

# God under press?

## *En operasjonalisering av moralsk robusthet i krevende operative situasjoner*

Olav Kjellevoid Olsen, Sjøkrigsskolen og Universitetet i Bergen  
Sigurd Hystad, Universitetet i Bergen  
Anette Harris, Universitetet i Bergen

### Sammendrag

*Denne artikkelen prøver å forstå hva som skal til for at et menneske skal klare å handle moralsk i situasjoner preget av kompleksitet, risiko og alvorlige konsekvenser ved feilhandlinger. Artikkelen identifiserer ulike former for stressorer som kan føre til moralsk svikt, og utvikler også en modell for moralsk robusthet. Modellen kombinerer individuelle forhold som generell psykologisk robusthet i form av hardiness og stressmestring med ulike moralske robusthetsfaktorer. Modellen tar også høyde for at moralsk handling under press kan kreve mer en det et enkelt menneske har av personlige ressurser slik at sosial støtte fra omgivelsene ofte vil være et nødvendig «tillegg» for å kunne fastholde moral også i «kampens hete». Vi ønsker med dette å bidra med en modell som kan tjene som bidrag til målbildet for seleksjon så vel som utdanning og trening av operativt personell. Artikkelen identifiserer også aktuelle områder for ny forskning og kunnskapsoppbygging.*

Den 16. mars 1968 fløy den amerikanske helikopter-piloten Hugh Thompson med et mannskap på to skyttere over landsbyen My Lai i Sør-Vietnam som støtte for et bakkeangrep («Hugh Thompson Jr», 2018). Fra sin posisjon i luften forsto Thompson fort at noe alvorlig galt utspilte seg nede på bakken. Flere amerikanske soldater forfulgte og drepte forsvarsløse kvinner og barn. De skjøt folk ned bakfra – og flere var involverte i det som så ut som mishandling og voldtekter. Det var altså tydelig at soldatene hadde gått berserk. I dette øyeblikket sto Thompson overfor et valg. Skulle han gripe inn, med fare for eget og mannskapets liv, og forsøke å redde de som hadde akutt behov for beskyttelse – eller skulle han holde seg på trygg avstand?

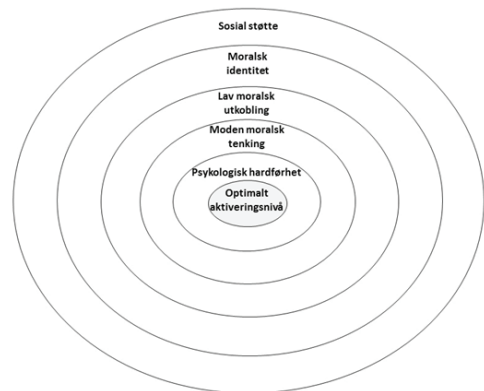
Denne situasjonen illustrer et sentralt faglig spørsmål – både sett fra et ledelses- og moralperspektiv: Hva skal til for å handle moralsk i en situasjon der den moralske handlingen representerer stor egenrisiko – til fordel for mennesker en gjerne ikke kjenner, og som i verste fall også er ens fiende?

En mye anvendt forklaring på slik moralsk robusthet er individets evne til moden moralsk tenkning, sett som en basis for moralsk pliktfølelse (Kohlberg, 1984). Flere studier løfter også frem moralsk motivasjon, sett som vilje til å prioritere moralske verdier på bekostning av andre mer egoistiske hensyn som en sentral faktor (Rest 1986). Sosialpsykologiske forhold som konformitet (Asch, 1956) og lydighet (Zimbardo, 2007) så vel som organisatoriske forhold som etisk infrastruktur (Tenbrunsel, Smith-Crowe & Umphress, 2003) og etisk klima (Cullen, Bart & Bronson, 1993) løftes også frem i litteraturen som robusthetsrelaterte variabler. Dette mangfoldet i perspektiv indikerer at moralsk atferd i pressede operative situasjoner forutsetter bidrag fra flere samtidig virkende psykologiske prosesser. Både emosjonelle og kognitive, på individ, så vel som gruppe og organisasjonsnivå (Olsen, 2010).

I inneværende teoretiske studie ønsker vi å bidra til denne litteraturen gjennom å samle ulike perspektiv i en operasjonalisering av begrepet moralsk robusthet – sett som en nødvendig (men ikke tilstrekkelig) forutsetning for å handle moralsk under press. I tillegg ønsker vi å peke på relevante områder for framtidig forskning. Denne formen for robusthet handler i sin essens om individets evne til å fastholde moral i en tilstand av stort press og stressaktivering – i situasjoner der en gjerne er sterkt fristet til å velge en lettere vei ut – eller er ute av stand til å fungere effektivt. Stressmestring blir da et sentralt perspektiv i dette. Derfor er det også verd å merke seg at relativt lite forskning har sett på sammenhengen mellom stressmestring og moralsk robusthet i en operativ setting. Noe som igjen kan føre til at viktige egenskaper og ferdigheter knyttet til moral blir oversett både i seleksjon og utdanning av operativt innsatspersonell.

## En modell for moralsk robusthet

Vår teoretiske modell, som er illustrert i figur 1 under, framhever evne til stressmestring (f.eks., Ursin & Eriksen, 2004) og personlighetstrekket psykologisk hardførhet (f.eks., Hystad, Olsen, Espevik & Säfvenbom, 2015) som en kjerne i moralsk robusthet. Disse faktorene representerer en måte å tenke på som regulerer frykt og stressaktivering slik at sannsynligheten for klok handling under press øker. Dette er imidlertid en form for robusthet som i seg selv er amoralsk i sin innretning. Dette betyr at denne bør suppleres med moralske robusthetsfaktorer, som gir robustheten et moralsk formål. Her utgjør etter vårt syn en moden moralsk tenkemåte (Kohlberg, 1984) og en svak disposisjon for moralsk kognitiv utkobling (Bandura, 1999) en viktig basis for at den enkelte skal kunne se seg selv som personlig ansvarlig i en moralsk utfordrende situasjon. Kombineres denne ansvarsforståelsen med en sterk moralsk identitet (Aquino & Reed, 2002), øker sannsynligheten for at den enkelte også føler seg personlig forpliktet til å handle moralsk. Altså en gunstig kombinasjon av evne til å fortolke og evne til å føle personlig moralsk ansvar. Modellen tar til sist høyde for at moralsk atferd under press i mange tilfeller kan være for krevende til at et menneske vil klare en slik utfordring på egen hånd (Olsen, 2005). Sosial støtte vil derfor utgjøre et viktig sosialt sikkerhetsnett for å kunne utvise moralsk robusthet - ut over individets personlige ressurser. I artikkelen videre vil vi utlede hver del av denne modellen. Vi starter imidlertid med en bevisstgjøring av den moralske utfordringen. Hva utfordrer vår moralske robusthet i en operativ setting?



Figur 1. Moralsk robusthet – et sammensatt konstrukt

## Hva står vi opp i mot? Stressorer som vanskeliggjør moralsk handling

Moralsk robusthet handler altså i stor grad om å holde hodet klart og «stå an av» under press. Men i hvilken form kommer et slikt press? En måte å kategorisere dette på er i form av stressorer - definert av Selye (1950) som ytre stimuli som truer kroppens likevekt. Altså en form for ubalanse. En moralsk stressor blir i denne sammenhengen ubehagelige, kompliserende og/eller truende stimuli som skaper stressreaksjoner som igjen kan forhindre moralsk handling. Det er her verd å merke seg at få om noen studier har systematisk kartlagt slike stressorer i en operativ setting – selv om flere beskriver enkeltstressorer (f.eks., Shay 1995; Mæland, 2004; Litz, et al., 2009). Vi ønsker derfor i det følgende å peke på, og sammenfatte, noen sentrale moralske stressorer, som på ulikt vis kan utfordre operativt personells evne til moralsk robusthet. Denne sammenfatningen er også gjengitt for oversiktens del i tabell 1 under.

I tabellen er risiko for eget liv og helse identifisert som en særlig relevant stressor. I krig og væpnede aksjoner medfører moralsk atferd ofte risiko for egen eller nære kollegaers skade eller død, gjerne til fordel for fiendens krav på respekt og ivaretagelse - eller disiplinert oppdragsløsning. Moralen legger med andre ord føringer på akseptabelt nivå for egenbeskyttelse, og stiller ofte krav til øket personlig risikotaking - til fordel for andre. En slik stressor kan bli ytterligere utfordrende dersom ens motpart i liten grad respekterer moralske prinsipper i sin krigføring. Noe som fort oppleves urettferdig, med aktivisering av følelser som raseri og hat og et økt press på moralsk selvkontroll og besindighet som følge (Shay, 1995). I slike situasjoner kan også sosiale sanksjoner som følge av egen moralsk beslutningstaking fremstå som en utfordrende stressor. Mange moralske operative

beslutninger, særlig i rollen som leder, har alvorlige konsekvenser også for underordnet mannskap. Noe som igjen kan føre til sterk sosial motstand. En motstand som igjen kan true leders basale behov for sosial tilhørighet og fellesskap, med utmattelse og svekket moralsk standhaftighet som følge. I en slik krevende setting vil en også kunne oppleve at ens egne beslutninger, selv når disse er i tråd med folkeretten, medfører drap eller skade på uskyldige sivile. Dette er en type erfaringer som også kan skape skyld- og skamfølelse, og i verste fall moralsk oppløsning (Shay, 1995).

Operative situasjoner er også ofte preget av høy grad av kompleksitet og kaos, med mangelfull, motstridende eller for mye informasjon under akutt tidspress som basis for beslutningstakingen (Olsen & Espevik, 2009). Evnen til å tenke klart også under press blir derfor særlig sentralt i møte med slike stressorer. Det kan være ytterligere kompliserende at slike pressede situasjoner gjerne ledsages av fysiske stressorer som mangel på søvn og fysisk utmattelse blant ledere og mannskap. Stressorer som igjen påvirker evnen til reflektert moralsk tenking, og som disponerer for en form for selvpoptatthet som kan gå ut over evnen til empati og omsorg for andre (Killgore et al. 2007; Olsen, Pallesen & Eid, 2010).

## Stress, mestring og prestasjoner under press

Stressmestring er altså en relevant utfordring i møte med moralske stressorer, slik vi ser det. En teori om moralsk robusthet bør derfor forklare hvorfor stressaktiveringen er en relevant faktor i denne sammenhengen, og hva som skjer når vi faktisk (ikke) mestrer krevende moralske situasjoner. Dette betinger svar på en rekke sammenhengende spørsmål. For det første: hvordan påvirker stressaktiveringen vår moralske ytelse? For

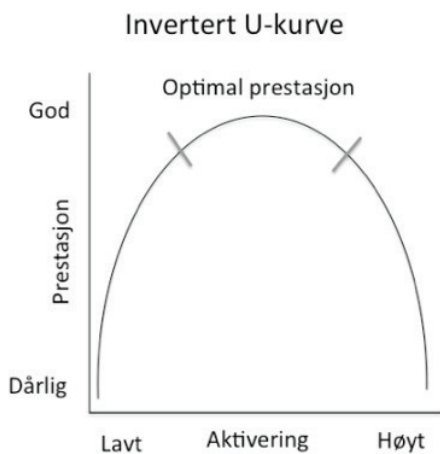
Tabell 1. Aktuelle moralske stressorer i operativ setting

Stressor	Beskrivelse	Moralske utfordringer
1	Livsfare og risiko for skade	Mot og evne til å ta risiko til fordel for andre
2	Motpartens «ondskap» og moralske overtramp	Evne til selv-besinnelse og ikke gjengjelde «med samme mynt»
3	Sosial motstand og ekskludering	Evne til å stå alene – og påvirke motvillige til å følge og bidra til moralske valg
4	Drap av sivilbefolkning (selv når i tråd med folkeretten)	Evne til å fastholde moralske standarder – lære av feil og tilgi seg selv
5	Motstridende eller mangelfull informasjon under tidspress	Evne til å orientere seg, prioritere og beslutte i tide
6	Mangel på søvn og fysisk utmattelse	Evne til gjenhenting av ressurser, og evne til å tenke og handle klokt i redusert tilstand

det andre: Hvordan mestre moralske stressorer? Dette spørsmålet fordrer igjen svar på to sentrale spørsmål: (1) Hva skjer i kroppen når vi er stressaktiverte (hvilke system er det vi må forsøke å regulere)? (2) Hvordan kan vi faktisk påvirke og regulere vår stressaktivering – slik at vi presterer godt?

#### *Stressaktivering og ytelse under press*

I operative situasjoner ser vi gjerne at samme stressor medfører forskjellig stressaktivering og prestasjon hos ulike personer. En forklaring på hvorfor det er slik kan være at det ikke er stressoren i seg selv, men personens erfaring og tanker knyttet til stressoren som er avgjørende for aktiveringen og dermed også for hvor godt personen presterer (Ursin & Eriksen 2004). I den såkalte Yerkes-Dodsons lov fremstilles sammenhengen mellom stressaktivering og prestasjon som en invertert U-kurve, hvor både for lav og for høy stressaktivering medfører svake prestasjoner (se figur 2 nederst på siden) (Yerkes & Dodson, 1908). Med andre ord vil både for lav og for høy aktivering kunne representere en trussel mot evne til å handle moralsk, mens et optimalt aktiveringsnivå vil kunne opprettholde moralsk ytelse (og dermed robusthet) under press. Denne sammenhengen mellom aktivering og ytelse er imidlertid kompleks. I følge Siddle (1995) vil for eksempel situasjoner som fordrer finmotoriske evner eller ferdigheter med høy grad av mental beslutningsevne kreve et lavere aktiveringsnivå for optimal ytelse enn situasjoner som krever grovmotoriske evner og enklere kognitive beslutninger. Denne mangelen på differensiering er noe av kritikken som har vært rettet mot Yerkes-Dodson modellen (Pensgaard & Hollingen, 2006).



Figur 2. Sammenhengen mellom stressaktivering og prestasjon.

Det er verd å merke seg at hva som er et optimalt aktiveringsnivå i en presset moralsk situasjon er lite studert. Dette er et relevant spørsmål fordi en moralsk krevende situasjon kan utfordre ulike kompetanseområder. Eksempelvis vil en uoversiktlig situasjon gjerne kreve aktivering av kognitive eksekutive funksjoner (f.eks. problemløsning, planlegging og regulering av adferd) som er sårbare for stressaktivering, mens andre situasjoner er oversiktlige, men krevende å implementere fordi dette medfører stor livsfare. I sistnevnte tilfeller kan vi tenke oss at evnen til å overvinne egen frykt og eventuell handlingslammelse er utfordringen. Noe som trolig kan skj med høyere aktivering enn om utfordringen handler om krevende moralske vurderinger. Grossman er for sin del spesifikk når han med utgangspunkt i Yerkes-Dodson modellen hevder at optimalt operativt prestasjonsnivå finner sted når personen har en hjerterate på rundt 115-145 slag i minuttet (Grossman & Christensen, 2008). Dette kan bety at dersom aktiveringen er for lav vil operatøren kunne være for «sløv» og uengasjert til å oppfatte et trusselbilde eller engasjere seg i den moralske situasjonen. Denne antagelsen støttes av forskning som har vist bedre ytelse hos selektert personell med høy stressaktivering sammenlignet med personell med lavere aktiveringsnivå under vinteropphold i Antarktis (Harris et al., 2010).

Noen få moralstudier er relevante i denne sammenhengen. Youssef og kollegaer (2012) finner i en eksperimentell studie at stress medfører redusert evne til å foreta gode moralske handlinger når deltagerne er konfronterte med personlige moralske dilemma. Disse antagelsene samsvarer også med en nyere metastudie som viser at stress fører til beslutninger som er mer ufordelaktige, egoorienterte og risikofylte - i situasjoner der slike handlinger er svært ugunstige (Starcke & Brand 2016). I samsvar med dette ser vi at dagligdagse moralske vurderinger (som for eksempel det å legge igjen beskjed til eier av en parkert bil som du har skadet) ikke blir påvirket av personens stressaktivering (Starcke, Polzer et al. 2011). Det kan derfor tenkes at moralske vurderinger og valg i hovedsak blir påvirket av stress når situasjonen medfører sterke emosjonelle reaksjoner. Samtidig viser annen forskning at evne til rasjonell moralsk tenking også er negativt påvirket av stressorer (f.eks. søvnmangel i Olsen, et al., 2010). En relevant utfordring videre er derfor å undersøke betydningen av individuelle forskjeller for sammenhengen mellom stress og moralsk ytelse.

#### *Hva skjer i kroppen når vi blir aktivert på grunn av stressorer?*

Vårt nivå av stressaktivering kan altså ha stor innvirkning på vår evne til moralsk handling og robusthet. Dette betyr igjen at vår evne til stressregulering kan sees som en moralsk robusthetskompetanse. Men hvilke fysiologiske prosesser er det som må reguleres?

I møte med en moralsk stressor vil sentralnervesystemet initiere en stressreaksjon ved å aktivere den delen av hjernen som kalles hypothalamus. I tillegg vil hjertet pumpe mer blod rundt i kroppen, og særlig til hjernen og de store muskelgruppene. Dette er den såkalte "fight-flight" reaksjonen som gjør kroppen "klar til kamp" - og ideelt sett medfører at personen blir i stand til å handle raskt og godt under press (Cannon, 1932). De eksakte mekanismene involvert er fremdeles usikre, men det er kjent at hypothalamus trigger to system; (1) aktivering av det sympatiske nervesystemet med frigjøring av adrenalin og (2) aktivering av HPA-aksen (Hypothalamus, Pituitary Adrenal-axis) som medfører en frigjøring av stresshormonet kortisol (Foley & Kirschbaum 2010). I tillegg til å opprettholde blant annet muskelenergi har kortisol en viktig funksjon i å dempe den totale stressreaksjonen - gjennom aktivering av det parasympatiske nervesystemet. Denne nedreguleringen skjer via en tilbakekobling som virker på både hypothalamus og hypofysen. Hensikten er altså både å opprettholde høy aktivering så lenge vi er utsatt for en trussel - samtidig som hormonet har en viktig funksjon ved «å slå av» systemet når trusselen er over og situasjonen ikke lenger krever en økt våkenhet.

Det er verd å merke seg at når vi utsettes for stressorer vil en frigjøring av kortisol i hovedsak virke på områder i prefrontale cortex og det limbiske system (hypothalamus, hypofysen, hippocampus og den arteriale delen av cingulum) (Pruessner, Dedovic et al. 2008). Dette er de samme hjernestrukturene som er aktivert når vi foretar kognitive og emosjonelle prosesseringer. Følgelig vil en stressaktivert kunne ha en sentral betydning for vår evne til å foreta moralske beslutninger. Spørsmålet er da - hvordan oppnå en gunstig aktivering? Svaret avhenger av hva som styrer denne aktiveringen.

*Tenking som basis for optimal stressaktivert og ytelse*  
I følge kognitiv aktivertingsteori om stress (Cognitive Activation Theory of Stress; CATS) er det i hovedsak våre tanker som styrer den fysiologiske stressaktivertingen (Ursin, et al., 1978, Ursin & Eriksen, 2004). Noe som igjen kan forklare hvorfor samme stressor medfører forskjellig stressaktiverting hos ulike personer. Dersom vi har en forventning om at vi har tilgjengelige ressurser til å håndtere situasjonen på en god måte, dvs at personen forventer at utfallet vil bli positivt (positiv responsutfallsforventning) - vil det kunne bidra til en optimal aktiverting og dermed god ytelse. Positiv responsutfallsforventning er med andre ord definisjon på mestring i følge CATS teorien. En krevende moralsk stressor som for eksempel fare for død eller skade under et oppdrag vil følgelig generere en lavere (og ideelt sett optimal) stressaktiverting dersom den møtes med en slik positiv forventning. Dersom vi gjentatte ganger utsetter oss for stressorer som vi mestrer vil vi kunne tilpasse oss, lære - og utvide en slik evne til positiv

utfallsforventning. Innenfor operativ psykologi tilbyr CATS dermed en kognitiv og fysiologisk forklaring på hvorfor det er viktig at personell både under øvelse og i feltsituasjoner kontinuerlig utsettes for positivt stress - og gode mestringsopplevelser. CATS understreker dermed betydningen av at ledere stimulerer en positiv mestringsforventning i en kampgruppe. Alternativene er fort en opplevelse av hjelpeløshet («jeg kan ikke påvirke utfall av situasjonen - det går som det går») eller håpløshet («utfall av situasjonen blir negativt og det er min skyld») som kan føre til «frys reaksjoner» og svært lav ytelse i møte med en akutt stress-situasjon. Denne betydningen av ulike forventninger er imidlertid lite studert innen moralfeltet. Spørsmålet om hvordan en operatør kan oppnå en optimal aktiverting (spenning) og eventuelt hvordan en kan komme seg ut av en negativ frys-tilstand er derfor et relevant forskningsfokus også innenfor moralforskningen. Et svar kan være evne til å gjenkjenne og forstå de stressorene en konfronteres med - og hva som er normale stressreaksjoner i møte med disse.

*Kan kunnskap om stressorer og stressreaksjoner bidra til moralsk robusthet?*

I litteraturen finner vi noe belegg for at personell som er forberedt på en stressor i form av kunnskap om den aktuelle stressoren generelt sett mestrer situasjonen bedre enn andre (Driskell & Johnston, 1998). Litteraturen viser også at kunnskap om de kroppslige reaksjonene som følger en økt stressaktiverting vil kunne bidra til økt mestring (Ursin & Eriksen, 2004). Årsaken til dette kan være at dersom personen betrakter de kroppslige reaksjonene som hensiktsmessige for optimal prestasjon, vil det bidra til at personen lettere kan tilpasse aktivertingsnivået (Ursin & Eriksen, 2004). I motsatt tilfelle kan manglende kjennskap til disse fysiologiske symptomene forsterke en eventuell frykt og dermed bidra til en overaktiverting - og i verste fall en «frystilstand». En identifisering av relevante moralske stressorer, som gjort i tabell 1 på side 74, kan med andre ord være relevant som ledd i en robusthetsfremmende bevisstgjøring. Studier av utdanningsintervensjoner som fokuserer på slik kunnskapsformidling er imidlertid sparsomme innen moralfeltet- og vil derfor representere et nyttig fokus i videre studier.

*Psykologisk hardførhet (hardiness) som basis for mental robusthet*

En viktig utfordring for å møte stressorer med robusthet handler altså om å operere på et optimalt spenningsnivå - oppnådd gjennom formålstjenlige (positive) tenkemåter. Selv om dette vil kunne variere fra situasjon til situasjon og fra dag til dag for den enkelte, er det likevel grunnlag for å hevde at til tross for variasjon, så vil denne evnen til å operere på et

optimalt nivå likevel være relativt stabil (Hystad, et al., 2015). Noe som indikerer at noen er bedre rustet enn andre, personlighetmessig, til å tenke positivt og mestre press. En slik forskjell kan henge sammen med forskjeller i psykologisk hardførhet (dvs., «hardiness»). Psykologisk hardførhet slik vi tenker rundt begrepet i dag, ble først presentert av Suzanne C. Kobasa i 1979. Kobasa (1979) beskriver de tre gjensidig korrelerte personlighetsegenskapene *involvering* («commitment»), *kontroll* («control») og *utfordring* («challenge»). Involveringsdimensjonen omfatter egenskapen å kunne involvere seg i enhver oppgave en utfører, samt å se disse som meningsfulle og interessante i seg selv. Kontroll innebærer en forståelse av at vi selv kan påvirke omgivelsene våre og dermed at egen innsats kan styre utfall av viktige forhold i utvikling av egen person. Utfordringsdimensjonen omhandler en forståelse for at endringer i miljøet er normalt og en kilde til utvikling snarere enn en trussel som for enhver pris må unngås.

Sammen utgjør disse tre dimensjonene en overordnet personlighetsstil som ble foreslått å fungere som en buffer mellom ytre, stressende hendelser og fysiske eller psykiske påkjenninger. Senere forskning har i stor grad gitt støtte til disse antagelsene. Psykologisk hardføre personer har mindre sykefravær i møte med en krevende jobbhverdag (Hystad, Eid & Brevik, 2011), rapporterer færre helseplager i møte med en utfordrende studiehverdag (Hystad, Eid, Laberg, Johnsen & Bartone, 2009) og har en fysiologisk sett mer hensiktsmessig stressrespons (Sandvik, Bartone, Hystad, Phillips, Thayer & Johnsen, 2013).

Psykologisk hardførhet antas å påvirke mestring under stress hovedsakelig gjennom to mekanismer: Den kognitive vurderingen vi gjør oss av en stressor og hvordan vi reagerer rent atferdsmessig. Dette samsvarer med CATS som hevder at det er våre tanker som styrer den fysiologiske stressaktiveringen og dermed også utfallet av en stressende situasjon (Ursin & Eriksen 2004). Anlegget hardføre personer har til å involvere seg, verdsette utfordringer og til å ha tro på egen påvirkningskraft, tenkes derfor å redusere sannsynligheten for overaktivering og redusert ytelse i møte med krevende stressorer. Dette støttes av to ulike studier av israelske militærkadetter som viser at psykologisk hardføre kadetter tolket et meget krevende stridskurs som mindre truende, samtidig som de hadde større tiltro til egen evne til å mestre kurset, enn kadetter som var mindre hardføre (Florian, Mikulincer & Taubman, 1995; Westman, 1990).

I forlengelsen av den kognitive vurderingsstilen, vil hardføre personer gjerne handle mer formålstjenlig. I møte med stressende situasjoner og hendelser tenker en seg at hardføre personer håndterer situasjonen med økt innsats heller enn unnvikelse. Kombinert med synet på utfordringer som en naturlig del av livet og troen på egen evne til å mestre situasjonen, vil hardføre personer aktivt forsøke å gjøre potensielt belastende hendelser

om til individuelle erfaringer som kan fremme vekst og erfaring. Disse antagelsene er også bekreftet gjennom empiriske studier (Delahaij, Gaillard & van Dam, 2010; Florian et al., 1995). Delahaij og kollegaer (2010) fant for eksempel at hardføre kadetter i større grad taklet en stressende militærøvelse ved å øke egen innsats, søke å få kontroll på situasjonen og ved å fokusere på oppgavene og mulige løsninger. Samlet sett kalles slik atferd for aktiv oppgavefokustert mestring. Dette står da i kontrast til mindre hardføre personer som gjerne har en tendens til å benytte seg av mer unnvikende mestring – og bøye av når presset øker. Dette er også vist empirisk. I en studie av norsk personell som hadde tjenestegjort utenlands mellom 2009 og 2010, viste hardførhet seg å henge sammen med mindre bruk av unnvikende mestring, og i forlengelsen av dette, færre symptomer på traumatisk stress (Thomassen, Hystad, Johnsen, Bartone & Johnsen, 2018). Økt alkoholbruk kan også karakteriseres som unnvikende mestring, og psykologisk hardførhet har også vist seg å henge sammen med mindre alkoholbruk etter endt deployering både blant amerikanske (Bartone, Eid, Hystad, Joco, Laberg & Johnsen, 2015) og norske (Bartone, Johnsen, Eid, Hystad & Laberg, 2017) veteraner.

Psykologisk hardførhet har altså vist seg som en beskyttelsesfaktor mot stress og har vært knyttet til prestasjoner, tilpasning og bedre helse blant en rekke ulike operative enheter (for en detaljert gjennomgang, se Johnsen, Bartone & Hystad, 2015). Det er imidlertid viktig å påpeke at psykologisk hardførhet i seg selv ikke er en moralsk kompetanse, og kan således være en forutsetning for ondskap like fullt som moralsk godhet. Modellen vi foreslår fremhever likevel psykologisk hardførhet som en nødvendig, om enn ikke tilstrekkelig, forutsetning for moralsk robusthet (se Figur 1). Foreløpig eksisterer det heller ingen forskning som direkte ser på psykologisk hardførhet i sammenheng med moralsk atferd. Dette er derfor et svært relevant område for videre forskning. Et nærliggende eksempel kan likevel være en simuleringsstudie gjennomført av Barton, Vrij og Bull (2004). Her ble politibetjenter studert i ett scenario hvor det var forsvarlig å benytte skytevåpen mot mistenkte og ett hvor bruken av skytevåpen var vanskelig å rettferdiggjøre. Resultatene viste her at de som gjorde flest feilvurderinger også var lavest på psykologisk hardførhet.

Spørsmålet videre blir derfor: hva skal til for at psykologisk hardførhet bidrar til moralsk robusthet – og ikke en umoralsk? Et svar kan være en sterk moralsk ansvarsforståelse og pliktfølelse.

Ansvarsforståelse gjennom moralsk tenking og utkoblingsdisposisjon

I følge Kohlberg (1984) vil evne til moden og reflektert moralsk tenking øke sannsynligheten for god moralsk



handling – også under press. Kohlberg tar her som utgangspunkt at menneskets evne til moralsk tenking kan operasjonaliseres i 6 kognitive utviklingsnivå (også benevnt stadier eller kognitive skjema) som er relativt stabile over tid – og der høyeste nivå representerer en mer objektiv og prinsipiell tilnærming til moralske spørsmål sammenliknet med enklere og mer egoistisk orienterte former for tenking, representert ved lavere kognitive stadier (jf. tabell 2) (Rest & Narvaez, 1994).

Tabell 2. Kohlbergs stadier for moralsk tenking

Stadie 1	Lydigheitsmoral: «Gjør som du får beskjed om!»
Stadie 2	Instrumentell egoisme: «Gjør det som gagnar deg selv mest»
Stadie 3	Stammemoral: Vær snill og ivaretagende mot dine nærmeste, så vil fellesskapet og din plass i dette ivaretas: «Ta vare på dine egne»
Stadie 4	Lov og ordensmoral: Vær tro mot lover og regler: Regler og lover gjelder for alle – og beskytter mot kaos og oppløsning: «Følg reglene»
Stadie 5	Samfunnskontrakt-moral: Finn prosesser og lover som ivaretar mangfoldets rettigheter og plikter på en balansert måte: «Følg lover og prosedyrer som er basert på en rettfærdig prosess der selv rettighetene til de svakeste ivaretas»
Stadie 6	Prinsipiell moral: Moral i tråd med moralske prinsipper - og hvordan rasjonelle og upartiske (filosof) ville organisert et ideelt samfunn: «Handle slik at handlingen kan bli en universell standard for hvordan alle bør handle i en tilsvarende situasjon» <i>(fritt oversatt fra Rest &amp; Narvaez, 1994)</i>

Et stort antall studier viser også en klar sammenheng mellom moralsk kognitiv modenhet og moralsk handling. Eksempelvis i form av hjelpsomhet og gavmildhet, vern og støtte til sårbare personer, redusert konformitet i møte med umoralske krav, og evne til å oppdage fusk og bedrag (Blasi, 1980, Rest & Narvaez, 1994). Et viktig spørsmål er imidlertid hvorfor personer med en mer utviklet og reflektert moralsk tenkemåte også viser større robusthet og evne til å handle godt – under press?

Et svar på dette er at høy moralsk kognitiv modenhet bidrar til å identifisere gode moralske handlingsalternativ (Kohlberg, 1984; Rest, et al., 1999). Altså

hva som moralsk sett bør gjøres. Dess høyere stadium, dess større sannsynlighet for at en moralsk vurdering holder høyt nivå – sammenliknet med nøytrale moral-filosofers vurderinger.

Et annet svar er at høyere moralske stadier i følge Kohlberg (1984) stimulerer en personlig *moralsk ansvarsforståelse*. Personer med moden moralsk tenking, representert ved større grad av aktivisering av særlig stadiet 5 og 6 (se tabell 2 over), vil med andre ord i større grad vurdere seg selv som personlig ansvarlige for også å gjennomføre en moralsk handling. Dette til forskjell fra personer på lavere stadiet, som i større grad anvender det Kohlberg kaller «quasi-obligations». Dette er da forklaringer eller unnskyldninger for hvorfor en *ikke* handler i tråd med situasjonens moralske fordringer. Et eksempel på dette finner vi i rettsaken etter den innledningsvis omtalte My Lai massakren (Kohlberg, 1984). Her forklarer flere av overgriperne, som for øvrig ble vurdert som lave på moralsk kognitiv modenhet, at de handlet etter ordre og at andre følgelig sto ansvarlige for de overgrep som de selv hadde utført. I kontrast ble den eneste bakkesoldaten som ikke deltok i overgrepene, Michael Bernhardt, vurdert som høy på moralsk kognitiv modenhet. Moden moralsk tenking kan med andre ord representere en form for tenking som fremmer moralsk robusthet – gjennom ansvarstaking. I dette perspektivet er det tankevekkende at studier viser at mange norske offiserer befinner seg på et relativt lavt moralsk kognitivt modenhetsnivå (Olsen, 2004). Studier knyttet til hvordan slik kompetanse kan stimuleres og utvikles er med andre ord en relevant forskningsutfordring.

Vi bør merke oss at en slik mangel på moralsk ansvarstaking i krevende operative situasjoner også kan handle om en disposisjon for moralske utkobling («moral disengagement») (Bandura, 1999). Altså en relativt stabil tendens eller trekk, med individuell variasjon. Bandura (1999) ser dette som kognitive forblindingsmekanismer som selektivt frakobler eller deaktiverer selvregulerende prosesser som normalt sett vil dempe uetisk atferd. Bandura (1999) peker her særlig på fire mekanismer. Den ene handler om kognitiv rekonstruering av selve handlingen slik at den fremstår som mindre uetisk. Gjerne i form av rettfærdiggjøring, eufemismer, eller fordelaktige sammenligninger. En annen mekanisme handler om å forskyve ansvar for handlingen slik at egenansvaret forvitres. Videre er rekonstruering av konsekvenser gjennom å minimere eller fornekte skadelige utfall også en form for moralsk utkobling. En slik bagatellisering kan gjerne forekomme sammen med en feilattribusjon av ofrenes rolle, der overgrep mot ofrene gjerne fortolkes som fortjente og rimelige sanksjoner, med umoralsk atferd og samtidig en intakt moralsk samvittighet som resultat.

En moralsk robusthet kan med andre ord handle om en kombinasjon av moden moralsk tenkemåte og en lav

disposisjon for moralsk utkobling. Vi foreslår videre at en slik gunstig kombinasjon vil bli ytterligere styrket dersom den enkelte operatør også har internalisert en sterk moralsk *ansvarsfølelse*. Dette kan handle om en sterk moralsk identitet.

### Moralsk identitet og moralsk ansvarsfølelse

Rest (1986) ser, noe til forskjell fra Kohlberg (1984), moralsk motivasjon som en distinkt prosess som involverer psykologiske prosesser ut over moden moralsk tenkemåte. For Rest og flere med han handler dette i større grad om følelser og identitet, og da særlig hvor sentral plass moralske kriterier som godhet, rettferdighet og omsorg har i den enkeltes selv-definisjon og måte å oppfatte seg selv på (Rest 1986, Hardy, 2006). I følge Aquino og Reed (2002) vil en slik sterk moralsk identitet være inngangen til en sterkt virksom og internalisert moralsk ansvarsfølelse og samvittighet. Dette innebærer at en person med sterk moralsk identitet er tilbøyelig til å oppleve sterk aktivering av følelser som skam og skyld i situasjoner der det er fare for umoralsk handling. I følge Turiel (1983) er dette emosjoner som igjen virker selv-regulerende på den enkelte, med robuste moralske handlemønstre som sannsynlig utfall. Den moralske identiteten representerer med andre ord en buffer mot fristelser til å bøye av i møte med moralske krav.

Vi merker oss at denne teoretiske påstanden også har empirisk støtte. Eksempelvis fant Aquino og Reed (2002) at en sterk moralsk identitet predikerte hjelpeatferd i forhold til svake og utsatte grupper, også når disse ble opplevd å representere en utgruppe (Aquino & Reed, 2003) - samt vilje til å donere egne midler til veldedige formål (Aquino & Reed, 2002). Andre studier viser også at en robust moralsk identitet reduserer faren for moralsk utkobling og ansvarsfraskrivning, selv i møte med aktører som kan tenkes å forvalde stor skade og smerte (Aquino, Reed, Thau, & Freeman, 2007).

En sterk moralsk identitet synes med andre ord å representere en relativt stabil orientering – som fremmer moralsk handling under press. I en operativ kontekst er det imidlertid få, om noen studier som har studert betydningen av denne variabelen for moral. Dette bør derfor være et relevant forskningsområde. Imidlertid kan vi også tenke oss at moralske situasjoner, under akutt stressaktivering, krever mer enn «den gode vilje» og individuell robusthet. Noen situasjoner kan kreve mer enn det et enkeltmenneske kan aktivere av ressurser. Her vil støtte fra andre kunne representere et viktig supplement.

### Sosial støtte og moralsk robusthet

Det finnes ingen enhetlig forståelse av hva sosial støtte er, men det er vanlig å skille mellom en strukturell og en funksjonell dimensjon (Uchino, Bowen, & Kent, 2015). Den strukturelle dimensjonen inkluderer aspekt som

størrelse på nettverk og hvor hyppig en har kontakt med dette nettverket. Heller enn å fokusere på kvantitet, så fokuserer den funksjonelle dimensjonen på hvilke ulike funksjoner sosial støtte kan ha.

Normalt regner vi at sosial støtte kan fylle fire ulike funksjoner: 1) emosjonell støtte, 2) instrumentell støtte, 3) informasjonsstøtte og 4) sosial samhörighet (Wills, 1985). Emosjonell støtte refererer til alt det som folk kan gjøre som får oss til å føle oss ivaretatt og sett, slik som oppmuntrende samtaler, empati og positive feedback. Mens en slik form for støtte ofte kan være lite håndgripelig, så innebærer instrumentell sosial støtte derimot de mer konkrete og direkte måtene som folk kan hjelpe oss på, som for eksempel økonomisk støtte eller hjelp til å utføre ulike gjøremål. Informasjonsstøtte kan anses som en spesiell form av instrumentell støtte, og refererer til den hjelpen som blir gitt gjennom rådgivning, veiledning og annen nyttig informasjon. Til slutt så regnes sosial samhörighet for å være en type støtte som gir oss en følelse av sosial tilhörighet.

Et siste viktig skille går mellom mottatt og oppfattet sosial støtte (Barrera, 1986). Oppfattet støtte omhandler vår subjektive vurdering av hvorvidt og i hvilken grad vi vil motta effektiv hjelp dersom behovet oppstår, mens mottatt sosial støtte refererer til den spesifikke hjelpen vi faktisk mottar (for eksempel emosjonell eller instrumentell) mens behovet er der.

Det er de funksjonelle aspektene ved sosial støtte som i større grad enn de strukturelle aspektene har vist seg å fungere som en beskyttelsesfaktor mot stress (Uchino, Bowen, & Kent, 2015), og sosial støtte kan bidra til mestring av akutt stress på flere måter. For det første kan sosial støtte påvirke aktiveringsnivået og i hvilken grad ulike stressorer oppleves som stressende (Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000). Å vite at andre kan og vil bidra med nødvendige ressurser vil kunne bidra til å redefinere hele situasjonen, i tillegg til at dette kan styrke troen på egen evne til å håndtere kravene som situasjonen stiller. Slik sett vil sosial støtte kunne styrke en positiv responsutfallsforventning – og dermed også et gunstig aktiveringsnivå.

For det andre, så kan sosial støtte direkte påvirke den fysiologiske stressresponsen. Sosial støtte har for eksempel vist seg å henge sammen med fysiologiske mål på stressreaktivitet, slik som forhøyet hjerterate og økt blodtrykk (Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaser, 1996). I studier som har manipulert stress direkte gjennom å be deltakere om å utføre hoderegning eller holde en tale for et publikum (Trier Social Stress Test; ref. Kirschbaum, Pirke & Hellhammer, 1993), finner man at sosial støtte bidrar til mindre dramatisk økning i hjerterate, blodtrykk og kortisolproduksjon (Kirschbaum, Klauer, Filip, & Hellhammer, 1995; Heinrichs, Baumgartner, Kirschbaum, & Ehlert, 2003; Lepore, Allen & Evans, 1993). Det er spesielt interessant å merke seg at det ofte er tilstrekkelig med selve vissheten om at sosial støtte er tilgjengelig (Uchino & Garvey, 1997). I samsvar med CATS (Ursin &



Eriksen, 2004) er det altså ikke nødvendigvis den faktiske støtten en mottar, men simpelthen det at man potensielt har tilgang til støtte som fører til at man utviser en mer hensiktsmessig stressrespons.

Det er viktig å påpeke at sosial støtte ikke nødvendigvis operer i isolasjon fra de perspektivene som er presentert tidligere. Det er for eksempel blitt foreslått at de som er psykologisk hardføre sannsynligvis også er spesielt flinke til å gjøre seg nytte av den sosiale støtten og de sosiale ressursene som er tilgjengelig for dem (Thomassen, Hystad, Johnsen, Johnsen, Laberg, & Eid, 2015). Noe støtte for dette finner vi også i litteraturen, for eksempel i studien til King, Fairbank, Keane og Adams (1998) som viste at psykologisk hardførhet hadde en indirekte påvirkning på post-traumatiske stress-symptom blant Vietnam-veteraner via evnen til å nyttiggjøre seg av sosial støtte. Det er imidlertid verdt å merke seg at lite forskning har studert sammenhengen mellom sosial støtte og evne til moralsk handling under press. En sammenheng som kan være svært relevant å studere nærmere – også i kombinasjon med andre robusthetsfremmende variabler.

#### En vei videre

Denne artikkelen startet med en beskrivelse av situasjonen der helikopterpiloten Hugh Thompson sto overfor et krevende valg. Skulle han gripe inn og forsøke å stoppe overgrepene på bakken i My Lai? Historien forteller at Thompson valgte å lande, og aktivt stoppe sine landsmenn. Denne formen for mot og moralsk robusthet kan etter vårt syn handle om en kombinasjon av flere robusthetsfremmende faktorer. For det første hadde Thompson som selektert kampflytrollig en høy mental robusthet og velutviklet evne til stressregulering. I tillegg hadde Thompson i følge Kohlberg (1984) en moden moralsk tenkemåte som kan ha bidratt til en personlig ansvarsfortolkning. I intervju med Thompson i etterkant synes det også klart at han hadde en sterk moralsk identitet, muligens stimulert gjennom en verdikonservativ oppdragelse («Hugh Thompson Jr», 2018). Sist hadde Thompson støtte denne dagen fra sine to mannskapsmedlemmer. De sto sammen i valget.

I artikkelen har vi forsøkt å operasjonalisere en moralsk robusthet som den Thompson viste i denne ekstreme situasjonen. Et hovedpoeng er at en slik robusthet består av ulike faktorer, og at krevende situasjoner gjerne vil kreve høyt nivå av alle disse. Vi har også pekt på en rekke aktuelle områder for ny forskning knyttet til moralsk robusthet, og særlig hvordan vi kan oppnå og styrke moralsk robusthet i en operativ organisasjon. Spørsmål knyttet til seleksjon og rekruttering, så vel som utdanning og trening vil her være relevante. Mange spørsmål står fremdeles ubesvarte.

#### Litteratur

- Asch, S. E. (1956). Studies of independence and conformity: A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs: General and Applied*, 70, 1-70.
- Aquino, K. & A. Reed (2002). The self-importance of moral identity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1423-1440.
- Aquino, K., Reed, A., Thau, S., & Freeman, D. (2007). A grotesque and dark beauty: How moral identity and mechanisms of moral disengagement influence cognitive and emotional reactions to war. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 385-392.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Barton, J., Vrij, A. & Bull, R. (2004). Shift patterns and hardiness: Police use of lethal force during simulated incidents. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 19, 82-89.
- Bartone, P. T., Eid, J., Hystad, S. W., Jocoy, K., Laberg, J. C., & Johnsen, B. H. (2015). Psychological hardiness and avoidance coping are related to risky alcohol use in returning combat veterans. *Military Behavioral Health*, 3, 274-282.
- Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., Hystad, S. W., & Laberg, J. C. (2017). Hardiness, avoidance coping and risky drinking in stress-exposed military personnel: A moderated mediation study. *Stress and Health*, 33, 498-507.
- Blasi, A. (1980). Bridging moral cognition and moral action: A critical review of the literature. *Psychological Bulletin*, 88, 1-45.
- Cannon, W. B. (1932). *Wisdom of the Body*. USA: W.W. Norton & Company.
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). Social relationships and health. I S. Cohen, L. G. Underwood, & B. J. Gottlieb (Red.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (ss. 3-25). New York, NY: Oxford University Press.
- Cullen, J. B., Bart, V., & Bronson, J. W. (1993). The ethical climate questionnaire: an assessment of its development and validity. *Psychological Reports*, 73, 667-674.
- Delahaj, R., Gaillard, A. W. K., & van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49, 386-390.
- Foley, P., & Kirschbaum, C. (2010). Human hypothalamus-pituitary-adrenal axis responses to acute psychosocial stress in laboratory settings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35, 91-96.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995).

- Does hardiness contribute to mental-health during a stressful real-life situation: The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 687-695.
- Johnsen, B. H., Bartone, P. T., & Hystad, S. W. (2015). Personlighetspsykologi og operativ psykologi. Hardførhet som en relevant personlighetsdimensjon. I L. E. O. Kennair og R. Hagen (Red.), *Personlighetspsykologi* (ss. 337-357). Bergen, Norge: Fagbokforlaget.
  - Hardy, S. (2006). Identity, reasoning, and emotion: An empirical comparison of three sources of moral motivation. *Motivation and Emotion*, 30, 207-215.
  - Harris, A., Marquis, P., Eriksen, H. R., Grant, I., Corbett, R., Lie, S. A., & Ursin, H. (2010). Diurnal rhythm in British Antarctic personnel. *Rural and Remote Health*, 10, 1-12.
  - Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C., & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological Psychiatry*, 54, 1389-1398.
  - Hystad, S. W., Eid, J., & Brevik, J. I. (2011). Effects of psychological hardiness, job demands, and job control on sickness absence: A prospective study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16, 265-278.
  - Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53, 421-429.
  - Hystad, S. W., Olsen, O. K., Espevik, R., & Säfvenbom, R. (2015). On the stability of psychological hardiness: A three-year longitudinal study. *Military Psychology*, 27, 155-168.
  - Hugh Thompson Jr. (n.d.). I Wikipedia. Lastet ned 28 februar, 2018, fra [https://en.wikipedia.org/wiki/Hugh\\_Thompson\\_Jr](https://en.wikipedia.org/wiki/Hugh_Thompson_Jr).
  - Kabat-zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
  - King, L. A., King, D. W., Fairbank, J. A., Keane, T. M., & Adams, G. A. (1998). Resilience-recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 420-434.
  - Killgore, W. D. S., Killgore, D. B., Day, L. M., Li, C., Kamimori, G. H., & Balkin, T. J. (2007). The effects of 53 hours of sleep deprivation on moral judgment. *Sleep*, 30, 345-352.
  - Kirschbaum, C., Klauer, T., Filipp, S. H., & Hellhammer, D. H. (1995). Sex-specific effects of social support on cortisol and subjective responses to acute psychological stress. *Psychosomatic Medicine*, 57, 23-31.
  - Kirschbaum, C., Pirke, K.-M., & Hellhammer, D. H. (1993). The "Trier Social Stress Test": a tool for investigating psychobiological stress responses in a laboratory setting. *Neuropsychobiology*, 28, 76-81.
  - Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health - Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
  - Kohlberg, L. (1984). *The Psychology of moral development: the nature and validity of moral stages. (Essays on moral development, Vol. 2)*. San Francisco, CA: Harper & Row.
  - Lepore, S. J., Allen, K. A., & Evans, G. W. (1993). Social support lowers cardiovascular reactivity to an acute stressor. *Psychosomatic Medicine*, 55, 518-524.
  - Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L. Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29, 695-706.
  - Mæland, B. (2004). *Skadeskutt idealisme: Norsk offisersmoral i Kosovo*. Bergen:Eide forlag.
  - Olsen, O. K. (2004). Er ein god offiser ein god offiser? Ei undersøking om yrkesoffiserar si evne til moralsk tenking, yrkesatferd – og læringsfaktorar for moralsk utvikling. *Pacem*, 7(1), 57-73.
  - Olsen, O. K. (2005). Mellom svik og moral- den vanskelege danninga. *Pacem* 8(2), 149-164.
  - Olsen, O.K. (2010). Are good leaders moral leaders? The relationship between effective military operational leadership and morals. PhD avhandling i psykologi ved universitetet i Bergen.
  - Olsen, O. K. & Espevik, R. (red) (2009). *Alle mann til brasene! Sjømiljøært operativt lederskap og lederutvikling*. Sjøkrigsskolens lederutviklingsfilosofi. Bergen: Sjøkrigsskolen.
  - Olsen, O. K., Palleesen, S., & Eid, J. (2010). The effect of partial sleep deprivation on moral reasoning in military officers. *Sleep*, 33, 1086-1090.
  - Pensgaard, A. M., & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal undervisning.
  - Pruessner, J. C., Dedovic, K., Khalili-Mahan, i N., Engert, V., Pruessner, M., Buss, C., ... Lupien, S. (2008). Deactivation of the limbic system during acute psychosocial stress: evidence from positron emission tomography and functional magnetic resonance imaging studies. *Biological Psychiatry*, 63, 234-240.
  - Rest, J. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York, NY, Praeger.
  - Rest, J., & Narvaez, D. (1994). *Moral development in the professions: Psychology and applied ethics*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
  - Rest, J., Narvaez, D., Bebeau, M. J., & Thoma, S. J. (1999). Postconventional moral thinking: A neo-Kohlbergian approach. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.
  - Sandvik, A. M., Bartone, P. T., Hystad, S. W.,

- Phillips, T. M., Thayer, J. F., & Johnsen, B. J. (2013). Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology Health & Medicine*, 18, 705-713.
- Shay, J. (1995). *Achilles in Vietnam: Combat trauma and the undoing of character*. New York, NY: Simon & Schuster.
  - Siddle, B. K. (1995). *Sharpening the warrior's edge: The psychology & science of training*. Belleville, IL: PPCT Research Publications.
  - Starcke, K., & Brand, M. (2016). Effects of stress on decisions under uncertainty: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 142, 909-933.
  - Starcke, K., Polzer, C., Wolf, O. T., & Brand, M. (2011). Does stress alter everyday moral decision-making? *Psychoneuroendocrinology*, 36, 210-219.
  - Tenbrunsel, A. E., Smith-Crowe, K., & Umphress, E. E. (2003). Building houses on rocks: the role of the ethical infrastructure in organizations. *Social Justice Research*, 3, 285-307.
  - Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, G., Bartone, P. T. & Johnsen, B. H. (2018). The effect of hardiness on PTSD symptoms: A prospective mediational approach. Manuscript to appear in *Military Psychology*.
  - Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., Johnsen, G. E., Laberg, J. C., & Eid, J. (2015). The combined influence of hardiness and cohesion on mental health in a military peacekeeping mission: A prospective study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 560-566.
  - Uchino, B. N., Bowen, K., & Kent, R. (2015). Social support and mental health. I H. Friedman (Red.), *Encyclopedia of mental health* (2. utgave) (ss. 189-195). Oxford, UK: Academic Press.
  - Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488-531.
  - Uchino, B. N., & Garvey, T. S. (1997). The availability of social support reduces cardiovascular reactivity to acute psychological stress. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 14-27.
  - Ursin, H., Baade, E., Levine, S. (Red.) (1978). *Psychobiology of stress: a study of coping men*. New York, NY: Academic Press.
  - Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592.
  - Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 3, 141-155.
  - Wills, T. A. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships. I S. Cohen & L. Syme (Red.), *Social support and health* (ss. 61-82). Orlando, FL: Academic Press.
  - Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative Neurology of Psychology*, 18, 459-482.
  - Youssef, F. F., Dookeeram, K., Basdeo, V., Francis, E., Doman, M., Mamed, D., ... Legall, G. (2012). Stress alters personal moral decision making. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 491-498.
  - Zimbardo, P. G. (2007). *The Lucifer Effect: Understanding how good people turn evil*. New York, NY: Random House.