



FORSVARET
Forsvarets høgskole

Akutte stressreaksjoner i strid

*Hvordan kan utdanning og trening redusere omfang og
konsekvens?*

Audun Kofoed

Masteroppgave
Forsvarets høgskole
vår 2023

Forord

Denne oppgaven markerer slutten på det erfaringsbaserte masterstudiet ved Forsvarets Høgskole. Det har vært et lærerikt og interessant halvannet år, og jeg er takknemlig for å ha fått muligheten til å gjennomføre dette studiet. Skrivningen av denne oppgaven har både vært krevende og lærerikt. Ikke minst har det vært spennende å få sjansen til å sette seg bedre inn i ett tema jeg har hatt interesse for over en lengre tidsperiode, men aldri har hatt muligheten til å studere ordentlig.

Tusen takk til familien, og spesielt min kone Veronica som har måtte ta mesteparten av ansvaret i hjemmet, både under studieperioden, men også i perioden med oppgaveskriving. Uten all denne støtten ville det ikke vært mulig å gjennomføre.

Videre vil jeg rette en stor takk til min veileder, Marius Herberg, for meget god støtte gjennom hele denne reisen masteroppgaven har vært. Jeg har fått mange gode faglige relevante innspill fortløpende under prosessen, både skriftlig og muntlig, hverdag som helg. Avslutningsvis vil jeg takke de som har hjulpet til med gjennomlesninger og faglige innspill underveis i prosessen. Der spesielt min kollega og medstudent Roar Solberg har vært en god sparringspartner. Tusen takk for at dere gav av deres tid, erfaring, og kunnskap på området.

Audun Kofoed

Elverum, 20. november 2023

Sammendrag

Forsvarets viktigste oppgave, om avskrekking skulle feile, er å forsvare Norge og allierte mot alvorlige trusler, anslag og angrep, innenfor rammen av NATOs kollektive forsvar (Prop. 14 S, 2020, s. 11).

Brutt ned i sin enkleste form betyr det at soldatene i Forsvaret må utsette seg for fare der de risikerer eget liv, samtidig som de forsøker å ta livet av fienden. Dette er situasjoner som vil oppleves ekstremt stressende for soldatene som utfører denne oppgaven. Hvis stresset blir for mye vil soldatene kunne oppleve akutte stressreaksjoner (ASR) som gjør at de ikke er i stand til å fungere under striden. For at soldatene skal være i stand til å utføre Forsvarets viktigste oppgave trenger de derfor evnen til å håndtere ekstremt stress.

Formålet med denne studien er å bidra med kunnskap på hvordan utdanning og trening kan øke soldaters psykologiske motstandskraft, slik at de er bedre rustet til å håndtere ekstremt stress og redusere sannsynligheten for akutte stressreaksjoner. Problemstillingen for studien er: *Hvordan kan utdanning og trening øke psykologisk motstandskraft for å redusere omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid?*

Studien benytter seg av en kvalitativ metode og den empiriske datainnsamlingen ble gjort gjennom 9 semistrukturerte intervjuer. Primærkilden består av 7 soldater fra en avdeling med erfaringer fra konflikten i Afghanistan. Sekundærkilden består av 2 psykologer fra Forsvarets sanitet, som har kompetanse og erfaring innenfor fagfeltet. Analysen av data har tatt utgangspunkt i Braun og Clarke (2006) sin tematiske analyse med seks steg.

Funnene i studien viser at utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft og reduserer omfang og konsekvens av ASR i strid hvis den er: realistisk, bidrar til realistiske forventningsavklaring til hva soldatene kan oppleve i strid, og utvikler gode teamferdigheter. Videre er det avgjørende at avdelingen utvikler en god avdelingskultur som er tilpasset avdelingens oppdrag og egenart. Avdelingskulturen gir føringer for hvilke verdier og normer avdelingen trenger for å løse oppdrag. På den måten blir avdelingskulturen styrende for hvilken utdanning og trening avdelingen må utføre, samtidig som utdanning og trening er den primære metoden for å innføre disse verdiene og normene i avdelingen. Det er derfor en gjensidig avhengighet mellom avdelingskultur og de andre tre temaene som studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft.

Summary

The Norwegian Armed Forces primary task is to defend Norway and its allies against serious threats, attacks, and aggression within the framework of NATO's collective defense. In its simplest form, this means that soldiers in the defense forces must expose themselves to danger, risking their own lives while attempting to take the lives of the enemy if deterrence fails. These situations can be extremely stressful for soldiers performing this task, and excessive stress may lead to acute stress reactions (ASR), rendering soldiers unable to function in combat. To carry out the defense forces' main task effectively, soldiers need the ability to handle extreme stress.

The purpose of this study is to contribute knowledge on how education and training can enhance soldiers' psychological resilience, making them better equipped to handle extreme stress and reduce the likelihood of acute stress reactions. The research question is: How can education and training increase psychological resilience to reduce the scope and consequences of acute stress reactions in combat?

This study employs a qualitative method, and empirical data were collected through nine semi-structured interviews. The primary source consists of seven soldiers from a unit with experience from the conflict in Afghanistan. The secondary source includes two psychologists from the Norwegian Armed Forces Joint Medical Services, with expertise and experience within the field. Data analysis is based on Braun and Clarke's (2006) thematic analysis with six steps.

The study's findings indicate that education and training can increase psychological resilience and reduce the scope and consequences of ASR in combat if it is: realistic, contribute to clarifying soldiers' realistic expectations of what they may experience in combat, and develop good team skills. Furthermore, it is crucial for the unit to develop a strong unit culture tailored to the unit's mission and characteristics. Unit culture guides the values and norms needed to accomplish the mission, making it influential in determining the education and training necessary for the unit. There is a mutual dependency between unit culture and the other themes identified in the study that enhance psychological resilience.

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	1
1.1 AKTUALISERING	2
1.2 PROBLEMSTILLING	4
1.3 AVGRENSNING	5
1.4 DISPOSISJON AV OPPGAVEN	6
2 Teorikapittel	7
2.1 UTDANNING OG TRENING	7
2.2 AKUTTE STRESSREAKSJONER	8
2.2.1 Definisjon	8
2.2.2 Omfang	9
2.2.3 Konsekvens	10
2.3 PSYKOLOGISK MOTSTANDSKRAFT	12
2.3.1 Hva er psykologisk motstandskraft?	12
2.3.2 Er psykologisk motstandskraft mulig å øke?	13
2.3.3 Hva øker psykologisk motstandskraft	14
3 Metodekapittel	17
3.1 STUDIENS FORSKNINGSDESIGN OG METODISKE TILNÆRMING	17
3.2 DATAINNSAMLING	19
3.2.1 Utvelgelse av intervjuobjekter	19
3.2.2 Gjennomføring av intervju	22
3.2.3 Forske i egen organisasjon	24
3.3 VALG AV ANALYSEMETODE	25
3.3.1 Tematisk analyse	25
3.4 FORSKNINGSKVALITET	28
4 Presentasjon og drøfting av empiriske funn	31
4.1 AVDELINGSKULTUR	32
4.1.1 Avdelingens egenart former kulturen	33
4.1.2 Prinsipper å samles om	34
4.2 REALISTISK UTDANNING OG TRENING	35
4.2.1 Drill og ferdigheter	35
4.2.2 Etisk og juridisk muskelminne	38
4.2.3 Gjenskape stress og stressreaksjoner gjennom trening	40
4.2.4 Psykologiske verktøy	42
4.2.5 Individuell og kollektiv selvtilit	49
4.3 REALISTISKE FORVENTNINGSAVKLARINGER TIL STRIDEN	51
4.3.1 Normalisering av følelser	51
4.3.2 Visualisering som verktøy for mentale forberedelse	53
4.3.3 Ta og miste liv	55
4.4 TEAMFERDIGHETER SKAPER TILLIT OG SAMHOLD	59
4.4.1 Samhold mellom soldatene i avdelingen	59
4.4.2 Tilbakemeldingskultur	61
4.4.3 Debriefing	63
4.5 OPPSUMMERING	66
4.5.1 Oppsummering avdelingskultur	66
4.5.2 Oppsummering realistisk utdanning og trening	66
4.4.3 Oppsummering forventningsavklaring	68
4.5.4 Oppsummering teamferdigheter	68
5 Konklusjon	70
5.1 FORSLAG TIL VIDERE FORSKNING	72
Litteraturliste	74
Vedlegg	79
VEDLEGG A VURDERING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER	79

VEDLEGG B INFORMASJONSSKRIV TIL INFORMANTER	81
VEDLEGG C INTERVJUGUIDE UTVALG 1: AFGHANISTANVETERANER	83
VEDLEGG D INTERVJUGUIDE UTVALG 2: PSYKOLOGER FSAN.....	87
VEDLEGG E SAMTYKKEERKLÆRING	90

1 Innledning

Soldater har siden tidenes morgen blitt utsatt for fare, usikkerhet og stress i møte med krigens natur. Krigens natur forstås som konstant og uforanderlig, og kjennetegnes av farer, fysiske anstrengelser og konstant usikkerhet (Forsvarets høgskole (FHS) /Stabsskolen, 2019, s. 19). Møtet med krigens natur vil være brutal og soldatene utsettes for mange stressorer som påvirker soldatens evne til å fungere i striden. Historisk og fram til midten av første verdenskrig har soldater som i kortere eller lengre perioder har fått en kognitiv overbelastning, eller ett mentalt sammenbrudd, og som ikke har klart å fungere i striden blitt sett på som lite mannlig og som feiginger. Forståelsen for hvordan stress kan påvirke mennesker var også lav, og mange ble stilt for krigsrett for feighet og ordreunnlathet. Under slaget om Somme i 1916 ble for eksempel omfanget av personell som fikk ett mentalt sammenbrudd eller granatsjokk, som var termologien som ble brukt da, på 30 000 soldater. Den psykologiske dimensjonen av strid kunne dermed ikke lengre ignoreres eller bortforklares (Palmer, 1998, s. 65–66).

I dag kalles slike reaksjoner på ekstremt stress for akutte stressreaksjoner (ASR) og er sett på som en normal reaksjon for individer som utsettes for ekstremt stress. ASR er en tilstand som forekommer ved eksponering av situasjoner som oppfattes ekstremt truende eller er forferdelig av natur, deriblant kamphandlinger, og kan utartes i form av fysiske og psykiske reaksjoner på ekstreme stressorer (ICD-11, 2022, paragr. QE84). Effekten av ASR kan forekomme på ulike måter, men fellestrekket er at individene som opplever ASR får kognitive og somatisk forstyrrelser og vil i mindre til ingen grad være i stand til å fungere, over en kortere eller lengre tidsperiode, fra minutter til i ytterste konsekvens så lenge som i ett par dager (Adler & Gutierrez, 2022, s. 279).

I en stridskontakt vil dette representere en betydelig fare for individet som utsettes for ASR, og for soldatens nærmeste team. Eksempler på dette kan være mange. Et eksempel kan være at en soldat opplever en ASR og ikke klarer å sikre sin sektor. Det kan medføre at fienden uhindret kan skyte soldaten som får ASR, eller en medsoldat som tror ryggen er sikret. Videre hvis omfanget av ASR blir tilstrekkelig stort med flere tilfeller innenfor omtrentlige samme tidsrom, er det ikke vanskelig å se for seg at det kan sette en militær avdelings oppdragsløsning i fare. Ett eksempel på dette kan være at en tropp i kompaniet opplever et stort antall ASR blant sine soldater, og derfor ikke klarer å støtte en nabo tropp med ild i et avgjørende øyeblikk i striden. Dette kan resultere i store tap og at avdelingen ikke klarer å fullføre sitt oppdrag.

Hvor mye stress som skal til før et individ får en ASR er individuelt. Evnen et individ har til å håndtere ekstremt stress og fare kalles psykologisk resiliens eller motstandskraft. Selv om det ikke finnes en universell akseptert definisjon på psykologisk motstandskraft, deler de fleste definisjonene mange fellestrekk. Evnen til å håndtere en eller annen form for traumatisk stress er ett fellestrekk. Noen definisjoner fokuserer på tilpasset mestring for å øke psykologisk motstandskraft, mens andre fokuserer på positiv vekst eller trivsel og utvikling (Meredith et al., 2011, s. 2). Basert på dette vil en økning av psykologisk motstandskraft blant soldater, derfor kunne bidra til at de tåler mer stress før de får en ASR. Det vil resultere i flere stridsdyktige soldater, med andre vil avdelingens kampkraft og evne til oppdragsløsning øke.

1.1 Aktualisering

Dagens sikkerhetspolitiske situasjon er mer utfordrende enn den har vært siden den kalde krigen. Russlands angrep på Ukraina har utviklet seg til den største militære konflikten siden andre verdenskrig. Krigen er også en trussel mot norsk og europeisk sikkerhet, og demonstrerer Russlands vilje til å utfordre normer og regler som har lagt grunnlaget for sikkerhet i Europa (Prop 1 S, 2022, s. 3). Stormaktsrivalisering mellom USA og Kina har i tillegg gjort at NATOs eneste supermakt USA, vier større fokus mot Kina (The White House, 2022, s. 11). Dette gjør at NATO landene i Europa, deriblant Norge, trolig må ta ansvar for en større del av egen sikkerhet i møtet med et aggressivt Russland, i tiden som kommer.

Forsvarets viktigste oppgave, om avskrekking skulle feile, er å forsvare Norge og allierte mot alvorlige trusler, anslag og angrep, innenfor rammen av NATOs kollektive forsvar (Prop. 14 S, 2020, s. 11). Brutt ned i sin enkleste form betyr det at soldatene i Forsvaret må utsette seg for fare der de risikerer eget liv samtidig som de forsøker å ta livet av fienden. Dette er situasjoner som vil oppleves ekstremt stressende for soldatene som utfører denne oppgaven. For at soldatene skal være i stand til å utføre Forsvarets viktigste oppgave trenger de evnen til å håndtere ekstremt stress.

Etter andre verdenskrig er konflikten i Afghanistan den konflikten der norske soldater og norske avdelinger har opplevde flest stridskontakter. Under disse situasjonene har soldatene blitt utsatt for ekstremt stress. For Hæren var perioden fra 2003 til 2012 spesielt omfattende, og omtrentlig 500 soldater og flere avdelinger var deployert til Afghanistan samtidig i denne perioden (Regjeringen.no, 2021). Etter 2012 ble forsvarsgrenens bidrag redusert, etter nesten 10 års erfaring med operasjoner i

Afghanistan. Perioden styrken var samlokalisert under PRT Maymaneh fra 2008 til 2012, var spesielt intensiv og preget av mange kamphandlinger. Dette resulterte i at norske styrker fikk omfattende erfaringer med å være i stressende situasjoner. Samt hvordan utdanning og trening kan øke soldatenes psykologiske motstandskraft, slik at de ble i stand til å håndtere stressende situasjoner og løse oppdrag.

Imidlertid er ikke disse erfaringene blitt dokumentert eller forsket på, og erfaringene og kompetansen som Hæren opparbeidet seg under Afghanistanperioden har i liten grad blitt institusjonalisert. Mesteparten av Hærens erfaringslæring fra Afghanistan var uformell og ble delt mellom kollegaer som hadde erfaringer fra konflikten i Afghanistan (Nesheim, 2016, s. 45–50). Erfaringene fra Afghanistan ble derfor en del av den kollektive hukommelsen hos mange avdelinger i Hæren. Forsvaret har stor «turnover» (Fauske & Strand, 2020, s. 7) og det er i dag ti år siden Norge trakk de siste hæravdelingene ut av Afghanistan. Mange av de som deltok i konflikten på tropp, kompani- og bataljonsnivå har i dag enten sluttet, eller har andre jobber i Forsvaret.

Det er derfor sannsynlig at mye av kompetansen og den kollektive hukommelsen derfor starter å forsvinne på tropp-, kompani- og bataljonsnivået, som er de nivåene som har til oppgave å utføre selve striden. Videre er det også dette nivået som har til oppgave å trene og utdanne soldatene for å forberede avdelingene til strid.

Oppsummert er tematikken aktualisert på flere måter. For det første er det viktig å øke soldatenes psykologiske motstandskraft, slik at soldatene er bedre i stand til å utføre sine oppgaver i ekstremt stressende situasjoner. Videre bidrar den spente og uforutseende sikkerhetspolitiske situasjonen, at det nå er viktigere enn på lenge. Avslutningsvis er erfaringene som norske soldater og avdelinger opparbeidet seg i Afghanistan gode, tilgjengelige og relevante kilder som bør bli utnyttet for å høste lærdom. Denne studien har som formål å bidra med en liten del av forskningen på de viktige erfaringene norske styrker opparbeidet seg i Afghanistan. Fokuset er på utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft, slik at omfang og konsekvens av ASR reduseres.

1.2 Problemstilling

Under utviklingen av problemstillingen for denne oppgaven er det noen faktorer som var relevante for valg av problemstilling.

For det første er størsteparten av relevant forskning på psykologisk motstandskraft, innenfor den militære profesjonen, innrettet mot å redusere antall soldater som får alvorlige psykiske lidelser som «Acute Stress Disorder» (ASD) eller «Post Traumatic Stress Disorder» (PTSD) i løpet av deres deployering eller i etterkant (Brassington & Lomas, 2021; Cornum et al., 2011; Meredith et al., 2011). Men det er gjort lite forskning på hvordan psykologisk motstandskraft øker en soldats evne til å håndtere det ekstreme stresset de utsettes for under selve kamphandlingene. Jeg har under litteratursøk til denne oppgaven ikke klart å spore opp noe forskning som tar for seg akkurat dette aspektet av psykologisk motstandskraft. Som det ble redegjort under aktualiseringen av temaet, vil en soldats primærfunksjon bli utført under stressede omstendigheter. Jeg mener derfor det er nyttig og viktig å forske innenfor denne konteksten. I denne studien velger jeg derfor å sette søkelys på omfang og konsekvens av ASR i strid.

Den andre relevante faktoren var at økt psykologisk motstandskraft blant soldater i en avdeling bidrar til at soldatene tåler mer stress. Økning av en soldat psykologiske motstandskraft kan i utgangspunktet gjøres på to måter.

Den ene måten er gjennom seleksjon av de soldatene med mest psykologisk motstandskraft. Sammenhengen mellom seleksjon og psykologisk motstandskraft er et forskningsfelt det har blitt forsket en del på (Boe, 2016; Herberg, 2014; Iversen et al., 2023; Oprins et al., 2021). Forskningen er forholdsvis konsistent og tyder på at det er en tydelig sammenheng. Denne metoden vurderer jeg derfor som forholdsvis godt belyst og derfor litt mindre interessant.

Den andre måte som øker den psykologiske motstandskraften blant soldatene, er å utdanne og trene det soldatgrunnlaget som allerede er i en avdeling. Det finnes et betydelig forskningsmiljø som mener psykologisk motstandskraft er en ferdighet, eller en kombinasjon mellom en ferdighet og en personlig egenskap (Leys et al., 2020). Ferdigheter er mulig å øke gjennom utdanning og trening.

Dette gjøres gjennom å tilføre og endre soldatenes kompetanse, erfaringer og holdninger (Hæren, 2012, s. A-4). Videre vil utdanning og trening kunne øke psykologisk motstandskraft blant alle soldater, uavhengig om de er selektert for høy psykologisk motstandskraft, eller ikke.

Jeg ønsker derfor i denne studien å undersøke hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft blant soldater i en avdeling.

Når dette settes sammen, kom jeg fram til problemstillingen:

Hvordan kan utdanning og trening øke psykologisk motstandskraft for å redusere omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid?

1.3 Avgrensning

Denne studien fokuserer på både individuelt, gruppe og organisasjonsnivå. Og legger som forutsetning at det er dynamisk samspill mellom disse (Troy et al., 2023, s. 549). Funnene og diskusjonen er primært sentrert på individnivået, soldaten. Og det er sentralt i oppgaven hvordan individet påvirker de andre nivåene og hvordan disse påvirker individet.

Det er svært mye forskning på psykologisk motstandskraft innenfor flere ulike fagfelt. Dette gjør teorien noe uoversiktlig og med ulike bruksområder. Funnene denne studien kommer fram til gjennom analyse og diskusjon av det empiriske datagrunnlaget vil bli belyst med bruk av metaanalyser som ett rammeverk. Metaanalysene jeg har benyttet har kommet fram til at det er fire kategorier som påvirker psykologiske motstandskraft; individuell, familie, militær enhet, og samfunn (Meredith et al., 2011). Denne studien tar for seg hvordan utdanning og trening påvirker psykologisk motstandskraft. Det har derfor blitt gjort en naturlig avgrensning i denne oppgaven til de kategoriene som en militær avdeling kan påvirke direkte. Disse kategoriene er individuell og militær enhet.

Videre har jeg avgrenset utvalget til en avdeling i Hæren, til tross for at det finnes mye relevant og spennende erfaringer innenfor tematikken i andre våpengrener, spesielt i Spesialstyrkemiljøet. Dette har jeg gjort da jeg tror at utdanningen og treningen som gjennomføres i en hæravdeling er mer sammenlignbart og gjenkjennbart med andre avdelinger i Forsvaret. Dette kan bidra til at flere lesere finner funnene fra studien interessant og relevant.

1.4 Disposisjon av oppgaven

Innledningen omfatter en generell gjennomgang av tematikken i studien der sammenhengen mellom akutte stressreaksjoner og psykologisk motstandskraft presenteres, deretter aktualiseres tematikken før problemstillingen blir konkretisert. Avslutningsvis blir studiens avgrensninger gjennomgått.

Teorikapittel tar innledningsvis for seg hva utdanning og trening er og hvordan det benyttes i denne studien. Deretter redegjøres det for hva akutte stressreaksjoner er, og ikke er, hvilket omfang og hvilken konsekvens man kan forvente under oppdragsløsning i strid. Avslutningsvis redegjøres det for hva psykologisk motstandskraft er, om det er mulig å øke psykologisk motstandskraft og hva som øker psykologisk motstandskraft.

Metodekapittelet beskriver den valgte metoden for studien, og gjennomføringen av datainnsamlingen og analysen av denne. Analysen av det empiriske datagrunnlaget blir presentert i form av ulike koder som ligger til grunn for studiens hoved - og undertemaer. Til slutt blir det redegjort for studiens forskningskvalitet.

I studiens fjerde del presenteres og diskuteres funnene fra den tematiske analysen av intervjuene. Underkapitlene er organisert under de ulike temaene analysen kom fram til. Avslutningsvis blir hvert tema oppsummert for å legge grunnlag for studiens konklusjon.

Studiens femte del oppsummerer hensikt og metoden i studien, før det konkluderes opp imot problemstillingen. Til slutt presenteres anbefalinger til videre forskning innenfor tematikken.

2 Teorikapittel

I dette kapitlet vil jeg først definere hvordan utdanning og trening forstås og benyttes i studien. Deretter vil jeg redegjøre for ASR, hva det er og ikke er, hvilket omfang av ASR som kan forventes i strid og hvilke konsekvenser det kan få. Avslutningsvis vil jeg redegjøre for psykologisk motstandskraft, hva det er, om det er mulig å øke og hva som kan øke det. Dette kapitlet skaper et teoretisk rammeverk for å ramme inn analysen og vil skape en forståelse for de viktigste begrepene som nyttes i studien

2.1 Utdanning og trening

En del av det som er ønskelig å finne ut i denne studien er på hvilken måte utdanning og trening øker psykologisk motstandskraft. Utdanning og trening er derfor to kjernebegrep som er direkte knyttet opp til studiens problemstilling. Forståelsen for hva disse begrepene betyr er derfor viktig for å forstå sammenhengen i resten av studien.

I denne studien er definisjonene på utdanning og trening hentet fra Hærens utdannings -og treningsbestemmelser (HUT) fra 2012 lagt til grunn. HUT er under revisjon og en ny utgave vil bli utgitt, men var ikke gyldig på det tidspunktet studien ble utført.

Utdanning blir i HUT definert som aktiviteter som gjennomføres i den hensikt å gi elever, soldater og befal en relativt varig endring av kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Videre er trening definert som en generisk betegnelse på å besvare og forbedre (Utvikle og vedlikeholde) militære individers, avdelingers og stabers evne til å utføre militære operasjoner. Begrepet omfatter individuelle og kollektiv utdanning og trening (Hæren, 2012, s. A-4).

Øvelse er et tredje begrep som brukes for å beskrive militær aktiviteter som ikke er operasjoner. HUT definerer øvelse som militære manøver eller simulerte operasjoner som involverer planlegging, forberedelser og utførelse. Øvelser utføres i den hensikt å trene og evaluere styrken (Hæren, 2012, s. A-4). Videre i denne studien nyttes derfor begrepet trening som omfatter både trening og øving.

Oppsummert er utdanning og trening de aktiviteter som gir, bevarer og forbedrer soldaters og avdelingers evne, kunnskap, ferdigheter og holdninger.

2.2 Akutte stressreaksjoner

2.2.1 Definisjon

Som det har blitt argumentert for i innledningen er ikke ASR ett nytt fenomen, men forståelsen for fenomenet og forskning rundt det er forholdsvis nytt. Som ett eksempel fikk Verdens helse organisasjon (WHO) først i 1992 en definisjon på ASR (Svetlitzky et al., 2020, s. 233).

ASR er en tilstand som forekommer ved eksponering av situasjoner som oppfattes ekstremt truende eller forferdelig av natur, deriblant kamphandlinger, og kan utartes i form av fysiske og psykologiske reaksjoner på ekstreme stressorer (ICD-11, 2022, paragr. QE84). Militærpsykiater Jon G Reichelt beskriver i sin bok *Håndbok for militærpsykiatri* (2016) hvordan intense kortvarige hendelser setter hjernens raske system i sving. Hjernens raske system eksploderer i aktivitet. De hendelser som gir kraftigste reaksjoner, er der man opplever at det er høy risiko og ens liv er truet samtidig som man opplever lav grad av kontroll. Det sentrale ved slik intens og kort påkjenning er den frykten den utløser, man er i livsfare og reagerer deretter: instinktivt og i samsvar med sitt treningsnivå (Reichelt, 2016, s. 38).

Symptomene på ASR kan utarte seg på ulike måter, men fellestrekket er at individene som opplever ASR får følelsesmessige, kognitive og somatisk forstyrrelser. Dette fører til at de i mindre, til ingen grad er i stand til å fungere. Og varigheten er fra minutter til i ytterste konsekvens så lenge som i ett par dager (Adler & Gutierrez, 2022, s. 279; ICD-11, 2022, paragr. QE84).

ASR er ikke en mental sinnslidelse, men er ifølge ICD (2022 paragr. QE84) en normal reaksjon som påvirker et individs evner til å fungere når det blir utsatt for ekstreme stressorer. Dette skiller seg fra for eksempel personer som lider av angst. ASR er en frykt basert reaksjon utløst av virkelige farefulle hendelser, men angst utløses av bekymringer for mulige framtidige farer. ASR skiller seg også fra panikkanfall, selv om begge to utarter seg likt; individet blir overveldet av intens fysisk og psykologisk stress. Panikkanfall forekommer i rammen av en spesifikk mentallidelse og mangler ofte klare identifiserte triggere og er ofte tilbakefallende. I motsetning forekommer ASR uavhengig av individers mentale helse, og er en normal respons med klare identifiserte triggere i form av ekstreme situasjoner og fare (Adler & Gutierrez, 2022, s. 278–279).

2.2.2 Omfang

ASR representerer en potensiell utfordring for militære avdelingers evne til oppdragsløsning. Til tross for det, er det gjennomført lite forskning på hvor mange som opplever ASR i strid. Adler & Gutierrez (2022 s. 279-280) har gjennomført to studier på soldater med kamperfaringer. Studiens omfang var på henholdsvis 176 soldater i studie 1 og 497 soldater i studie 2. Studiene viser at 51,7% (studie 1) og 42,4% (studie 2) av soldatene rapporterte at de har opplevd mulig ASR blant deres lagsmedlemmer. En sammenlignbar studie på 1254 Israelske soldater viser at 29% har hatt samme observasjon (Adler & Gutierrez, 2022).

De samme forskerne har også gjennomført en annen studie med et utvalg på 7403 soldater, som hadde kamperfaring fra Afghanistan og Irak. I denne studien ble soldatene spurt om de under en større stridskontakt, selv hadde opplevd at de ble så overveldet at de hadde vanskeligheter med å fungere over en gitt tidsperiode. Av de 1664 som svarte på dette spørsmålet var det 6% som svarte ja og 11,2% som svarte kanskje/ikke sikker. Totalt er dette 17,2% eller mer enn 1 av 6. (Adler & Gutierrez, 2022, s. 280).

På den andre siden er det 5730 soldater av de 7403 som ikke har svart på dette spørsmålet. Om det er fordi de ikke har opplevd ASR eller ikke ønsket å svare på spørsmålet er det ingen data på. Den tilgjengelige dataen er ufullstendig, og det er vanskelig å trekke en konklusjon på hvor stort omfanget av soldater som får ASR i strid faktisk er.

Videre sier ikke disse studiene noe om hvor mange som vil bli utsatt for ASR samtidig under samme stridskontakt. Studiene tar for seg hvor mange som har opplevde ASR i løpet av en deployering til et konfliktområde. Omfanget under en stridskontakt vil derfor ikke være så omfattende som det er argumentert for over.

Videre vil omfanget av soldater som blir utsatt for ASR variere mellom ulike konflikter. For det første vil intensiteten i konflikten være en faktor som påvirker antall soldater med ASR. En total krig mellom to parter som er i besittelse av moderne materiell og utstyr vil sannsynligvis ha høy intensitet, og oppleves blodig og brutal. Soldatene som deltar i en slik konflikt, vil derfor potensielt kunne utsettes for mer ekstremt stress.

En annen faktor som vil påvirke antall soldater med ASR i en konflikt er personellsammensetningen på soldatene. En soldatmengde som består av store mengder reservister og nylig rekruttert personell

har sannsynligvis mindre kompetanse, mestringstro og erfaring enn sine profesjonelle kollegaer. Videre vil overgangen fra sivile jobber til en krigsskueplass være større enn for profesjonelle soldater som utdannes og trenes til krig på en daglig basis. Ett eksempel på dette er krigen i Ukraina, andre eksempler er første- og andre verdenskrig. Slaget om Somme var kanskje første verdenskrig mest brutale slag der var det så mange som 30.000 som led av «granatsjokk»(Palmer, 1998, s. 65–66). Det korrekte tallet er sannsynligvis mye større da soldatene som hadde mindre alvorlig grad av ASR sannsynligvis ikke ble evakuert bakover i sanitetskjeden og derfor ikke registrert.

Oppsummert har en slik type konflikt potensiale for en større prosentandel tilfeller av ASR, enn for eksempel konfliktene i Afghanistan og Irak. Utvalget Adler & Gutierrez (2022) undersøkte i sin studie var profesjonelle soldater med kamperfaring fra Irak og Afghanistan.

2.2.3 Konsekvens

Konsekvensen av ASR under en stridskontakt vil kunne være flere. Men at det representerer en betydelig fare for individet som utsettes for ASR, og for soldatens nærmeste team, er sannsynlig (Adler et al., 2023; Svetlitzky et al., 2020, s. 233). Hvis omfanget av ASR blir tilstrekkelig stort, der flere tilfeller inntreffer innenfor omtrentlige samme tidsrom, kan ASR representere en betydelig utfordring for avdelingenes evne til oppdragsløsning. I dette underkapittelet vil noen mulige konsekvenser ASR kan ha på individ og avdelingsnivå bli redegjort for.

For individet vil ASR i strid kunne få flere konsekvenser. For det første, og kanskje det mest opplagte, så vil en ASR kunne føre til økt fare for soldaten som opplever å ikke fungere under et kritisk tidspunkt i striden. Ett tenkt eksempel på dette kan være at en soldat opplever en ASR og ikke klarer å skyte en fiende i en duell situasjon. Fienden kan da uhindret skyte soldaten, og potensielt andre medsoldater som tror de blir sikret av soldaten som opplever en ASR. For det andre vil en soldat som opplever ASR sannsynligvis få redusert selvtillit og mestringstro. Soldatene vil bekymre seg for at det kan skje igjen. Noe som vil kunne føre til et ekstra stressmoment for soldaten. Videre vil det kunne føre til at soldaten opplever situasjonen som farligere, fordi soldaten er bekymret over at en ASR kan forekomme under en kritisk situasjon i striden. Konsekvensen av dette er at soldaten tåler mindre stress og lettere opplever en ny ASR.

På avdelingsnivå vil konsekvensen av ASR være forbundet med omfanget. Større omfang av soldater som får ASR, medfører at avdelingen har færre soldater tilgjengelig til oppdragsløsning. I studien utført av Adler & Gutierrez (2022) kommer det fram til at 17,2% opplevde ASR under sin deployering.

Studien sier ikke noe om hvor mange som fikk ASR samtidig, og tallene er derfor ikke direkte overførbart til en situasjon. Uansett vil ASR få konsekvens for avdelingens evne til oppdragsløsning, spesielt når sårede og døde legges til det totale antall soldater som ikke er stridsdyktige. Hvis omfanget av soldater som får ASR skjer innenfor samme tidsrom under et kritisk tidspunkt i striden, vil det kunne få store konsekvenser for avdelingen. Også her kan det være utallige eksempler, ett tenkt eksempel kan være at en tropp i kompaniet opplever et stort antall ASR blant sine soldater og derfor ikke klarer å støtte en nabo-tropp med ild i et avgjørende øyeblikk i striden. Dette kan resultere i store tap og at avdelingen ikke klarer å fullføre sitt oppdrag.

2.3 Psykologisk motstandskraft

2.3.1 Hva er psykologisk motstandskraft?

På norsk er psykologisk motstandsdyktighet eller motstandskraft de begrepene som oftest benyttes om psykologisk resiliens (Ottesen Kennair, 2023). Jeg har derfor valgt å benytte psykologisk motstandskraft i denne oppgaven.

Det finnes ingen universell akseptert definisjon på psykologisk motstandskraft. Definisjonene varierer innenfor de ulike fagfeltene som beskriver psykologisk motstandskraft (Southwick et al., 2014). Noen setter søkelys på adaptiv mestring for å komme seg tilbake til normal funksjonalitet, mens andre fokuserer på positiv vekst. Et fellestrekk i definisjonene er evnen til å håndtere traumatisk stress og vanskelige og uoversiktlige situasjoner samt mangel av kontroll (Meredith et al., 2011, s. 2). De fleste forskere er enige om dersom et individ skal beskrives som psykologisk motstandsdyktig må det være i forhold til en eller annen form for risiko eller påkjenning (Vella & Pai, 2019, s. 234).

For å finne en problemstilling som passet til min studie var det en del faktorer jeg måtte hensynta. For det første setter størsteparten av relevant forskning i den militær konteksten søkelys på å øke psykologisk motstandskraft for å redusere antall soldater som får alvorlige psykiske lidelser, som ASD eller PTSD i løpet av deres deployering, eller i etterkant (Brassington & Lomas, 2021; Cornum et al., 2011; Meredith et al., 2011).

For det andre er mye av forskningen på sivil populasjon basert på studier av barn og ungdom (Pinto et al., 2021; Windle, 2011). Alternativt på psykologisk motstandskraft for å håndtere vanskelige livssituasjoner (Troy et al., 2023). Eller på hvordan motstandskraft påvirker evnen til å returnere til normalsituasjonen etter traumer (Troy et al., 2023).

For det tredje setter denne studien søkelys på psykologisk motstandskraft for å redusere omfanget og konsekvensen av akutte stressreaksjoner i strid. Fokuset er derfor på å håndtere det ekstreme stresset soldater utsettes for i situasjonen og ikke i etterkant av denne. Med bakgrunn i dette er definisjonen jeg har valgt å benytte meg av i studien:

«Resilience is the capacity and dynamic process of adaptively overcoming stress and adversity while maintaining normal psychological and physical functioning» (Wu et al., 2013, s. 1).

Psykologisk motstandskraft beskrives som en dynamisk prosess, altså noe som preges av forandring, utvikling eller bevegelse for å tilpasse seg og overkomme stress og vanskeligheter.

Det som skiller denne definisjonen fra mange andre, og som gjør den relevant for denne studien er at den fokuserer på å overkomme stress og påkjenninger samtidig som normal fysisk og psykisk funksjonalitet opprettholdes. Dersom en soldat utsettes for akutte stressreaksjoner er det nettopp fysisk og psykisk funksjonalitet som blir redusert eller forsvinner.

2.3.2 Er psykologisk motstandskraft mulig å øke?

Innenfor de ulike forskningsmiljøene er det stor uenighet om det er mulig å øke psykologisk motstandskraft. Det ene ytterpunktet mener det ikke er mulig å oppnå psykologisk motstandskraft uten eksponering mot risiko og påkjenninger (Rutter, 2006). Mens det andre ytterpunktet mener at psykologisk motstandskraft er en personlig egenskap som enten er genetisk, eller har tatt form i ett menneskes barndom (Wu et al., 2013) og er derfor vanskelig å gjøre noe med (Leys et al., 2020, s. 3).

Hvis vi tar utgangspunkt i det andre ytterpunktet først, som mener psykologisk motstandskraft er et personlighetstrekk. I det tilfellet vil god seleksjon av soldatene være det eneste alternativet for å øke psykologisk motstandskraft blant soldater i en avdeling. Seleksjon vil være avgjørende, fordi psykologisk motstandskraft ikke er en ferdighet og er derfor ikke trenbart. Seleksjon er krevende, selv om seleksjon på karakterstyrke har vist seg å gi positivt korrelasjon på psykologisk motstandskraft (Boe, 2016) er det i fredstid vanskelig å selektere soldater som tåler påkjenningen de utsettes for i strid. Det er ingen automatisk sammenheng mellom at en soldat er funnet egnet til en oppgave, og at samme soldat vil tåle påkjenningene de utsettes for i strid (Reichelt, 2016, s. 60). Den engelske militærhistorikeren Michael Howard (1981 s.13) beskriver dette godt når han sammenligner møtet med krigens natur og effekten det har på soldater. Metaforen som benyttes er en svømmer som skal svømme 100 m fri i De olympiske leker. Nasjonens og svømmerens skjebne avhenger av resultatet. Men svømmeren får kun trene på land, aldri i vann (Howard, 1981). Beskrevet med andre ord er det vanskelig, av blant annet etiske hensyn, å gjennomføre seleksjonstester i fredstid som er tilstrekkelig realistiske at de framprovoserer et tilsvarende stress og fryktnivå som en soldat vil oppleve i strid (Reichelt, 2016, s. 60–61).

Det samme argumentet vil være gyldig for det andre ytterpunktet som mener det ikke er mulig å oppnå psykologisk motstandskraft uten eksponering mot risiko og påkjenninger. Det vil i fredstid

selvfølgelig være mulighet å simulere situasjoner som vil gi en soldat følelsen av mangel på kontroll og til noe grad følelse av stress og frykt. Eksempler på dette kan være; mangel på søvn og mat, rappelling fra store høyder, passering av kalde vassdrag og realistiske stridssimuleringer. Sammenlignet med hva en soldat vil oppleve i strid er dette likevel nesten ubetydelig. Oppsummert betyr det at soldatenes eneste mulighet til å øke psykologisk motstandskraft vil begrense seg til de erfaringene de gjør i strid.

Disse to eksemplene kan regnes som ytterpunkter. Det finnes et betydelig forskningsmiljø som mener psykologisk motstandskraft er en ferdighet, eller en kombinasjon mellom en ferdighet og en personlig egenskap (Chmitorz et al., 2018; Leys et al., 2020). Ferdigheter er mulig å øke gjennom utdanning og trening. De utallige programmene som finnes for å øke psykologisk motstandskraft er også klare indikasjoner på dette (Meredith et al., 2011).

Med bakgrunn i det vil jeg i denne studien forholde meg til at psykologisk motstandskraft er både en ferdighet og et personlighetstrekk. Ferdigheter kan gjøres noe med, og det passer derfor godt med fokuset på studien som omhandler utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft.

2.3.3 Hva øker psykologisk motstandskraft

Psykologisk motstandskraft er som definisjonen beskriver en dynamisk prosess. Noe som preges av forandring, utvikling eller bevegelse for å tilpasse seg, overkomme stress og vanskeligheter.

Psykologisk motstandskraft er derfor mulig å påvirke, Reichelt (2016 s.38) hiter for eksempel til at treningsnivå vil utgjøre en forskjell når frykt og stress tar overhånd. Andre del av definisjonen poengterer at normal psykologisk og fysiologisk funksjon opprettholdes. Dette forstår jeg som tilstanden opp til, men ikke en ASR. Basert på dette velger jeg å ha et pragmatisk perspektiv på hva som øker psykologisk motstandskraft. All kunnskap, erfaringer og verktøy som gjør at mennesker tåler mer stress, og unngår å få ASR øker psykologisk motstandskraft.

Til tross for at forskning på psykologisk motstandskraft er omfattende er det lite forskning som er direkte relevant for denne studien. Det finnes noen metaanalyser som har sett på likhetstrekkene, på tvers av de forskjellige fagfeltene som tar for seg psykologisk motstandskraft. Disse har kommet fram med noen faktorer som øker psykologisk motstandskraft og som er relevant til å sammenligne opp mot funnene fra denne studien.

Forskning innenfor psykologisk motstandskraft har tradisjonelt satt søkelys på individet. Etter hvert har det blitt en økende interesse på hvordan grupper og samfunn påvirker psykologisk

motstandskraft hos individene. I den siste tiden er det et økende antall forskere som mener psykologisk motstandskraft er et dynamisk samspill mellom individet, familie og samfunn (Troy et al., 2023, s. 549).

En metaanalyse utført av RAND Center for Military Health Policy Research fra 2011 gjennomgikk 340 artikler og kom opp med 18 faktorer som påvirker psykologisk motstandskraft fordelt på fire kategorier; individuell, familie, militær enhet, og samfunn (Meredith et al., 2011). Andre tilsvarende litteraturstudier støtter disse funnene, ett studie som gjennomgikk 271 artikler kom opp med tre kategorier; individuell, sosial og samfunn (Windle, 2011).

I denne studien er søkelyset på utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft i strid. Påvirkningen familien og samfunnet har på psykologisk motstandskraft er ikke noe som utdanning og trening kan påvirke og er derfor noe som ikke vil bli vurdert eller tatt med i denne studien. En militær enhet er på mange måter et lite samfunn og det dynamiske samspillet mellom individet og den militære enheten er derfor noe som er interessant og relevant i studien. Med bakgrunn i dette vil de to kategoriene individuelt nivå og militær enhet som RAND-studien påstår øker psykologisk motstandskraft være relevant. Innenfor disse to kategorier er der ti faktorene studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft.

Individuelt nivå:

- *Positiv mestring*. Prosessen med å håndtere krevende omstendigheter, legge ned innsats for å løse personlige og mellommenneskelige problemer. Forsøke å redusere eller tolerere stress eller konflikt, inkludert aktive/pragmatiske, problemorienterte og åndelige tilnærminger til mestring.
- *Positiv affekt*. Å føle entusiasme, være aktiv og oppmerksom, inkludert det å ha positive følelser, optimisme, sans for humor (evne til å ha humor under stress eller når man utfordres), håp og fleksibilitet i forhold til endringer.
- *Positiv tenkning*. Informasjonsbehandling, anvendelse av kunnskap og endring av preferanser gjennom omstrukturering, positiv omformulering, å gi mening til en situasjon, fleksibilitet, omvurdering, omtolkning, fokus på positive utfall, en positiv innstilling og psykologisk forberedelse.
- *Realisme*. Realistisk mestring av det mulige, ha realistiske forventninger til utfall, selvspekt og egenverd, selvtilit, mestringstro, opplevelse av kontroll, og aksept av det som er utenfor kontroll eller ikke kan endres.

-
- *Atferdskontroll*. Prosessen med å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner for å oppnå et mål (dvs. selvregulering, selvledelse og selvforbedring).
 - *Fysisk form*. Kroppens evne til å fungere effektivt og hensiktsmessig i ulike livsdomener.
 - *Altruisme*. Uselvisk bekymring for andres velferd, motivasjon til å hjelpe uten belønning.

Militær enhet:

- *Positivt kommandoklima*. Å lette og fremme samhandling innad i enheten, bygge stolthet og støtte for oppdraget, ledelse, positiv rollemodell, implementering av institusjonelle retningslinjer.
- *Samarbeid*. Koordinering av arbeidet blant teammedlemmer, inkludert fleksibilitet.
- *Samhold*. Enhetens evne til å utføre felles handlinger; å binde medlemmene sammen for å opprettholde engasjement for hverandre og oppdraget.

(Meredith et al., 2011, s. 21–22)

Oppsummert vil jeg derfor i denne studien forholde meg til at all kunnskap, erfaringer og verktøy som gjør at mennesker tåler mer stress og unngår å få ASR, øker psykologisk motstandskraft. De ti faktorene som RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft vil kun bli benyttet som ett rammeverk for å belyse funnene analysen og diskusjonen av det empiriske datagrunnlaget kommer fram til.

3 Metodekapittel

I dette kapitlet vil jeg presentere den metodiske framgangsmåten som ligger til grunn for denne studien. Først vil jeg reflektere over studiens forskningsdesign og metodiske tilnærming, deretter presenteres studiens utvalg, den praktiske gjennomføringen av datainnsamlingen og hvordan dataene ble analysert. Til slutt vil jeg redegjøre for studiens validitet, reliabilitet, etiske forhold og forskningskvalitet.

3.1 Studiens forskningsdesign og metodiske tilnærming

I prosessen for å utvikle forskningsdesignet, den metodiske tilnærmingen og et teoretisk grunnlag til studien, ble et omfattende litteratursøk gjennomført.

Dette ble gjennomført ved å først benytte meg av Google Scholar der jeg søkte på psykologisk motstandskraft, akutte stressreaksjoner og ulike sammenhenger mellom disse og utdanning og trening. Videre benyttet jeg meg av søkeverktøy på nettsiden til biblioteket på Forsvarets høgskole for å finne fram til bachelor-, master- og doktoravhandlinger som omhandlet noen av disse temaene. Avslutningsvis benyttet jeg meg av kildehenvisningene på artikler og oppgaver for å identifisere relevant forskning og teori.

Resultatet av denne innsatsen indikerte at det finnes svært mye forskning som omhandler psykologisk motstandskraft, og noe forskning innen ASR. Utfordringen jeg støttet på var at jeg i mindre grad klarte å finne forskning som var rettet mot sammenhengen mellom hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft og hvordan dette kan redusere omfang og konsekvens av ASR i strid. Jeg valgte derfor en metodisk framgangsmåte som hensyntok dette. For det første ville en deduktiv metode være mindre aktuelt da det ikke ble avdekket tilstrekkelig teori relatert til problemstillingen. Videre ble det klart at jeg måtte skaffe empiri på dette feltet på en annen måte enn gjennom for eksempel en dokumentanalyse, eller en metaanalyse.

En kvalitativ metode ble derfor valgt for å svare ut problemstillingen, og valget ble basert på følgende forutsetninger.

For det første er det et begrenset teoretisk rammeverk som omhandler tematikken. Videre antok jeg at det kunne være mulig å finne ulike nyanser i funnene fra empirien. Og avslutningsvis ønsker jeg å utforske i motsetning av å teste, bekrefte, predikere noe som ville ledet meg mot en kvalitativ metode. Basert på dette vurderte jeg en mer åpen tilnærming som hensiktsmessig og en kvalitativ metode ble valgt (Jacobsen, 2015, s. 35–36).

Hensikten med forskningsdesignet og den innsamlede empirien var å utforske mulige beskrivelser og fortolkninger tilknyttet problemstillingen. Under analysen og diskusjonen av funnene var empirien styrende og jeg benyttet en induktiv tilnærming. På den andre siden anvendes også teori ulike deler av oppgaven. For det første benyttes tilgjengelig teori og begreper som et utgangspunkt under utviklingen av spørsmål i intervjuguiden. Videre er den metodiske tilnærmingen undersøkende og funnene fra det empiriske datagrunnlaget er derfor styrende under analysen og diskusjonen av disse. Under diskusjonen av funnene fra analysen blir teori som gjelder ASR og psykologisk motstandskraft benyttet som et teoretisk rammeverk under diskusjonen. Funnene fra RAND-studien har ikke en betydningsfull rolle under diskusjonen, men blir benyttet for å belyse funnene fra diskusjonen.

Oppsummert er forholdet mellom teori og empiri vekslende, og jeg beveger meg dermed fram og tilbake mellom teorien og empirien, for å utforske og undersøke fenomenet på best mulig måte. Den helhetlige metoden i oppgaven er derfor abduktiv (Jacobsen, 2015, s. 35).

Åpne individuelle intervjuer ble vurdert som den mest hensiktsmessige formen for datainnhenting. Dette fordi tematikken er kompleks og jeg forventet å finne flere individuelle nyanser og fortolkninger i svarene fra respondentene. I følge Jacobsen (2015) er åpne individuelle intervjuer godt egnet for få fram den enkeltes respondents holdninger og oppfatninger, og egner seg godt til enkeltindividers fortolkninger av et fenomen (Jacobsen, 2015, s. 146–147).

3.2 Datainnsamling

I dette delkapitlet vil jeg presentere og diskutere tre forhold. Først utvelgelsen av intervjuobjekter. Deretter hvordan intervjuene ble gjennomført. Til slutt hvordan forskningsetikken har blitt hensyntatt før jeg avslutningsvis diskuterer fordeler og ulemper med å forske innenfor egen organisasjon.

3.2.1 Utvelgelse av intervjuobjekter

Problemstillingen ble retningsgivende for å finne et utvalg. Ifølge Jacobsen (Jacobsen, 2015, s. 180-181) betyr dette at utvalget i de kvalitative studiene er formålsstyrt. Hvem som skal intervjues bestemmes med andre ord av formålet med undersøkelsen.

I denne studien var jeg interessert i hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft for å redusere omfang og konsekvens av ASR i strid. Jeg måtte derfor lokalisere et utvalg som har gjennomført militær utdanning og trening. Et utvalg som har vært i strid. Og et utvalg som har blitt utsatt for flere kamphandlinger og stressfulle situasjoner. Med bakgrunn i dette valgte jeg respondenter (Jacobsen, 2015, s. 178) som har erfaringer fra den perioden under konflikten i Afghanistan der norske hærstyrker opplevde flest kamphandlinger.

Tidsrommet som var tilgjengelig for å innhente informasjon og ferdigstille forskningsprosjektet var begrenset. Jeg valgte derfor å fokusere på en avdeling. Fordelen med at alle respondentene var fra samme avdeling var at jeg fikk muligheten til å gå mer i dybden og bredden i deres erfaringer, og på den måten oppnå et mer nyansert bilde. Ulempen med å kun fokusere på en avdeling er at andre avdelinger kan ha gjennomført ulik utdanning og trening og kan inneha andre erfaringer.

Primærkilden i denne studien består derfor av et utvalg av Afghanistanveteraner fra en avdeling i Hæren. Avdelingen jeg valgte å hente denne delen av utvalget mitt fra, er ett mekanisert infanterikompani i Telemark bataljon (TMBN). Denne avdelingen tilfredsstillte alle kriteriene jeg hadde satt for utvalget.

For det første tilsier avdelingens oppdrag og egenart at de er den delen av en militær enhet som fysisk utkjemper striden med fienden. Dette gjør soldatene i avdelingen særlig utsatt for stress og farlige situasjoner. For det andre var de deployert til Afghanistan i en periode da kamphandlingene var på sitt mest intense. For det tredje gjennomførte avdelingen operasjoner som varte over flere dager. De opplevde mange stridskontakter, tok liv, fikk egne sårede og menneskeliv gikk tapt.

Videre ble jeg gjennom samtale med en kollega som var en del av avdelingen under den aktuelle deployeringen, gjort oppmerksom på at han ikke visste om noen tilfeller av ASR i avdelingen under oppdragsløsningen. Dette er oppsiktsvekkende da forskningen tilsier at mer enn 1 av 6 soldater som har deltatt i kamphandlinger rapporterer at de har opplevd vanskeligheter med å fungere over en gitt tidsperiode (Adler & Gutierrez, 2022, s. 279). Dette gjør utvalget ekstra relevant for denne studien, fordi utdanningen og treningen avdelingen hadde gjennomført for å øke psykologisk motstandskraft, tilsynelatende har vært hensiktsmessig for å unngå ASR.

For å øke validiteten av svarene i denne studien, har intervjuobjektene blitt klassifisert i tre kategorier: kompaniledelse, mellomledere og lagsmedlemmer. Hver av disse kategoriene innehar ulike roller og ansvarsområder knyttet til planlegging, implementering og utførelse av utdanning og trening i militær sammenheng. Inndeling i disse kategoriene er ment å gi bredde og variasjon i utvalget (Jacobsen, 2015, s. 181). Videre er respondentene i de ulike underkategoriene valg ut fra tre ulike lag i avdelingens mekaniserte infanteritropp og fra ingeniørtroppen.

På grunn av omfang, praktiske forhold og tid ble det valgt ut syv respondenter, en fra kompaniledelsen, tre mellomledere og tre lagsmedlemmer. Utvalget hadde respondenter med unike erfaringer og kompetanse. Videre muliggjorde utvalget en dypere innsikt i de komplekse dynamikkene rundt utdanning og treningsprosesser, og hvordan disse opplevde å øke psykologisk motstandskraft.

Dette viste seg også å være et tilstrekkelig antall intervjuer. Selv om de siste intervjuene bidro til bedre beskrivelser og formuleringer, opplevde jeg at det ikke fremkom særlig ny og relevant informasjon. Jeg hadde oppnådd et metningspunkt i datainnsamlingen (Jacobsen, 2015, s. 192–193).

Intervjuene hadde to primære målsetninger. Først å belyse hvordan treningen og utdanningen for å øke psykologisk motstandskraft ble opplevd av respondentene. Deretter hvilke deler de anså som mest relevante opp mot tematikken og problemstillingen.

Det andre utvalget i studien består av to psykologer fra institutt for militærpsykiatri og stressmestring ved Forsvarets sanitet (FSAN). Disse to har vært delaktig med utvikling av et kursopplegg som heter operativt resiliens training (ORT) sammen med Walter Reed Institute of Research. Og som holdes for Armed forces of Ukraine (AFU) av de samme psykologene.

Krigen i Ukraina er den største militære konflikten siden andre verdenskrig. Soldater fra AFU som har nylige kamperfaringer fra krigen i Ukraina, ville vært unike førstehåndskilder, som kunne ført til økt innsikt innenfor temaet. På grunn av begrenset tid tilgjengelig, samt utfordringer med å få tilgang, godkjenninger og utfordringer med skjermingsverdig informasjon, ble det uaktuelt å intervju soldater fra AFU i forbindelse med denne masteroppgaven.

De to psykologene fra FSAN besitter en unik kompetanse innenfor fagfeltet, og om ORT programmet som holdes for AFU. ORT programmet gjennomføres kun over noen uker, og er et kortkurs for å gi nødvendig kjennskap og verktøy til AFU soldater. Det er derfor mer ett kurs enn en utdanning og treningsprogram som foregår over en lengre tidsperiode. ORT programmet og psykologenes ekspertkompetanse innenfor fagfeltet ble vurdert som et godt empirisk grunnlag for å komplementere funnene fra Afghanistanveteranene. Psykologene fra FSAN er en sekundærkilde og ble brukt for å supplere og underbygge funnene fra primærkilden

Figuren under viser en skjematisk oversikt over respondentene og hvilken forkortelse som benyttes når de siteres.

Utvalg 1: Afghanistanveteraner	Forkortet ved sitat	Utvalg 2: Psykologer FSAN	Forkortet ved sitat
Kompaniledelse 1	KL1	Psykolog FSAN 1	PF1
Mellomleder 2	ML2	Psykolog FSAN 2	PF2
Mellomleder 3	ML3		
Mellomleder 4	ML4		
Lagsmedlem 5	LM5		
Lagsmedlem 6	LM6		
Lagsmedlem 7	LM7		

Figur 1 Utvalgsoversikt

3.2.2 Gjennomføring av intervju

Innsamlingen av primærdata ble gjennomført gjennom ni individuelle intervjuer, der syv av disse var fysisk og to, på grunn av geografisk avstand, ble gjennomført digitalt. I forkant av intervjuene ble det innhentet godkjenning fra avdelingslederne til intervjuobjektene jeg ønsket å intervju.

Intervjuobjektene ble kontaktet via telefon eller mail og samtlige som ble forespurt, samtykket til å stille til intervju. I forkant av intervjuet ble det sendt ut et informasjonsskriv om oppgaven, en oversikt over definisjoner som ville bli benyttet, samt tips til forberedelser.

Søknaden til Sikt, tidligere norsk senter for forskningsdata (NSD), om innhentning og behandling av persondata tok lang tid å få ferdigbehandlet, Sikt mente jeg skulle innhente helseopplysninger og søknaden ble derfor manuelt behandlet. Dette gjorde at jeg kom tre uker senere i gang med intervjuene enn planlagt.

Det ble utviklet to semistrukturerte intervjuguider, ett for hvert utvalg. Med utgangspunkt i problemstillingen ble det to naturlige fokusområder. Akutte stressreaksjoner og utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft. Basert på egne erfaringer var jeg kjent med at tematikken er kompleks og at mange ikke har reflektert spesielt mye over hva de har gjennomført av trening og utdanning som har økt deres psykologiske motstandskraft. Videre var jeg kjent med at det er en tematikk som omfavner mange aspekter og nyanser. Jeg valgte derfor å ha en ganske åpen struktur på intervjuet (Jacobsen, 2015, s. 149–152).

Essensen i spørsmålene som gjelder ASR var om de hadde opplevd, eller observert symptomer på ASR? Kjente til konsekvens ASR kunne få på oppdragsløsningen? Og om de kjente til tiltak for å unngå eller redusere effekten av ASR? Når det gjelder utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft, var essensen på spørsmålene hvilken utdanning og trening de mente hadde økt deres psykologiske motstandskraft for å redusere ASR? Og om de mente utdanningen og treningen var tilstrekkelig for å forberede soldatene på hva de opplevde i strid? Det var også spørsmål som omhandlet opplevelsen av kontroll, og hva de mente påvirket deres vilje til å fortsette striden. Det ble stilt oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuene. Videre ble spørsmål med samme tematikk stilt på ulike måter. Dette for å få intervjuobjektene til å reflektere og svare ut tematikken fra ulike retninger. Hovedspørsmålene ble stilt likt til alle, men ingen intervju ble like.

Majoriteten av intervjuene ble gjennomført fysisk, enten på mitt kontor, eller på intervjuobjektene kontor. Dette opplevdes som positivt da det etablerte en nærhet mellom intervjuer og intervjuobjekt. Det opplevdes likevel ikke som en utfordring å gjennomføre to av intervjuene digitalt, men jeg utsatte bevisst disse intervjuene til sist. Jeg hadde da opparbeidet meg erfaring i intervjusituasjonen og følelsen var at intervjuene fløt godt.

Samtlige intervju startet med gjennomgang av personvern og underskrivelse av samtykkeskjema. De to som gjennomførte intervjuene digitalt signerte intervjuene med elektronisk signatur. Deretter startet selve opptaket av intervjuet.

Det ble gjennomgått litt bakgrunnsinformasjon om intervjuobjektene med fokus på erfaring, tjenestegjøring og liknende. Dette ga relevant bakgrunnsinformasjon, men var primært for å få i gang kommunikasjonen og gjøre intervjuobjektene fortrolig med intervjusettingen. Deretter gikk intervjuene inn på akutte stressreaksjoner, og utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft.

For psykologene fra FSAN var også dette hovedtema, men det var mer fokusert rundt ORT programmet og erfaringene de selv og ukrainerne hadde erfart med kurset.

For å være sikker på at jeg fikk med meg alle detaljer under intervjuene ble intervjuene tatt opp på lydopptaker.

Man kan argumentere for at bruk av lydopptaker kan hemme informantene og at samtalen vil bli kunstig, men min opplevelse var at dette ikke hemmet intervjuobjektene på noen nevneverdig måte. Alternativet ville vært at jeg hadde notert det som ble sagt under intervjuet. Det ville vanskeliggjort øyekontakt, tatt fokus bort fra samtalen og redusert min evne til å stille gode oppfølgingsspørsmål.

Jeg valgte deretter å transkribere intervjuene uten å ta med paralingvistikk og ikke verbal kommunikasjon. Jeg vurderte at det var innholdet i hva intervjuobjektene sa som var relevant, og ikke måten det ble sagt på. Til sammen varte intervjuene i 7 timer og 32 minutter, og den påfølgende transkripsjonen utgjorde 59 dataskrevne sider.

3.2.3 Forske i egen organisasjon

Å studere egen organisasjon kan gi mange fordeler. For det første er det lettere å få tilgang til informasjon gjennom eget kontaktnettverk. Videre vil en insider ofte møte større åpenhet og tillit enn en utenforstående. Avslutningsvis kjenner man til uformelle strukturer, språk og sjargong og kan lettere vurdere kvaliteten på informasjonen (Jacobsen, 2015, s. 56).

Etter mange år som befal og offiser i Hæren, med personlige erfaringer fra konfliktområder som Afghanistan og Irak, har jeg opparbeidet meg mange erfaringer og mye kompetanse innenfor tematikken i oppgaven. Dette opplevde jeg som en stor fordel da det gjorde meg i stand til å forstå intervjuobjektene perspektiv og bedre sette meg inn i forutsetninger og situasjoner som var relevante. Videre gjør det meg bedre i stand til å spisse spørsmål og tematikk i intervjuene slik at jeg treffer bedre på spørsmålene til intervjuobjektene. Tematikken er følsom og sensitiv, avdelingen utvalget var hentet fra opplevde å miste en medsoldat under oppdragsløsningen. Jeg opplevde at min rolle som insider hjalp under intervjuene, fordi intervjuobjektene følte en trygghet og forståelse.

På den andre siden vil det å forske i egen organisasjon medføre en fare for ulike bias. De mest relevante biasene i forbindelse med både gjennomføringen og analyseringen av intervjuene er: Bekreftelsesbias, som er en naturlig tendens til å forsøke å bekrefte egen tro, og forsterke sammenhengen i sitt verdensbilde.

Min side bias, som er tendensen til at folk antar at andre har de samme eller lignende tanker, tro, verdier eller posisjoner som dem selv.

Og Illusorisk korrelasjon, som er en feilaktig oppfatning av en sammenheng mellom to fenomener eller variabler, der man trekke feilaktige konklusjoner basert på tidligere erfaringer eller situasjoner og man tror at det er en relasjon mellom dem, når det egentlig ikke er det (Dobson-Keeffe & Coaker, 2015, s. 9).

At jeg har forutinntattheter ble tydelig når jeg startet transkribering av det første intervjuet. Jeg hadde ved flere anledninger under intervjuene lagt mening i hva intervjuobjektet sa, uten at det var det som faktisk ble sagt. Dette gjorde at enkelte temaer ikke var blitt beskrevet slik jeg trodde det var, og svarene var ufullstendige. For å øke kvaliteten på svarene gitt i intervjuet ble det i dette tilfellet sendt mail til intervjuobjektet der jeg ba om å utdype eller presisere svarene. Erfaringene fra dette intervjuet ble tatt med videre inn i intervjuprosessen og bias var ett betydelig mindre problem i

de påfølgende intervjuene. Videre førte denne oppdagelsen til at jeg var mer oppmerksom på mine biaser under analysen av intervjudataene.

3.3 Valg av analysemetode

Jeg valgte i denne studien å benytte meg av tematisk analyse som analysemodell, for å bearbeide og analysere innsamlet data. Tematisk analyse ble valgt fordi kvalitative metoder er mangfoldig, komplekse og nyanserte. En tematisk metode er en grunnleggende metode med en fleksibel tilnærming som er hensiktsmessig for å analysere kvalitative data. Videre er den hensiktsmessig for uerfarne forskere fordi den er lett å lære (Braun & Clarke, 2006, s. 78).

Tematisk analyse er en metode for å identifisere, analysere og rapportere temaer eller mønstre i innsamlet data. Metoden organiserer og beskriver innsamlet data, i dette tilfelle de transkriberte intervjuene, med stor detaljrikdom (Braun & Clarke, 2006, s. 79).

Braun og Clarke (2006, s. 87) deler analyseprosessen i seks steg; (1) bli kjent med dataene som er samlet inn, (2) identifisering av koder, (3) finne tema, (4), kontrollere om temaene passer til kodene, utvikle et tematisk kart av analysen, (5) navngi og definere temaene (6) produsere rapport på bakgrunn av den mest relevante empirien.

3.3.1 Tematisk analyse

Det første steget i tematisk analyse er å gjøre seg kjent med datamaterialet. Denne prosessen starter allerede under intervjuene og forsterkes under transkriberingen der jeg startet å legge merke til gjentakende temaer og mønstre. I denne fasen var det utfordrende å ikke la seg farge av egne biaser, men å ha ett objektivt syn på datamaterialene.

I analysens andre fase startet jeg å identifisere koder der viktige deler av teksten ble identifisert og forenklet. Kodenens hensikt er å samle data forskeren finner interessant å se nærmere på. I dette steget i analysen visste jeg ikke hvilke koder som ville ha relevans for undersøkelsen. Jeg forsøkte derfor å ha en åpen tilnærming for å dokumentere så mange koder og mønstre som mulig. Jeg tok innledningsvis for meg hvert enkelt intervju og benyttet meg av Excel for å samle og få oversikt over kodene, samt å knytte sitater i stikkordsform opp mot hver kode. Hvert intervju ble kategorisert under en egen arkfane.

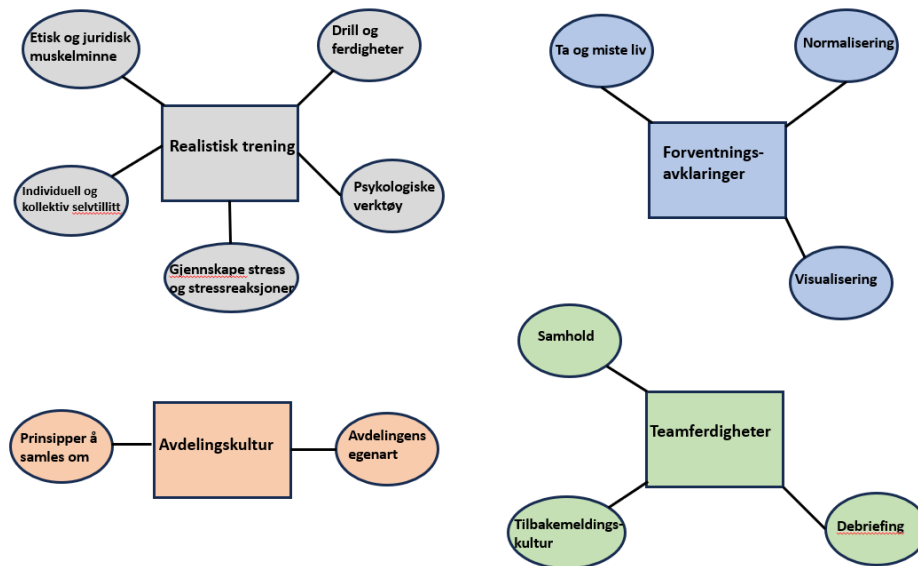
I analysens tredje fase forsøkte jeg å finne temaer som de ulike kodene kunne samles under. Et tema kan beskrives som en abstrakt enhet som bringer mening til et tilbakevendende fenomen eller til variasjoner av dette fenomenet (Nowell et al., 2017, s. 8). Jeg gjennomgikk alle kodene fra de ulike intervjuene for å finne sammenhenger, hvilke koder som overlapper hverandre og hvilke koder som var relevant opp mot forskningsspørsmålet. Dette ble gjort ved å først gjøre prosessen med å analysere koder og finne temaer for hvert enkelt intervju, for deretter framstille disse i Excel. På den måten opplevde jeg at jeg fikk et større eierforhold og forståelse for dataen i de ulike intervjuene. Når jeg avslutningsvis samlet disse sammen i et masterdokument i Excel, hadde jeg gode forutsetninger for å komme opp med relevante temaer og koder som hørte til under disse. Figuren under illustrerer de ulike temaene jeg detekterte i denne fasen.



Figur 2: Temaer fra analysen

I analysens fjerde fase revurderes temaene. I denne fasen gikk jeg innledningsvis gjennom temaene og de respektive kodene for å vurdere hva som ga temaet dybde og empirisk relevans. Jeg opplevde at enkelte koder var gjentatt, eller plassert under flere temaer. Jeg fjernet koder som ikke ga merverdi, og leste gjennom alle intervjuene på nytt for å se om det var noe relevant som var utelatt. Avslutningsvis ble enkelte koder slått sammen og flyttet til temaet som var mest hensiktsmessig. Under denne prosessen kom det tydeligere fram fire hovedtema som de ulike temaene hører til under.

I analysens femte fase ble temaene satt opp i et mindmap for å se om det var sammenhenger, overlapping eller gjentakelser blant disse. Temaene, deltemaene og kodene ble ytterligere revurdert, justert og navnene på temaene ble endret etter hvert som det ble tydeligere hva det enkelte temaet inneholdt. Under denne prosessen ble et tematisk kart som visuelt framstiller temaene og deltemaene utviklet.



Figur 3 Hovedtemaer med undertemaer

Den siste fasen i tematisk analyse er å drøfte funnene fra analysen opp mot teori for å svare ut problemstillingen. Dette gjøres i kapittel 4.

Ved å bruke de seks stegene i tematisk analyse opplevde jeg at jeg til stadighet bevegde meg fram og tilbake i stegene i prosessen. Dette gjorde at min kjennskap og forståelse for det empiriske datagrunnlaget økte og grunnlaget for analysen og drøftingen ble lagt.

3.4 Forskningskvalitet

I samfunnsvitenskapelig forskning er det viktig med åpenhet om framgangsmåten i forskningsprosessen når kvaliteten på kvalitativ forskning skal vurderes. Kvaliteten i kvalitative undersøkelser er knyttet opp til forskerens evne til å reflektere over samspillet mellom selve forskningen og de resultatene som presenteres (Jacobsen, 2015, s. 246–247). Jeg vil derfor i dette underkapittelet vurdere og diskutere studiens pålitelighet (reliabilitet) og gyldighet (validitet).

Reliabilitet handler om hvor robust en undersøkelse er, om dataen er til å stole på og hvor høy målesikkerhet er det på dataen (Nyeng, 2012, s. 105). I normal forskningspraksis vil vurdering av reliabilitet dreie seg om at man får tilnærmet samme svar hvis studien gjentas (Nyeng, 2012, s. 107).

For å øke oppgavens pålitelighet ble flere tiltak gjennomført. Samtlige intervju ble tatt opp og transkribert fullt ut. Dette skapte grunnlaget for en grundig tematisk analyse der de seks stegene beskrevet av Braun & Clarke (2006) ble benyttet. Dette øker kvaliteten på undersøkelsen og gir det empiriske datagrunnlaget god sporbarhet og etterprøvbarehet.

Med bakgrunn i min forutinntatthet innenfor tematikken var det spesielt viktig at jeg i størst mulig grad inntok en lyttende positur og stilte åpne spørsmål under intervjuene. Intervjuobjektene ble gitt mulighet til å fullføre sine resonnementer uten innblanding, og oppfølgings spørsmål ble stilt når intervjuobjektene hadde fullført sine svar innenfor tematikken. Dette gjorde at informantene fritt kunne svare om sine egne erfaringer, uten at jeg som forsker påvirket datainnsamlingen. Oppfølgings spørsmål ble stilt for å få ytterligere informasjon om relevante tema, og oppklarings spørsmål ble stilt der det var tvil om hva intervjuobjektet mente.

Validitet eller gyldighet er et annet begrep som beskriver studiens forskningskvalitet og som er knyttet til tolkning av data.

Intern validitet dreier seg om resultatene oppfattes som riktige, og om det er samsvar med virkeligheten og det forskeren beskriver av denne virkeligheten. For å sikre studien intern gyldighet er det tre spørsmål man må stille seg; gir studieobjektene en sann representasjon av virkeligheten? Har man fått de riktige kildene? Og gir kildene riktig informasjon? (Jacobsen, 2015, s. 228–231).

For å finne et utvalg informanter som ville kunne gi meg svar på riktig virkelighet, var det to kriterier jeg vurderte som viktig. For det første trengte jeg informanter som hadde vært utsatt for mange ekstreme stressorer i strid. For det andre ønsket jeg et utvalg fra en avdeling med tilsynelatende få, til ingen registrerte akutte stressreaksjoner. Vurderingen bak disse kriteriene var at utdanningen og treningen som har blitt gjennomført i en avdeling som oppfyller begge disse kravene, sannsynligvis har økt soldatenes psykologiske motstandskraft.

For å øke sannsynligheten for at studieobjektene ga en sann representasjon av virkeligheten valgte jeg å dele intervjuobjekter i tre kategorier fra tre ulike lag i kompaniet. Dette resulterer i en metodisk tilnærming som gir både god informasjon, samtidig som det er bredde og variasjon på respondentene (Jacobsen, 2015, s. 181). Videre gir det gode muligheter for triangulering av dataen og større validitet. Avslutningsvis muliggjør utvalget forskjellige perspektiver på felles opplevelser. Dette bidrar til å minimere bias og det gir en mer nyansert forståelse for intervjuobjektene erfaringer.

På den andre siden jobbet de fleste intervjuobjektene i Forsvaret etter at de kom hjem fra deployeringen som her blir studert. Dette kan føre til at de blander erfaringer og opplevelser fra tiden i etterkant av den aktuelle deployeringen. I denne studien ønsker jeg å finne ut på hvilken måte utdanning og trening øker psykologisk motstandskraft. Med dette som utgangspunkt vurderes det at alle relevante erfaringer som kan gi svar på dette, derfor er relevant. Istedenfor å gjøre dataene mindre gyldige vil ytterlige erfaringer kunne forsterke erfaringene og gi bedre svar.

Det tredje spørsmålet som påvirker den interne gyldigheten, er om kildene gir den riktige informasjonen. I denne studien er samtlige fra Afghanistanutvalget førstehåndskilder. De har nærhet til fenomenet som skal undersøkes. Det er likevel et par faktorer som kan bidra til å redusere den interne gyldigheten. For det første er det over et tiår siden fenomenet som studeres fant sted, og hukommelsen kan føre til at viktige elementer er blitt glemt, eller forvrengt over årene. Videre opplevde jeg at samtlige respondenter fortsatt følte på en stor tilhørighet til avdelingen. Dette kan bidra til at enkelte av respondenten utelater informasjon, eller forvrenger informasjon slik at de selv og avdelingen framstår i et godt lys. Til tross for dette er likevel mitt inntrykk at respondentene var ærlige og svarte på spørsmålene fritt og samvittighetsfullt.

Ekstern validitet handler om overførbarhet, og om studiens resultater kan være gyldige i andre sammenhenger (Nyeng, 2012, s. 109). Ifølge Jacobsen er kvalitative studier ikke egnet til å

generalisere. Dette fordi det i disse studiene kun undersøkes et få antall enheter og fordi disse er spesielt valgt ut basert på studiens formål (Jacobsen, 2015, s. 237). Denne studien har et lite utvalg og vil derfor ha mindre generaliserende effekt. Kvalitative metoders styrke er det som kalles teoretisk generalisering. Teoretisk generalisering er å avdekke fenomener, etablere kausalsammenhenger og avdekke spesielle forutsetninger for at noe skal ha effekt (Jacobsen, 2015, s. 237). Denne studien treffer godt på teoretisk generalisering og det er sannsynlig at flere av funnene vil være relevante for andre som driver utdanning og trening av soldater i Forsvaret.

4 Presentasjon og drøfting av empiriske funn

I dette kapitlet vil det funnen fra analysen av det empiriske datagrunnlaget som er hentet inn gjennom intervjuene bli presentert og drøftet. Diskusjonen tar utgangspunkt i de resultatene som er identifisert gjennom den tematiske analysen og den forelagte teorien. Strukturen er bygd opp med fire underkapittel basert på de ulike temaene den tematiske analysen har detektert. Temaene og faktorene er i noe grad overlappende og gjensidig avhengig av hverandre. I hvert underkapittel vil de empiriske funnene bli presentert og diskutert.

Det teoretiske rammeverket som blir benyttet under drøftingen er som det har blitt redegjort for under teorikapitlet. For det første vil eksponering til situasjoner som oppfattes ekstremt truende og forferdelig av natur kunne utløses en ASR. Lav opplevelse av kontroll, kaos og livsfare påfører ekstremt stress på et individ og øker sannsynligheten for ASR. For å redusere sannsynligheten for ASR er det derfor viktig at disse reduseres. Økt psykologisk motstandskraft gjør at mennesker tåler mer stress og derfor har økt terskelen for ASR. Psykologisk motstandskraft økes gjennom tilførsel av kunnskap, erfaringer og verktøy som gjør at mennesker tåler mer stress, eller klarer å redusere stress.

Avslutningsvis vil jeg i under hvert undertema belyse funnene fra diskusjonen opp mot de ti faktorene RAND-studien har kommet fram til at øker psykologisk motstandskraft (Meredith et al., 2011, s. 21–22).

4.1 Avdelingskultur

En god avdelingskultur blir av alle Afghanistanveteranene fremhevet som noe som karakteriserte avdelingen og at dette var viktig for å øke deres psykologiske motstandskraft.

I dette kapittelet vil det bli diskutert hva avdelingskultur er og hvordan det påvirke psykologisk motstandskraft. Dette vil jeg forsøke å belyse gjennom de to undertemaene: Avdelingens egenart former kulturen, og prinsipper å samles om.

En militær avdeling er en organisasjon. Organisasjonskultur defineres av Henning Bang som:

«Organisasjonskultur er de sett av felles verdier, normer og virkelighetsoppfatninger som utvikler seg i en organisasjon når medlemmene samhandler med hverandre og omgivelsene, og som kommer til uttrykk i medlemmenes handlinger og holdninger til jobben» (Bang, 2013, s. 327).

Som definisjonen beskriver inneholder organisasjonskultur både felles verdier; det som oppfattes som viktig og verdt å streve etter, og normer; som viser til hva som anses som akseptabelt og uakseptabelt når det gjelder holdninger, handlinger og atferd (Sagberg, 2022). Og at dette kommer til uttrykk i medlemmenes holdninger og handlinger til jobben.

KL1 beskriver hvordan han så på avdelingskultur som en avgjørende komponent for å sørge for at utdanningen og treningen kompaniet utførte var med på å oppnå ønskede målsetninger.

«Men jeg hadde ihvertfall en sånn, rett eller galt, en religiøs overbevisning om at avdelingskultur er liksom limet som hjelper oss å gjøre de rette tingene, trene riktig, sette de rette rutinene, tørre å snakke når vi har hatt en dårlig dag, skape det begrepet vi ikke hadde da. Det jeg snakker om er blant annet psykologisk trygghet, det å føle tilhørighet» (KL1).

Avdelingskultur er som det beskrives i definisjonen, verdier og normer som kommer i uttrykk gjennom medlemmenes holdninger og handlinger. Det er med andre ord ganske omfattende, og påvirker soldatenes tilnærming til utdanning og trening, og hvordan de utfører og opplever striden.

Oppsummert kan man derfor si at avdelingskultur er noe som indirekte påvirker utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft.

4.1.1 Avdelingens egenart former kulturen

Ulike militære avdelinger har ulike hensikter og derfor ulike arbeidsoppgaver og krav til hva de skal være i stand til. En del av prosessen med å bygge en velfungerende avdelingskultur er å analysere arbeidskravene til avdelingen. Dette gjøres gjennom å stille noen spørsmål om hva er det avdelingen skal være i stand til å gjøre? Og i forlengelse av dette hva er det soldatene skal være i stand til å gjøre? KL1 beskriver hvordan avdelingen tok utgangspunkt i dette for å sørge for at deres avdelingskultur var hensiktsmessig for å løse de oppgavene avdelingen skulle være i stand til å løse.

«Gjennom å stille seg spørsmålene: Hva må vi være spesielle på? Hva kreves det av oss? Hva er annerledes med oss? Hva skal til for å vinne? Hva skal til for å kunne stå i det? Og det var jo et kollektivt arbeid, for å prøve å spisse oss inn på hva profesjonen går ut på når man jobber i et mekanisert infanterikompani, i en hurtig reaksjonsstyrke, som skal kunne deployere hvor som helst i verden [...] Ulike oppgaver trenger ulike kulturer, og det snakket vi mye om på den tida, og forsøkte å forme den kulturen, det mener jeg gjorde oss bedre» (KL1).

I dette tilfellet resulterte kompaniets arbeidskravsanalyse at deres primærfunksjon var å være den del av den militære organisasjonen som fysisk sloss med fienden. ML2 beskriver

«[...]er det mange som driver med sanitet, etterretning, snakke med lokale krigsherrer osv. Jobben vår var å sloss. En mekanisert stridsgruppe som hadde i oppdrag å skape sikkerhet, og da måtte vi sloss. Det var det ingen andre som hadde det som oppgave. Det er også slik i krigerkulturen at er du kriger, så er det du skal være best på er å sloss» (ML2).

Ved å gjennomføre denne prosessen ble det klart for avdelingen hva slags avdelingskultur de gjennom utdanning og trening måtte utvikle, for å kunne lykkes med oppgavene de skulle løse. En avgjørende erkjennelse denne prosessen førte til var at det psykologiske ved det å være soldat var minst like viktig som den tekniske delen av det. Avdelingens utdanning og trening måtte derfor bidra til å øke soldatenes psykologiske motstandskraft for at avdelingen skulle lykkes i sin oppdragsløsning.

«Kultur dreier seg veldig mye om hva vi faktisk gjør, når vi etter hvert begynte å få ett forhold til hva er det vi faktisk vi må gjøre for å øke den psykologiske motstandskraften vår. For å klare å stå i det, klare å gjøre jobben vår, og kunne leve med oss selv etterpå, så hadde vi jo et mer eller mindre bevisst forhold til at kulturen vi skaper, skal hjelpe oss med dette her. Det

skal sørge for at vi gjør det rette tingene som gjør oss både til bedre teknisk trente soldater, men også det psykologiske aspektet med det å være soldat» (KL1).

4.1.2 Prinsipper å samles om

Som en del av utviklingen av en avdelingskultur tilpasset avdelingens egenart, ble det utviklet et sett med prinsipper og leveregler for hvilke egenskaper avdelingen ønsket å dyrke blant sine soldater.

«De statuttene eller de punktene der synes jeg er bra. Det går på hva som forventes av individet, men også hvordan man skal te seg i et team. Det er kritisk» (LM6). «Det er på en måte idealet og noe man strekker seg mot. Det er en pekepinn som beskriver hvordan man skal bli en perfekt kriger. En pekepinn på hvordan man skal trene, hvordan man skal være mot hverandre» (LM7).

En implementering av institusjonelle retningslinjer bidrar til en tydeliggjøring av hvilke verdier og normer som er ønskelig i avdelingen. Fordelen med dette er flere. En fordel er at det forenkler forankringen av avdelingens innretning av utdanning og trening. Det blir en hjelp for ledelsen i å spisse utdanningen og treningen for å oppnå ønskede egenskaper og holdninger i avdelingen. Det blir også enklere for soldatene å forstå hensikten bak, samt utførelsen av utdanningen og treningen, noe som påvirker soldatenes motivasjon og engasjement positivt. «Du skal aldri gjøre noe halvveis du skal gjøre jobben din på best mulig måte, hele tiden. Folk drillet og trente på fritiden fordi det var forventet at de skulle være så gode som mulig» (ML2).

Oppsummert kan man si at avdelingskulturen er styrende for hvilken utdanning og trening avdelingen må utføre, samtidig som utdanning og trening er den primære metoden for å innføre disse prinsippene.

En annen fordel er at det forenkler oppfølgingen av ønskede verdier og normer. Gjennom å sørge for at prinsippene er levende, noe som benyttes og presenteres til soldatene kontinuerlig gjennom utdanning og trening, er det enkelt å justere uønsket og forsterke ønsket adferd. Ett eksempel på dette er tilbakemeldinger. Det blir enklere å håndheve og utvikle en god tilbakemeldingskultur. Det er noe handfast å sammenligne seg selv og andre i avdelingen opp mot, når man gir tilbakemeldinger.

Til slutt når funnene innen avdelingskultur sammenlignes med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene som er presentert godt med tre av ti faktorer. For det første samsvarer det med faktoren *positivt kommandoklima* gjennom; å lette og

fremme samhandling innad i enheten, bygge stolthet og støtte for oppdraget samt en implementering av institusjonelle retningslinjer. For det andre samsvarer det med faktoren *samhold* gjennom enhetens evne til å utføre felles handlinger; binde medlemmene sammen for å opprettholde engasjement for hverandre og oppdraget. Og avslutningsvis samsvarer det med faktoren *samarbeid* gjennom; koordinering av arbeidet blant teammedlemmene, inkludert fleksibilitet.

4.2 Realistisk utdanning og trening

Samtlige av informantene var tydelig på at realistisk trening var en avgjørende del av deres utdanning og trening for å øke deres psykologiske motstandskraft. Informantenes svar vil under dette kapitlet bli presentert og diskutert under følgende undertemaer: Drill og ferdigheter, etisk og juridisk muskelminne, gjenskape stress og stressreaksjoner gjennom trening, psykologiske verktøy og avslutningsvis individuell og kollektiv selvsikkerhet.

Et eksempel som eksemplifiserer effekten av realistisk trening godt er informant ML2 som beskriver hva som skjedde når den ene stompanservognen kjører på en IED, og en medsoldat mister livet.

«Jeg så det i en av situasjonen vi kom opp i, selv når den ene CVen ble sprengt i filler, så gjorde de som overlevde, de gjorde det de har trent på og ikke noe nøling i det hele tatt.¹ De kommunisert på samband, de sjekket egen kropp for skader, de søkte området rundt vognen for å finne sekundær IEDer.² Mens resten av troppen selvfølgelig sikret 360 og skjøt på sannsynlige mål. Det overgikk forventningene, jeg hadde jo trodd at når vi opplever noe sånt, at folk skulle bli mer sentrert på å støtte dem på vogna direkte. Og ikke tenk på å sikre seg selv, men det som skjedde var egentlig akkurat det vi hadde trent på» (ML2).

4.2.1 Drill og ferdigheter

Seks av syv informanter trekker frem at drilling av stridsdriller og basisferdigheter var avgjørende for å redusere stressnivået under operasjoner. Den syvende informanten snakker indirekte om det når han snakker om militære ferdigheter. Informantene drar fram spesielt to effekter det å trene på drill gjør under stressede situasjoner. Det første er at økt stress fører til redusert kognitiv evne. Drill gjør at man klarer å utføre oppgaver man har drillet på, selv om den kognitive evnen reduseres.

¹ CV: Combat Vehicle 90 – Pansret beltegående kjøretøy med frittstående tårn med en 30mm kanon. Har kapasitet til å frakte åtte infanterister i tillegg til vognens besetning på tre mann.

² IED: Improvised Explosive Device – Improviserte bomber som graves ned eller, skjules i veikanter eller legges i kulverter under veiene.

«Den kognitive evnen din reduseres jo fort, og de gamle sannhetene mener jeg tåler tidens tann. Det er jo det å automatisere det enkle og viktige, sånn at du kan bare push play når den kognitive evnen din begynner å reduseres. Det det gjør jo at vi fysiologisk er i stand til å utføre handlinger som ikke krever så mye tankevirksomhet, som gjør at vi kan fortsette å være effektive soldater, selv om du kjenner på stresset» (KL1).

Som det beskrives av KL1 vil den kognitive evnen reduseres når du blir utsatt for ekstremt stress. Drill bidrar til at soldatene klarer å gjennomføre de enkle men viktige funksjonene en soldat må utføre, selv om stresset er stort og man nærmer seg en ASR. Gjennom drill opparbeider soldatene en trygghet på egne basisferdigheter. Dette gjør det mulig for soldaten å gjenopprette en viss form av kontroll på de umiddelbare oppgavene en soldat må løse under en stridskontakt. Lav grad av kontroll er noe Reichelt (2016) trekker fram som en faktor som forsterker stressreaksjonene når man er i livsfare. Soldaten vil gjennom drill oppleve å mestre en liten del av kaoset, og vil derfor bidra til å senke stressnivået. Dette eksemplifiseres av LM 6.

«En annen ting som jeg har tenkt litt på, det husker jeg vi snakket om underveis i kontingenten, og det var sånn at ting går av seg selv, du bruker ikke kapasitet på ildhåndgrep og slike ting. Jeg var aldri usikker, du kunne under en stridskontakt skyte med 12,7, kanon, med børs og MG3 det spiser null kapasitet [...] Mye drilling, du får det i fingrene, du føler deg veldig trygg på det. Det følte jeg var ekstremt viktig for meg» (LM6).

Den andre effekten drill informantene trekker fram er at mangelfull drill bidrar til å øke stressmomentet.

«Jeg mener drill for eksempel har direkte sammenheng med stressreaksjoner. Det jeg mener her er at sitter drillen i form av at det er en automatisk handling, da er det ikke det som gjør at det blir en stressreaksjon. Har du drillet øyeblikkelig handling nok ganger til at det er automatikk, vil kroppen fikse klikk forkiling.³ Men har du derimot ikke drillet tilstrekkelig til at dette er automatikk, vil for eksempel sannsynligheten for at du fryser til være mer til stede. Det handler om å redusere antall ting som kan gi stressreaksjoner» (LM5).

³ Klikk forkiling er når tomhylser kiler seg fast i våpenets utkastermekanisme slik det ikke er mulig å avfyre våpenet. Soldatene innøver gjennom drill en prosedyre for å utbedre våpenet slik at det raskt blir funksjonsdyktig.

Som LM5 beskriver vil mangelfull drilling kunne føre til at du ikke klarer å utføre enkle, men kritiske oppgaver. Dette vil være ytterligere ett stressmoment som legges til den allerede stressede situasjonen. I tillegg vil det sannsynligvis øke følelsen av å være i livsfare. Stress og følelsen av fare er noe som kan føre til en kognitiv overbelastning og at man får en ASR.

En annen faktor er at soldaten må bruke sin allerede reduserte kognitive evne på å utføre enkle basisfunksjonene som soldat. Dette reduserer hans restkapasitet og evne til å sanse og agere til situasjonen soldaten befinner seg i, han blir for fokusert på den ene oppgaven. Dette vil sannsynlig bidra til at situasjonen oppleves enda mer uoversiktlig og kaotisk og vil bidra til å øke stress og frykt hos soldaten.

En soldat som har opparbeidet gode ferdigheter gjennom drill vil sannsynligvis oppnå økt selvtillit, mestringstro og opplevelse av kontroll. Soldaten er trygg på at det er ferdigheter han mestrer, noe av usikkerheten reduseres og blir et mindre stressmoment i striden.

På den andre siden vet man ikke om utdanningen og treningen øker psykologisk motstandskraft tilstrekkelig for å redusere ASR før det er testet i strid.

«Eksamenene man har tatt før, var vanskeligere på mange måter enn virkeligheten. Og det ga oss en selvtillit, men du er nødt til å ta denne eksamen ute også, for å få den selvtilliten, for å sjekke at teoriens stemmer, altså kartet og terrenget stemmer» (KL1).

Soldatens ferdigheter må testes i striden for å få en bekreftelse. Hvis soldaten opplever å håndtere situasjonen og det han har trent på fungerer, vil det gi mestringstro og selvtillit gjennom økt trygghet på egne ferdigheter. Hvis soldaten opplever å ikke mestre, vil det ha motsatt effekt, og soldaten vil kunne starte å tvile på sine ferdigheter og få redusert mestringstro.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft. Samsvarer funnene med flere av disse faktorene.

For det første samsvarer det med faktoren *positiv mestring* gjennom; Prosessen med å håndtere krevende omstendigheter, forsøke å redusere eller tolerere stress, inkludert aktiv/pragmatisk problemorientert tilnærming til mestring. Videre samsvarer det med faktoren *realisme* gjennom; Realistisk mestring av det mulige, ha realistisk forventninger til utfall, mestringstro, opplevelse av kontroll. Avslutningsvis samsvarer det med faktoren *positiv tenkning* gjennom; Avvending av

kunnskap og endringer av preferanser gjennom omstrukturering, gi mening til en situasjon, fokus på positive utfall og en positiv innstilling.

4.2.2 Etisk og juridisk muskelminne

Det å opparbeide et etisk og juridisk muskelminne henger tett sammen med det å ta liv og profesjonskulturen som vil bli gått nærmere innpå når funnene fra temaet forventningsavklaring presenterer og diskuteres.

«Og vi brukte mye tid på å snakke om etikk, og rett og galt. Og det tror jeg nok det var, jeg har reflektert over i etterkant, en ganske god baktanke med, for jeg tror at det har en sammenheng. Hvis du vet og kan stå inne for at det man har gjort, det er riktig, så tror jeg det bidrar til at den i større grad motvirker de tingene som går på motstandsdyktighet og stressreaksjoner» (LM5).

Informant KL1 beskriver hvorfor han syntes etisk og juridisk muskelminne var et viktig moment å trene på, og eksemplifiserer hvordan det ble utført.

«Hvis du havner i en etisk hengemyr i hodet ditt under stressende situasjoner, så blir du usikker. Det er med på å øke risikoen og selvtilliten til det, som vi snakket om etisk og juridisk muskelminne, ikke bare sånn teknisk muskelminne. Gjennom å trene på shoot – no shoot, det å trene på situasjoner der du må ta en beslutning på brøkdelen av et sekund, uten at du rekker å reflektere over det. Når instinktet ditt overtar i forhold til om du drar avtrekkeren eller ikke, da må du ha den tryggheten på at jeg er trent så mye på dette her, at instinktet mitt nå er riktig» (KL1).

Informant KL1 beskriver videre en situasjon som illustrerer at dette må innarbeides under all trening slik at det blir en naturlig reaksjon.

«Også ett lagsmedlem som skriker noe sånt som: De er skadet, drep dem. Vi tar ikke noen fanger, som ett forsøk på humor, ikke sant? Og så flira alle. Da var det en lagfører som ropte stopp! Time out. Og sier: Jeg skjønner at du forsøkte å være morsom nå. Og da husker jeg vi kom inn på debatten om at husker dere vi snakket om det her om etiske og juridiske muskelminnet? La oss nå ikke ubevisst skape en reaksjon som du risikerer å trykke «play» på i en stressituasjon i fremtiden. Tren etisk riktig, tren juridisk riktig. Når du og instinktet ditt

overtar om noen måneder, så gjør du det riktige, og har selvtilliten til å dra i avtrekkeren» (KL1).

Gjennom å trene på etisk og juridisk muskelminne oppnår soldatene en trygghet på at man gjør rett, noe som er tett knyttet til det å redusere stress. Hvis du har en overbevisning om at det du gjør er etisk og juridisk riktig, så vil det ikke bli et usikkerhetsmoment som forårsaker stress i strid.

Informant ML2 beskriver hvordan de under utdanning og trening hadde trent på å alltid benytte seg av maksimal aggresjon for å ha riktig «mindset» under stridskontakter. Hvilke utfordringer det kan medføre, og hvordan han opplevde at et etisk og juridisk muskelminne hjelper mot uproporsjonalt maktbruk.

«En del av kulturen var at man skulle ha maksimal aggresjon [...] Jeg husker jeg syntes det var litt rart for det kan jo hende at vi bruker for mye makt i enkelte situasjoner. Men jeg ble positivt overrasket for vi klarte hele tiden å holde igjen maktbruken til det som var nødvendig, fornuftig og proporsjonalt. Vi hadde trent så mye på det at alle hadde et overskudd til å vurdere situasjonen før de iverksatte handling» (ML2).

At denne typen trening er viktig og fungerer, illustreres i et eksempel fra informant LM6 som beskriver en situasjon der de går inn i en bygning under en stridskontakt.

«[...]for da ser du liksom først en skikkelse, det er på en måte noen der, også får du retta børsene i retning skikkelsen, ikke sant. Og så ser man kanskje hender, og så ser man at det her er en gammel dame. Det tar jo litt tid, selv om det er ikke sånn skikkelig «slow mo» men jeg husker de der i sekvensene. Det er ett eller annet der, får rettet pipa mot det, og så får du orientert deg. Tenk om jeg hadde skutt hun da. Det er en tanke, eller en situasjon jeg husker godt» (LM6).

Hvis avdelingen ikke hadde trent på et etisk og juridisk muskelminne, men kun hadde trent på maksimal aggresjon, er det sannsynlig at LM6 hadde skutt umiddelbart når han hadde sanset at det var noen der, som han beskriver. Det er ikke urimelig å anta at det ville resultert i skyldfølelse og en etisk hengemyr som informant KL1 beskriver. Sannsynligheten for at dette vil bli et betydelig stressmoment for informant LM6 og hans lagkamerater i neste stridskontakt er stor, og det vil være med på å bryte ned deres psykologiske motstandskraft.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene.

For det første samsvarer det med faktoren *atferdskontroll* gjennom; prosessen med å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner for å oppnå et mål. Videre samsvarer det med faktoren *positiv tenkning* gjennom; informasjonsbehandling, avvending av kunnskap og endring av preferanser gjennom positiv omformulering, fleksibilitet, omvurdering, omtolkning og fokus på positivt utfall. Avslutningsvis samsvarer det med faktoren *realisme* gjennom; selvrespekt og egenverd, selvtillit, mestringstro, opplevelse av kontroll, og aksept av det som er utenfor kontroll og ikke kan endres.

4.2.3 Gjenskape stress og stressreaksjoner gjennom trening

Å gjenskape stress og stressreaksjoner gjennom trening er noe som de fleste informantene har beskrevet som viktig for å øke psykologisk motstandskraft. De resterende informantene har indirekte vært innom temaet når de har beskrevet opplevelsen av kaos og håndtering av det. Eksponering mot stress og stressreaksjoner har en gjensidig avhengighet med drill og ferdigheter, og er en viktig del av realistisk trening da eksponeringen skjer gjennom nettopp realistisk trening.

«Jeg har vært igjennom ganske mange stressende situasjoner under utdanningen og trening. Nesten vært sånn til tider, at når du reiser på oppdrag, så er det mindre stress» (ML2).

«Eksponering i dypeste fred under trening og forberedelser i Norge knyttet til evnen til å håndtere stress, usikkerhet, ubehag. Selv om du aldri klarer å simulere eksakt hva man opplever i en reell akutt stresssituasjon, så er det jo overføringsverdi fra en stressarena som er fysisk trygg i Norge, til en livsfarlig stress arena på en operasjon. Der er det etter min erfaring veldig mye overføringsverdi» (KL1).

Opplevelsen av ekstremt stress er det som gjør at soldater kan oppleve ASR. Det å eksponere soldatene for stress under trygge rammer under trening for å tilvenne soldatene til å operere i stressede miljøer, har en logisk overførbarhet til å håndtere stress i strid. «Også jobbet vi på den tida med å forsøke å gjenskape dette her gjennom trening, nettopp for å få kjenne på det [...] Det var alt fra fullkontakt boksing med sandsekk over hodet, veldig sånne stressende situasjoner» (KL1).

«[...]ukrainerne vil ha stress inokulering. En slags vaksine mot stress. Og det gjør de ved å sette en

infanterist i en skyttergrav og kjøre over han med stridsvogn 4-5 ganger samtidig som vogna skyter med kanonen» (PF2).

Begge disse eksemplene er situasjoner der soldater eksponeres mot stress og vil som PF2 beskriver «Og i denne settingen så er det greit det, hvis du ikke går i stå eller kommer i svart sone. Jeg taklet dette, gode ting» (PF2). Farene med eksponeringer til stress som det er beskrevet over, er at soldatene opplever stresset ekstremt ubehagelig, og får kun negative assosiasjoner med stress, eller enda verre de bikker over i en ASR. Dette vil gi redusert selvtillit og mestringsfølelse hos soldatene og vil bryte ned soldatens psykologiske motstandskraft. Risikoen med slik eksponering er derfor stor sammenlignet med forventet positiv effekt.

På den andre siden er det mulig å gjennomføre eksponering til stress gjennom en trinnvis metode der soldatene gis verktøy for å redusere stresset, før stresset intensiveres.

«Men jeg tror ikke du får så mye ut av det. Litt mestring er det i å tåle det, men hvis du kun er mottaker, altså passiv. Du må gi folk verktøy slik at folk kan bruke disse for å få opplevelsen av kontroll over situasjonen. Det gjør at folk får troen på seg selv og sine ferdigheter, det gir en positiv mestring» (PF2).

KL1 beskriver hvordan kompaniet benyttet seg av denne metoden ved å bruke metaforen å lære seg å svømme.

«[...] gi verktøyene ta det «step by step» eksponerer de for svømmetakene, holde i kanten, få hjelp av svømmelæreren til du er trygg. Metodisk bygge opp trygghet i det som for noen dager siden var et stressende miljø, gi verktøy trinn for trinn, få eksponering og gå videre» (KL1).

Nøkkelen ved eksponering av stress ligger i «Først lære teknikkene og trene de opp til å gjenkjenne stressymptomer» (PF2). Dette gjør at soldatene gjenkjenner stressymptomer og har verktøy og teknikker som gjør de i stand til å håndtere de bedre. «Du må gi folk verktøy slik at folk kan bruke disse for å få opplevelsen av kontroll over situasjonen, det gjør at folk får troen på seg selv og sine ferdigheter, det gir en positiv mestring» (PF2).

Når soldaten har lært å benytte seg av de psykologiske verktøyene intensiveres stresset og prosessen gjentas igjen. Ved å gjennomføre utdanningen og treningen på denne måten økes soldatenes psykologiske motstandskraft. For det første øker mengden stress soldaten klarer å håndtere. For det andre økes soldatens tillit til egne ferdigheter, noe som resulterer i økt selvtillit og økt følelse av kontroll.

«Nærkamp er en god arena for å skape stressituasjoner der de kjenner litt på frykten. Det gir kjempeeffekt, man blir robust. Nærkampløyper der man legger på effekter som skaper mer frykt, høy lyd, mørke, overraskelser osv. Det er noe jeg har tatt med meg. Kjenne på ett stressmoment og så må man gjøre det man skal gjøre umiddelbart» (LM7).

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene.

For det første samsvarer det med faktoren *positiv tenkning* gjennom; anvendelsen av kunnskap og endring av preferanser gjennom omstrukturering, positiv omformulering, gi mening til en situasjon. Videre samsvarer det med faktoren *positiv mestring* gjennom; forsøke å redusere eller tolerere stress gjennom en aktiv problemorientert tilnærming til mestring. Deretter med faktoren *realisme* gjennom; realistisk mestring av det mulige, selvtillit, mestringstro og opplevelse av kontroll. Og avslutningsvis faktoren *atferdskontroll* gjennom; prosessen for å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner for å oppnå et mål.

4.2.4 Psykologiske verktøy

Psykologiske verktøy er noe samtlige av informantene mener var viktig for å øke deres psykologiske motstandskraft. Informantene fokuserte mest på visualisering, og det å kontrollere det kontrollerbare og fokusere på det som er viktig nå.

«Men hvis vi ikke hadde hatt den treninga de siste ukene, så hadde jeg jo ikke hatt dem verktøyene. Det har jeg tenkt mye på. Hva som hadde skjedd hvis vi hadde dratt med den første gjengen. Da hadde vi nok operert på en litt annen måte, men da hadde vi også vært mye dårligere stilt til ting som vi opplevde der» (ML4).

Psykologiske verktøy er noe som kom opp under forrige delkapittel. I dette delkapittelet vil vi se nærmere på psykologiske verktøy, eller stressmestringsteknikker som kan benyttes for å ta kontroll over, eller redusere stress og stresssymptomer hos individer. «[...]det vi jobbet med på den tiden var

jo en del pusteteknikker altså, «Combat breathing», som overlever tidens tann det. Det var visualisering. Også begynte vi så vidt med framsnakking, men det var først og fremst pusteteknikker og visualisering» (KL1).

I tillegg til disse teknikkene kommer det fram gjennom datagrunnlaget at kompaniet drev på med en annen teknikk som går på å kontrollere det kontrollerbare og fokusere på det som er viktig nå.

«Jeg tror at du aldri blir en god avdeling, eller en god soldat, eller en god militær leder hvis du ikke kan akseptere at tidvis så er arbeidsmiljøet kaos av natur. Og igjen, noe av svaret tror jeg ligger i eksponering av kaos under realistisk krevende trening i trygge former. Der kan man med senkede skuldrene lære deg selv å kjenne, lære hvordan du skal ta tilbake både kontroll over deg selv, og kontroll over situasjoner som er kaotiske. Og jeg har troa på verktøy for dette her, altså psykologiske verktøy som du må trene på i hverdagen, for at de skal ha relevans når det virkelig er kaos og stresset kommer» (KL1).

Som KL1 beskriver vil man gjennom eksponering av kaos under realistisk trening få muligheten til å lære seg selv å kjenne. «Det å kunne bruke stressmestringsteknikkene, men for å bruke de må man være nysgjerrig på seg selv, man må ha det som kalles metakognitiv evne» (PF2).

Dette gir forutsetninger for å vurdere seg selv fortløpende og gjenkjenne stresssymptomer. «Og metakognitiv evne er noe du klarer å trene deg opp på en ganske rett fram måte» (PF2). Dette er nettopp det som ble gjort av Afghanistanveteranene. KL1 beskriver at de utsatte seg for stress «Nettopp for å kjenne på det, Se hvordan man håndterte det, snakke litt om det etterpå, og forsøke å utvikle verktøy for deg selv» (KL1).

Videre beskriver KL1 hvordan psykologiske verktøy må trenes på i hverdagen, slik at dette blir teknikker man er fortrolige med når man møter kaos og stress i strid. Effekten er som PF2 beskriver «Hvis man gjør det samtidig som man øver seg på å bruke stressmestringsteknikker så har du økt ditt toleransevindu for stress. Hvor mye stress kan du tåle før du bikker over» (PF2). De psykologiske verktøyene bidrar til å redusere stresssymptomene og effekten av stress. Sagt med andre ord så har man økt sin psykologiske motstandskraft og redusert sannsynligheten for ASR.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene. For det første

samsvarer dette med faktoren *realisme* gjennom; å få realistisk mestring av det mulige, økt selvtillit og mestringstro og økt opplevelse av kontroll. Videre samsvarer det med faktoren *positiv mestring* gjennom; forsøke å redusere eller tolerere stress inkludert aktive /pragmatiske problemorientert tilnærming til mestring.

4.2.4.1 Kontrollere det kontrollerbare og fokusere på det som er viktig nå

Opplevelsen av kaos er et element man kan forvente på et stridsfelt. Kaos kan forekomme av mange ulike faktorer som usikker og uoversiktlig situasjonsforståelse, informasjonsoverbelastning, manglende kommunikasjon, motstridende ordre og mye mer. Kaos kan føre til mangelfull følelse av kontroll, og kan øke følelse av fare. Kaos skaper en redusert forståelse av situasjonen, altså økt usikkerhet. Som Reichfelt (2016, s.38) beskriver er de hendelsene som gir sterkeste reaksjoner og setter hjernens raske system i sving, er hendelser som oppleves som livsfarlige og med lav grad av kontroll.

Som tidligere nevnt er det mange verktøy og metoder som kan bidra til å redusere eller gjenopprette følelsen av kontroll. Viktigheten av å håndtere usikkerhet og kaos blir av flere av informantene trukket fram som en viktig egenskap å utvikle.

«Min opplevelse er at når du blir skutt på så forsvinner usikkerheten, da vet du hva som skjer. Det som skapte mest usikkert og som man ikke har kontroll på er under forflytning på veiene i Afghanistan, og du vet ikke om det er IED`er og ikke vet hva som skjer rundt neste sving. Men når du først blir skutt på så er det bare å utvikle situasjonen slik vi har trent på» (ML2).

Uttalelsen fra ML2 kan framstå som en absurd uttalelse. Man skulle i utgangspunktet tro at den allerede opplevde usikkerheten ville blitt mangedoblet når man legger på det stressende momentet det er å bli skutt på. Men sett fra en annen side er det at noen skyter på deg noe du kan gjøre noe med, det er noe håndfast og du kan iverksette tiltak som man har trent på. Akkurat det å fokusere på det man kan gjøre noe med, er et moment som blir dratt fram som avgjørende. <<Fokuser på det du kan gjøre noe med her og nå, med det du har, ikke fokuser på alt annet>>(ML2). «Control the controllable er en konkret teknikk vi bruker»(PF2).

«Hvis jeg følte at det var usikkert eller utrygt, så prøvde jeg å tenke, men hva er det jeg har kontroll på da? Jeg har børsa mi er den ladd. Jeg har hjernen min. Jeg har guttene mine her.

Bilen fungerer. Og bare få bekreftet det man kan ha kontroll på. Så det var det jeg prøvde å gjøre» (ML4).

PF2 beskriver at en del av teknikken for å kontrollere det kontrollerbare er å fokusere på perspektivtakning. «Bare sette ting i perspektiv. Hvor ille er dette her? Hvor ille kan det være? Og hva er viktig nå, «whats important now». Fokusere på det jeg skal gjøre» (PF2). Ved å ta tak i det viktigste først og ta kontroll på det man kan ta kontroll på, gjør man noe. Man unngår å bli passiv. «For min del så er det jo liksom å fokusere på arbeidsoppgaver som gjør at man gjenvinner den kontrollen» (LM6). «Det å få folk ut av passivitet. Det å gi de en opplevelse at de kan endre situasjonen man er i. Alt peker i den retningen at hvis folk faller inn i ett passivt modus, er det mye større sjanser for at folk bli brutt ned over tid» (PF2). ML4 fremhever at «Hvis man føler man har litt kontroll over en situasjon, så er det større sjanse for at man håndterer det bedre» (ML4).

At denne teknikken fungerer blir bekreftet av flere av informantene, men det er likevel et tankesett eller en egenskap som krever trening for å mestre. Treningen på dette er en prosess som starter tidlig i Forsvaret, og starter typisk allerede under førstegangstjenesten der man befinner seg i et nytt og uvant miljø. Man stilles krav til og mangler ofte inngangsverdier for å løse oppgavene. ML 4 beskriver sin opplevelse fra befalsskolen.

«Helt fra befalsskolen og opp igjennom alt, så blir man jo trent på å håndtere usikkerhet. Man får ikke alle faktorene når du får et oppdrag, så man må på en måte løse det med det du har, og det du kan der og da»(ML4).

Den viktigste treningen skjer likevel gjennom gjentatt realistisk trening der man gang på gang over tid utsettes for usikkerhet og kaos. En bevisstgjøring av denne teknikken gjennom utdanning vil øke effekten av treningen og framskynde utviklingen av egenskapen. «Og det hadde vi trent på før vi dro og skjønnte når vi kom ned at her er det ikke rom til å tenke på alt annet. Du kan ikke planlegge for alt» (ML2).

Oppsummert vil soldater som klarer å kontrollere det kontrollerbare og fokusere på de som er viktig nå, øke sin psykologisk motstandskraft. Dette oppnås gjennom at soldaten unngår passivitet og klarer å ta kontroll over en liten del av kaoset. Situasjonen oppleves da litt mindre kaotisk, og derfor litt mindre stressende.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene. For det første samsvarer det med faktoren *atferdskontroll* gjennom; prosessen med å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner for å oppnå et mål. Videre samsvarer det med *faktoren positiv tenkning* gjennom; informasjonsbehandling, avvending av kunnskap og endring av preferanser gjennom positiv omformulering. Flexibilitet, omvurdering, omtolkning og fokus på positivt utfall. Avslutningsvis samsvarer det med faktoren *realisme* gjennom; selvspekt og egenverd, selvtillit, mestringstro, opplevelse av kontroll, og aksept av det som er utenfor kontroll og ikke kan endres.

4.2.4.2 Visualisering som et verktøy for realistisk trening

«Det var viktig for meg som sjef på den tida. Det her var jo litt flaut. Vi kjørte felles sessions, snakket mye om det, vi jobbet med det, forsøkte å bake det inn i treningen. Jeg husker vi hadde felles visualiserings «session» i aulaen. Vi slo av lyset, og satt og jobbet med det, for at folk skulle bli trygg på å bruke det som ett verktøy» (KL1).

Visualisering blir av samtlige respondenter fremhevet som et viktig verktøy, som økte deres psykologiske motstandskraft. Respondentene beskriver visualisering i to ulike kontekster, og er delt på hvordan de mener visualisering økte deres psykologiske motstandskraft. Visualisering blir av kompaniet benyttet som verktøy for mental trening, både for å forbedre ferdigheter, men også som et verktøy for å forberede deg mentalt og følelsesmessig. Under dette temaet vil fokuset være på å bruke det som ett verktøy for realistisk trening.

«Også er det å fokusere på å ikke bli ett offer. Hva kan jeg gjøre hvis jeg blir skadet? Hvis du mangler begge bena? Få satt på en tournique. Du kan fortsatt bruke våpenet ditt. Hele tiden bruke ulike scenarioer gjennom visualiseringstrening. Vi kan jo ikke kappe bena av hverandre. Å trene realistisk er viktig, og da må vi inn i visualiseringen for å gjøre det [...] Jeg gjør det også sivil. Hva skjer hvis jeg kommer over en bilulykke? Hva gjør jeg? Gå gjennom hva jeg må gjøre i hodet mitt» (ML3).

Her beskriver ML3 hvordan visualisering ble benyttet for å se for seg situasjoner de kunne komme opp i under striden. Samt visualisere alternative handlingsmønstre i den situasjonen. ML2 beskriver «Det gjør oss forberedt mentalt på diverse situasjoner som vi kunne komme opp i under oppdragsløsningen, samt løsninger på hver situasjon» (ML2). Her er fokuset på hva man må gjøre

hvis man kommer i slike situasjoner. Trene på løsningene, som det blir beskrevet. Jeg må sette på tornique, finne våpenet mitt, og så videre.

«Effekten med visualiseringen er at du får trent falske minner på scenarier som ikke har skjedd enda, og hvis det skjer, eller noe liknende skjer, kan du hente det fram fra minnet ditt. Dette har jeg vært borti før. Hvis du ikke har tenkt på det så bli overgangen hardere og mer brutal» (ML3).

Visualisering er som det blir beskrevet her, et verktøy for å trene falske minner, og er en slags mental drill, der man kan gjennomføre repetitiv trening på handlingsmønstre mentalt. Visualisering er en tidseffektiv metode som gjør at det er mulig med lite ressurser å gi mengdetrening på ulike scenarier.

På den andre siden er det som KL1 beskriver «[...] det her var jo litt flaut, vi kjørte felles sessions, snakket mye om det, vi jobbet med det, forsøkte å bake det inn i treningen.» (KL1). For at visualisering skal virke kreves det individuell modenhet. Soldatene på være moden og seriøs for at de skal klare å overkomme den flau settingen som KL1 beskriver. For å oppnå dette er det viktig med en kultur i avdelingen der man er trygg, og seriøs i tilnærmingen til utdanning og trening. Som ML 2 beskriver «Det skulle være ordentlig, og profesjonelt. Det tror jeg skapte en del forventninger. Du skal aldri gjøre noe halvveis du skal gjøre jobben din på best mulig måte, hele tiden» (ML2).

Effekten av visualisering er at overraskelsen soldaten opplever i en stressende situasjon kan reduseres. Soldaten har gjennom visualisering opplevd situasjonen tidligere, og gått gjennom hva som må gjøres. Når man opplever en ekstrem stressor, som for eksempel det å få en skade, er det nærliggende å tro at følelsen av livsfare og mangelen av kontroll øker drastisk. Gjennom å ha visualisert situasjonen, eller en liknende situasjon tidligere, blir det lettere for soldaten å gjenopprette en viss form av kontroll. «Dette har jeg vært borti før. Hvis du ikke har tenkt på det så bli overgangen hardere og mer brutal» (ML3). Soldaten klarer derfor å unngå handlingslammelse og starte å ta kontroll på situasjonen. Dette reduserer opplevd følelse av livsfare, kaos og mangel på kontroll, noe som resulterer i at situasjonen får en mindre stressende effekt og soldaten har økt sin psykologiske motstandskraft.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene. For det første samsvarer det med faktoren *realisme* gjennom; realistisk mestring av det mulige, ha realistisk forventinger til utfall, selvtillit, mestringstro, opplevelse av kontroll. Videre samsvarer det med faktoren *adferdskontroll* gjennom; prosessen med å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner for å oppnå et mål. Og avslutningsvis samsvarer det med *faktoren positiv tenkning* gjennom; informasjonsbehandling, anvendelse av kunnskap og endringer av preferanser gjennom omstrukturering, omtolkning, fokus på positivt utfall og psykologisk forberedelser.

4.2.4.3 Pusteteknikk

Pusteteknikker, eller combat breathing, er en spesifikk teknikk som kan benyttes for å redusere stresssymptomer under stressede situasjoner. Dette er en teknikk som enkelte av informantene trakk frem som et verktøy som økte deres psykologiske motstandskraft.

Combat breathing er en teknikk som læres bort til ukrainerne som en del av ORT og noe som Afghanistanveteranene fokuserte på under deres utdanning og trening. «Jeg hadde begynt å jobbe med en del verktøy, pusteteknikker, visualisering, også videre»(KL1). «Vi snakket om pusteteknikker, og det brukte jeg» (LM7) «Så jeg husker spesielt at det var snakk om ett sånn pustemønster, med at du pustet i en boks, og det brukte jeg selv flere ganger» (ML4).

Hensikt med pusteteknikken er å redusere puls og stresssymptomer og ML4 beskriver hvordan han opplevde effekten «Da fikk jeg puls påslag og jeg merket at pustefrekvensen gikk veldig opp. Da tenkte jeg, nå skal jeg prøve det her, og da pustet jeg i sånn boks, og det hjalp meg til å få ned pulsen» (ML4). Som ML4 beskriver hjalp pusteteknikken han med å få ned hjerterefrekvensen. Dette medfører ett litt lavere stressnivå, som igjen medfører at man klarer å ta mer kontroll over seg selv, og derigjennom situasjonen. Som PF2 beskriver «[...] klarer du å gi mennesker de verktøyene de trenger for å ikke bikke over i svart sone, da har du motstandskraft» (PF2).

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med faktoren *atferdskontroll* gjennom; prosessen med å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner for å oppnå et mål.

4.2.5 Individuell og kollektiv selvtillit

Individuell og kollektiv selvtillit er et resultat av alle de andre faktorene som har blitt diskutert i underkapittelet realistisk trening. De fleste informantene beskriver direkte eller indirekte at realistisk utdanning og trening bidrar til individuell og kollektiv selvtillit.

«[...]Jeg behersket jobben som troppssjef. Det var ikke noe kjempestress forbundet med det å fylle stillingen. Jeg var ikke verdens beste på ildhåndgrep eller det å være vognkommandør, men jeg visste at jeg klarte å ta de gode beslutningene under stress, med svakt beslutningsgrunnlag, lite informasjon.⁴ Der hadde jeg en selvsikkerhet, i forhold til jobben. Jeg følte at jeg var best i troppen til å lede troppen. Og sånn var det i resten av troppen. Mitt inntrykk av at hver soldat og vært befal hadde sine oppgaver de skulle være best på, og de gjorde alt for å bli best på det» (ML2).

«Det andre er at jeg har også veldig god erfaring med at man er ikke så veldig bekymret for å gjøre ting du har gjort veldig mange ganger før, selv om det er i et annet miljø. Den helt avgjørende selvtilliten en soldat skal ha når du eksponerer deg for livsfare. Den er uløselig knyttet sammen med ferdighetsnivået ditt og ferdighetsnivået til de rundt deg» (KL1).

«Jeg tror nøkkelen ligger i mengdetrening av de kjente systemene våre i tosidige øvelser. Det er direkte overførbart» (LM5). Gjennom repetitiv realistisk trening opparbeider man seg en selvtillit og en mestringstro. Man er selvsikker til at man innehar de nødvendige kunnskap og ferdigheter som et individ og som et team. «Vi har gjort det mye mer krevende før. Det som jeg husker vi ofte snakket om på tekniske debriefer, når vi kom hjem fra kamp. Treningen på kamptreningssenteret var jo ti ganger vanskeligere. Der fikk vi virkelig juling» (KL1).

Slik det beskrives av KL1 og ML2 gir realistisk trening en trygghet i at man som individ behersker sin rolle i systemet. Man innehar tilstrekkelige kunnskaper og ferdigheter. Videre beskrives det at treningen i Norge var mer krevende enn det de opplevde i strid. Soldatene har gjennom trening blitt utsatt for et mer komplekst og vanskeligere stridsmiljø enn de møtte i strid. Individuell selvtillit øker psykologisk motstandskraft blant soldatene gjennom å øke selvtillit, mestringstro og opplevelsen av kontroll i strid.

⁴ Vognkommandør – Sjef på et kjøretøy. For eksempel en CV 90.

Videre gir realistisk trening en kollektiv trygghet. Det etableres en gjensidig trygghet på hverandres evner og ferdigheter.

«Det å være i en kontakt i et lag som er godt sammensveiset, det gjør at man føler på en trygghet, man vet at makkeren fungerer. Man kjenner hverandre godt, og har drillet sammen, det gjør at stressnivået senkes, det gir trygghet» (LM7)

Som LM7 beskriver skaper det en trygghet til hverandre. Soldatene får en økt selvtillit og mestringstro til at man sammen har de nødvendige ferdighetene til å håndtere de situasjonene man opplever i strid. Det oppstår et godt samhold mellom soldatene i avdelingen. Dette resulterer i at situasjonen føles mindre farlig og derfor mindre stressende. Soldaten har økt sin psykologiske motstandskraft.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene.

For det første samsvarer det med faktoren *positiv mestring* gjennom; prosessen med å håndtere krevende omstendigheter, forsøke å redusere eller tolerere stress, og en aktiv/pragmatisk problemorientert tilnærming til mestring. Videre samsvarer det med faktoren *realisme* gjennom; realistisk mestring av det mulige, selvspekt og egenverd, selvtillit, mestringstro og opplevd følelse av kontroll. Deretter med faktoren *positiv affekt* gjennom; positive følelser, optimisme, håp og fleksibilitet i forhold til endringer. Og med faktoren *samarbeid* gjennom; koordinering av arbeidet mellom teammedlemmer. Avslutningsvis faktoren *samhold* gjennom; enhetens evne til å utføre felles handlinger, binde medlemmene sammen for å opprettholde engasjement for hverandre og oppdraget.

4.3 Realistiske forventningsavklaringer til striden

Realistiske forventninger til hva man kan forvente under oppdragsløsning i strid er en faktor samtlige informanter var tydelige på var avgjørende for å øke deres psykologiske motstandskraft. Realistiske forventninger var avgjørende for å være forberedt på hva de måtte utføre som soldater i strid, hva de ville kunne forvente å oppleve og hvilke følelsesmessige reaksjoner denne opplevelsen ville kunne resultere i.

I dette underkapitlet vil fokuset være på hvordan utdanning og trening ble gjennomført for å gi realistiske forventninger, og hvordan soldatene opplevde at dette økte deres psykologiske motstandskraft. Dette vil jeg gjøre gjennom å presentere og diskutere funnene fra den tematiske analysen fordelt på emnene: normalisering, ta og miste liv, og visualisering.

4.3.1 Normalisering av følelser

I strid vil en soldat oppleve å utsette seg for livsfare. Samtidig som sitt eget liv utsettes for fare vil man forsøke å ta livet til motstanderen. Dette oppleves som ekstremt stressende og soldatene opplever ulike fysiologiske og psykologiske reaksjoner. Hvis disse reaksjonen blir for sterke vil man oppleve at man ikke fungerer, altså en ASR. KL1 beskriver hvordan det opplevdes første gang han var i stridskontakt under en deployering til Libanon.

«Første gang jeg ble skutt på hadde jeg vært to dager i Libanon som fersk tjueåring og det gikk dårlig. [...] så sto jeg på en av mine første vakter, mens en mg byge fyker over hodet mitt⁵. Også skjedde det masse med meg, som jeg ikke helt forsto og som jeg ikke kjente igjen» (KL1).

KL1 beskriver at det skjedde noe med han, som han ikke forsto eller kjente igjen. Han opplevde noen reaksjoner som var uvant og uforklarlige. I dette tilfellet fikk ikke KL1 en kognitiv overbelastning, reaksjonene ble ikke så sterke at de slo ut som en ASR. Situasjonen han beskriver er ikke en spesielt kaotisk og stressende situasjon. Han er på vakt og blir skutt på, ingen dør eller blir såret, og selv om det sikkert opplevdes kaotisk, er det mulig å se for seg situasjoner der opplevelsen av kaos er mye større.

⁵ MG byge: Maskingeværbyge

I en slik situasjon er det naturlig å tro at følelsen av livsfare og kaos hadde vært større noe som ville ført til at KL1 stressnivå ville vært høyere. De unormale følelsene han ikke forsto, eller kjente igjen ville da sannsynligvis vært ytterligere forsterket. Disse reaksjonene vil da oppleves som en ytterligere stressfaktor. Dette stresset vil da legges til det allerede opplevde stresset, og det er ikke usannsynlig at det kan være det lille ekstra som gjør at KL1 hadde fått for mye stress, og hadde fått en ASR. For å unngå, eller redusere, at de naturlige reaksjonene utgjør et ytterligere stressmoment i strid. Er det viktig at utdanningen og treningen bidrar til at soldatene kjenner til hvordan stresssymptomene kan utarte seg, og forstå at dette er normalt.

«Helt avgjørende at man kjenner igjen og forventer de naturlige reaksjonene som slår inn i strid. [...] bare det å vite at det som skjedde med meg nå er naturlig. Det tar bort litt av stigmaet, og gjør at du ikke får den der overraskelsen når det skjedde noe i hodet mitt, i kroppen din, som kommer helt inn som en skråkrysser på deg» (KL1).

«Og det å vite at du er ikke eneste som nødvendigvis reagerer sånn, det har en beroligende effekt i seg selv. Vil kanskje øke sannsynligheten for at man roer seg ned. Bevissthet om at dette er normalt, det går som regel over av seg selv etter litt tid. [...] Normalisering det er veldig bra» (PF1).

Normalisering er noe kompaniet hadde fokus på gjennom sin trening og utdanning. «Men på det tidspunktet her, så snakket vi jo allerede om det.[...]Hva som skjer med de fysiske stressreaksjonene i kroppen. Og hadde både teoriundervisning og snakket om dette her i laga» (LM5) «Og at det var noe som kom til å komme. [...] Bare sånn at du får tunnelsyn for eksempel, altså at man skjønner at det kommer, at man er forberedt på det» (LM6).

ML4 kom fra en annen avdeling og hadde kun noen uker samtrening med kompaniet før de deployerte til Afghanistan. Han beskriver hvordan han opplevde at utdanningen og treningen som avdelingen gjennomførte, hadde fokus på stressreaksjoner og hvilken effekt det hadde på han.

«[...]så da dro vi ned hit. Jeg tror det var to- tre uker vi trente litt med dem. Og det var en markant forskjell på fokus og på erfaring. Så der kom sånne moment opp da med stressreaksjoner, og det å ta liv, det å miste liv, og litt mer det med krigens krav. Så der var et markant skille, sånn som jeg husker det. [...]Uten at vi hadde fått de forutsetningene, så tror jeg kanskje reaksjonene har blitt enda større, når vi opplevde det vi faktisk opplevde. Det er

jo vanskelig å bedømme i ettertid, men jeg tror at det hjalp, både for min del og for guttene i laget mitt» (ML4).

En normalisering av de ulike fysiologiske og psykologiske reaksjoner en soldat opplever i strid bidrar til at disse følelsene ikke blir en overraskelse i striden. Reaksjonen blir derfor et mindre stressmoment som legges på en allerede stressende situasjon. Soldaten tåler derfor mer stress og har økt sin psykologiske motstandskraft.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene. For det første samsvarer funnene med faktoren *atferdskontroll* gjennom; prosessen med å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner. Og med faktoren *positiv tenkning* gjennom; anvendelse av kunnskap og endring av preferanser gjennom omstrukturering, å gi mening til en situasjon, og omtolkning.

4.3.2 Visualisering som verktøy for mentale forberedelse

Som det ble diskutert under kapittelet realistisk trening ble visualisering for å forbedre ferdigheter beskrevet av flere respondenter som et verktøy som økte deres psykologisk motstandskraft. Den andre halvdel av respondentene beskrev at å benytte visualisering under utdanning og trening forberedte soldatene mentalt og følelsesmessig.

«[...]når man har visualisering så kjenner man på noe av de samme følelsene som når man er ute. Det er jo litt som å drømme og man er mer forberedt på det som kanskje kommer til å skje. Som gjør at når man havner i liknende situasjoner så har man kjent litt på de følelsene før. Det er kanskje det som jeg ønsker å dra fram som gir mest psykisk. [...] visualisering forbereder deg på det som kan skje, det er min erfaring. [...] det senker stresset når man står i situasjonen» (LM7).

Som LM7 beskriver så vil det å ha kjent på noe av de følelsene som oppstår i strid, bidra til at man er bedre forberedt. Selv om følelsen man klarer å få fram under visualisering sannsynligvis ikke er like sterke som i den virkelige situasjonen, vil man kjenne de igjen. Det er ikke første gang man har hatt disse følelsene. « [...] du henter det fram fra minnet ditt. Dette har jeg vært borti før. Hvis du ikke har tenkt på det så bli overgangen hardere og mer brutal» (ML3).

Som det har blitt gjennomgått flere ganger tidligere, vil man i strid oppleve kaos, usikkerhet og frykt. Ubehagelige følelser man opplever i striden vil kunne oppleves som et ytterligere stressmoment som legges på allerede opplevd stress. Hvis man har klart å gjenskape disse følelsene gjennom visualisering, så vil disse følelsene ikke være like overraskende. De vil være gjenkjennbare for soldaten. Soldaten er mer forberedt på følelsene som kommer, og har derfor bedre forutsetning for å redusere eller håndtere følelsene. Dette gjør at følelsene som oppstår får en mindre stressende effekt og soldaten har økt sin psykologiske motstandskraft.

En annen effekt av visualisering er at det forbereder soldatene på situasjoner og synsinntrykk de kan oppleve i striden. «Visualiseringen kan hjelpe litt og det sikrer kanskje at enkelte ikke bikker over kanten og får ASR. Det viktigste for oss var en felles forståelse på hva vi kunne forvente» (ML2).

«Hvis for eksempel en kollega blir drept på slagmarken. Uansett hvor ille den kroppen er så er det bare ett skall den personen levde i. Å forhåndsdefinere det under kontrollert utdanning gjør at folk aksepterer det. Det stikker i magen å se på makkeren ved siden din og se han for seg slik, men du vil huske makkeren din sånn han var og ikke slik han er når han er død. Det å ha forhåndsdefinert slike ting så vil det styrke deg når du står i det» (ML3)

I dette eksempelet beskriver ML3 hvordan visualisering kan hjelpe deg med å takle tapet av en medsoldat. Han beskriver videre en situasjon der det hjalp under striden.

«Det opplevde jeg selv når jeg kjørte på en veibombe. Jeg visualiserte at det er en kjøttklump som sitter der, men når jeg kom fram der så var det mye bedre, det var ikke så ille som jeg hadde sett for meg, [...] Det å hele tiden bruke slike verktøy for å mentalt forberede deg på det man går inn i underveis. Det er ett eksempel på at utdanning virker når du står i det» (ML3).

Det ML3 beskriver er hvordan han benyttet visualisering for å forberede seg på synsinntrykket av en død medsoldat. Synet av en død og kanskje lemlestet medsoldat vil kunne skape sterke følelsesmessige reaksjoner. Som ML3 beskriver visualiserte han en kjøttklump som sitter der, men synet som møtte han var ikke like ille. Gjennom å visualisere fjerner man litt av sjokket. Det bidrar til å redusere den følelsesmessige effekten et slik syn kan framprovosere. Dette resulterer i at opplevelsen bli litt mindre følelsesmessig belastende for soldaten, og kan være det lille ekstra som

gjør at en ekstremt stressende situasjon blir overkommelig, og soldatene klarer å fungere. Soldaten har økt sin psykologiske motstandskraft.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene.

For det første samsvarer det med faktoren *positiv mestring* gjennom; prosessen med å håndtere krevende omstendigheter, forsøke å redusere eller tolerere stress gjennom en pragmatisk tilnærming til mestring. Videre med faktoren *realisme* gjennom; realistisk mestring av det mulige, en realistisk forventning til utfall og bidrar til opplevelsen av kontroll og aksept av det som er utenfor kontroll eller ikke kan endres. Og avslutningsvis med faktoren *adferdskontroll* gjennom; prosessen med å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner.

4.3.3 Ta og miste liv

Det å ta liv, risikere eget og medsoldater liv er kanskje en selvfølgelighet for en militær avdeling som skal i kamp. Likevel trekkes det fram av samtlige Afghanistanrespondenter som et moment det er viktig å fokusere på gjennom utdanning og trening. «Det kom til å bli krig, det kommer til å bli kamphandlinger, vi kommer til å miste egne, og det var ikke et spørsmål. Folk visste hva de var med på» (ML2). «Også snakket vi om krig, det å drepe og det å bli drept. Og dette var jo initiert fra kompaniledelsen» (LM5). «Han snakka om når vi tar tap, så skal vi gjøre sånn og sånn. Så det var litt voldsomt for min del der og da, men vi tok jo tap, så han hadde jo helt rett» (ML4).

Det å ta livet av andre mennesker er noe som ikke er akseptert i de fleste kulturer. Det er derfor et etisk og moralsk stigma å ta andres liv. Det å ta andres liv er noe som vil oppleves svært vanskelig og traumatiserende for de aller fleste.

Mye av denne naturlige sperren oppheves gjennom realistisk trening som for eksempel drill der handlingen automatiseres. Selv om handlingen i stor grad kan automatiseres vil følelsene og stresset det innebærer før, under og etter man tar ett liv medføre negative effekter på en soldats psykologiske motstandskraft.

Konsekvensen av de negative følelsene man kan oppleve når man settes i situasjoner der man må ta andres liv påvirker en soldats psykologiske motstandskraft på flere måter.

For det første vil situasjonen i forkant og under en stridskontakt, der man kan risikere å måtte ta liv, være forbundet med et høyt spenning- og stressnivå. Stigmaet med å ta liv oppleves som et ytterligere stressmoment som legges til en allerede stressende situasjon. Summen av akkumulert stress kan da bli for mye og soldaten dyttes over i en ASR.

For det andre vil en soldat som har opplevd å ta et liv kunne oppleve skyldfølelse og etiske dilemmaer. Dette vil akkumulere stress som soldaten tar med seg videre inn i neste stridskontakt, og vil legges til stresset soldaten opplever i striden. Soldaten har da plass til mindre stress og sannsynligheten for at soldaten opplever ASR er større.

Det er derfor viktig at man i forkant av situasjonen der man tar liv, har vært gjennom en prosess der man har tatt et oppgjør med seg selv. Man må erkjenne og akseptere at man er villig til å ta liv. «Det jeg jobbet med, både overfor meg selv, og i lederrollen, var jo nettopp det å normalisere, at det å være i stand til å ta liv er en viktig del av jobben vår» (KL1). Enkelte soldater er tilstrekkelig reflekterte til å komme til denne erkjennelsen og akseptere dette på egenhånd. At dette trekkes fram som viktig av samtlige av Afghanistanrespondenter tyder på at en stor del av soldatmassen ikke er tilstrekkelig reflektert, eller forneker denne delen av soldatyrket. Det er derfor avgjørende at dette er noe som settes søkelys på gjennom utdanning og trening i militære avdelinger. Hvis soldatene på forhånd har akseptert at de er villige til å ta liv, unngår de at dette blir et moralsk dilemma som påfører stress når de står i situasjonen.

Opplevd følelse av livsfare er som det har blitt redegjort for tidligere en faktor som forårsaker ekstremt stress. Som det har blitt diskutert i underkapittelet realistisk trening så vil det bidra til selvsikkerhet og mestringstro som reduserer følelsen av livsfare. Videre er det den samme dynamikken som det er med å ta liv. Soldatene må gjennom utdanning og trening akseptere at de er villige til å risikere eget liv. På den måten unngår soldatene at det blir et moralsk dilemma som påfører stress når de står i en situasjon der de opplever å være i livsfare.

På den andre siden er overlevelsesinstinktets sannsynligvis menneskets sterkeste instinkt. For at soldater skal akseptere å risikere eget liv, og trosse sitt sterkeste instinkt, trenger de noe mer, noe som føles viktigere enn dem selv. Dette er tett knyttet opp til avdelingskultur som har blitt diskutert tidligere i dette kapittelet.

«Man sloss som en enhet, og det handler om når du går i en slik kontakt ,så handler det ikke om at du skal hjelpe Afghanerne, da handler det om å stille opp for makkeren, alt annet er langt bak i hodet. Man sloss som et lag og en enhet. Hvis jeg svikter så svikter jeg makkeren min» (LM7).

Uttalelsen fra ML7 eksemplifiserer godt hvordan kompaniet gjennom utdanning og trening lyktes med å forme sin avdelingskultur, slik at soldatene var villige til å risikere eget liv i strid. Avdelingens kultur måtte skape individuelle motivatorer, som KL1 beskriver «[...] begynte å tenke på dette her ganske tidlig og reflekterte og jobbet mye med meg selv med akkurat det mål for øyet. Min frykt for å bli drept eller skadet kan ikke redusere meg som militær leder eller soldat» (KL1). Dette er tett knyttet til profesjonsidentiteten til KL1. Profesjonsidentitet var noe avdelingen, som en del av avdelingskulturen, hadde fokus på å etablere gjennom utdanning og trening.

Videre måtte avdelingens kultur skape kollektive motivatorer som for eksempel det å risikere livet for sine medsoldater, eller for avdelingen «Det verste som kan skje er at jeg gjør feil, at makker blir skadet på grunn av det. Eller at du sovner på vakt. Et eller annet sånt» (LM6). «Avdelingskulturen og profesjonskulturen i avdelingen den gangen, det var den sterkeste kulturen jeg har opplevd noen gang. Og det var et veldig sterkt samhold [...]» (ML2).

«Jeg forsøkte å snakke mye om det. Jeg forsøkte å oppmuntre folk til å reflektere rundt det. Kombinert med et forsøk på å bygge en kultur der tilliten, og avhengigheten av hverandre var så stor at du gladelig, hvis det krevdes, ville gi livet for kameratene dine. Igjen psykologisk trygghet, avdelingstilhørighet, identitet, avhengighet av hverandre, band of brothers» (KL1).

At avdelingen lyktes med å utvikle en kultur der samhold, identitet, avdelingstilhørighet, og gjensidig avhengighet var viktig er tydelig. Ingen av Afghanistanveteranene uttrykte at de opplevde det å risikere livet som noe de opplevde som ekstremt stressende. Det å ikke svikte avdelingen eller makkeren, som LM6 og LM7 beskriver, opplevdes å være viktigere og utjevner risikoen for å miste eget liv. Dette resulterer i at stresset ved å utsette seg i livsfare reduseres og soldatenes psykologiske motstandskraft har økt.

Et annet moment som det poengteres av Afghanistanveteranene er viktig å sette søkelys på under utdanning og trening, er å skape realistiske forventinger til, samt å akseptere, at man får egne sårede og døde i avdelingen.

«Du har tenkt det så mange ganger at du tenker, ok, nå skjer det. Til og med når vi hadde en vogn som kjørte på en IED så husker jeg at jeg tenkte, ja da skjedde det, det hadde vi forventa. Det å ha et realistisk forhold til den situasjonen du skal inn i og hva du kommer til å oppleve. Når du først opplever det så er du forberedt på å takle det. Og når du opplever det, er det egentlig bare å gjøre det man har trent på» (ML2).

Sitatet fra ML2 eksemplifiserer det veldig godt. Effekten av gode forventningsavklaringer var at ingen ble overrasket når avdelingen opplevde å ta tap og få sårede. At det kom til å skje var noe alle i avdelingen forventet og hadde akseptert på forhånd. Selv om hendelsen ML2 beskriver sannsynligvis var både stressende og kaotisk, oppleves det ikke som et sjokk. Soldatenes psykologiske motstandskraft økes fordi det ikke blir et stort stressmoment som legges til allerede akkumulert stress i situasjonen. Det blir som ML2 beskriver, når det skjer er du forberedt, og det er egentlig bare å gjøre det man har trent på.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene. For det første samsvarer det med faktoren *atferdskontroll* gjennom; prosessen med å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner for å oppnå et mål. Videre med faktoren *positiv tenkning* gjennom; endring av preferanser gjennom omstrukturering. Avslutningsvis med faktoren *samhold* gjennom; enhetens evne til å utføre felles handlinger; binde medlemmene sammen for å opprettholde engasjement for hverandre og oppdraget.

4.4 Teamferdigheter skaper tillit og samhold

Gode teamferdigheter blir trukket fram av samtlige respondenter som viktig å oppnå gjennom utdanning og trening. Det å samarbeide godt i team er viktig for å skape tillit og samhold i en avdeling. For å opprette og vedlikeholde tilliten og samholdet trenger soldater gode teamferdigheter. I dette underkapittelet vil funnene fra den tematiske analysen som omhandler teamferdigheter bli presentert. Videre vil det bli diskutert hvordan utdanning og trening bidrar til å utvikle teamferdigheter og hvordan dette påvirker soldatenes psykologiske motstandskraft. Delkapittelet er inndelt i tre underkapitler: samhold, tilbakemeldingskultur og debrifing.

«Men det at man kjenner hverandre godt. Jeg kunne kjenne igjen samtlige på gangen i mørket. Jeg kunne se en vest eller et våpen, og se hvem det er sin. Jeg kjente folk veldig godt, synes jeg selv da. Så får man, eller man har jo, tillit. Dette er folk du vet du kan samarbeide med. Altså du vet hvordan de kommuniserer, du kjenner hver enkelt. Det tror jeg er viktig. Det er en ting som for min egen del var viktig» (LM6).

4.4.1 Samhold mellom soldatene i avdelingen

«En annen erfaring fra denne undervisningen av ukrainske soldater, er at de tar veldig godt imot denne modulen som går på samhold, og det med å øke samholdet i laget og strategier for å kommunisere bedre» (PF1).

Samhold, avdelingsånd, «esprit de corps», blir av de fleste afghanistanveteranene pekt på som en viktig faktor for å øke psykologisk motstandskraft blant soldatene i avdelingen. «Til syvende og sist handler det om tillit til makkeren, tillit i laget, troppen og kompaniet» (LM5) «Det var veldig bra samhold i den gjengen, så det hjalp nok oss. [...] så hadde vi på en måte kompaniet, der var vi et team. Så det følte veldig godt» (ML4).

Som det har blitt argumentert for tidligere, vil man gjennom utdanning og trening oppnå en kollektiv selvtillit og godt samarbeid mellom soldater. Dette resulterer i trygghet til medsoldaters personlige og faglige egenskaper. Sagt med andre ord det skaper et samhold mellom soldatene i avdelingen.

Effekten samholdet har opp mot å øke psykologisk motstandskraft er flere. For det første skaper det som LM5 beskriver det, tillit til hverandre. Dette skaper en trygghet som legger grunnlaget for tilbakemeldingskulturen og debrifing som vil bli gått nærmere inn på senere. En annen fordel er at

det skaper en psykologisk trygghet til å eksponere seg under utdanning og trening slik at man får mulighet til å vokse og utfordre seg.

«Den psykologiske tryggheten jeg følte i avdelingen, der jeg som leder fikk lov til å utvikle meg, og tørre å være ærlig med når jeg synes at jeg sviktet under trening. Det ga meg selvtilliten når kaoset kom på operasjoner» (KL1).

«Også var det lov å gjøre feil, ingen ble hengt ut for velmenende feil, men det var en forventning om at du gjorde feilen kun en gang. Og det skapte en god dynamikk, og kreativitet og masse initiativ i avdelingen» (ML2).

Som KL1 og ML2 beskriver skaper det et miljø der det er trygt å gjøre feil og være ærlig med seg selv, og de rundt seg. Dette skaper en arena for utvikling av ferdigheter og personlige egenskaper. Summen av dette gjør at soldaten får en individuell og kollektiv selvtillit på egne og avdelingenes ferdigheter. Som det har blitt argumentert for tidligere skaper det selvtillit og mestringstro som fører til at soldaten opplever en følelse av kontroll i strid. Dette reduserer stress og øker en soldats psykologiske motstandskraft.

Et annet resultat av godt samhold i avdelingen er at soldatene opplever å bli trygge på hverandre i strid. Som LM7 beskriver:

«Det å være i en kontakt i et lag som er godt sammensveiset, det gjør at man føler på en trygghet, man vet at makkeren fungerer. Man kjenner hverandre godt, og har drillet sammen, det gjør at stressnivået senkes, det gir trygghet [...]»(LM7).

LM7 beskriver videre:

«Samholdet spiller inn, og vi fikk støtte av andre, og vi vet at vi får støtte fra andre, det spiller inn. Når vi fikk støtte av andre så var det en euforisk glede og det gjør at man skjønner at dette her, det skal vi vinne» (LM7).

Det å være trygg på hverandre gir mestringstro og det skaper en positiv affekt. LM7 beskriver at han opplevde en euforisk glede som ga en overbevisning om at dette skal vi vinne. Usikkerhet skaper tvil og vil være et stressmoment i strid. Gjennom samarbeid og en støttende adferd får soldatene økt

selvtillit på at man sammen vil håndtere de situasjonene man opplever i strid. Dette reduserer stress og soldaten har økt sin psykologiske motstandskraft.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene. For det første samsvarer det med faktoren *samhold* gjennom; enhetens evne til å utføre felle handling, binde medlemmene sammen for å opprettholde engasjement ovenfor hverandre og oppdraget. Videre samsvarer det med faktoren *positiv affekt* gjennom; å føle entusiasme, inkludert positive følelser, og optimisme. Deretter faktoren *realisme* gjennom; selvrespekt og egenverd, mestringstro og opplevelsen av kontroll. Avslutningsvis med faktoren *altruisme* gjennom; uselvvisk bekymring for andres velferd, motivasjon til å hjelpe uten belønning.

4.4.2 Tilbakemeldingskultur

Det å etablere en god tilbakemeldingskultur blir trukket fram av alle respondentene som et godt verktøy for å øke psykologiske motstandskraft. Utgangspunktet for tilbakemeldingene var kompaniets avdelingskultur. Denne kulturen var utarbeidet og nedfelt i prinsipper og retningslinjer for hvilke egenskaper avdelingen ønsket å dyrke hos alle soldatene i kompaniet. «[...]vi må ha noe å samles om, vi må bli enige om en del prinsipper. Hva vil det si å være soldat, hvordan vi skal trene, og hvem vi skal være» (KL1).

«Hvis du ikke følger det som står [...] så fikk man umiddelbart tilbakemeldinger. Det er på en måte idealet og noe man strekker seg mot. Det er en pekepinn som beskriver hvordan man skal bli en perfekt kriger. En pekepinn på hvordan man skal trene, hvordan man skal være mot hverandre også videre» (LM7).

«Men du fikk tilbakemelding på hvordan du tedde deg opp mot det som var idealet. Det synes jeg var en bra seanse. Jeg tror man var omforent om det[...]De var ikke så halvgale å huske heller, noe som gjør at du har en god tilbakemeldingskultur. Det oppleves veldig ofte som veldig positivt for de fleste» (LM6).

Avdelingens utdanning og trening lyktes med å utvikle en god tilbakemeldingskultur på tre måter.

For det første gjennom å etablere god kommunikasjon mellom soldatene. Dette resulterer i at soldatene gjør hverandre oppmerksom på individuelle styrker og svakheter, slik at soldatene kan

forsterke eller korrigere disse, og utvikle sine ferdigheter og personlige egenskaper. Følelsen av manglende kontroll er som det har blitt argumentert for tidligere, en kilde til stress. Gjennom en god tilbakemeldingskultur øker soldatene sine ferdigheter. Dette øker soldatenes mestringstro og soldatene får økt følelse av kontroll under striden. Dette resulterer i at stresset blir redusert og soldaten har økt sin psykologiske motstandskraft.

Videre gjennom å skape en arena for å ta tak i utfordringer og mellommenneskelige problemer fortløpende.

«[...]var en god metodikk for å skape en arena for å snakke om alt i laget. Havner man i en situasjon, for eksempel en stridkontakt, og starter å krangle om noe. Det vil ikke fungere. Man har fjernet alle verkebyller og er på samme nett» (LM7).

Under deployeringer til et operasjonsområde gjør oppdragets egenart at man bor tettere og omgås hverandre over lengre tidsperioder, enn under normale forhold hjemme i Norge. Gnisninger mellom to eller flere individer i et team kan medføre stress. Den ekstreme situasjonen en deployering og oppdragsløsningene er, vil føre til en akselerasjon av mellommenneskelige uenigheter og gnisninger som forårsaker stress. Dette medfører at soldatene allerede har startet å akkumulere stress. Når stresset de opplever i strid legges til, kan det medføre at soldaten får ASR. En god tilbakemeldingskultur er derfor avgjørende for å fortløpende korrigere uenigheter og upassende adferd, slik at det ikke blir et ekstra stressmoment. En god tilbakemeldingskultur vil derfor bidra til redusert stress og økt psykologisk motstandskraft.

For det tredje vil en tilbakemeldingskultur bidra til økt tillit og teamferdigheter blant soldatene. «Og jeg mener det er positivt for tillit. Man dyrker en sånn der, når man jobber i team, så dyrker man en egenskap eller flere egenskaper hvor man skal klare å orientere seg i teamet» (LM6). Det å gi og motta tilbakemeldinger er en god måte å skape mellommenneskelige relasjoner. Vissheten om at man gjennom tilbakemeldinger forsøker å hjelpe hverandre og laget som helhet til å utvikle og forbedre seg, skaper tillit, samhold og en psykologisk trygghet. Som det har blitt argumentert for under underkapittelet samhold øker dette psykologisk motstandskraft hos soldatene.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene. For det første samsvarer det med faktoren *positiv mestring* gjennom; prosessen med å håndtere krevende

omstendigheter, legge ned innsats for å løse personlige og mellommenneskelige problemer og forsøke å redusere konflikt. Videre faktoren *samarbeid* gjennom; koordinering av arbeidet blant teammedlemmene, inkludert fleksibilitet. Deretter faktoren *positiv tenkning* gjennom; informasjonsbehandling, avending av kunnskap og endring av preferanser gjennom positiv omformulering, fleksibilitet, omvurdering, omtolkning og fokus på positivt utfall. Og avslutningsvis faktoren *altruisme* gjennom; uselvisk bekymring for andres velferd, motivasjon til å hjelpe andre uten belønning.

4.4.3 Debrifing

Debrifing er en teamferdighet som samtlige av afghanistanveteranene i ulikt ordlag har beskrevet som en avgjørende teamferdighet for å håndtere stress og øke psykologisk motstandskraft.

«Vi hadde hele tiden debrifing. Etter alle oppdragene så hadde vi en teknisk debrifing og en emosjonell debrifing. Tekniske så gikk vi gjennom hendelsesforløpet, og under den emosjonelle gikk vi gjennom hva vi hadde følt under hendelsesforløpet og det ble gjort i lagsforband» (ML2).

Kompaniet benyttet en todelt debriefing. En teknisk og en emosjonell debrifing. Den emosjonelle debrifingen har to primære effekter. For det første er det et verktøy for å få tømt akkumulert stress.

«Man gjør seg ferdig med situasjonen under en slik prosess og det gjør det enklere å ta fatt på nye oppdrag og stressede situasjoner [...] Det er viktig, at det snakkes om, at det gjøres. Hos noen er bryteren ikke av før etter samtalen i laget, da først klarer de å slå av bryteren» (LM7).

Som det har blitt argumentert for flere ganger tidligere «Hvis aktiveringsnivået går høyere og høyere og du allerede har mye akkumulert stress når du drar i striden, så er det mindre som skal før det renner over og du får ASR» (PF2). Debrifing er derfor et viktig verktøy som bidrar til at soldater tåler mer stress.

For det andre bidrar debrifing til en normalisering av følelser.

«Den største effekten for meg, det var at vi fikk satt av tid til å prate om følelser. Og da lærte vi etter hvert gjennom å gjøre det at ingen følelser er feil, tabu, eller unormal. Hvis jeg hadde

følt glede i en stresset situasjon, og egentlig synes det var litt ekkelt å si det, for at jeg var redd for å være unormal, men da merker jeg fort at det var flere som hadde følte akkurat det samme. Så du normaliseret alle slags reaksjoner, og det hjelper veldig» (ML2).

Effekten av normalisering av følelser er allerede diskutert og gått gjennom under temaet forventningsavklaring, og vil ikke bli gjentatt.

Den tekniske debrifingen er som navnet antyder, fokusert på den tekniske utførelsen i striden. Samtlige av informantene vektlegger den emosjonelle debrifingen når de beskriver effekten sett opp mot psykologisk motstandskraft. Men den tekniske debrifingen kan sannsynligvis også bidra til å øke psykologisk motstandskraft. Ved en teknisk debrifing går man gjennom den tekniske utførelsen av striden. Man tar lærdom av både det som ble gjort rett og av det som ikke var optimalt under utførelsen. Dette vil mest sannsynlig bidra til en økt trygghet på egen og de rundt seg sine ferdigheter. Økt trygghet vil som det er blitt argumentert for under temaet realistisk trening, bidra til økt psykologisk motstandskraft blant soldatene gjennom økt selvtillit, mestringstro og følelse av kontroll.

På den andre siden er debriefing et verktøy og en ferdighet det er viktig er innarbeidet under utdanning og trening i trygge rammer i Norge. ML4 gjennomførte kun noen uker samtrening med avdelingen før avreise og beskriver.

«Vi var ikke vi vant med å kjøre noe emosjonell debrief etter oppdrag. Det var jo dem vi var med vant til å gjøre. Etter et oppdrag, så fikk vi ifra kompanisjefen at da settes av første økt i morgen til debrief i laget. Men det var jo ikke vi vant med, eller trent på, så da ble vi bare sittende og se på en film» (ML4)

ML4 og hans lag hadde ikke hatt utdanning eller trent med debrifing før de deployerte til Afghanistan. Det resulterte i at de ikke visste hvordan det skulle gjøres, og derfor ikke klarte å benytte seg av det verktøyet visualisering kan være.

Videre er det avgjørende for at debrifing skal få ønsket effekt. At utdanningen og treningen skaper tillit mellom soldatene og en delingskultur innad i lagene.

«Det tror jeg var en suksessfaktor, og for å kunne gjennomføre det, så må du ha tillit til folk du har rundt deg [...] Alle hadde så god tid de trengte. Noen ganger tenkte vi at nå har han

bare et behov for å snakke om det. Det gir kanskje ikke andre så mye, men for han er det viktig, og da er det viktig for resten» (LM6).

Hvis den nødvendige tilliten og delingskulturen ikke er tilstrekkelig etablert, vil soldatene sannsynligvis ikke føle tilstrekkelig trygghet til å eksponere følelser og inntrykk. Den ønskelige effekten som er beskrevet over i dette delkapittelet vil da bli redusert eller ikke oppnådd.

Avslutningsvis hvis man sammenligner disse funnene med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, samsvarer funnene med flere av disse faktorene. For det første samsvarer det med faktoren *atferdskontroll* gjennom; prosessen med å overvåke, evaluere og modifisere følelsesmessige reaksjoner for å oppnå et mål. Videre med faktoren *altruisme* gjennom; uselvisk bekymring for andres velferd, motivasjon til å hjelpe uten belønning. Og avslutningsvis faktoren *positiv tenkning* gjennom; informasjonsbehandling, av vending av kunnskap og endring av preferanser gjennom positiv omformulering, fleksibilitet, omvurdering, omtolkning og fokus på positivt utfall.

4.5 Oppsummering

I dette underkapittelet vil jeg oppsummere funnene fra de fire temaene som har blitt presentert og diskutert i dette kapittelet. Dette vil jeg gjøre tematisk for hvert undertema. Først vil jeg knytte funnene opp mot problemstillingen. Deretter vil jeg oppsummerer hovedfunnene, før jeg avslutningsvis sammenligner funnene opp mot de ti faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft.

4.5.1 Oppsummering avdelingskultur

Sett opp mot denne studiens problemstilling tyder funnene på at utvikling av en avdelingskultur som er tilpasset avdelingens oppgaver og egenart, vil kunne bidra til økt psykologisk motstandskraft.

Det er avdelingens oppdrag og egenart som setter føringer for hvilken avdelingskultur avdelingen trenger. Samtidig skaper avdelingskulturen en bevisstgjøring rundt hvilke verdier og normer soldatene i avdelingen må inneha for å være i stand til å utføre de oppgaver avdelingens egenart og oppdrag dikterer.

Avdelingskulturen blir implementert i avdelingen gjennom institusjonelle retningslinjer i form av noen prinsipper. På den måten blir avdelingskulturen styrende for hvilken utdanning og trening avdelingen må utføre, samtidig som utdanning og trening er den primære metoden for å innføre disse prinsippene. Videre forenkler disse prinsippene en oppfølging av ønskede normer og verdier gjennom den utdanningen og treningen kompaniet utfører.

Avdelingskultur øker psykologisk motstandskraft til soldatene indirekte, gjennom å påvirke holdninger og handlinger til utdanningen og treningen kompaniet utfører for å øke soldatenes psykologiske motstandskraft.

Til slutt når funnene innen avdelingskultur sammenlignes med faktorene RAND-studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft, så samsvarer funnene som er presentert godt med tre av ti faktorer. Funnene fra analysen viser at utvikling av en avdelingskultur som er tilpasset avdelingens oppdrag og egenart samsvarer med faktorene: *positivt kommandoklima*, *samhold* og *samarbeid*

4.5.2 Oppsummering realistisk utdanning og trening

Sett opp mot problemstillingen «Hvordan kan utdanning og trening øke psykologisk motstandskraft for å redusere omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid» viser funnene at realistisk trening kan bidra til dette på flere områder.

For det første bidrar drill og ferdigheter til at soldatene klarer å redusere opplevelsen av kaos, usikkerhet og mangel av kontroll. Noe som bidrar til å senke stressnivået til soldatene.

Videre vil realistisk trening på juridisk og etisk muskelminne øke soldatenes trygghet og selvtillit på at man vil handle rett. Soldaten unngår etiske dilemmaer som kan bli et betydelig stressmoment i striden, samtidig unngår soldatene skyldfølelse som kan bryte ned soldatens psykologiske motstandskraft i etterkant av en situasjon.

Gjennom å eksponere soldater for stress og stressreaksjoner under trening med en trinnvis tilnærming til stress, vil soldaten utvikle mestringstro og øke sin evne til å håndtere stress. Videre vil utvikling av soldatens metakognitive evne gjennom realistisk utdanning og trening, gjøre soldaten i stand til å benytte seg av psykologiske verktøy for å redusere stress.

De psykologiske verktøyene denne studien har kommet fram til virker for å øke psykologisk motstandskraft er: visualisering, pusteteknikker, samt å kontrollere det kontrollerbare og fokusere på det som er viktig nå. Disse teknikkene bidrar til at soldaten klarer å redusere effekten av stress, samtidig som det øker selvtillit og mestringstro på at de evner å ta kontroll over sitt eget stressnivå i strid. Dette gjøres gjennom å unngå passivitet, redusere følelsen av stress og livsfare, forsterke effekten av trening og øke følelsen av kontroll.

Avslutningsvis er individuell og kollektiv selvtillit på mange måter et resultat av de andre faktorene under realistisk trening. Gjennom repetitiv realistisk trening blir soldatene selvsikre på at de innehar nødvendig kunnskap og ferdigheter som et individ og som et team. Når de kommer i strid, gjør dette at de har selvtillit, mestringstro og opplever en følelse av kontroll. Samtidig gir det en gjensidig trygghet på hverandres evner og ferdigheter, en kollektiv selvtillit som øker samhold og samarbeid i enheten.

Til slutt dersom funnene fra realistisk trening sammenlignes opp mot faktorene som Rand-studien hevder å øke psykologisk motstandskraft, så samsvarer funnene som er presentert godt med syv av ti faktorer. Funnene fra analysen viser at utdanningen og treningen innenfor temaet realistisk trening samsvarer med faktorene; *positiv mestring, positiv affekt, positiv tenkning, realisme, atferdskontroll, samarbeid og samhold.*

4.4.3 Oppsummering forventningsavklaring

Sett opp mot problemstillingen «Hvordan kan utdanning og trening øke psykologisk motstandskraft for å redusere omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid» er det mye som tyder på at utdanning en og treningen må skape realistiske forventninger til hva man kan forvente i strid.

For det første er normalisering av de ulike fysiologiske og psykologiske reaksjoner man kan forvente å oppleve i strid, viktig å kjenne til, og forstå at er normale. Dette resulterer i at reaksjonene ikke oppleves som et sjokk når de oppstår i striden. De blir derfor ikke et ytterligere stressmoment som legges til en allerede stressende situasjon.

Videre er visualisering et verktøy som gjennom utdanning og trening forbereder soldatene mentalt og følelsesmessig. Visualisering kan gjenskape følelser, situasjoner og synsinntrykk soldatene kan oppleve i strid. Disse blir da gjenkjennbare og mindre overraskende. Dette bidrar til at opplevelsen blir litt mindre følelsesmessig belastende og akkumulerer mindre stress.

I tillegg er det å ta liv, risikere eget liv, oppleve egne sårede og døde noe som vil oppleves vanskelig, traumatiserende og kan forårsake et stort stressmoment for soldatene. Måltrettet utdanning og trening som tilrettelegger for refleksjon bidrar til at soldatene erkjenner og aksepterer at de er villig til å ta liv, risikere eget liv og forventer egne sårede og døde. Det oppleves ikke som et like stort stressmoment i strid, fordi soldatene forventer at det vil skje og har akseptert det på forhånd. Videre vil en avdelingskultur der identitet, avdelingstilhørighet og gjensidig avhengighet er etablert, utjevne mye av stresset soldatens overlevelsesinstinkt påfører soldaten i slike situasjoner.

Til slutt dersom funnene fra realistisk forventningsavklaring sammenlignes opp mot faktorene som RAND-studien hevder å øke psykologisk motstandskraft, så samsvarer funnene godt med fire av ti faktorer. Funnene fra analysen viser at utdanningen og treningen som gir god forventningsavklaring samsvarer godt med faktorene; *atferdskontroll, positiv tenkning, positiv mestring og realisme*.

4.5.4 Oppsummering teamferdigheter

Funnene som har blitt presentert og diskutert i dette kapittelet, viser hvordan utdanning og trening for å utvikle og øke teamferdigheter er viktig for å øke psykologisk motstandskraft, slik at omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid reduseres.

Gjennom gode teamferdigheter økes samholdet i avdelingen, samtidig som samhold er en forutsetning for å utvikle gode teamferdigheter. Samhold skaper en psykologisk trygghet i avdelingen og legger til rette for utvikling av ferdigheter og personlige egenskaper som skaper kollektiv og individuell selvtilit. Dette resulterer i økt følelse av kontroll og felles mestringstro i avdelingen, noe som reduserer soldatenes usikkerhet og stressnivå.

Videre bidrar en god tilbakemeldingskultur til psykologisk motstandskraft på to måter. For det første skaper tilbakemeldinger god kommunikasjon mellom soldatene i avdelingen. Dette gir mulighet for personlig og faglig utvikling, samtidig som det er en arena til å redusere uenigheter og upassende adferd. Noe som resulterer i at det ikke får vokst seg til ett irritasjon- og stressmoment.

For det andre skaper en god tilbakemeldingskultur økt tillit og øker mellommenneskelige relasjoner. Og er noe som skaper bedre samhold mellom soldatene. Som det har blitt argumentert for over øker samhold psykologisk motstandskraft hos soldatene.

Emosjonell og teknisk debrifing er teamferdigheter som øker psykologisk motstandskraft på tre måter. For det første fungerer emosjonell debrifing som en «ventil» for å slippe ut stress. Det resulterer i at soldatene har plass til mer stress i striden.

For det andre bidrar emosjonell debrifing til en normalisering av følelser. Som det har blitt argumentert for vil en normalisering bidra til at reaksjonene ikke oppleves som et sjokk som blir et ytterligere stressmoment, i en allerede stressende situasjon.

For det tredje er teknisk debrifingen et læringsverktøy som bidra til økt trygghet på egne og sine teammedlemmers ferdigheter. Økt trygghet senker stresset gjennom økt selvtilit, mestringstro og opplevd følelse av kontroll.

En forutsetning for at både tilbakemeldinger og debrifing skal fungere som et verktøy for å øke psykologisk motstandskraft, er at tillit og en delingskultur er blitt innarbeidet gjennom utdanning og trening i forkant av en deployering.

Til slutt dersom funnene fra teamferdigheter sammenlignes opp mot faktorene som RAND-studien hevder å øke psykologisk motstandskraft, så samsvarer funnene som er presentert godt med syv av ti faktorer. Funnene fra analysen viser at utdanningen og treningen som gir gode teamferdigheter samsvarer godt med faktorene; *positiv mestring, positiv affekt, positiv tenkning, atferdskontroll, altruisme, samarbeid og samhold.*

5 Konklusjon

Hensikten med denne studien har vært å undersøke hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft for å redusere omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid. Studien har innhentet, analysert og diskutert erfaringer fra soldater som var del av en avdeling som gjennomførte mange og tøffe kamphandlinger i Afghanistan. For å kunne svare ut problemstillingen har jeg gjennomført ni intervjuer. Hovedkilden for det empiriske datagrunnlaget i studien er syv Afghanistanveteraner. Dette ble supplert av to intervjuer av psykologer fra FSAN som har erfaring og kompetanse med utvikling av et operativt resiliens- kurs som holdes for ukrainske soldater som trenes i Norge. Deretter er intervjuene analysert med hjelp av tematisk analyse. Til slutt ble funnene presentert og drøftet.

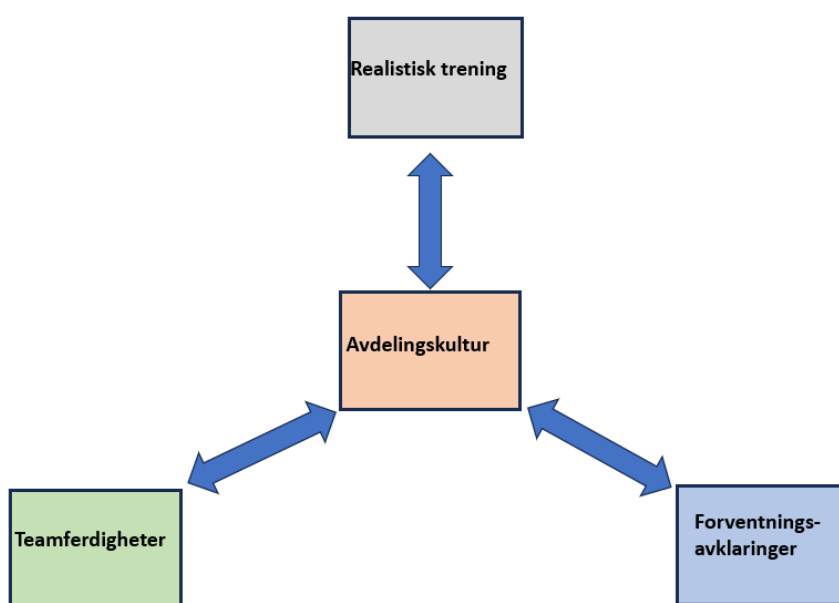
Det første funnet i studien peker på at realistisk utdanning og trening øker psykologisk motstandskraft. Dette gjennom å tilføre ferdigheter som øker selvtillit, mestringstro, og opplevd følelse av kontroll.

Videre viser funnene at realistisk trening gir verktøy som bidrar til at soldatene kan redusere effekten av stress. Dette reduserer sannsynligheten for at soldatene opplever ASR, fordi opplevd kaos, usikkerhet og livsfare reduseres, samtidig som soldaten tåler mer stress.

Ett annet funn er at utdanning og trening som legger til rette for gode realistiske forventningsavklaringer, øker psykologisk motstandskraft. Dette gjennom å normalisere fysiologiske og psykologiske reaksjoner og følelser soldatene vil oppleve i strid. Dette reduserer sannsynligheten for at soldatene opplever ASR, fordi reaksjonene blir gjenkjennbare og mindre overraskende. Det blir derfor en mindre følelsesmessig belastning og et redusert stressmoment i strid.

Ett tredje funn er at utdanning og trening som utvikler gode teamferdigheter øker psykologisk motstandskraft. Dette oppnås gjennom felles mestringstro, tillit og gode mellommenneskelige relasjoner. Videre bidrar det til å normalisere følelser. Og avslutningsvis til å redusere mellommenneskelig friksjon og til å redusere akkumulert stress. Dette reduserer sannsynligheten for at soldatene opplever ASR fordi opplevd kaos, usikkerhet og livsfare reduseres, følelser normaliseres og man reduserer stressnivået.

Studiens kanskje viktigste funn er at forutsetningen for at denne utdanningen og treningen skal oppnå effekten som beskrevet, er en hensiktsmessig avdelingskultur som er tilpasset avdelingens oppgaver og egenart. Avdelingskulturen gir føringer til hvilke verdier og normer avdelingen trenger for å løse oppdrag. På den måten blir avdelingskulturen styrende for hvilken utdanning og trening avdelingen må utføre, samtidig som utdanning og trening er den primære metoden for å innføre disse verdiene og normene i avdelingen. Det er derfor en gjensidig avhengighet mellom avdelingskultur og de andre tre temaene som studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft. Dette illustreres i figur 4.



Figur 4: Illustrasjon av temaenes gjensidige avhengighet med avdelingskultur

Under drøftingen av de empiriske funnen fra den tematiske analysen viser det seg at respondentene er overraskende enig i hvilken utdanning og trening de mener har økt deres psykologisk motstandskraft. De ulike respondentene vektlegger noe ulikt hvilken utdanning og trening de mener har vært viktigst for å øke deres psykologiske motstandskraft. Men der er det ingen motstridende svar, og nesten alle funnene blir i større eller mindre grad fremhevet av samtlige respondenter. Dette kan tyde på at funnene er gode og representativ for hvordan utdanning og trening økte soldatenes psykologiske motstandskraft for å redusere omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid.

Funnene som denne studien har kommet fram til øker psykologisk motstandskraft styrkes når de sammenlignes med faktorene som metaanalysen utført av RAND-studien hevder å øke psykologisk

motstandskraft. Funnene i studien samsvarer med ni av de ti faktorene fra RAND-studien. Faktorene *realisme* og *atferdskontroll* er de faktorene som har flest treff, tett etterfulgt av faktorene *positiv tenkning* og *positiv mestring*. Disse faktorene er derfor de som samsvarer best med studiens funn. Faktoren fysisk form er den eneste faktoren som funnene fra analysen ikke har detektert som en faktor for å øke psykologisk motstandskraft.

Funnene fra denne studien viser at utdanning og trening øker psykologisk motstandskraft slik at omfang og konsekvens av ASR i strid blir redusert. Det studien ikke sier noe om er hvor mye seleksjon bidro til at avdelingens soldater tilsynelatende hadde tilstrekkelig psykologisk motstandskraft. Studien har forsket på relevant erfaring fra Afghanistan som det ikke har vært forsket på tidligere. De unike dataene og funnene kan derfor være relevant som et bidrag til utviklingen av framtidig soldatutdanning i Forsvaret. Og da kanskje spesielt Hæren, fordi avdelingens egenart og konteksten den løser sine oppgaver i, er mer sammenlignbart.

5.1 Forslag til videre forskning

I denne studien har det empiriske datagrunnlaget fra Afghanistanutvalget vært primærkilde. ORT programmet og psykologene fra FSAN har vært sekundærkilde og har blitt benyttet for å supplere funnene fra primærkilden. Det ville vært interessant å se nærmere på ORT programmet. Hvor effektiv er programmet for å øke psykologisk motstandskraft?

Det kunne vært interessant og gjennomført en studie med samme problemstilling, men med en annen metodisk tilnærming. Deltakende observasjon var noe jeg vurderte, men forkastet med bakgrunnen til tiden som var tilgjengelig og mangel av et relevant utvalg. Forskeren bør studere utvalget over en lengre tidsperiode under utdanningen og treningen, i forkant av en deployering. På den måten observeres flest detaljer, nyanser og sammenhenger. Det er vanskelig å utsette soldatene for det ekstreme stresset de vil oppleve i strid under utdanning og trening i Norge (Reichelt, 2016). Forskeren bør derfor også delta under oppdragsløsningen for å samle inn relevant data. Dette vil kunne bidra til å nyansere funnene fra denne studien, samtidig som det vil kunne gi andre funn og bidra til økt innsikten i tematikken.

Denne studien sier ikke noe om hvor stor innvirkning seleksjon hadde på soldatenes psykologiske motstandskraft. Vektingen mellom seleksjon og utdanning og trening for å få soldater med tilstrekkelig psykologisk motstandskraft kunne vært et interessant forskningsområde.

Studien har gjort flere interessante funn på hvilken måte utdanning og trening økte psykologisk motstandskraft og reduserte omfang og konsekvens hos en avdeling under oppdragsløsning i Afghanistan. Det kunne vært interessant å gjennomføre tilsvarende studie blant andre avdelinger med erfaringer fra Afghanistan eller andre relevante konfliktområder. På denne måten er det mulig å sammenligne og komplementere funnene fra denne studien og øke ekstern validitet.

Videre hadde det vært interessant å sammenligne funnen fra denne studien med hvordan utdanningen og treningen innenfor denne tematikken gjennomføres i Hæren i dag.

En annen vinkling kan være å studere om funnene fra denne analysen har overføringsverdi til en annen type avdeling og en annen kontekst. Er funnene for eksempel relevant for å forberede soldater på en tenkt konflikt med Russland?

Litteraturliste

- Adler, A. B., & Gutierrez, I. A. (2022). Acute Stress Reaction in Combat: Emerging Evidence and Peer-Based Interventions. *Current Psychiatry Reports*, 24(4), 277–284. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01335-2>
- Adler, A. B., Gutierrez, I. A., McCuaig Edge, H., Nordstrand, A. E., Simms, A., & Willmund, G. D. (2023). Peer-based intervention for acute stress reaction: Adaptations by five militaries. *BMJ Military Health*, e002344. <https://doi.org/10.1136/military-2022-002344>
- Bang, H. (2013). Organisasjonskultur: En begrepsavklaring. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 326–336.
- Boe, O. (2016). Building resilience: The role of character strengths in the selection and education of military leaders. I *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 17(4), 714–716 (s. 714–716).
- Brassington, K., & Lomas, T. (2021). Can resilience training improve well-being for people in high-risk occupations? A systematic review through a multidimensional lens. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 573–592. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752783>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78–100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>

-
- Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011). Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, 66(1), 4–9. <https://doi.org/10.1037/a0021420>
- Dobson-Keeffe, N., & Coaker, M. W. (2015). *Thinking More Rationally: Cognitive biases and the Joint Military Appreciation Process*.
- Fauske, M. F., & Strand, K. R. (2020). *Hvorfor slutter spesialistene i Forsvaret?* (FFI rapport Nr. 20/01099; s. 83). Forsvarets forskningsinstitutt.
- Forsvarets høgskole (FHS) /Stabsskolen. (2019). *Forsvarets Fellesoperative Doktrine* (1. opplag). Forsvarstaben.
- Herberg, M. (2014). *Strategisk kompetanseledelse i Forsvaret—Er det sammenheng mellom personlighetstrekk og prestasjoner?* [Masteroppgave]. Forsvarets høyskole.
- Howard, M. (1981). THE USE AND ABUSE OF MILITARY HISTORY. *The US Army War College Quarterly: Parameters*, 11(1). <https://doi.org/10.55540/0031-1723.1251>
- Hæren. (2012). *Hærens utdannings og treningsbestemmelser (HUT)*. Hærstaben.
- ICD-11. (2022). *International Classification of Diseases 11th Revision*. World Health Organisation.
- Iversen, Z. A., Almagor Tikotzki, M., & Kurman, J. (2023). Psychological resilience: Predictors and measurement among Israel Defense Force combat officer candidates. *Military Psychology*, 35(6), 493–506. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2127986>
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Cappelen Damm akademisk.

-
- Leys, C., Arnal, C., Wollast, R., Rolin, H., Kotsou, I., & Fossion, P. (2020). Perspectives on resilience: Personality Trait or Skill? *European Journal of Trauma & Dissociation*, 4(2), 100074. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.07.002>
- Meredith, L. S., United States, & Rand Corporation (Red.). (2011). *Promoting psychological resilience in the U.S. military*. Rand Corporation.
- Nesheim, I. (2016). *Evne til læring? Erfaringshåndtering i Afghanistan*. Forsvarets Høyskole.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 160940691773384. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Nyeng, F. (2012). *Nøkkeltbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Fagbokforlaget.
- Oprins, E., Kamphuis, W., Westerveld, L., Huybens, W., Börjesson, M., Johansson, E., & Aalto, H. (2021). Predictive validity of a selection instrument measuring resilience: The INSPIRE resilience scale. *Military Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1968290>
- Ottesen Kennair, L. E. (2023). Reseliens (psykologi). I *Store Norske Leksikon*.
- Palmer, I. (1998). Battle stress & its treatment. *The RUSI Journal*, 143(1), 65–66. <https://doi.org/10.1080/03071849808446234>
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience Programs for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 754115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Prop 1 S. (2022). *Proposisjon til Stortinget*. Forsvarsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-1-s-20222023/id2931374/>

-
- Prop. 14 S. (2020). *Prop. 14 S (2020–2021)*. Forsvarsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-14-s-20202021/id2770783/>
- Regjeringen.no. (2021). *Kronologisk utvikling av det norske styrkebidraget i Afghanistan*.
<https://www.regjeringen.no/no/tema/forsvar/internasjonale-operasjoner/innsikt-intops/kronologisk-utvikling-av-det-norske-bidr/id632365/>
- Reichelt, J. G. (2016). *Håndbok i militærpsykiatri*. Fagbokforl.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Sagberg, I. (2022). Organisasjonskultur—Store Norske Leksikon. I *Store Norske Leksikon*.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Svetlitzky, V., Farchi, M., Ben Yehuda, A., & Adler, A. B. (2020). *YaHaLOM: A Rapid Intervention for Acute Stress Reactions in High-Risk Occupations*. *Military Behavioral Health*, 8(2), 232–242.
<https://doi.org/10.1080/21635781.2019.1664356>
- The White House. (2022). *The Biden-Harris Administration's National Security Strategy*. White House.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework. *Annual Review of*

Psychology, 74(1), 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>

Vella, S.-L., & Pai, N. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

Vedlegg

Vedlegg A Vurdering av behandling av personopplysninger

20.09.2023

Referansenummer

684046

Vurderingstype

Standard

Dato

20.09.2023

Tittel

Akutte stressreaksjoner i strid - hvordan kan utdanning og trening redusere omfang og konsekvens

Behandlingsansvarlig institusjon

Forsvarets Høgskole / Forsvarets stabsskole

Prosjektansvarlig

Marius Herberg

Student

Audun Kofoed

Prosjektperiode

01.08.2023 - 20.12.2023

Kategorier personopplysninger

- Almennelige
- Særlige

Lovlig grunnlag

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
- Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 20.12.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar

OM VURDERINGEN Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig

etter personvernregelverket. Vi har nå vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene. TYPE PERSONOPPLYSNINGER Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse. FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER Det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt og hvilke databehandlere du kan bruke. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspørreskjema, videosamtale el.) . Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-endringer-i-meldeskjema> OPPFØLGING AV PROSJEKTET Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!

Vedlegg B Informasjonsskriv til informanter

Jeg er til daglig student ved Forsvarets Høyskole (FHS) / stabsskolen, og er nå i gang med masterprosjektet som skal innleveres medio november 2023.

Tittel på masteroppgaven

«Akutte stressreaksjoner i strid – hvordan kan utdanning og trening redusere omfang og konsekvens?»

Problemstilling

Hvordan kan utdanning og trening bidra til å øke psykologisk motstandsdyktighet slik at omfanget og konsekvensen av akutte stressreaksjoner blant militært personell i strid reduseres?

Formål

Jeg vil i denne studien forsøke å finne ut hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandsdyktighet og på den måten redusere omfanget og konsekvensen for ASR blant soldater i strid.

Svarene fra studien vil kunne brukes til å tette eksisterende gap i utdanning og trening av norske soldater.

Utvalg

Utvalg 1: Afghanistanveteraner

Opplevde soldatene i Afghanistan at de hadde tilstrekkelig psykologisk motstandsdyktighet til å håndtere stresset kamphandlingene påførte dem? Hvilken utdanning og trening mener de bidro til å øke psykologisk motstandsdyktighet for å redusere omfang og konsekvensen av ASR?

Utvalg 2: Psykologer FSAN

Hvordan utdanner og trener norske styrker Ukrainerne som trener i Norge for å øke psykologisk motstandsdyktighet mot ASR?

Definisjoner:

Soldater i strid utsettes for ekstremt stress, noe som kan føre til akutte stressreaksjoner (ASR). ASR er ikke en mental lidelse, men er en normal reaksjon som påvirker et individs evne til å fungere når det blir utsatt for ekstreme stressorer. ASR fører til at soldaten ikke er i stand til å fungere, i en periode fra noen sekunder opptil flere dager. Dette kan få store konsekvenser i striden, for soldaten, hans team samt for oppdragsløsningen.

Denne studien fokuserer på psykologisk motstandskraft for å redusere omfanget og konsekvensen av akutte stressreaksjoner i strid. Fokuset er derfor på hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft for å håndtere det ekstreme stresset soldater utsettes for i strid, og ikke hvordan dette håndteres i etterkant.

Symptomer på ASR:

Symptomene kan variere, men har til fellestrekk at soldaten ikke er i stand til å fungere. Eksempler på symptomer:

Dissosiert - Lyset er på, men ingen er hjemme

Frys - Stiv, stille som en statue

Overaktivitet - Ikke i stand til å utføre oppgaver soldaten prøver på - Mister motoriske egenskaper

Agitert - Utagerende / panisk

Psykologisk motstandskraft

Det er mange ulike definisjoner og meninger lagt i psykologisk motstandskraft. Variasjonene varierer mellom de ulike fagfeltene som benytter seg av begrepet. Definisjonen som bli benyttet i denne studien er:

Resilience is the capacity and dynamic process of adaptively overcoming stress and adversity while maintaining normal psychological and physical functioning (Wu et al., 2013, s. 1).

Trening:

Trening er en generisk betegnelse på å besvare og forbedre (Utvikle og vedlikeholde) militære individers, avdelingens og stabers evne til å utføre militære operasjoner. Begrepet omfatter individuelle og kollektiv utdanning og trening. Øvelser som ikke er systemtrening på bataljonsnivå eller høyere inngår i begrepet trening.

Utdanning:

Aktiviteter som gjennomføres i den hensikt å gi elever, soldater og befal en relativ varig endring av kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Forberedelser:

Tenk gjennom hvordan utdanning og trening du har gjennomført i løpet av din militære karriere. Førstegangstjenesten, grenader i TMBN, oppsetningsperiode før deployering, under deployeringen. Hvordan forberedte det deg til møtet med striden i Afghanistan? Tenk helhetlig hvilke ferdigheter ble utviklet gjennom utdanning og trening. Eks: militære, team, individuelle, mellommenneskelige osv. Takk for at du er villig til å delta og stille på intervju.

Vedlegg C Intervjuguide Utvalg 1: Afghanistanveteraner

Informasjon:

Velkommen og takk for at du tar deg tid til å delta i denne undersøkelsen. Jeg setter stor pris på at jeg får bruke av tiden din til å få innsikt i temaet mitt.

Intervjuet vil bli tatt opp elektronisk, og vil bli transkribert snarest mulig etter at det er gjennomført. Filer og dokumenter vil bli oppbevart i samsvar med gjeldende regelverk. Lydfiler og transkriberte dokumenter vil bli slettet når forskningen avsluttes.

Innledning:

Jeg er student ved Forsvarets høyskole og intervjuet vil være en del av datagrunnlaget til min masteroppgave.

Temaet på masteroppgaven er hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft slik at omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid kan reduseres.

Ambisjonen med studien er at svarene vil kunne brukes for å tette eksisterende gap i utdanning og trening av norske soldater.

Problemstilling:

På hvilken måte kan utdanning og trening øke psykologisk motstandskraft for å redusere omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid.

Definisjoner:

Soldater i strid utsettes for ekstremt stress, noe som kan føre til akutte stressreaksjoner (ASR). ASR er ikke en mental lidelse, men er en normal reaksjon som påvirker et individs evne til å fungere når det blir utsatt for ekstreme stressorer. ASR fører til at soldaten ikke er i stand til å fungere, i en periode fra noen sekunder opptil flere dager. Dette kan få store konsekvenser i striden, for soldaten, hans team samt for oppdragsløsningen.

Denne studien fokuserer på psykologisk motstandskraft for å redusere omfanget og konsekvensen av akutte stressreaksjoner i strid. Fokuset er derfor på hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft for å håndtere det ekstreme stresset soldater utsettes for i strid, og ikke hvordan dette håndteres i etterkant.

Symptomer på ASR:

Symptomene kan variere, men har til fellestrekk at soldaten ikke er i stand til å fungere. Eksempler på symptomer:

Dissosiert - Lyset er på, men ingen er hjemme

Frys - Stiv, stille som en statue

Overaktivitet - Ikke i stand til å utføre oppgaver soldaten prøver på - Mister motoriske egenskaper

Agitert - Utagerende / panisk

Psykologisk motstandskraft

Det er mange ulike definisjoner og meninger lagt i psykologisk motstandskraft. Variasjonene varierer mellom de ulike fagfeltene som benytter seg av begrepet. Definisjonen som bli benyttet i denne studien er:

Resilience is the capacity and dynamic process of adaptively overcoming stress and adversity while maintaining normal psychological and physical functioning (Wu et al., 2013, s. 1).

Trening:

Trening er en generisk betegnelse på å besvare og forbedre (Utvikle og vedlikeholde) militære individers, avdelingers og stabers evne til å utføre militære operasjoner. Begrepet omfatter individuelle og kollektiv utdanning og trening. Øvelser som ikke er systemtrening på bataljonsnivå eller høyere inngår i begrepet trening.

Utdanning:

Aktiviteter som gjennomføres i den hensikt å gi elever, soldater og befal en relativ varig endring av kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

3. Intervjuet

A. Form

Intervjuet er semistrukturert, med 7 respondenter som har unik erfaring fra et mekanisert infanterikompani deployert i Afghanistan. Respondentene er inndelt i tre kategorier: Kompaniledelse, mellomledere (troppsjef og lagførere) og lagsmedlemmer (soldater). Intervjuet innebærer at intervjuobjektet fritt deler sine erfaringer, men intervjuer stiller spørsmål ved behov. Intervjueren vil ta opp samtalen og notere underveis. Det er forventet at intervjuet tar ca. 1 time. Det er ikke satt av tid til pause.

Har du noen spørsmål/behov for avklaringer før vi starter?

B. Rammer (ca. 5 minutter)

Intervjuet starter med en uformell samtale der intervjuobjektet også blir gitt informasjon om prosjektet og introdusert for relevante definisjoner. Deretter vil intervjueren forklare hva intervjuet skal brukes til og opplyse at undersøkelsen vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt.

C. Erfaringer (ca. 10-15 minutter)

Intervjuobjektet vil i første hoveddel av intervjuet fortelle egne historier og erfaringer om akutte stressreaksjoner under deployeringen.

D. Fokusering (ca. 25-30 minutter)

Fokusering utgjør andre hoveddel av intervjuet og spørsmålene er sentrert rundt utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft. Personlige erfaringer sett opp mot hvordan intervjuobjektet opplevde at denne utdanningen og treningen påvirket evnen til oppdragsløsning i strid, og på hvilken måte det bidro til å reduserte omfang og konsekvens av ASR..

E. Avrunding (ca. 5-10 minutter)

Avsluttende spørsmål og oppsummering.

Spørsmål:

B. Rammer

- Info om prosjektet
- Definisjoner og rammer
 - Akutte stressreaksjoner, Psykologisk motstandskraft, Utdanning og trening
- Bruk, anonymitet og konfidensialitet (samtykkeerklæring)
- Hvilken funksjon hadde du under deployeringen til Afghanistan.
 - Lagsmedlem, mellomleder (lagfører/troppsjef), avdelingsledelse
- Hvor lang tjenestegjøring hadde du før deployering
- Tjenestegjorde du i oppsettende avdeling før oppsetningsperioden?
 - Hvor lenge?
 - Hvilken funksjon?
- Hadde du erfaring fra konfliktområder før aktuelle deployering til Afghanistan?
 - Hvor?
 - Hvilken funksjon?
- Har du opplevd stridskontakter eller liknende fra tidligere deployeringer?

C. Erfaringer Akutte stressreaksjoner

- Hadde du kjennskap til ASR før deployering? Hvordan ASR kan utarte seg? omfang? konsekvens? Hvordan har du fått tilført denne kompetansen?
- I løpet av deployeringen opplevde du, eller observerte du andre som hadde symptomer som kan ha vært ASR?
 1. Hvis JA på hvilken måte?
 2. I hvilken setting/situasjon
 3. Hvordan håndterte du / teamet ditt det?
 4. Hvilken konsekvens fikk det for deg, teamet, oppdragsløsningen?
- Basert på din erfaring. Var det fokus på hvordan ASR kunne få konsekvens for oppdragsløsningen?
- Etter din vurdering hadde du tilstrekkelig kunnskap om tiltak du kunne gjøre for å unngå /reduere effekten av ASR på deg selv eller andre?

D. Fokusering – Utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft

- Basert på din kjennskap og erfaring hvilken U/T mener du har økt din psykologisk motstandskraft mot ASR?
 1. Var det et fokusområde under oppsetningsperioden?
 - a. Hva ble gjennomført?

-
2. U/T fra tidligere militærtjeneste, deployeringer
 - a. Hva ble gjennomført?
 - Slik du vurderer det, var U/T for å øke PM mot ASR tilstrekkelig til å forberede deg og dine lagsmedlemmer på hva du opplevde i strid?
 1. Etter din mening hva fungerte/hadde best effekt?
 2. Basert på din kjennskap var det noe som ikke fungerte / var mangelfullt?
 3. Etter din mening bidro U/T som ble gjennomført til at omfang og konsekvens av soldater som fikk ASR ble redusert?
 - Når du var i stridskontakt. Opplevde du at hadde kontroll? Over situasjonen og deg selv? Og når du eventuelt opplever mangelen av kontroll, hvilke personlige egenskaper gjør at du likevel klarer å fungere? Hvilke egenskaper i teamet bidrar til at du fungerer?
 1. Og hvilke egenskaper gjør at du eventuelt klarer å gjenopprette akseptabelt nivå av kontroll?
 2. Basert på din kunnskap og erfaring, hvordan kan utdanning og trening øke disse egenskapene?
 - Basert på din kunnskap og erfaring, i stressede og farefulle omgivelser/situasjoner, hva er det som gjør at du og dine lagsmedlemmer fortsatt klarer/har vilje og evne til å fortsette striden?
 3. Hvilke personlige egenskaper er viktig?
 4. Og hvilke kollektive egenskaper (innad i laget/teamet) mener du er viktig?
 5. Basert på din erfaring hvordan bidrar utdanning og trening til å øke disse egenskapene?

F. Avrundning / oppsummering

- Hva er det viktigste du har lært av disse erfaringene? Hvordan har det endret hvordan du/dere fokuserer, prioriterer og opererer? Har disse erfaringene/hendelsene endret hvordan du ser på deg selv og andre?
- Er det andre faktorer eller noe du mener er viktig som jeg har glemt å spørre deg om, eller noe som vi ikke har berørt godt nok?

Vedlegg D Intervjuguide Utvalg 2: Psykologer FSAN

Informasjon:

Velkommen og takk for at du tar deg tid til å delta i denne undersøkelsen. Jeg setter stor pris på at jeg får bruke av tiden din til å få innsikt i temaet mitt.

Intervjuet vil bli tatt opp elektronisk, og vil bli transkribert snarest mulig etter at det er gjennomført. Filer og dokumenter vil bli oppbevart i samsvar med gjeldende regelverk. Lydfiler og transkriberte dokumenter vil bli slettet når forskningen avsluttes.

Innledning:

Jeg er student ved Forsvarets høyskole og intervjuet vil være en del av datagrunnlaget til min masteroppgave.

Temaet på masteroppgaven er hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft slik at omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid kan reduseres.

Ambisjonen med studien er at svarene vil kunne brukes for å tette eksisterende gap i utdanning og trening av norske soldater.

Problemstilling:

På hvilken måte kan utdanning og trening øke psykologisk motstandskraft for å redusere omfang og konsekvens av akutte stressreaksjoner i strid.

Definisjoner:

Soldater i strid utsettes for ekstremt stress, noe som kan føre til akutte stressreaksjoner (ASR). ASR er ikke en mental lidelse, men er en normal reaksjon som påvirker et individs evne til å fungere når det blir utsatt for ekstreme stressorer. ASR fører til at soldaten ikke er i stand til å fungere, i en periode fra noen sekunder opptil flere dager. Dette kan få store konsekvenser i striden, for soldaten, hans team samt for oppdragsløsningen.

Denne studien fokuserer på psykologisk motstandskraft for å redusere omfanget og konsekvensen av akutte stressreaksjoner i strid. Fokuset er derfor på hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandskraft for å håndtere det ekstreme stresset soldater utsettes for i strid, og ikke hvordan dette håndteres i etterkant.

Symptomer på ASR:

Symptomene kan variere, men har til fellestrekk at soldaten ikke er i stand til å fungere. Eksempler på symptomer:

Dissosiert - Lyset er på, men ingen er hjemme

Frys - Stiv, stille som en statue

Overaktivitet - Ikke i stand til å utføre oppgaver soldaten prøver på - Mister motoriske egenskaper

Agitert - Utagerende / panisk

Psykologisk motstandskraft

Det er mange ulike definisjoner og meninger lagt i psykologisk motstandskraft. Variasjonene varierer mellom de ulike fagfeltene som benytter seg av begrepet. Definisjonen som bli benyttet i denne studien er:

Resilience is the capacity and dynamic process of adaptively overcoming stress and adversity while maintaining normal psychological and physical functioning (Wu et al., 2013, s. 1).

Trening:

Trening er en generisk betegnelse på å besvare og forbedre (Utvikle og vedlikeholde) militære individers, avdelingens og stabers evne til å utføre militære operasjoner. Begrepet omfatter individuelle og kollektiv utdanning og trening. Øvelser som ikke er systemtrening på bataljonsnivå eller høyere inngår i begrepet trening.

Utdanning:

Aktiviteter som gjennomføres i den hensikt å gi elever, soldater og befal en relativ varig endring av kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

3. Intervjuet

A. Form

Intervjuet er semistrukturert, med to respondenter som har god faglig kompetanse og erfaringer innenfor psykologi. Samt unike erfaringer med utdanning og trening av soldater fra Armed forces of Ukraine (AFU)

Intervjuet innebærer at intervjuobjektet fritt deler sine erfaringer, men intervjuer stiller spørsmål ved behov. Intervjueren vil ta opp samtalen og notere underveis. Det er forventet at intervjuet tar ca. 1 time. Det er ikke satt av tid til pause.

Har du noen spørsmål/behov for avklaringer før vi starter?

B. Rammer (ca. 5 minutter)

Intervjuet starter med en uformell samtale der intervjuobjektet også blir gitt informasjon om prosjektet og introdusert for relevante definisjoner. Deretter vil intervjueren forklare hva intervjuet skal brukes til og opplyser at undersøkelsen vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Nødvendig grunnlagsdata om intervjuobjektet vil også bli gjennomgått.

C. Erfaringer utdanning og trening psykologisk motstandskraft (ca. 35-40 minutter)

Intervjuobjekter deler sine erfaringer med utdanning av AFU soldater rundt tematikken akutte stressreaksjoner.

D. Fokusering (ca. 10-15 minutter)

Fokusering utgjør andre hoveddel av intervjuet og spørsmålene er sentrert rundt intervjuobjektets betraktninger rundt utdanning og trening for å øke psykologisk motstandskraft sett opp mot å redusere omfang og konsekvens av ASR i strid.

E. Avrunding (ca. 5-10 minutter)

Avsluttende spørsmål og oppsummering.

Spørsmål:

B.Rammer

- Info om prosjektet
- Bruk, anonymitet og konfidensialitet (samtykkeerklæring)
- Definisjoner og rammer

-
- Akutte stressreaksjoner, Psykologisk motstandskraft, Utdanning og trening
 - Hva er din bakgrunn/utdanning innenfor fagfeltet?
 - Hvilken funksjon fyller du/ eller har fylt, opp mot U/T som gjennomføres for AFU?
 - Utvikling av utdanningspakke
 - Gjennomføring av U/T

C. Erfaringer Psykologisk motstandskraft

- I rammen av operasjon Gugne, hvilken U/T gjennomføres for AFU for å øke soldatenes psykologiske motstandskraft?
- Hvilken personellkategori mottar denne U/T?
 1. Ledere/sanitetspersonell/frontlinjesoldater osv
 2. Basert på din kjennskap hvorfor prioriteres akkurat denne personellkategorien?
 3. Etter din mening er det andre personellkategorier som kunne hatt nytte av denne U/T? Hvorfor?
- Basert på din kjennskap og erfaring hvorfor prioriteres det å gjennomføre akkurat denne U/T?
 1. Hva er forventet effekt og hvorfor?
 2. Hvilken forskning / erfaringer er U/T basert på?
 3. Er det noe annet du skulle ønske dere hadde tid/ressurser til å gjennomføre?
- Hva er tilbakemeldingene fra kursdeltakerne på U/T som gjennomføres innen psykologisk motstandskraft?
 1. Har U/T effekt? Virker det iht ambisjonen?
 2. Hvilken effekt har U/T

D. Fokusering

- Basert på din erfaring og kompetanse hvilken utdanning og trening mener du vil øke psykologisk motstandskraft og redusere omfang og konsekvens av ASR i strid?
 - a. På hvilken måte?
 - b. Hvilke faktorer innenfor psykologisk motstandskraft er det som etter din mening er viktigst for å redusere omfang og konsekvens av ASR i strid?

E. Avrunding / oppsummering

- Hva er det viktigste du har lært av disse erfaringene? Hvordan har det endret hvordan du/dere fokuserer, prioriterer og gjennomfører trening og utdanning?
- Er det andre faktorer eller noe du mener er viktig som jeg har glemt å spørre deg om, eller noe som vi ikke har berørt godt nok?

Vedlegg E Samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Akutte stressreaksjoner i strid – hvordan kan utdanning og trening redusere omfang og konsekvens?»

Formålet med prosjektet

Soldater i strid utsettes for ekstrem stress, noe som kan føre til akutte stressreaksjoner (ASR). ASR er ikke en mental lidelse, men er en normal reaksjon som påvirker et individs evne til å fungere når det blir utsatt for ekstreme stressorer. ASR fører til at soldaten ikke er i stand til å fungere, i en periode fra noen sekunder og opptil flere dager. Dette kan få store konsekvenser i striden, for soldaten, hans team, samt for oppdragsløsningen.

Jeg vil i denne studien forsøke å finne ut hvordan utdanning og trening kan øke psykologisk motstandsdyktighet og på den måten redusere omfanget og konsekvensen for ASR blant soldater i strid. Svarene fra studien vil kunne brukes til å tette eksisterende gap i utdanning og trening av norske soldater.

Forskningsprosjektet er en del av en masteroppgave ved masterstudiet ved Forsvarets høyskole (FHS).

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får denne forespørselen fordi du enten; Har ekspertkompetanse innenfor fagfeltet og nylige erfaringer med utvikling og gjennomføring av utdanning og trening som er relevant.

Alternativt at du har relevant personlig erfaring fra konflikten i Afghanistan fra tidsperioden 2008 til 2014. I tillegg har du planlagt, og/eller gjennomført relevant utdanning og trening i forkant av en deployering og har personlige erfaringer fra et stridsmiljø. I studien vil personellet som har tjenestegjort i Afghanistan bli fordelt i kategoriene kompaniledelse, mellomledere (lagfører og troppsjef) og lagsmedlem (soldatnivået).

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Forsvarets høyskole er ansvarlig for personopplysningene som behandles i prosjektet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Og du kan velge å ikke svare på spørsmål under intervjuet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Metoden som benyttes er semistrukturerte intervju, og er forventet å vare cirka en time.

Alle personer som intervjues vil bli anonymisert. Intervjuobjektene vil bli kategorisert i kategoriene; ekspert, lagsmedlem, mellomleder eller ledelse og vil bli gitt ett nummer. Eksempel: lagfører 1, lagfører 2.

Tid for deployering vil ikke bli spesifisert, men tidsrommet for deployering 2008 til 2014 vil bli beskrevet. Detaljer om avdelingsnavn, oppdrag og stedsnavn under oppdragene/hendelsene vil ikke bli publisert, men vil bli beskrevet i generelle termer som ikke vil gi detaljer som kan avsløre hvilken avdeling/enhet eller individet som blir intervjuet. Disse tiltakene vil betydelig redusere risikoen for at intervjuobjektene blir identifisert.

Lyddopptak av intervjuene vil bli tatt opp og senere transkribert elektronisk. Alle intervjudata vil bli slettet etter sensur av oppgaven. Imidlertid vil sitater og resultater fra intervjuet være tilgjengelig i den endelige besvarelsen.

Kort om personvern

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler personopplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Du kan lese mer om personvern under.

Med vennlig hilsen

Forsker

Audun Kofoed
Avkofoed@mil.no
Tlf: 40854675

Faglig veileder

Marius Herberg
marius_herberg@hotmail.com
Tlf: 92211790

Utdypende om personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Hvem har tilgang på personopplysningene?

Forsker og veileder vil ha tilgang på personvernopplysninger fram til forskningen avsluttes.

Tiltak som utføres for å sikre personopplysninger:

Lydfiler som tas opp under intervjuene vil bli lagret på passordbeskyttet PC som kun forsker har tilgang til. Transkriberte intervjuer vil ikke inneholde persondata og tilgang vil være begrenset til forsker, veileder og sensorer. Lydfiler og transkriberte intervju vil bli destruert når forskningen avsluttes.

Som nevnt vil navn og kontaktopplysninger bli erstattet med en kode, eksempel lagsmedlem 1. Ingen av personopplysningene bli publisert og andre detaljer som vil kunne avsløre identitet på intervjuobjektet vil ikke bli benyttet i publikasjonen. Eksempel: Avdeling, stedsnavn, detaljer om oppdrag, tidsrom for deployering og liknende. For ekspertkategorien vil funksjon og tittel bli benyttet i oppgaven. Eksempel: hovedinstruktør kurs xxx, Medlem av arbeidsgruppe xxx, Psykolog FSAN og liknende.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Forsvarets Høyskole har personverntjenestene ved Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør, vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- å be om innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende,
- å få slettet personopplysninger om deg,
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Vi vil gi deg en begrunnelse hvis vi mener at du ikke kan identifiseres, eller at rettighetene ikke kan utøves.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 20 desember 2023

Opplysningene vil da bli slettet/destruert og kun data som blir benyttet i besvarelsen vil være tilgjengelig.

Spørsmål

Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt med:

Audun Kofoed – Forsker eller Marius Herberg – Veileder

Kontaktinformasjon

Hvis du har spørsmål knyttet til Sikts vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt på e-post:

personverntjenester@sikt.no, eller på telefon: 73 98 40 40.

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Akutte stressreaksjoner i strid – Hvordan kan utdanning og trening redusere omfang og konsekvens?», og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.