

# Samhold, sosial støtte og stress

*En kvantitativ undersøkelse av samhold, sosial støtte og stress  
blant soldater i førstegangstjenesten i Hæren*



**Karsten Hasli Ottesen & Erik Alexander Rivelrud**

Bachelor i militære studier, ledelse og landmakt

Emne fordypning

Krigsskolen

Vår 2020

Antall ord: 8 824

## Forord

Gjennom utdanningen på Krigsskolen har vi lært viktigheten av å løse oppdrag og tar vare på soldatene i farlige situasjoner. Samtidig har vi sett viktigheten av å ta vare på soldatene i det daglige ettersom tjenesten i Forsvaret byr på ulike utfordringer. Som følge av dette har vi ønsket å se nærmere på samhold og sosial støtte hos soldatene, og hvordan disse påvirker deres velvære. På denne måten kan vi bedre forstå hvordan vi som fremtidige troppssjefer kan ivareta våre egne soldater.

Utdanningen på Krigsskolen har vært en lang reise med mange utfordringer og tilsvarende mange erfaringer. Arbeidet med denne oppgaven har vært en positiv opplevelse til tross for noen kalddusjer underveis. Prosessen har også uten tvil vært både lærerik og inspirerende, mer enn vi hadde trodd. Vi verdsetter disse erfaringene og deres betydning i forståelsen av hvordan soldater kan påvirkes av stressende omgivelser og hvordan lederen kan ta hensyn til dette.

Vi ønsker å rette en stor takk til Hans Majestet Kongens Garde og Sanitetsbataljonen for deres bidrag til denne studien. Til tross for oppdukkende utfordringer har disse påvirket studien i liten grad takket være deres deltakelse i undersøkelsen.

Til sist vil vi takke vår veileder Fredrik Nilsen for all støtten i denne perioden. Denne oppgaven hadde ikke blitt den samme uten de gode veiledningstimer og Fredrik sin iverende interesse for å hjelpe med studien.

## Abstrakt

Samhold og sosial støtte er to interessante faktorer som tidligere har blitt knyttet til færre av Posttraumatisk stressyndrom symptomer hos soldater. Denne kvantitative studien undersøker om disse faktorene også kan implementeres hos soldater i førstegangstjenestene for minimeringen av stress. 172 mannlige og kvinnelige vernepliktige fra Hans Majestet Kongens Gardes 3. Kompani og Sanitetsbataljonen besvarte et nettbasert spørreskjema. Undersøkelsen besto av 42 spørsmål satt sammen av spørsmål fra Perceived Stress Scale, Perceived Cohesion Scale, Youth Sports Environment Questionnaire og Social Support Questionnaire - Short Form. Analysen viste at soldatene som opplevde stor grad av samhold eller sosial støtte, rapporterte signifikant lavere grad av stress. Samtidig viste analysen at variablene tilhørighet, moral og oppgavesamhold kan i større grad predikere stresset soldatene opplevde ( $F(5,13) = 6.83, p = .000, R^2 = .17$ ). Denne analysen viste at sosial støtte var mindre relevant i predikeringen av stress. Som følge av analysen anbefales militære ledere å fokusere på utviklingen av samhold i avdeling fremfor å utvikle soldatenes opplevde sosiale støtte.



## Innholdsfortegnelse

1. Innledning .....	6
1.1. Bakgrunn.....	6
1.2 Hensikt og problemstilling .....	7
1.3 Avgrensning .....	8
2. Teori .....	10
2.1 Samhold .....	10
2.2 Sosial Støtte.....	13
2.3 Stress .....	15
3. Metode.....	18
3.1 Valg av metode .....	18
3.2 Utvalg .....	18
3.3 Spørreskjema.....	19
3.4 Analyser .....	21
3.5 Metodekritikk.....	21
3.6 Kildekritikk.....	23
4 Resultater .....	24
4.1 Deskriptiv statistikk.....	24
4.2 T-test .....	24
4.3 Multipel regresjonsanalyse.....	25
5 Drøfting .....	27
5.1 Forskningsspørsmål 1: Er samhold og sosial støtte viktig for om en opplever stress?27	
5.2 Forskningsspørsmål 2: Hvordan kan ulike aspekt ved samhold og sosial støtte relativt sett predikere stress hos soldater? .....	30
5.3 Praktiske implikasjoner .....	31
5.4 utfordringer .....	32
6 Konklusjon .....	33
7 Forslag til videre forskning.....	34
8 Litteraturliste .....	36
Appendiks 1 .....	41
Samhold, stress og sosial støtte: Opplevelser av hverdagen.....	41

# 1. Innledning

## 1.1. Bakgrunn

Militære operasjoner kjennetegnes av ulike stressorer som kan påvirke soldaters mentale helse og velvære (Bartone, 2006, s. 131). Posttraumatisk stressyndrom (PTSD<sup>1</sup>) har blitt et kjent begrep som en av de ytterste konsekvensene når soldater utsettes for slike stressorer. Flere studier viser til samhold og sosial støtte som to sentrale faktorer<sup>2</sup> for å motvirke PTSD og andre lignende psykologiske symptomer, som depresjon og angst (Armistead-Jehle, Johnston, Wade & Ecklund, 2011; Dickstein et al, 2010; Kanesarajah, Waller, Zheng & Dobson, 2016; Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley & Southwick, 2009). Dette fremhever viktigheten av samhold og sosial støtte for å motvirke de påkjenningene soldater kan møte. Samtidig er disse studiene i konteksten av skarpe militære operasjoner.

I 2018 gjennomførte rundt 7 300 personer ordinær førstegangstjeneste i Norge, som utgjorde 64% av all militært personell i Forsvaret (Forsvaret, 2019). Dette innebærer at omtrent flesteparten av norsk militært personell tjenestegjorde sitt første år i verneplikten. Ettersom soldater i førstegangstjenesten primært tjenestegjør utenfor en skarp kontekst blir ikke disse truffet av studiene på krigsrelatert stress. Dette betyr likevel ikke at soldater i førstegangstjenesten ikke opplever stress.

Selv om soldater befinner seg i trygge omgivelser og under fredelige forhold kan stressende situasjoner oppstå. For mange innebærer førstegangstjenesten store endringer i livet. Det er ofte det første tilfellet hvor en mister sin daglige frihet, blir beordret og må tilpasse seg en ny kultur. En går fra å være med familie og venner til å bo på et ukjent sted med fremmede (Reichelt, 2016, s. 34). Vi har selv erfaring med hvordan møtet med Forsvaret kan være en påkjenning, både fysisk og psykisk. Med erfaring fra egen førstegangstjeneste og som befal for rekrutter har vi selv sett og følt hvordan hverdagslig tjeneste kan være en stressende påkjenning for vernepliktige soldater. Basert på forskningen om samhold og sosial støtte sin

---

<sup>1</sup> Forkortelsen PTSD blir brukt fremfor PTSS ettersom PTSD er den mest etablerte forkortelsen på norsk.

<sup>2</sup> I denne oppgaven ansees faktorer som omfattende elementer av en studie, undersøkelse eller et fenomen

effekt på stress kan disse faktorene potensielt bidra i minimeringen av opplevd stress i førstegangstjenesten. Samtidig kan denne hypotesen medføre noen utfordringer.

Av studiene vi har undersøkt er det få som viser en tydelig forbindelse mellom samholdet, den sosiale støtten og stresset en kan oppleve i møtet med førstegangstjenesten. Et unntak er undersøkelsen til Williams et al (2016) som fant at samholdet til amerikanske soldatene under «Basic Combat Training» resulterte i minimering av stresset de første 10 ukene (Williams, et al, 2016). Denne undersøkelsen er en av få som ser på samholdets effekt på stress tidlig i soldatutdanningen. Samtidig er det ikke sikkert at dette kan sammenlignes med førstegangstjenesten i Forsvaret. Den amerikanske hæren har egne metoder for utdanning av sine soldater som kan oppleves enten mindre eller mer stressende. I tillegg fokuserer studien kun på samhold og tar ikke hensyn til sosial støtte som variabel<sup>3</sup>.

En annen sentral utfordring er hvordan forstå fenomenene samhold og sosial støtte til tross for mangfoldet av studier. Samhold har flere komponenter med en variasjon av indikatorer som bidrar i definisjonen av samholdet i en gruppe (Forsyth, 2010, s. 118). I likhet med samhold er sosial støtte et komplekst fenomen dannet av ulike elementer som er avhengig av konteksten (Dean & Lin, 1977, s. 404). Som følge av dette må studien være selektiv i valget av litteratur for å unngå avsporing fra den militære konteksten. Samtidig vil studiet av samhold og sosial støtte variere avhengig av hvilken forskningsmetode en har (Siebold, 2007, s. 287). Dette betyr at studien er nødt til å avgrense seg til en type metode for å kunne undersøke fenomenene sin relevans hos soldater i førstegangstjenesten.

## 1.2 Hensikt og problemstilling

Hensikten med studien er å se på hvorvidt opplevd samhold og sosial støtte påvirker påkjenninger som vernepliktige opplever i den daglige tjenesten. Dette kan bidra i forståelse av hvordan ivareta soldatenes velvære og mentale helse i førstegangstjenesten. Studien kan også bevisstgjøre offiseren hvordan forholdet mellom stress, sosial støtte og samhold virker på soldater i egen avdeling. Ved å forebygge stresset kan det også gjøre soldatene bedre rustet til å håndtere en skarp situasjon hvor økt stressbelastning er forventet. På denne måten tar en

---

<sup>3</sup> Med variabel menes de delene i en undersøkelse som kommer frem i resultatet og analyseres.

vare på soldatene og tilrettelegger for fremtidig oppdragsløsning. På bakgrunn av dette har vi kommet frem til følgende problemstilling:

*Kan samhold og sosial støtte forebygge opplevd stress hos soldater i førstegangstjenesten?*

For å svare på problemstillingen har vi operasjonalisert den gjennom to forskningsspørsmål:

- 1. Er samhold og sosial støtte viktig for om en opplever stress?*
- 2. Hvordan kan ulike aspekt ved samhold og sosial støtte relativt sett predikere stress hos soldater?*

Ved å stille disse to forskningsspørsmålene har vi konkrete spørsmål å benytte i studien for å gi svar på problemstillingen. Det første spørsmålet ønsker å gi svar på viktigheten av samhold og sosial støtte som faktorer for å mitigere stresset hos soldatene. Dette kan besvare hvorvidt faktorene er sentrale for å løse problemstillingen. Hvis samhold og sosial støtte ikke har betydning for stress kan det mulig være andre faktorer som spiller inn. Eventuelt kan stresset som soldater opplever i førstegangstjenesten være ulik den soldater møter i skarpe situasjoner.

Det andre spørsmålet vil undersøke den relative betydningen mellom samhold og sosial støtte i predikeringen av stresset hos soldatene. Gitt at samhold og sosial støtte ikke er en ensartet faktor blir det relevant å undersøke om disse har ulik betydning. Dette kan også gi en indikasjon på hvilke aspekter ved samhold og sosial støtte som best kan predikere stress.

### 1.3 Avgrensning

Denne studien tar for seg store temaer og en interessant dynamikk mellom disse. Som nevnt er samhold i seg selv et omfattende begrep, i likhet med sosial støtte og stress. For å holde studien relevant og gjennomførbar har det blitt satt noen avgrensninger.

Studien avgrenses til relasjonen mellom de tre faktorene samhold, sosial støtte og stress i en militær kontekst. Dette innebærer ikke kun å forholde seg til militære teorier ettersom den



sivile forskningen har viktige bidrag som er relevant å inkludere. Dette innebærer også at faktorene kan redegjøres gjennom de mange definisjonene som eksisterer så langt de bidrar til løsningen av problemstillingen.

Denne studien vil ikke ta andre individuelle faktorer som kjønn og alder i betraktning. Avgrensningen har til hensikt å spisse studien mot relasjonen mellom de tre faktorene og deres relevans opp imot soldater i førstegangstjenesten. I tillegg gir dette muligheten til å gjennomføre en anonym undersøkelse som ikke krever noe personlige data fra militære personell.

Studien har også valgt å avgrense seg til soldater i førstegangstjenesten i Hæren. Disse soldatene har en førstegangstjeneste som er rettet mot militær landmakt. Hæren er forsvarsgrenen kadetter fra Krigsskolen vil møte etter endt utdanning og er derav høyst relevant. Dette gjør også undersøkelsen mer gjennomførbar.

## 2. Teori

Formålet med dette kapittelet er å redegjøre for teorien som er relevant for problemstillingen. Kjernen i problemstillingen innebærer de tre faktorene *samhold*, *sosial støtte* og *stress*. Ved å utdype ulike definisjoner og forklaringer av begreper kan vi bedre forstå hva disse faktorene innebærer. Samtidig må teorien plasseres i en militær kontekst for å opprettholde sin relevans til problemstillingen.

Vi vil først ta for oss begrepet samhold og hva dette innebærer i militær kontekst. Deretter vil det redegjøres for sosial støtte sin funksjon hos soldater. Det siste delkapitlet vil beskrive hva stress innebærer og hvordan det kan påvirke soldatene.

### 2.1 Samhold

Samhold er et begrep med mange aspekter og ulike definisjoner. Generelt kan vi definere samhold som en prosess hvor en gruppe holder seg sammen for å oppnå sine mål (Carron, 1982, s.128). Samtidig vet vi at samhold kan ta mange former, alt fra grupper hvor medlemmer er venner uten forpliktelser, til produktive grupper hvor ingen liker hverandre. Som resultat av dette er det ingen fasit på en gruppe med godt samhold. Ofte nyttes begrepet «group cohesion» eller gruppesamhold innen sosiologisk litteratur ettersom samhold ikke kan eksistere uten en gruppe. I tillegg vil grupper med mye samhold ha en tendens til å samarbeide bedre enn grupper uten samhold (Forsyth, 2010, s.118). Dette har også vist seg å være tilfellet hos militære grupper.

Stabssjef Edward Meyer (1982) definerer «unit cohesion» som “the bonding together of soldiers in such a way as to sustain their will and commitment to each other, the unit, and mission accomplishment, despite combat or mission stress” (Manning, 1994, s.4). Begrepet «unit cohesion» eller *enhetssamhold* blir ofte brukt i den militære konteksten (MacCoun & Hix, 2010; Williams et al., 2016; Dickstein et.al, 2010; Johns et al, 1984). I Meyers definisjon ligger ikke fokuset mot velvære og tilfredsstillelse, men de forpliktelsene en har til oppdraget, enheten og organisasjonen. Ettersom definisjonen av gruppesamhold ikke nødvendigvis inkluderer bidraget til effektivitet i organisasjonen er dette et viktig moment i den militære

definisjonen. Dette innebærer å nedprioritere eget velvære og i noen tilfeller eget liv for å ivareta medsoldater og løse oppdraget (Johns, et al., 1984, s. 4). Dette er en kontrast mellom definisjonene av samhold fra et sivil og militært perspektiv.

På 1990-tallet vokste det konsensus i et skille mellom *oppgavesamhold* og *sosialt samhold*. I en gruppe vil oppgavesamhold kreve at medlemmer bidrar til å nå gruppens mål og er motiverte i arbeidet mot gruppens mål. Sosialt samhold derimot krever gode relasjoner mellom medlemmene og at de foretrekker å bruke tid med hverandre (MacCoun & Hix, 2010, s. 139). I forskningen på samhold sin påvirkning på gruppeprestasjon har oppgavesamhold vist å være mer viktig enn sosialt samhold. Det å like noen er ikke essensielt for effektiv enhetlig prestasjon, men viktig for forpliktelse til enhetens mål (MacCoun & Hix, 2010, s. 157). I tillegg er samhold essensielt for at soldater skal prestere i krevende situasjoner hvor samarbeid er nøkkelen til suksess (Manning, 1994, s.4). Både oppgave og sosialt samhold kan være et *horisontalt samhold*, “en kvantitativ måling av en enhets integritet og stabilitet” (Cowdrey, 1995, s. 13). Horisontalt samhold innebærer samholdet i en *primærgruppe*, for eksempel laget eller troppen (MacCoun & Hix, 2010, s. 140). Hvem som er del i en primærgruppe kan variere mellom individer. Samtidig vil den sosiale tilknytningen i en primærgruppe bevares i større grad enn hos andre relasjoner (Cooley, 1915, s.26).

I kontrast til horisontalt samhold vil *vertikalt samhold* innebære relasjonen mellom sjef og undergitte. Vertikalt samhold er viktig for at soldatene kan identifiserer seg med sine ledere og kan støtte seg bak lederens mål for enheten (Manning, 1994, s.457). Samtidig er dette essensielt for lederen for å oppnå større effektivitet hos de undergitte (Cowdrey, 1995, s.18).

Gjennom mye forskning har samhold vist seg å være en essensiell faktor for at soldater klarer å håndtere stressende situasjoner. Mellom 2004 og 2008 ble det gjennomført en undersøkelse på 705 amerikanske sanitetspersonell i U.S. Air Force som del av Operation Iraqi Freedom (OIF). Studien ønsket å se på relasjonen mellom samhold og krigsrelatert stress. Resultatene fra studien fant en sammenheng mellom godt samhold og færre PTSD symptomer. Samholdet ble sett på som en beskyttende effekt mot stresset, uavhengig av mengden med stress (Dickstein, et al., 2010, s. 485). Flere undersøkelser har også funnet lignende resultater hvor

samholdet bidrar til redusert stress for soldater (Preez, Sundin, Wessely & Fear, 2011; Armistead-Jehle et. al, 2010). Samtidig har noen studier vist at samholdet kan ha negative effekter over lengre tid. Fontanas (1997) studie viste at høye nivåer med samhold i kombinasjon med mye stress korrelerte med høye nivåer av PTSD. I situasjoner hvor en gruppe mister en lagkamerat eller noen er utsatt for en traumatisk opplevelse kan samholdet forsterke de negative opplevelsene (Fontana, Rosenheck & Horvath, 1997, s. 7-8). En kan tenke seg at slike resultater kan komme av samholdets naturlige evne til å variere avhengig av gruppen.

I tillegg til stress har samhold vist å ha en effekt på soldaters mentale helse. William et al. (2016) gjennomførte en undersøkelse på forholdet mellom samhold og mental helse hos amerikanske soldater. Soldatene gjennomførte grunnleggende soldatutdanning (Basic Combat Training) i 10 uker. Som forventet resulterte økningen av samholdet med en reduksjon av negative påvirkninger på mental helse (Williams et al., 2016, s. 247). Gjennom de 10 første ukene med nye utfordringer og stressende situasjoner klarte unge soldater å motvirke de negative påvirkningene gjennom samholdet. Denne undersøkelsen kan mulig gi oss indikasjoner på hvordan samhold påvirker stress hos soldater i en tidlig utdanningsfase.

Selv om samhold har vist å ha god effekt i militære grupper vil dette ha liten effekt hvis medlemmene selv ikke opplever godt samhold i gruppen. Bollen & Hoyle (1990) forklarer *opplevd samhold* gjennom to dimensjoner, en følelse av tilhørighet og en følelse av moral. Tilhørighet fokuserer på individets persepsjon av egen relasjon til gruppen, mens moral innebærer en følelse av motivasjon til å verdsette og evaluere egen relasjon til gruppen (Bollen & Hoyle, 1990, s.497). I likhet med MacCoun & Hix (2010) anses individets følelse av tilhørighet til gruppen som essensielt hvis samholdet skal fungere og medlemmene skal føle seg forpliktet til å bidra. Hvis medlemmer føler en sterkere tilknytning til gruppen gjennom opplevd samhold vil dette skape sterkere oppslutning rundt gruppens mål. Helhetlig vil dette også kunne øke gruppens samhold (Bollen & Hoyle, 1990, s. 483-484).

## 2.2 Sosial Støtte

I likhet med samhold har definisjonen av *sosial støtte* vært uklar, mye på grunn av begrepets omfang (Dean, & Lin, 1977, s. 406). Cobb (1976) definerer sosial støtte som “information leading the subject to believe that he is cared for and loved, esteemed, and member of a network of mutual obligations”. På bakgrunn av denne definisjonen deler Cobb (1976) sosial støtte i tre klasser; (a) informasjon som skaper følelsen av å bli ivaretatt og elsket; (b) informasjon som skaper følelsen av å bli respektert og verdsatt; og (c) informasjon som skaper følelsen av å tilhøre et nettverk av kommunikasjon og gjensidig forpliktelse (Cobb, 1976, s. 300). Den daværende definisjonen inkluderte ikke materiell hjelp som del av sosial støtte ettersom informasjon ikke kan måles som masse eller energi (Cobb, 1976, s. 301). Senere har materiell hjelp blitt mer anerkjent som en del av sekkebegrepet sosial støtte som innebærer de fire faktorene *emosjonell støtte*, *instrumentell støtte*, *informasjonsstøtte* og *bekreftende støtte* (Ilstad & Nystuen, 1991, s.169; Weisæth & Dalgard, 2000, s. 43; Forsyth, 2018, s. 10). Emosjonell støtte oppnås gjennom aksept for hvem man er, uansett situasjon. Informasjonsstøtte kommer i form av råd og hjelp i forståelsen av utfordringer, og hvordan håndtere disse. Bekreftende støtte bidrar til å skape tilhørighet ved å ha menneskelig kontakt med andre og fasilitere for positivt humør. Til slutt innebærer instrumentell støtte ønskelige ressurser som kan bidra i reduseringen av stress (Cohen, & Wills, 1985, s. 313).

Begge disse definisjonene av sosial støtte innebærer en positiv effekt på mennesker ettersom den danner et sosialt nettverk en kan støtte seg på i samfunnet. Et slikt nettverk kan gi individet velvære gjennom en følelse av forutsigbarhet, stabilitet og egenverd i egen livssituasjon (Cohen, & Wills, 1985, s. 311). Familie er ofte det første og viktigste sosiale nettverket mennesker møter. Hvis barn føler seg truet eller redde kan de snu seg til sine foreldre for å gjenopprette følelsen av trygghet (Charuvastra & Cloitre, 2009, s. 309; Ilstad & Nystuen, 1991, s.33). Et slikt nettverk kan gi vedkommende en følelse av trygghet og at intensjonen til menneskene rundt er å ta vare på individet. Slik positiv støtte kan fasilitere for helbredelsen av en traumatisk opplevelse hos individet. Dette kan innebære sosiale interaksjoner som hjelper individet med å regulere følelser som angst, frykt eller mistillit. Samtidig kan negativ sosial støtte ha motsatt effekt ved å øke følelsen av frykt og mangel på sikkerhet (Charuvastra, & Cloitre, 2009, s. 308-309).

Forskning viser at sosial støtte spiller en viktig rolle for å redusere ytre stress hos mennesker og hindre at stresset fører til negative helsemessige konsekvenser (Ilstad & Nystuen, 1991, s.28; Weisæth & Dalgard, 2000, s. 42). Siden 1970-tallet har det vokst frem forskningslitteratur om sammenhengen mellom sosiale relasjoner og helse. Litteraturen viser til de viktigste nettverkene for mennesker: (a) egen familie og slekt; (b) venner; (c) naboer; og (d) arbeidskolleger. Det har også blitt funnet rekke sammenhenger mellom mye sosial støtte og lite psykiske helseproblemer (Weisæth & Dalgard, 2000, s. 43-44).

Sosial støtte spiller en viktig rolle i mestringen av stress og stressets konsekvenser (Ilstad & Nystuen, 1991, s. 169). Effekten sosial støtte gir for å minske stress kan kalles for *stress-buffer hypotesen* som var mye diskutert på 1980-tallet. Hypotesen innebærer at mengden sosial støtte kunne benyttes som en *buffer* for riktig mengde med stress. Store mengder med stress måtte møtes med mye sosial støtte for at buffer effekten skulle oppnås. Dette innebærer at mennesker med høy sosial støtte vil være bedre rustet til å håndtere friksjon og endringer gjennom livet (Thoits, 1982; Cohen, & Wills, 1985; Field & Schulberg, 2011).

Som soldat må en forvente å møte på stressende situasjoner. Lengden og mengden av stresset kan påvirke både soldatens helse og velvære. Her spiller relasjonen mellom soldatene en stor rolle ettersom det kan bidra med å minske stress (Office of the Surgeon General, U. A. M. C. (MHAT-6), 2009, s. 33). I en undersøkelse fra 2009 ble det rapportert lav sosial støtte hos veteraner med PTSD fra Operation Inherent Resolve (OIR) og OIF, i kontrast med veteraner uten PTSD. Dette innebar at økt sosial støtte hos veteraner etter deployering bidro til å redusere de negative effektene av stress (Pietrzak et al, 2009, s. 69).

Forskning har vist at familien til de som tjenestegjør er den viktigste kilden til sosial støtte. Etter deployering kan familien bidra til soldatenes velvære ved å inkludere de i familieaktiviteter. I tillegg kan familien hjelpe med å integrere soldatene tilbake i samfunnet og støtte med skader eller andre utfordringer (MHAT-6, 2009, s. 22-37). I en militær kontekst vil også lederen ha betydelig påvirkning på soldatenes sosiale støtte ettersom mennesker under ekstremt stress forventer mest støtte fra nærmeste sjef (Forsvarsstaben, 2012, s.8). Ved

å ha et støttende lederskap kan lederen bidra til å redusere stressnivået til de undergitte. Et slikt lederskap innebærer å forberede avdelingen på å håndtere stressorer gjennom tydelige avdelingsmål og en strategi for hvordan soldatene kan takle stresset (Skakon, Nielson, Borg & Guzman, 2010, s. 134).

Selv om lederen og familie fungerer som kilder til sosial støtte kan de også øke stresset hos soldater. En leder med et destruktivt lederskap kan skape større usikkerhet og føre til mer stress (Schyns & Schilling, 2013, s. 148). I likhet har familie vist å ha en korrelasjon med PTSD hos soldater etter deployering. Soldater med ikke-støttende partnere eller familie kan redusere evnen til å håndtere stresset (Badr, Barker & Milbury, 2011, s. 223). I tillegg kan soldater være bekymret for å skade forhold og relasjoner, samt gå glipp av viktige arrangementer (MHAT-6, 2009, s. 22).

## 2.3 Stress

I dagens samfunn brukes begrepet stress for å forklare mange ulike hendelser. Det kan være stress å stå opp tidlig eller kjøre i rushtrafikken, men i dagligtale sier det ikke stort mer enn at hendelsene er en ubeleilighet. I litteraturen er det bred enighet om at stress er en fysisk eller mental påkjenning på organismen og de reaksjonene som følger som et resultat av påkjenningen (Selye, 1974, s. 27; Sutherland & Cooper, 1990, s. 23; Larsen, 1996, s. 13; Svartdal & Malt, 2019).

Påkjenninger, også kalt stressorer, kan komme i ulike former for intensitet. For eksempel kan stressorer være akutte og tidsbegrensede når en hopper i fallskjerm eller nesten kolliderer i trafikken. I tillegg kan varigheten av stressorene variere. Stressorer som er sekvensielle kan innebære en serie av hendelser som inntreffer over en bestemt tidsperiode. Samtidig kan stressorer være langvarige og oppstykkede hvor hendelser inntreffer daglig, ukentlig eller månedlig. I tillegg kan stressorer være kroniske som individet stadig må håndtere (Elliot & Eisdorfer, referert i Larsen, 1996, s. 13; og Lazarus & Folkman, 1984, s. 14). Som følge av dette kan stress komme i mange former og er svært avhengige av situasjonen. Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) erkjente dette aspektet ved stress og hvordan dette påvirket

tidligere forsøk på etableringen av globale stress skalaer. Deres undersøkelse på stress resulterte i uforutsigbarhet, ukontrollerbarhet og overveldelse som faktorer for å kategorisere et stressfylt liv (1983, s.386).

I tillegg til å være situasjonsavhengig, er reaksjonen som utløses på grunn av påkjenningen avhengig av individet. Alle sitter med livserfaringer som brukes til å vurdere om en hendelse er en trussel, og om man har mulighet til å mestre denne trusselen (Larsen, 1996, s. 17). For eksempel vil en soldat være mer forberedt i håndteringen av stress ved tredje deployering sammenlignet med første deployering. Dette kan gi soldaten et bedre grunnlag i vurderingen av oppdukkende situasjoner sammenlignet med en mer uerfaren soldat. Lazarus & Folkman mener derfor det er vanskelig å definere stress på en objektiv måte uten å se det i sammenheng med en bestemt person og situasjonen den befinner seg i (1984, s. 16).

Innen militær forskning på stress fokuseres det mye på reaksjoner som resultat av påkjenninger i stridssituasjoner. Slike påkjenninger kan føre til umiddelbare reaksjoner, ofte kalt kampstressreaksjoner (KSR), eller reaksjoner som oppstår i senere tid kjent som PTSD. I 1953 publiserte Brill, Beebe og Lowenstein en rapport hvor 28,5 % av soldater i kampavdelinger led av KSR under andre verdenskrig (referert i Noy, 1991, s. 508 og Gifford, 2006, s. 18). I 1982 ble det også gjennomført en undersøkelse av israelske soldater som hadde opplevd KSR i Libanonkrigen hvor 43% hadde PTSD 3 år etter krigen (Friedman, Schnurr & McDonagh-Coyle, 1994, s. 266). Rapporten til Brill et al og undersøkelsen gjort i 1982 er eksempler på viktigheten av forskningen rundt stress i militær kontekst.

Militært personell blir, som alle andre mennesker, også utsatt for stress utenfor stridssituasjoner. Denne typen stress blir i militær kontekst kalt ikke-kampstress for å skille på påkjenninger og reaksjoner som kommer i forbindelse med kamp. Det er flere årsaker til at en opplever noe som stressende. En av disse kan være yrkesrelaterte som vibrasjoner, støy, forurensning, stadig utskiftning og opplæring av nytt personell, og klimatiske forhold. Også dagliglivet kan by på påkjenninger som bidrar til opplevd stress hos mennesker. Eksempler på dette kan være små uforutsette utgifter, familieproblemer eller mørketid. Det er ikke de enkelte påkjenningene fra arbeidsplassen eller dagliglivet som alene vil oppleves som



stressende. Det er de samlede påkjenningene over tid som vil skape en stressreaksjon hos enkelte (Larsen, 1996, s. 36).

En annen faktor for ikke-kampstress er tidligere opplevelser. Alle har ulike erfaringer som man tar med seg videre i livet. Ubehagelige erfaringer fra barndommen eller tidligere arbeidsplass kan bidra til sterkere reaksjoner sammenlignet med andre personer som opplever lignende påkjenninger (Larsen, 1996, s. 31). Forlater man egne verdier, eller noe truer ens nåværende virkelighetsforståelse kan dette også være en form for stresspåkjenning (Larsen, 1996, s. 34). Videre skriver Larsen at dersom man opplever at verdier og behov trekkes i hver sin retning, kan det medføre mye stress for en person dersom man presses til å velge mellom disse.

Vernepliktige soldater samles til førstegangstjeneste over hele landet, med ulik bakgrunn, oppvekst, kultur og verdier. I Forsvaret blir de aller fleste flyttet vekk fra familie, fratatt frihet over egen hverdag, får ordre om hva man skal gjøre, og kan for noen være en såpass stor påkjenning at de får en reaksjon på dette (Reichelt, 2016, s. 34). I Forsvaret kaller man disse for innrykksreaksjoner ettersom de kommer i sammenheng med de første ukene i førstegangstjenesten. Disse går som regel over av seg selv, men påkjenningene kan likevel vedvare og utvikle seg til et helseproblem (Reichelt, 2016, s. 34).

## 3. Metode

Hensikten med dette kapittelet er å redegjøre for metoden som skal benyttes for undersøkelsen av problemstillingen. Først vil valget av metoden begrunnes før utvalget til undersøkelsen forklares. Deretter vil det begrunnes hvordan undersøkelsen skal innhente data og hvordan det skal analyseres. Til slutt vil kapittelet ta for seg metode- og kildekritikk.

### 3.1 Valg av metode

Vår problemstilling ønsker å se på samhold og sosial støtte som en buffer mot stress hos soldater i førstegangstjenesten i Hæren. Ettersom både samhold og sosial støtte omhandler menneskelige relasjoner har vi tatt utgangspunkt i en kvantitativ metode. På denne måten kan vi benytte oss av en metode som er tilpasset studeringen av menneskelige fenomener (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2016, s. 28).

Gjennom en kvantitativ undersøkelse kan vi analysere tallene vi henter inn og kartlegge effekten av samhold og sosial støtte. På denne måten kan vi avdekke sammenhenger mellom soldaters samhold og sosial støtte, og stresset de opplever i hverdagen.

Undersøkelsen vil gjennomføres som en tverrsnittsundersøkelse. Dette innebærer at studien gir et øyeblikksbilde av fenomenet vi studerer, og gir informasjon om fenomenet i det aktuelle tidsrommet undersøkelsen gjennomføres (Johannessen et.al, 2016, s.70).

### 3.2 Utvalg

Utvalget består av soldater fra førstegangstjenesten i Hans Majestet Kongens Garde (HMKG) og Sanitetsbataljonen (SANBN). Dette innebærer musikk- og drilltroppen fra HMKG Kompani 3. og 8 tropper fra SANBN Kompani 1, 3 og 5. Av utvalget på omtrent 200 soldater var det 172 som deltok i undersøkelsen.

Vi har identifisert to kriterier for utvalget i undersøkelsen. For det første måtte utvalget bestå av vernepliktige i førstegangstjenesten i Hæren som har bestått rekrutten. Ettersom det tar tid å etablere effektive grupper (Forsyth, 2010, s.129), er det større sannsynlighet for relevante resultater innen samhold fra et utvalg med bestått rekrutt. For det andre måtte utvalget ha en

tjeneste som kan oppleves som stressende. Med dette ønskes et utvalg med en varierende tjeneste som gir muligheten for en tilstedeværelse av stress. Basert på disse to kriteriene har utvalget blitt rettet mot to hæravdelinger, Hans Majestet Kongens Garde (HMKG) og Sanitetsbataljonen (SANBN).

I vurderingen av avdelingene tilfredsstillende både HMKG og SANBN det første kriteriet ettersom soldatene hadde innrykk i oktober og i august, med unntak av 25 soldater fra SANBN med 8 uker tjeneste. Seleksjonen av disse avdelingene er også ingen tilfeldighet ettersom begge tilbyr ulik tjeneste med spesifikke arbeidsoppgaver. Tjenesten i musikk- og drilltroppen innebærer lange dager med øving og drill, samt deltakelse i arrangementer som krever at soldatene presterer. I tillegg kreves en egen søknad etterfulgt av en 3 måneder lang opptaksperiode for å tjenestegjøre i troppene (Forsvaret, 2019). Sanitetssoldatene på sin side trener på evakuering og behandling av sårede soldater. Under denne treningen kan soldatene utsettes for svært realistiske situasjoner med kritisk skadde, for eksempel ved bruk av markører.

### 3.3 Spørreskjema

For innsamlingen av data vil vi benytte en nettbasert spørreundersøkelse for å måle fenomenene samhold, sosial støtte og stress. Undersøkelsen er satt sammen av fire ulike spørreskjemaer som har blitt benyttet i tidligere forskning; Perceived Cohesion Scale (Bollen & Hoyle, 1990) og Youth Sports Environment Questionnaire (Eys, Loughhead, Bray & Carron, 2009) for å måle samhold; Social Support Questionnaire - Short Form (Sarason, Sarason, Shearin & Pierce, 1987) for å måle sosial støtte og Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarack & Mermelstein, 1994) for å måle opplevd stress (se appendiks 1).

Da teorier om samhold trekker frem mange ulike aspekter, anså vi det som viktig å benytte to eksisterende spørreskjemaer for å sikre at vi dekket fenomenet på en god måte. Perceived Cohesion Scale (PCS) måler samhold gjennom 6 spørsmål som tilsammen utgjør variablene tilhørighet og moral. Deltagere i undersøkelsen besvarte spørsmålene på en skala fra 1 (*helt uenig*) til 7 (*helt enig*). Samtidig har PCS vist å ha de riktige kvalitetene for å undersøke samhold i mindre militære enheter (Macovei, 2018, s.322).

Youth Sports Environment Questionnaire (YSEQ) er det andre skjemaet i undersøkelsen som benyttes for å måle samhold. YSEQ består av 16 spørsmål som måler variablene sosialt samhold og oppgavesamhold. Deltakerne besvarte spørsmålene på en skala fra 1 (*helt uenig*) til 7 (*helt enig*). Etersom YSEQ er designet for yngre mennesker vil skjemaet inneholde forenklete spørsmål.

For å måle sosial støtte har vi benyttet Sarason et al. (1987) sin Social Support Questionnaire - Short Form (SSQ6). SSQ6 består av 6 spørsmål og påstander ble vurdert på en 5-punkts skala som gikk fra 1 (*i svært liten grad*) til 5 (*i svært stor grad*). Spørreskjemaet er en forkortet versjon av den opprinnelige 27 -spørsmåls versjonen. SSQ6 versjonen vist seg å få svært like resultater fra det opprinnelige SSQ skjemaet (Sarason et al., 1987, s.506). SSQ6 sin validitet har vært testet, tilpasset og anerkjent som et valid skjema i blant annet Østerrike (Dunkel, Antretter, Fröhlich-Walser & Haring, 2005) og Frankrike (Rasclé, Bruchon-Schweitzer, & Sarason, 2005).

Perceived Stress Scale (PSS) består av 14 spørsmål og er utviklet av Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983). Spørsmål om frekvensen av det stresset en opplevde ble vurdert på en skala fra 1 (*aldri*) til 5 (*svært ofte*). Tidligere forsøk på å utarbeide globale stress skalaer har vist å være mindre suksessfulle ettersom de tar utgangspunkt i livshendelser for å definere stress (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983, s. 386). Hensikten bak PSS skjemaet er å måle om respondenter opplever livene sine som uforutsigbare, ukontrollerbare og overveldelse. Disse tre faktorene ansees som de sentrale komponentene i et stressfylt liv. PSS har også stor validitet som stress-skala innen psykologisk forskning. I likhet med SSQ6 har PSS blitt anerkjent som en relevant stress skala innen andre nasjoner som Hellas (Andreou et.al, 2011), Spania (Remor, 2006), Brasil (Reis, Hino & Añez, 2010), og innen militære grupper i Korea (Park & Colvin, 2019).

For å sikre relevante resultater gjennom undersøkelsen har forhåndslagde spørreskjemaer vært benyttet. Disse skjemaene er godt dokumentert og produsert av kvalifisert personell med relevant kompetanse. Ved å benytte oss av forhåndslagde spørreskjemaer sparer vi også tid i utviklingen av vår egen undersøkelse. I tillegg har visse ord i skjemaene blitt tilpasset for at spørsmålene skal bedre passe konteksten til vernepliktige i førstegangstjeneste. Spørsmålene i YSEQ og PCS har blitt endret til å omhandle samholdet i troppen og laget, og konteksten til

SSQ6 har blitt satt til kompaniet. Som følge av dette har vi valgt å kalle sosial støtte skjemaet for *Military Social Support Questionnaire* (MSSQ) i vår undersøkelse. Alle spørsmålene i undersøkelsen har også blitt oversatt fra engelsk til norsk, noe som har medført endringer i ordlyden (se appendiks 1). For å sikre at spørsmålene fortsatt oppnår sin effekt i undersøkelsen har vi benyttet egen veileder med sin kompetanse som kontrollør.

### 3.4 Analyser

For å analysere innhentet data fra spørreskjema vil vi benytte oss av deskriptiv statistikk for å vise gjennomsnitt og standardavvik. Videre vil vi gjennomføre en uavhengig t-test og en multipl regrejonsanalyse.

T-testen gjennomføres for å undersøke forskjeller mellom gruppene som rapporterer over og under gjennomsnittet på opplevd stress, og gruppenes grad av opplevd samhold og sosial støtte, isolert sett.

En regresjonsanalyse brukes for å se hvordan gjennomsnittsverdien til en avhengig variabel (AV) varierer med uavhengige variabler (UV) (Johannessen et.al, 2016, s. 317). En tverrsnittstudie benytter en regresjonsanalyse som *beskrivelse* ved å vise ulikheter i forventede verdier på AV ut fra ulike verdier på UV. Regresjonsanalysen kan også brukes som *prediksjon* ved å beregne hvordan det forventes at enheter med forskjellige verdier på de UV skårer på AV (Johannessen et al., 2016, s. 318-319).

Vi benytter multipl regrejonsanalyse for å vise hvordan flere UV forklarer variasjonen i AV. Hensikten med å ha flere UV er å øke variasjonen i AV ( $R^2$ ) eller å kontrollere for variabler som kan bidra til en spuriøs sammenheng (Johannessen et al., 2016, s. 337). I denne oppgaven vil vi benytte stress som AV og samhold og sosial støtte som UV.

### 3.5 Metodekritikk

En tverrsnittstudie har sine ulemper ettersom den kun undersøker fenomener innen en avgrenset og kort periode. Dette gjør det problematisk å avdekke årsakssammenhenger mellom fenomenene ettersom det kan oppstå ulike forklaringer på funnene. I tillegg kan

funnene i en bestemt periode resultere i helt andre funn hvis undersøkelsen gjøres på nytt i en annen periode (Johannessen et al, 2016, 70).

En av forutsetningene som ble stilt av Forsvarets forskningsnemnda for å kunne gjennomføre denne undersøkelsen var at undersøkelsen måtte være anonym. For å sikre anonymitet kunne vi ikke samle inn data om kjønn og alder da vi allerede har kunnskap om hvilke avdelinger utvalget er trukket fra. Ved å sikre anonymitet vil det også ikke være mulig å vite hvilke svar som kommer fra hvilken avdeling. Dette hindrer oss i vite om fenomenet er mer eller mindre fremtredende i en av avdelingene. I tillegg kan begrensningen til kun to avdelinger gjøre at utvalget ikke er like representativt for resterende avdelinger i Hæren.

Annen kritikk til metoden er modifiseringen av spørsmålene. Selv om hensikten med dette var å gjøre undersøkelsen mer relevant for respondentene, kan det medføre at spørsmålenes validitet i bortfaller. At PCS omhandler troppen kan føre til at respondentene i mindre grad klarer å vurdere hvordan de opplever moral og tilhørighet, ettersom gruppen inneholder alt fra 25 til 40 personer. I tillegg er PCS utviklet av amerikanske forskere, bærer spørsmålene også preg av dette. Spørsmål som *«troppen jeg er en del av er en av de beste vernepliktige troppene i landet»* kan derfor være mindre relevante. Videre vil modifiseringen av SSQ6 til MSSQ ikke kan ta familie med i betraktningen når de skal besvare spørsmålene. Ettersom familie er sett på som det viktigste nettverket for sosial støtte, medfører dette at faktoren blir målt med andre premisser enn det originale skjema.

En uforventet utfordring med denne undersøkelsen kom som følge av Covid-19 utbruddet i Norge. Som følge av utbruddet besluttet Forsvarets ledelse å avlyse øvelse Cold Response 2020. Dette medførte at respondenter til utvalget måtte nedprioritere undersøkelsen. I tillegg ble majoriteten av førstegangstjeneste soldater satt i karantene eller ble gitt andre restriksjoner på deres frihet. Dette kan ha innvirkning på hvordan soldatene vurderer opplevd stress i tjeneste. Noen soldater befinner seg også i isolasjon og kan ikke være i kontakt med familie eller nære venner. Som et resultat kan vedkommende føle seg mindre ivaretatt av sine nærmeste og påvirke egen sosial støtte. Dette kan medføre lavere eller høyere verdier i undersøkelsen enn forventet og gi et falskt bilde av hverdagen.

### 3.6 Kildekritikk

Denne studien har benyttet informasjon og teori fra åpne kilder på nett og litteratur funnet på skolens bibliotek. Det har blitt satt av tid i vurderingen av kildenes validitet og reliabilitet for å sikre et troverdig grunnlag for studien. Det er likevel utfordringer ved dette ettersom både forfatterens bakgrunn og oppgavens omfang er begrenset.

Kildenes reliabilitet for dette studiet er vurdert av forfatterens subjektive vurderinger, støttet av veileder. Som følge av dette har litteraturens reliabilitet blitt vurdert uten tidligere utdanning eller ekspertise innen sosiologiske eller psykologiske fagfelt. Reliabiliteten av litteraturen har i stor grad vært vurdert basert på eksterne kilder og studier som støtter dens pålitelighet.

I likhet med kildenes reliabilitet har validiteten av teorien vært vurdert av forfatterne. Studien har forsøkt å vurdere teoriens ytre validitet gjennom om tidligere forskning samsvarer med hverandres resultater og anerkjenner de samme kildene. Veileder har vært eneste fagkyndige som vurdert intern validitet. Dermed har studiens litteratur vært avhengig av forfatterens kompetanse innen kildekritikk for å skjerme bort annen usann kunnskap.

## 4 Resultater

### 4.1 Deskriptiv statistikk

Analyser av gjennomsnitt (se tabell 1) viste at ikke alle variabler var normalt fordelt. Resultatene viste at samhold og sosial støtte, og deres variabler hadde høye gjennomsnittsverdier og dermed en negativ skjevhet. Resultatene som angikk stress var normalfordelte.

Tabell 1 - Deskriptiv Statistikk

Variabler	M	SD	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. PCS	6.20	0.67	1	.865**	.863**	.472**	.469**	.310**	-.240**	.332**
2. PCS tilhørighet	6.31	0.78		1	.493**	.452**	.474**	.268**	-.341**	.378**
3. PCS moral	6.10	0.78			1	.363**	.335**	.267**	-.074	.195*
4. YSEQ	5.48	0.76				1	.859**	.810**	-.304**	.391**
5. YSEQ oppgave	5.45	0.86					1	.396**	-.313**	.326**
6. YSEQ sosial	5.51	0.97						1	-.185*	.327**
7. PSS	2.53	0.60							1	-.215**
8. MSSQ	4.24	0.73								1

Merknad. Perceived Cohesion Scale = PCS, Youth Sport Environment Questionnaire = YSEQ, Military Social Support Questionnaire = MSSQ, Perceived Stress Scale = PSS \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Som forventet var det høye korrelasjoner mellom samholdsfaktorer og sosial støtte. I tillegg var det negative korrelasjoner mellom AV og UV.

### 4.2 T-test

T-tester ble gjennomført for å se om det var forskjeller mellom grupper som skåret høyt og lavt på stress i forhold til skåren på sosial støtte og samhold. Tabell 2 viser at alle variablene,



utenom moral og sosialt samhold, har signifikante forskjeller. De som skårer lavt på PSS, skårer høyt på samholdsvariablene (PCS, PCS tilhørighet, YSEQ, og YSEQ oppgave), og variabelen for sosial støtte (MSSQ).

Tabell 2 - T-test

Variabel	Høyt stress (N = 82)		Lite stress (N = 91)		t-test	
	M	SD	M	SD	t	p
1. PCS	6.07	0.74	6.32	0.58	-2.50	.01
2. PCS tilhørighet	6.11	0.89	6.49	0.63	-3.27	.01
3. PCS moral	6.03	0.78	6.15	0.78	-1.05	.29
4. YSEQ	5.31	0.77	5.63	0.73	-2.86	.01
5. YSEQ oppgave	5.24	0.93	5.63	0.76	-3.04	.01
6. YSEQ sosial	5.39	0.92	5.63	1.00	-1.63	.10
8. MSSQ	4.10	0.74	4.37	0.71	-2.50	.01

*Merknad. Perceived Cohesion Scale = PCS, Youth Sport Environment Questionnaire = YSEQ, Military Social Support Questionnaire = MSSQ, Perceived Stress Scale = PSS, Høyt stress = PSS  $\geq$  2.53, Lite stress = PSS < 2.53.*

### 4.3 Multippel regresjonsanalyse

Det ble gjennomført en multippel regresjonsanalyse for å vise i hvilken grad ulike aspekter av samhold og sosial støtte (UV) relativt sett kan predikere stress (AV) hos soldater. En signifikant regresjonsligning ble funnet ( $F(5, 13) = 6.835, p < .000$ , med  $R^2 = 0.17$ ).

Respondentenes predikerte stress viste seg lik  $4.308 - 0.228(\text{PCS, tilhørighet}) + 0.125(\text{PCS, moral}) - 0.130(\text{YSEQ, oppgave}) - 0.036(\text{YSEQ, sosial}) - 0.045(\text{MSSQ})$ .

Respondentenes opplevde stress ble best predikert med PCS, tilhørighet ( $p = .001$ ), PCS, moral ( $p = .05$ ) og YSEQ, oppgave ( $p = .03$ ), hvor respondenter med lave skårer på disse med

stor sannsynlighet skårer høyt på stress. Hverken YSEQ, sosial ( $p = .47$ ) eller MSSQ ( $p = .49$ ) var i stand til å predikere stress hos soldater.

## 5 Drøfting

Vårt første forskningsspørsmål var om samhold og sosial støtte er viktig for om en opplever stress. Våre analyser viste at både samhold og sosial støtte er viktig for hvorvidt en opplever stress. Sett isolert fra hverandre viste tilhørighet og oppgavesamhold som spesielt viktige, men også sosial støtte faktoren var viktig for ens opplevelse av stress i hverdagen. Det andre forskningsspørsmålet angikk hvorvidt ulike aspekter ved samhold og sosial støtte kan relativt sett predikere stress hos soldater. I denne analysen så vi på den relative betydningen av faktorene hvor analysen viste et noe annet bilde. De aspekter som best kunne predikere stress var aspektene ved samhold som omhandlet tilhørighet, moral og oppgave. Sosial støtte viste i denne sammenhengen å ha en svak evne til å predikere stress.

I resten av dette kapittelet skal forskningsspørsmålene til studien drøftes opp mot tidligere funn og teori i kronologisk rekkefølge. Hensikten med dette er å bedre forstå hvorvidt samhold og sosial støtte er viktige faktorer for å minske stresset soldatene blir utsatt for. Dette er også for å forstå hvorfor undersøkelsen fikk de resultatene den gjorde og hva dette betyr for offiseren.

### 5.1 Forskningsspørsmål 1: Er samhold og sosial støtte viktig for om en opplever stress?

Med forskningsspørsmål 1 ønsker vi å svare på hvorvidt samhold og sosial støtte er viktige faktorer for å mitigere soldatenes opplevde stress. Som forventet viste analysen at soldatene som opplevde stor grad av samhold og sosial støtte rapporterte signifikant lavere grad av stress. Tilsvarende rapporterte soldater med større opplevelse av stress mindre samhold og sosial støtte. Dette gir en tydelig indikasjon på samhold og sosial støtte sin relevans overfor soldatenes stress og bekrefter det første forskningsspørsmålet. For å bedre forstå hvorfor disse faktorene er viktige for soldatenes stress vil vi videre drøfte de isolert sett.

*For det første* viste våre funn en tydelig negativ sammenheng mellom samhold og stress. Dette er spesielt interessant ettersom disse funnene ligner på tidligere forskning som erkjenner viktigheten av militær enhetssamhold når soldater utsettes for krigsrelatert stress

(Dickstein et al, 2010, 483). Dette viser en sammenheng mellom samhold sin viktighet både ved kamprelatert stress og ikke-kampstress. Intensiteten av stresset er avhengig av individet (Larsen, 1996) og kan derfor oppfattes ulikt mellom soldater. Soldater som utsettes for kamprelatert stress kan være mer forberedt på håndteringen av slike påkjenninger sammenlignet med soldatene i førstegangstjenesten. Samtidig kan soldatene i førstegangstjenesten anse ikke-kampstresset som like intensivt på bakgrunn av deres erfaringer. Dette gjør samhold like relevant for begge typer stress og validerer viktigheten av samhold ved ikke-kampstress. Likevel er det noen forskjeller i undersøkelsens funn som viser at ikke all type samhold trenger å ha like stor grad av viktighet.

Analysen av variablene innen samhold viste en forskjell i viktighetsgrad mellom PCS og YSEQ variabler. Både tilhørighet og oppgavesamhold virker som mer relevant for å minske opplevd stress enn moral og sosialt samhold. En mulig forklaring på dette skillet kan være tilhørighet sin naturlige evne til å redusere stress sammenlignet med moral. Ettersom en følelse av tilhørighet innebærer soldatenes persepsjon av egen relasjon til troppen kan dette gi en større trykghetsfølelse i møtet med stress. Mange ulike påkjenninger kan resultere i soldatenes opplevelse av stress (Larsen, 1996) og kan virke vanskelige å håndtere alene. Derimot kan dette motvirkes hvis individet føler en tilhørighet til fellesskapet. Soldatens tilhørighet til troppen kan være mer viktig i møtet med stress. I motsetning til dette vil ikke moral nødvendigvis være like viktig for opplevd stress ettersom soldatene er del av troppen uansett.

En annen mulig forklaring på skillet kan være oppgavesamhold sin sentrale rolle i påvirkningen av prestasjon. MacCoun & Hix (2010) sin studie forklarer hvordan gruppe-medlemmer sitt ønske å oppnå gruppens mål kan øke prestasjonen i gruppen (s. 139). At oppgavesamhold mobiliserer lagets delte forpliktelse til målet kan forklare viktigheten av oppgavesamhold i møtet med stress. Dette kan også sees i lys av Stabssjef Edward Meyer (1982) sin definisjon av samhold hvor soldatenes tilknytning til gruppen vil opprettholde forpliktelsen til gruppen i møtet med stress (Manning, 1994, s.4). Sosialt samhold har ikke nødvendigvis de samme implikasjonene ettersom fokuset ligger i lagets prestasjoner.

Hvorvidt soldatene liker hverandre vil ikke nødvendigvis være sentralt i møtet med stressende situasjoner (MacCoun & Hix, 2010).

*For det andre* er det interessant hvordan sosial støtte også ble ansett som viktig i soldatenes opplevelse av stress i likhet med tidligere forskning. Analysen viser at sosial støtte er viktig, isolert sett, når man ser på gruppene som skåret over eller under gjennomsnittet på stress. I likhet med stress-buffer hypotesen viser funnene at sosial støtte er en sentral faktor for mennesker og deres opplevelse av stress. Hypotesen går et steg videre og foreslår at sosial støtte kan hjelpe mennesker med store endringer gjennom livet (Thoits, 1982; Cohen, S. & Wills, T. A., 1985; Field & Schulberg, 2011). Etersom førstegangstjenesten kan ansees som en stor endring i soldatenes hverdag er ikke disse funnene overraskende. Derimot er det interessant å se hvorfor sosial støtte nettopp er sentralt for soldatenes opplevelse av stress.

En mulig forklaring på disse funnene er sosial støtte sin evne til å skape en følelse av trygghet i møtet med stress. Støtten kan innebære en følelse av å bli ivaretatt av andre soldater eller befal i kompaniet. Dette stemmer med Cobb (1976) sitt syn på sosial støtte og hvordan den får vedkommende til å føle seg inkludert i et sosialt nettverk (Cobb, 1976, s.300; Charuvastra, & Cloitre, 2009, s. 309). På denne måten kan kompaniets evne til å tilrettelegge for soldatenes følelse av ivaretagelse være sentralt for stresset i soldatenes hverdag. I tillegg henger dette sammen med tidligere funn, hvor variabelen tilhørighet også har stor betydning for stresset.

Funnene viser at tilhørighet er mer viktig enn sosial støtte i møtet med stress i førstegangstjenesten. En mulig forklaring på dette er sosial støtte sin omfattende natur. I denne undersøkelsen har vi avgrenset sosial støtte til å omhandle det nettverket soldatene har innad i kompaniet. Som følge av dette har resultatene fra undersøkelsen kun målt den *militære* sosial støtten hos soldatene i førstegangstjenesten. Etersom familie og slekt ansees som en av de viktigste kildene til sosial støtte (Weisæth & Dalgard, 2000, s. 43) kan en forvente at soldatene har større opplevelse av sosial støtte utenfor tjenesten. Dette kan forklare hvordan funnene viste en større betydning av tilhørighet enn sosial støtte hos

soldatene. Hvis undersøkelsen også hadde målt andre faktorer for sosial støtte som familie eller barndomsvenner ville resultatene muligens vært motsatt.

## 5.2 Forskningsspørsmål 2: Hvordan kan ulike aspekt ved samhold og sosial støtte relativt sett predikere stress hos soldater?

Forskningsspørsmål 2 går et steg videre og ser på den relative betydningen av samhold og sosial støtte, og deres evne til å predikere stress. Analysen viser at dersom en ser samholds faktorene og sosial støtte i sammenheng med hverandre er samhold fremdeles generelt viktig. I tillegg viser funnene at aspektene tilhørighet, moral og oppgavesamhold er viktigst for å forklare stress. Sosialt samhold og sosial støtte viser seg å ikke bidra som forklaringer på det stresset soldatene opplevde.

Et interessant funn fra analysen er at sosial støtte viser seg å ikke være en god prediktor for stress, når en betrakter alle variablene samtidig. Dette går imot resultatene fra tidligere undersøkelser som viser at sosial støtte har en tydelig motvirkende effekt på stress (Ilstad & Nystuen, 1991, s.28; Weisæth & Dalgard, 2000, s. 42). På en side kan årsaken ligge bak konstruksjonen av SSQ6 som er utviklet for å måle sosial støtte raskt (Sarason et. al, 1987, s. 497) uten å ta hensyn til andre faktorer. På en annen side er også PCS og YSEQ laget for å måle samhold isolert sett. Hvorvidt disse individuelle skjemaene påvirker hverandre kommer ikke frem i undersøkelsen. I likhet med forskningsspørsmål 1 kan årsaken være at spørsmålene omhandler mennesker som soldatene omgås i tjenesten. Ved å gjøre dette har vi fjernet muligheten til å inkludere familie i det sosiale nettverket når deltakerne har svart på undersøkelsen til tross for at familie er en viktig kilde for sosial støtte (Weisæth & Dalgard, 2000, s. 43).

Et annet interessant funn fra analysen er at moral viser å ha god evne til å predikere stress selv om moral ikke ansees som viktig for opplevd stress. En mulig årsak kan være at den forrige analysen så på variablenes viktighet opp mot soldatene som skåret over eller under gjennomsnittet av opplevd stress. Denne metoden kan være for dårlig egnet til å oppdage

betydningen av moral og ført til at moral viser seg viktigere enn antatt i den andre analysen. Dersom man ser på resultatene fra t-testen viser variabelen PCS og tilhørighet å være viktig for stress, i motsetning til moral. At PCS som inneholder både tilhørighet og moral viser seg som signifikant i t-testen tyder på at moral er viktigere for å forebygge stress sett i sammenheng med tilhørighet. Funnene fra regresjonsanalysen kan ha gitt moral en større forklaringssevne ettersom den sees i relasjon til de andre variablene.

Det viser seg i denne undersøkelsen at samhold er det som relativt sett predikerer opplevd stress best. At samhold er viktig for å forebygge stress hos soldater i farlige situasjoner er kjent fra tidligere forskning (Dickstein et al., 2010, s. 485; Preez et al., 2011; Armistead-Jehle et al., 2010). Dette kan tyde på at det ikke er et skille på samhold som buffer for kamprelatert stress og ikke-kampstress selv om påkjenningene er ulike. En kan likevel argumentere at påkjenningene i krig er sterkere og kan gi kraftigere reaksjoner enn hva man opplever i hverdagen noe som kan gjøre samhold viktigere i krig.

### 5.3 Praktiske implikasjoner

Funnene som er diskutert i drøftingen har sine praktiske implikasjoner for den militære lederen i Hæren. At samholdsfaktorene viser seg som avgjørende for å predikere stress bidrar til å bevisstgjøre militære ledere viktigheten av samhold i hverdagen. Lederen bør ikke fokusere på etablering av sosial støtte i seg selv, men heller søke å utvikle samholdet i egen avdeling for å redusere stress og bygge robusthet. Dette innebærer en implementering av godt oppgave samhold i både lagene og troppen. Dette betyr ikke at ledere skal se bort ifra sosial støtte, men heller fasilitere for den. Lederen bør fortsatt tilrettelegge for en strategi som soldatene kan benytte i møtet med stress og forberede avdelingen på håndteringen av stressorer i hverdagen. Et støttende lederskap vil vise at soldatene blir godt ivaretatt og kan bidra i opprettholdelsen av soldatenes sosiale nettverk i avdelingen.

I tillegg bør militære ledere ansvarlige for lag og tropper merke seg viktigheten av tilhørighet sin rolle i møtet med stress. Lederen bør bevisstgjøres hvordan soldatene sin oppfattelse av egen relasjon til gruppen kan utgjøre en forskjell i møtet med en hektisk hverdag i tjenesten.

## 5.4 utfordringer

Denne studien er en tverrsnittsundersøkelse. Dette innebærer at resultatene som fremkommer av undersøkelsen kun gjelder innen en bestemt periode. Dermed sier studien hvordan de som deltok i undersøkelsen opplevde samhold, sosial støtte og stress i det tidsrommet som spørreskjemaet beskriver (se appendiks 1). Studien kan derfor ikke svare på om det er årsakssammenhenger mellom de ulike variablene.

Videre viste resultatene som angår sosial støttes relative evne til å predikere stress, å ikke stemme overens med tidligere forskning. Det kan være at denne studien ikke målte sosial støtte tilstrekkelig som førte til undersøkelsens nåværende resultatene.



## 6 Konklusjon

Studien viser at samhold og sosial støtte kan forebygge opplevd stress hos soldater i førstegangstjenesten. Dette svaret har kommet frem gjennom operasjonaliseringen av problemstillingens med to forskningsspørsmål.

For det første viser funnene i studien at både samhold og sosial støtte er viktige faktorer for stresset som soldatene i førstegangstjenesten opplever. Soldatenes følelse av tilhørighet til troppen bidrar i en fellesskapsfølelse som styrker deres evne til å håndtere stressende situasjoner. Oppgavesamholdet i lagene vil også hjelpe soldatene i å motvirke stresset som følge av felles utfordringer. Samtidig vil soldatenes sosial støtte være sentralt i møtet med førstegangstjenesten ettersom støtten gir en følelse av ivaretagelse av andre soldater i avdelingen.

For det andre bør samhold benyttes som en buffer for stress i førstegangstjenesten fremfor sosial støtte. I tillegg til å være en buffer for stress viser resultatene at både tilhørighet, moral og oppgavesamhold er gode faktorer for å predikere soldatenes opplevelse av stress. Det er derfor relevant for militære ledere å være bevisst dette for å redusere opplevelsen av stress blant soldater i egen avdeling.

## 7 Forslag til videre forskning

Denne studien tar for seg komplekse fenomen i en kontekst som har tidligere vært lite forsket på. I tillegg har studien sine begrensninger og medfører at ikke alle aspekter ved fenomenene fanges opp. Som følge av dette gis det forslag til fremtidig forskning som kan avdekke interessante vinklinger innenfor studiets tema.

Som nevnt tidligere er dette en tverrsnittsstudie og det er problematisk å finne årsakssammenhenger. Det vil derfor være interessant å gjennomføre longitudinelle undersøkelser for å se hvorvidt funnene i denne undersøkelsen er gyldige. Dette kan også bidra i forskningen om hvorvidt faktorene samhold og sosial støtte kan årsaksforklare opplevd stress.

I tillegg har denne studien kun undersøkt vernepliktige soldater hos HMKG og SANBN. Ettersom ulike våpenarter og avdelinger i Hæren byr på forskjellige førstegangstjeneste kan det være interessant å undersøke hvorvidt de samme resultatene finner sted i andre vernepliktige avdelinger i Hæren.

På grunn av mangel på tidligere studier om vernepliktige soldater og deres opplevelse av stress er det lite informasjon om hvordan tjenesten kan påvirke soldatenes hverdag. Stresst soldater kan oppleve i førstegangstjenesten kan være et sårt tema ettersom det omhandler soldatenes velvære og helse. Denne undersøkelsen har måtte anonymiseres og kan som følge ikke skille mellom andre faktorer som kjønn, alder og tjenestested. Fremtidige undersøkelser kan undersøke hvordan slike personlige faktorer har innvirkninger på hvordan soldater i førstegangstjenesten opplever samhold, sosial støtte og stress.

Stresst hos vernepliktige soldater kan også variere avhengig av ulike faktorer og kontekst. Denne studien har ikke kunnet identifisere hvilke stressorer som er mest fremtredende i utvalget. Videre forskning kan i større grad undersøke hvordan stress påvirker soldater i førstegangstjenesten og hvilke type stressorer som er mer vanlig. Som følge av dette kan det være enklere å avgjøre hvilke typer stress samhold og sosial støtte faktisk kan påvirke.

Resultater fra denne studien impliserer at militære ledere bør fokusere på utviklingen av samhold i egen enhet. Studien forteller ikke hvordan samholdet kan eller bør utvikles, og kan være emne for videre forskning.

## 8 Litteraturliste

- Andreou, E.; Alexopoulos, E.C.; Lionis, C.; Varvogli, L.; Gnardellis, C.; Chrousos, G.P.; Darviri, C. Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2011, 8, 3287-3298.
- Armistead-Jehle, P., Johnston, S. L., Wade, N. G. & Ecklund, C. J. (2010) Posttraumatic Stress in U.S. Marines: The Role of Unit Cohesion and Combat Exposure. *Journal of counseling & development*, 89 (s. 81-89). doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00063.x
- Badr, H., Barker, T. M., & Milbury, K. (2011). Couples' psychosocial adaptation to combat wounds and injuries. In S. MacDermid-Wadsworth & D. Riggs (Eds.), *Risk and resilience in U.S. military families* (pp. 213–234). New York, NY: Springer.
- Bartone, P. T. (2006) Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18(Sup.1), (s.131-148). doi: 10.1207/s15327876mp1803s\_10
- Bollen, K. A. & Hoyle, R. H. (1990) Perceived cohesion: A conceptual and empirical examination. *Social Forces*, 69(2), 479-504. doi:10.2307/2579670
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, (s.123-138). doi:10.1123/jsp.4.2.123
- Charuvastra, A. & Cloitre, M. (2009) Social bonds and posttraumatic stress disorder. *Annual Rev Psychol.* 2008; 59: 301–328. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085650
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. Retrieved April 16, 2020, from [www.jstor.org/stable/2136404](http://www.jstor.org/stable/2136404)
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985) Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin* 98(2)(310-357). American Psychological Association.
- Cooley, C. H. (1915) *Social Organization: A Study of the Larger Mind*. Charles Scribner's Sons, New York.
- Cowdrey, C. B. (1995) Vertical and horizontal cohesion: Combat effectiveness and the

problem of manpower turbulence. USMC, Kansas.

- Dean, A. & Lin, N. (1977) The stress-buffering role of social support. *The journal of nervous and mental disease*, 165(6), (s. 403-417)
- Dickstein, B. D., McLean, C. P., Mintz, J., Conoscenti, L. M., Steenkamp, M. M., Benson, T. A., Isler, W. C., Peterson, A. L. & Litz, B. T. (2010) Unit Cohesion and PTSD Symptom Severity in Air Force Medical Personnel. *Military Medicine* 2010, 175(7) (s.482-486). doi:10.7205/milmed-d-09-00178
- Dunkel D, Antretter E, Fröhlich-Walser S, Haring C. (2005) Evaluation of the short-form social support questionnaire (SOZU-K-22) in clinical and non-clinical samples. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*. 55(5), 266-277. doi: 10.1055/s-2004-834746.
- Eys, M., Loughead, T., Bray, S. R. & Carron, A. V. (2009) Development of a cohesion questionnaire for youth: The youth sport environment questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 390-408. doi: 10.1123/jsep.31.3.390
- Field, R. J. & Schuldberg, D. (2011) Social-support Moderated Stress: A Nonlinear Dynamical Model and the Stress-Buffering Hypothesis. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 15(1) (53-85). Society for Chaos Theory in Psychology & Life Sciences.
- Fontana, A., Rosenheck, R., & Horvath, T. (1997). Social support and psychopathology in the war zone. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 185, 675-681.
- Forsvaret (2019) Personell. Hentet 01.04.2020 fra <https://forsvaret.no/aarsrapport/statistikk/personell>
- Forsvaret (2019) Musikk og drill - 3. gardekompani. Hentet 11.04.2020 fra <https://forsvaret.no/musikkogdrill>
- Forsvarsstaben. (2012). Forsvarssjefens grunnsyn på ledelse i Forsvaret. Oslo: Forsvarsstaben.
- Forsyth, D. R. (2010). *Group dynamics* (5th ed.). Belmont: Wadsworth Cengage Learning
- Forsyth, D. R. (2018) *Group dynamics* (7 Utg.). Boston: Cengage Learning Inc
- Friedman, M. J., Schnurr, P. P., & McDonagh-Coyle, A. (1994). Post-traumatic stress disorder in the military veteran. *Psychiatric Clinics*, 17(2), 265-277.

- Gifford, R. K. (2006). Psychological aspects of Combat. I Britt, T. W., Adler, A. B., & Castro, C. A. (Eds.). (2006). *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat, Volume 1, Military Performance*. ABC-CLIO.
- Ilstad, S. & Nystuen, K. (1991) *Sosialpsykologi*, utg.3. Trondheim: Tapir forlag
- Johannessen, A., Tufte, P.A., Christoffersen, L. (2016). Introduksjon til Samfunnsvitenskapelig Metode (5. utg). Oslo: Abstrakt forlag
- Johns, J. H., Bickel, A. C., Creel, J. B., Gatling, W. S., Hinkle, J. M., Kindred, J. D. & Stocks, S. E. (1984) Cohesion in the US military: Defense management study group on military cohesion. *National Defense University Press*, Washington DC 20319. URL: <https://apps.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a140828.pdf>
- Kanesarajah, J., Waller, M., Zheng, W. Y. & Dobson, A. J. (2016) Unit cohesion, traumatic exposure and mental health of military personnel. *Occupational Medicine*, 66(4), 308-315. doi:10.1093/occmed/kqw009
- Larsen, R-P. (1996). Stress og Stressmestring. Oslo: Universitetsforlaget
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer
- MacCoun, R. J. & Hix, W. M. (2010) Unit Cohesion and Military Performance (Kap. 5). 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
- Macovei, C. M. (2018) Perceived cohesion in military student groups. *International conference, Knowledge-Based Organization*, 24(2), 317-323. doi: 10.1515/kbo-2018-0109
- Manning, F. J. (1994) Morale and cohesion in military psychiatry (Kap 1). I Jones, F. D., Sparacino, L R., Wilcox, V. L. & Rothberg, J. M, (Red.) *Military psychiatry: Preparing in peace for war* (s. 1-18). Washington DC: U.S. Department of the Army, Office of the Surgeon General
- Office of the Surgeon General, U. A. M. C. (2009). Mental Health Advisory Team (MHAT) VI: Operation Iraqi Freedom 09. *Washington, DC: US Army Medical Command*.
- Noy, S. (1991). Combat Stress Reactions. I Gal, R. & Mangelsdorff, A. D. (Red.), *Handbook of Military Psychology* (s. 507-530). Chichester: John Wiley & Sons.
- Park, S. & Colvin, K. (2019) Psychometric properties of a korean version of the perceived stress scale (PSS) in a military sample. *BMC Psychology*, 7(1), 1-11. doi: 10.1186/s40359-019-0334-8
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C. & Southwick, S. M. (2009)

- Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from operations enduring freedom and iraqi freedom. *Depression & Anxiety*, 26(8), 745-751. doi:10.1002/da.20558
- Preez, J. D., Sundin, J., Wessely, S. & Fear, N. T. (2011) Unit cohesion and mental health in the UK armed forces. *Occupational Medicine*, 62(1), 47-53. doi: 10.1093/occmed/kqr151
- Rasclé, N., Bruchon-Schweitzer, M., & Sarason, I. G. (2005). Short Form of Sarason's Social Support Questionnaire: French Adaptation and Validation. *Psychological Reports*, 97(1), 195–202. doi: 10.2466/pr0.97.1.195-202
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. doi:10.1017/S1138741600006004
- Reichelt, J.G. (2016) *Håndbok i militærpsykiatri*. Fagbokforlaget.
- Reis, R. S., Hino, A. A. F & Añez, C. R. R. (2010) Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Brazil. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 107-114. doi: 10.1177/1359105309346343
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 497-510.
- Schyns, B., & Schilling, J. (2013). How bad are the effects of bad leaders? A meta-analysis of destructive leadership and its outcomes. *The Leadership Quarterly*, 24(1), 138–158. doi: 10.1016/j.leaqua.2012.09.001
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia & New York: J.B. Lippincott
- Siebold, G. L. (2007) The essence of military group cohesion. *Armed Forces & Society*, 33(2), 286-295. doi:10.1177/0095327X06294173
- Skakon, J., Nielson, K., Borg, V., & Guzman, J. (2010). Are leaders' well-being, behaviors, and style associated with the affective well-being of their employees? A systematic review of three decades of research. *Work & Stress*, 24(2), 107–139. doi:10.1080/02678373.2010.495262
- Sutherland, V. J., & Cooper, C. L. (1990). *Understanding stress: A psychological perspective for health professionals*. Chapman & Hall/CRC.

Svartdal, F. & Malt, U. (2019). Stress. I Store norske leksikon. Hentet 27. februar 2020 fra <https://snl.no/stress>

Thoits, P. A. (1982) Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23(2), 145-159. doi:10-2307/2136511

Weisæth, L. & Dalgard, O. S. (red) (2000) Psykisk helse: Risikofaktorer og forebyggende arbeid. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Williams, J., Brown, J. M., Bray, R. M., Goodell, E. M., Olmsted, K. R. & Adler, A. B. (2016) Unit cohesion, resilience, and mental health of soldiers in basic combat training. *Military Psychology*, 28(4), (s.241-250). doi:10.1037/mil0000120



# Appendiks 1

## Samhold, stress og sosial støtte: Opplevelser av hverdagen

### Undersøkelsens hensikt

Denne undersøkelsen ønsker å se nærmere på sammenhengen mellom samhold, sosial støtte og stress. Undersøkelsen gjennomføres i regi av kadetter på Krigsskolen som en del av bachelor studiet i militær ledelse og landmakt.

Undersøkelsen er godkjent av veileder på Krigsskolen

### Deltakelse og hvordan fylle ut skjemaet

Denne spørreundersøkelsen er frivillig. Undersøkelsen er anonym og krever ingen personopplysninger fra deltakere, som navn, alder, kjønn eller lignende. Dette innebærer at ingen svar kan spores tilbake til den enkelte.

Skjemaet er delt i fire deler med flere svaralternativer. Velg det alternativet du føler passer best og som du er mest enig i. Prøv å ikke bruke for lang tid på hvert spørsmål.

Undersøkelsen vil ta omtrent 10 minutter å gjennomføre. Frist for gjennomføringen av undersøkelsen er 13.Mars 2020.

Kontaktperson:

Navn: Erik Alexander Rivalsrud      tlf: 41204606      email: erivalsrud@fhs.mil.no

<b>I hvilken grad er du enige i følgende påstander:</b>	Meg et uenig	uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Meg et enig
Jeg føler at jeg passer inn i troppen							
Jeg er glad for at jeg er en del av troppen							
Jeg ser på meg selv som en del av troppen							
Troppen jeg er i, er en av de beste vernepliktige troppene i landet							
Jeg føler meg som et medlem av troppen							
Jeg nøyer meg med å være en del av troppen							

<b>I hvilken grad er du enig i følgende påstander...</b>	Meg et uenig	Uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Meg et enig
Mine medsoldater har samme forpliktelse til lagets oppgaver							
Som et lag, tenker vi likt							
Jeg inviterer lagsmedlemmene mine til å finne på noe etter endt tjeneste							
Noen av lagsmedlemmene ser jeg på som mine beste venner							
Laget henger sammen når muligheten byr seg							
Jeg liker måten laget samarbeider på							
Alle i laget liker måten vi samarbeider på							

Vi er et sammenspleiset lag							
Laget gir meg muligheter til å forbedre egne prestasjoner							
For meg er lagets suksess mer viktig enn min egen							
Jeg tar ofte kontakt med mine lagsmedlemmer gjennom internett eller telefonen.							
Laget tar ofte kontakt med hverandre gjennom internett eller telefonen.							
Jeg er fornøyd med lagets ønske om å prestere godt							
Min tilnærming til tjenesten er den samme som mine lagsmedlemmer							
Jeg kommer til å ivareta forbindelse med mine lagsmedlemmer etter endt tjeneste							
Laget henger sammen etter endt tjeneste							

<b>Hvor ofte i løpet av den siste måneden har du...</b>	Aldri	Sjeldent	Av og til	Ofte	Svært ofte
... vært opprørt på grunn av noe som skjedde uventet?					
... følt at du ikke klarte å kontrollere de viktige tingene i livet ditt?					
... følt deg stresset?					
... følt deg trygg på din evne til å håndtere dine personlige problemer?					
... følt at ting har gått din vei?					

... funnet ut at du ikke kunne takle alle tingene du måtte gjøre?					
... klart å kontrollere irritasjon i livet ditt?					
... følt at du har full kontroll?					
... blitt sint på grunn av ting som skjedde som var utenfor din kontroll?					
... følt at vanskeligheter har bygget seg opp så mye at du ikke klarte å takle dem?					

<b>I hvilken grad opplever du at du har noen i kompaniet som du ...</b>	Aldri	Sjeldent	Av og til	Ofte	Svært ofte
... kan stole på at stiller opp for deg dersom du trenger hjelp?					
... kan virkelig stole på til å hjelpe deg dersom du er stresset eller anspent?					
... aksepterer deg som den du er, inkludert dine gode og dårlige sider?					
... kan virkelig stole på gjennom å vise omsorg, uansett hva som skjer med deg?					
... kan virkelig stole på vil gjøre at du føler deg bedre når du eventuelt føler deg nedenfor?					
... kan stole på at vil støtte deg hvis du er lei deg?					