

FAEZEH ZAND
Cand. Psych. Ph.d.

FORUDSIGELIG RESILIENS

Institut for Psykologi
Københavns Universitet

RESUMÉ

Efter at Danmark begyndte at udsende soldater til internationale opgaver, er fokus blevet rettet mod spørgsmålet om det er muligt at identificere forhold, der gør nogle soldater mere modstandsdygtige (resiliente) eller sårbare over for voldsomme oplevelser end andre. De mange undersøgelser der foreligger indtil nu, kommer - ikke uventet – til forskellige resultater. Nogle anbefaler psykologiske screeningsprocedurer før udsendelse, andre mener det er nytteløs, fordi sårbarhed mod krigstraume ikke kan forudses og derfor heller ikke kan forebygges. Hvad forskerne imidlertid ikke har været i stand til at forklare er, hvorfor der blandt soldater, der har været udsat for de samme hændelser, kun er et mindre antal, der udvikler voldsomme efterreaktioner, medens andre ikke gør det. Det foreliggende forskningsprojekt *Forudsigelig Resiliens* er en empirisk undersøgelse, hvis formål det er at undersøge, hvorvidt det er muligt at forudse, hvilke mennesker der er i stand til at reagere resiliente i konfrontation med alvorligt belastende hændelser.

Teoretisk baseres undersøgelsen på en ”sammenhængsforståelse af resiliente færdigheder” (Zand, 2007). Teorien er baseret på, at der findes en forbindelse mellem adfærdsrepertoire og psykologisk velbefindende. Kort sagt handler det om, at mennesker, der trives godt (har en positiv trivsel), er handlekraftige og kan håndtere vanskeligheder på en strategisk, konstruktivt og fleksibelt måde. Dette fører til antagelsen om, at individers handlemåder og stresshåndteringsfærdigheder kan forudsige deres efterfølgende psykiske reaktion på stærkt belastende oplevelser.

Undersøgelsen gennemførtes med danske soldater, der for første gang skulle udsendes på internationale opgaver (Afghanistan). Dataindsamlingen strakte sig over 3 faser med et varierende antal soldater. 1. undersøgelsesfase fandt sted umiddelbart før udsendelsen (N=47), 2. undersøgelsesfase fandt sted kort tid efter deres hjemkomst (N=24) og 3. undersøgelsesfase gennemførtes ca. 1½ år efter hjemkomst (N=20).

Forskellige metoder blev anvendt (metodetriangulering), hvoraf de vigtigste var spørgeguide interview til afdækning af informantens adfærdsrepertoire i forskellige kritiske situationer, samt undersøgelse af informantens traumatisk niveau og trivselsniveau. Til sikring af disse nye måleinstrumenters konstruktionsvaliditet, anvendtes personlighedstesten NEO-PI-R og diagnostisktesten (MCMI-III).

Resultaterne var entydige. Det viste sig, at en detaljeret kortlægning af en soldats hidtidige adfærdsprofil og personlige potentialer, kombineret med analyse af deres traumetærskel og trivselsniveau, giver en god prognose for vedkommendes reaktionsform og reaktionsintensitet ved fremtidige belastninger. De anvendte måleinstrumenter, kan derfor anvendes til at forudsige fremtidig trivsel.

Adfærdsprofilen tegner et billede af, hvor resilient en person kan være i en given situation og på hvilken måde, frem for at give et svar på, hvem der kan kategoriseres som resilient eller ikke-resilient. Det handler snarere om resiliente færdigheder frem for resiliente mennesker. Dette understøttes af den enkle kendsgerning, at mennesker kan reagere forskelligt på én og samme provokation, afhængig af de aktuelle omstændigheder. Gør en person konstruktivt brug af sine resiliente potentialer, virker han/hun stærk, samt udvikler og realiserer sine resiliente færdigheder og opnår et godt velbefindende. Kunsten er at opdage en persons resiliente færdigheder og identificere de situationer, hvor disse potentialer bedst kan mobiliseres.

Undersøgelsen afslørede endvidere, at når en person reagerer konstruktivt på en udfordrende og ukendt situation, er der tale om personlig vækst. Den generelle opfattelse, at: ”når det mislykkes for en person at håndtere en belastning på en adækvat måde, er der tale om overskridelse af traumetærskel” blev afkræftet og erstattet af en ny indsigt: Manglende succes i håndtering af en belastning behøver ikke nødvendigvis resultere i overskridelse af traumetærskel.

Standardiserede personlighedstest viste sig at være uegnede til at forudsige resiliente færdigheder. I bedste fald kan de anvendes til at beskrive, hvad en person er i stand til at gøre, uden dog at kunne angive hvorfor de gør det, de gør, hvordan deres evt. uhensigtsmæssige adfærd kan ændres, for slet ikke at tale om at kunne forudsige deres fremtidige adfærdsformer.

En detaljeret analyse af soldaternes adfærdsprofiler viser, at kun en enkelt soldat ikke var egnet til at blive udsendt *som kampsoldat*. Af de øvrige 19 soldater, der tilsyneladende kom godt igennem udsendelse som kampsoldater, var der 4, hvis udvælgelse til kampsoldat må betegnes som ”betinget egnet”. At de er ”betinget egnet” betyder, at deres opgaver under udsendelse, nøje skal planlægges og at deres arbejdsindsats og psykologiske tilstand holdes under opsyn. Den soldat, der ikke var egnet til udsendelse som kampsoldat, har en adfærdsprofil der viser en uhensigtsmæssig og rigid kanalisering af vedkommendes potentialer. Dette udsætter personen for en meget farlig

overlevelsessituation. Den foreliggende rapport indeholder detaljerede adfærdsanalyser af disse forskellige prototyper.

Da ovennævnte resultater er baseret på en kvalitativ analyse af et kun 20 soldater, der kom igennem alle 3 undersøgelsesfaser, er det nødvendigt, at der gennemføres en mere omfattende kvantitativ undersøgelse for at kunne generalisere de her præsenterede data, dvs. undersøge deres eksterne validitet. For at muliggøre dette blev der udviklet et *udkast* til et spørgeskema til kortlægning af danske soldaters handlingsprofil, deres konstruktive færdigheder og evt. latente sårbarheder. Der er stærke indicier for, at spørgeskemaet - efter færdigudvikling og kvantitativ afprøvning - vil kunne afdække personens konstruktive potentialer der bør styrkes, samt de sårbare områder der bør beskyttes, for at personen kan fortsætte med sine aktuelle velfungerende færdigheder.

Sluttelig blev den teoretiske model udbygget. Det tidligere 2-dimensionale resiliente adfærdssystem blev udviklet til en ny, mere dynamisk, tredimensional pyramidemodel. Baggrunden for pyramidemodellen er stadigvæk teorien om en sammenhængsforståelse af resiliens.

Faezeh Zand
August 2011

© *Faezeh Zand, Ph.d.*
Institut for psykologi
Københavns Universitet
Faezeh.zand@psy.ku.dk

© *Forsidefoto fra H7:*
Simon Christian Holbek

Projektet er finansieret af:
TrygFonden

August 2011

INDHOLDSFORTEGNELSE

Resumé	
Indledning	1
Formål	2
Hypoteser	2
Teoretisk baggrund	3
• Pejlemærker inden for resiliensforskning	3
• Parametre til vurdering af resiliens og resilient adfærd	5
• Resiliens og psykologisk velbefindende	7
• Resiliens hos soldater	8
• Teorien om sammenhængsforståelse af resiliente færdigheder	9
De 5 adfærdsområder	12
• Beslutningskompetence	12
• Problemhåndtering	13
• Perseverans	14
• Livssyn og personlig attitude	14
Undersøgellesdesign og metoder	15
• Spørgeskema vedrørende baggrundsoplysninger	16
• Spørgeguide til kortlægning af individets adfærds karakteristika	16
• Undersøgelse af traumetærskel og trivselsniveau	17
• Undersøgelse af personlighedsstruktur ved anvendelse af NEO PI-R	19
• Diagnostisk undersøgelse med MCMI-III	20
• Metodetriangulering	21
• Projektets gennemførelse	22
Dataindsamling	22
Informantgruppen	25
• Rekrutteringskriterier	25
• Alder	26
• Civil status	26
• Tilknytning til forsvaret	26
• Uddannelsesniveau	26
• Motivation for deltagelse i projektet	27
• Frafaldsfænomenet	27
• Forskningsetik	28
Databehandling	29

Resultater	30
• Baggrundsoplysninger med data om opvækstperiode	30
• Vurdering af trivselsniveau – Overlevelses skyldfølelse	31
• Gruppering ud fra personlighedsprofiler (NEO PI-R & MCMI-III)	32
• Alternativ måde at afdække resiliente færdigheder	36
• Adfærdsprofil hos en kampsoldat med konstruktivt brug af resiliente færdigheder	38
• Adfærdsprofil hos en soldat med uhensigtsmæssig mobiliseringsstrategi	39
• Betinget egnede cases	41
• Nødløsning	41
• Teflonmanden	42
• Lucky Luke	44
• Konstruktion af adfærdsprofiler	46
• Personlig udvikling	48
• Eksempel på personlig udvikling	49
• Handlingens bevæggrund, personlige karakteristika og håndteringsredskaber	57
Pyramidemodellen	59
Konklusion	63
Efterskrift og anbefaling	65
Referencer	69
Bilag	73

Indledning

Inden for de seneste to årtier har udsendte danske soldaters velbefindende været blandt de emner, der har fået megen spalteplads i den offentlige debat. Emnet er blevet endnu mere markant efter at Danmark gik ind i Irak krigen i 2003 og de internationale opgaver ændrede karakter fra at være 'fredsbevarende' til at være 'fredsskabende'. Særlig opmærksomhed rettedes mod tidligere udsendte danske soldaters stærke efterreaktioner. Dette var et nyt fænomen i Danmark. I andre lande som Australien, England og USA derimod betragtes disse reaktioner som mere almindeligt forekommende.

Den ekstra bevågenhed omkring soldaters velbefindende gjorde mere forskning på området nødvendigt. Flere undersøgelser blev designet og igangsat ved anvendelse af forskellige metoder. Målet var at finde frem til konkrete og tilstrækkelige interventionsmetoder inden for både behandling og forebyggelse. Man vidste, at der manglede noget i forståelsen af selve grundproblematikken og man prøvede derfor at identificere og lokalisere det manglende. I forsøget på at afdække kerneproblematikken, udførtes litteraturstudier såvel som empiriske studier. I sidstnævnte gruppe fokuserede forskerne på så vidt forskellige forhold som soldaternes opvækst og baggrund, deres motivation for at gå ind i militæret, arbejdsopgaver under udsendelsen, udsendelsens længde og hyppighed, udsendelseseffekten, interventionsindsatsen m.m.

Resultaterne og konklusionerne er – ikke uventet – uforenelige. Nogle forskere mener, at der er behov for "særlige psykologiske screeningsprocedurer før udsendelse af [især] HRU-personel", mens andre peger på, at en screening er nytteløs, fordi sårbarhed mod krigstraume ikke kan forudses og derfor heller ikke kan forebygges. Argumentets udgangspunkt er, at soldatens reaktion er afhængig af krigshændelsens art og intensitet. Spørgsmålet om, hvorfor enkelte soldater reagerer voldsomt på en given hændelse, mens andre ikke gør det, forbliver ubesvaret.

Det foreliggende projekt *Forudsigelig Resiliens* er en empirisk undersøgelse, der forsøger at identificere forhold, der kan forklare de observerede forskelle i soldaters reaktioner, når de udsættes for alvorlige krigshændelser.

Projektets gennemførelse blev muliggjort ved økonomisk støtte af Trygfonden i 2008 og den kompetente støtte jeg modtog fra Hærens Konstabel- og Korporalforening (herefter HKKF). Jeg er meget taknemmelig for begge organisationer, der har udvist stor tillid til projektet.

Formål

Forskningsprojektet *Forudsigelig Resiliens* formål er at undersøge hvorvidt det er muligt at forudse, hvilke mennesker der er i stand til at reagere resiliente i konfrontation med alvorligt belastende hændelser. I tilfælde af, at en sådan forudsigelse af psykiske reaktioner på belastende oplevelser kan påvises, bliver undersøgelsens andet formål at udvikle et måleinstrument, der kan anvendes til at afdække psykiske ressourcer og konstruktive færdigheder hhv. sårbarheder hos de mennesker, der i anledning af deres profession udsættes for særdeles stressende oplevelser, navnlig danske soldater, der udsendes til løsning af internationale opgaver.

Teoretisk baseres undersøgelsen på en ”sammenhængsforståelse af resiliente færdigheder”, der blev udviklet gennem et empirisk studium af traumatiserede flygtninges modstandsdygtige handlemønstre under flugt og i eksil (Zand, 2007). Teorien er baseret på, at der findes en forbindelse mellem adfærdsrepertoire og psykologisk velbefindende. Kort sagt handler det om, at mennesker der trives godt (har en positiv trivsel), er handlekraftige og kan håndtere vanskeligheder på en strategisk, konstruktiv og fleksibelt måde. Baseret på disse fund, er det nærliggende at antage, at individers handlemåder og stresshåndteringsfærdigheder kan forudsige deres efterfølgende psykiske reaktion på stærkt belastende oplevelser.

Hypoteser

Undersøgelsens udgangspunkt er, at absolut de fleste mennesker er udstyret med en form for modstandsdygtighed, som de livet igennem har udviklet i konfrontation med de vanskeligheder, de har mødt. Modstandsdygtighed aktiveres, når individets velbefindende bliver udfordret. Den kommer til udtryk ved den måde, en person vanligt har reageret og håndteret tidligere belastende situationer for at genvinde optimalt velbefindende. Der kan ræsonneres, at der er en sammenhæng mellem adfærdsrepertoire og håndteringsmønstre og psykologisk velbefindende. Udfordringen er

her at påvise, at en persons sædvanlige reaktionsform kan være en vigtig indikator for fremtidig psykisk tilstand. Problemstillingen fører til følgende hypoteser:

1. Specifikke handlemåder og adfærdsmønstre kan anvendes til at forudsige efterfølgende velbefindende.
2. Mennesker reagerer forskelligt på samme problem; dog er reaktionsmønstre ikke legio.
3. Uanset reaktionsmønster udviser ethvert menneske i konfrontation med belastende situationer en bestemt chockreaktionsstil.
4. Når en person reagerer konstruktivt på en hidtidig ukendt udfordrende situation, er der tale om personlig vækst.
5. Mislykkes det for en person at håndtere en belastning på en adækvat måde, er der tale om overskridelse af traumetærskel og udvikling af negative følgereaktioner.

Teoretisk baggrund¹

Pejlemærker inden for resiliensforskning

Begrebet resiliens (*resiliency*), har sin oprindelse i personlighedspsykologien og relateres ofte til almene, personlige træk. På et tidspunkt mente man, at det var et magisk psykologisk antistof, der virkede mod alt forstyrrende og det der fremkaldte ubehag. Resiliens, i denne opfattelse, forlenede individet med en sejr over livets genvordigheder. Begrebet er også blevet brugt metaforisk, hvor forskerne har ladet sig inspirere af fysikken. Der tales for eksempel om, at resiliente færdigheder svarer til gummis smidighed (elasticity), dvs. at et resilient menneske efter en belastende oplevelse vender tilbage til sit udgangspunkt. Andre gange har forskere sammenlignet en resilient personlighed med stål, der står i skarp kontrast til en skrøbelig personlighed, lavet af glas (Anthony, 1987a).

¹ En mere indgående og detaljeret beskrivelse af forskning omkring resiliens, findes i Ph.d. afhandlingen *Et Studium i Resiliens* (Zand, 2007).

Metaforerne er illustrerende, men samtidig også overdrivende og misvisende. Det, at et menneske under pres kan udvide sig psykisk som et stykke gummi og bagefter, når presset er væk, ligne sig selv, er en utopi. Det samme gælder forestillingen om, at et menneske klippefast kan modstå alt uvejr uden på nogen måde at blive påvirket heraf. Selv faste klipper præges som bekendt af vind og vejr. Kan det være rigtigt, at man kommer fuldstændigt uændret igennem belastende oplevelser? Er det ikke netop i belastende situationer, at mennesket kan realisere og udvikle sine potentialer? Forestillingen om, at man fuldkommen ligner sig selv efter en reel udfordring, mangler et indlærings- og udviklingsperspektiv.

I sin næsten 70-årige historie har forståelsen af resiliens undergået mange forandringer. På et tidspunkt stod to nærmest uforenelige forskergrupper over for hinanden. Deres uenighed vedrørte spørgsmålet om, hvor resiliens og resiliente ressourcer stammer fra. Den ene gruppe gik ud fra, at resiliens og resiliente egenskaber har sine rødder i individet og dets personlige karakteristika. Groft sagt, skulle resiliens forstås som noget mennesket iboende, dvs. at nogle mennesker har det og andre har det ikke. Den anden gruppe opfattede resiliens og resiliente færdigheder som noget, mennesket udvikler gennem sit socialiseringsforløb, dvs. at rødderne til ressourcerigdom hhv. -fattigdom, må søges i omgivelserne. Siden midten af 1970'erne er der opstået en mere kompromissøgende opfattelse. Den går ud på, at resiliens er *kvaliteter, der opstår i individets samspil med dets omgivende miljø*, dvs. at alle mennesker i forskellig grad besidder resiliente potentialer, der kan realiseres, hvis individet får en adækvat opbakning på det rigtige tidspunkt. Lidt senere, parallelt med udvikling af den kognitive psykologi og de sociale indlærings teorier, udviklede forskerne ideen om, at resiliente færdigheder udvikles på baggrund af *individets vurdering af balancen mellem risiko og beskyttende forhold* og individets forståelse af sine egne handlemuligheder på udfordringstidspunktet.

I punktform har man betragtet resiliens som:

- et personligt karakteristikum
- en kompetence alle kan udvikle i de rette omgivelser
- en kombination af personlighedstræk og udvikling
- erfaringer individet har oparbejdet på baggrund af egen handling

Ifølge Antonovsky (1996), handler resiliens om en salutogenetisk udnyttelse af det såkaldte "sundhedsfremmende" ved stressende forhold som følge af en vedholdende "oplevelse af sammenhæng". Dette kalder han for "Sense of Coherence" (SOC). Lykkes det, kan en person efterfølgende udvikle post-traumatisk vækst (post-traumatic growth) (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Parametre til vurdering af resiliens og resilient adfærd

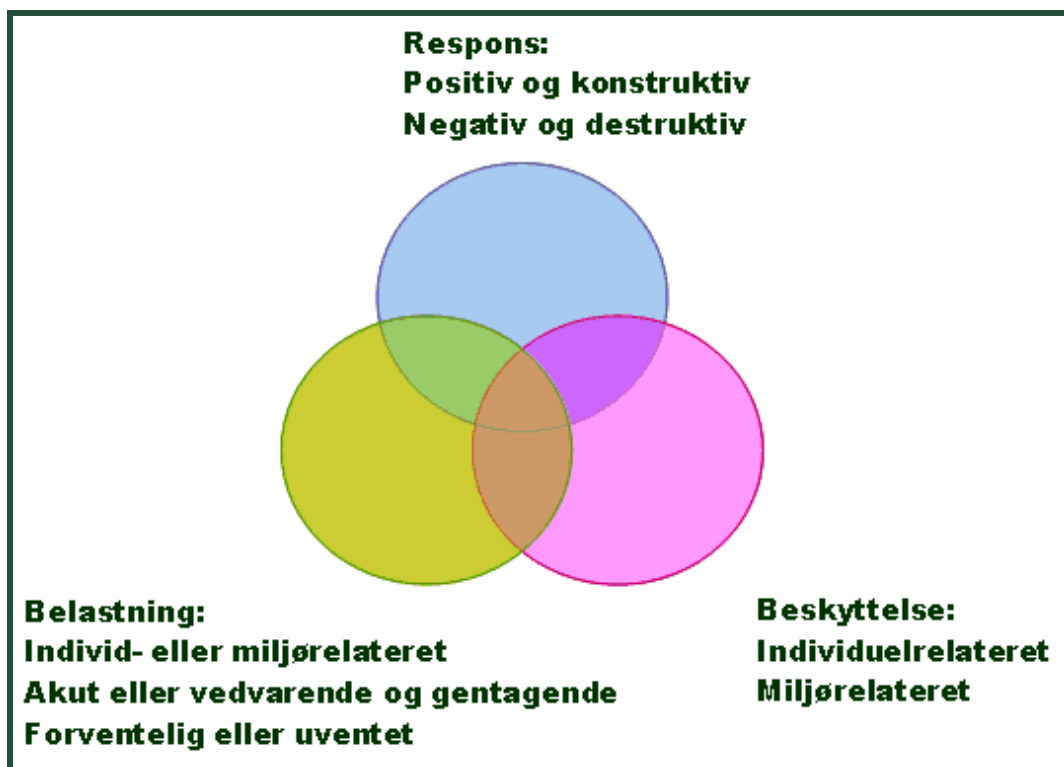
Blandt forskerne findes der stadigvæk uenighed om, hvordan begrebet resiliens og resiliente reaktioner skal defineres. Dette skyldes også, at man har forsøgt at belyse forskellige aspekter ved resiliens og forskellige typer af resiliente færdigheder inden for forskellige fagområder (såsom personligheds-, klinisk-, social- og pædagogisk psykologi, samt psykiatri) og ud fra forskellige teoretiske referencerammer.

Efter snart 7 årtiers diskussion har udvikling af begrebet i dag ført til en vis grad af konsensus, idet forskerne bl.a. mener, at to betingelser skal være opfyldt, for at man kan tale om resiliens:

1. Tilstedeværelse og identifikation af belastning, for at kunne sikre at individet er blevet tilstrækkeligt udfordret.
2. Tilstedeværelse og identifikation af et positivt udfald, for at kunne vurdere den aktuelle reaktion som værende resilient.

Derudover er der enighed om, at følgende tre komponenter skal indgå i individets møde med stressende og belastende situationer:

- (1) *Belastning (risikofaktorer)*. Det kan være gentagende og vedvarende oplevelser eller en enkelt, akut og traumatiserende begivenhed.
- (2) *Beskyttende faktorer*. Disse inkluderer individets fysiske og psykiske potentialer, samt støttende ressourcer i det omgivende miljø.
- (3) *Individets respons på belastning*. Denne respons - om man har været handlekraftig eller hjælpeløs - lagres i individets hukommelse og bliver en del af individets selvopfattelse.



Figur 1. Grundelementer i vurdering af resiliens og resiliente færdigheder.

Til trods for forskernes gradvise tilnærmelser til hinandens opfattelser, er der stadigvæk mange ubesvarede spørgsmål. Er succeskriteriet for eksempel en passende indikation for resiliens? Det virker som en enten-eller evaluering af de menneskelige egenskaber og adfærdsformer. Klarer man en given belastning med et positivt resultat, er man resilient. Klarer man ikke denne belastning, er man ikke-resilient. Hvorfor er det nødvendigt med kravet om opnået succes, for at man kan tale om resiliente færdigheder? Hvem sætter målet og hvad afgør succeskriterierne? Gør forskerne det, vurderes de ud fra de samfundsmæssige og kulturelle normer eller afgøres det af et statistisk gennemsnit? Hvad hvis individets handleformer er kontroversielle og ikke ligefrem mainstream? Et andet spørgsmål er, hvordan man skal opfatte en person, der sætter egne mål og undervejs skifter mening? Er det tegn på en ustabil adfærd eller handler det om opdateret og realistisk stillingtagen til den aktuelle situation?

I en række af de senere studier inden for soldaterområdet, har forskere forsøgt at finde objektive og målbare forhold, der er relevante for alle befolkningsgrupper. Det vedrører skolegang, indtægt, civil status, varighed af ægteskabeligt forhold, henvendelse til sundhedssystemet eller andre sociale

myndigheder m.m. De anvendte kriterier er som regel blevet brugt i forbindelse med kvantitative undersøgelser, der generelt rapporterer om hvilken rolle de valgte variable spiller for forskellige befolkningsgrupper. Selvom disse oplysninger kan være informative på et vist niveau, så har de dog en begrænset relevans for spørgsmålet om, hvordan man kan forebygge udvikling af uheldige og alvorlige konsekvenser for udsendte soldater.

Resiliens og psykologisk velbefindende

Psykologisk velbefindende er et velegnet alternativ til succeskriteriet og er et bedre valg til vurdering af resiliens. World Health Organisationen definerer psykologisk velbefindende som: “ ... a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community” (WHO, 2001). Psykologisk velbefindende vedrører således en oplevelse af at have ”et vellykket liv” og handler om (a) at have det godt, (b) være velfungerende og (c) yde en konstruktiv indsats i samfundet. At have det godt hentyder til, at personen føler sig veltilpas, samt har et mål og forpligtelser inden for sit kompetenceområde. At være velfungerende referer til, at personen er ihærdig, aktiv, målrettet, genuin ud fra egne interesseområder (Kasser & Ryan, 1996; Elliot, Sheldon, & Church, 1997) og lever i overensstemmelse med personlige værdier (Brunstein, Schultheiss, & Grassman, 1998; Sheldon & Elliot, 1999). At yde en konstruktiv indsats referer til at ens indsats bliver værdsat af omgivelserne. Resultatet af denne tilstand er en realisering af personens individuelle potentialer, et bevidst arbejde mod de afsatte mål og en forbedring af de aktuelle livsforhold.

Inden for de seneste år har et utal af studier (Ainsworth & Bell , 1970; Maccoby & Martin 1983; Meaney, 2001; Liu et al, 1997; Liu et al 2000) påvist en sammenhæng mellem positive emotioner og positiv kognition og dermed en konstruktiv social adfærd. Ifølge disse undersøgelser (som f. eks. Argyle & Lu, 1990; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) - iblandt dem nogle longitudinale studier som f. eks. Costa & McCrae, (1980) - er udvikling af positivt velbefindende primært påvirket af den personlige emotionelle stil. Andre longitudinale studier har bekræftet virkningen af positive emotioner for sundhed og overlevelse af alvorlige sygdomme (Huppert & Whittington, 2003; Ostir, Markides, Peek, & Goodwin, 2001). Der kan argumenteres for, at positive følelser også kan styrkes af positiv tænkning og adfærd. Individer med en positiv livsindstilling er ikke snæversynede

(Fredrickson & Branigan, 2005; Gasper & Clore, 2000) og kan derfor finde frem til flere løsninger. De er også mere kreative og fleksible i deres stillingtagen og håndteringsfærdigheder (Ashby, Isen, & Turken, 1999; Bless, Mackie, & Schwarz, 1992; Murray, Sujan, Hirt, & Sujan, 1990). Det er en kendsgerning, at glæden hjælper til at man vurderer sig selv og andre på en mere positiv måde, tillægger omgivelserne flere egenskaber, er optimistiske og opfører sig mere behagelige og har større selvtillid. Det er måske derfor, at de har mere overskud til gavmildt at bidrage til en konstruktiv interaktion med omverdenen (Forgas, 2002, 2006; Sedikides, 1995). Uanset årsag eller virkning, så er pointen, at undersøgelserne har påvist en stærk sammenhæng mellem optimal trivsel og positiv følelsesmæssig stil på den ene side og konstruktiv interaktion med omgivelserne og engageret deltagelse i sociale aktiviteter på den anden side. Glade mennesker er som regel tilfredse med deres liv. Petersen (1995) mener, at velvære² og velfærd er to komponenter, som tilsammen udgør personens oplevelse af livskvalitet. Hvor velfærd sagtens kan udforskes objektivt, kan velvære kun udforskes subjektivt. Et kvalitativt dansk studium af traumatiserede flygtninge, påviste en sammenhæng mellem positivt velbefindende, høj traumetærskel (stress-modstand) og udviklede resiliente reaktioner og færdigheder (Zand, 2007). Studiet inkluderede udvikling af et selvrapporteringsinstrument for kvantificering af subjektive oplevelser af velbefindende i givne situationer. Her evaluerer informanten sit eget trivselsniveau på baggrund af den i forvejen udregnede traumetærskel.

Resiliens hos soldater

Udsendte danske soldater udgør en bestemt gruppe i den danske befolkning. De konfronteres hyppigt med udfordrende livssituationer og livstruende hændelser i forbindelse med udførelse af deres arbejdsopgaver. Det mest markante ved soldaters erhvervsforhold er, at de selv er klar over de farlige situationer, der venter dem under udsendelsen. Inden udsendelsen bliver de også opfordret til at skrive et afskedsbrev til deres efterladte, hvilket de absolut fleste gør. Denne bevidsthed om den allesteds nærværende potentielle livsfare indikerer en solid viljestyrke hos soldaten. Samtidig kan denne bevidsthed også være kilde til en latent og konstant belastning i soldaternes arbejdsliv. Begge forhold er med til at forberede soldaterne på forekomsten af de værst tænkelige situationer - dog med det forbehold, at uanset hvor godt man har klaret den hårde træning før udsendelsen, kan man i konkrete situationer alligevel blive overvældet. Bevidstheden om denne eventualitet svækker dog

² I Gyldendals ordbog er well-being blevet oversat til velbefindende, velvære og trivsel. I dansk forskning om trivsel bruges disse begreber synonymt.

ikke soldaternes motivation til at fortsætte forberedelserne til udsendelsen. Hvad end denne motivation bygger på, må den være bæredygtig, for soldaternes træningsparathed indebærer, udover stærk vilje og god fysisk kondition, også en social smidighed og villighed til at gå på kompromis med egen naturlig livsrytme.

Træningsparathed rummer to væsentlige psykologiske processer (1) at holde fast ved sin beslutning, og (2) at tilpasse sig en helt ny livsstil og livsrytme. Lykkes det at udvikle og fastholde disse to processer, har man udviklet en vedblivende fleksibilitet og god tilpasningsfærdighed, som er et af grundelementerne i udvikling af resiliens hos denne gruppe. Denne færdighed kommer også soldaten til gode, når det bliver aktuelt med akklimatiseringsprocessen.

Soldaters psykiske funktionsniveau kan ikke sammenlignes med andre befolkningsgruppers, dels på grund af den særlige styrke de udvikler som følge af deres specielle arbejdssituation, træning til udsendelse, samt især på grund af soldaternes bevidsthed om de faresituationer der lurder forude. Resiliente færdigheder hos soldaterne får nødvendigvis en anderledes struktur og sammensætning end hos andre samfundsgrupper med en helt anden livsstil. Ud fra dette synspunkt virker det absurd f.eks. at sammenligne hyppighed af henvendelse til praktiserende læge hos soldater med henvendeshyppighed af børnehavepædagoger. Ikke fordi det er mindre stressende at være pædagog, skolelærer, vagtlæge på skadestue eller brandmand end at være soldat. Det handler om at intensitet, hyppighed og alvoren i potentielle faresituationer ikke er sammenlignelige disse faggrupper imellem.

Undersøgelse af soldaters forhold skal gennemføres ved anvendelse af metoder, der er udviklet på baggrund af data fra soldaterområdet, lige så vel som det er nødvendigt at ændre fokus fra sygdom til fokus på livsstil. Det er ikke en sygdom at være soldat, det er en anderledes livsstil end den, der forekommer i det civile liv. Den aktuelle livsstil afviger også fra den militære livsstil der herskede i Danmark før Balkankrigen, hvor udsendelserne var meget mere fredelige og forudsigelige.

Teorien om sammenhængsforståelse af resiliente færdigheder

Ingen af de tidligere omtalte studier har specifikt beskæftiget sig med den dynamiske og processuelle dimension af resiliens. I 2007 udviklede Zand en teori om en sammenhængsforståelse af resiliente færdigheder. Teorien, der medinddrager de seneste års forskning, er proaktiv og

udviklingsorienteret. Teoriens styrke ligger i, at der sættes fokus på resiliente færdigheders konstante udvikling. Disse kan foregå i forskellige tempi og kan have forskellige udtryksformer afhængig af individets aktuelle omgivelser og ståsted i livet. En definition på resiliens må nødvendigvis medinddrage disse aspekter (se boks 1).

Boks 1. Definition af resiliens

Resiliens refererer til færdigheder der gør det muligt at komme igennem belastninger på en sådan måde, at personen efterfølgende oplever velbefindende og "aktiv vækst". Dette indebærer, at personen med kendskab til sig selv og egne færdigheder fungerer adækvat i sin aktuelle omverden (aktiv vækst som resultat af individets konstruktive indsats og handling ud fra dets kendskab til sig selv, sit handlerum og håndteringsfærdigheder i den aktuelle omverden). Resiliens er ikke statisk, men må forstås som en løbende lærings- og udviklingsproces, der er kontekstbetinget og i overensstemmelse med personens motivation og interesseområder (Zand, 2007).

Denne definition betragter resiliens som en latent færdighed, der fremprovokeres i udfordrende situationer til at beskytte individets velbefindende, hvorved der sker en udvikling. Resiliens er ikke direkte observerbar hos et menneske der befinder sig i en ligevægtig tilstand. Som omtalt tidligere, kan man slet ikke tale om resiliens uden tilstedeværelse af belastning. Først efter at individets psykologiske velbefindende er blevet forstyrret, er man i stand til at observere personens reaktion og handling med henblik på genoprettelse af homeostasen eller skabelse af en ny balance. Resiliens er et potentiale, der ligger bag den proaktive handling, der aktiveres, når der opstår en alvorlig hændelse.

Resilient adfærd inkluderer tre aspekter:

- (1) *Adfærdens destination*: Hvilken handling foretager individet?
- (2) *Adfærdens udtryksform*: Hvordan gennemføres den valgte handling?
- (3) *Adfærdens udgangspunkt*: Hvilke overvejelser ligger til grund for valg af handling hhv. hvilke retrospektive refleksioner tillægges den gennemførte handling?

Teorien om sammenhængsforståelse af resiliente færdigheder er baseret på en empirisk undersøgelse af modstandsdygtighed ved konfrontation med ekstreme belastninger hos en gruppe

højtuddannede kvindelige afghanske flygtninge under deres eksilophold i Iran og Danmark (Zand, 2007). Omfattende dybdeinterview og undersøgelse af deltagernes psykologiske velbefindende gav en meget detaljeret forståelse af de individuelle adfærdsforskelle, som følge af deltagernes

1.0 Beslutningskompetence

- 1.1 Tager beslutninger: Vilje og mod til aktivt at gribe ind i centrale livssituationer
- 1.2 Opmærksom på egne livsholdninger, interesseområder, stærke og svage sider og selvansvar

2.0 Problemhåndtering

- 2.1 Konstruktiv og kreativ problemhåndtering
- 2.2 Søger efter alternative og kreative handlemuligheder
- 2.3 Ændring af målsituation, hvis det oprindelige mål synes uopnåeligt eller for omkostningsfuldt
- 2.4 Modgang og fiasko analyseres realistisk og ud fra en sammenhængende vurdering: person- og situationsattribuering (retrospektion)
- 2.5 Går i hi, men ikke i stå

3.0 Perseverans/Udholdenhed

- 3.1 Opgiver ikke ved modgang
- 3.2 Er klart bevidst om egne egenskaber, såvel de positive som de negative
- 3.3 Taber ikke sit mål af syne under affektive påvirkninger
- 3.4 Argumenterer for at fremme opnåelse af egne mål
- 3.5 Har nogen/noget at kæmpe for eller at have ansvar for

4.0 Livssyn

- 4.1 Fokuserer på de positive sider, selv i vanskelige situationer
- 4.2 Finder mening selv i dystre og vanskelige situationer
- 4.3 Inderliggørelse af succesoplevelser, som indre bekræftelse på selvværd
- 4.4 Kan temporært abstrahere fra uløselige situationer
- 4.5 Fremtidsorienteret (prospektion)

5.0 Personlig attitude

- 5.1 Sund egoisme
- 5.2 Evne til at rumme frustration
- 5.3 Tør bede om hjælp/tage imod hjælp
- 5.4 Refleksionsfærdigheder (introspektion)
- 5.5 Altruisme

Figur 2: De 5 adfærdsområder.

indstilling til deres aktuelle livssituationer. Analyse af deltagernes stillingtagen til livets modgang, håndteringsfærdigheder, motivation og holdninger mundede bl.a. ud i et kategorisystem af resiliente adfærdsformer og færdigheder (Zand, 2011). Kategorisystemet består af 5 hovedkategorier og 22 underkategorier (figur 2).

De 5 adfærdsområder

1. Beslutningskompetence

Beslutningskompetence lægger op til at individet kan træffe beslutninger (1.1)³, ud fra kendskab til egne interesser, ressourcer og begrænsninger, samt en realistisk vurdering af den givne situation (1.2). Det forudsætter dog – jf. Bandura (1977) - at individet er i besiddelse af gode refleksionsfærdigheder (5.4), motivation og har mod til at gennemføre sin beslutning. Flere resiliensforskere er enige i, at en aktiv beslutningstagen er væsentlig for at få et godt liv. Banduras self-efficacy f. eks. vedrører, at man véd, hvad der skal gøres for at løse et problem og at man véd, om man er i besiddelse af de nødvendige kompetencer for at kunne iværksætte den fornødne indsats. Motivation og selvrefleksion er bindeled mellem viden og handling. I samme retning peger Antonovskys tre centrale begreber som begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed. Man forstår den givne situation, har kendskab til de til rådighed stående ressourcer og er motiveret til at gribe aktivt ind og handle i situationen.

Stort set alle de forskere, der fremhæver individrelaterede forhold som værende de mest influerende faktorer for udvikling af resiliente færdigheder, betragter individets selvindsigt og gode dømm- og handlekraft som værende af central betydning. Individets selvstændige tænkning, evne til selvhævdelse og selvansvar er bindeled mellem alle disse formuleringer og fortolkninger. Et beslutningskompetent menneske som véd, hvad det skal gøre for at skabe bedre livsomstændigheder, som har tro på sig selv og har realistisk kendskab til sin formåen - eller med Seligman (2004) ord et individ der kender sine naturlige forcer - gennemfører det, der kan gøres og oplever positiv reinforcement af sin indsats, når det ønskede resultat nås. Samtidig giver det en bekræftelse på individets vurdering af egen effektivitet og forventning om positivt resultat, der igen styrker dets motivation til at gøre en effektiv indsats i fremtiden. Den forstærkede tro på sig selv og

³ Tallene i parentes svarer til de 5 adfærdsområder i figur 2.

kontrol over livets tildragelser (intern focus of control) spiller en konstruktiv rolle for de kommende præstationer. Dermed får individet et styrket livssyn (4.3).

2. Problemhåndtering

Udover konstruktiv indsats (2.1) kræver gennemførsel af en truffen beslutning også fleksibilitet og kreativitet (2.2). Uden disse færdigheder kan man risikere at stå magtesløst i nye og ukendte situationer, for kompetencen er ofte begrænset til tidligere afprøvede problemstillinger. En person med gode problemhåndteringsfærdigheder har ingen fast skabelon til sine håndteringsmetoder. Enhver situation tackles efter vurdering af de eksisterende handlemuligheder, hvilket betinger en veltrænet refleksionsfærdighed (5.4). I nye situationer, hvor ens kendte, umiddelbare eller automatiske respons ikke kan anvendes over for det opståede problem, finder en kreativ og handlefleksibel person en alternativ løsning blandt valgmulighederne i den aktuelle situation og beriger dermed sit håndterings-repertoire.

Udover selvregulering, selvforandring og adfærdsændring i menneskets tilpasning og forandringsprocesser, vedrører fleksibilitet også målsætningen (2.3). Når der ikke findes et svar på et spørgsmål, vil en kreativ person prøve at omformulere spørgsmålet. Måske er det spørgsmålet der er noget i vejen med. Kreativ problemhåndtering kræver nysgerrighed, abstraktionsevne og interesse for nye ting. Den kreative person undersøger de nye problemstillinger omfang og begrænser sig ikke til de konventionelle handlemetoder. De forskellige håndteringskonsekvenser, sidegevinster og omkostninger bliver overvejet.

Når en hensigtsmæssig løsning på et problem alligevel viser sig at være urealistisk, kan man – frem for at være opslugt af en evindelig tanke om det uløselige problem og selv gå i stå - vælge at lade problematikken stå på stand by indtil situationen ændrer sig (2.5). Ved bevidst at flytte opmærksomheden fra det uladsiggørlige, skåner personen ikke blot sig selv, men styrker desforuden frustrationsrummeligheden (5.2). Den centrale pointe her er, at man må skelne mellem en passiv afledningsmanøvre og undgåelsesstrategi, en form for laden stå til, og en aktiv måde at undvige unyttig belastning som følge af, at der foreløbigt ikke er en løsning i sigte (4.4). Hvor førstnævnte forværrer situationen og svækker individet, kan sidstnævnte være en "middelvej", som ifølge Hayes (2004) gør individet mere nærværende og i stand til at holde det øjeblikkelige "mentale indhold" og den generelle mentalitet adskilt. Denne sontring frigør individets ressourcer fra fastlåsning i

øjeblikkeligt uløselige og uhåndterbare problemer for at kanalisere dem mod det, der er aktuelt og væsentligt her og nu.

3. Perseverans

Perseverante færdigheder nævnes i de fleste undersøgelsesrapporter og beskrivelser om resiliens. I undersøgelser af børn af forældre med psykiatriske forstyrrelser bliver perseverante færdigheder beskrevet som børnenes vedblivende forsøg på at etablere voksenkontakt med deres omgivelser. Hvis den ene af forældrene virker fraværende, forsøger de at opnå kontakt med den anden forældre, et andet familiemedlem eller en nærtstående ven, nabo eller skolelærer (Werner, 1993; Rutter & Quinton, 1984; Rutter, 1990 & 200; Anthony, 1987 (a, b); Cohler, 1987; Fisher et al., 1987). På denne måde forsøger disse perseverante børn at dække deres voksenkontaktbehov.

Denne ihærdige søgen sætter en proces i gang, hvorigennem der udvikles en bevidsthed om, hvad man har brug for og hvilke færdigheder der skal videreudvikles og gøres brug af, for at kunne opnå et bestemt mål (3.2). De indvundne erfaringer og indsigter motiverer perseverant adfærd og øger dens virkningsfuldhed. Man lærer at være målrettet, samtidig med at være i stand til at kunne beherske sine emotionelle reaktioner (3.3), når de står i vejen for opnåelse af målet.

4 & 5. Livssyn og personlig attitude

Hvad der giver mening i menneskets bestræbelser, er der forskellige bud på. Frankel (1993) forstår menneskets stræben til at skabe mening i livet som en fremtidsdreven autentisk værdi, som man vælger bevidst og tager ansvar for. Bevidst valg af interesseområde, idealer og ansvarstagen herfor, får en tidsorientering, der er rettet mod fremtiden (4.5). Tre års erfaring fra Kz-lejr og observation af koncentrationslejrfangere positive og negative foci på selv samme dystre situation i fangelejren, prægede Frankels psykoterapeutiske tilgang på en positiv måde (4.1 og 4.2).

Frankels tankegang om meningen med livet virker sammenfaldende med Seligmans (2005) opfattelse af det meningsfulde liv. Begge peger på det altruistiske i mennesket, der gerne vil udføre noget, som ud over en selv også gavner en anden. Betydningen af et meningsfuldt liv – både betragtet som livsfilosofi og livsstil – manifesteres i adfærdsområdet 5.5. Forskellen mellem altruistisk adfærd (5.5) og ansvarsfølelse over noget eller nogen (3.5) er, at sidstnævnte støtter

individet til ikke at give op, hvor altruistisk livsholdning stilles som en modvægt over for en iøjnefaldende, selvcentreret og overdreven selvbeskyttende adfærd (5.1). Det støtter individet i ikke at blive opslugt af sig selv og sine behov.

Undersøgelsesdesign og metoder

Det var meningen at afprøve de 5 adfærdsvariable på en prospektiv måde for at vurdere, hvorvidt en persons hidtidige adfærdsmønstre kan forudsige personens reaktion ved fremtidige udfordringer. For soldaternes vedkommende var det nødvendigt at medinddrage tidsperspektivet, da soldaterne forventede en udvikling af personlig vækst under og efter udsendelse, såvel som stærke krigsoplevelser betragtes som en forventet udfordring. Det var vigtigt at inkorporere følgende 3 tidsaspekter:

- Hvordan evaluerer man sin tidligere reaktion/vante reaktionsform? (retrospektion)
- Hvad tænker man om sin aktuelle handling og handlemåde? (introspektion)
- Hvordan forestiller man sig at ville reagere i fremtidige lignende situationer? (prospektion)

Disse 3 aspekter prægede undersøgelsesplanen således, at dataindsamlingen gennemførtes i 3 faser: Undersøgelse før udsendelse, umiddelbart efter hjemkomst såvel som en undersøgelse ca. 1½ år efter hjemkomst. Dette muliggjorde en observation af såvel personlig vækst som registrering af senreaktioner.

Det tidligere todimensionelle adfærdssystem viste sig at være utilstrækkeligt til at rumme disse aspekter og kunne ikke afspejle forandringerne hos soldaten. Derfor blev analysesystems rammer udvidet med en ekstra dimension uden dog at ændre på systemets oprindelige komponenter (se afsnit om pyramidemodellen).

I undersøgelsens forskellige faser anvendtes nedenstående metoder og instrumenter:

1. Spørgeskema vedrørende baggrundsoplysninger
2. Spørgeguide til kortlægning af individets adfærds karakteristika
3. Spørgeguide til undersøgelse af traumatærskel og trivselsniveau

4. NEO PI-R test til undersøgelse af personlighedsstruktur
5. MCMI-III test til klinisk og diagnostisk personlighedsvurdering

Spørgeskema vedrørende baggrundsoplysninger

Undersøgelsen startede med udfyldelse af et skema vedrørende informantens personlige baggrund. Spørgsmålene blev læst igennem sammen med informanten og eventuelle uklarheder blev diskuteret for at sikre, at informanten havde forstået spørgsmålenes hensigt korrekt (bilag 1).

Spørgeguide til kortlægning af individets adfærds karakteristika

Den mest centrale del i den foreliggende undersøgelse er identificering af adfærdsmønstre. Dette skete ved anvendelse af en spørgeguide, som har vist sig at være velegnet til at afdække individets ressourcer og sårbarheder på baggrund af vedkommendes:

- (1) Beslutningskompetence
- (2) Problemhåndtering
- (3) Perseverans
- (4) Livssyn
- (5) De bagvedliggende personlige attituder.

Hvert af disse 5 hovedadfærdsområder har en række underkategorier, der udgør et indbyrdes sammenhængende adfærdssystem på 22 adfærds karakteristika. Da den nærværende undersøgelse på mange måder adskiller sig fra undersøgelsen af flygtningegruppen, var det nødvendigt at justere og tilpasse den anvendte spørgeguide med henblik på såvel de kulturelle forhold, som de informantrelevante karakteristika som f.eks. livsstil og dagligdag, civiltilstand, uddannelsesniveau, aldersrelevante aktiviteter o.l.. Disse justeringer påvirkede også kodning af udsagn, analysesystemet og scoringsforhold. Hvert af de 22 adfærds karakteristika blev yderligere nuanceret med to aspekter tid (T) og kontekst (K). Disse ændringer og justeringer blev gennemført uden at forstyrre spørgeguidens harmoniske sammenhæng med dens tilknyttede adfærdssystem (se afsnit om konstruktion af adfærdsprofiler ...).

Boks 2. Fra grand tour til mini tour spørgsmål

Informanten bliver spurgt om hvad han/hun kunne huske eller havde hørt om sin barndom; hvor og af hvem var han/hun blevet passet (f. eks. hjemme, hos plejemor eller på en institution), er det noget vedkommende kan huske eller har fået fortalt. Det fører til spørgsmål om boligforhold i barndommen, evt. boligsift og flytning, antal og årsag hertil. Dette lægger op til spørgsmål om årsag (-erne) til flytning, såsom ændring af arbejdsforhold for forældrene, ændringer i familiens økonomiske forhold eller skilsmisse. Dette fører naturligt frem til en samtale om flytningens betydning for informantens sociale kontakter, navnlig kontakt til lege- og klassekammerater. Endvidere bliver det muligt at komme ind på de kritiske punkter i personens opvækst og giver således mulighed til afdækning af de subjektive udfordringer informanten har været nødt til at håndtere.

Hver informant blev interviewet med anvendelse af en semistruktureret spørgeguide, der inkluderede 38 åbne spørgsmål, vedrørende de livsfaser de har gennemlevet. De blev nærmere udspurgt om kritiske forhold og vendepunkter i deres hidtidige livsforløb, samt de relevante kontekster for hver livsfase. Denne fremgangsmåde kan forklares med et eksempel (boks 2).

For at sikre min korrekte forståelse af informanternes beretninger og for at nuancere mine opfattelser af de beskrevne situationer, samt forstå handlingens bagvedliggende motiver og holdninger, opfordrede jeg tit informanterne om at uddybe deres svar på mine spørgsmål.

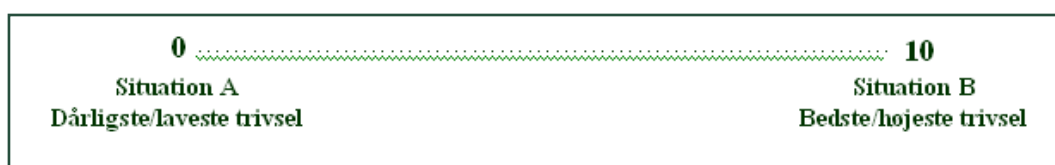
Undersøgelse af traumetærskel og trivselsniveau

Begrebet "traumetærskel" er inspireret af de velkendte beskrivelser om chokreaktioner efterfulgt af en traumatisk begivenhed. Både situationen og den udløsende reaktion er uforudsigelig og ukendt for individet selv, som derfor ikke er i stand til at håndtere tilstanden på en tilstrækkelig hensigtsmæssig måde. Kendetegnende for den subjektive oplevelse er magtesløshed, uhåndterbarhed og utilstrækkelighed. Ordet tærskel påpeger netop den grænse, der ligger mellem individets oplevelse af et forudsigeligt og håndterbart liv og en kaotisk sindsoplevelse som følge af en for personen ubærlig hændelse. "Traumetærskel" er grænsen mellem besindighed og kaotisk sindsbevægelse, udløst af en traumatisk oplevelse. Når denne tærskel nås, udbryder chokreaktionen.

Der kan naturligvis opstå mere indviklede reaktioner alt afhængig af, hvem det handler om, i hvilke omgivelser den forekommer, samt hændelsens intensitet og natur. Men i denne undersøgelse er der tale om en enkelt belastende oplevelse, mens individet befinder sig i trygge og stabile omgivelser, hvor variation i reaktioner hovedsageligt kan betragtes som personrelaterede faktorer. Hvor robust eller skrøbeligt personen er, indikeres af hvor højt eller lavt traumatærsklen ligger.

Spørgeguiden til kortlægning af trivselsniveau (TN) og traumatærskel (TT) har – i lighed med analyse af adfærds karakteristika - vist sig at være velegnet til at afdække såvel individets ressourcer som sårbarheder, hvilket tidligere anvendte målemetoder ikke har været i stand til. Velbefindende er et dynamisk fænomen, der er svært at måle objektivt. Derfor kan det bedst vurderes af personen selv. Informantens vurdering af eget aktuel velvære sammenlignes med dennes selvrapporterede velbefindende på et identificeret tidligere tidspunkt. Herved kan man vurdere, hvorvidt personen på ethvert tidspunkt trives bedre eller dårligere sammenlignet med det tidligere identificerede tidspunkt, hvor TT er blevet defineret.

Konkret bedes informanten om at identificere to oplevelser i sit liv, der repræsenterer hhv. den højeste trivsel (eller den lykkeligste oplevelse) og den laveste trivsel (ulykkeligste oplevelse). Disse to situationer bliver brugt til at fastlægge de to yderpunkter i en skala fra 0 til 10, hvor imellem informantens trivselsniveau bevæger sig.



Figur 3. Kontinueret trivselsskala.

Den dårligste/laveste trivsel bestemmes som den værste oplevelse i informantens liv (det mest ulykkelige punkt), dér, hvor f. eks. livet ikke føltes levneværdigt længere (situation A). Denne oplevelse får værdien 0. Den bedste/højeste trivsel bestemmes som den dag i livet, hvor informanten var mest lykkelig og fyldt med energi og optimisme (situation B). Denne oplevelse får værdien 10.

Efter at have defineret skalaen fra 0 til 10 blev informanterne bedt om at angive og fortælle om en meget sammenhængende, tryk og stabil periode i deres liv. Derefter blev informanten spurgt om den værste og mest rystende oplevelse inden for denne trygge og stabile tidsperiode (situation C). Til sidst blev informanten bedt om at vurdere sin psykiske tilstand i situation C ved et tal mellem 0 og 10. Den eneste måde, hvorpå en informants trivselsniveau kan bestemmes, er ved at foretage en vurdering af informantens rapportering om eget aktuelt trivselsniveau, sammenlignet med egen "traumetærskel". Herigennem blev det muligt at undersøge, hvorvidt informantens trivsel (velvære) på undersøgelsestidspunkt lå under eller over den samme persons "traumetærskel". De spørgsmål der bliver stillet i denne del af undersøgelse kan virke uforståelige og usammenhængende for informanterne. Derfor var det vigtigt at stille spørgsmålene mundtligt og om nødvendigt give yderligere forklaringer for at formindske usikkerheden om spørgsmålenes hensigt.

Der kan stilles spørgsmålstegn ved sammenligningsgrundlaget mellem de forskellige subjektivt evaluerede velbefindende. Mennesker sanser og opfatter ensartede stimuli forskelligt. De giver også udtryk for selv samme emotionelle oplevelse på forskellige måder (Pury, 2004). For at sikre konstruktionsvaliditeten af trivselsniveau og traumetærsklens selvevalueringsinstrument anvendtes et standardiseret vurderingsredskab (MCMI-III). Udover konstruktionsvaliditet har anvendelse af diagnostisktesten MCMI-III sikret diskriminationsvaliditet, dvs. at man er klar over, hvad det er der ikke måles i den del af undersøgelsen.

Undersøgelse af personlighedsstruktur ved anvendelse af NEO PI-R

Personlighedstesten NEO PI-R er resultat af flere årtiers personlighedsforskning i USA og England. Testens teoretiske baggrund og omfattende empiriske grundlag har uden tvivl styrket dens gennemslagskraft. NEO PI-R er blevet standardiseret i Danmark og betragtes som et af de mest anvendte vurderingsinstrumenter inden for klinisk undersøgelse med henblik på behandlingsplanlægning, rådgivning og terapi, genoptræning af hjerneskadede og retspsykiatriske vurderinger, samt inden for forskning. Testen er udgivet såvel i en lang og mere detaljeret udgave som i en mere overordnet og kortfattet version. Den bygger på fem overordnede faktorer: de følelsesmæssige reaktioner (neuroticisme), fremtræden (ekstroversion), måden man forholder sig til nye ideer og fænomener på eller knytter sig til vante og kendte forhold (åbenhed), måden man forholder sig til andre mennesker på (venlighed) og måden man varetager og forholder sig til sine

opgaver (samvittighedsfuldhed). I den nærværende undersøgelse anvendtes den lange udgave af testen, hvor hvert af disse fem domæner yderligere er opdelt i seks facetter, der også beskriver de mere snævre personlighedstræk.

Der er nogle der mener, at de af NEO PI-R fremlagte personlighedsprofiler påpeger fastlagte og uformbare personlighedstræk og –strukturer. Dette hænger umiddelbart ikke helt sammen med beskrivelse af testens teoretiske baggrund og forskningsretning, nemlig leksikontraditionen (John, Angleitner & Ostendorf, 1988). Testen er kort sagt opbygget på baggrund af adjektiver testpersonerne har brugt til at beskrive sig selv og de andre. Det handler om de tillægsord der bruges til beskrivelse af personlighedstræk som f.eks. varsom, glædelig, anspændt, ængstelig, klog eller deprimeret for blot at nævne nogle få.

Gennem en række undersøgelser førte denne forskning til formuleringen af fem faktorer (John, 1990). Et vigtigt spørgsmål er hvordan personligheden kan have sådan en faststøbt struktur, når strukturens beskrivelse er baseret på personens syn på sig selv i sine omgivelser. Hvad så hvis personen skifter syn på sig selv og sit virke eller kommer til at skifte omgivelser til noget mere eller mindre hensigtsmæssigt og dermed beskriver sig selv i sin nye omverden på en anden måde. Er personlighedsstrukturen nu forandret? Eller er det kun personens oplevelse af sig selv, der er blevet forandret? Hvad sker der med personlighedens uformbare struktur? Dette spørgsmål blev der også fokuseret på i den foreliggende undersøgelse, da testen blev anvendt to gange: før informanternes udsendelse og i den opfølgende undersøgelsesfase ca. 1½ år efter hjemkomsten.

Diagnostisk undersøgelse med MCMI-III

Millon Clinical Multiaxial Inventory 3rd version (MCMI-III) er et dansk-standardiseret vurderingsredskab, der er egnet til brug i psykiatri og klinisk psykologi. Derudover er MCMI-III flittigt blevet brugt i forskningssammenhæng. Der er nogle overvejelser omkring valg af netop denne test. Der er flere egenskaber ved MCMI-III der gør den egnet til brug i den aktuelle sammenhæng. Testens spørgeskema er forholdsvis kort og kan besvares i løbet af ca. 25-30 minutter. Det skåner informanterne for unødigt udmattelse og reducerer deres modstand mod deltagelse. Spørgeskemaets items er formuleret i et let forståeligt sprog, svarende til ordforråd på 8. klassetrin. Disse forhold

forebygger, at informanterne mister interessen og besvarer testens items på en tilfældig måde. MCMI-III er mest anvendelig for de individer, der søger hjælp, enten som psykologisk klient eller lettere psykiatrisk patient. Dette gælder umiddelbart ikke for en stor del af projektets deltagende soldater. Dog må man huske på, at testen anvendes efter at alle projektets deltagere har været udsat for svært belastende og livstruende situationer under deres udsendelse, hvilket kan disponere dem for latent følelsesmæssig påvirkning. Dette faktum behøver ikke at gøre dem til psykologiske klientkandidater. For at undgå en unintentionel ignorering af eventuelle latente følelsesmæssige fejludviklinger, blev det besluttet at sikre sig herimod ved anvendelse af en ekstra diagnostisk vurdering. Fortolkningen af testresultaterne var meget forsigtig og velovervejet og blev hele tiden sammenholdt med vurderingerne fra de øvrige anvendte undersøgelsesredskaber. MCMI-III er nemt og hurtigt at registrere, dog kræver fortolkning og bearbejdning af dataene omfattende kendskab til psykometriske metoder, samt kliniske erfaringer.

Metodetriangulering

Som det fremgår af ovenstående anvendtes metodetriangulering for at sikre en dybere forståelse af de undersøgte emner. Spørgeguideundersøgelsen vedrørende adfærds karakteristika, traumetærskel og trivselsniveau, undersøgelse af personlighedsstruktur ved anvendelse af NEO PI-R og diagnostisk undersøgelse ved MCMI-III viste sig frugtbar, idet disse metoder tilsammen var med til at afdække og komme tættere på undersøgelsens genstand som et multifacetteret fænomen.

Baggrundsuplysninger bidrog til belysning af generelle objektive forhold omkring informanternes psykosociale rammer og rapporterede handlemuligheder. Spørgeguideundersøgelsen om adfærds karakteristika gav et grundigt billede af informanternes hidtidige og aktuelle adfærdsprofiler, samt potentielle fremtidige handlemåder. Anvendelse af NEO PI-R såvel nuancerede som uddybede forståelsen af de opnåede data om adfærds karakteristika.

Trivselstærsklen indgår i en fin balance mellem personlige ressourcer og sårbarheder, som uddyber svarene på deres adfærd. Spørgeguiden om selvrapporteret trivsel afspejler samtidig informantens psykologiske velbefindende og trivselstærskel, bl.a. på undersøgelsestidspunktet.

Som omtalt tidligere anvendtes de standardiserede vurderingsredskaber, MCMI-III og NEO PI-R, til sikring af konstruktionsvaliditet af to andre kvalitative undersøgelsesredskaber, dvs. de 2

spørgeguide. Udover konstruktionsvaliditet har anvendelse af diagnostiktesten MCMI-III sikret diskriminationsvaliditet, dvs. at man kan skelne mellem de mere ”personligheds tilskrevne” sårbarheder og eventuelle kliniske tendenser kort efter hjemkomsten. Konceptuelle paralleller mellem NEO PI-R og MCMI-III, i overensstemmelse med DSM-IV-R, har bidraget til at kunne differentiere de personlige sårbarheder fra fejlpasningstendenser. I det hele taget har anvendelse af MCMI-III og NEO PI-R som ”pejlemærker” bidraget til en mere sikker forståelse og fortolkning af de erhvervede data.

Projektets gennemførelse

Det praktiske udgangspunkt for gennemførelse af forskningsprojektet var kontakt med Hærens Konstabel- og Korporalforening, som formidlede kontakt til soldater, der ville deltage i projektet. Indledningsvis blev forskningsprojektets formål, metoder og etik fremlagt for HKKF's konsulenter og tillidsrepræsentanter. Projektet blev positivt modtaget og dannede grundlag for de efterfølgende års konstruktive samarbejde. Aftalen blev, at HKKF's konsulenter og tillidsrepræsentanter introducerede projektet for foreningens medlemmer på Antvorskov Kaserne. Mundtligt fortalte de om projektet og meddelte, at de soldater, der var interesseret i at deltage, skulle kontakte forskeren per e-mail eller telefon. De soldater, der kontaktede mig, fik tilsendt en skriftlig introduktion til projektet (bilag 2), så de kunne tage deres beslutning på et ordentligt grundlag. Ved første møde blev soldatens evt. spørgsmål om undersøgelsens formål, metoder, brug af tests, samt tidsaspektet besvaret. Disse indledende samtaler foregik i en meget positiv stemning og der blev etableret en konstruktiv relation mellem informanten (soldaten) og forskeren. I enkelte tilfælde blev jeg efterfølgende kontaktet af soldaternes pårørende, der ønskede at høre nærmere om projektet. Alle pårørende udtalte sig positivt om undersøgelsen.

Dataindsamling

Dataindsamlingen blev gennemført i 3 faser:

- Før soldatens udsendelse
- Efter soldatens hjemkomst
- Opfølgende undersøgelse ca. 1½ år efter soldatens hjemkomst

I undersøgelsens 3 faser anvendtes forskellige undersøgelsesredskaber (figur 4).

Anvendte Metoder	Før udsendelse (1. fase) N = 47	Efter hjemkomst (2. fase) N = 24	Ca. 1½ år efter hjemkomst (3. fase) N = 20
Spørgeskema om personlig baggrund	X		
Måling af traumetærskel	X		
Måling af trivselsniveau		X	X
Spørgeguide om de 5 adfærdsområder	X		
NEO PI-R	X		X
MCMI-III		X	
Samtale om udsendelse		X	X

Figur 4. Anvendte metoder i undersøgelsens 3 faser.

Den første fase af dataindsamlingen foregik fra november 2008 til slutningen af januar 2009, få dage før soldaterne tog af sted til Afghanistan. I første fase deltog 47 soldater. Samtalerne foregik dels i HKKF's lokaler på Antvorskov kaserne, dels på mit kontor på Institut for Psykologi.

Soldaterne kunne selv vælge stedet for samtalen, der i øvrigt foregik i deres fritid. Soldaterne blev introduceret for projektets formål, metoder, brug af tests og fremtidige procedure. Forskningens etiske principper (se nedenfor) blev grundig diskuteret med dem, hvorefter dem, der ønskede at medvirke i undersøgelsen, modtog en af mig signeret erklæring om tavshedspligt, samt en informeret samtykkeerklæring, som de skulle læse og underskrive. Når dette var gjort, fik de et spørgeskema om baggrundsoplysninger såvel som en kopi af personlighedstesten NEO PI-R, som de blev bedt om at udfylde.

Ved det efterfølgende møde diskuteredes deres personlige oplysninger, såvel som evt. forståelsesvanskeligheder ved udfyldelse af NEO-PI-R testen blev drøftet. Hovedparten af tiden gik dog med spørgeguideinterview om deres adfærdsprofil, der strakte sig fra 1 til 3 timer. Tidsmæssigt inkluderede interview om de 5 adfærdsområder tre aspekter: (1) Oplysninger, fortolkninger og

refleksioner over det der skete i fortiden; (2) Aktuelle forhold i nutiden, samt (3) forhold, som deltagerne regnede med ville blive aktuelle i den nærmeste fremtid, som f.eks. udsendelse og valg af fremtidige aktiviteter efter hjemkomsten. Informanterne blev spurgt om deres forventninger til fremtidsrelaterede forhold. Det blev aftalt, at disse oplysninger igen ville blive taget op i vores møde efter hjemkomsten. Hensigten var at vurdere, hvordan hver enkelt soldats forestilling om, hvad han eller hun ville gøre i bestemte situationer, stemmer overens med hvad de aktuelt ville gøre i disse situationer. Udover interview om adfærdsområderne blev samtlige deltagere undersøgt for deres hidtidige traumatisk belastning og aktuelle trivselsniveau.

Interviewene blev med informantens tilladelse optaget på bånd og senere transskriberet. I enkelte tilfælde ønskede informanten, at en del af interviewet ikke blev optaget, da det handlede om meget private forhold.

Den anden fase af undersøgelsen fandt sted efter informanternes hjemkomst efterår 2009. Ifølge tidligere indgået aftale, kontaktede jeg de hjemkomne soldater på deres privatadresse, e-mail eller telefon. Af de i alt 47 deltagere fra undersøgelsens første fase, deltog 24 i undersøgelsens anden fase. De ca. 50 % frafald kan forklares ud fra flere forhold som er beskrevet i afsnittet om frafaldsfænomenet.

De 24 informanter blev undersøgt med MCMI – III. Desuden blev deltagernes aktuelle trivselsniveau undersøgt. De fremtidsrelevante emner i adfærdundersøgelsen fra første interview blev endevendt og soldaternes faktuelle oplevelser og nuværende refleksioner blev diskuteret. Derudover blev samtlige soldater opfordret til at nævne de udfordringer, de blev konfronteret med i Afghanistan, måden de håndterede vanskelighederne på og hvorvidt og hvordan deres handlemåde afhjalp de udfordringer de oplevede. Endvidere fik deltagerne feedback på deres personlighedstest fra første undersøgelse. Alle møder fandt sted på Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

Undersøgelsens 3. fase fandt sted ca. 1½ år efter soldatens hjemkomst. Denne gang undersøgtes informanternes generelle velbefindende, evt. eftervirkninger i udsendelsens kølvand, deres håndteringsmåde, samt personlighedsstruktur (NEO PI-R). Formålet var at se, om der var indtrådt evt. senreaktioner eller personlighedsændringer. I denne sidste undersøgelsesfase deltog 20 soldater.

Informantgruppen

Rekrutteringskriterier

På grund af undersøgelsens emne og valg af metode, blev den anvendte samplingsstrategi non-probabilistisk. De benyttede strategier ved udvælgelse af informanter var følgende:

- Networking, HKKFs introduktion
- Snowball sampling, nogle soldater opfordrede deres kammerater til at kontakte mig
- Formålsrettet sorteringsmetode: første udsendelses kriterium
- Kvota sampling, medtænkt frafald; minimum 20 informanter til sidst

Undersøgelsens sample er danske soldater, der for første gang udsendes til Afghanistan. Et centralt kriterium for udvælgelsen er ”første udsendelse”, da det er relateret til projektets teoretiske baggrund og afgrænsning af forskningsgenstanden. Dette skal ses i forhold til, at fokus i undersøgelsen er soldaternes reaktion på oplevelser under udsendelsen. Spørgsmålet er, hvorfor nogle af de udstationerede danske soldater udvikler uhensigtsmæssige efterreaktioner og stærke negative følgevirkninger efter deres hjemkomst, mens andre ikke reagerer lige så stærkt og negativt, til trods for, at de var ude på den samme mission og været udsat for de samme hændelser.

For bedre at kunne holde fokus på undersøgelsens genstand og adskille eventuelle personlige ressourcer og sårbarheder fra belastende oplevelser fra tidligere udsendelser, var det mest hensigtsmæssigt, at deltagerne blev udvalgt blandt de soldater, der skulle udsendes for første gang i deres militære karriere. Dette valg af informantrekruttering havde betydning for andre udvælgelseskriterier som:

- Alder
- Civil status
- Uddannelses niveau

Alder

Den gruppe af 20 soldater, der gennemførte alle projektets tre faser var mellem 19 – 31 år gammel. Ved den første undersøgelse i efteråret 2008 var to af deltagerne hhv. 19 og 31 år gamle. De resterende 18 informanter var mellem 20 og 27 år gammel (figur 5). Denne forholdsvis homogene aldersfordeling skyldes bl.a., at de fleste informanter havde meldt sig til udsendelse i forlængelse af aftjening af deres værnepligt eller kort tid efter afslutning af værnepligten. Antal af mænd er betydelig højere end kvinder.

Køn	Antal	Gnms. alder	Spredning
Mænd	18	21,7	19 - 27
Kvinder	2	26,5	22 – 31

Figur 5. Gennemsnitsalder og køn.

Civil status

Der var ikke flere end 7 informanter, der på interviewtidspunktet levede i et fast forhold, 6 boede i egen bolig, 3 boede sammen med deres kærester og resten boede på kasernen. Deres civile status ændrede sig i de efterfølgende undersøgelser. Nogle hjemmeboende havde planer om at investere i boligkøb efter hjemkomsten og andre ville hellere tage stilling til boligsagen efter afklaring af deres fremtidige job/uddannelsesforhold. Ingen informanter var gift eller havde børn.

Tilknytning til forsvaret (ansættelsesforhold)

Alle informanters ansættelse bestod af en tidsbestemt korttidskontrakt i Forsvarets Reaktions Styrke. Tilknytningen bestod af værnepligtforløb på 4 mdr.; Hærens Reaktions Uddannelse (HRU) på 6 mdr.; forberedelse til udsendelse 2 måneder; udsendelse 6 mdr. og 3 måneders Battlemind/Homemind forløb efter hjemkomst. Sidstnævnte er et tilbud til de hjemvendte soldater. I få tilfælde var der en kort pause mellem værnepligtsforløbet og tilmelding til HRU.

Uddannelsesniveau

De fleste informanter har hverken lange uddannelsesforløb eller ret mange erfaringer fra arbejdsmarkedet. Kun 6 informanter har en egentlig praktisk uddannelse af 3-4 års længde. 6 informanter har fået studentereksamen, mens 3 har færdiggjort deres skolegang som HHX og HTX.

3 informanter har afbrudt deres uddannelsesforløb inden de meldte sig til Forsvaret. Derudover havde 6 soldater ingen uddannelse og 2 var arbejdsmænd. Uddannelse og tidligere tilknytning til arbejdsmarkedet har betydning for informantens motivation for tilmelding til Forsvarets HRU.

Motivation for deltagelse i projektet

Projektets informanter er blandt den gruppe soldater, der kom igennem en hård uddannelse og udfordrende træning, der er en forudsætning for at blive godkendt til udsendelse som kampsoldat. De fortrød ikke deres beslutning om at blive udsendt til Hellman provinsen, selv ikke da de blev opfordret til at skrive deres sidste ønske i tilfælde af, de ikke vendte levende hjem.

Deltagerne i projekter er således en gruppe unge mennesker, der har en stærk viljestyrke. Da tilmeldingen til deltagelse i den foreliggende undersøgelse var fuldkommen frivillig og anonym, var motivationen for deltagelse af personlig karakter. Men hvad var motivationen? Der var ikke mange variationer i besvarelsene. Som hovedmotivation nævntes følgende:

- *Solidaritet*: De fleste angav, at de deltog for at bidrage til udvikling af et bedre rekrutteringsredskab til de fremtidige soldater.
- Nogle var *nysgerrige* for at få at vide, om de evt. efter hjemkomsten kunne risikere at udvikle belastende reaktioner. De bad mig om at være ærlig over for dem, hvis jeg kunne se tegn på sårbarhed eller svaghed hos dem.
- Mange var generelt interesseret i at *få feedback på deres undersøgelsesresultater*. Hvis de ønskede dette, fik de oplysninger ved det næste møde.
- Andre deltog på *opfordring af deres pårørende*. Deres deltagelse var begrundet i at ville berolige deres bekymrede familiemedlemmer.

De fleste soldater brugte mere end én af de ovennævnte begrundelser.

Frafaldsfænomenet

I alt 47 informanter deltog i undersøgelsens første fase, 24 i anden fase og 20 i den tredje fase. Frafald i psykologiske og sociologiske undersøgelser er et kendt fænomen og kan have forskellige årsager. I nærværende undersøgelse kan frafaldet formodes at være begrundet i følgende forhold:

- *Overskudsproblematik*: Projektets deltagere er kampsoldater fra hold 7, der blev udsendt til en ret så begivenhedsfuld mission i et af de farligste krigsområder i Afghanistan. Mange soldater var udsat for voldsomme hændelser og havde forståeligt nok andre prioriteringer efter hjemkomsten, end at fortsætte i projektet.
- *Kontaktoplysninger*: Nogle soldater havde flyttet deres postadresse uden at give mig besked. Mine fremsendte breve og invitationer om at kontakte mig kom retur med besked om, at adressaten var ukendt.
- *Geografisk spredning*: Efter hjemkomsten bosatte en del soldater sig i deres hjemby, som i nogle tilfælde lå i den anden ende af Danmark. At komme til København for at fortsætte i undersøgelsen var for nogle tilsyneladende for besværlig.
- *Motivation*: Nogle soldater syntes muligvis ikke, at deltagelse i projektet længere havde relevans for dem.
- *Ej udsendt*: Få blev ikke udsendt alligevel, enten på grund af sygemelding eller fordi de blev erklæret uegnet til udsendelse.

For at leve op til de forskningsmæssige etiske regler om sikring af anonymitet, var jeg afskåret fra at kontakte andre organisationer med henblik på at finde frem til soldaternes nye adresse.

Da frafald, som sagt, er et kendt fænomen inden for samfundsvidenskaben, var denne situation ikke ukendt for forskeren, der fra begyndelse af havde sikret sig mod at frafald ville invalidere hendes materiale. Derfor blev der indledningsvist indsamlet data fra mere end dobbelt så mange informanter, end der var brug for i den endelige undersøgelse, hvis mål var 20 soldater.

Forskningsetik

De almindelige regler for forskningsetik, sådan som de er specificeret i *Etiske Principper for Nordiske psykologer* (2007) blev overholdt. Disse forskriver bl.a., at informanternes anonymitet skal sikres, at de når som helst og uden begrundelse kan forlade projektet, såvel som de grundigt skal informeres om projektets formål og metoder. Disse krav blev overholdt. Garanti for anonymitet var soldaterne meget interesseret i og dette problem blev grundigt diskuteret med dem før de blev bedt om at underskrive den krævede *informerede samtykkeerklæring* (bilag 3).

Anonymitetssikringen beskyttede dem mod evt. vanskeligheder i forbindelse med deres ansættelse og skabte baggrund for et stærkt tillidsforhold til forskeren. Samtidig blev det gang på gang understreget, at soldaternes deltagelse var frivillig. Herved sikredes, at deltagelse var baseret på informantens egen genuine interesse og tro på projektet. Dette engagement gjorde det muligt, at få indblik i en række subjektive oplevelser og dermed reducere af mulige fejlkilder.

Databehandling

Dataindsamlingens 1.fase afsluttedes i januar 2009. De indsamlede data inkluderede:

- 47 ark med baggrundsoplysninger
- 47 interviews i form af lydfiler
- 47 personlighedstest
- 47 sæt data om deltagernes traumetærskel

Interviewene blev transskriberet og alle 47 NEO PI-R test blev indtastet i et computerbaseret scoringsprogram. Der blev brugt i alt 84 timer og 30 minutter til gennemførelse af adfærdsovervejelser af de 47 deltagere i første undersøgelsesrunde, det tog 389 timer og 20 minutter at transskribere interviewene på i alt 2.474 normalsider. Interviewerne blev læst omhyggeligt igennem mindst to gange og i nogle tilfælde endda flere gange for at sikre, at alle relevante oplysninger var blevet registeret. Soldaternes subjektivt oplevede udfordringer fra deres liv (siden de kunne huske); deres forståelse af udfordringssituationen på hændelses tidspunktet; deres reaktion over for det hændte og deres nuværende fortolkning af hele situationen blev kvalitativt analyseret, kodet og bagefter kategoriseret og registeret i skemaet over de 5 adfærdsområder. Endvidere blev soldaternes choktraumereaktioner registeret og sammen med deres traumetærskler indtastet i deres Excel mapper.

Personlighedsprofiler (NEO PI-R) såvel de 5 overordnede faktorer som alle 30 personlighedstræk blev grundigt analyseret og ekstreme scoringer lokaliseret og registeret. De udsagn i NEO PI-R som de ekstreme scoringer var baseret på, blev også registreret. Besvarelserne blev sammenlignet med informantens udsagn fra deres spørgeguideinterview og resultaterne fra traumetærskel undersøgelsen. Fremkomne uoverensstemmelser mellem disse data blev, i samråd med informanten,

noteret for senere kontrolcheck. Baggrundsoplysningerne blev registeret og informantmapper gjort klart til deres hjemkomst.

Indsamlede data fra 2. fase bestod af opfølgende samtale om udsendelse, undersøgelse af eventuelt udviklede kliniske tendenser (MCMI-III) og undersøgelse af trivselsniveau. MCMI-III besvarelsener blev indtastet. Markante scoringer og eventuelle kliniske tendenser blev registeret⁴. De items i MCMI-IIIs spørgeskema, der lå bagved informantens testprofil, blev identificeret og registreret. Samtlige data blev samlet i soldatens mappe til senere sammenlignende analyse.

Data indsamlet i 3.fase indbefattede undersøgelse af trivselsniveauet og gentestning med NEO PI-R. Dette skete efter de samme retningslinjer som oven for omtalt.

Resultater

De 20 soldater var kommet igennem udsendelsen på hver deres måde og i hver deres eget tempo. Psykisk havde de det forskelligt 1½ år efter hjemkomsten. For at kunne finde en forklaring på informanternes forskelligartede psykiske tilstand og reaktionsforskelle prøvede jeg at tjekke evt. betydningsfulde forhold i de indsamlede data i følgende rækkefølge:

- Baggrundsoplysninger om opvækstperiode
- Rapportering om psykologisk velbefindende og deltagernes adfærdsprofil
- Personlighedsprofiler vurderet med NEO PI-R og resultaterne fra MCMI-III
- Adfærdsanalyse: En alternativ måde at afdække resiliente færdigheder på

Baggrundsoplysninger med data om opvækstperiode

Inden for resiliens forskning er der en generel opfattelse af, at udfordrende livssituationer kan fremprovokere udvikling af styrke hos mennesker, betinget af tilstedeværelse af en solid støtte. Forældrenes skilsmisse, fattigdom, omsorgssvigt, ustabile rammer og mobning blev oftest nævnt som belastningskilder under opvækst. Af SFIs rapport om danske og udenlandske soldaters

⁴ Ifølge aftale med informanterne måtte jeg godt kontakte dem, hvis jeg fik øje på iøjnefaldende tendenser.

personlige baggrund, fremgår det, at mange har haft en vanskelig opvækst og kommer fra ikke særligt velstillede familier (SFI, 2010). Disse forhold blev undersøgt i nærværende undersøgelse og det viste sig, at disse forhold ikke var særligt betydningsfulde for soldaternes velbefindende, funktionsniveau og væremåde. Et flertal af soldaterne havde enten ikke oplevet ovennævnte belastninger eller var ikke blevet påvirket heraf på en negativ måde (figur 6).

	Skilsmisse	Fattigdom	Omsorgssvigt	Ustabilitet	Mobning	Dårlig skole
Oplevet og påvirket	3	4	7	3	8	2
Oplevet uden påvirkning	8	5	3	4	10	5
Ej oplevet	9	11	10	13	2	13

Figur 6. Udfordrende livssituationer.

Nogle studier har understøttet en sammenhæng mellem valg af erhverv som soldat og forældrenes forholdsvis lave uddannelsesniveau. Denne sammenhæng var det ikke muligt at bekræfte ud fra nærværende undersøgelse (figur 7). De flestes forældre har en mellem- eller høj uddannelse eller indtager lederstillinger.

Forældrenes Uddannelsesniveau	Høj uddannelse (akademiker/ lederstilling)	Mellemlang uddannelse	Uuddannet	Pensionist	DK
Far	6	8	1	3	2
Mor	6	11	1	2	0

Figur 7. Forældrenes uddannelsesniveau.

Sammenfattende må det erkendes, at soldaternes forskelligartede psykiske tilstand 1½ år efter hjemkomsten hverken kan forklares ud fra deres opvækstoplevelser, socioøkonomisk baggrund eller forældrenes uddannelsesniveau og stilling.

Vurdering af trivselsniveau – Overlevelsens skyldfølelse

Af de 20 undersøgte soldater rapporterer 10 en generel høj traumatærskel ($TT > 3$) og de resterende 10 en lavere ($TT < 2,5$). Der var dog 3 undtagelser, der ikke havde stor betydning for deres senere udviklede trivselsniveau (figur 8).

Hos 17 informanter i såvel 2. som 3. fase blev trivslen rapporteret højere end deres traumatærskel, dvs. de oplevede et positivt velbefindende. To havde lavere trivsel end deres egen traumatærskel, dvs. negativt velbefindende og den sidstes trivselstal (01-06) var ens hele vejen igennem. De sidstnævnte 3 uharmoniske trivselsrapport viste sig at være resultat af særlige forhold, der forklares under case-beskrivelserne.

Informantgruppens trivselsforhold i den opfølgende undersøgelse (3. fase) viste en generel afdæmpning sammenlignet med trivselsniveauet i 2. fase. Denne niveauforskel i psykologisk velbefindende stammer formentlig fra, at de hjemvendte soldater var utrolig glade for at være kommet helskindet hjem efter 6 måneders anstrengende lejrophold i Afghanistan, inklusiv farlige patruljeringer. Det høje trivselsniveau efter hjemkomst må betragtes som en overstrømmende sindsstemning, der i løbet af den efterfølgende tid, hvor de skulle tage stilling til deres fremtid, søge job, uddannelse m.m. finder et mere alment niveau.

En sammenligning af selvrapporteret velbefindende i 2. fase og eventuelle psykopatologiske forhold på samme tidspunkt, bekræftede at de fleste soldater oplevede positiv trivsel. Enkelte informanter viste i deres diagnostiske test en tendens til symptomudvikling, til trods for en rimelig høj positiv trivsel. Denne tendens blev diskuteret med hver enkelt. Det viste sig, at deres genuine glæde over at være kommet tilbage helskindet, blev overskygget af tanken om deres kammerater, der var blevet såret og havde fået varige mén. Der er her tale om en mild form for overlevelses skyldfølelse, der formentlig er forbigående..

En samlet vurdering af soldaternes selvrapporterede velbefindende efter 3. fase blev stillet op mod resultaterne fra MCMI-III og de positive som negative ændringer i personlighedsstruktur vurderet ud fra NEO PI-R. En række små positive ændringer blev konstateret hos de fleste soldater. Blandt dem er der indikation for 4 cases af posttraumatisk vækst, hvoraf de 2 viser en meget markant udvikling.

Gruppering ud fra personlighedsprofiler (NEO PI-R & MCMI-III)

Årtier efter Anden Verdenskrig anvendte man fysisk overlevelse som parameter for at overvinde farlige situationer, som krig, kamphandlinger, uheld, sygdomme og naturkatastrofer. Senere hen, da børn, der havde overlevet Anden Verdenskrig var blevet voksne og efter at psykisk belastede

amerikanske soldater kom hjem fra Vietnam, var fysisk overlevelse ikke længere nok som kriterium. Nu skulle man også være psykisk stærk efter alvorligt belastende oplevelser. Inden for de seneste år er kravene for at være en stærk overlever blevet forøget. Man taler også om posttraumatisk vækst, salutogenetisk profitering af den belastende situation og udvikling af endnu stærkere psykologisk velbefindende end det, der var aktuelt inden den belastende hændelse indtraf. Med udgangspunkt i ovennævnte kriterier blev ”personlig udvikling” og ”symptomfravær” brugt som opdelingsnøgle. Hensigten var at undersøge, hvorvidt disse to forhold kunne give en overbevisende forklaring på soldaternes forskelligartede psykiske kondition. Opdelingsnøglen bestanddele var som følger:

1. Personlig udvikling efter en traumatisk oplevelse blev vurderet ud fra positive forandringer i personlighedsprofilen ved en sammenligning af informanternes NEO PI-R testresultater fra før-udsendelse og 15 mdr. efter hjemkomsten. Enhver bevægelse i de 30 personlighedstræk i positiv retning blev målt og registeret som en positiv forandring⁵. Mindst 1 positiv ”bevægelse” blev sat som betingelse for at ændringen blev betragtet som personlig udvikling.
2. ”Psyisk overlevelse” blev antaget som værende lige med fravær af psykopatologiske forhold, vurderet ud fra MCMI-III testen. Informanternes testresultat ved MCMI-III inklusiv personlige ressourcer og sårbarheder, eventuelle tendenser til fejltilpasning, udviklede symptomer, social fremtræden og svarstil blev nøje registeret.

Alle disse forhold og nuancer blev taget i betragtning i en evaluering af de 20 soldaters reaktion på deres første og eneste udsendelse. Baseret på resultaterne af de to standardiserede test blev informantgruppen delt i 3 grupper:

⁵Scoring betragtes som udvikling i en positiv retning, når den er større end udregnede danske norm for den pågældende træk + 1 enhed af standard afvigelse; den betragtes som negativ reaktion når den er mindre end normen for den pågældende træk minus en enhed standard afvigelse; scoring mellem disse to størrelser dvs. lige med normen for den alderssvarende danske målgruppe eller mellem minus et og plus et betragtes som situationsbetinget eller blandet. Ifølge denne model, en positive udvikling i af det pågældende træk vurderes som personlig vækst (bilag 4)

Informantnummer	Antal træk												↓						
	NEOPI - R						MCMI - III												
	Choktraumetærskel			Blandet / Situationsafhængig			Negativ			Blandet / Situationsafhængig				Symptom					
	Trivselsniveau v. hjemkomst			Trivselsniveau v. opfølgning			Positiv / Stærk			Positiv / Stærk				Markant profil					
														Neutral					
1. Fase						3. Fase						2. Fase						Grupper	
01-06.	5,0	5,0	5,0	3	15	12	2	16	12	-	-	-	1	De stærke					
01-24.	1,5	8,0	6,5	1	16	13	1	10	19	0	1	26	1						
01-28.	5,0	6,5	7,0	5	12	13	1	17	12	-	-	-	1						
01-29.	7,5	6,5	6,5	4	17	9	5	12	13	0	0	26	1						
01-30.	2,5	7,5	7,5	1	19	10	0	17	13	1	2	21	1						
01-41.	4,0	7,5	6,5	6	15	9	2	14	14	0	0	21	1						
01-42.	2,5	8,0	6,5	11	7	12	6	13	11	0	0	22	1						
01-05.	2,5	8,0	8,0	3	14	13	5	14	11	0	1	21	2	Blandet					
01-17.	5,0	9,0	8,5	4	17	9	2	19	9	1	2	23	2						
01-19.	1,5	7,0	7,0	1	13	16	0	16	14	-	-	-	2						
01-22.	1,5	8,5	7,0	2	16	12	2	18	10	0	5	20	2						
01-32.	5,5	8,5	7,5	0	12	18	0	16	14	-	-	-	2						
01-33.	5,0	8,0	6,5	5	12	13	3	16	11	0	0	26	2						
01-34.	1,5	9,0	6,5	7	14	9	7	17	6	0	1	19	2						
01-35.	2,0	7,5	7,5	3	17	10	2	19	9	0	1	25	2	Sårbar					
01-40.	2,5	9,0	3,5	5	14	11	10	10	10	0	2	24	2						
02-02.	4,0	6,0	5,0	2	17	11	2	16	12	1	2	15	2						
00-03.	1,5	3,0	4,0	0	17	13	12	9	9	6	5	16	3						
01-27.	3,0	3,0	9,0	0	10	20	0	14	16	3	3	21	3						
01-39.	4,5	7,5	5,5	4	17	9	7	12	11	2	11	14	3						

Figur 8. Informanternes trivselsniveau, evt. ændringer i NEOPI-R profiler samt evt. symptomudviklinger ud fra MCMI-III.

Gruppe 1: *Den stærke gruppe* består af 7 informanter med positiv personlig udvikling og stærk psykisk kondition, dvs. de udviklede ikke psykologiske problemer efter hjemkomsten og har herudover draget fordel af krigsoplevelsen i form af personlig udvikling.

Gruppe 2: *Den blandede gruppe* udgjorde 10 personer, som klarer de udfordringer der skal håndteres efter hjemkomsten, dog var der ingen deciderede tegn på personlig udvikling. Ved opfølgende samtale var det stadigvæk vanskeligt at udsige noget om deres fremtidige psykosociale tilstand.

Gruppe 3: *Den sårbare gruppe* omfatter 3 personer, der befinder sig på grænsen til udvikling af behandlingskrævende psykiske forstyrrelser (figur 8).

Der er flere problematiske forhold forbundet med denne opdeling – forhold som gør det uhensigtsmæssigt at bruge testene til afdækning af resiliente færdigheder:

- Ser man nærmere på de udregnede ændringer og scoringer inden for hver gruppe, finder man blandt soldaterne flere variationer end fællestræk. Det eneste, som de 7 soldater i den stærke gruppe har til fælles er, at deres NEO PI-R testresultater viser udvikling på diverse niveauer og måder. To informanter i denne gruppe har ikke udfyldt MCMI-III. Af de 5 der er blevet undersøgt med MCMI-III, findes en markant tendens hos den ene (01-24) og tre hos en anden (01-30). De markante tendenser handler om højt social ønskværdighed og profiler inden for feltet kliniske personlighedsmønstre, der betragtes mere som en personlig sårbarhed frem for deciderede patologiske symptomer
- Tilsvarende tendenser findes hos soldaterne i de to andre grupper som f. eks. 01-05, 01-22, 01-34, 01-35 og 01-40 i gruppe 2, såvel som de genfindes hos alle informanter i den sårbare gruppe. Ud fra testens resultater kan der ikke drages en klar grænse mellem de 3 grupper (figur 8) eller identificeres et mønster på et generelt symptom billede inden for grupperne. Kun et kvalitativt re-check kan redegøre for om disse tendenser må betragtes som fejludvikling eller være udgangspunkt for en positiv udvikling.
- Tegn på fejltilpasning hos soldaterne kan handle om en forbigående reaktion som forstadie til en efterfølgende omstilling af livssyn og livsholdning, der på sigt kan føre til en

hensigtsmæssig udvikling. Belastningspåvirkning udelukker ikke personlig udvikling. Det kan f. eks. observeres hos 02-02, 01-30 og 01-17, hvor positive ændringer i personlighedsprofilen og tendens til fejltilpasning findes samtidig (se efterskrift).

- En af de stærkeste teoretiske baggrunde for personlighedstesten NEO PI-R er trækteorien, der betragter personlighedsstruktur som uforanderlig i hvert fald inden for kortere tidsrum. Den generelle forståelse er, at testen måler vedvarende karakteristika og træk ved en persons adfærd. Taget personlighedstestens teoretiske udgangspunkt i betragtning, bliver det svært at forklare de observerede ændringer i scoringerne hos de fleste informanter i samtlige grupper (se eksempel på personlig udvikling).

Til sidst må der konkluderes, at de standardiserede testresultater bedst kan anvendes til at registrere de eksisterende ændringer og udviklede symptomer, uden at de dog hverken kan forklare baggrunden for de situerede ændringer og reaktioner, påpege en prognostisk retning eller redegøre for reaktionsforskelle blandt informanterne. Derfor kan de ikke anvendes til forudsigelse af resiliente adfærdsfærdigheder.

Alternativ måde at afdække resiliente færdigheder

En samlet vurdering af soldaternes psykologiske velbefindende og adfærdsprofiler tegner et andet billede af hele informantgruppen end det, der fremkom ved de standardiserede test. Detaljeret analyse af adfærdsmønstre kombineret med resultaterne fra soldaternes velbefindende, opdeler gruppen på en anden måde. I samtlige undersøgelsesfaser rapporterer alle soldater, med undtagelse af en enkelt, der havde misforstået registreringssystemet, om en positiv trivsel på forskellige niveauer. Niveauforskellen angiver, hvor godt hver enkelt soldat synes at have klaret det sammenlignet med hans egen traumetærskel.

Adfærdsprofilen tegner et billede af, hvordan en person griber ind i en given situation, frem for at kategorisere personen som værende resilient eller ikke resilient. Det handler snarere om resiliente færdigheder frem for resiliente mennesker. Dette understøttes af den enkle kendsgerning, at mennesker kan reagere forskelligt på én og samme provokation, afhængig af de aktuelle omstændigheder. Gør en person konstruktivt brug af sine potentialer, virker han/hun stærk, samt

udvikler og realiserer sine færdigheder og opnår et godt velbefindende. Kunsten er at opdage en persons resiliente færdigheder og identificere de situationer, hvor disse potentialer bedst kan mobiliseres.

En detaljeret analyse af soldaternes adfærdsprofiler viser, at kun en enkelt soldat ikke er egnet til at blive udsendt *som kampsoldat*. Af de øvrige 19 soldater, der tilsyneladende kom godt igennem udsendelse som kampsoldat, var der 4, hvis udvælgelse til kampsoldat må betegnes som ”betinget egnet”. At de er ”betinget egnet” betyder, at deres opgaver under udsendelse skal nøje planlægges og de ikke tildeles en nøgleposition, der ikke kan erstattes af andre. Den soldat, der ikke er egnet til at blive udsendt som kampsoldat, har en adfærdsprofil der viser en uhensigtsmæssig og rigid kanalisering af egne potentialer. Dette udsætter personen for en meget vanskelig overlevelsessituation.

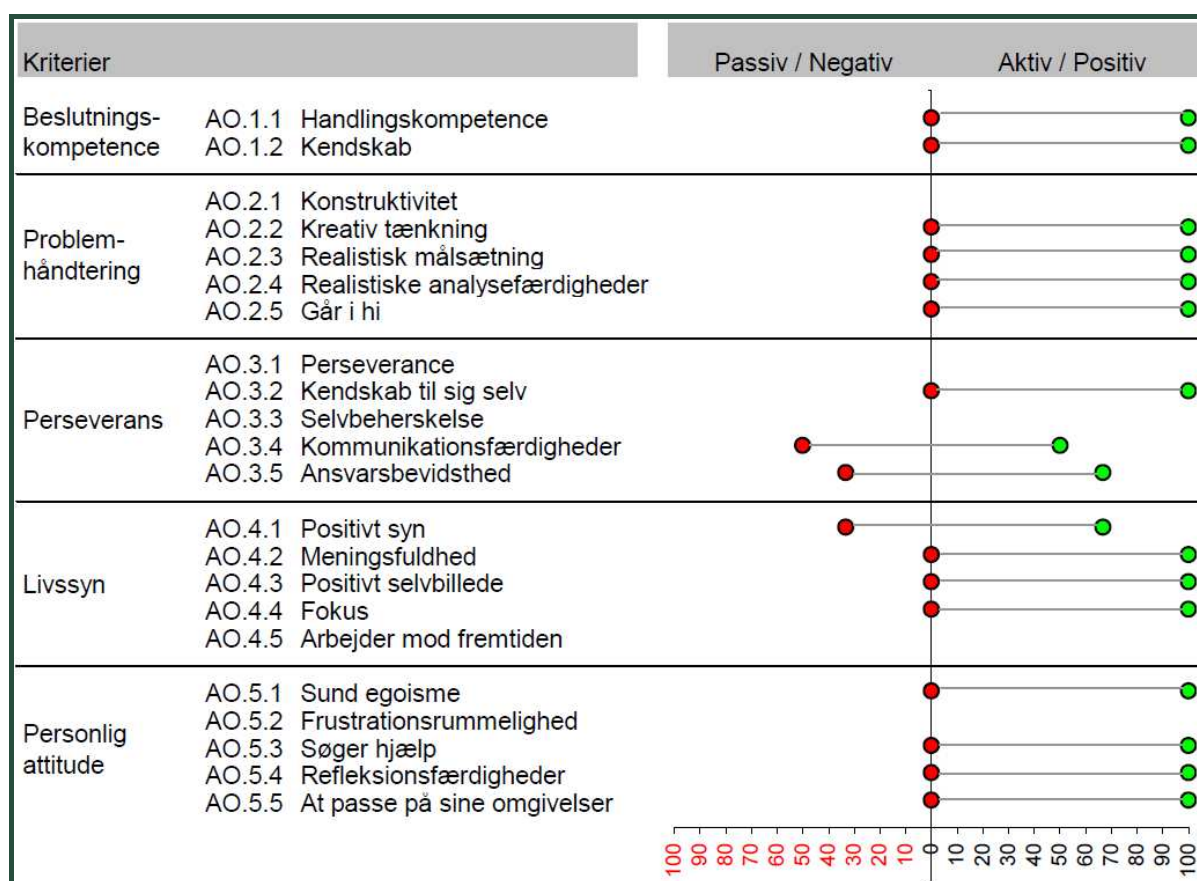
Nedenstående gives eksempler, prototyper, på adfærdsprofiler, mobiliseringsstrategier og handlemåder hos soldater, hvis brug af deres resiliente færdigheder er hensigtsmæssigt hhv. uhensigtsmæssigt, såvel som hos dem, der må betragtes som betinget egnet.

- En soldat med konstruktivt brug af resiliente færdigheder (Den fødte leder).
- En soldat med uhensigtsmæssig mobiliseringsstrategi af sine potentialer (Don Quixote)
- En betinget egnet kampsoldat (Nødløsning)
- En betinget egnet kampsoldat (Klageren)
- En betinget egnet kampsoldat (Lucky Luke)

I case beskrivelserne og analyser er der også inddraget informationer om informanternes respektive NEO PI-R og MCMI-III testresultater. Dette er udelukkende med henblik på sikring af adfærdssystemets konstruktionsvaliditet. Ellers kunne sådan en beskrivelse og analyse også lade sig gøre uden at involvere testene.

Adfærdsprofil hos en kampsoldat med konstruktivt brug af resiliente færdigheder

Den fødte leder. Styrken stammer fra veludviklet beslutningskompetence (1.1), baseret på kendskab til egne interesser (1.2) og de forhold, som han anser som vigtige og forsvarlige at følge op på (1.2)⁶. De trufne valg gennemføres med støtte af perseverante færdigheder ud fra kendskab til egne styrker og svagheder (3.2), samt forpligtelse over påtaget ansvar (3.5). Aktuelle problemer håndteres på en opfindsom måde (1.2). Problemhåndteringsprocessen starter med løsrivning af personlig tilknytning til situationer (4.4), hvorefter problematikken synes nemmere at håndtere på en situationel, instrumentel og rational måde (2.4; 5.4). Håndteringsmetoden varierer mellem ændring af målet (2.3), afventning til situationen har ændret sig (2.5), eller ved at lokalisere problemets kerne og prøve at rette op på det. Drivkraften (4.3) bag de fleste aktiviteter udgøres af egen interesse og sund egoisme (5.1) og handler om det, der giver mening for ham (4.2). Der er en god balance mellem ”passen på sig selv” (5.1) og ”passen på andre” (5.5) og ”søge om hjælp” i nødsituationer (5.3). Disse forhold indikerer et veltilpasset tillidsforhold og kommunikationsfærdigheder (figur 9).



Figur 9. Adfærdsprofil fra den fødte leder.

⁶ Tallene i parentes refererer til adfærdsnumre i adfærdsprofilen.

Psykologisk velbefindende: Den forholdsvis lave traumetærskel peger på en latent let sårbarhed, som kan begrunde selvbeskyttelsestendensen. Trivselsniveauet i 2. og 3 fase virker rimelige og realistiske, taget udsendelsesforløbet og de aktuelle livssituationer i betragtning. Den veltilpassede resiliente stil giver ikke anledning til udvikling af fejltilpasning.

NEO PI-R profilen er usædvanlig stabil. Testen, der blev gennemført såvel før som efter udsendelsen, fremviser en rimelig behersket neuroticisme, velafbalanceret og passende fordelt venlighed, markant ekstroversion med høj fokus på eget virke i gruppen, rimelig positiv åbenhed, samt iøjnefaldende gode og anvendelige færdigheder til gennemførsel af ansvarsopgaver.

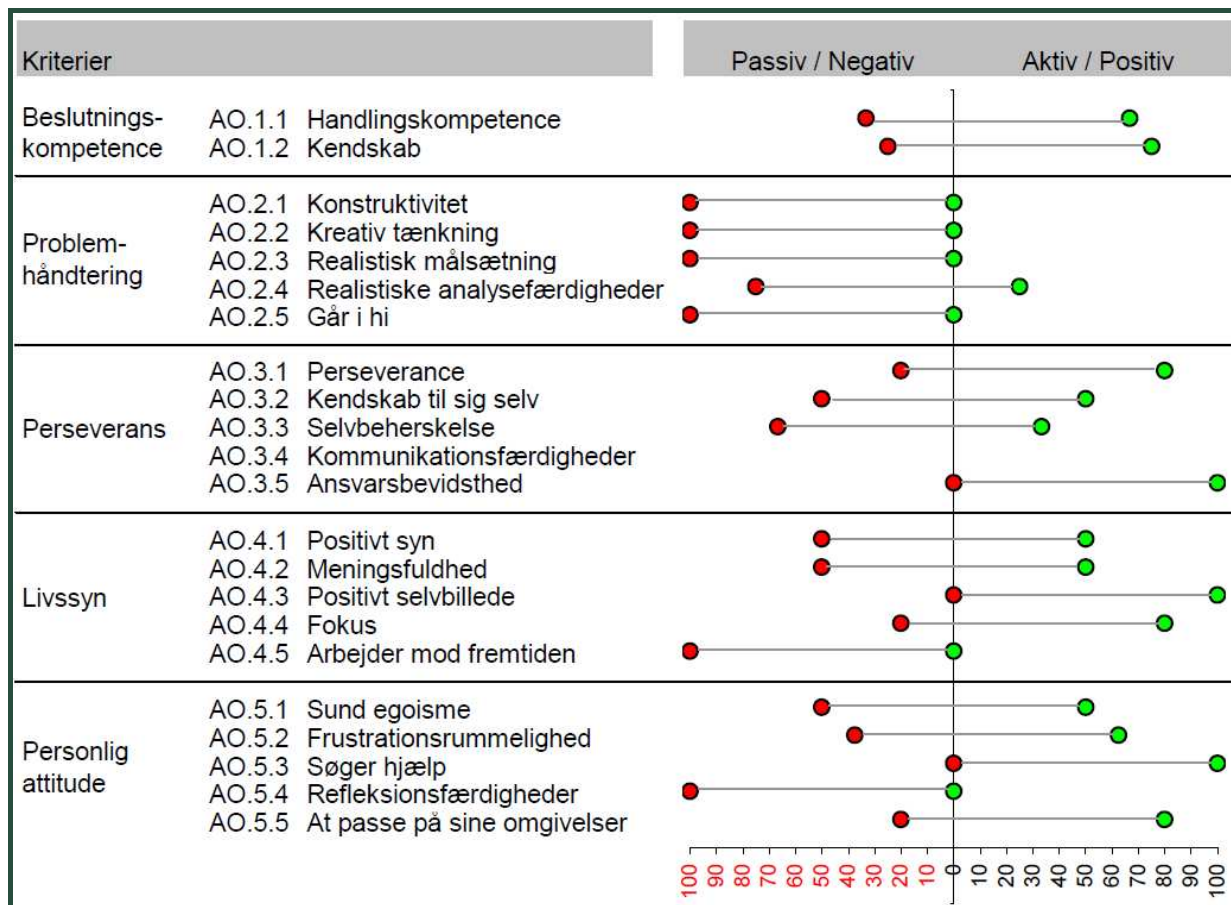
MCMI-III understøtter ovennævnte resultater af høj social ønskværdighed, markant selvansvar for eget velbefindende, støttet af bevidsthed om egen smertetærskel og sikkerhed om ordensforhold. Fremkomne belastningsforhold er blevet håndteret ved perseverans (3.3) og derfor med en stabil målsætning (2.3), med lette kliniske tendenser i retning af nervøsitet, tankeoptagethed, generel træthed og begrænset tolerance (A, H og R i MCMI-III).

Adfærdsprofil hos en soldat med uhensigtsmæssig mobiliseringsstrategi

Don Quixote, en gammeldags helt. Denne soldat kan godt komme til at tage uhensigtsmæssige beslutninger (1.1), som muligvis stammer fra hans ikke realistiske kendskab til egen kompetence (1.2) eller hans begrænsede realitetstestning (2.4) om aktuelle forhold. De trufne valg prøver han alligevel at gennemføre med støtte af sine perseverante færdigheder (3.1). Da han imidlertid ikke har særlig kendskab til egne styrker og svagheder (3.2), kommer han til at belaste sig selv ved sin insisterende pligtopfyldelse over påtaget ansvar (3.5). Belastningen får ham nogle gange til at miste selvbeherskelse (3.3), at reagere følelsesmæssigt og at blive handlingslammet (2.5).

Problemhåndteringsfærdigheder er slet ikke blevet registeret (2.1/2/3). I problematiske situationer lykkes det ham ikke at aflede fokus (4.4) eller vente til evt. afklaring af situationen (2.5). Han bliver ved med at forsøge på den samme måde som før (2.3) og kan derfor ikke ændre situationen. Hans dårligt fungerende refleksionsfærdigheder (5.4) får ham til at tro, at han besidder større kompetencer end han egentlig har. Det fører til, at han til stadighed prøver at leve op til sit positive selvbillede som den omsorgsfulde, ansvarlige hjælper (5.5), uden at han bliver opmærksom på eget

velbefindende (5.1). Når hans frustrationstærskel nås (5.2), falder hele korthuset sammen og han bliver afhængig af hjælp fra omgivelserne (figur 10).



Figur 10. Adfærdsprofil fra en sårbar soldat.

Psykologisk velbefindende: Den lave traumatærskel behøver ikke føre til decideret svaghed, hvis han beskytter sig bedre. Ofte sker der det, at tidligere hændte uheld er med til at hærde mennesker, forberede dem til livets udfordringer og lære dem at være mere varsomme. Det ser ikke ud til at være gældende for denne soldat. Selv om trivselsniveauet i 2. og 3. undersøgelsesfase er noget højere end traumatærsklen, afspejler den dog ikke en tilfreds og glad persons tilstand.

Informantens generelt forringede psykiske tilstand bekræftes af NEO PI-R og MCMI-III. Kort efter hjemkomsten afdækkede resultaterne fra soldatens MCMI-III test tilstedeværelse af 6 forskellige symptomer der var behandlingskrævende. Personlighedstesten i den opfølgende undersøgelse viste også klare tegn på udvikling af personlig fejltilpasning. Denne reduktion i kvaliteten af de i psykosociale færdigheder, observeredes til trods for, at informanten på daværende tidspunkt, hvor

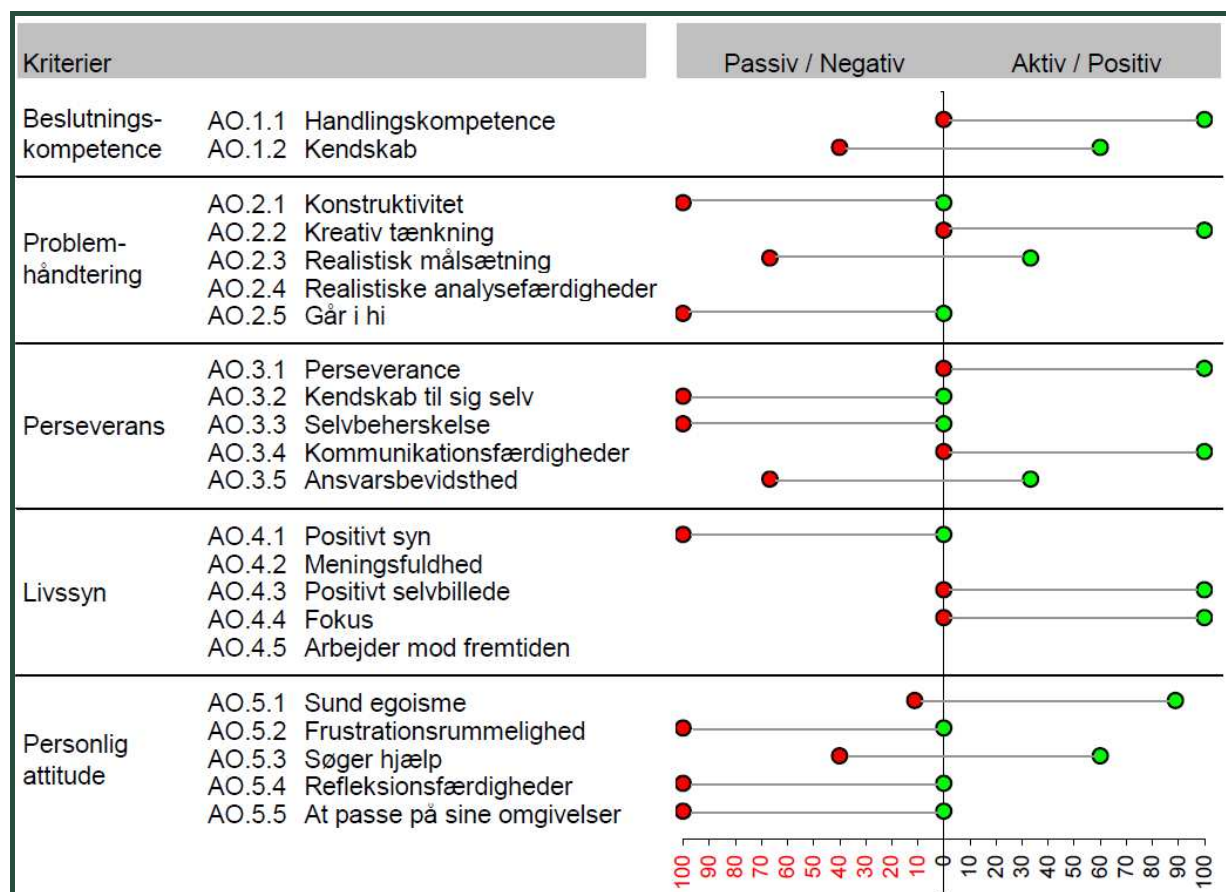
opfølgende undersøgelse fandt sted, havde afsluttet sit behandlingsforløb og selv oplevede at have det godt og var glad for igen at kunne være aktiv og gå på arbejde.

Betinget egnede cases

Nødløsning: Den selvbeskyttende. Træffer beslutninger uden indgående overvejelser over, om han egentlig har ressourcer hertil. Opståede problemer håndteres stort set kun kreativt (2.2) og uden særlig realistisk målsætning (2.3). Handlingerne følges op med støtte fra kommunikative færdigheder (3.4), igen uden kendskab til egne potentialer eller en overbevisende ansvarsbevidsthed. Et positivt selvbillede er til stede så længe situationen er positiv, uden rødder i en realistisk analyse- eller refleksionsfærdighed. De iøjnefaldende stabile tendenser består af: manglende selvbeherskelse (3.3), oplevelse af at være ubeskyttet og behov for at passe på sig selv (5.1), uanset omkostninger for de andre (5.5). Adfærdsformerne er tvangsagtige og de internaliserede adfærdsformer er ellers mest destruktive. Frustrationsrummelighed er ikke til stede og i tilfælde af belastning fremtræder han totalt følelsesløs (2.5), hvorefter han enten henter hjælp (5.2) eller distraherer sig fra de uønskede situationer (4.4). Egen beskyttelse iværksætter kommunikativ perseverans uden social hensyn eller hæmninger (figur 11).

Undersøgelse af psykologisk velbefindende afdækker en rimelig høj traumatærskel, som tilsyneladende ikke bekræfter den næsten ikke eksisterende frustrationsrummelighed (AO.5.4). Forklaring findes i hans selvbeskyttende færdighed. Hvis dette ikke virker, kan den øjeblikkeligt erstattes med effektiv afledning af fokus fra fiasko situationen. Trivselsniveauet er svingende, dog generelt svarende til de aktuelle livsforhold.

NEO PI-R profilerne peger på en vis grad af nervøsitet med irritabilitet, generthed og sårbarhed som de mest fremtrædende. Relationen til andre mennesker er præget af middelmådig scoring omkring altruisme og tillidsforhold. Andre sociale færdigheder består af forholdsvis høje tanker om sig selv og egenrådighed, samt lav beskedenhed. Der er indikation for en beskeden kognitiv profil, et jævnt præstationsniveau og regelbunden opgaveløsning. Undersøgelse af svarstil afslører, at denne informant har det højeste valg af neutrale svar (ved ikke). Han har ikke færre end 113 N-svar i første testning og 146 i anden testning. Dette indikerer et meget lavt kendskab til sig selv, sine ressourcer og grænser, samt muligheder i omverdenen.



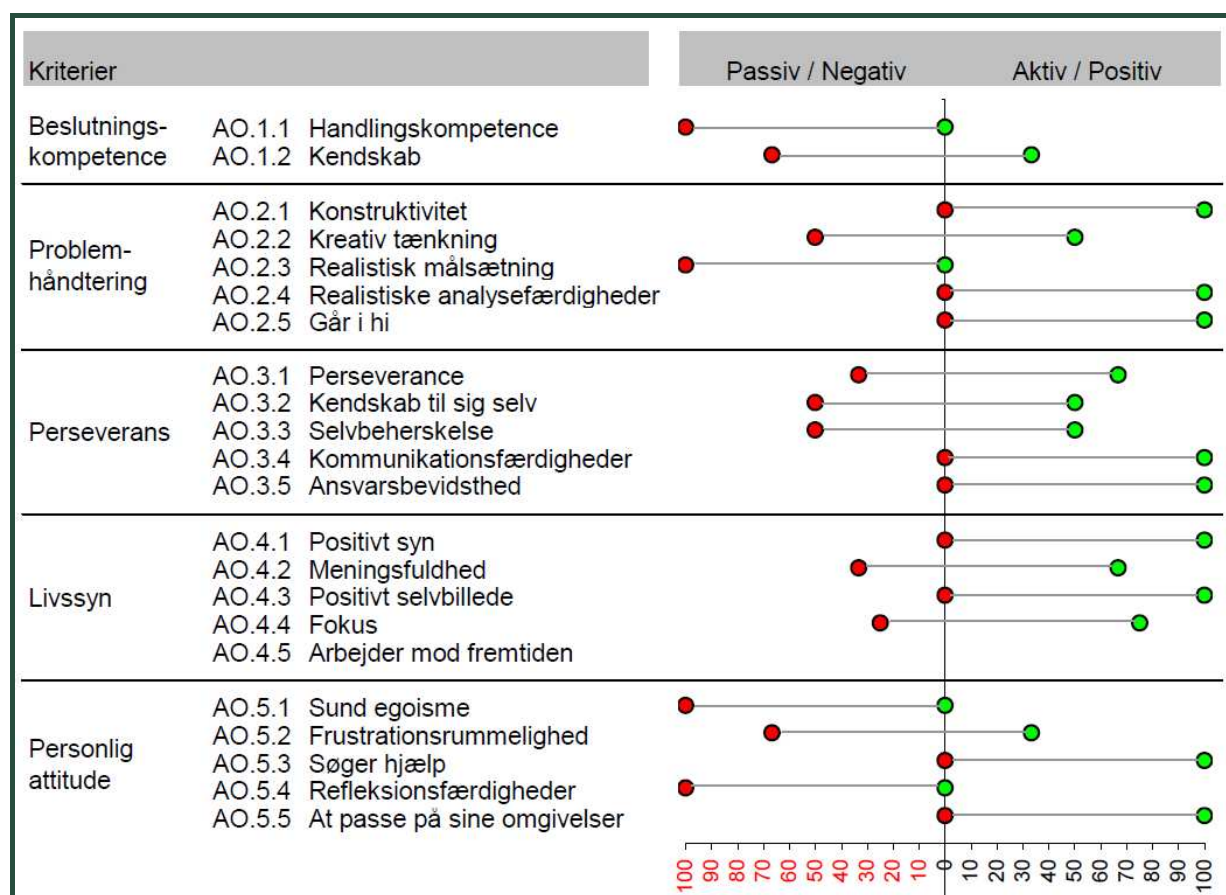
Figur 11. Den selvbeskyttendes adfærdsprofil.

Undersøgelse med MCMI-III afdækker et markant behov for at sikre egne fordele, en tendens til forsigtighed i kontakt til andre mennesker og selvtilstrækkelighed kombineret med visse humørsvinger.

Teflonmanden: Klageren. Han er ikke meget for at tage beslutninger (1.1). De handlinger han har taget initiativ til, har enten været ad hoc, konventionelle og som følge af vane, eller også har han næsten ukritisk overtaget andres ideer. Problematisk situationer håndteres aktivt evt. med relevant hjælp. Under pressede situationer kommer hans gode analysesans ham til gode. Vedkommendes delvise aktive afledningsfærdighed får ham til at afvente ændringer i situationen (2.5). Dette er netop nødvendigt, når hans målsætning hverken er realistisk eller fleksibel. Hans perseverante færdigheder er bygget op på hans overbevisning om, at han har ansvar for sine omgivelser. Hans ansvarsbevidsthed støtter også et positivt selv billede og giver delvist mening til aktiviteterne, dog uden at der er ret meget refleksion bagved. Når hans grænse nås - som regel hurtigt, for

frustrationsrummeligheden er ikke særlig stor - falder hele korthuset sammen og alle aktiviteter rettes mod at søge hjælp. Hans kommunikative perseverans (3.4) og sans for problemanalyse, samt problemløsningstolerance er gode ingredienser til at klage og vinde (figur 12).

Undersøgelses af psykologisk velbefindende indikerer en hurtigt skiftende sindsstemning uden dybere forankring. Der kan være tale om nogen umodenhed og en indgroet sårbarhed, som afledes ureflekteret og som han lægger bag sig uden læring.



Figur 12. Klagerens adfærdsprofil.

Ved et hurtigt blik giver NEO PI-R indtryk af en rimelig behersket personlighed med udadvendte sociale færdigheder og varierede interesseområder. Egenskaber, der hurtigt bliver lagt mærke til. En nærmere analyse viser imidlertid, at der er tale om en bagvedliggende egenrådighed, mistro mod omgivelserne og derfor selvbeskyttende tendens, høje tanker om sig selv uden at hans aktivitet og orden understøtter dette.

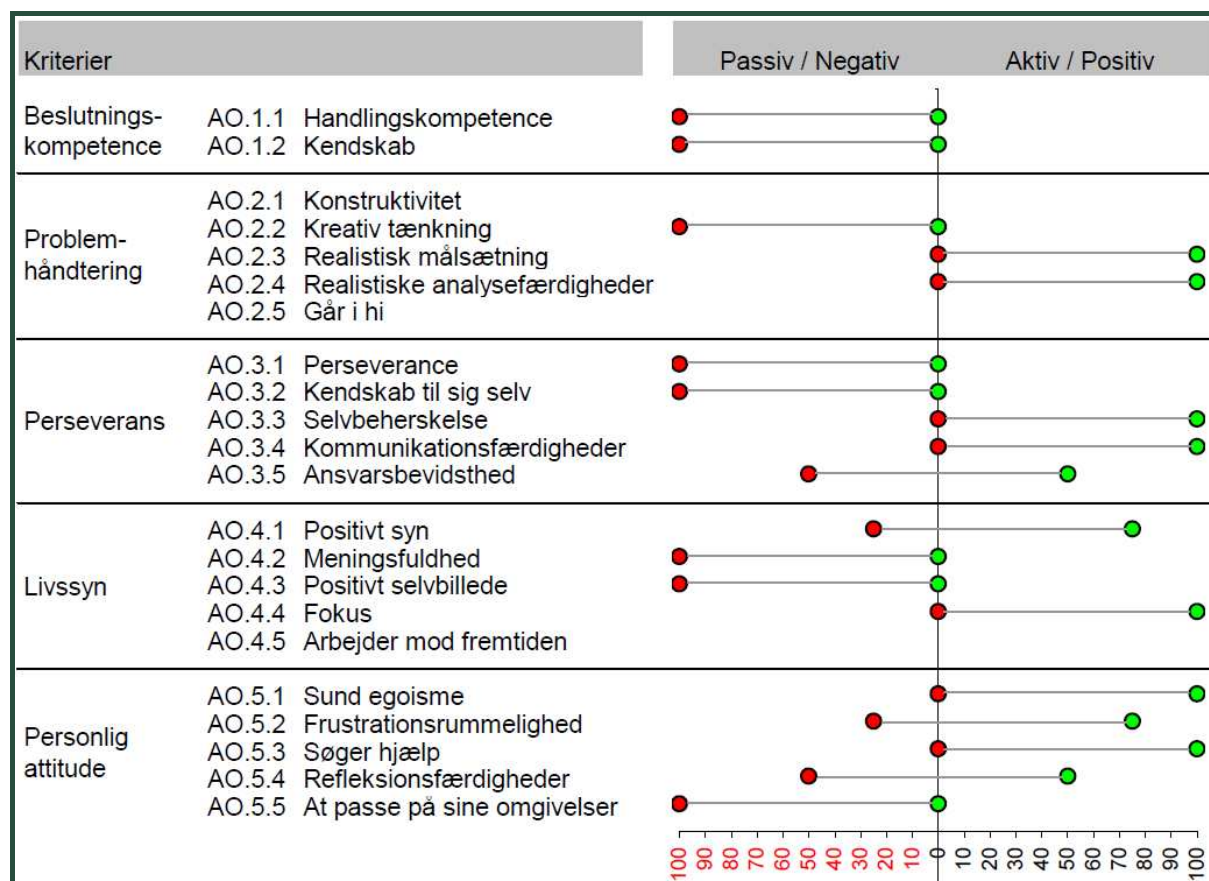
Tendens til negativ tænkning, sårbarhed og behov for selvbeskyttelse bekræftes af MCM-III. Dog har der altid været mulighed for at bruge ressourcer i omverdenen.

Lucky Luke: Et godt korttids-tilbud. Personens handlemåde er stort set karakteriseret ved et bestemt mønster: ”at tage tingene som de kommer” (boks 3). Den mest stabile, hyppigst forekomne adfærdsform er ikke at træffe nogen beslutning (1.1 & 1.2) og holde valgmulighederne åbne (2.3). Han er uforstyrrelig og forholder sig indifferent til næsten alt, inklusive fremtiden (4.5). Det lave ambitionsniveau kræver ikke nogen høj beslutningskompetence, livet kommer til ham. Mest markant blandt hans håndteringsfærdigheder er at holde mulighederne åbne og sætte det hele i venteposition, ikke insistere på noget. Yderst sjældent brillerer han med en meget selektiv korttids perseverans. I forbindelse med specifikke situationer eller bestemte personer kan han på en selektiv måde forpligte sig til en (helst) tidsbegrænset aftale, hvor han ”vælger” at have ansvarsfølelse (3.5). En meget effektiv og aktiv kontrol af emotionelle reaktioner (3.3) støttes af virkningsfuld og hyppig anvendt afledningsstrategi (4.4). Går det, så går det. Han tager let på stort set alt, hvilket får ham til at virke positivt indstillet, hvor han reelt er mere sorgløs/ligeglad. Dog har han noget begrænset frustrationstolerance (5.2), hvis hans fred for alvor bliver forstyrret. Så henter han hjælp (5.3) ved brug af veludviklede kommunikationsfærdigheder for at genskabe sindsro (5.1). Denne selvbeskyttende færdighed blokerer for udvikling af det knap nok eksisterende og selektive engagement (3.5). Lige så lidt som han er interesseret i sine medmennesker, lige så lidt betyder det, hvordan han ses på af andre mennesker (4.3). Generelt ligner det en lidt hippieagtig attitude: Han går ikke særlig meget op i tingene, passer sig selv, samt passer på sig selv frem for at gøre noget for andre (5.5), hvis handlingen skal koste ham noget. Han er en intelligent observatør og analytiker, der ikke bruger sine observationer og tanker til andet end øjeblikkelig underholdning.

Boks 3. Uddrag af interview med Lucky Luke.

Direkte citat fra interviewet: ”... det var også lidt tilfældigt, at jeg kom forbi denne her uddannelse så passede den så godt til det jeg kan lide og sådan noget jeg besluttede mig et eller andet sted for, at når jeg skulle op til session og trak frinummer ... hvis jeg skulle ind så tog jeg ind og hvis jeg ikke skulle ind så tog jeg ikke ind. Det var sådan lidt ... det var nok sjovt at prøve, men det var heller ikke vigtig for mig ... så hvis jeg lige pludselig finder ud af, at det er noget lort så kan jeg jo altid sige fuck it og hvis jeg finder ud af, at det er det jeg gerne vil, så gør jeg jo bare det. Ellers tager jeg det altid som det kommer”. På spørgsmålet i NEO PI-R, item 10: ”Jeg vil hellere holde mulighederne åbne end at planlægge alting i forvejen”, svarer han: ”Meget enig”).

Han kan præsentere prototypen Lucky Luke: en ”Giv-ret-få-fred” type i ordets såvel bogstaveligste forstand som i ordets overførte betydning! Informantens mentale stil beskrives bedst som ”løsrevet fra omverdenen”, et selvbillede som fredelig, uopnåelig og som en person, der lever beskyttet under sin selvskabte osteklokke (figur 13).



Figur 13. Lucky Lukes adfærdsprofil.

Psykologisk velbefindende rapporteres som stabilt og lig med 5 i en skala fra 0-10. Dette gælder såvel under en tidligere hændt choktraumeoplevelse (traumetærsklen), som trivselsniveauet efter hjemkomsten og 1½ år efter (figur 8).

Han har ikke udfyldt MCMI-III testen og derfor findes ikke en standardiseret testundersøgelse af hans psykiske tilstand ved hjemkomsten.

Undersøgelse af personlighedsstruktur bekræfter den generelle fornemmelse som adfærdsanalysen giver. En stilfærdig person med jævn almindelig fremtræden, god intelligens og kreativitet, dog

uden videre aktiviteter; virker doven og uengageret, venlig og fredelig med forudsigelige adfærdsmønstre. Ingen behov for at blive lagt mærke til, han går i et med væggen. Han bliver hverken imponeret eller forsøger at imponere. Har sjældent markante holdninger. I besvarelse af de i alt 486 udsagn i forbindelse til NEO PI-R testen (to gange), har han sammenlagt kun 23 gange sat kryds ved valgmulighederne ”meget enig” eller ”meget uenig”, 329 gange til ”enig” eller ”uenig” og 134 gange giver han et neutral svar (figur 14). Dette understreger en meget behersket stillingtagen til omverdenen.

Svarstil	Første testning	Anden testning	Total procent
Meget enig	6	7	2,7
Meget uenig	6	4	2,1
Neutral	50	84	27,6
Enig og uenig	181	148	67,7

Figur 14. Lucky Lukes svarstil i NEO PI-R testning.

Sammenligning af personlighedsprofilen før udsendelse og 1½ år efter hjemkomsten, viser på enkelte områder små udviklinger i positiv retning. Det er grunden til, at hans udregninger placerer ham i gruppe 1 (figur 8). I virkelighed har han hverken udviklet sig eller er blevet svækket. Dette er ikke et resultat af, at han er bomstærk eller god til at forudse faresignaler og bevidst ”trække sig til side”. Han bevæger sig ubekymret igennem tilværelsen under en usynlig osteklokke.

Konstruktion af adfærdsprofiler

De tre tidsaspekter, der er omtalt i afsnittet om undersøgelsesdesign, blev inkorporeret ved data indtastningen og satte derved sit præg på kodning af tekstanalyse og andre oplysninger på baggrund af interviewudskrift.

En detaljeret analyse af adfærdsudsagn afslørede to forhold: (1) De fleste informanter har haft sammenlignelige oplevelser, som f. eks. boligforhold, skoleskift, skilsmisse eller afsavn;

(2) Reaktionen på de sammenlignelige forhold varierer, hovedsageligt som følge af deres livserfaringer og aktuelle livssituation. Alle forhold blev registreret i et skema (bilag 5) der skelnede mellem tre slags interviewudsagn (T-udsagn, O-udsagn og K-udsagn).

T-udsagn: T refererer til tidsbestemt adfærdsfremkomst. Når adfærden optræder for første gang kan det enten ske på baggrund af selv-valg eller på baggrund af udefra kommende opfordring. Udfordringen kan igangsætte en positiv reaktion, der rummer vækstmulighed. Et eksempel kan være, at familien er inviteret til en hyggelig sammenkomst alle havde glædet sig til. Kort før afgang bliver lillebror syg og kaster op. Forældrene er nødt til at køre lillebroderen til skadestuen. En negativ reaktion kan være, at informanten som er storebror på 10 år, reagerer med stor skuffelse, bliver ked af det og sidder resten af aftenen på sit værelse og underholder sig med computerspil for ikke at tænke på den lagkage han ikke fik. En positiv reaktion vil være, at storebroderen hygger sig med sin yngre søster, ser en sjov film sammen, smører mad og prøver at få det bedste ud af den aften. Når moderen så ringer hjem fra sygehuset for at høre hvordan det går derhjemme får hun besked på, at de har spist og har det godt. I en sådan situation vil storebroderen udvikle en positiv selvopfattelse, dels fordi han selv har skabt en god oplevelse for sig selv og især fordi han fik ros og positiv feedback fra sine forældre for sin ansvarlige opførsel. Omgivelsernes direkte opfordring (opdragelse) er også blevet registreret som T-udsagn⁷.

O-udsagn: Det er ikke altid, at en handling, initieret i en given situation og som kun er optrådt en enkelt gang, bliver internaliseret som en fast adfærdsform. Både positive og negative reaktionstyper på udfordringer i omverdenen kan forsvinde af sig selv hvis de ikke gentages. Men når en adfærdsform bliver en del af personens adfærdsrepertoire, omtales det ofte som personens karakter eller vane.

K-udsagn: En internaliseret adfærdsform kan kun fremtræde i bestemte situationer. I tilfælde af at personens reaktion er planlagt, bevidst, behersket og konstruktivt bliver det registret som positivt K-udsagn. Når den kun fremprovokeres lejlighedsvis, uden personens kontrol og har en uhensigtsmæssig karakter, bliver det noteret som negative udsagn.

⁷ Konstruktive og positive reaktioner er i registreringsskemaet angivet med farven grøn, hvorimod negative reaktioner er angivet med farven rød (bilag 5).

I de 20 interviews registreredes i alt 1.190 udsagn fordelt på følgende måde (figur 15):

Adfærdsbetegnelse	Positiv	Negativ	I alt	
T: Opfordring og vækstmuligheder i omgivelserne	162	84	246	
O: Internaliserede adfærd	361	105	466	
K: Nuanceret og selektiv brug af adfærd	296	182	478	Total = 1.190

Figur 15. Adfærdsudtryksformer afhængig af tid og kontekst.

Personlig udvikling

Posttraumatic Growth⁸ (PTG) referer til oplevelse af udvikling hos mennesker, der efter en alvorligt belastende oplevelse udvikler et højere psykologisk funktionsniveau end de havde før. Begrebet *growth* (vækst) understreger netop den mentale udvikling der forekommer hos individer som følge af en udfordrende oplevelse. Fænomenet referer til noget, der ligger ud over den generelle forståelse af resiliens, dvs. evnen til at komme over (ikke bukke under) ekstremt belastende oplevelser. Ifølge Zands (2007, 2011) definition støtter resiliente færdigheder op om at komme *igennem* modgang, efterfulgt af nyudviklet *aktiv vækst*, der må betragtes som en uadskillelig del af processen.

Fænomenet PTG er blevet omtalt i faglitteratur siden begyndelsen af 1990'erne og er beskrevet med forskellige betegnelser som "Salutogene" (Antonovsky, 1996), "Stress-related Growth" (Park, Cohen, & Murch, 1996), "Adversarial Growth" (Linley & Joseph, 2004), "Positive psychological changes" (Yalom & Lieberman, 1991) og "Thriving" (O'Leary, Alday, & Ickovics, 1998). Disse begreber har dog ikke afhjulpert fænomenets unøjagtighed. Zoellner & Maercker (2006) finder forklaring i den subjektive opfattelse af PTG, der hovedsageligt præger såvel teoretiske som empiriske studier om emnet og understreger, at man burde huske at fænomenets fulde navn er "Self-perceived Posttraumatic Growth".

Forskere har udviklet flere modeller for PTG, hvoraf den mest kendte er Tedeschi & Calhouns (1996), der definerer PTG som udvikling inden for følgende 5 områder:

⁸ Nogle steder i dansk psykologisk litteratur er Posttraumatic Growth blevet oversat til efter-traumatisk vækst. I nærværende rapport bliver den oprindelige engelske betegnelse anvendt.

- Finde frem til nye muligheder i livet (New Possibilities)
- Øget social kontakt (Relating to Others)
- Personlig styrke (Personal Strength)
- Spirituelle forandringer (Spiritual Change)
- Øget værdsættelse af livet (Appreciation of Life)

Tedeschi & Calhoun (1996) mener, at optimistiske og ekstroverte mennesker er mere disponeret til udvikling af PTG og at tendensen er blevet rapporteret oftere hos kvinder end mænd.

I den foreliggende undersøgelse har fokus ikke været rettet mod undersøgelse af PTG blandt de udsendte. Under analyseprocessen viste det sig imidlertid, at der hos flere soldater var sket en markant ændring i positiv retning af deres personlige profil (NEO PI-R). Udviklingen er formentlig resultat af det intensive forberedende træningsforløb og efterfølgende stærke fællesskab og gruppearbejde under udsendelsen. Et af forberedelsestræningens kerneområder planlægges bl.a. med det formål, at skabe sammenhold mellem de udsendte. Solidaritet og sammenhold skal styrke grupperne til at udføre deres opgaver på en så harmonisk måde, at selv stressfulde situationer ikke forstyrrer deres solide samarbejde. Derudover er gruppemedlemmernes funktion, præstation og overlevelse meget afhængig af hinandens indsats. Det giver mening, at alle passer på sig selv og på hinanden. Denne gensidige afhængighed udgør fundamentet i den solidaritet, der udvikles gennem træningsforløbets tre hovedelementer:

- Soldaterne udsættes samlet for planlagte stressende situationer
- De skal igennem fælles problemløsning
- Deres træningsprogram inkluderer planlagte fælles ritualer og rutiner

Nedenstående eksempel illustrerer en prægnant personlig udvikling hos en af soldaterne.

Eksempel på personlig udvikling

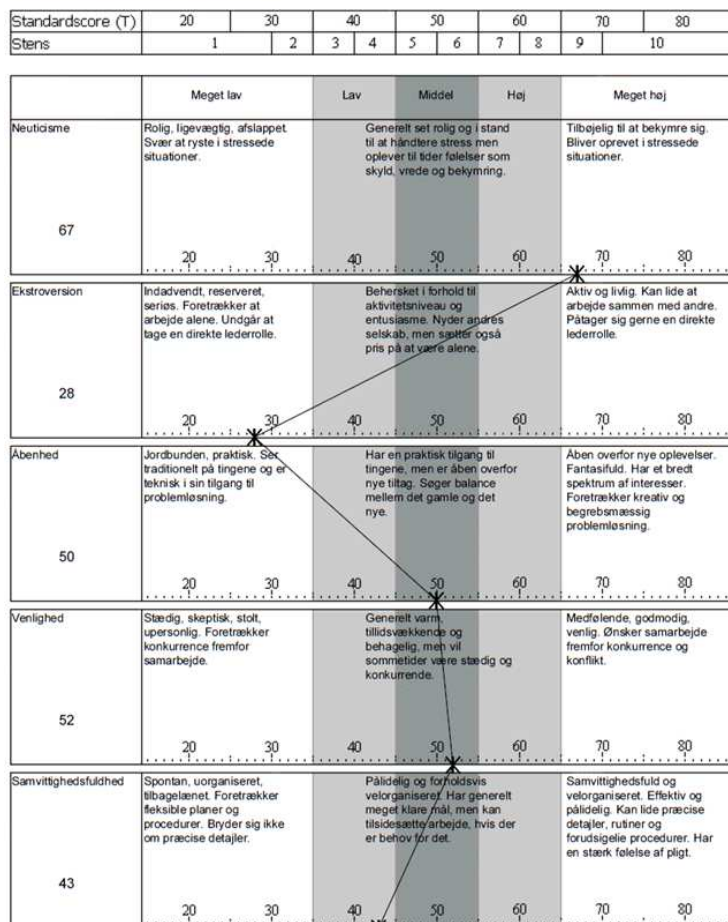
Interview og adfærdsanalysen afdækker en markant tendens til selvbeskyttende adfærd, forsigtigt og afstandsbevarende relation til omgivelserne. Undersøgelserne før udsendelsen indikerer gode men

formentligt dog understimulerede potentialer, der sjældent var blevet afprøvet, udfordret eller realiseret, måske for at undgå nederlag og negative oplevelser. Eftersom han skulle samarbejde med andre, som han skulle tage ansvar for, regne med og stole på, begyndte han at udvikle mere nuancerede sociale færdigheder og selvindsigt.

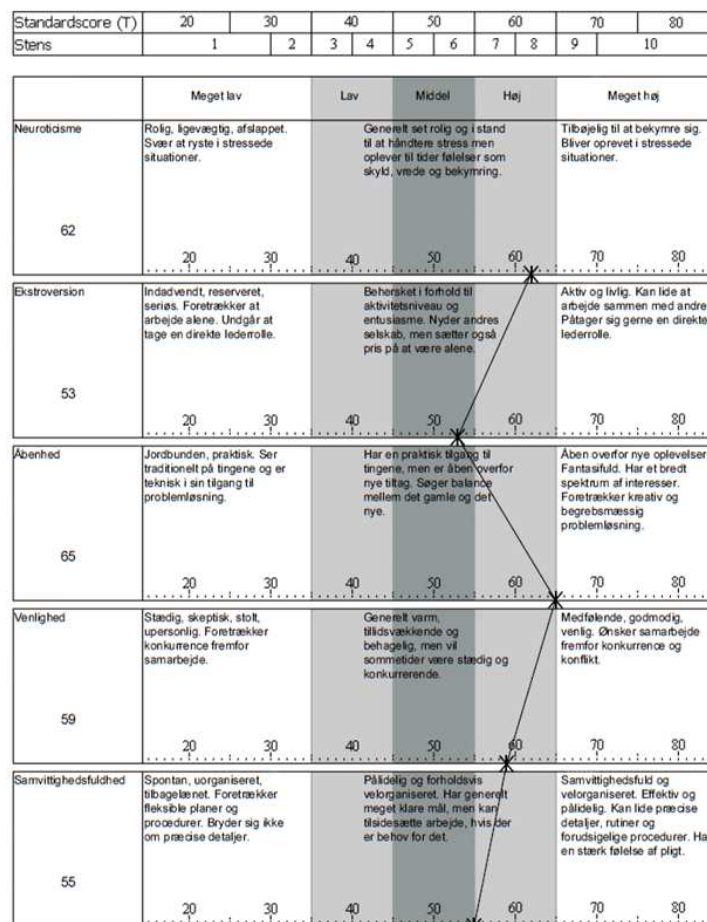
- Ansvarsfølelse
- Gensidig tillid til gruppens medlemmer (kan jeg regne med, at de passer på mig og kan jeg regne med deres kompetencer)
- Beslutningskompetence i form af bevidst valg af karriere og planlægning af fremtiden, såvel inden for Forsvaret som i det civile
- Tro på, at der er brug for ens medvirken for at det hele kører/oplevelse af påkrævet hjælpsomhed (required helpfulness), der fører til en større tolerance over for frustration
- En sammenligning af hans personlighedsprofil undersøgt før udsendelse (fase 1) og 1½ år efter hjemkomst (fase 3), bekræfter en markant forandring i en positiv retning (figur 17-22).

Før udsendelsen (1. fase) er neuroticisme meget højt (67) og ekstroversionen er meget lavt (28); scoring på de tre andre områder ligger nogenlunde inden for det afbalancerede felt. I den opfølgende undersøgelse (3. fase) er scoringerne mere harmoniske (figur 16).

De 5 overordnede faktorer



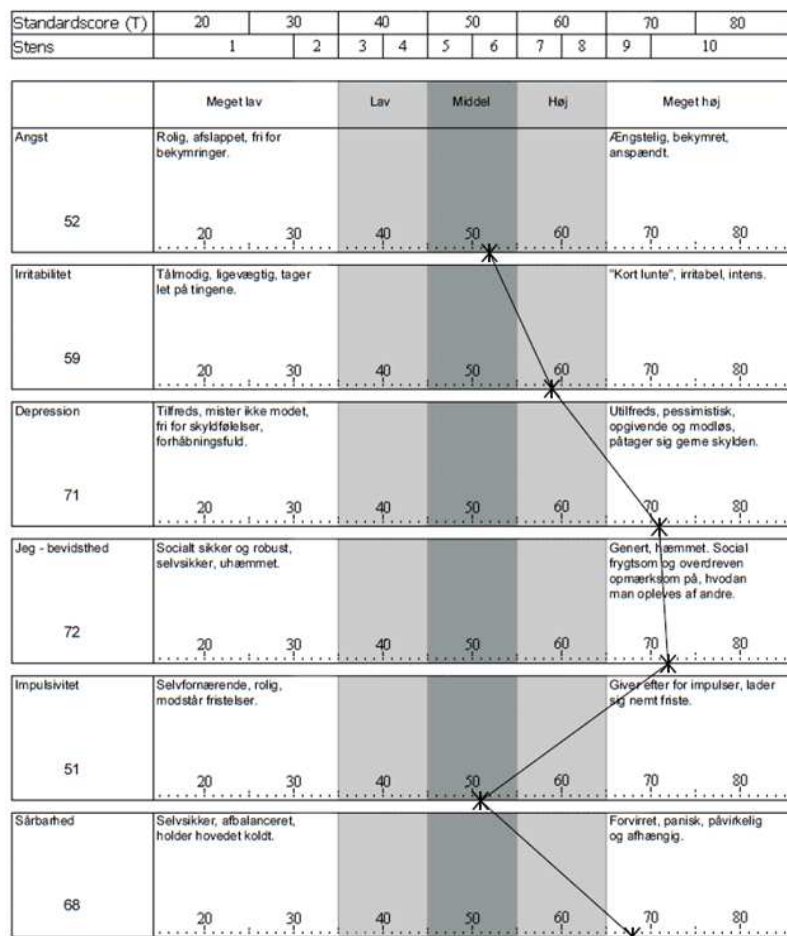
De 5 overordnede faktorer



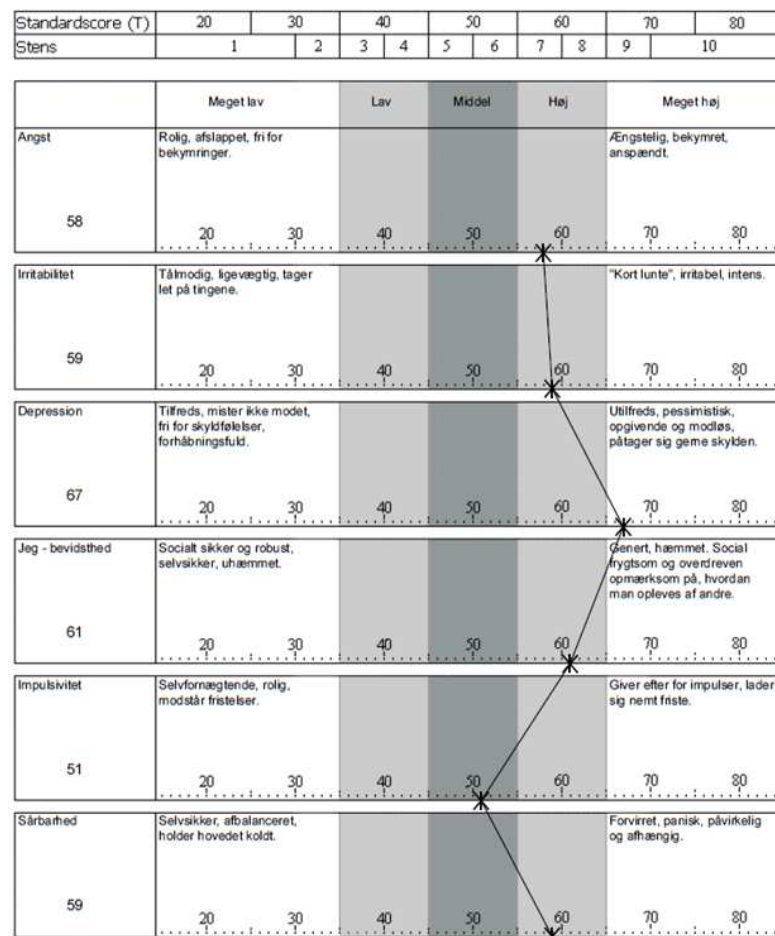
Figur 16. Overordnet personlighedsprofil iflg. NEO PI-R før udsendelse (fase 1, tv) og opfølgende samtale (fase 3, th.).

Ser man nærmere på hvad der forhøjer neuroticismen (figur 17) før udsendelsen, viser det sig, at vedkommende har en ekstrem opmærksomhed på, hvad andre synes om ham (Jeg bevidsthed = 72). Denne tendens gør ham sårbar (68) og udsætter ham for depressive tendenser (71). Senere hen er han stadigvæk opmærksom på sin fremtræden og omgivelsernes bedømmelse (61), men ikke på det ekstreme niveau, hvilket gør ham meget mindre sårbar (59).

Neuroticisme



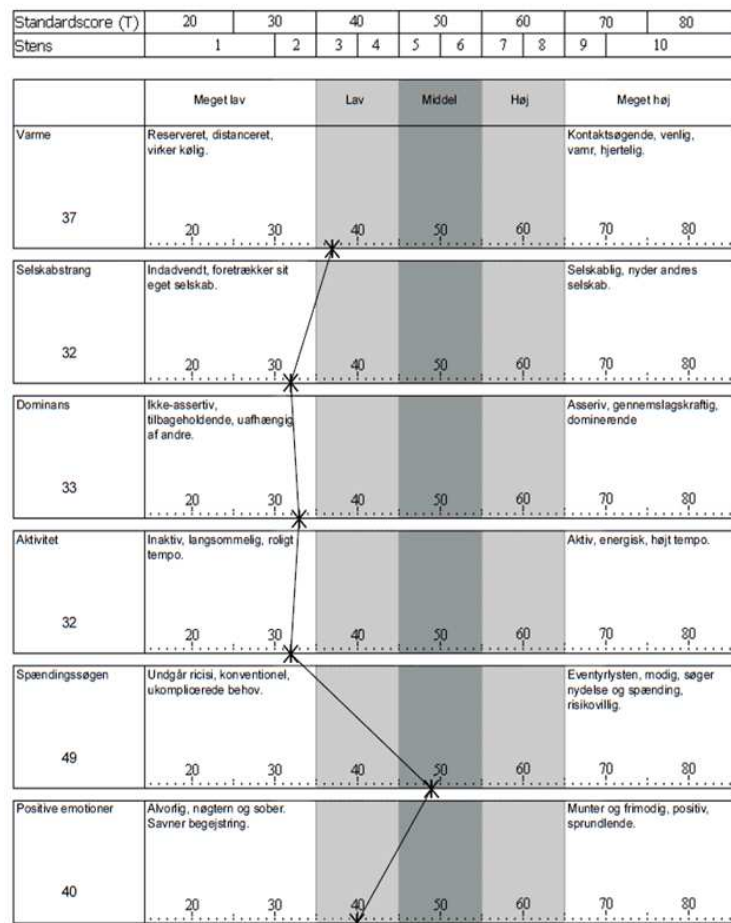
Neuroticisme



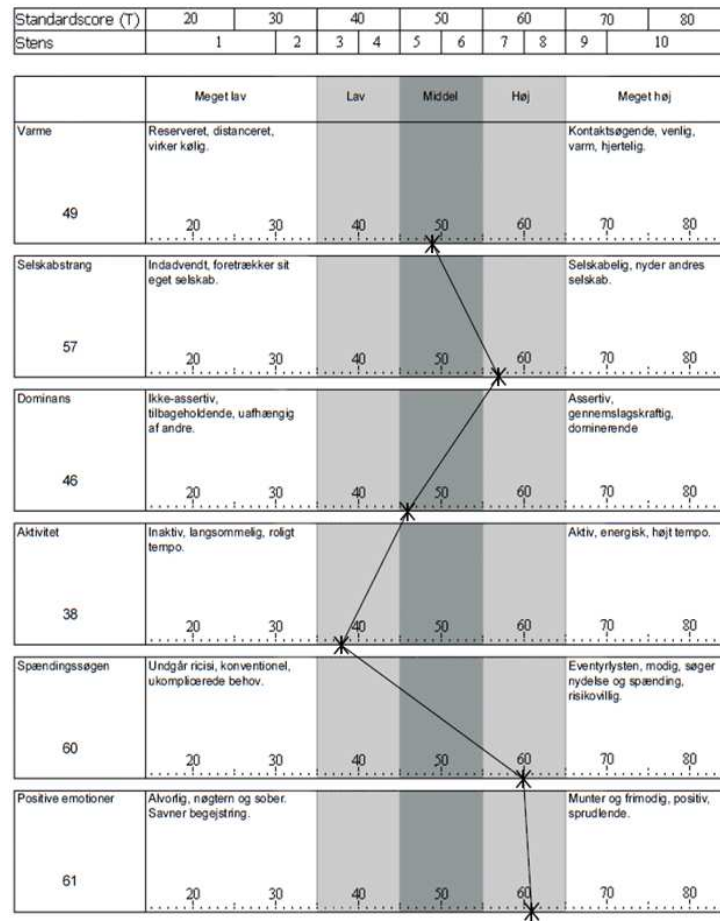
Figur 17. Neuroticisme før udsendelse (fase 1, tv) og opfølgende samtale (fase 3, th.).

Et hurtigt kig på hans ekstroversions profil (figur 18) afslører en meget socialt hæmmet person. Den eneste tendens der ligger inden for det ”normale” felt er spændingssøgen (49), som alligevel er for lavt for en ung mand på 20 år. Næste testning giver et anderledes billede på samtlige facetter. Hans virker lidt ”doven” på aktivitetsscore (32), men det er lidt bedre end før udsendelsen (38). Samtlige disse 6 træk har stor betydning for sociale kompetencer og bl.a. udvikling af relationer til omgivelserne.

Ekstroversion



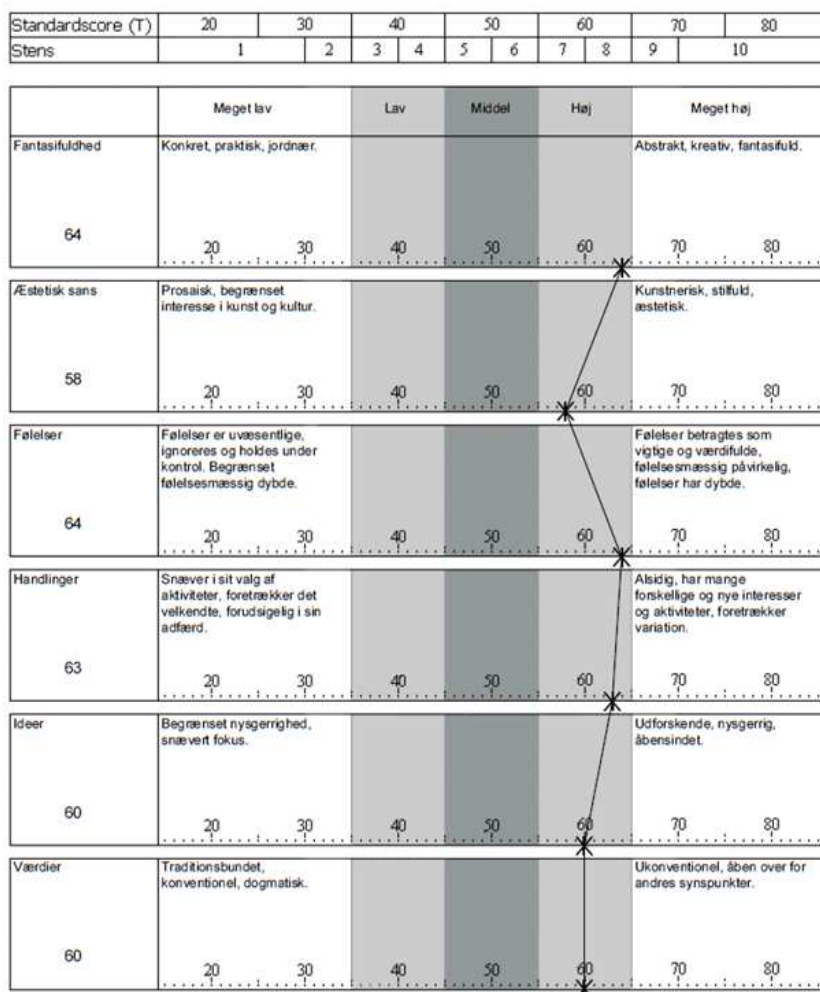
Ekstroversion



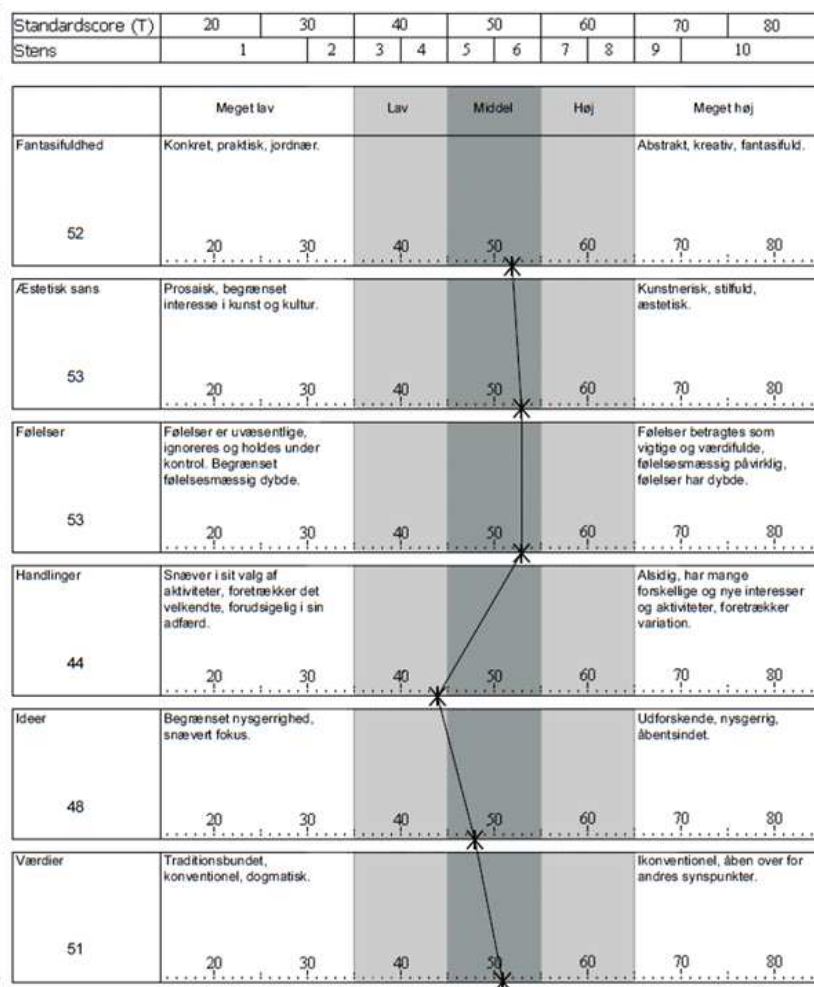
Figur 18. Ekstroversion før udsendelse (fase 1, tv) og opfølgende samtale (fase 3, th.).

Inden for området åbenhed (figur 19) har alle scoringer flyttet sig et trin videre. Heriblandt kvalitetssans, hvordan man tager imod nye ideer, hvor godt man kan abstrahere fra et konkret emne og bruge sin situationsfornemmelse, samt hvor fleksible man forholder sig til nye væremåder. Disse er alle vigtige ingredienser for gruppedannelse.

Åbenhed



Åbenhed

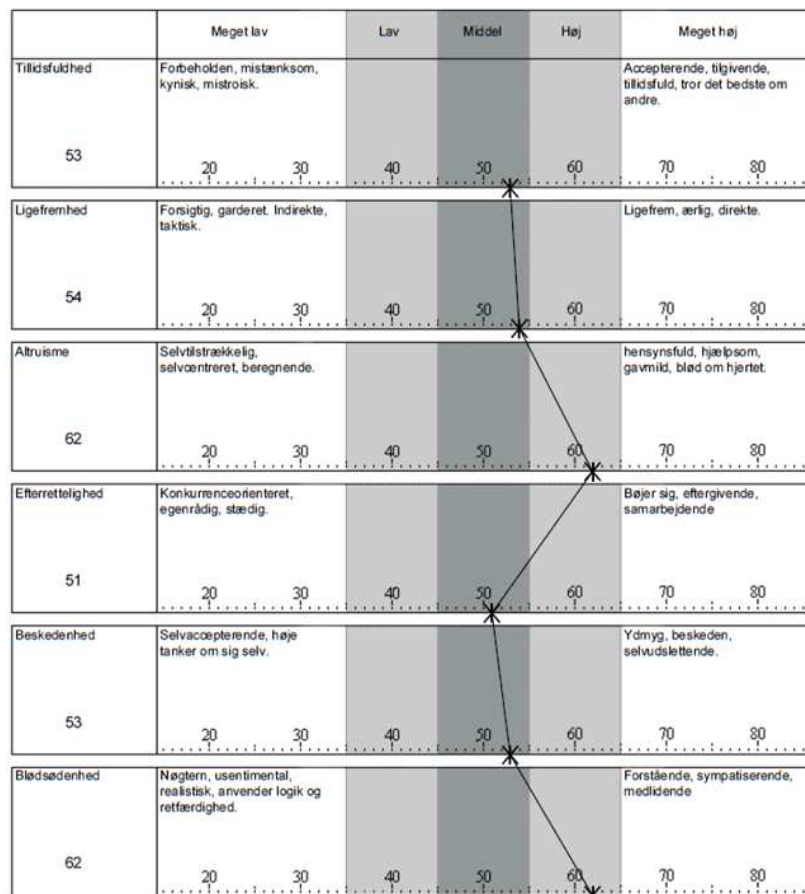


Figur 19. Åbenhed før udsendelse (fase 1, tv) og opfølgende samtale (fase 3, th.).

Der er også udvikling inden for venlighedsområdet (figur 20). Når man arbejder inden for en gruppe, er det centralt at have et basalt tillidsforhold til hinanden, at tage hensyn og at være et behageligt selskab.

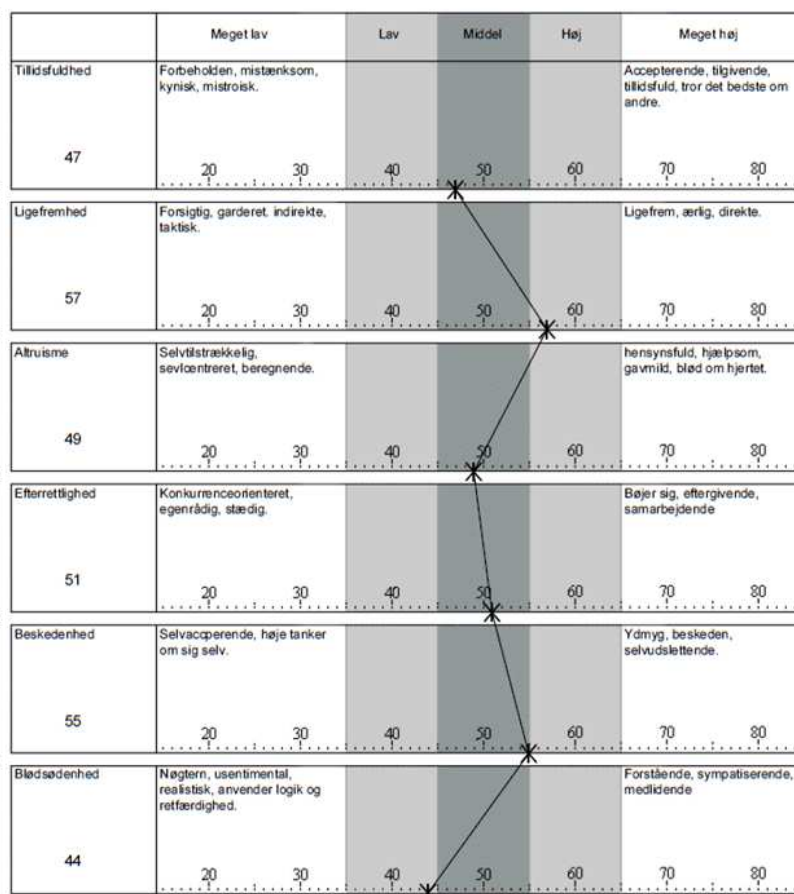
Venlighed

Standardscore (T)	20	30	40	50	60	70	80			
Stens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Venlighed

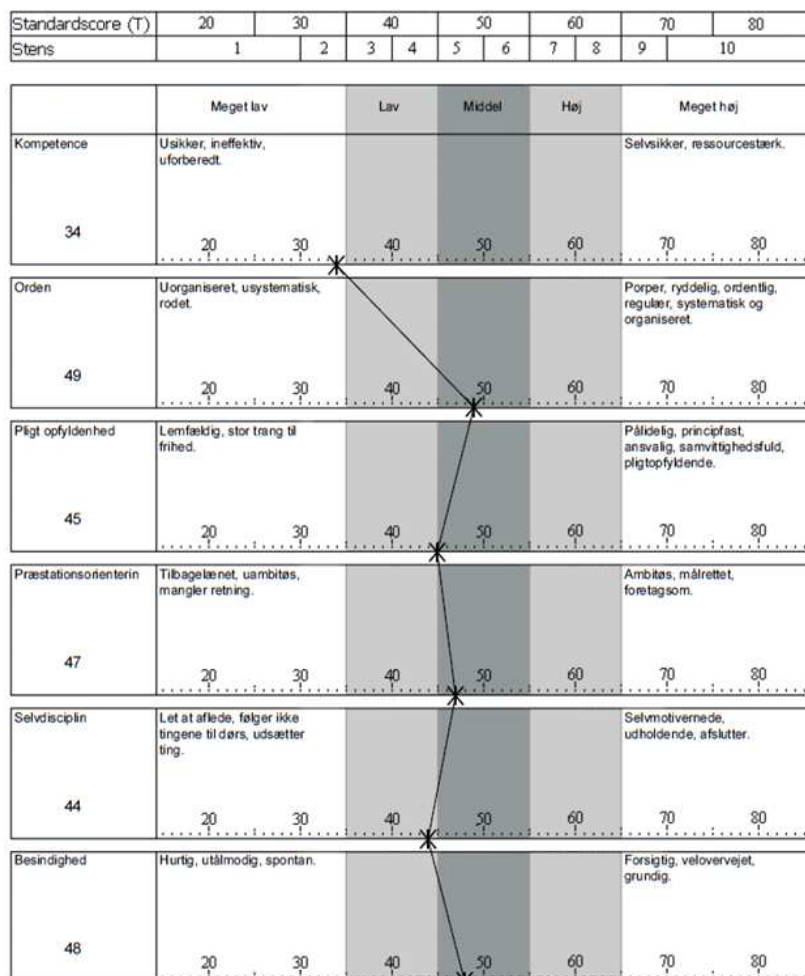
Standardscore (T)	20		30		40		50		60		70		80	
Stens	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10			



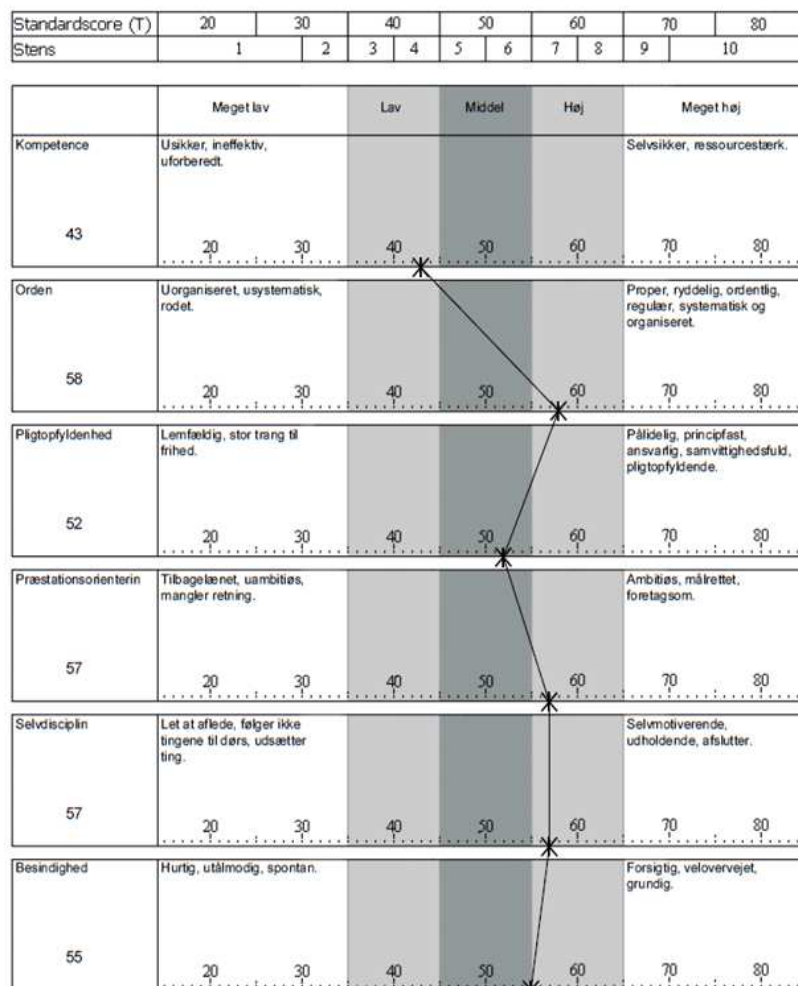
Figur 20. Venlighed før udsendelse (fase 1, tv) og opfølgende samtale (fase 3, th.).

Hvad angår det sidste område, samvittighedsfuldhed (figur 21), så virker kurverne ret ensartede. En nærmere analyse afslører dog, at samtlige scoringerne har flyttet sig et trin frem, hovedsageligt i retning af social ansvarlighed.

Samvittighedsfuld



Samvittighedsfuld



Figur 21. Samvittighedsfuldhed før udsendelse (fase 1, tv) og opfølgende samtale (fase 3, th.).

Handlingens bevæggrund, personlige karakteristika og håndteringsredskaber

Motivation har en afgørende betydning for handlingsigangsættelse og udholdenhed. Begge forhold er delvist forankret i kognitive processer og hænger sammen med en tro på, at man kan opnå succes - ellers er der ikke tilstrækkelig grund til at blive ved med at bekæmpe vanskeligheder. Den anden kognitionsbaserede motivationskilde involverer målsætnings- og selv-evalueringsprincipper.

Bevidst valg af adfærd forudsætter kendskab til adfærdens positive konsekvenser og implicerer nødvendigvis et selv-belønningssystem, der kan få individet til at fortsætte med at gøre en indsats for at realisere sit mål på et konstruktivt niveau. En positiv vurdering af egen virkningsfuldhed er nødvendigt for at præstere konstruktiv håndtering af en udfordrende situation, uden dog at være tilstrækkelig. Man skal være i besiddelse af de kompetente færdigheder, der er nødvendige for at klare en given situation. Det vil sige, at vurdering af egen virkningsfuldhed og målsætning bør være forankret i individets realistiske analyse- og refleksionsfærdighed.

Det var meningen at afprøve de 5 adfærdssystemet på en prospektiv måde for at vurdere, hvorvidt en persons hidtidige adfærdsmønster kan forudsige dennes reaktion ved fremtidige udfordringer. I forhold til den oprindelige spørgeguide var det imidlertid nødvendigt at tilføje et tids- og kontekstperspektiv, der kom til at spille en markant rolle i den foreliggende adfærdsanalyse. Dette skyldtes flere faktorer:

- De fleste informanternes udtalte forventning om personlig udvikling, vækst og modenhed under og efter udsendelse.
- Deltagelse i krigen og udsættelse for krigsoplevelser betragtes som en forventet og forudsigelig udfordring, der er en del af en kampsoldats selvvalgte livsstil inden for et kortere tidsrum.
- Undersøgelsesplanen, der inkluderede 3 dataindsamlingsfaser, muliggjorde observation af såvel vækstmuligheder samt registrering af eventuelle senreaktioner.

Analyse af informanternes motivation for udsendelse, forventning om egen indsats, samt deres refleksioner ved den forestående hjemkomsten, afdækkede tre aspekter for deres handlinger:

- Personlig fremgang, selv-tilfredshed og overlevelse.
- Bekræftelse på kompetente handlefærdigheder og ansvarlig indsats bl.a. som gruppemedlem
- Meningsfuld (ideologisk) proaktiv fremtidsorientering

Det tidligere todimensionelle adfærdsskema (figur 2) viste sig at være utilstrækkeligt til at rumme disse nye aspekter (tid og kontekst) og kunne ikke afspejle mobiliseringsmulighed inden for adfærdssystemets 22 bestanddele. Derfor blev analysesystemets rammer udvidet med en ekstra dimension i form af en pyramidemodel, uden dog at ændre på systemets oprindelige komponenter. Det samme gælder om den harmoniske sammenhæng mellem undersøgelsesmetode og dataanalysen, udover at den muliggør en forståelse af de multi-psykologiske processer der aktiveres ved udfordrende handlinger. Soldaternes beslutning om udsendelse kan bruges som et eksempel til at belyse denne model (se afsnittet om pyramidemodellen).

En konstruktiv reaktion på en indtruffet udfordring betragtes stadigvæk i sin helhed som: Vilje og mod til aktivt at gribe ind i udfordrende livssituationer. De bagvedliggende forhold der mobiliserede reaktionen var en kombination af følgende elementer:

	Hvad er vigtigt?	Hvorfor er det vigtigt?	Hvordan kan det gøres?
I	At passe på sig selv (5.1)	Positivt selvbillede (4.1 & 4.3)	Konstruktiv og kreativ/alternative handlemåder (2.1 & 2.2)
II	At passe på sine omgivelser (5.5)	Ansvarsbevidsthed (3.5)	Perseverans (3.1 & 2.5)
III	Arbejde mod fremtiden (4.5)	Meningsfuldhed (4.2)	Fleksibel og realistisk målsætning om fremtiden (2.3 & 3.2)

Figur 22. Pyramidemodellens elementer.

En succesfuld præstation betinger besiddelse af forskellige færdigheder, der kan betragtes som nødvendige psykologiske redskaber til at kunne klare en udfordring på en tilfredsstillende måde. Følgende færdigheder er blevet anvendt blandt deltagerne:

1. Selvbeherskelse (3.3)
2. Søge hjælp om nødvendigt (5.3)
3. Frustrationsrummelighed (5.2)
4. Kommunikationsfærdigheder (3.4)
5. Viden (1.2)
6. Analyse- og refleksionsfærdigheder (2.4 & 5.4)

Samtlige overnævnte handlemåder og håndteringsmetoder, samt deres bagvedliggende bevæggrunde, betragtes som ressourcer, der sikrer en resilient præstation.

Pyramidemodellen

Analyse af informanternes motivation for udsendelse, forventning om egen indsats, samt deres refleksioner ved den forestående hjemkomsten, inkluderede tre aspekter for deres handlinger:

- Egen interesse (sund egoisme)
- Solidaritet med gruppen (altruisme)
- Meningsfuld handling (proaktiv handling mod fremtiden)

Disse tre aspekter lå til grund for beslutningen om udsendelsen. Der skal samtidig tilføjes, at ikke alle informanternes ønsker om udsendelse inkluderede alle ovennævnte tre aspekter. Dog var der ikke andre motivationer end de ovenfor nævnte. De tre motivationer må forstås som værende indbyrdes relaterede.

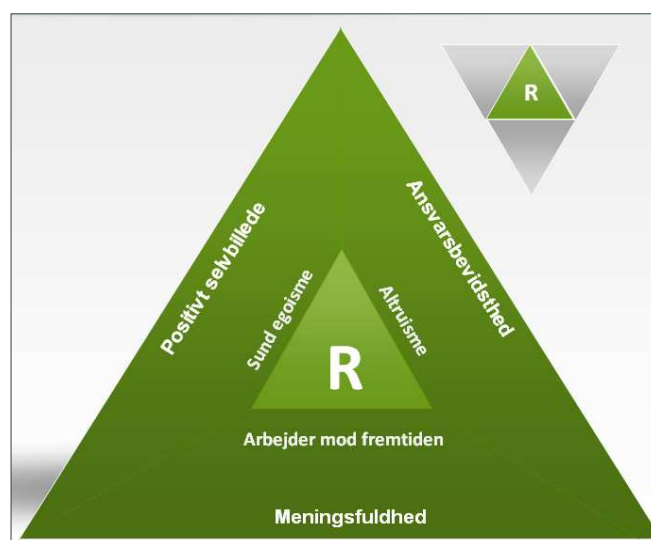
Den første del handler hovedsageligt om personens overlevelse, tilfredshed, trivsel og udvikling. Det typiske udtryk for denne holdning har været, at ”man ville prøve sig selv af”. For mange informanter var det nok at få det overstået, komme videre med livet og huske de spændende episoder som en god historie, der kan fortælles ved passende lejligheder.

Det andet aspekt involverede oplevelse af socialt ansvar og at have bidraget med kompetente færdigheder på en konstruktiv måde for at opnå gruppesucces. Et typisk udtryk for denne holdning

er: ”Jeg vil ikke svigte min gruppe. Sammenhold er vigtigt for mig”. Socialt ansvar for andre udelukkede dog ikke betydningen af egen overlevelse og velbefindende.

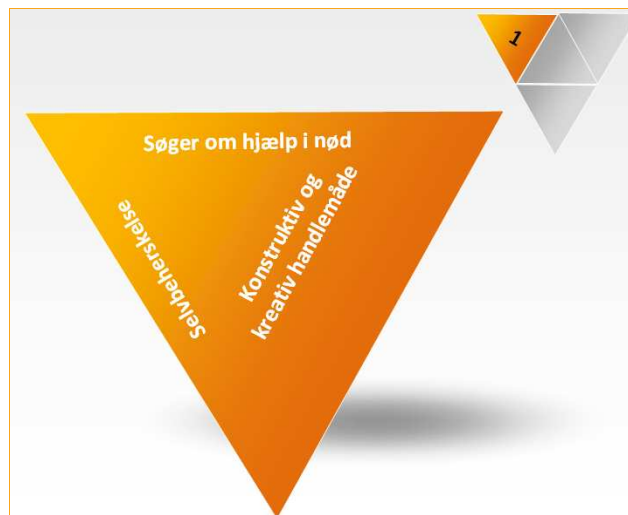
For en mindre gruppe var det også vigtigt, at de deltog i en meningsfuld aktivitet. Det vil sige, at det lykkedes dem at overleve det begivenhedsrige udsendelsesforløb og modtage ros for deres konstruktive indsats for gruppens overlevelse. Derudover betød det meget for dem, at de var med til at fremme en god sag: ” ... at være med til at hjælpe nogle mennesker i nød” eller ” ... være på den rigtige side af historien”.

De tre ovennævnte aspekter udgør et samlet billede for en handling, f. eks. en soldats beslutning om at blive udsendt og at tage af sted til Afghanistan. Sættes de tre aspekter sammen, udgør de en trekant med et overordnet punkt som mål. Realisering af de tre tilskyndelser kræver hhv. udholdenhed (perseverans), konstruktiv indsats, samt fleksibilitet og realistisk sans (figur 24, 25, 26).



ding og dens bevæggrund.
R = resiliens.

At kunne komme igennem en udfordrende situation helskindet, kræver konstruktive og til tider kreative handlefærdigheder. Man er nødsaget til at kunne beherske eventuelle emotionelle reaktioner, samt være klar til at søge om og tage imod hjælp. Sidstnævnte kræver selvbeherskelse og ydmyghed. En person, som er alt for stolt til at bede om hjælp, kan tabe hovedet i farlige situationer, hvor der er brug for mere end én persons indsats.



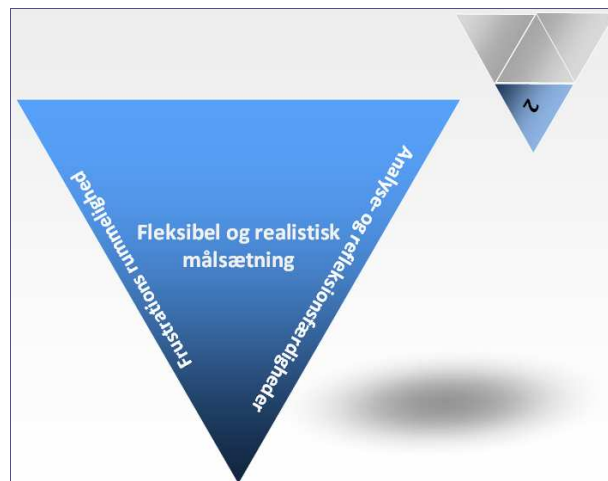
Figur 24. Konstruktive handlemåder og tilhørende redskaber

Hvis man har til formål at bidrage til en fællesaktivitet i en gruppe, kræver det, at man bliver ved med at prøve og ikke nøjes med at man selv opnår sikkerhed. De anvendelige midler er god viden om, hvad det tager af ressourcer at indgå i en gruppeaftale, samt at man kan kommunikere på et optimalt niveau for at kunne fremme gruppens fælles interesse og overlevelse.



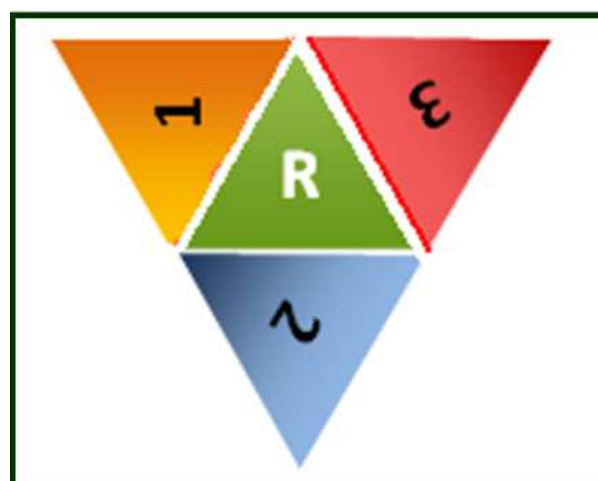
Figur 25. Perseverans og tilhørende redskaber.

For den tredje komponents vedkommende (meningsfuld aktivitet), er det centralt, at målsætning er opnåelig og realistisk, samt at man forholder sig fleksibelt hertil. Dette hænger sammen med, at en ideologisk målsætning betinger langtids planlægning og tolerance. De mest relevante redskaber er derfor en god portion frustrationsrummelighed og gode analyse- og refleksionsfærdigheder.



Figur 26. Realistisk målsætning og tilhørende redskaber

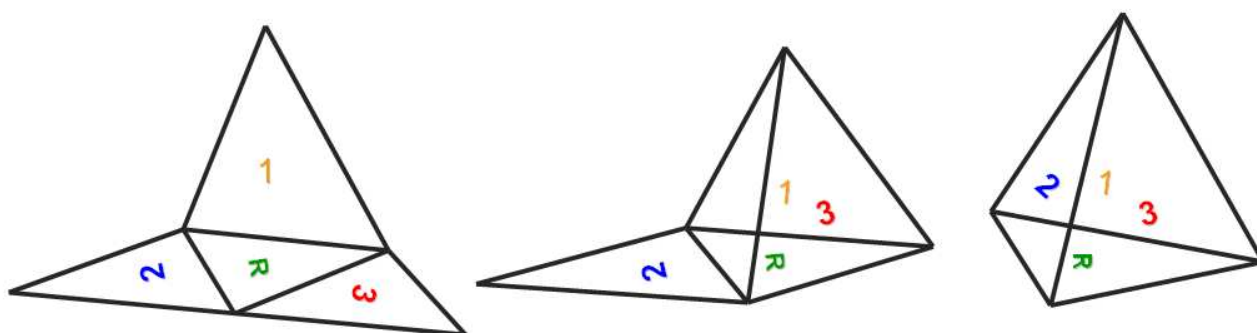
Disse tæt relaterede færdigheder og håndteringsredskaber udgør tilsammen en handlemåde, der bedst kan demonstreres som en pyramide. Hvis læseren spørger, hvorfor en pyramide og ikke en cylinder, kan det forklares ud fra det forhold, at basen for denne model er tresidet. Modellen omfatter i sin enkelthed alle de basale adfærdselementer, der udgør menneskets proaktive handling.



Figur 27. Handlingsgrundlag kombineret med håndteringsfærdigheder.

Alle tre færdigheder er relateret til hinanden og fremmer hinandens virke gennem brugen af de seks overlappende håndteringsredskaber. Der er mange eksempler på, hvordan soldaten i hektiske situationer via sin selvbeherskelse har manifesteret en udvidet frustrationsrummelighed, der gjorde det muligt at analysere en kritisk situation. Gode analyse- og refleksionsfærdigheder er grobund for anvendelig viden. De soldater, der har modtaget hjælp i nødsituationer, mener selv, at de har været gode til at kommunikere om deres eksakte position til basen.

Forskellige sider af pyramiden aktiveres afhængig af, hvilken holdning der er vigtigst og hvilken kontekst, man befinder sig i. I forbindelse med kampsoldater kan næsten alle sider af pyramiden aktiveres under udsendelsens forberedelseskurser og træningssituationer, hvorimod der under patruljering og i kampsituationer kun er ansvarssiden der kan redde situationen.



Figur 28. Pyramiden samles.

Konklusion

Hensigten med det foreliggende studium var at undersøge, hvorvidt det er muligt gennem en kortlægning af en persons hidtidige adfærdsprofil og personlige potentialer, at udvikle en prognose for vedkommendes reaktionsform og -intensitet ved fremtidige belastninger. Intentionen var endvidere - i tilfælde af at ovennævnte kortlægning lykkedes - at udvikle et målrettet og pålideligt screeningsredskab til afdækning af menneskers ressourcer hhv. personlige sårbarheder.

Til dataindsamlingen anvendtes metodetriangulering. I alt blev der anvendt 5 forskellige metoder og tests: spørgeskema vedr. baggrundsoplysninger, spørgeguide til afdækning af adfærdsprofiler, spørgeguide til afdækning af psykologisk velbefindende, samt 2 standardiserede tests (NEO PI-R & MCMI-III) til sikring af konstruktionsvaliditet.

Undersøgelsen blev gennemført med soldater fra Antvorskov Kaserne, der første gang skulle udsendes på en international opgave i Afghanistan. Dataindsamlingen gennemførtes i 3 faser:

før udsendelse, kort tid efter hjemkomsten, og 1½ år efter hjemkomsten. Ifølge det oprindelige design var der brug for 20 kampsoldater, der skulle udsendes til en og samme destination. Projektet startede med 47 deltagere i fase 1, fortsatte med 24 i fase 2 og sluttede med 20 i fase 3.

På baggrund på projektets dataanalyse blev 19 af de 20 soldater vurderet egnet til at kunne udsendes *som kampsoldater*, dog med 4 af dem som *betinget egnet*. Det indebærer, at deres ansvarsområde skal være af en sådan art, at opgaven om nødvendigt kan overtages af en anden. Samtidig er det tilrådeligt, at deres arbejdsindsats og psykologiske tilstand holdes under opsyn. Den sidste soldat blev anset som bedst tjent med en skåneopgave eller beskyttet position, hvis en udsendelse er absolut nødvendig.

1. Overordnet viser det sig, at specifikke handlemåder og adfærdsmønstre fører til sammenhængende tilstande af psykologisk velbefindende. Adfærdsprofilen kan derfor anvendes til at forudsige fremtidig trivsel.
2. Hypotesen om, at: ”Mennesker reagerer forskelligt på samme problem” kunne bekræftes. Derimod kunne tesen om, at: ”variation af reaktionsmønstre [er] begrænset” hverken be- eller afkræftes. Dette kræver en større informantgruppe.
3. Hypotesen om at ”hvert individ har en specifik chokreaktionsstil” blev bekræftet, samt førte til yderligere viden om, at menneskers choktraumereaktioner hænger sammen med deres basale handlemåder. Dette førte til spørgsmålet om, hvorvidt støtte til opkvalificering af personens handlemåde kan påvirke vedkommendes chokreaktion i en mere hensigtsmæssig retning.
4. Hypotesen om at: ”når det mislykkes for en person at håndtere en belastning på en adækvat måde, er der tale om overskridelse af traumetærskel” blev afkræftet og erstattet af en ny indsigt: Manglende succes i håndtering af en belastning behøver ikke nødvendigvis resultere i overskridelse af traumetærskel.

5. Undersøgelsen afslørede endvidere at, når en person reagerer konstruktivt på en udfordrende og ukendt situation, er der tale om personlig vækst.
6. Standardiserede personlighedstest viste sig ikke at være velegnede til at forudsige resiliente færdigheder. I bedste fald kan de anvendes til at beskrive hvad en person er i stand til at gøre, uden dog at kunne angive hvorfor de gør det de gør, hvordan deres evt. uhensigtsmæssige adfærd kan ændres, for slet ikke at tale om at kunne forudsige deres fremtidige adfærdsformer.

Foruden ovennævnte resultater, blev der:

7. Udviklet et udkast til et skræddersyet spørgeskema til kortlægning af danske soldaters handlingsprofil, deres konstruktive færdigheder og evt. latente sårbarheder. Der er stærke indicier for, at spørgeskemaet - efter færdigudvikling og kvantitativ afprøvning - vil kunne afdække personens konstruktive potentialer der bør styrkes, samt de sårbare områder der bør beskyttes, for at personen kan fortsætte med sine aktuelle velfungerende færdigheder.
8. Det tidligere 2-dimensionale resiliente adfærdssystem blev udviklet til en ny, mere dynamisk, tredimensional pyramidemodel på baggrund af teorien om en sammenhængsforståelse af resiliens.

Efterskrift og anbefaling

Demokratiseringsprocesser og politiske ændringer som følge af kraftfulde folkebevægelser udvikler sig for tiden med utrolig hastighed i forskellige dele af verdenen. Når disse bevægelser først er gået i gang, kan de hverken standses eller trækkes tilbage. Uden international støtte er der risiko for, at samfundsændringerne ender i kaos med alvorlige konsekvenser for resten af verdenen. En del af den internationale støtte involverer militær indblanding på forskellige måder og niveauer. Danske soldaters opgaver under udstationering til verdenens brændepunkter har ændret sig meget i de seneste årtier og fortsætter med at ændre karakter og omfang, afhængig af hvorhen i verden de bliver sendt og hvilket ansvar det danske Forsvar har påtaget sig. Dette nødvendiggør større fokus på de psykosociale, kulturelle og sundhedsmæssige forhold hos de udsendte soldater.

Soldaterområdet er generelt præget af en enten/eller forståelse. Enten er man stærk og modstandsdygtig og all round harmonisk eller også er man uegnet eller syg. Som et eksempel kan nævnes det nye højt reklamerede amerikanske forskningsprojekt *Comprehensive Soldier Fitness*⁹ (CSF), som påstår, at man kan træne soldater til at være resiliente og perseverante. Ud fra CSFs teoretiske baggrund og projektets metodebeskrivelse¹⁰ forstås modstandsdygtighed som evne til at udholde et større pres i længere tid, være mere udholdende og fortsætte indtil opgaven er løst – uden at soldaten efterfølgende udvikler psykiske eller fysiske reaktioner. Denne opfattelse minder meget om Superman. Den rejser tvivl om, hvorvidt denne forventning overhovedet er menneskeligt mulig, for slet ikke at tale om, hvorvidt det er etisk forsvarligt. Det er netop forsøget på at virke stærk og sej og vende blikket væk fra faresignaler om krigstræthed, der har sendt flere soldater til psykiatrisk afdeling eller ud i skoven.

Hvis man som udgangspunkt anvender et mere realistisk og procesorienteret menneskesyn, kræver det en ændret forståelse af soldaters aktivitetsrum og kræver samtidig en ny måde, sprogligt at omtale soldaters reaktioner. Udsættelse for ekstremt udfordrende situationer hører til at være udsendt som soldat. Vælger man et arbejdsliv der indeholder udfordrende og til tider farlige hændelser, risikerer man at reagere voldsomt på disse. Sådanne reaktioner bliver ofte beskrevet og omtalt i diagnostiske termer. Herved kommer det hurtigt til at virke som om soldaten lider af en sygdom. Men en udsendt soldats stærke reaktioner er ikke en sygdom, men en naturlig reaktion på en voldsom oplevelse.

På grund af denne sygeliggørelse vælger mange soldater at skjule deres aktuelle tilstand af frygt for at tabe ansigt eller af angst for at det kan få arbejdsmæssige konsekvenser. De nægter at søge hjælp, hvilket som bekendt resulterer i alvorlige og sejlivede psykologiske forstyrrelse, såvel emotionelt som adfærdsmæssigt.

Anvendelse af diagnostiske betegnelser sælger godt mediemæssigt og gør kommunikationen nem og enkel, men stigmatiserer samtidig en bestemt befolkningsgruppe og sætter dem i en meget sårbar situation. Ordet udsendt soldat associeres mange gange med psykisk dårlighed, sygdom og endda

⁹ Projektet er planlagt at blive gennemført af en gruppe forskere under M. Seligmans ledelse. Seligman er fortaler for positiv psykologi og arbejder tæt sammen med det amerikanske forsvar. Førstnævnte kalder det for et forskningsprojekt mens sidstnævnte betragter det som et træningsprogram. Denne forskelligartede opfattelse har blandt andet skabt en negativ stemning blandt psykologer i USA.

¹⁰ American Psychologist, vol. 66, Jan. 2011.

ofte PTSD, for disse ord bliver ofte hørt og læst i en og samme sekvens. For stort fokus på diagnostiske termer og sygdomsbilledet henleder opmærksomheden mod eksterne hændelser som årsag til pågældendes psykiske tilstand. Det virker som om det er mere interessant at diskutere, hvem har skyld i det der skete, frem for at se på, hvad det handler om i sin helhed og hvordan det bedst kan håndteres.

Sygdomsbillede => Fokus på eksterne risikofaktorer => Spørgsmål om skyld + Behandling

Et ætiologisk syn er nødvendigt for *om muligt* at forhindre eller begrænse fremtidige fejl, men det er ikke nok. Visse risikoforhold må betragtes som en naturlig del af at være en soldat såvel som efterfølgende psykisk utilpashed må anses som en naturlig reaktion, der bør tages hånd om inden de udvikler sig uhensigtsmæssigt. Denne tankegang er i overensstemmelse med den udviklingsorienterede forståelse af resiliente færdigheder, der ikke betragter en soldats specifikke reaktion som det sidste slutpunkt. Ethvert resultat - såvel positivt som negativt – må betragtes som et udgangspunkt for en efterfølgende proces. Det giver mening, at en soldat efter en hård og stressfuld udsendelse reagerer med belastningssymptomer. I sådanne situationer vil det være mere hensigtsmæssigt, at se på soldatens arbejdsrelaterede aktiviteter med henblik på en evt. justering heraf. Samtidig giver dette mulighed for, at fokusere på soldatens reaktionsmønstre og de nødvendige tiltag, der kan skabe en bedre forståelse af de forhåndenværende ressourcer og sårbarheder. Denne nye viden kan støtte en realisering af soldatens potentielle adfærdsudviklinger.

Reaktionsbillede => Fokus på handlemåde => Eget ansvar + ny læring

Ændring af synspunkt, sprog og psykologiske teorier sker ikke på én dag. Det kræver tid og viden. Dansk psykologi inden for soldaterområdet har brug for mere og bedre forskning der tager udgangspunkt i danske soldaters egne præmisser. Der er behov for udvikling af undersøgelsesredskaber og metoder, der hviler på videnskabeligt pålidelige, kulturelt gyldige og etisk forsvarlige studier.

Efter 3 års hårdt forskningsarbejde med en kvalitativ analyse af data fra danske soldater, som er præsenteret i den foreliggende rapport, har projektet *Forudsigelig Resiliens* vist nye veje for en sådan udviklingsforståelse. Undersøgelsens uvildighed, videnskabelige pålidelighed og etisk forsvarlighed, resulterede i nye og originale indsigter i soldaters adfærdspotentialer. For at kunne generalisere disse fund kræver det imidlertid en mere omfattende kvantitativ undersøgelse. Hvis en

sådan kvantitativ undersøgelse bekræfter resultaterne fra den kvalitative undersøgelse, vil det være muligt at tilvejebringe en banebrydende screeningsprocedure til udvælgelse af soldaternes egnede placering under udsendelse til internationale opgaver.

Referencer

- Ainsworth, M.D., & Bell, S.M. (1970). "Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behaviour of one-year-olds in a strange situation." *Child Development*, 41, 49–67.
- Anthony, E.J. (1987a). "Risk, vulnerability and resilience: An overview". I: Anthony E.J. & Cohler, B. (Eds.). *The invulnerable child*. New York: The Guilford Press, pp. 3-48.
- Anthony, E. J. (1987b). "Children at High Risk for Psychosis Growing Up Successfully". I: Anthony E. J. & Cohler, B. (Eds.). *The invulnerable child*. New York: The Guilford Press, pp. 147-184.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Antonovsky, A. (1996). "The salutogenic model as a theory to guide health promotion". *Health Promotion International*, Vol. 11(1):11-18.
- Argyle, M. & Lu, L. (1990). "The happiness of extraverts". *Personality and Individual Differences*, 11, 1011–1017.
- Ashby, F.G., Isen, A.M. & Turken, A.U. (1999). "A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition". *Psychological Review*, 106, 529–550.
- Bandura, A. (1977b). "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change". *Psychological Review*, 84(2):191-215.
- Bless, H., Mackie, D.M. & Schwarz, N. (1992). "Mood effects on encoding and judgmental processes in persuasion." *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 585–595.
- Brunstein, J.C., Schultheiss, O.C. & Grassman, R. (1998). "Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions." *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494–508.
- Cohler, B. J. (1987). "Adversity, resilience and the study of lives". I: Anthony E. J. & Cohler, B. (Eds.). *The invulnerable child*. New York: The Guilford Press, pp. 363-424.
- Costa, P. T., Jr. & McCrae, R. R. (1980). "Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people". *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress". *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Elliot, A.J., Sheldon, K.M. & Church, M.A. (1997). "Avoidance personal goals and subjective well-being." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 915–927.
- Etiske principper for nordiske psykologer. (2007). www.danskspsykologforening.dk/

upload/etiske_principper_for_nordiske_psykologer_001.pdf

Fisher, L., Kokes, R.F., Cole, R.E., Perkins, P.M. & Wynne, L.C. (1987). "Competent Children at Risk: A Study of Well-Functioning Offspring of Disturbed Parents". I: Anthony E. J. & Cohler, B. (Eds.). *The invulnerable child*. New York: The Guilford Press, 211-228

Forgas, J.P. (2002). "Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior". *Psychological Inquiry*, 13, 1-28.

Forgas, J.P. (2006). "Affective influences on interpersonal behavior: Towards understanding the role of affect in everyday interactions". I J.P. Forgas (Ed.). *Affect in social thinking and behavior* (pp. 269-290). New York: Psychology Press.

Frankel, V. E. (1993). *Det overhørte råb om mening - Psykologi og humanisme*. København: Gyldendal.

Fredrickson, B.L. & Branigan, C. (2005). "Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires". *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.

Gaspar, K. & Clore, G.L. (2000). "Do you have to pay attention to your feelings to be influenced by them?" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 698-711.

Hayes, S.C. (2004). "Acceptance and Commitment Therapy". I: Hayes, S.C., Follette, V.M. & Linehan, M.M. (Eds.) *Mindfulness and Acceptance – Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. New York: The Guilford Press, 1-29.

Huppert, F.A. & Whittington, J.E. (2003). "Evidence for the independence of positive and negative well-being: Implications for quality of life assessment". *British Journal of Health Psychology*, 8, 107-122.

John, O. P. (1990). "The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires". I: L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford.

John, O. P., Angleitner, A. & Ostendorf, F. (1988). "The lexical approach to personality: A historical review of trait taxonomic research". *European Journal of Personality*, 2, 171-203.

Kasser, T. & Ryan, R.M. (1996). "Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.

Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). "Positive change following trauma and adversity: A review." *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.

Liu, D., Diorio, J., Day, J.C., Francis, D.D. & Meaney, M.J. (2000). "Maternal care, hippocampal synaptogenesis and cognitive development in rats." *Nature Neuroscience*, 3, 799-806.

- Liu, D., Diorio, J., Tannenbaum, B., Caldji, C., Francis, D. & Freedman, A. (1997). "Maternal care, hippocampal glucocorticoid receptors and hypothalamic-pituitary-adrenal responses to stress." *Science*, 277, 1659–1662.
- Maccoby, E.E. & Martin, J.A. (1983). "Socialization in the context of the family: Parent-child interaction". I: P.H. Mussen (Ed.) & E.M. Hetherington (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*, vol. 4:1-10 New York, Wiley.
- Meaney, M.J. (2001). "Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations." *Annual Reviews of Neuroscience*, 21, 1161–1192.
- Murray, N., Sujan, H., Hirt, E.R. & Sujan, M. (1990). "The influence of mood on categorization: A cognitive flexibility interpretation". *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 411–425.
- O'Leary, V. E., Alday, C. S. & Ickovics, J. R. (1998). "Models of life change and posttraumatic growth". I: R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 127–151). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Ostir, G.V., Markides, K.S., Peek, M.K. & Goodwin, J.S. (2001). "The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults". *Psychosomatic Medicine*, 63, 210–215.
- Park, C.L., Cohen, L.H. & Murch, R.L. (1996). "Assessment and prediction of stress-related growth". *Journal of Personality*, 64, 71–105.
- Petersen, E. (1995). *Trivsel og livskvalitet, krise og samfundsudvikling – en antologi. Center for Trivsels- og Krisestudier – til fremme af livskvalitet*. Psykologisk Institut: Århus Universitet.
- Pury, C.L.S. (2004). "Brief Report: Low positive affect and extreme emotional encoding". *Cognition and Emotion*, 18/1 (149-158).
- Rutter, M. (2000). "Resilience Reconsidered: Conceptual Considerations, Empirical Findings, and Policy Implications". I: Shomdoff, J. P. & Meisels, S.J. (Eds.). *Handbook of early childhood intervention*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 651-682.
- Rutter, M. (1990). "Psychosocial resilience and protective mechanisms". I: Rolf, J., Masten, A. S., Cicchetti, D., Nuechterlein, K. H. & Weintraub, S. (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York, Cambridge University Press, pp. 181-214.
- Rutter, M. & Quinton, D. (1984). "Parental Psychiatric disorder: Effects on children". *Psychological Medicine*, 14:853-880.
- Sedikides, C. (1995). "Central and peripheral self-conceptions are differentially influenced by mood: Tests of the differential sensitivity hypothesis". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 759–777.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Autentic Happiness*. New York: Fress Press.

- Seligman, M. E. P. (2004). *Lykkens Psykologi*. København: Aschenhoug.
- SFI – Det nationale forskningscenter for velfærd (2010). *Soldater – Før, under og efter udsendelse. Et litteraturstudie*. København.
- Sheldon, K.M. & Elliot, A.J. (1999). "Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model". *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–497.
- Tedeschi R.G. & Calhoun L.G. (1996). "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma". *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 9, No. 3, 455-471.
- Werner E. E. (1993). "Risk, resilience, and recovery - Perspectives from the Kauai Longitudinal Study". *Development and Psychopathology*, 5: 503-515.
- World Health Organisation (2001). *The world health report - Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: World Health.
- Yalom, I. D. & Lieberman, M. A. (1991). "Bereavement and heightened existential awareness". *Psychiatry*, 54, 334–345.
- Zand, F. (2011). "Resilience." *Gads Psykologiske Leksikon*. København.
- Zand, F. (2007). *Et Studium i Resiliens. Afghanske kvinders psykosociale udvikling i Danmark og Iran*. Ph.d. afhandling, Institut for Psykologi, Københavns Universitet.
- Zoellner, T. & Maercker, A. (2006). "Posttraumatic growth in clinical psychology — A critical review and introduction of a two component model." *Clinical Psychology Review*, 26 (2006) 626–653. Sciencedirect.