

Samhold og mestring av kampstress

*En kvalitativ studie av samhold sin påvirkning på konsekvensen
av kampstress*



KRIGSSKOLEN

Lars Jørgen Gundersen Fjellstad
Bachelor i militære studier – ledelse og landmakt
Emne fordypning
Krigsskolen
2017

Antall ord: 9995

Denne siden er med hensikt blank.

Forord

Hva er grunnen til at noen soldater sliter med psykiske lidelser etter militære operasjoner, mens andre returnerer med det de vil beskrive som en god erfaring? Dette spørsmålet har alltid fascinert meg, og kravene profesjonen stiller til mental styrke er med på å gjøre den både interessant og unik.

Carl von Clausewitz beskriver krig som kaos, fare, frykt og et rike av fysiske og psykiske lidelser (Clausewitz, 1984), beretninger fra krigshelter som Sverre Bratland bekrefter langt på vei dette (Bratland i Boe, Kjørstad, & Werner-Hagen, 2012). Den psykiske dimensjonen av krig har fascinert meg og var noe jeg hadde lyst til å fordype meg mer i.

Samhold har vist seg å ha en rekke ulike funksjoner, blant dem er samholdets evne til å kunne fungere som en buffer mot stress. Jeg anså en studie av sammenhengen mellom samhold og stress som interessant fordi den kunne gi meg nye perspektiver på krigens krav, og som svært nyttig kunnskap for meg som leder og offiser.

Arbeidet med oppgaven har vært svært lærerikt og en øyeåpner ikke bare for sammenhengen mellom samhold og kampstress, men også militærpsykologien generelt. Jeg har tilegnet meg ny kunnskap, avkreftet selvskapte hypoteser og allerede eksisterende kunnskap er blitt supplert.

Jeg ønsker å takke min veileder Hans Kristian Felde for gode tilbakemeldinger og meget interessante samtaler underveis i arbeidet.

Krigsskolen, mars 2017

Lars Jørgen Fjellstad

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	5
1.1	Bakgrunn	5
1.2	Problemstilling.....	6
1.3	Avgrensninger	7
1.4	Begrepsavklaring	7
2	Metode	8
2.1	Valg av metode	8
2.2	Anvendt metode.....	8
2.3	Metodekritikk	9
2.4	Kilder og kildekritikk	10
3	Teori	13
3.1	Stress.....	13
3.1.1	Stressorer	14
3.1.2	Kampstress	16
3.2	Psykologisk motstandsdyktighet	17
3.3	Samhold	19
3.3.1	Oppgaveorientert samhold (task cohesion)	20
3.3.2	Sosialt samhold (social cohesion)	21
3.3.3	Horisontalt samhold	21
3.3.4	Vertikalt samhold	22
4	Drøfting	23
4.1	Horisontalt samhold og psykologisk motstandsdyktighet hos militære enheter	23
4.2	Det horisontale samholdets effekt under en stressbelastning	24
4.2.1	Vil effekten på stressoren være lik for soldat og offiser?.....	26
4.3	Gruppetenking	27
4.4	Det horisontale samholdets effekt etter en stressbelastning	29
4.5	Relevans i tiden fremover.....	30
5	Konklusjon	32
6	Forslag til videre forskning	34
7	Referanseliste	35

Figur og tabelliste

Figur 1: Ulike reaksjoner på en traumatisk stressopplevelse (Peterson, Craw, & Erwin, 2011, s. 62)

Tabell 1: Stressorer i moderne militære operasjoner (Bartone, 2006, s. 134).....

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

«The military does a good job teaching its soldiers to kill. But it does not do a good job of teaching them to cope with it.» (Matthews, 2014, s. 44).

Den militære profesjonen kjennetegnes ved at den utøves i en farlig og uoversiktlig kontekst. Denne konteksten stiller unike krav til utøverne av profesjonen på alle nivåer. «Dangerous contexts are highly dynamic and unpredictable environments where leaders and group members most routinely engage in actions that place their physical and psychological well-being at risk to accomplish the organization`s objectives.» (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 4). Sweeney, Matthews og Lester påpeker hvordan konteksten er med på å gjøre utøvelsen av den militære profesjon unik. Skal profesjonsutøverne lykkes i møte med konteksten må unike ferdigheter identifiseres og utvikles hos individet, og avdelinger må bygges opp slik at de individuelle ferdighetene utnyttes på en kollektiv måte.

Forsvarets avdelinger er i dag bygget opp slik at laget, teamet, står sentralt både i oppdragsløsning, utdanning og organisasjonens struktur. «I militære sammenhenger er alltid individet underlagt teamet, og teamet underlagt det større fellesskapet» (Forsvarsstaben, 2012, s. 8) Soldater møter situasjoner som er vanskelige å forutse, og som stiller krav langt utover det et individ er i stand til å løse alene. Dette gjør samhold til en essensiell faktor i den militære oppdragsløsningen. Soldater i skarpe operasjoner utsettes for situasjoner preget av stress, blant annet med bakgrunn i fare for eget og andres liv, frykt for hva som kan møte dem og usikkerhet rundt situasjonen. Den psykologiske belastningen på individene kan nå det ekstreme, og posttraumatiske lidelser etter kampstress er et kjent problem etter deltakelse i militære operasjoner (Matthews, 2014). I en tale holdt i Harstad i 1995 beskriver den norske krigshelten Sverre Bratland noen av de psykologiske påkjeningene under andre verdenskrig slik: «Under krigen pådro jeg meg skjellsettende erfaring i dette å være døden nær. Jeg kan forsikre om at stundene fra semikolon ble satt til bevisstheten forlot den som krigen tok livet fra, var ubeskrivelig pinefulle» (Bratland i Boe et al. 2012, s. 35). Bratlands studier og arbeid etter krigen fokuserer på den mentale belastningen krigen hadde på individet, og han mente at det

var på dette området utdanningen han hadde gått igjennom hadde størst mangler (Bratland i Boe et al. 2012).

Tall fra konflikten i Irak og Afghanistan antyder at så mange som 20 % av amerikanske soldater som deltok i disse konflikten lider av PTSD¹ (posttraumatisk stress syndrom) (Matthews, 2014, s. 44). Tallene er høye og viser hvor viktig evnen til å takle kampstress er for militære avdelinger.

Kampstress er en konsekvens av krigens natur, og vil således aldri kunne elimineres (Matthews, 2014). Dette gjør det ekstra viktig å utvikle egenskaper som kan motvirke stress. Samhold er, ved siden av å være en viktig motivasjonsfaktor i krevende situasjoner, ofte kalt limet i en avdeling (Forsvarsstaben, 2012). På samme måte kan vi si at det horisontale samholdet er limet i primærgruppen (Hix & MacCoun, 2010). Samhold kan, gjennom å gi sosial støtte, gjøre at de mentale belastningene fordeles på teamet og individene tåler dermed større belastninger enn de ville gjort alene. Samhold tildeles stor vekt i prosessen med å bygge psykologisk motstandsdyktige lag, og det er i dag akseptert som allmennfakta at samhold er en av de avgjørende faktorene for militære avdelingers prestasjonsevne (Peterson, Craw, & Erwin, 2011; Hix & MacCoun, 2010). Videre tilegnes samhold en avgjørende rolle i individenes prosess med i ettertid å takle de psykiske påkjenningene forårsaket av kampstress (Hix & MacCoun, 2010; Peterson et al. 2011). Skal vi kunne utnytte samholdet er det helt avgjørende å forstå det, kjenne dets anvendbarhet og begrensninger.

1.2 Problemstilling

Hvordan påvirker det horisontale samholdet individets psykologiske motstandsdyktighet etter å ha vært utsatt for kampstress?

¹ «PTSD er en psykisk lidelse som kan oppstå etter at man har opplevde hendelser med overhengende dødsfare eller fare for alvorlig skade. Et typisk symptom på PTSD er at man gjenopplever de traumatiserende hendelsene» (Myhrer, 2006)

1.3 Avgrensninger

Denne oppgaven vil fokusere på effekten av det horisontale samholdet innad i en avdeling. Jeg velger å avgrense studien til å ta for seg effekten av dette samholdet fra individ-, til og med troppsnivå. Det er denne delen av strukturen som i størst grad er utsatt for mangfoldet av de psykologiske stressorene, siden de er direkte deltakende i stridighetene. Ved å avgrense oppgaven til tropp vil den omfatte de mest sentrale stressorene, og påvirkningen på ulike roller som leder og soldat vil fortsatt bli belyst.

Oppgaven vil videre avgrense seg til kun å ta for seg reaksjoner og belastninger forårsaket av psykologiske stressorer. Skillet mellom fysisk og psykisk motstandsdyktighet er stort, både med tanke på hva det er, og hvordan det oppstår. Med tanke på oppgavens omfang, og mulighet til å undersøke fenomenene i dybden, er det derfor nødvendig å avgrense seg til en av dem. De psykologiske stressorene er da et naturlig valg med tanke på oppgavens militærpsykologiske vinkling og tematikk.

1.4 Begrepsavklaring

Primærgruppe: Betegnelsen på en gruppe som er oversiktlig, begrenset i omfang og deltakerne i gruppen har en sterk følelsesmessig tilknytning til hverandre. De omgås på flere arenaer og det vil for eksempel være naturlig og invitere venner fra en slik gruppe til betydningsfulle begivenheter i livet som bryllup og barnedåp til eget barn. I denne oppgaven vil betegnelsen primærgruppe bli brukt om grupper opp til tropp størrelse (Skirbekk, 2014).

Psykologisk motstandsdyktighet: Oversatt fra det engelske begrepet *resilience*. Psykologisk motstandsdyktighet er et individs evne til å returnere til en normal mental tilstand etter å ha vært utsatt for et traumatisk opplevelse (Peterson et al. 2011). I denne oppgaven vil psykologisk motstandsdyktighet være betegnelsen på et individs evne til å returnere til tidligere tilstand eller bedre.

Robusthet: Oversatt fra det engelske begrepet *hardiness* og er et uttrykk for relativt stabile personlighetstrekk som har vist seg å øke individers stresstoleranse (Eid, 2006, s. 111).

2 Metode

2.1 Valg av metode

For å svare på problemstillingen på en valid måte, er valg av metode avgjørende. Jeg søker å besvare hvordan det horisontale samholdet påvirker et individs psykologiske motstandsdyktighet etter å ha vært utsatt for en stressbelastning-, kampstress. Det er da nødvendig med en fordypning i militærpsykologisk forskning, med spesielt fokus på *stressteori*, *psykologisk motstandsdyktighet* og *samhold*. Fenomenene oppgaven tar utgangspunkt i er velkjente innenfor militærpsykologien, og oppgaven skal søke å svare på i hvilken grad samhold påvirker de psykiske reaksjonene ved å drøfte teoriene opp mot hverandre. Den kvalitative metode fremstår derfor som mest hensiktsmessig. Oppgaven er avhengig av å drøfte og redegjøre for medisinske konsekvenser av å ha blitt utsatt for kampstress. Forfatteren er ikke en fagperson eller autorisert til å stille medisinske diagnoser og er derfor avhengig av å bruke eksisterende forskning som empiri. Litteraturstudie baserer seg på publisert forskning (Befring, 2007), og litteraturstudie innenfor kvalitativ metode fremstår dermed som mest hensiktsmessig for å besvare problemstillingen. Denne oppgaven søker ikke å undersøke teoriens utbredelse eller hvordan de i dag benyttes i praksis. Med bakgrunn i dette ekskluderes kvantitative metoder. Intervju ekskluderes på bakgrunn av at forfatterens manglende psykologiske fagkunnskap gjør det lite hensiktsmessig å gjennomføre.

2.2 Anvendt metode

Utgangspunktet for å identifisere sentrale teoretikere og deres forskning har vært forkunnskap tilegnet gjennom Krigsskolens pensum og forelesninger. Særlig gjelder dette kampstress, stressorer, psykologisk motstandsdyktighet og samhold. Teoretikerne som benyttes til å redegjøre for disse temaene er alle sentrale i den militærpsykologiske forskningen, og deres forskning er pensum på Krigsskolen. For å redegjøre for stress var det naturlig å benytte Hans Selye, han introduserte begrepet *stress* i 1936 og startet sine banebrytende stress-studier som professor ved McGill universitetet i Montreal i 1934 (Teigen, 2012). Ved siden av Hans Selye utpekte Dr. Andrew Baum seg. Han har blant annet vært leder for amerikanske *Military Stress Studies Center*, og har flere publiserte verk som spesielt tar for seg stress, mestring og kronisk

stress (Christensen, Martin, & Smyth, 2004). Hans Selye ble identifisert gjennom henvisninger i pensum, Dr. Andrew Baum gjennom søk på internett. Oppgaven inneholder også en rekke andre teoretikere som alle er sentrale på forskningsområdene oppgaven tar for seg. De er delvis hentet fra pensum og delvis fra søk på internett. I søk på internett ble ulike databaser benyttet. Disse omfatter Google Scholar og databasene til EBSCOhost, hvorav PsycARTICLES er den som er mest brukt. Søkeord som har vært mye brukt er stress, kampstress, samhold, gruppedynamikk, stressorer, militært samhold, robusthet, psykologisk motstandsdyktighet og deres engelske synonymer.

Dalland skriver at litteraturstudie ikke er en bestemt metode, det er derfor viktig at fremgangsmåten beskrives (Dalland, 2012, s. 228). Prosessen med å finne litteraturen anvendt i oppgaven er beskrevet, men for at leseren skal vite hvordan forfatteren har tenkt i arbeidet vil hvert kapittel starte med en kort redegjørelse av hvorfor jeg redegjør og drøfter det jeg gjør.

2.3 Metodekritikk

Forforståelse, også kalt forståelseshorisont, kan prege forskningen fordi den vil kunne påvirke både fundamentale valg ved oppgaven som valg av teorier, og hvordan disse teoriene senere fortolkes (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010). Egne forståelser, kunnskaper og oppfatninger brukes bevisst og ubevisst til å tolke de inntrykkene situasjonene vi er en del av gir oss (Johannessen et al. 2010, s. 38). ” Forskere starter sjeldent med blanke ark og går løs på en undersøkelse helt uten oppfatninger om det som undersøkes, eventuelt hva man forventer som resultat” (Johannessen et al. s. 38-39). Min egen bevissthet og kritiske tilnærming rundt egen forståelse av teorien vil derfor være avgjørende for oppgaven, dens konklusjon og validitet.

Min forforståelse når jeg startet på oppgaven var at det var en positiv sammenheng mellom samhold og konsekvensene ved å bli utsatt for kampstress i militære operasjoner. Forforståelsen var basert på kunnskap tilegnet gjennom lesing av et begrenset utvalg forskning som har vært pensum på Krigsskolen. Det er lite fokus på de psykologiske konsekvensene av militære

operasjoner i det norske Forsvaret sine publiseringer sammenlignet med for eksempel USA². Jeg hadde derfor en forforståelse av at sammenhengen mellom samhold og kampstress ikke er tilstrekkelig belyst i Norge og det ble derfor et tema jeg ønsket å undersøke nærmere. Inspirert av dette ble samhold og kampstress tema for oppgaven. Denne forforståelsen kan være gjenstand for kritikk fordi den kan føre til forhåndskonklusjoner. Interessen for tematikken har likevel vært avgjørende for at oppgaven har blitt angrepet med stor innsats, motivasjon og et genuint ønske om å tilegne meg mer kunnskap.

Mye av forskningen på ulike mentale tilstander forårsaket av stress, som for eksempel PTSD og PTG (posttraumatisk vekst), er gjennomført med *self reports*. Dette kan være problematisk siden self reports gir individer diagnoser gjennom svar på for eksempel spørreundersøkelser, og dermed uten at de fysisk har blitt vurdert av fagpersonell (Peterson et al. 2011, s. 63). Statistikk som er lagt frem er derfor basert på et grundig utvalg av kilder for å sikre oppgavens etterprøvbarehet.

2.4 Kilder og kildekritikk

I litteraturstudier er eksisterende teori hovedmateriale. Det gjør vurdering av kilder og kildeutvalg avgjørende for å oppnå et godt resultat. «Kildekritikk er de metodene som brukes for å fastslå om en kilde er sann. Det betyr å vurdere og karakterisere de kildene som benyttes» (Dalland, 2012, s. 67). Prinsippene gyldighet, holdbarhet og relevans er helt sentrale i vurderingen studenten gjør når han/ hun velger ut hvilke kilder studien skal benytte (Dalland, 2012, s. 74). Det er disse prinsippene kildene er vurdert etter i denne studien.

Stress er et vidt begrep og i stadig utvikling. For å sikre redegjørelsens gyldighet og holdbarhet var det derfor viktig å bruke ulike kilder skrevet til ulik tid. Med stor sannsynlighet er Hans Selye den psykologen i verden som har mottatt flest utmerkelser, han har også vært nominert til nobelprisen i medisin flere ganger (Rosch, u.d.). Hans verk, *A code for coping with stress* (1977), inneholder en lengre redegjørelse av stress før det videre retter seg inn mot stressmestring. Således tar verket for seg de sidene ved stress som er relevante opp mot problemstillingen. Stressteorien har utviklet seg, og en av de viktigste endringene skjedde da

² Eksempel på amerikanske publiseringer: *FM 22-51 Leaders' manual for Combat Stress Control* (US Army, 1994), *FM 4-02.51: Combat and Operational Stress Control* (US Army, 2006), *FM 6-22.5: Combat and Operational Stress Control Manual for Leaders and Soldiers* (US Army, 2009)

det ble klart at stress ikke bare var en negativ opplevelse. Selye gjorde dette skillet klart i 1974 ved å skille mellom *distress* og *eustress* (Ursin & Eriksen, 2004). For å sikre kildens gyldighet og holdbarhet var det derfor viktig i utvalget av kilden at materialet var publisert etter 1974.

Dr. Andrew Baum har hatt flere ledende stillinger ved amerikanske universiteter og blant annet vært leder for amerikanske *Military Stress Studies Center* (Christensen et al. 2004). Hans verk *Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress* (1990), redegjør for stress og retter seg spesielt inn mot langvarige og intensive stressbelastninger. Langvarige og/ eller stressbelastninger med høy intensitet er viktig for oppgaven da det er denne typen stressbelastninger som oftest er årsaken til varige traumer. Verket er således viktig for å sikre redegjørelsen relevans.

Paul T. Bartone, og hans verk *Can Leaders Influence Hardiness?* (2006) er brukt til å redegjøre for stressorer og psykologisk motstandsdyktighet. Verket er pensum ved Krigsskolen og sentralt for oppgavens tematikker. Verket er brukt til å redegjøre for stressorer og psykologisk motstandsdyktighet, det er også mye brukt i drøftingen. Bartone har doktorgrad i psykologi og menneskelig utvikling fra Universitetet i Chicago og har etter det vært forsker og underviser ved en rekke ulike institusjoner som amerikanske Military Academy, West Point og National Defense University (CTNSP: Center for Technology and National Security Policy, u.d.). Verkets holdbarhet og gyldighet anses som god, og relevansen som svært god grunnet verkets vinkling mot problemstillingen og den militære profesjonen.

Boken *Leadership in Dangerous Situations* (2011) er blitt benyttet mye. Spesielt i redegjørelsen av psykologisk motstandsdyktighet, men også samhold. Boken er satt sammen av en rekke kapitler som tar for seg psykiske aspekter ved å lede i situasjoner forbundet med fare. Kapitelforfatterne er i hovedsak eksterne. Ansvarlige redaktører for boken er Patrick J. Sweeney, Ph.D, oberst, professor og leder for Eisenhower Leader Development Program ved US Military Academy, West Point. Michael D. Matthews, Ph.D, professor i psykologi ved West Point og tidligere leder for American Psychological Association sin seksjon for militærpsykologi, og Paul B. Lester, Ph.D, forsker i psykologi ved U.S. Army Comprehensive Soldier Fitness Office, Department of the Army (Sweeney et al. 2011, s. 393).

Kapitlene med andre forfattere enn Sweeney, Matthews og Lester er blitt selvstendig vurdert. Jeg har vurdert kapitlene som er brukt i oppgaven til å ha svært god gyldighet, holdbarhet og relevans. Bakgrunnen for dette er at samtlige kapitler brukt i denne studien er skrevet av både

anerkjente proffessorer i psykologi, og yrkesmilitære (Sweeney et al. 2011). Det sikrer at teoriene settes i den konteksten oppgaven tar for seg. Kapitlene har også gått gjennom flere kvalitetssjekker av blant annet bokforfatterne, forlag og Krigsskolen, hvor de andvente kapitlene brukes i undervisningen. Dette anses som en styrke.

For å redegjøre for samhold har jeg hovedsakelig brukt *Unit Cohesion and Military Performance* av William M. Hix og Robert J. MacCoun. Verket er en metastudie gjort av RAND Corporation på oppdrag for det amerikanske forsvarsdepartementet. Forfatterne har derfor ingen egne interesser av resultatet, det styrker verkets gyldighet og holdbarhet. Artikkelen er en oppdatering av en lignende studie utført av RAND i 1993 i den hensikt å gi en objektiv oppdatering på forskningen som har vært på tematikken samhold og prestasjon (National Defense Research Institute, 2010). Denne studiens redegjørelse for samhold har som metastudie tatt for seg et bredt spekter av kilder, og fremstår svært objektivt. Den opprinnelige studien fra 1993 skulle belyse om homofile og lesbiske i militær tjeneste kunne påvirke samhold og prestasjon, denne delen av studien er adskilt fra redegjørelsen om samhold, og jeg har valgt å se bort i fra denne delen. Studiens mål kan likevel påvirke redegjørelsen for samhold i studien, jeg har derfor valgt å supplere min redegjørelse med flere kilder for å sikre god relevans opp mot problemstillingen.

3 Teori

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for sentrale teorier for å legge grunnlaget for drøftingen senere i oppgaven. For å kunne besvare problemstillingen finner jeg det helt nødvendig å redegjøre for kampstress, psykologisk motstandsdyktighet og horisontalt samhold. Kampstress er enkelt forklart stress, forårsaket av militære operasjoner. Jeg ser det derfor som hensiktsmessig å starte med å redegjøre for stress, og stressorer i militære operasjoner. Kampstress vil da bli en logisk sammenfatning av de overnevnte faktorene. Horisontalt samhold er en av flere typer samhold. For å forstå begrepet ser jeg det som hensiktsmessig og først redegjøre for samhold som helhet, deretter horisontalt samhold.

3.1 Stress

«Stress er kroppens uspesifikke reaksjon til et hvert krav.» (Selye, 1977, s. 35)

En opplevelse av stress oppstår når det er en uoverensstemmelse mellom egne mestringsforutsetninger og belastningsfaktorer (Myhrer, 2006). Belastningen som utgjør denne uoverensstemmelsen, og som dermed utløser stress, kalles en stressor (Selye, 1977). Stress er en emosjonell reaksjon, som oppleves ulikt mellom individer og som kommer til uttrykk i forskjellige situasjoner (Selye, 1977). Det er derfor vanskelig å gi en konkret definisjon av fenomenet, noe som Selye illustrerer med å beskrive stress som en uspesifikk respons (Selye, 1977, s. 35). En hendelse som oppleves stressende for noen individer, vil ikke nødvendigvis gjøre det for andre. En brannmann vil kunne oppleve en stridskontakt på lange hold som svært stressende, og opplevelsen vil potensielt kunne generere alvorlige stressreaksjoner. En soldat som er trent for den gitte situasjonen, vil kanskje se at fienden er underlegen og ikke har rekkevidde med sine våpen, situasjonen trenger da ikke og oppleves stressende for soldaten. Så lenge det er likevekt mellom egne forutsetninger til å mestre situasjonen og utfordringen individet står ovenfor vil ikke situasjonen generere noen stressopplevelse (Myhrer, 2006). I en brann ville det kunne vært motsatt.

Kortere psykiske belastninger, akutt stress, har normalt ingen varige konsekvenser, men langvarige belastninger kan føre til vevsødeleggelse både i kropp og hjerne (Myhrer, 2006). Intensiteten er likevel styrende, og operativt personell som soldater i militære operasjoner har

større sannsynlighet enn andre for å havne i traumatiske hendelser³ (Gal, 1986; Johnsen & Eid, 2006a).

Stress blir av Andrew Baum definert som en «negativ følelsmessig opplevelse ledsaget av biokjemiske, fysiologiske, kognitive og atferdsmessige endringer som krever en tilpasning som enten er rettet mot å endre stressutløseren, eller mot å tilpasse seg dens effecter.» (Baum, 1990, s. 653). Baum skriver videre at det i dag er allment akseptert som fakta at stress kan påvirke våre prestasjoner, helse og sosiale relasjoner. Stress er videre noe vi alle opplever i hverdagen, og har en klar formening om hva er.

Stress vil av mange oppleves som en negativ følelse, noe Baum understreker i sin definisjon. Definisjonen til Baum kan være problematisk fordi det er viktig å forstå at selv om stress kan oppleves negativt, er det en helt nødvendig reaksjon (Selye, 1977). Stress hjelper oss med å gjøre tilpasninger som er nødvendige for å mestre hverdagen. Mindre opplevelser av stress er rundt oss hele tiden. Selye understreker dette ved å si at en tilstand med komplett fravær fra stress er død (Selye, 1977, s. 36).

Den militære profesjonen er spesielt utsatt for stress fordi militære operasjoner ved hyppige oppdrag og lang varighet kan generere langvarige stressopplevelser, samtidig som stressopplevelsene kan ha svært høy intensitet. Disse typene stress og stressopplevelser kan som beskrevet generere psykiske senskader, og det gjør stressmestring viktig for profesjonen.

3.1.1 Stressorer

En *stressor* er den belastningen eller påkjenningen som utløser stress (Selye, 1977, s. 37). Det er stressorene profesjonen kan medføre som gjør stressmestring til en spesielt viktig ferdighet hos utøverne av den militære profesjonen. Det er derfor de særegne psykologiske stressorene for deltakere i militære operasjoner, som oppgaven vil fokusere på. «En psykologisk, eller mental, stressor er truende sanseinntrykk oppfattet kognitivt uten noen direkte fysisk belastning.» (US Army, 1994, ss. 2-1).

³ Traumatiske hendelser, også kalt traumatiske opplevelser, er en ekstraordinær hendelse som overstiger individets opplevde mestringsevne (Johnsen & Eid, 2006a)

Skal vi forstå hvordan vi kan forebygge og redusere belastningen stress medfører på individer i militære operasjoner er det nødvendig å forstå hva som er årsaken, stressoren. Selv om stress er en subjektiv følelse og ikke vil komme likt til uttrykk for alle individer i de samme situasjonene, er det mulig å identifisere flere stressorer som peker seg ut i et gitt yrke eller situasjon. Ved å ta utgangspunkt i identifiserte stressorer, har vi muligheten til å forberede militært personell på belastningene som møter dem i en skarp militær operasjon. (Bartone, 2006; US Army, 1994) Med mål om å identifisere psykologiske stressorer har oberst (p) og forsker i psykologi, Dr. Paul T. Bartone gjort omfattende forskning med både observasjoner, intervjuer og spørreundersøkelser på amerikanske soldater deployert til Kroatia, Bosnia, Kuwait og Saudi-Arabia i perioden fra 1993 til 1996. Med bakgrunn i forskningen har han kommet frem til fem primære psykologiske stressorer. I etterkant av studiene er det oppdaget at hyppigheten av deployeringer, og arbeidsmengden deployeringene medfører, gjør det nødvendig å inkludere en sjette stressor; *arbeidsbelastning* (Bartone, 2006, ss. 133, 134).

Tabell 1: Stressorer i moderne militære operasjoner (Bartone, 2006, s. 134)

Primary Stressor Dimensions in Modern Military Operations	
<i>Stressor</i>	<i>Characteristics</i>
1. Isolation	Remote location Foreign culture and language Distant from family and friends Unreliable communication tools Newly configured units, do not know your coworkers
2. Ambiguity	Unclear mission or changing mission Unclear rules of engagement Unclear command or leadership structure Role confusion (what is my job?) Unclear norms or standards of behavior (what is acceptable here and what is not?)
3. Powerlessness	Movement restrictions Rules of engagement constraints on response options Policies prevent intervening, providing help Forced separation from local culture, people, events, and places Unresponsive supply chain—trouble getting needed supplies and repair parts Differing standards of pay, movement, behavior, etc., for different units in area Indeterminate deployment length—do not know when we are going home Do not know or cannot influence what is happening with family back home
4. Boredom (alienation)	Long periods of repetitive work activities without variety Lack of work that can be construed as meaningful or important Overall mission or purpose not understood as worthwhile or important Few options for play and entertainment
5. Danger (threat)	Real risk of serious injury or death, from: Enemy fire, bullets, mortars, mines, explosive devices, etc. Accidents, including "friendly fire" Disease, infection, toxins in the environment Chemical, biological, or nuclear materials used as weapons
6. Workload	High frequency, duration, and pace of deployments Long work hours and/or days during the deployments Long work hours and/or days in periods before and after deployments

Et stort antall soldater har utviklet senskader som en konsekvens av å ha blitt utsatt for langvarig og intenst stress (Bartone, 2006, s. 132; Matthews, 2014). Dette understreker hvor viktig det er for militære avdelinger å gjøre gode forberedelser for å takle stress, både for individenes helse og avdelingens stridsevne. Tabellen til Bartone gir en oversikt over konkrete stressorer og eksempler på kampstress som militære avdelinger kan bruke til å fokusere på før, under og etter militære operasjoner og dermed stille bedre forberedt i møte med dem på slagmarken. Denne oppgaven skal drøfte om horisontalt samhold kan mitigere noen av disse stressorene.

3.1.2 Kampstress

Stressorene i tabell 1 oppstår i en militær operasjon. De utløser derfor *kampstress*. Kampstress kan forstås som all fysisk og følelsesmessig stress i krig forårsaket av fare, oppdragets og krigens krav (US Army, 2006, s. 10). At krigens natur inkluderer ekstreme psykiske påkjenninger er vel dokumentert i den militære psykologien (Matthews, 2014; Sweeney et al. 2011). Kampstress trenger en nærmere redegjørelse fordi stressorene skiller seg markant fra typiske stressorer i de fleste andre yrker ved at de kan forårsake potensielt alvorlig skade og død. Dette er med på å gjøre profesjonen unik, og er samtidig svært viktig å forstå for å kunne prestere i det fysiske rom (Hix & MacCoun, 2010; Dolan & Ender, 2008). Definisjonen i FM 22-51 fra 1994 er svært dekkende for å beskrive begrepet kampstress i sin helhet.

Combat stress is the complex and constantly changing result of all the stressors and stress processes inside the soldier as he performs the combat-related mission. At any given time in each soldier, stress is the result of the complex interaction of many mental and physical stressors.
(US Army, 1994, seksj. 2-2).

Det vil åpenbart være gunstig å søke å unngå kampstress når det er mulig, men det finnes også noen unntak. Det kan være nødvendig å bevisst utsette seg selv for kampstress i den hensikt å redusere stressorer andre steder i avdelingen (US Army, 2006, s. viii). Kontaktpatrulje kan være et eksempel på en slik handling. Patruljen oppsøker da en stridskontakt med fienden, en stressor, i den hensikt å påføre han tap, narre han, eller redusere stressorer lenger bak i egen avdeling ved å vite hvor fienden befinner seg. En viktig egenskap for en militær leder blir da å holde stressbelastningen innenfor håndterbare grenser slik at personellet lykkes i å mestre dem (US Army, 2006; Hix & MacCoun, 2010).

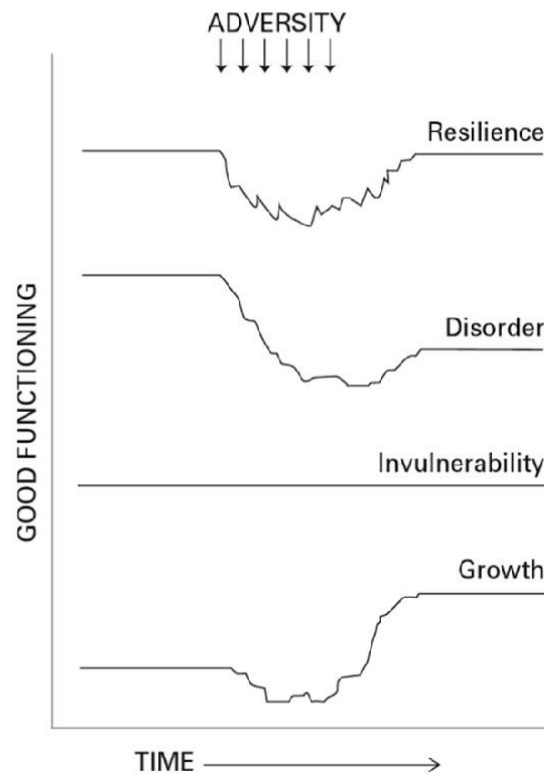
3.2 Psykologisk motstandsdyktighet

Den enkleste, og mest åpenbare, måten å redusere stress på vil være å unngå stressoren. I militære operasjoner vil det ofte ikke være mulig fordi situasjonen krever at utøveren står i den. Soldater er gjensidig avhengige av hverandres innsats for å i ytterste konsekvens overleve, og det blir sett på som uakseptabelt hvis et individ selv velger å ikke yte maksimalt (Bartone, 2006). Individene som da utsettes for stressorene må stå i situasjonen og da også kunne håndtere den mentalt underveis og i etterkant (Bartone, 2006).

Psykologisk motstandsdyktighet kan beskrives som individets prosess og evne til å hente seg inn igjen etter å ha blitt utsatt for en traumatisk stressopplevelse (Matthews, 2014; Peterson et al. 2011). Stressbelastningen må ha vært så stor at individet som blir utsatt for den har opplevd en form for motgang, en traumatisk opplevelse. Denne motgangen, eller stressoren, er så stor at individer som har blitt utsatt for den vil forbli reduserte etter belastningen dersom de ikke klarer å restituere. I psykologisk forstand vil en slik varig reduksjon i psykisk helse være en psykisk lidelse som krever behandling, dette kan for eksempel være PTSD (Matthews, 2014). Summen av faktorene som hjelper individet å mestre en traumatisk opplevelse utgjør den psykologiske motstandsdyktigheten, samhold er en slik faktor (Peterson, et al. 2001).

En traumatisk opplevelse trenger ikke å medføre noen varig eller langvarig lidelse. Resultatet av opplevelsen kan påvirkes gjennom en rekke faktorer som blant annet robusthet, optimisme, erfaring, og samhold (Peterson et al. 2011; Eid, 2006). Den endelige tilstanden kan variere fra å ikke klare å hente seg inn igjen, ikke bli påvirket, returnere til tilstanden før påkjenningen, eller i noen tilfeller også returnere til en bedre mental tilstand enn før påkjenningen (Peterson et al. 2011, s. 61; Matthews, 2014).

Mulige utfall etter en traumatisk opplevelse kan deles inn i *immunitet, svekkelse, tilbakevending og vekst*. (Peterson et al. 2011, s. 61).



Figur 1: Ulike reaksjoner på en traumatisk stressopplevelse (Peterson et al. 2011, s. 62)

Svekkelse illustrerer en tilstand med negativ utvikling etter en påkjenning. Individets psykiske tilstand blir dårligere etter motstanden individet har opplevd, og individet som har blitt utsatt for den traumatiske opplevelsen har ikke klart å bygge seg opp igjen (Peterson et al. 2011). Tilstanden kan illustreres med PTSD, men også andre lidelser som depresjon og angst kan være eksempler på en svekket mental tilstand (Matthews, 2014). Hvis ikke tilstanden behandles eller offiseren tas ut av tjeneste kan den i ytterste konsekvens ved å føre til dårligere prestasjonsevne bidra til at liv går tapt.

Immunitet er en tilstand hvor individet ikke blir påvirket av påkjenningen. Det har blitt påvist at barn av mødre med schizofreni har utviklet en usårbarhet mot påkjenningene fra moren og hennes sykdom (Peterson et al. 2011). Disse undersøkelsene er gode illustrasjoner på at psykisk motstandsdyktighet ikke kun avhenger av individet, men også omgivelsene. Barna hadde andre voksne i livet deres som tok en form for omsorgsrolle, for eksempel en lærer eller slektning (Peterson et al. 2011, s. 62).

Tilbakeføring er å ha returnert til den mentale tilstanden som eksisterte før den traumatiske opplevelsen inntraff, en normaltilstand. Hva normaltilstand innebærer vil variere fra individ til individ, men generelt kan tilstanden beskrives som normalt humør, sosial rolle, prestasjonsevne og helse (Peterson et al. 2011). Tilbakeføring til tidligere tilstand er den vanligste reaksjonen på et en traumatisk opplevelse, og er således et realistisk mål for deltakere i militære operasjoner (Matthews, 2014; Peterson et al. 2011).

Vekst illustrer en tilstand hvor individet returnerer på et høyere mentalt nivå enn før den traumatiske opplevelsen (Peterson et al. 2011, s. 62). Post-traumatic growth (PTG) er kontroversielt fordi mange av studiene er gjennomført ved at deltakerne først er blitt spurt om mulige positive effekter av belastningen først etter at de har kommet over den. Det er likevel påvist at tilstanden kan oppnås i flere ulike studier, og det er derfor naturlig å legge til grunn at den eksisterer og er mulig å oppnå (Peterson et al. 2011 s. 63; Matthews, 2014). Tilstanden er et eksempel på god psykisk motstandsdyktighet i en gitt situasjon, og et mål militære avdelinger bør ha kjennskap til og jobbe mot (Matthews, 2014).

Tilstandene er ikke ensbetydende. Det vil si at et individ kan returnere på noen områder, på andre områder ikke (Peterson et al. 2011). For en offiser kan det bety at han ikke er påvirket i negativ grad etter å ha selv blitt skutt mot i en trefning, offiseren kan derimot være svært påvirket i negativ grad av at han/hun i samme trefning mistet en soldat. Resultatet av den traumatiske opplevelsen kan påvirkes på kort og lang sikt gjennom en rekke egenskaper hos individet og en gruppe, det er disse egenskapene som sammen utgjør psykologisk motstandsdyktighet. Robusthet, optimisme, erfaring og samhold er alle egenskaper som påvirker den psykologiske motstandsdyktigheten (Peterson et al. 2011; Eid, 2006; Matthews, 2014) For en militær avdeling vil utvikling av psykisk motstandsdyktighet hos individ og enheter være svært viktig for å ivareta personellets helse og opprettholde stridsutholdenhet i avdelingen under militære operasjoner.

3.3 Samhold

We few, we happy few, we band of brothers;

for he today that sheds his blood with me shall be my brother

- William Shakespeare (Shakespeare i Forsyth, 2010, s. 132)

I dagens operasjonskonsept for konvensjonelle styrker legger doktriner og reglement til grunn at det opereres i enheter (Forsvarsstaben, 2012). Norske hærstyrker er organisert i gjeng, lag, tropp og videre helt opp til brigade. På den måten vil individet, soldaten, alltid være underlagt et team og det er lagets og ikke individets prestasjoner som står i fokus (Forsvarsstaben, 2012, s. 8). Samhold kan defineres som «gjensidige følelsesmessige bånd mellom medlemmene i en avdeling, og kan på mange måter beskrives som limet som holder avdelingen samlet» (Johnsen, Eid, Bartone, Andersen, & Laberg, 2006, s. 374). For å oppsummere kan vi si at samhold er det som binder, og holder, individene sammen slik at de fungerer som en enhet.

Samhold har vist seg å ha en rekke positive effekter i militære operasjoner. Samhold kan blant annet bidra til økt tilslutning opp mot organisasjonens mål, bedre prestasjonsevnen og styrke effektiviteten (MacIntyre, 2008). Viktigheten av samhold i militære avdelinger er derfor stor. Dette er ikke ett nytt fenomen, enkelte lag i de tyske styrkene under andre verdenskrig viste en eksepsjonell ytelse, og samhold ble antatt å være hovedårsaken til dette (Johnsen & Eid, Samhandling i operative team, 2006b, s. 300). Samhold har hatt en sentral plass i den militærpsykologiske forskningen, og senere studier har avdekket stadig flere effekter. Dette gjelder blant annet samhold sin innvirkning på kampstress. Samhold kan fungere som en buffer mot stress, og dermed direkte bidra til mestring, økt prestasjonsevne og økt stridsutholdenhet (MacIntyre, 2008). I tillegg til å kunne fungere som en buffer har samhold gjennom å gi sosial støtte en viktig rolle i prosessen med å bearbeide en traumatisk opplevelse (Matthews, 2014; Johnsen & Eid, 2006a; Peterson et al. 2011). For å forstå begrepet samhold's påvirkning på individ, gruppe og organisasjon er det nødvendig å dele opp begrepet i det påfølgende studiet.

3.3.1 Oppgaveorientert samhold (task cohesion)

Oppgaveorientert samhold er beskrivelsen av gruppemedlemmers felles dedikasjon til arbeidet med å nå et mål som krever en felles innsats. Individene i en gruppe preget av oppgaveorientert samhold trenger ikke å ha dannet gruppen naturlig, men kan ha blitt satt sammen av eksterne med mål om å prestere sammen (Hix & MacCoun, 2010). Lag og tropp i Forsvaret er et typisk eksempel på en gruppe med oppgaveorientert samhold, de er ikke satt sammen av medlemmene selv, men ved hjelp av seleksjon og ledes vurdering av hvem som best kan prestere sammen. Enighet og oppslutning rundt felles mål i gruppen, i kombinasjon med en sterk vilje og motivasjon til å nå dem ved hjelp av koordinert felles innsats kjennetegner en gruppe med høy grad av oppgaveorientert samhold (Hix & MacCoun, 2010).

3.3.2 Sosialt samhold (social cohesion)

Sosialt samhold er de naturlige og sterke følelsesmessige båndene som skapes gjennom nære relasjoner som vennskap, hygge, omsorg og nærhet mellom individer i en primærgruppe. Hvis gruppen er preget av sosialt samhold vil den kunne kjennetegnes av at individene liker hverandre som personene de er, foretrekker å være med hverandre på fritiden, opplever positivitet i hverandres selskap og føler seg følelsesmessig sterkt tilknyttet til hverandre (Hix & MacCoun, 2010, s. 139).

3.3.3 Horisontalt samhold

Vi skiller også på samhold etter hvilke sosiale nivåer relasjonen går mellom. Samhold innad i primærgruppen kaller vi *horisontalt* samhold. Dette vil i militære sammenhenger være samholdet som skapes i grupper på størrelse med lag og til dels opp til tropp (Hix & MacCoun, 2010, s. 140). Hvor stor troppen er, og hvor lenge troppens medlemmer har kjent hverandre vil være med på å avgjøre om tropp som primærgruppe blir en for stor enhet til at det dannes et horisontalt samhold som inkluderer alle. Sosialt samhold og oppgaveorientert samhold, er begge skapt av gruppemedlemmenes tilknytning til hverandre, og er eksempler på horisontalt samhold (Hix & MacCoun, 2010).

Når Hix og MacCoun sier at oppgaveorientert samhold er en del av samholdet i primærgruppen, og dermed det horisontale samholdet, er det en påstand jeg vil utdype videre. Sett i lyset av at en primærgruppe kjennetegnes ved sterke følelsesmessige bånd mellom individene, og at de omgås på flere arenaer, vil det kunne være rart at en gruppe satt sammen nærmest på tvang for å skulle prestere i en profesjon, defineres som en primærgruppe og del av det horisontale samholdet. Samhold i en militær avdeling er unikt på mange måter, nettopp på grunn av denne kombinasjonen; gruppen er satt sammen for å prestere, men deler samtidig på betydelig risiko og emosjonelle opplevelser (Forsyth, 2010). Det horisontale samholdet i militære operasjoner kjennetegnes derfor ved at primærgruppen har både sosialt- og oppgaveorientert samhold, det kan være avgjørende for gruppens overlevelse (Forsyth, 2010).

Det horisontale samholdet er den faktoren som gjør at individer som blir utsatt for stress opplever sosial støtte fra gruppen de er en del av. Dette gjør at horisontalt samhold er en viktig faktor for å forebygge stress og stressreaksjoner. En av studiene som peker på sammenhengen

mellom kampstress og samhold er utført av Israel Defense Forces (IDF) etter Oktoberkrigen i 1973, og viser en klar sammenheng mellom soldater utsatt for stressreaksjoner og samhold i enhetene de har tilhørt (Gal, 1986). To forsøksgrupper deltok i studien, hvorav individene i den ene gruppen led av *battle shock*⁴. I studien rapporterte 40 prosent av individene i gruppen som led av battle shock om liten grad av samhold og følelse av tilhørighet til gruppen. I kontrollgruppen som var friske rapporterte kun ti prosent om det samme (Gal, 1986, s. 216). IDF har senere hatt lignende funn i tilsvarende studier (Gal, 1986, s. 217).

3.3.4 Vertikalt samhold

For at det horisontale samholdet skal tjene organisasjonen er det viktig med *vertikalt* samhold. Vertikalt samhold er samholdet mellom primærgruppen og de andre nivåene i organisasjonen (Hix & MacCoun, 2010, s. 140). Godt vertikalt samhold kan illustreres ved at soldater og ledere har tillit til hverandre på ulike nivåer, og dermed samler seg om ledernes og organisasjonens høyere mål og beslutninger. Godt vertikalt samhold er derfor avgjørende for at soldater vil risikere livene sine for beslutninger tatt av ledere, og mål satt av organisasjonen. Vertikalt samhold er en betydningsfull faktor for enhetenes vilje og evne til å prestere i militære operasjoner (MacIntyre, 2008).

⁴ *Battle shock*: En alvorlig emosjonell reaksjon forårsaket av kampstress. Reaksjonen er vanligst etter timer eller dager med intens strid. (Gal, 1986, s. 212)

4 Drøfting

Psykologisk motstandsdyktighet kan som belyst i redegjørelsen utvikles ved hjelp av flere ulike faktorer. For å avdekke det horisontale samholdets grad av relevans for psykologisk motstandsdyktighet hos lag, vil jeg starte med å drøfte det horisontale samholdet sin rolle opp mot utviklingen av psykologisk motstandsdyktige enheter.

Dr. Jonathan Shay er spesialist i behandling av psykiske lidelser forårsaket av krig. Han mener det horisontale samholdet gjennom å dele på belastningene underveis og i ettertid er den viktigste faktoren for å øke den psykologiske motstandsdyktigheten, og dermed redusere tilfeller av PTSD (Shay, 2002). Oppgaven vil derfor drøfte det horisontale samholdets påvirkning på selve stressbelastningen i det den oppleves, og rollen til det horisontale samholdet i perioden etter en traumatisk opplevelse.

4.1 Horisontalt samhold og psykologisk motstandsdyktighet hos militære enheter

I et lag eller en tropp har alle sine roller som fellesskapet er avhengig av, både i en gitt situasjon og over tid. Hvis avdelingen skal være i stand til å løse oppdrag over tid er den avhengig av å utvikle psykisk motstandsdyktige enheter ved at individenes stresstoleranse øker, og prosessen med å returnere psykisk fra en traumatisk opplevelse reduseres til et minimum.

Bartone nevner tre nøkkelementer for å utvikle psykisk motstandsdyktige lag, dette er lederadferd, robusthet og samhold (Bartone, 2006). Zaccaro, Weis, Hilton og Jefferies velger å trekke frem samhold, tillit og kollektiv innsats. For at disse nøkkelementene skal holde i ekstreme situasjoner beskriver de videre viktigheten av å utvikle kognitiv, sosial og emosjonell motstandsdyktighet (Zaccaro, Weis, Hilton, & Jefferies, 2011). Med tanke på variasjonen av ulike elementer som påvirker den psykiske motstandsdyktigheten til et lag, er det ikke overraskende at teoretikere velger å trekke frem noen ulike som «de viktigste». Det som er interessant er at samhold er representert som en nøkkelfaktor i begge eksemplene, og er en gjenganger i faglige publiseringer om psykologisk motstandsdyktighet hos militære lag.

Krig er ikke alene om å kunne forårsake PTSD eller psykiske lidelser. Alle som har opplevd en traumatisk hendelse kan utvikle PTSD, men de færreste vil likevel gjøre det (Johnsen & Eid, 2006a). I hverdagslivet er det umulig å vite om potensielt alvorlige traumatiske opplevelser som å bli utsatt for vold eller voldtekt vil intreffe, slike belastninger vil derfor sjeldent oppleves sammen med en primærgruppe. Støtten fra det horisontale samholdet vil da ikke være tilstede i situasjonen, men det betyr ikke at personene ikke vil være i stand til å mestre hendelsene i ettertid. Vil det ikke da også for militære avdelinger være bedre å utvikle individuelle mestringsforutsetninger, i stedet for å basere seg på faktorer som samhold som vil påvirke hele gruppen hvis det ikke fungerer?

Det horisontale samholdets grunnleggende effekt er å være limet i laget (Forsvarsstaben, 2012; Johnsen & Eid, 2006b). Faller samholdet sammen faller også samhandlingen sammen. Det er samhold og samhandling mellom individer som skaper en enhet. Skal militære avdelinger fungere slik de er ment å gjøre, er de dermed avhengig av at samholdet holder gjennom belastningene gruppen blir utsatt for, og det er ingen selvfølge. Hvis samholdet ikke er sterkt nok når man blir utsatt for fare, er det en naturlig reaksjon å bry seg mer om seg selv enn laget. Man begynner da å ta valg og handle som et individ og ikke som del av et lag (Zaccaro et al. 2011). Dette i seg selv gjør utviklingen av et sterkt samhold sentralt for å utvikle motstandsdyktige lag. Samholdets sentrale plass og relevans er derfor godt dokumentert, og slikt sett er et sterkt samhold en forutsetning for å bygge psykisk motstandsdyktige lag som skal fungere i situasjoner med kampstress.

Vi vet at soldater er mer utsatt for psykiske traumer enn resten av befolkningen (Johnsen & Eid, 2006a). Det vil da være dumt å ikke ta i bruk samhold som et av de mest effektive tiltakene for å mestre det. Hvordan samhold bidrar i prosessen med å redusere kampstress, og dermed øker den psykologiske motstandsdyktigheten, vil bli drøftet videre i oppgaven.

4.2 Det horisontale samholdets effekt under en stressbelastning

Gal slår fast etter sine omfattende studier om forekomsten av battle shock i de israelske styrkene at intensiteten i kampene hadde en direkte korrelasjon med omfanget av battle shock (Gal, 1986). Det gjør det interessant å se om horisontalt samhold kan mitigere stressoren og dermed også den opplevde intensiteten. Reduseres den opplevde intensiteten blir den traumatiske

opplevelsen mindre, og sannsynligheten for at individene klarer å restituere mentalt øker (Gal, 1986).

Isolasjon og fare er velkjente stressorer i krig, og to av stressorene som Bartone beskriver som særlig gjeldende (Bartone, 2006). Bratland trekker frem begge når han skal beskrive de psykiske belastningene krigen medførte. På stridsfeltet vil troppssjefen, ifølge Bratland, nesten alltid være bundet til å oppholde seg i sitt eget troppsområde og således vil han/hun være isolert fra de andre troppssjefene og kompaniledelsen. Det vil selvfølgelig kunne variere, men enkelte oppdrag, som for eksempel forsvar av en troppsbasis, vil kunne medføre dette. Bratland beskriver videre et godt horisontalt samhold mellom soldatene. De støttet seg på hverandre. Bratland beskriver derimot ingen støtte fra soldatene som han hadde å støtte seg på. Derimot beskriver Bratland et savn etter de andre troppssjefene, som han på grunn av oppdraget, var adskilt fra (Boe et al. 2012). Det er derfor naturlig å tro at hans horisontale samhold og sosiale primærgruppe var med de andre troppssjefene. Når troppssjefene ikke er tilgjengelige vil da den sosiale støtten også være fraværende. Konsekvensen ble da at «*Troppssjefen hadde som regel ingen han kunne betros seg til.*» (Bratland i Boe et al. 2012, s. 45), og dette ble for Bratland et savn og en belastning.

Sosial støtte er en av primærfunksjonene til horisontalt samhold (MacIntyre, 2008). Mennesker med venner, familie eller andre nære personer rundt seg som er i stand til å gi sosial støtte, har i en rekke studier vist seg å være mentalt sterkere enn de uten-, eller med mindre ressurser (Cohen & Wills, 1985). I eksempelet med Bratland, er det primært *følelsesmessig støtte* som mangler. Følelsesmessig støtte vil kunne gi nærhet og aksept fra de andre i troppen, og Bratland ville kunne fått en aksept og forståelse for hans reaksjoner (Eid, 2006). Sosial støtte kan også være i form av *oppgavestøtte*, *informasjonsstøtte*, *beslutningsstøtte* og *praktisk støtte* (Eid, 2006). Sosial støtte som følge av horisontalt samhold har derfor ikke bare muligheten til å mitigere stressoren ensomhet, men også en rekke andre som for eksempel frykt, ansvarsfølelse og arbeidspress.

Det horisontale samholdet kommer ikke uten ulemper. Samholdet kan også forsterke stressorer som tap av liv eller sårede i egen avdeling. Dødsfall i nær familie oppleves vanskeligere å håndtere enn dødsfall i fjern familie. Det er en naturlig reaksjon på at sterke følelsesmessige bånd og tilknytninger blir revet bort. Militære avdelinger med sterkt horisontalt samhold vil

kunne reagere på samme måte. De sterke følelsesmessige båndene som skapes i en slik situasjon kan fungere som en midlertidig familie (Johnsen & Eid, 2006b), og tap av liv i en slik gruppe vil kunne medføre alvorlige psykiske traumer på de overlevende. Risikoen for tap eller alvorlige skade blant egne er noe gruppen derfor må forberede seg på, slik at reaksjonen reduseres. Hvis ikke kan det få fatale konsekvenser for individenes helse og gruppens prestasjonsevne.

Effekten av samhold er tross i enkelte ulemper overveiende positive. Flere stressorer reduseres enn de som eventuelt forsterkes. Dette er godt illustrert med Reuven Gal sine studier på israelske soldater under Oktoberkrigen i 1973. Studien som det vises til i punkt 3.3.3 viste en klar sammenheng mellom grad av samhold og psykiske senskader. En annen studie utført av IDF viser til lignende funn. I denne studien deltok en gruppe bestående av 100 friske soldater og en annen gruppe bestående av 73 veteraner som led av psykiske senskader relatert til kampstress. Det var bare litt over halvparten av de som led av et psykisk traume som hadde deltatt i krigføringen med sin opprinnelige avdeling, mot nesten 88 % av den friske gruppen. I overkant av halvparten, 63 %, hadde skiftet lag underveis i operasjonene mot 15 % av de friske, og 76 % hadde opplevd ensomhet mot 29 % av de friske (Gal, 1986, s. 216-217). Amerikanske studier fra Vietnamkrigen kan vise til liknende resultater. Veteraner med høy grad av tilgang på sosial støtte viste seg å ha 180 % mindre sjanse for å utvikle PTSD enn de med mindre grad av tilgang på sosial støtte (Geraci, Baker, Bonanno, Tussenbroek, & Sutton, 2011, s. 185). Står et individ utenfor det horisontale samholdet, eller samholdet ikke er godt nok utviklet, vil tilgangen på sosial støtte være mindre og belastningene må i større grad takles på egenhånd. Prosessen med å håndtere stressorene blir da vanskeligere og stressorenes effekt på individet øker. Således er et sterkt horisontalt samhold i stand til å mitigere belastninger fra flere stressorer, tilsvarende vil fraværet av horisontalt samhold øke belastningene.

4.2.1 Vil effekten på stressoren være lik for soldat og offiser?

Bratland tjenestegjorde på vegne av Norge i de britiske styrkene (Boe et al. 2012). De britiske styrkene har et vesentlig større klasseskille mellom soldat, underoffiser og offiser. Offiserene har egne spise- og fritidsmesser, og det sosiale klasseskille mellom soldat, underoffiser og offiser er og har alltid vært markant (Kirke, 2009). Sosiale arenaer er viktige for å skape horisontalt samhold, og når offiseren ikke deltar på disse blir det langt enklere å falle utenfor det horisontale samholdet i troppen (MacIntyre, 2008; Johnsen & Eid, 2006). I Norge deler man

på de sosiale arenaene uavhengig av militær grad⁵, og inntil nylig da ny *Ordning for militært tilsatte* kom på plass var det også et felles karriereløp. Dette reduserer faren for å naturlig falle utenfor det horisontale samholdet. Det er likevel ikke åpenbart at troppssjefen bør være en del av primærgruppen, og det horisontale samholdet det fører med seg.

At stressorene kan reduseres ved hjelp av det horisontale samholdet er allerede belyst, det samme paradokset med at de sterke følelsesmessige båndene i primærgruppen kan øke stressorer som for eksempel tap av liv innad i gruppen. For en troppssjef vil i tillegg følelsesmessige bånd kunne medføre betydelig vanskeligheter i beslutningene. At mine beslutninger kan medføre kollegaers liv og helse er noe jeg selv ser på som en av profesjonens største utfordringer. Bratland beskriver selv dette ansvaret som meget tungt å bære, det plaget han før operasjonene ble iverksatt og når de var ferdige, fulgte en ubehagelig depresjon. Bratland klandret seg selv og hans ledelse som årsaken til de tapene som hadde oppstått (Bratland i Boe et al. 2012). Hadde Bratland vært enda mer følelsesmessig tilknyttet sine soldater ville nok denne belastningen vært enda større, og i en langvarig konflikt kan man som leder risikere å se flere av sine nærmeste venner alvorlig skadet eller døde som en følge av egne beslutninger. Dette har potensiale til å bli en svært krevende stressor og kan i seg selv være en god grunn til ikke å være en del av troppen som primærgruppe og dermed det horisontale samholdet.

Det er derfor en betydelig forskjell mellom leder og soldat. Soldaten har mulighet til å mitigere en rekke stressorer ved hjelp av den sosiale støtten som kommer fra samholdet i primærgruppen. Troppssjefen vil også ha denne muligheten, men for han/hun vil langt flere stressorer enn hos soldaten også kunne øke i intensitet. Det er derfor ikke hensiktsmessig å gi noen generisk anbefaling på om troppssjefen bør være en del av dette samholdet eller ikke. Jeg mener dette er et spørsmål som troppssjefen selv bør ta stilling til basert på egen mestringstro, erfaring og forutsetning for å takle operasjonen han/hun skal inn i, og de oppgavene gruppen står ovenfor.

4.3 Gruppetenking

Den Kanadiske militærpsykologoen Peter Bradley sier at sterkt horisontalt samhold kommer som en naturlig konsekvens av den militære profesjonen, men at dette samholdet også kan bli

⁵ Vernepliktige ekskludert

så sterkt at det medføre alvorlige feil fra en leder (Bradley i MacIntyre, 2008, s. 63). Det tette samholdet kan helt enkelt føre til at hensyn til gruppen veier langt tyngre enn hensynet til oppdraget, organisasjonen og de vurderingene lederen selv tar (MacIntyre, 2008).

Beslutninger tatt av lederen basert på hensyn til gruppens mening og følelser, og ikke rasjonelle vurderinger, vil kunne få potensielt svært alvorlige følger. I verste fall vil avdelingen kunne havne i uforutsette situasjoner med enda større fare, og liv kan som en følge av det gå tapt. Slike beslutninger kan derfor også virke mot sin hensikt, og ende opp med å generere mer stress. Gruppetenking er derfor en mulig alvorlig bivirkning av horisontalt samhold, og noe militære avdelinger må unngå.

Sosialt samhold gjennom å gi sosial støtte er det viktigste aspektet ved horisontalt samhold for å motvirke stress, men sosialt samhold er avhengig av oppgaveorientert samhold for å kunne potensielt kontre gruppetenking (MacIntyre, 2008). Det oppgaveorienterte samhold er i likhet med sosialt samhold en del av det horisontale samholdet, men mens det sosiale samholdet sørger for at gruppen samles om hverandre sørger det oppgaveorienterte samholdet for at gruppen samles om oppgavene de står ovenfor, felles mål og innsats (Hix & MacCoun, 2010). Hvis organisasjonen i tillegg har et godt vertikalt samhold vil det føre til at målet gruppen selv samles om gjennom det oppgaveorienterte samholdet, samsvarer med de ordrene gitt av ledere på høyere nivå, og organisasjonens mål. De ulike formene for samhold vil dermed utfylle hverandre og gjøre sannsynligheten for at det oppstår gruppetenking minimal.

Jeg har tidligere sagt at dårlige beslutninger som følge av gruppetenking kan genere mer stress, det er sant, men gruppetenking kan også generere mindre stress ved at gruppen velger å ikke løse oppdraget og trekker seg ut av situasjonen. Det er prestasjonen, og evnen til å løse komplekse oppgaver, gruppetenking først og fremst går utover (Sjøvold, 2014). Denne oppgaven har ikke til hensikt å drøfte samhold opp mot prestasjon, likevel, hvis horisontalt samhold fører til at gruppen presterer dårligere, vil det uansett påvirkning på den psykologiske motstandsdyktigheten være lite hensiktsmessig å utvikle. En militær avdeling er aldri sendt ut i en operasjon for å skape samhold og vennskap som varer livet ut, den er sendt ut i en operasjon for å løse et gitt oppdrag. Det er derfor helt nødvendig at gruppetenking kan hindres, og samholdets positive effekt på prestasjon er i dag godt dokumentert (MacIntyre, 2008; Hix & MacCoun, 2010; Zaccaro et al. 2011).

4.4 Det horisontale samholdets effekt etter en stressbelastning

Det er presisert i oppgaven at stress og stressbelastninger er en del av militære operasjoner. Vi vil med å utvikle egenskaper som robusthet, samhold og optimisme kunne redusere tilfellene av disse belastningene, men aldri kunne eliminere dem. Andelen soldater med PTSD etter militære operasjoner spriker noe mellom ulike studier, men er fortsatt vesentlige selv om militærpsykologi og oppfølging av veteraner stadig får større oppmerksomhet. Bartone viser til rapporter som sier at hele 17 % av veteraner fra Irak har utviklet alvorlige psykiske lidelser som depresjoner og PTSD (Bartone, 2006). Matthews viser til tall fra konfliktene i Irak og Afghanistan som samlet antyder at så mange som 20 % av amerikanske soldater fra disse konfliktene lider av PTSD (Matthews, 2014).

PTSD er ikke en lidelse som utvikles i det man blir utsatt for en traumatisk opplevelse, om lag 80-90 % av befolkningen vil oppleve å bli utsatt for et psykisk traume i løpet av livet, og for de aller fleste går det greit å hente seg inn igjen (Breslau i Johnsen & Eid, 2006a, s. 181). Psykologisk motstandsdyktighet, punkt 3.2, illustrerer dette på en god måte ved at kun ett av de mulige utfallene av en traumatisk opplevelse er en potensielt varig reduksjon i den mentale helsen. Selve utviklingen av PTSD kan ta dager, uker, måneder eller til og med år (Geraci et al. 2011). Det er derfor viktig at man aktivt prøver å motvirke konsekvensen av kampstress også etter at soldatene som har deltatt i militære operasjoner har returnert hjem eller er ferdige med oppdraget. Flere peker på at individets tilgang på sosial støtte kan være avgjørende for å mestre traumatiske hendelser i ettertid (Sweeney et al. 2011; Johnsen & Eid, 2006a).

Etter situasjoner hvor gruppen har vært eksponert for traumatiske opplevelser, vil det være hensiktsmessig for gruppens medlemmer å sammen gjennomføre tiltak i den hensikt å gi hverandre støtte til å mestre belastningen. En gruppe med sterkt horisontalt samhold kan takle påkjenninger de har vært utsatt for gjennom å lage en arena hvor medlemmene kan snakke om sine bekymringer, få støtte, veiledning og hjelp til å komme over belastningene (Sweeney et al. 2011). Videre spiller denne arenaen en betydelig rolle i å skape mening og forståelse for de situasjonene man har opplevd, og de traumene opplevelsene kan ha medført (Sweeney et al. 2011). For personer som har opplevd krig og en virkelighet fjernt fra hverdagen, vil det kunne være vanskelig å prate om dette med andre personer hjemme. De personene man opplevde de traumatiske opplevelsene sammen med vil kunne være de eneste som man føler forstår, og

dermed også de eneste man har lyst til å dele den personlige belastningen man i ettertid sitter på, sammen med.

Det kan være vanskelig å avdekke behovet for en slik arena. Et paradoksalt trekk ved et individ som har vært utsatt for en traumatisk opplevelse, er at personen ofte i begynnelsen virker helt normal, eller kanskje til og med viser et fravær av sterke følelser (Johnsen & Eid, 2006a). For lagsmedlemmer og befal kan det da virke som at personen ikke har tatt skade av hendelsene han/hun har opplevd, mens personen i virkeligheten ikke begynt å reagere enda (Johnsen & Eid, 2006a). Troppen kan dermed redeployere fra en operasjon og dra hjem hver til sitt, uten at det trenger å være avdekket om noen har tatt psykisk skade av operasjonen. Selv om spesialister inkluderes i denne fasen vil det også for dem være vanskelig å vurdere om personene som har vært utsatt for traumatiske hendelser vil utvikle psykiske senskader (Johnsen & Eid, 2006a). Legger vi til at det også er vanlig for personer som utvikler PTSD å isolere seg fra andre mennesker, situasjoner og aktiviteter som kan bringe frem ubehagelige påminnelser om den utløsende opplevelsen, er det naturlig å legge til grunn at mange av de med behov for støtte av dem de har opplevd situasjonene med, ikke vil ta initiativ til å møte dem (Johnsen & Eid, 2006a). Med bakgrunn i overnevnte fremstår det for meg som et paradoks at norske soldater som deltok i militære operasjoner gjennom KFOR 2 selv var ansvarlige for å be om hjelp og støtte i ettertid (Johnsen et al. 2006).

For at potensialet av det horisontale samholdet og den sosiale støtten dette innebærer skal kunne utnyttes i etterkant av en operasjon, må det være et lederansvar å etablere disse arenaene. Dette understrekes også i boken *Leadership in Dangerous Situations* (Sweeney et al. 2011). Tar lederen dette ansvaret og lykkes med å etablere slike egne arenaer i lag eller tropp, vil det horisontale samholdet gjennom å gi sosial støtte kunne sørge for at troppen som helhet har langt større sannsynlighet for å bearbeide traumatiske hendelser og dermed komme styrket ut av hendelsen (Sweeney et al. 2011; Johnsen & Eid, 2006a).

4.5 Relevans i tiden fremover

Lavintensitetsoperasjonen, fredsbevarende operasjoner og opprørsbekjempning, har vært de dominerende militære operasjonene for Forsvaret siden andre verdenskrig. Dagens verdensbilde utgjør ikke noen umiddelbar fare for en ny storkrig som Norge vil bli involvert i,

og det er derfor rimelig å anta at lavintensitetskonflikter vil utgjøre flertallet av operasjoner også de neste årene.

Små enheter⁶ utfører flertallet av operasjoner innenfor opprørsbekjempning, dette medfører et høyere press på ledere og soldater på lavt nivå fordi avgjørelsene og utfallene av deres handlinger kan få større strategiske konsekvenser enn for eksempel i en høyintensitetskonflikt (US Army, US Marine Corps, 2006). Den totale belastningen fra stressorene trenger likevel ikke å øke, antallet døde og sårede er langt høyere i en høyintensitetskonflikt og sanseintrykkene til soldatene dermed også ofte mer ubehagelige og intense.

Små enheter som opererer alene over lengre tid, vil som en konsekvens av operasjonskonseptet kunne oppleve høyere grad av stressoren isolasjon (Bartone, 2006; US Army, US Marine Corps, 2006). Dette vil sette høyere krav til samhold i avdelingen. Ved å kun å ha troppen eller laget rundt seg må den sosiale støtten komme som følge av det horisontale samholdet i troppen eller laget, troppssjefen vil heller ikke ha de andre troppssjefene å støtte seg på og vil således kunne havne i samme situasjon som Sverre Bratland hvis han/hun ikke er en del av det horisontale samholdet i troppen. Mangel på denne støtten for troppssjefen, i kombinasjon med at avgjørelsene som fattes potensielt kan få større konsekvenser for konflikten som helhet, gjør han eller hun mer utsatt for stressbelastninger. Sett fra en offisers perspektiv går det derfor an å si at dagens lavintensitetskonflikter stiller høyere krav til horisontalt samhold i avdelingen enn høyintensitetskonflikter.

Dagens teknologi kan også medføre et betydelig større ansvar enn tidligere. Små enheter i en operasjon som Afghanistan har ressurser til å utslette et kvartal på få sekunder ved for eksempel å kalle inn flystøtte. En dronepilot kan, ved å trykke på en knapp, forårsake enorm skade (US Army, US Marine Corps, 2006). Feil på lavt nivå kan dermed få enorme konsekvenser, og som få andre kan klandres for enn beslutningstakeren selv. Peter W. Singer sier i et Ted foredrag at det er høyere forekomst av PTSD hos dronepiloter enn hos soldater tjenestegjørende i Irak (Singer, 2009). Den teknologiske utviklingen kan uten tvil føre til mer effektiv krigføring, men også større belastninger på personellet. Det gjør det viktig å utvikle egenskaper for å takle kampstress. Horisontalt samhold i primærgruppen er en slik egenskap, og kan hjelpe personellet til å mestre psykiske belastninger også i fremtiden.

⁶ Små enheter, oversatt fra *smaal units*, defineres som troppsnivå og nedover for militære avdelinger (Geraci et al. 2011)

5 Konklusjon

Hvordan påvirker det horisontale samholdet individets psykologiske motstandsdyktighet etter å ha vært utsatt for kampstress?

Det horisontale samholdet påvirker i stor grad individets psykologiske motstandsdyktighet. Det er primært den sosiale støtten det horisontale samholdet gir som øker den psykologiske motstandsdyktigheten og dermed reduserer konsekvensen etter å ha vært utsatt for kampstress. Den oppgaveorienterte delen av det horisontale samholdet reduserer ikke stress i like stor grad, men er viktig for prestasjonen gjennom at gruppen samles om mål og innsats. Den sosiale støtten det horisontale samholdet gir øker individets psykologiske motstandsdyktighet ved å redusere den opplevde belastningen når den skjer, og ved å spille en stor rolle i arbeidet med å bearbeide belastningen i ettertid.

Reduseres intensiteten til den traumatiske stressopplevelsen blir belastningen mindre og sannsynligheten for at individene klarer å restituere mentalt øker. Ved å gi hverandre sosial støtte vil belastningen fordeles på laget, individene vil som et resultat av dette oppleve belastningen mindre og dermed tåle mer enn de ville gjort alene. Dette gjør at samhold ikke bare har en effekt på å takle en stressopplevelse i etterkant, men også under selve opplevelsen ved å gjøre at stressorenes intensitet reduseres og belastningen derav oppleves mindre.

Horisontalt samhold er viktig i prosessen med å bearbeide en traumatisk opplevelse, eller et allerede eksisterende traume. PTSD og andre psykiske lidelser utvikles ofte over tid og det er derfor viktig med tiltak som ikke bare virker akutt. Ved hjemkomst vil personer som er i faresonen for å utvikle PTSD, eller som allerede har utviklet det, kunne ha vanskelig for å betro seg til andre mennesker enn de som de har opplevd hendelsene med. En gruppe med sterkt horisontalt samhold kan gjennom å lage en arena hvor medlemmene kan snakke om sine bekymringer, få støtte, veiledning og hjelp, i ettertid takle påkjenningene som de har vært utsatt for. Videre vil denne arenaen spille en betydelig rolle i å skape mening og forståelse for de situasjonene man har vært en del av, og de traumene dette kan ha medført.

Psykisk motstandsdyktige individer og lag, og tiltak for å oppnå dette, vil alltid være relevant i krig. Dette fordi kampstress er en del av krigens natur. Horisontalt samhold har en klar positiv påvirkning på den psykologiske motstandsdyktigheten ved å redusere den akutte virkningen av

kampstress, og ved å gi støtte i prosessen med å returnere til en frisk mental tilstand etter en traumatisk opplevelse. Denne oppgaven har vist gjennom blant annet amerikanske og israelske studier at enheter med sterkt horisontalt samhold har betydelig bedre psykologisk motstandsdyktighet enn enheter med mindre grad av horisontalt samhold. Soldater tjenestegjørende i enheter preget av godt horisontalt samhold har dermed større sannsynlighet for å hente seg inn igjen mentalt etter å ha blitt utsatt for kampstress, enn enheter med mindre grad av samhold.

6 Forslag til videre forskning

Denne studien har vurdert samhold og kampstress kjønnsnøytralt. Enkelte studier har vist seg å peke på at kvinner har betydelig større risiko for å få PTSD enn menn (Ingebrigsten, Sandanger, Sørensen, & Dalgard, 1995). I Forsvaret i dag ser vi en økende andel av kvinner blant vernepliktige (Forsvaret, 2016), og sett i lyset av at Forsvaret nå har allmenn verneplikt vil det kunne være viktig å se nærmere på denne forskjellen for å avdekke eventuelle endringer det kan medføre i arbeidet med å bygge psykologisk motstandsdyktighet.

7 Referanseliste

- Bartone, T. P. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? (A. X. Estrada, Red.) *Military Psychology*(18), s. 131-148.
- Baum, A. (1990). Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress. I *Health Psykologi*, 9.
- Befring, E. (2007). *Forskningsmetode*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Boe, O., Kjørstad, O., & Werner-Hagen, K. (2012). *Løytnatnen og Krigen*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Christensen, A. J., Martin, R., & Smyth, J. M. (2004). *Encyclopedia of Health Psychology*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Clausewitz, C. v. (1984). *On War*. (M. Howard, & P. Paret, Overs.) Princeton: Princeton University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psykologkal Bulletin*(2), s. 310-357.
- CTNSP: Center for Technology and National Security Policy. (u.d.). *Staff: Webområde for CTNSP*. Hentet Mars 18, 2017 fra <http://ctnsp.dodlive.mil/staff/paul-bartone/>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Dolan, C. A., & Ender, M. G. (2008, Juli). The Coping Paradox: Work, Stress, and Coping in the U.S. Army. (A. X. Estrada, Red.) *MILITARY PSYCHOLOGY*, s. 151-169.
- Eid, J. (2006). Emosjoner, stress og mestring. I J. Eid, & B. Johnsen, *Operativ psykologi* (s. 98-118). Bergen: Fagbokforlaget.
- Forsvaret. (2016, Mars 31). *Forsvaret.no*. Hentet Mars 17, 2017 fra Personell: <https://forsvaret.no/aarsrapport/statistikk/personell>
- Forsvarsstaben. (2012). *Forsvarssjefens grunnsyn på ledelse*. Oslo: Forsvaret.
- Forsyth, D. R. (2010). *Group Dynamics*. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.
- Gal, R. (1986). *A portrait of the Israeli soldier*. Westport: Greenwood Press, Inc.
- Geraci, J., Baker, M., Bonanno, G., Tussenbroek, B., & Sutton, L. (2011). Understanding and Mitigation Post-Traumatic Stress Disorder. I P. J. Sweeney, M. D. Matthews, & P. B. Lester, *Leadership in Dangerous Situations* (s. 78-96). Annapolis: Naval Institute Press.
- Hix, M. W., & MacCoun, R. J. (2010). Unit Cohesion and Military Performance. I National Defense Research Institute, *Sexual Orientation and U.S. Military Personnel Policy: An Update of RAND's 1993 Study* (s. 137-165). Santa Monica: RAND Corporation.

- Ingebrigsten, G., Sandanger, I., Sørensen, T., & Dalgard, O. (1995). Når ulykken rammer: Posttraumatisk stressforstyrrelse i Norge, forekomst og relasjon til sosialt nettverk. I O. Dalgard, E. Døhlie, & M. Ystgaard, *Sosialt nettverk, helse og samfunn* (s. 64-86). Oslo: Universitetsforlaget.
- Johannessen, A., Tufte, P., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Oslo: Abstrakt Forlag.
- Johnsen, B. H., & Eid, J. (2006a). Personellomsorg etter kritiske hendelser. I J. Eid, & B. H. Johnsen, *Operativ Psykologi* (s. 180-195). Bergen: Fagbokforlaget.
- Johnsen, B., & Eid, J. (2006b). Samhandling i operative team. I B. Johnsen, & J. Eid, *Operativ Psykologi* (2. utg., s. 298-313). Bergen: Fagbokforlaget.
- Johnsen, B., Eid, J., Bartone, P. T., Andersen, R., & Laberg, J. (2006). Internasjonale Operasjoner. I J. Eid, & B. Johnsen, *Operativ Psykologi* (2. utg., s. 368-388). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kirke, C. (2009). Seeing Through the Stereotype: british Army Culture - An Insider Anthropology. I G. Kümmel, G. Caforio, & C. Dandeker, *Armed Forces, Soldiers and Civil-Military Relations* (s. 13-36). Wiesbaden: Verlag Für Sozialwissenschaften.
- MacIntyre, A. (2008). Cohesion. I B. Horn, & W. W. Walker, *The Military Leadership Handbook* (s. 57-72). Kingston: Canadian Defence Academy Press.
- Matthews, M. D. (2014). *Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War*. New York: Oxford University Press.
- Myhrer, T. (2006). Fysiologiske prosesser. I J. Eid, & B. Johnsen, *Operativ Psykologi* (s. 31-50). Bergen: Fagbokforlaget.
- National Defense Research Institute. (2010). *Sexual Orientation and U.S. Military Personnel Policy: An Update of RAND's 1993 Study*. Santa Monica: RAND Corporation.
- Peterson, C., Craw, J. M., & Erwin, S. M. (2001). Resilience and Leadership in Dangerous Contexts. I P. J. Sweeney, M. D. Matthews, & P. B. Lester, *Leadership in Dangerous Situations* (s. 60-77). Annapolis: Naval Institute Press.
- Rosch, P. J. (u.d.). *Stress.org: The American Institute of Stress*. Hentet Februar 6, 2017 fra <https://www.stress.org/about/hans-selye-birth-of-stress/>
- Selye, H. (1977, Januar). A code for coping with stress. *AORN Journal*, Vol25, No 1 , s. 35-42.
- Shay, J. (2002). *Odysseus in America: Combat Trauma and the Trials of Homecoming*. New York: Scribner.
- Singer, P. W. (2009, Februar). *Military robots and the future of war*. Hentet Mars 19, 2017 fra https://www.ted.com/talks/pw_singer_on_robots_of_war

- Sjøvold, E. (2014). *Resultater gjennom team*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skirbekk, S. (2014, Mars 12). *Store norske leksikon: Samfunn: Samfunnsfag: Sosiologi: Sosiologisk teori*. Hentet Mars 20, 2017 fra Primærgruppe i Store norske leksikon: <https://snl.no/prim%C3%A6rgruppe>
- Sweeney, P. J., Matthews, M. D., & Lester, P. B. (2011). *Leadership in Dangerous Situations*. Annapolis: Naval Institute Press.
- Teigen, K. (2012, Februar 10). *Store norske leksikon*. Hentet Mars 6, 2017 fra https://snl.no/Hans_Selye
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. (R. Dantzer, & N. H. Kalin, Red.) *Psychoneuroendocrinology*, s. 567-592.
- US Army. (1994). *FM 22-51: Leaders' manual for Combat Stress Control*. Washington, DC: Department of the Army.
- US Army. (2006). *FM 4-02.51: Combat and Operational Stress Control*. Washington: Department of the Army.
- US Army. (2009). *FM 6-22.5: Combat and Operational Stress Control Manual for Leaders and Soldiers*. Washington: Department of the Army.
- US Army, US Marine Corps. (2006). *FM 3-24: Counterinsurgency*. Washington: Department of the Army.
- Zaccaro, S. J., Weis, E. J., Hilton, R. M., & Jefferies, J. (2011). Building Resilient Teams. I P. J. Sweeney, M. D. Matthews, & P. B. Lester, *Leadership in Dangerous Situations* (s. 182-198). Annapolis: Naval Institute Press.