



Fakultet for biovitenskap, fiskeri og økonomi

## **Posttraumatisk vekst blant kystjegere?**

Bjørn Forthun

Robert Kjørstad Edvardsen

Masteroppgave i ledelse, BED-3906, Vår 2024



*Figur 1-Kystjeger under øvelse i Nord-Norge*



## Forord

Gjennom denne akademiske reisen har vi begge balansert krevende profesjonelle forpliktelser i Kystjegerkommandoen med personlige ansvar i familielivet. Å oppnå en mastergrad innen normert tid under disse omstendighetene har vist seg å være en utfordring.

Arbeidet med en masteroppgave er en kompleks og tidkrevende prosess som krever dedikasjon, grundighet, kontinuerlig læring og disiplin. Gjennom denne prosessen har vi ikke bare utviklet våre faglige ferdigheter, men også våre evner til tidsstyring og prioritering.

Utfordringene med å fordele tid mellom studier, jobb og familie har vært betydelige og ofte krevende. Arbeidet med oppgaven har dermed vært en betydningsfull læringsopplevelse som har bidratt til vår personlige og profesjonelle utvikling.

Vil vi rette en spesiell takk til Kystjegerkommandoen og alle respondentene som har deltatt i vår studie. Det å inngå i populasjonen til denne undersøkelsen viser at man har risikert og ofret noe som er større enn en selv.

Vi ønsker med dette å takke tidlige, nåværende og fremtidige kystjegere for innsatsen.

Gjennom denne oppgaven håper vi å kunne bidra til en dypere forståelse av ledelse og drift av enheter og mennesker som kontinuerlig løser skarpe oppdrag – oppdrag som kan ha alvorlige ringvirkninger for individet, forsvaret og Norge.

Vi ønsker å uttrykke vår takknemlighet til vår veileder, Baard Herman Borge, for hans støtte og veiledning. Hans raske, presise og innsiktsfulle tilbakemeldinger har vært avgjørende for vår fremgang og har hjulpet oss med å navigere gjennom de faglige utfordringene vi har møtt.

Harstad 8.juni 2024

Bjørn Forthun & Robert Edvardsen

## Sammendrag

Denne masteroppgaven undersøker posttraumatisk vekst blant kystjegere, med fokus på sammenhengen mellom opplevd intensitet og positiv vekst i kjølvannet av traumatiske hendelser. Ved å bruke Tedeschi og Calhouns (1996) Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) som verktøy til å måle vekst og relevant teori som bakgrunn, har studien utforsket omfanget av denne sammenhengen. Studien gir innsikt i hvordan posttraumatisk vekst kan forstås, måles og potensielt styrkes. Oppgaven belyser også viktige aspekter ved fenomenet.

Funnene er analysert ved hjelp av SPSS og indikerer en svak til moderat positiv sammenheng mellom opplevd intensitet og posttraumatisk vekst blant kystjegere totalt og innenfor enkelte dimensjoner. Det er imidlertid viktig å merke seg at denne sammenhengen ikke nødvendigvis er statistisk signifikant, og at resultatene er sårbare for tilfeldigheter og faktorer som ikke dekkes av denne studien. Oppgaven fremhever kompleksiteten i posttraumatisk vekst, og viser at individuelle og kontekstuelle faktorer, samt mestringsstrategier, spiller en betydelig rolle i hvordan kystjegere opplever og håndterer traumatiske hendelser.

Oppgaven understreker behovet for mer omfattende forskning for å bedre forstå og fremme posttraumatisk vekst blant militært ansatte. Dette kan på sikt bidra til utviklingen av mer effektive støttetiltak og implementeringen av evidensbasert praksis hos ledere i Forsvaret. Funnene i studien kan bidra til praktiske implikasjoner for Kystjegerkommandoen og andre avdelinger i Forsvaret, ved å informere om støttetiltak og retningslinjer både før og etter traumatiske hendelser.

Samlet sett understreker oppgaven viktigheten av å forberede og ivareta soldater som skal eller har deltatt i skarpe operasjoner. Ved å forstå hvordan traumatiske opplevelser kan føre til vekst og utvikling, kan vi bedre adressere behovene og styrke vår evne til å håndtere traumatiske hendelser.

## Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Historien til kystjegerne og bakgrunn for oppgaven</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Forskningsspørsmål og begrensninger</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Teori</b>	<b>9</b>
3.1	<i>Traumer</i>	10
3.2	<i>Posttraumatisk vekst (PTG)</i>	11
3.2.1	Fem dimensjoner av posttraumatisk vekst	12
3.3	<i>Relevant teori som kan påvirke posttraumatisk vekst</i>	15
3.3.1	Personlig variabler	16
3.3.2	Kognitiv mestring og mestringsstrategier	17
3.3.3	Sosial støtte	17
3.3.4	Posttraumatisk vekst og motstandsdyktighet	18
3.4	<i>Posttraumatisk vekst – noen utfordringer</i>	19
3.4.1	Utelukkende eller ikke utelukkende	19
<b>4</b>	<b>Forskningsdesign og metode</b>	<b>20</b>
4.1	<i>Datainnsamling</i>	22
4.1.1	Variabler	23
4.1.2	Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)	23
4.1.3	Utvalg	24
4.2	<i>Undersøkelsens kvalitet</i>	24
4.2.1	Validitet	24
4.2.2	Reliabilitet	25
4.2.3	Etiske aspekter	25
4.2.4	Svakheter	26
4.2.5	Fordeler og svakheter ved forskning i egen organisasjon	27
<b>5</b>	<b>Analyse og drøfting</b>	<b>28</b>
5.1.1	Total og gjennomsnittlig PTG-score	29
5.1.2	Gjennomsnittlig score kategori 6 (intensitet).	31
5.2.1	Relasjoner til andre (kategori 1)	33
5.2.2	Opplevelser av nye muligheter (kategori 2)	34
5.2.3	Økt personlig styrke (kategori 3)	35
5.2.4	Åndelig eller religiøs utvikling (kategori 4)	36
5.2.5	Takknemlighet for livet (kategori 5)	37
5.4.1	Total PTG	42
5.4.2	Relasjoner til andre (kategori 1)	43
5.4.3	Nye muligheter (kategori 2)	43
5.4.4	Økt personlig styrke (kategori 3)	44
5.4.5	Åndelig eller religiøs utvikling (kategori 4)	44
5.4.6	Takknemlighet for livet (kategori 5)	45
5.4.7	Hva kan vi som ledere gjøre?	45
<b>6</b>	<b>Begrensninger og forslag til videre forskning</b>	<b>47</b>
6.1.1	Begrensninger	47
6.1.2	Videre forskning	48
<b>7</b>	<b>Avslutning</b>	<b>49</b>
<b>8</b>	<b>Referanseliste</b>	<b>51</b>
<b>9</b>	<b>Vedlegg</b>	<b>55</b>

Figur 1-Tot PTG score .....	29
Figur 2-Tot PTG fordelt på antall respondenter .....	30
Figur 3-Subjektiv opplevelse av intensitet på traumet. ....	31
Figur 4-Relasjoner til andre (kategori 1).....	33
Figur 5-Opplevelse av nye muligheter (Kat.2).....	34
Figur 6-Økt personlig styrke (Kat.3).....	35
Figur 7-Åndelig eller religiøs utvikling (Kat.3).....	36
Figur 8-Takknemlighet for livet(Kat.5) .....	37
Figur 9-Korrelasjon mellom kategorier.....	39
Figur 10 - Korrelasjon mellom total PTG og kategori 6.....	39

# 1 Historien til kystjegerne og bakgrunn for oppgaven

I 2006 ble den første kystjegeren i historien såret i strid. Han og fire andre kystjegere ble såret i det de forsvarte den norske basen i Meymaneh, Afghanistan. Ett år senere blir en kystjeger skutt i skulderen da han avverger et bakholdsangrep planlagt av opprørere mens patruljen har slått leir. Resten av patruljen bidrar i kampene og får utført førstehjelp på kollegaen. Årene fremover tiltar stridighetene kraftig og stridshandlingene mellom kystjegerpatruljer og opprørere øker i hyppighet og alvorlighet.

2.mai 2010 blir ni kystjegere såret i en og samme stridshandling – 8 opprørere blir drept og et ukjent antall såret. Dette er blitt omtalt som den mest intensive kamphandlingen norske styrker har deltatt i siden 2.verdenskrig. Senere samme år faller tre kystjegere og en marinejeger i strid da de utsettes for et veibombeangrep. Sammen med resterende personell i patruljen stabler kommandoen opp flere soldater for å gjøre patruljen operativ igjen. De drepte var Christian Lian, Andreas Eldjarn, Simen Tokle og Trond André Bolle. I kampene 2.mai blir Lian såret for andre gang i tjeneste for Norge. Bolle har deltatt i en rekke tidligere operasjoner og ble etter sin død dekorert med Krigskorset med sverd – Norges høyest rangerte militære dekorasjon.

Kystjegerkommandoen har deltatt i risikofylte operasjoner. Operasjoner som innebærer muligheten for å bli såret, drept og å drepe andre mennesker. Imellom slagene i Afghanistan har avdelingen bidratt til uthenting av kjemiske våpen fra Syria. Anti-piratvirksomhet i Adenbukta og i NATOs seilende maritime styrke. I senere tid bidrar avdelingen aktivt i trening av ukrainske soldater som kommer fra eller skal direkte ut på slagmarken.

Operasjoner kan innebære krevende situasjoner som gjennom eksponering kan gi en mulighet for utvikling av post traumatisk stresslidelse. Det er kjent at hyppig eller intensiv eksponering av fare for død eller invaliditet kan fremkalle post traumatisk stresslidelse.

De fleste kjenner til en beskrivelse av en veteran som ikke finner veien hjem – mentalt, etter krigen. En slik forestilling av veteraner er ikke feil, men samtidig langt fra utelukkende riktig. Til tross for disse mentale og fysiske belastende hendelsene er det få kystjegere som kjenner seg igjen i beskrivelsene av at de traumatiske hendelsene utelukkende må være negative. Det er nærmere dit hen at de ikke ville vært de foruten.

Det hentydes om en endring hos individet som skyldes enten opplevelsen i seg selv eller mestringsprosessen i ettertid. Kystjegerne beskriver altså en positiv personlig utvikling som stammer fra traumatiske hendelser som samtidig har potensialet i å gi individet stresslidelser.

Når det gjelder opplevelsen av et traume, er det i aller høyeste grad en subjektiv opplevelse. For soldater kan traume oppleves meget ulik til tross for man er i samme hendelse. I kamp skiller små marginer om man blir truffet eller ikke, feilfunksjonering på livskritisk utstyr, fiendens posisjonering osv. Dette er bare noen av faktorene som ligger til grunn i en subjektiv opplevelse.

Mennesket har gjennom historien med krig, naturkatastrofer, pandemier eller lignende vist en unik evne til å tilpasse seg. Som kystjeger blir man konfrontert med en rekke hendelser som kan oppleves som traumatisk, primært gjennom voldsutøvelse, stridshandlinger og tap av kollegaer. Til tross for at dette kan påvirke både den psykiske og fysiske helsen, viser forskning også til vekst i etterkant av opplevd traume. Det er bemerkelsesverdig hvordan vi mennesker kan vokse og utvikle oss gjennom å overvinne ulike prøvelser. Posttraumatisk vekst er et fenomen som undersøker personlig vekst og utvikling som følge av å møte og mestre traumatiske hendelser.

I vårt møte med Forsvaret og internasjonale operasjoner har vi opplevd at formidling om psykologiske endringer i etterkant av traumatiske opplevelser har satt søkelys på posttraumatiske lidelser og negative konsekvenser. Posttraumatisk vekst har gitt oss forståelse av hvordan mennesker kan oppleve positiv vekst og utvikling som følge av et traume. Dette fenomenet gjør på sitt vis traumatiske hendelser mer positivt ladet, og gir en økt forståelse om at det kan komme noe godt ut av det.

Oppgaven vil ta sikte på å undersøke posttraumatisk vekst blant kystjegere, med fokus på om intensiteten av opplevd traume har en sammenheng med mengde vekst. Gjennom en grundig gjennomgang av forskningslitteratur og en empirisk undersøkelse med utgangspunkt i Tedeschi & Calhoun's (1996) PTGI, søker denne oppgaven å gi innsikt i hvordan PTG kan forstås og hva vi som ledere i Forsvaret kan gjøre med innsikten studien kan gi.

Som ledere i Forsvaret er det vesentlig at man forstår seg på fenomenet, og at man gjennom økt kunnskap kan legge bedre til rette for posttraumatisk vekst blant våre soldater - både pre- og post traumatisk. Forståelsen kan bidra til å endre seleksjon og utdanning gjennom blant annet å se på personlige egenskaper og evne til mestring. Forståelsen kan også gjøre ledere i bedre stand til å innføre praktiske tiltak som understøtter prosessen bak vekst.

Det å se nærmere på posttraumatisk vekst blant kystjegere vil gi oss som ledere bedre innsikt som kan videre hjelpe oss med å utvikle en organisasjonskultur, gi soldatene gode forberedelser før krig og ikke minst støtte våre soldater i komme hjem og fremme vekst i etterkant av traumatiske hendelser.

Undersøkelsen består av et utvalg på 44 respondenter ( $N=44$ ). Respondentene er klassifisert som kystjegere, de har deltatt i internasjonale operasjoner, og de har opplevd én eller flere traumatiske hendelser. Utvalget er svært homogent og er begrenset på flere måter: alle respondenter er menn, de deler en tilsvarende utdanningsbakgrunn og kulturelle referanserammer. Til tross for denne homogeniteten, er det svært individuelle forskjeller blant respondentene. Disse forskjellene vil utdypes nærmere under teorien for vår studie.



## 2 Forskningsspørsmål og begrensninger

Temaet for studien knytter seg til post traumatisk vekst blant kystjegere og mulig sammenheng med opplevd intensitet på traumet og posttraumatisk vekst (PTG). Oppgaven vil kunne bidra med bredere og mer nyansert innsikt på dette fenomenet. Dette fenomenet er tidligere ikke undersøkt blant kystjegere, og gjør i så måte denne oppgaven svært interessant og nyttig for oss.

Arbeidet med oppgaven vil gi oss en betydelig mengde data og funn. For å kunne konkretisere og systematisere arbeidet var det viktig for oss å peke ut forskningsspørsmål. Forskningsspørsmålene anses som selve kjernen av oppgaven, da funn og drøfting rundt observasjonene kan bidra til praktiske implikasjoner vi selv og andre militærledere kan innføre. Videre vil funnene i denne oppgaven kunne fungere som et kompass for videre forskning som bør prioriteres for å forstå fenomenet på en enda bedre måte.

### **Forskningsspørsmål 1**

*«Foreligger det post traumatisk vekst (PTG) hos kystjegere - og hva er sammenhengen mellom PTG og opplevd intensitet på traume?»*

### **Forskningsspørsmål 2**

*«I hvilken dimensjon av PTG foreligger det mest vekst blant kystjegerne?»*

### 3 Teori

Idéen om positiv vekst i etterkant av et opplevd traume er ikke ny. Ulike religioner og folkefortellinger anerkjenner og beskriver positiv vekst som et alternativ etter en eller flere traumatiske hendelser. Både eldre greske og romerske fortellinger beretter om helter som opplever traumer, motstand og kamper, men som kommer sterkere tilbake og reiser seg etter hendelsene (Morgan, 2008). Det er den klassiske heltefortellingen som vi alle har vokst opp med.

Forskning og undersøkelser har tidligere og oftest fokusert på personer med utfordringer knyttet til deres traumatiske opplevelser, selv om flere forskere og psykologer har pekt på begrensninger ved dette perspektivet. Frankl (1963) påpeker at traumatiske hendelser faktisk kan resultere i økt velvære og positiv vekst på mange områder i livet. Han utdyper at man ikke kan unngå lidelse i livet, men at man kan velge hvordan man håndterer denne lidelsen og hva man kan få ut av den. Denne teorien forsterkes gjennom økt fokus i forskning og flere historier om posttraumatisk vekst (PTG) som skildres og deles gjennom media (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Posttraumatisk vekst (PTG) refererer til fenomenet hvor individer opplever positiv personlig endring i etterkant av traumer. Det handler om å vokse gjennom traume og sorg. PTG innebærer en dyptgående transformasjon som kan manifestere seg på flere måter, inkludert økt personlig styrke, forbedrede relasjoner, en endret livsfilosofi, økt verdsettelse av livet og økt åndelig utvikling (Hansson et al., 2017).

Forskningsfeltet rundt PTG har vokst betydelig de siste tiårene, og det er nå et stort rammeverk som omfatter ulike faktorer som bidrar til denne veksten. Eksempelvis peker forskningen på viktigheten av sosial støtte, personlig innsikt og mestringsstrategier. Sosial støtte spiller en avgjørende rolle i prosessen med å bearbeide traumer. Når individer føler seg støttet og forstått av sitt nettverk, kan dette legge til rette for en sunnere bearbeiding av traumatiske opplevelser og dermed bidra til personlig vekst (Calhoun & Tedeschi, 2004).

Videre er personlig innsikt en sentral komponent i PTG. Det innebærer at individer reflekterer over sine opplevelser og innlemmer disse i sin livsfortelling på en måte som gir mening og sammenheng.

Dette kan føre til en dyptgående forståelse av seg selv og sin plass i verden, noe som igjen kan bidra til en motstands- og tilpasningsdyktig identitet (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Mestringsstrategier er også viktige i prosessen med posttraumatisk vekst. Dette kan inkludere kognitive omstruktureringsteknikker, hvor individer aktivt jobber med å endre negative tankemønstre til mer konstruktive, samt mindfulness og andre former for stressmestring. Slike strategier kan hjelpe individer med å håndtere stress og ubehag på en mer effektiv måte, noe som kan legge til rette for personlig vekst (Yeung et al., 2016).

Sammenfattende viser forskning at traumer ikke nødvendigvis bare fører til negative utfall, men at traumer også kan være kilder til betydelig personlig vekst. Ved å omfavne utfordringene som kommer med traumatiske opplevelser, og ved å utnytte støttende nettverk og effektive mestringsstrategier, kan individer oppnå en dypere forståelse av seg selv og sitt liv, noe som kan føre til en berikelse av deres eksistens på flere nivåer (Tedeschi & Calhoun, 2004; Silva et al., 2011).

### **3.1 Traumer**

Traumer utgjør en form for psykisk stress og belastning som kan oppstå når en er vitne til eller opplever en hendelse som truer sikkerhet, integritet og virkelighetssyn. Slike hendelser kan være krig, vold, naturkatastrofer, seksuelle overgrep eller andre traumatiske opplevelser (American Psychological Association, u.å.). Traumatiske hendelser kjennetegnes av en følelse av manglende kontroll og overveldende grad av stress som man ikke klarer å håndtere. Som respons på en traumatisk hendelse kan man oppleve flere symptomer; depresjon, frykt, angst, søvnløshet, problemer med hukommelse og irritabilitet (Carter et al., 2020). Symptomer kan vedvare over tid og gi langvarig funksjonell svekkelse og depresjon. Dette defineres som posttraumatisk stresslidelse (Glad et al., 2021).

Uavhengig av alvorlighetsgraden av traumet, påvirkes reaksjonene på traumatiske hendelser av ulike faktorer, inkludert individets subjektive persepsjon. Tanken om subjektivitet i opplevelsen og bearbeidingen av traumer innebærer at traumer må forstås i sammenheng med individets kulturelle og subjektive perspektiver (Scarfone, 2021). Dermed er individets egen opplevelse og persepsjon av hendelsen avgjørende for om den fører til traumatiske reaksjoner på individet, dette gjelder både positive og negative reaksjoner (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Videre viser forskning til faktorer som omsorg, trygghet og et sterkt sosialt nettverk kan fungere som beskyttelse mot utvikling av negative reaksjoner i etterkant av en traumatisk hendelse. Således kan også mangel på nevnte faktorer bidra til utvikling av negative traumereaksjoner, inkludert posttraumatisk stresslidelse (Maercker et al., 2022)

Traume kan videre påvirke ulike aspekter knyttet til det psykologiske velværet, inkludert utfordringer knyttet til autonomi, mestring av omgivelsene, personlig vekst, positive relasjoner til andre, ambisjoner og mål og aksept for seg selv (Tedeschi & Calhoun, 1996; Ryff & Keyes, 1995).

### **3.2 Posttraumatisk vekst (PTG)**

Posttraumatisk vekst (PTG) har de siste tiårene kommet mer introdusert som et fenomen. Tedeschi og Calhouns (1996) har hatt stor innflytelse på dette feltet, og utviklet et selvrapporteringsverktøy for positive endringer i etterkant av traume, Posttraumatic Growth Inventory (PTGI). Selv om verktøyet har fått kritikk, er det fortsatt den mest brukte metoden for å måle posttraumatisk vekst (Jayawickreme et al., 2018). Samtidig som PTG har blitt mer aktuelt, er det flere begreper knyttet til positive endringer i etterkant av traumer som har blitt introdusert; blant stressrelatert vekst og vekst av motstand (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Disse begrepene deler psykologiske endringer inn i fem dimensjoner: økt personlig styrke, mellommenneskelig forhold og relasjoner til andre, endring i livsoppfatning og økt verdsettelse av livet, endring av prioritering i livet og åndelig og religiøs endring (Tedeschi & Calhoun, 2004; Taku et al., 2021).

Posttraumatisk vekst (PTG) kan ses på parallellen til posttraumatisk stress lidelse (PTSD) hvor det ene oppleves som positivt og det andre som negativt. Likevel utelukker ikke det ene det andre. Det vil si at det både kan foreligge symptomer på PTG og PTSD hos individer som har opplevd traumatiske hendelser. (Janoff-Bulman, 1989; Tedeschi & Calhoun, 1996).

Posttraumatisk vekst representerer dermed en viktig dimensjon av menneskelig tilpasning og overlevelse etter traumer. Gjennom ulike former for vekst har individer vist en god evne til å finne mening og positive forandringer etter livets mest traumatiske hendelser. For å forstå posttraumatisk vekst bedre, må man forstå vekst innenfor de ulike dimensjonene av begrepet.

### **3.2.1 Fem dimensjoner av posttraumatisk vekst**

- **Økt personlig styrke**

Posttraumatisk vekst innen det personlige domenet involverer typisk en økt følelse av selvtillit, mestring og evne til å håndtere livets prøvelser og utfordringer. Prosessen reflekterer en styrkelse av individets opplevelse av egen kapasitet, som kan manifesteres på ulike måter, for eksempel en endret persepsjon på hendelser. Individuer erkjenner at motgang vil oppstå, men at de har evnen til å overkomme slike hinder, derfor kan endringer i oppfattet personlig styrke anses som en indikator for vekst. Økt selvtilliten som oppstår som en del av bearbeidelsen av hendelsen, gjenspeiler ofte individets evne til å håndtere utfordringer og å møte dem med en styrket tro på sin egen kapasitet (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Tedeschi & Calhoun (2004) påpeker at dette kan føre til en fornyet opplevelse av indre ressurser og motstandskraft, som i sin tur kan føre til en mer positiv og konstruktiv tilnærming til livets hindringer. Gjennom å oppleve og overvinne traumatiske hendelser, kan individer utvikle en dypere forståelse av sin egen styrke og evne til å håndtere fremtidige vanskeligheter.

Endringer i mestringsevne være en sentral del av posttraumatisk vekst. Individuer som opplever vekst etter traumatiske opplevelser, viser ofte en forbedret evne til å navigere gjennom livets utfordringer og møte dem med en større grad av selvsikkerhet og trygghet. Dette kan føre til en økt følelse av kontroll og selvbeherskelse, som igjen kan bidra til en dypere opplevelse av personlig vekst.

Den økte kapasiteten til å håndtere livets utfordringer som oppstår som en del av posttraumatisk vekst, antyder en grundig forandring av individets selvoppfattelse og tilnærming til livets utfordringer (Tedeschi & Calhoun, 2004).

- **Mellommenneskelig forhold og relasjoner til andre**

En økning i opplevd mellommenneskelige forhold og relasjoner til andre er en av dimensjonene man kan måle vekst etter opplevd traume (Tedeschi & Calhoun, 1996). Individuer opplever bedre relasjoner med andre, inkludert venner, familie og kollegaer. Dette gjelder også økt medfølelse og tillit i relasjoner.

Dette domenet av posttraumatisk vekst innebærer en dypere forståelse av andres følelser og en styrket evne til å relatere til og støtte andre i deres vanskeligheter.

Videre beskriver Tedeschi og Calhoun (2004) en økt verdsettelse av relasjoner og en dypere følelse av nærhet som viktige komponenter i posttraumatisk vekst. Etter å ha gjennomgått en traumatisk hendelse, rapporterer mange mennesker en nyvunnet takknemlighet for sine nære relasjoner, og de kan oppleve en sterkere følelse av intimitet og samhørighet med sine kjære. Dette fenomenet kan skyldes en økt bevissthet om livets skjørhet og en dypere forståelse av viktigheten av emosjonell støtte og tilstedeværelse i mellommenneskelige forhold.

Opplevelsen av opplevd støtte og tilstedeværelse fra andre i etterkant av en traumatisk hendelse spiller også en viktig rolle i å fremme potensiell vekst. Sosial støtte kan moderere potensielle negative effekter av traumer og bidra til bedre tilpasning og psykisk helse. Individuer som opplever høy grad av sosial støtte, føler seg ofte mer elsket, verdsatt og mindre isolerte, noe som kan føre til økt tillit og åpenhet i relasjoner. Dette kan igjen bidra til å fremme en positiv syklus hvor sterke relasjoner gir ytterligere støtte, som igjen bidrar til vekst.

Det er også viktig å merke seg at posttraumatisk vekst ikke bare handler om å reparere skader, men om å utvikle nye perspektiver og evner som beriker ens liv. I denne sammenheng spiller mellommenneskelige forhold en sentral rolle. Gjenoppbygging og styrking av relasjoner kan være en kilde til ny mening og formål, noe som er viktig i prosessen av personlig vekst og utvikling. Ved å oppleve og uttrykke dypere emosjonelle forbindelser kan individer finne en ny måte å navigere verden på, som er preget av økt medfølelse, forståelse og gjensidig støtte.

Denne teoretiske rammen som Tedeschi og Calhoun (1996, 2004) har utviklet, gir en omfattende forståelse av hvordan posttraumatisk vekst kan manifestere seg i relasjoner til andre. Det fremhever viktigheten av sosial støtte, empati og dypere følelsesmessige bånd som avgjørende faktorer i prosessen med å finne ny mening og forbedret livskvalitet etter traumatiske opplevelser. Ved å forstå disse dynamikkene kan man bedre støtte individer i deres vekst, og anerkjenne de positive forandringene som kan oppstå selv etter de mest traumatiske hendelser.

- **Takknemlighet for livet**

Individer kan etter en traumatisk hendelse oppleve en økt takknemlighet for livet, noe som manifesterer seg i økt glede og tilfredshet med ulike livshendelser (Tedeschi og Calhoun, 1996). Denne økte verdsettelsen inkluderer en dypere takknemlighet for hverdagslige muligheter og gleder, og kan føre til en mer positiv livsfilosofi. De kan utvikle en mer dypere og nyansert forståelse av livet, som inkluderer både anerkjennelse av lidelse og en styrket følelse av mening og formål.

En økt takknemlighet for livet etter traumer innebærer ofte en dypere takknemlighet for de små tingene i hverdagen. Individer kan oppleve en større glede i enkle aktiviteter og øyeblikk som tidligere kan ha blitt tatt for gitt. Dette fenomenet er nært knyttet til et endret perspektiv på livet, hvor man revurderer både verdier og prioriteringer (Tedeschi & Calhoun, 2004; Silva et al., 2011).

- **Endring av prioritering i livet**

Traumet kan føre til ny forståelse av tilværelsen, og en mer rettet oppmerksomhet mot det som virkelig anses som meningsfullt og viktig (Tedeschi & Calhoun, 1996). Dette skiftet i prioriteringer har potensialet til å ha en direkte innvirkning på ulike aspekter av posttraumatisk vekst.

For eksempel kan en slik endring resultere i en økt betydning av nære relasjoner med familie og venner. Gjennom å prioritere mer tid og oppmerksomhet på disse mellommenneskelige forbindelsene, kan individet søke trøst, støtte og mening i relasjonene til sine nærmeste.

Dette kan bidra til å fremme en dypere forbindelse og et mer meningsfylt samspill innenfor sosiale nettverk, som i sin tur kan være av stor betydning for personlig vekst og utvikling (Tedeschi og Calhoun, 2004; Connerty & Knott, 2013). Dermed kan traumets innvirkning på livsoppfatningen og prioriteringene være en viktig mekanisme i prosessen av posttraumatisk vekst. Ved å rette oppmerksomheten mot det som virkelig betyr noe og investere energi og tid i betydningsfulle relasjoner, kan dette bidra på veien mot vekst og økt sosiale støttestrukturer (Connerty & Knott, 2013).

Disse endringene i prioriteringer og fokuset på mellommenneskelige forhold understreker viktigheten av å forstå kompleksiteten i hvordan traumer kan påvirke individets verdier, relasjoner og indre ressurser. Ved å reflektere over disse dybdegående endringene som kan oppstå i kjølvannet av traumatiske hendelser, åpnes det opp for en dypere forståelse av den potensielle veksten og transformasjonen som kan oppstå i møte med motgang.

- **Åndelig eller religiøs forandring**

Etter å ha blitt utsatt for en traumatisk hendelse, kan enkeltpersoner søke etter en form for religiøs og åndelig betydning for å finne trøst og forståelse i en kaotisk verden (Schaefer et al., 2008). Traumatet kan utløse en dypere interesse for åndelighet, som kan manifestere seg i et økt behov for åndelig støtte, tilhørighet og en søken etter hensikt og mening av traumatet eller situasjonen. Traumatiske opplevelser kan altså være katalysatorer for en mer omfattende og oppriktig opplevd tilknytning til religion og åndelighet.

I en studie av Khursheed & Shahnawaz (2020) ble det påvist at individer som har opplevd traumer, ofte rapporterer om en styrket tro og tilknytning til deres religiøse overbevisninger. Den forsterkede religiøse troen og forbindelsen til åndelighet etter traumatiske hendelser kan ha flere underliggende årsaker. Den forsterkede åndelige dimensjonen etter traumatiske hendelser kan skyldes en økt følelse av mening eller en dypere tro på det guddommelige. Gjennom en rekonstruksjon av ens verdensbilde og eksistensielle perspektiv etter traumatiske hendelser, kan enkeltpersoner oppleve en tiltro til en høyere mening eller kraft som kan gi en følelse av håp, trøst og indre ro. En traumatisk hendelse kan altså føre til en dypere refleksjon over eksistensielle spørsmål og en forsterket tilknytning til religiøse og åndelige verdier (Schaefer et al., 2008).

### **3.3 Relevant teori som kan påvirke posttraumatisk vekst**

Mennesker har ulikt utgangspunkt i livet. Og selv om kystjegere som opplever traumatiske hendelser har lik militær trening, har dem ulikt utgangspunkt når det gjelder mulighet for posttraumatisk vekst. Dette da det er flere underliggende faktorer som påvirker individets respons på stimuli og traumatiske hendelser. Disse kan både være interne og eksterne; som personlighet, kognitive mestringsmetoder og sosial støtte fra omgivelser (Joseph & Williams, 2005).



Uavhengig av intensiteten og tilstedeværelsen av disse underliggende faktorene, er det blitt bevist at en korrekt proporsjon og kombinasjon av faktorene kan være avgjørende for å fremme posttraumatisk vekst (Joseph & Williams, 2005). Likevel finner man variasjoner i forskningen. Blant annet har Cieslak et al. (2009) vist tilfeller med liten korrelasjon mellom sosial støtte og posttraumatisk stress. Selv om man finner variasjoner i ulike forskningspopulasjoner er det tre faktorer som har vist seg å være avgjørende for utvikling av posttraumatisk vekst.

### **3.3.1 Personlig variabler**

Under personlige variabler er det ofte motstandsdyktighet og utadvendthet som trekkes fram. Motstandsdyktighet er evnen til å opprettholde emosjonell stabilitet etter å ha opplevd en traumatisk hendelse (Rzeszutek et al., 2017). Deler av forskningen gjort på PTG viser at motstandsdyktige individer har større sannsynlighet for å utvikle posttraumatisk vekst sammenlignet med andre (Rzeszutek et al., 2017).

Videre viser (Kaufmann et al., 2017) at motstandsdyktige individer ofte plasserer årsaken til hendelser hos seg selv (internt kontrollsted) heller enn omgivelsene. Dette gjør at motstandsdyktige individer kan oppleve større grad av kontroll og stress som mindre truende. Det er også vist en korrelasjon mellom utadvendthet og posttraumatisk vekst. Da utadvendte individer har lettere for å prate og sette ord på minner, følelser og eventuelle utfordringer (Tedeschi & Calhoun, 1996; Garnefski et al., 2008).

Videre utdyper Tedeschi & Calhoun (2004) seks personlige variabler som kan fremme posttraumatisk vekst; hardførhet, motstandsdyktighet, optimisme, mestringsevne, internt eller eksternt kontrollsted og opplevelse av sammenheng.

Forskningslitteratur indikerer også at individer som pre traumatisk lider av psykiske plager har økt sårbarhet for traumatiske hendelser, og høyere sannsynlighet for å utvikle posttraumatisk stresslidelse (Wang et al., 2019). Til tross for disse psykiske lidelsene, antyder noen studier at posttraumatisk vekst kan være et mulig utfall som følge av traumatiske opplevelser. Dette da den kognitive bearbeidelsen av hendelsen spiller en avgjørende rolle for vekst, uavhengig av individets utgangspunkt (Wang et al., 2019).

### **3.3.2 Kognitiv mestring og mestringsstrategier**

Kognitiv mestring innebærer metode der individet aktivt vurderer hendelsen og subjektive endringer i utfallet etter å ha opplevd en traumatisk hendelse. Traumatiske hendelser er svært subjektive og to eller flere som har opplevd samme traume, vil sannsynlig ha ulike tolkninger. Kognitiv mestring handler om en individuell evalueringsprosess som tar utgang i egen opplevelse av hendelsen, og din tolkning vil være utgangspunktet for både positive og negative konsekvenser (Yeung et al., 2016).

Zoellner & Maercker (2006) deler mestringsstrategier deles inn i tre kategorier; homeostatisk, negativ og positiv. Homeostatisk fører til en tilbakeføring til den mentale tilstanden individet hadde før traumet, men negativ mestring fører til en forverring av den mentale tilstanden. Positiv mestring er knyttet til vekst. Individet opplever en forbedring av den mentale tilstanden sammenlignet med før hendelsen. Positive vurderinger av hendelsen og aksept er viktige faktorer som fremmer positiv mestring (Garnefski et al., 2008).

### **3.3.3 Sosial støtte**

Selv om det finnes variasjon i forskningen har sosial støtte har vist å ha en viktig rolle i utvikling av posttraumatisk vekst (Cieslak et al., 2009; Tanriverd, 2012). Tedeschi & Calhoun (2004) viser til at sosial støtte kan bidra til utvikling av nye kognitive skjemaer. Disse skjemaene er knyttet til vekst og empati aspekt for traume. Sosial støtte kan da hjelpe individet med å uttrykke negative følelser, og så ledes fremmer en kognitiv bearbeiding og en positiv mestringsstrategi (Rezesutek et al., 2017; Zoellner & Maercker, 2006).

Videre kan man si at kombinasjonen av disse underliggende faktorene fremmer posttraumatisk vekst, og kan fremme beskyttelse mot utvikling av negative traumereaksjoner (Maercker et al, 2022).

### 3.3.4 Posttraumatisk vekst og motstandsdyktighet

Som nevnt tidligere definerer Tedeschi og Calhoun (2004) posttraumatisk vekst som en prosess hvor individer opplever positive forandringer som et resultat av selve bearbeidelsen i etterkant av en traumatisk hendelse. Disse positive forandringene inkluderer en forbedret følelse av personlig styrke, bedre relasjoner med andre, en endret livsfilosofi, og en økt verdsettelse av livet. Vekst innebærer dermed en utvikling utover individets pre-traumatiske funksjonsnivåer og tilpasninger.

Dette er i kontrast til motstandsdyktighet, som beskrives som evnen til å opprettholde relativt stabilt psykologisk funksjonsnivå til tross for et betydelig møte med en traumatisk hendelse. Motstandsdyktighet, ifølge Tedeschi og Calhoun (2004), innebærer at individer ikke lar seg påvirke like mye av traumatiske hendelser, og at normal funksjon kommer raskt tilbake. Denne evnen til rask restitusjon og opprettholdelse av normal fungering er sentral i konseptet motstandsdyktighet. Det er viktig å merke seg at mens motstandsdyktighet kan hindre dypere psykologisk skade av et traume, innebærer det ikke nødvendigvis at individet opplever vekst eller signifikante positive endringer som et resultat av traumet.

Selv om man i teorien finner noe uenighet om korrelasjonen mellom motstandsdyktighet og PTG, i hvert fall under betydningen av begrepene. Kan Rzeszutek et al. (2017) og Bossick (2008) bidra til mer nyansert forståelse av hvordan PTG og motstandsdyktighet kan være i korrelasjon til hverandre. Det påpekes at høyere nivåer av motstandsdyktighet kan være et godt grunnlag for PTG ved at individet raskere returnerer til seg selv, og en psykologisk tilstand som raskere er mottakelig for å gå inn i en bearbeidelsesprosess. Noe som understrekes av Rzeszutek et al., (2017). Samtidig er det ikke utelukkende slik at individer som har lav grad av motstandsdyktighet, ikke kan oppleve betydelig posttraumatisk vekst.

Tedeschi og Calhoun (2004) viser til at PTG og motstandsdyktighet handler om positive utfall etter traumer, men at de representerer forskjellige psykologiske fenomener. PTG innebærer en transformativ prosess der individet opplever vekst utover sitt tidligere funksjonsnivå, mens motstandsdyktighet handler om evnen til å opprettholde stabil funksjon og raskt komme tilbake til en pre-traumatisk tilstand

### **3.4 Posttraumatisk vekst – noen utfordringer**

Flere har i senere tid stilt spørsmål ved styrken og nøyaktigheten ved verktøyet PTGI utviklet av Tedeschi & Calhoun (1996). Dette gir videre tvil rundt teori og forskning som har benyttet PTGI som en indikator for posttraumatisk vekst. (Infurna & Jayawickreme, 2019). Dette på grunn av at det finnes høy korrelasjon mellom symptomer på posttraumatisk lidelse og posttraumatisk vekst (Holgerson et al., 2010).

PTGI (Tedeschi & Calhoun, 1996) måler kun positiv endring i etterkant av en traumatisk hendelse. Respondenter må svare på positivt vektete utsagn, og hvilken rate dette gjelder dem. Dette er en utfordring da individer ofte har positiv persepsjon på nåværende selv, og en mer negativt ladet tolking av seg selv under et tidligere stadium i livet (Lechner & Antoni, 2004). Ved å benytte positive vektete utsagn, vil dette bidra til å styrke slike kognitive bias fremfor å utfordre dem. Dette kan være en kilde til responsbias ved metoden og stiller spørsmål rundt validiteten ved bruk av PTGI (Tomich, & Helgeson, 2004). Forskere har over lengre tid påpekt svakheter og begrensinger knyttet til bruken av PTGI, og at forskning rundt posttraumatisk vekst er mangelfull. Likevel er PTGI det mest brukte verktøyet for å måle posttraumatisk vekst.

#### **3.4.1 Utelukkende eller ikke utelukkende**

Vekst målt gjennom PTGI har vist et inkonsekvent forhold til posttraumatisk lidelse, hvor det har vært resultater som viser ingen samvariasjon, inverse, positive og krumlinjede sammenhenger (Tedeschi & Calhoun, 2004; Frazier, et al., 2001). Det vil at det både er funnet korrelasjon hvor verdien av en variabel øker, synker verdien av den andre variabelen. Og når en verdi av variabel øker, øker også verdien av den andre variabelen, samt sammenhengen mellom variabler som ikke er rettlinjede. Hvor effekten av den ene variabelen på den andre ikke er konstant, men endres avhengig av nivået på den første variabelen (Jacobsen, 2015). Noen forskere mener at posttraumatisk vekst og posttraumatisk lidelse utelukker hverandre, mens andre mener at fenomenene ikke utelukker hverandre (Frazier, et al., 2001; Janoff-Bulman, 1989; Tedeschi & Calhoun, 1996).

Janus-Face teorien (Maercker & Zoellner, 2004) prøver å utdype disse funne. Teorien argumenterer for at posttraumatisk vekst kan bestå av to samtidige aspekter. Hvor det ene aspektet reflekterer reel vekst, mens det andre reflekterer positive illusjoner om personlig vekst. PTG er resultatet av en konstruktiv emosjonell bearbeiding av traumet, som til slutt gir vekst og god tilpasning (Tedeschi & Calhoun, 2004). I motsetning vil positive illusjoner av vekst som forekommer sammen med høye indikatorer på posttraumatisk lidelse reflektere forvrenginger og forsvarsmekanismer, som benektelse og undertrykkelse (Cho & Park, 2013). Samtidig peker forskning mot at positive illusjoner om vekst kan lindre situasjonen på kort sikt, men ikke på lang sikt. (Maercker & Zoellner, 2004)

For å gjøre det hele enda mer nyansert viser funn fra Eisma et al. (2019) at individer som hadde moderate nivåer av posttraumatiske lidelser høyere nivå av posttraumatisk vekst. Mens individer som hadde høyt eller lavt nivå av posttraumatiske lidelser, som angst, depresjon, søvnløshet; rapporterte å ha lavere nivå av posttraumatisk vekst. Noe som på et overordnet nivå viser til en krumlinjet korrelasjon mellom posttraumatisk lidelse og vekst (Eisma et al., (2019).

Til tross for utfordringene knyttet til forskning på posttraumatisk vekst, fremstår forskere unisont enig om at PTG er virkelig, og at det i ulike former og farger skjer med individer i etterkant av opplevd traume (Frazier et al., 2009).

## **4 Forskningsdesign og metode**

Forskningsdesign kan ha store konsekvenser for gyldighet, og derfor er det viktig å lage en god plan om hvordan man skal belyse og undersøke studiens forskningsspørsmål (Jacobsen, 2015). Metode er verktøyet man benytter for å samle inn informasjonen man ønsker og hvordan denne informasjonen analyseres og tolkes. Ettersom det finnes flere metoder, er det viktig å vurdere ulike tilnærminger til våre spørsmål. Når vi velger metode, er det basert på at valgt metode vil gi oss pålitelige data og belyse våre forskningsspørsmål på en faglig god måte (Jacobsen, 2015).

I forskning benyttes ofte kvantitativ metode når verdier kan måles numerisk. Denne tilnærmingen, også kjent som ekstensiv metode, fokuserer på å samle inn data fra et stort antall enheter. Imidlertid betraktes den også som lukket, da informasjonen som skal samles

inn, blir definert på forhånd. Dette innebærer at kvantitativ metode begrenser dataene til forhåndsdefinerte kategorier under innsamlingen. Metoden muliggjør enkel innsamling og kategorisering av data, som deretter kan standardiseres og analyseres på datamaskinen for å identifisere sammenhenger (Jacobsen, 2015).

Vi har valgt å anvende kvantitativ metode for å innhente data i form av tall og størrelser (Johannessen et al., 2016: 239; Jacobsen, 2015). Dette valget er begrunnet i metoden sin egnethet for å teste teorier og hypoteser (Jacobsen, 2015). Gjennom flere års tjeneste i Kystjegerkommandoen har både vi og våre kollegaer snakket om en opplevelse av opplevd posttraumatisk vekst. Til tross for dette har fenomenet ikke blitt systematisk undersøkt i avdelingen, og denne oppgaven gir oss en mulighet til å teste vår hypotese om dette fenomenet.

Studien vil være en tverrsnittstudie som tar utgangspunkt i et spørreskjema utviklet av Richard G. Tedeschi og Lawrence Calhoun (2013). Dette spørreskjemaet er egnet for å identifisere graden av opplevd vekst etter en eller flere traumatiske hendelser. Ved å benytte dette spørreskjemaet og tilpasse det for å adressere våre forskningsspørsmål, vil vi ha et godt fundament for videre analyse (Tedeschi & Calhoun, 2013; Jacobsen, 2015).

For å kunne analysere dataen og se på sammenheng mellom variablene (intensitet og vekst) vil vi benytte bivariat analyse. Bivariat analyse er kort forklart å undersøke sammenhengen mellom to eller flere variabler (Johannessen, A et al., 2016,).

Det finnes flere tester for å se på korrelasjon og samvariasjon. Disse testene betegnes som signifikanttester, og tester en null-hypotese om fravær av korrelasjon i populasjonen. I vår undersøkelse har man ordinale variabler med flere verdier, og vil vi i så måte teste våre hypoteser ved å benytte Pearson's  $r$  (Jacobsen, 2015). Pearson's måler styrken og retningen av korrelasjonen mellom variabler langs en lineær linje. Dette betyr at man kan observere positiv, ingen eller negativ sammenheng mellom variablene (Jacobsen, 2015).

Korrelasjonskoeffisienten varierer mellom -1 og +1, hvor -1 indikerer en perfekt negativ korrelasjon, +1 en perfekt positiv korrelasjon, og 0 ingen korrelasjon (Johannessen, A et al., 2016).

Denne studien har ikke et stort utvalg av respondenter ( $N=44$ ), og *p-verdiene* kan derfor være svært følsom for endringer i data. *P-verdier* i vår studie bør i så måte vektlegges noe mindre enn *p-verdier* i undersøkelser med større utvalg. For å øke sannsynligheten for å påvise statistisk signifikante forskjeller, er det anbefalt å redusere kravet til statistisk signifikans og tillatte resultater med *p-verdier* noe høyere en 0,05 (Pripp, 2023). Å senke kravet til statistisk signifikans (*p-verdi*) kan øke den statistiske styrken i studien, men det kan også medføre økt risiko for falske positive funn. På bakgrunn av dette har vi valgt å sette en signifikansgrense på 0,1 i denne studien.

### **SPSS (Statistical Package for the Social Sciences),**

SPSS er et verktøy som brukes til statistisk analyse av data. SPSS tilbyr et bredt spekter av funksjoner som muliggjør det å utføre ulike former for statistisk analyse. Dette kan inkludere beskrivende statistikk, multippel regresjon, faktoranalyse, og mer. Programmet gjør det mulig for studien å gjennomføre analyse, selv om vi ikke er å anse som eksperter på området.

Når det kommer til analyse av data, brukes SPSS vanligvis til å utforske sammenhenger og mønstre i datasett, identifisere forskjeller mellom grupper, og trekke konklusjoner basert på statistisk evidens. Det tillater også visualisering av data gjennom grafer og diagrammer, noe som gjør det enklere for oss å formidle deler resultatene fra analysen.

Alt i alt kan man si at SPSS er et viktig verktøy for oss under denne studien, og verktøyet gjør oss i stand til å utføre statistisk analyse av innsamlet data på en pålitelig og effektiv måte.

## **4.1 Datainnsamling**

I undersøkelsen vil enhetene være geografisk spredt og ha ulike livssituasjoner. Noen vil fortsatt være ansatt i Forsvaret, mens andre vil arbeide sivilt. Videre vil noen bo i sør, andre i nord, og noen i utlandet. Basert på forskningsdesignet og den geografiske spredningen av enhetene, vil vi velge å benytte en web-basert spørreundersøkelse for datainnsamlingen. Dette alternativet anses som kostnads- og arbeidsbesparende sammenlignet med andre innsamlingsmetoder. Samtidig muliggjør web-baserte spørreundersøkelser utforming og besvarelse av komplekse spørreskjemaer (Jacobsen, 2015).

En annen fordel med web-baserte spørreundersøkelser er at forskeren har begrenset mulighet til å påvirke intervjuobjektet, og dermed unngår den såkalte "intervjueffekten" (Jacobsen, 2015).

Som tidligere nevnt tar studien utgangspunkt i Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) med formål å undersøke positive utfall hos individer etter en traumatisk hendelse (Tedeschi & Calhoun, 2013). Spørreskjemaet består primært av flere utsagn (variabler), som deltakerne vurderer ved å svare på en skala med fem grader av enighet. Dermed er de fleste variablene ordinaler og diskrete (Johannessen, A et al., 2016). PTGI vil bli benyttet til å belyse studiens forskningsspørsmål.

Innsamlingen av data vil være lukket, ettersom vi på forhånd har definert hvilken informasjon som skal samles inn. Ved hjelp av spørreskjemaet blir dataen strukturert i forhåndsdefinerte kategorier, noe som muliggjør enklere gjennomføring av tester og analyser av potensielle korrelasjoner (Jacobsen, 2015).

#### **4.1.1 Variabler**

For å kunne analysere respondentene sin respons og se på potensiell korrelasjon i vår undersøkelse, må vi bryte ned studiens spørsmål og undersøkelsen i variabler og verdier. Variablene i denne undersøkelsen vil være:

Opplevd intensitet av traume.

Opplevd grad av positiv post traumatisk vekst (PTG) innenfor 5 ulike dimensjoner.

Verdiene i undersøkelsen er påståendene innenfor hver kategori som løper i et ordinal skala.

#### **4.1.2 Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)**

Som tidligere nevnt er Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) et verktøy utviklet for å måle personlig vekst etter å ha gjennomgått en traumatisk hendelse (Tedeschi & Calhoun, 1996). PTGI måler flere domener av posttraumatisk vekst, inkludert personlig styrke, mellommenneskelige forhold og relasjoner, endring i livsoppfatning og økt verdsettelse av livet, endring av prioriteringer, samt åndelig og spirituell utvikling. Den opprinnelige PTGI består av 21 spørsmål som dekker alle disse dimensjonene (Tedeschi & Calhoun, 1996).

For å bedre kunne belyse vårt valgte forskningsspørsmål har vi valgt å legge til en kategori som omhandler opplevd intensitet under hendelsen. Svaralternativene ligger på en ordinalskala fra 0 (jeg har ikke opplevd denne forandringen) til 5 (jeg har opplevd denne forandringen i veldig stor grad), (Tedeschi & Calhoun, 1996).



I vår egen kategori vil svaralternativene løpe fra 0 (jeg opplevde ikke) til 5 (jeg opplevde i veldig stor grad). Ved å legge til vår egen kategori er vi i stand til å kartlegge opplevd intensitet av hendelsen, og i hvilken grad det finnes samvariasjon mellom opplevd intensitet og posttraumatisk vekst. Dette gjør også at vi kan se på korrelasjon mellom kategori 1-5 i Tedeschi & Calhoun's (1996) originale PTGI og vår egen kategori 6 - opplevd vekst innenfor ulike dimensjoner av PTG og opplevd intensitet.

### **4.1.3 Utvalg**

I denne undersøkelsen er det 44 respondenter ( $N=44$ ). Når det kom til avgrensning og utvelgelse av respondenter har vi benyttet følgende utvalgsriterier; du må være klassifisert kystjeger, du må ha deltatt i internasjonale operasjoner og du må ha opplevd en eller flere traumatiske hendelser (Jacobsen, 2015). Utvalget er svært homogent og begrenset da samtlige er menn og arbeider eller har arbeidet i en mindre avdeling i Forsvaret, med gjerne samme utdanning og kultur. Det vil være noe variasjon hva gjelder om respondentene fortsatt er aktiv i tjeneste eller om dem har startet en sivil yrkeskarriere. Det vil også være variasjon knyttet til antall deployeringer og tid siden hendelsen.

Vi benyttet oss av snøballmetoden (Jacobsen, 2015) som kjennetegnes ved at respondenter kunne gi tips om andre personer som kunne være aktuell og relevante for undersøkelsen.

## **4.2 Undersøkelsens kvalitet**

Som tidligere nevnt har vi valgt å benytte kvantitativ metode for å belyse og besvare studiens overordnede spørsmål på best mulig måte. Ved å gjøre dette vil vi kunne håndtere flere respondenter og få inn flere svar på undersøkelsen. Videre går oppgaven inn på sensitive temaer, og vi ønsker å være mest mulig objektiv uten å kunne påvirke svarene som respondenter gir.

### **4.2.1 Validitet**

Forskingens validitet handler rett og slett om at man måler det man ønsker å måle og finne ut av i problemstillingen eller spørsmålene. Dataen må være relevant (Johannessen, A et al.,

2016). I oppgaven ønsker man å finne ut om det er positiv traumatisk vekst blant kystjegere og om det er en sammenheng mellom intensitet på hendelsen og positiv vekst. Vi benytter verktøyet PTGI (Tedeschi & Calhoun, 1996) som er utviklet for å kartlegge positiv vekst blant individer. Det vil si at vår oppgave ivaretar indre validitet på en god måte, selv om PTGI i seg selv har noen svakheter. Når det gjelder ekstern validitet er vår forskning rettet mot Kystjegerkommandoen, og det vil være vanskelig å argumentere for at våre funn vil være representative for den generelle befolkningen (Johannessen, A et al, 2016). Likevel vil man kunne argumentere for at funnene i denne oppgaven vil være representativt for operative miljøer med krevende og profesjonell seleksjon og utdanning.

#### **4.2.2 Reliabilitet**

Reliabilitet handler om i hvilken grad man kan stole på dataen undersøkelsen representerer (Johannessen, A et al., 2016, s. 36). Det er flere forhold som kan påvirke reliabiliteten til forskningen. Blant annet relasjon mellom forsker og respondenter, forholdet mellom hva man forsker på og hvem som er respondenter, forholdet mellom forskningsspørsmål og undersøkelsesdata og mangelfull respons (Jacobsen, 2015). Innledningsvis kan vi si at vår oppgave har utfordringer knyttet til vår relasjon både til studiens spørsmål og til respondentene. Vi har likevel prøvd å begrense disse forholdene på best mulig måte ved å benytte kvantitativ metode og web-basert spørreskjema.

Som nevnt i punkt 1.4 måler PTGI kun positiv vekst, eller ingen vekst og spørsmålene i undersøkelsen er positivt ladet. Lechner og Antoni (2004) påpeker at individer oftere har positiv persepsjon på nåværende selv, og mer negativt syn av seg selv på et tidligere tidspunkt i livet. Tomich og Helgeson (2004) påpeker at de positivt ladede spørsmålene i PTGI kan bidra til å styrke denne persepsjonen under besvarelsen, istedenfor å utfordre. Svarene som gis i undersøkelsen kan derfor bli mer positivt rettet enn det som er realiteten.

#### **4.2.3 Etske aspekter**

Alle respondenter har gitt sitt informerte samtykke (Jacobsen, 2015). Respondentene er alle myndig med god nok kompetanse til å avgjøre om de vil delta eller ikke delta. Noe vi er bevisst er at vi både er overordnet og underordnet noen av respondentene, og det kan foreligge en form for opplevd press til å delta. Dette har vi prøvd å begrense gjennom samtale,

og understreket frivillighet til deltakelse. En forutsetning for gjeldene samtykke er at den enkelte respondent holdes anonym. Grunnen til dette er at undersøkelsen er svært personlig, og har personlige spørsmål og svaralternativer. Man kan også basert på svar fra respondenter kartlegge hvordan dem har det, og hvordan dem fungerer i hverdagen. Vi ønsker å verne våre respondenter.

Ved å holde respondentene anonym unngår vi også ekstra arbeid knyttet til godkjenning av prosjektet til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (Jacobsen, 2015).

Vi har også tatt hensyn til risikoen for psykologisk eller fysisk ubehag for deltakere. Respondentene ble informert om deres rett til å trekke seg, vi åpnet opp for at dem kunne kontakte oss for spørsmål, samtidig som vi informerte at vi ved behov kunne ordne samtaler med militær psykolog. Oppsummert kan vi si at undersøkelsen ble gjennomført på en etisk forsvarlig måte med fokus på personvern, og respekt i henhold til etiske standarder og retningslinjer.

#### **4.2.4 Svakheter**

En utfordring vi vil møte er generalisering av eventuelle funn (Jacobsen, 2015), da det er mange faktorer som påvirker i hvilken grad posttraumatisk vekst oppleves. Dette kan inkludere at stridshandlingene ved Kystjegerkommandoen har strukket seg over en periode på vel 10 år, samt at trening, øvelser og prosedyrer har endret seg over tid. I tillegg spiller individets bearbeidelsesprosess etter hendelsen en viktig rolle. Flere studier antyder at bearbeidelse av traumatiske hendelser er en tidkrevende prosess.

For å begrense usikkerheten bør vi søke å inkludere en høy prosentandel av populasjonen (kystjegere som har vært involvert i stridshandlinger) i undersøkelsen som respondenter. Som Jacobsen (2015) påpeker vil dette øke vår mulighet til å generalisere eventuelle funn.

Videre blir en tverrsnittstudie beskrevet som en egnet metode for å gi en presis beskrivelse av en tilstand på et bestemt tidspunkt (Jacobsen, 2015). Likevel kan dette utgjøre en utfordring, da det vil være betydelige forskjeller mellom respondentene når det gjelder tidspunktet for opplevd traumatisk hendelse og nåværende tidspunkt. Det er dermed en risiko for å inkludere respondenter i undersøkelsen som ikke har kommet langt nok i bearbeidelsesprosessen til å ha opplevd vekst. En potensiell løsning for å begrense denne sårbarheten kan være å spesifisere

et bestemt tidsrom for når traumet skal ha skjedd. Vi bestemte derfor at den opplevde hendelsen skulle ha skjedd før 2012, for å sikre tilstrekkelig med tid til bearbeidelse.

En svakhet som diskuteres ved bruk av web-basert innsamling er at det kan øke sårbarheten med hensyn til svarprosent og representativitet (Jacobsen, 2015). For å begrense denne sårbarheten vil vi dra nytte av vår relasjon til respondentene, både på et personlig og profesjonelt nivå. Samtlige respondenter vil ha en relasjon til oss som forskere, til Kystjegerkommandoen og til vår hypotese om posttraumatisk vekst blant ansatte i KJK. Ved lav svarprosent kan vi kontakte respondentene gjennom ulike kanaler, men vi må være nøye med å unngå å påvirke svarene som gis i spørreskjemaet.

Fenomenet vi ønsker å undersøke er av en intim og personlig karakter. Det kan derfor være utfordrende for noen av respondentene å både forholde seg til undersøkelsen, og å svare på den. En svakhet med den valgte innsamlingsmetoden er den distanserte interaksjonen mellom oss som forskere og flere av respondentene (Jacobsen, 2015).

#### **4.2.5 Fordeler og svakheter ved forskning i egen organisasjon**

Slik Jacobsen (2015) beskriver er forskning i egen organisasjon både en fordel og en ulempe. Den interne forskningen gir oss en mulighet til å få en dypere forståelse av hvordan Kystjegerkommandoens struktur, kultur, trening og prosesser fungerer og om det vi gjør legger til rette for vekst i etterkant av opplevd traume. Samtidig gir det oss en mulighet til å raskt gjøre eventuelle endringer og tilpasninger i etterkant av undersøkelsen (Jacobsen, 2015). Jacobsen (2015) påpeker videre at intern forskning kan føre til økt engasjement og følelse av tilhørighet i organisasjonen, og relevante respondenter vil ha økt motivasjon til å delta.

Likevel kan vår avgrensning av respondenter føre til mangel på objektivitet, noe som kan påvirke både validiteten og påliteligheten til vår undersøkelse (Jacobsen, 2015).

Respondenter i vår undersøkelse kan være farget, og ha et ønske om å svare positivt for å bidra til at avdelingen skal fremstå profesjonell og opprettholde et godt omdømme.

Videre kan respondenter selv ved anonymitet oppleve et press til å svare positivt, og de som fortsatt er ansatt kan kjenne på en viss frykt for represalier (Jacobsen, 2015). Represalier i denne sammenheng vil være innskrenket medisinsk status eller lignende.

En annen sårbarhet er at vi som forskere også er farget, og kan tolke svar i positiv retning. Derfor er det hensiktsmessig at vi benytter oss av kvantitativ metode, for å redusere vår egne tanker og opplevelser ved tolkning av dataen.

For å begrense ulempene ved intern forskning har vi vært tydelig i kommunikasjonen at vi ønsker tilbakemeldinger, respondentene er anonym og vi ønsker en høy svarprosent hos populasjonen. Jacobsen (2015) påpeker at dette kan bidra til å redusere fargelegging av svar, samt kan bidra til å minske faktorer som negativt påvirker reliabiliteten og validiteten for oppgaven.

## **5 Analyse og drøfting**

Når det gjelder total score på PTG scores den ved å legge sammen alle verdier. Den totale score på PTG kan variere fra 0-105 hvor 105 representerer høyest mulig vekst. Det foreligger ingen minste score for å kunne utelukke vekst utenom scoren 0. En respondent kan score særdeles lavt på 4 av 5 kategorier, men scorer høyere på siste. Dette vil fremstilles som en lav score på PTG, men det vil fortsatt være en indikator på vekst, dog innenfor den spesifikke kategori. Likevel ser ikke denne studien særlig på individuell data, men på gjennomsnittet.

Som tidligere nevnt mener flere at posttraumatisk stresslidelse og posttraumatisk vekst eksisterer side om side, og er ikke utelukkende av hverandre (Frazier, et al., 2001; Janoff-Bulman, 1989; Tedeschi & Calhoun, 1996). Dette gjør at en respondent kan oppleve lidelse samtidig som man har vekst, merk at verktøyet PTGI ikke måler graden av posttraumatisk lidelse.

Som kjent har det standardiserte spørreskjemaet til PTGI (Tedeschi & Calhoun, 1996) ordinale variabler. Oversatt fra sine tallverdien er ordlyden følgende.

0 = Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av (hendelsen)

1 = Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av (hendelsen)

2 = Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av (hendelsen)

3 = Jeg opplevde denne forandringen i middels grad som følge av (hendelsen)

4 = Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av (hendelsen)

5 = Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad som følge av (hendelsen)

Under kartlegging av intensitet (kategori 6) måtte vi utarbeide egne svaralternativer. Disse er i så måte lik PTGI sine alternativer med positivt graderte svar, 1 er lavt og 5 er høyt. Dette gjelder alle spørsmål i kategori 6 bortsett fra spørsmål 24, ”I hvilken grad opplevde du å ha tilgang til kognitivt overskudd under hendelsen?”. Spørsmål 24 har negativt graderte svar, hvor 1 er høyt og 5 er lavt. Dette da positivt graderte svar under dette spørsmålet ville gitt oss feil resultat ved utregning av gjennomsnittet til kategori 6.

I de neste kapitelene vil vi se på data fra undersøkelsen og drøfte funnene i lyset av våre studien sine forskningsspørsmål.

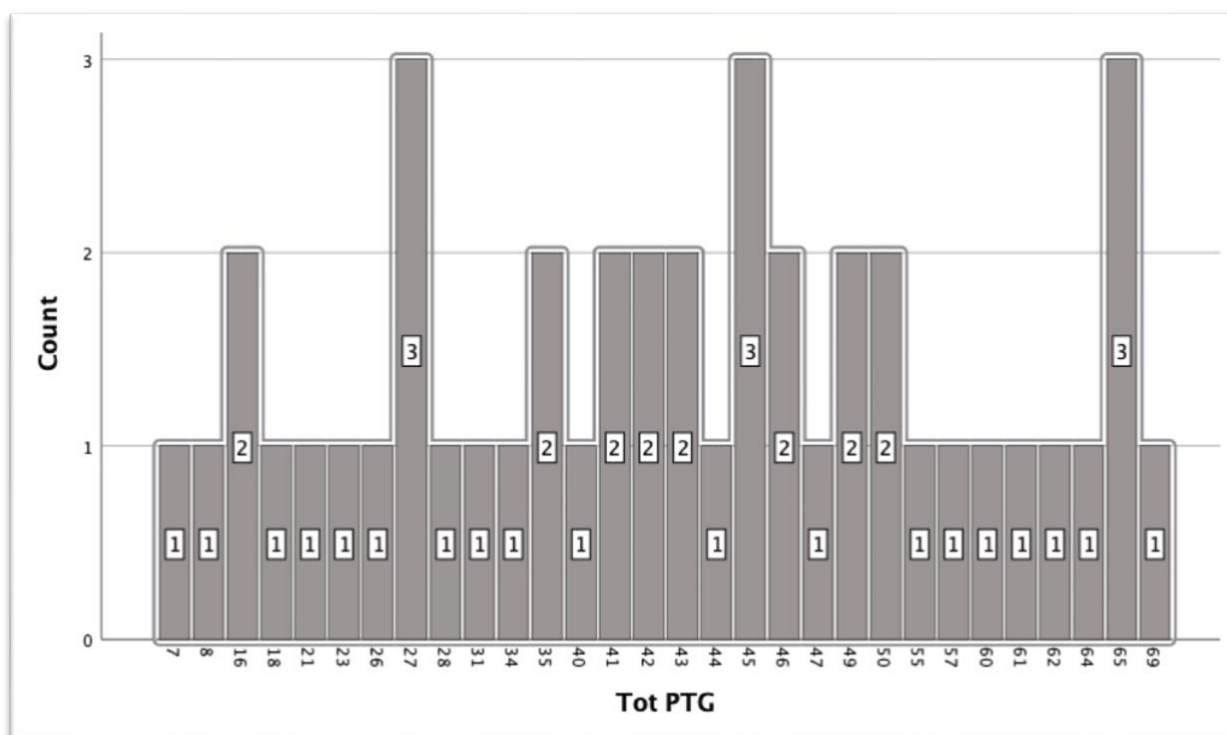
## 5.1 Total og gjennomsnittlig PTG-score og opplevd intensitet

### 5.1.1 Total og gjennomsnittlig PTG-score

Figur 1 presenterer mengde total vekst fra minimum til maksimum og gjennomsnitt. Minimum vekst har for en respondent vært 7´ av 105´. og den respondenten med høyeste vekst hadde en total på 69´, totalt sett gir undersøkelsen med 44 respondenter ( $N=44$ ) et snitt på 41.14´ av 105´.

Tot PTG score					
	N	Min PTG	Max PTG	Mean	Std. Deviation
Tot PTG	44	7	69	41.14	16.059
Valid N (listwise)	44				

Figur 1-Tot PTG score



Figur 2-Tot PTG fordelt på antall respondenter

## Spredning

Generelt kan man på bakgrunn av resultatene si at scorene varierer. Det er et stort spenn av opplevd PTG mellom 7' og så høyt som 69'. Dette indikerer at respondentene opplever posttraumatisk vekst i svært varierende grad, til tross for svært høy grad av likhet ved seleksjon, utdanning, trening og ikke minst ivaretagelse i etterkant av en eller flere traumatiske hendelser. Resultatet viser at noen respondenter kanskje ikke har opplevd særlig mye positiv vekst, mens andre har opplevd betydelig vekst i etterkant av traume.

## Gjennomsnitt

Gjennomsnittet for undersøkelsen er 41 av 105. Det vil si at majoriteten av respondentene befinner seg i den lavere til midtre delen av PTGI-skalaen. Selv om noen respondenter opplever høy grad av posttraumatisk vekst, opplever de fleste respondenter en moderat grad av vekst.

Gjennomsnittet kan hjelpe oss å forstå den generelle tendensen av positiv vekst blant respondentene. Spennet i resultatet indikerer at det kan være lurt å undersøke særlig individuelle forskjeller i opplevelsen av vekst i etterkant av traume, da dette som tidligere nevnt er avhengig mange ulike faktorer.

### 5.1.2 Gjennomsnittlig score kategori 6 (intensitet).

I dette kapitlet vil vi se på gjennomsnittlig score i kategori 6, som omhandler en subjektiv opplevelse av intensiteten på den traumatiske hendelsen. Resultatet i denne kategorien er viktig, da subjektiv opplevelse av intensitet på hendelsen er direkte knyttet til et av våre forskningsspørsmål. Spørsmålene i undersøkelsen tar for seg graden av opplevd frykt, vitne til død og vold, opplevelse av tilgang til kognitivt overskudd og moralsk stress.

Subjektiv oppfattelse av intensitet på traumet(Kat.6)					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
22. I hvilken grad opplevde du frykt for ditt liv eller helse i hendelsen?	44	0	5	2.66	1.219
23. I hvilken grad vitnet du død, lemlestelse eller stor voldsbruk i hendelsen?	44	0	5	2.82	1.660
24. I hvilken grad opplevde du å ha tilgang til kognitivt overskudd i hendelsen?	44	0	3	1.25	.751
25. I hvilken grad opplevde du moralsk stress i handlingen?	44	0	5	1.48	1.470
Snitt kat 6 Opplevelse av intensitet på traume	44	.00	4.00	2.0511	.92538
Valid N (listwise)	44				

Figur 3-Subjektiv opplevelse av intensitet på traumet.

#### Spredning

I denne kategorien er det spredning mellom null og fem i alle spørsmål utenom spørsmål 24. Dette viser til en stor variasjon mellom svarene til respondentene. Med dette som bakgrunn kan man si at respondentenes sin opplevelse under traumatiske hendelser kan være svært forskjellige. Noen rapporterer om svært intense opplevelser mens andre ikke opplever den samme graden av intensitet. Spørsmålet med minst variasjon omhandler tilgang til kognitivt overskudd (spørsmål 24), hvor spennet i svarene går fra 0 til 3.

#### Gjennomsnitt

Det gjennomsnittlige nivået av opplevd intensitet, målt i kategori 6, indikerer at respondentene befinner seg i det nedre spekteret av undersøkelsen sin intensitetsskala.



Men en gjennomsnittsverdi på 2,05 av 5 viser resultatene at respondentene i gjennomsnitt rapporterer en lav grad av opplevd intensitet knyttet til deres traumatiske hendelse. Dette kan være indikativ for at hendelsene, selv om de er klassifisert som traumatiske, ikke fremkaller en høy grad av intensitet hos flertallet av respondentene og deres opplevelse. Dermed kan man konkludere med at den generelle opplevelsen av intensitet knyttet til disse hendelsene er moderat lav.

### **Frykt for eget liv og helse (spørsmål 22)**

Gjennomsnittet (2,66 av 5) blant respondentene viser til en liten til middels grad av frykt for eget liv og helse. Dette indikerer at respondentene kjente på frykt, men at snittet ikke opplevde frykt på det høyeste nivået.

### **Vitne til død, lemlestelse eller vold (spørsmål 23)**

Opplevelsen av å være vitne til død, lemlestelse eller stor voldsbruk har også fått en score som indikerer en liten til middels grad (2,82 av 5). Dette er noe interessant da de opplevde hendelsene til respondentene mest sannsynlig innebærer bruk av vold som maktmiddel, som kan resultere i død og lemlestelse på mennesker. Trening og øving i forkant av opplevd hendelse kan være en av faktorene som gjør at respondentene svarer noe lavt, da de gjennom trening kan ha blitt vant til sterke inntrykk.

### **Tilgang til kognitivt overskudd (spørsmål 24)**

Med et snitt på 1,25 av 5 viser resultatene at respondentene generelt opplevde å ha god tilgang til kognitivt overskudd under den traumatiske hendelsen. Fenomenet kognitivt overskudd i krevende situasjoner er fenomenet bak drilling og repetisjon blant ansatte i Forsvaret. Man kan i så måte si at trening og øving i KJK kan ha hatt en positiv effekt og gjort respondentene klar for utfordringer og situasjoner dem har møtt i tjenesten.

### **Moralsk stress (spørsmål 25)**

Undersøkelsen viser at respondentene opplevde moralsk stress i svært liten til liten grad (1,48 av 5). Dette kan man på generell basis si er positivt. Da moralsk stress oppstår når individer føler at de er tvunget til å handle mot sine verdier eller moralske kompass. Snittet viser at respondentene i vanskelige situasjoner ikke opplevde dette i særlig grad.

## 5.2 Score innenfor de 5 ulike dimensjonene av PTGI

### 5.2.1 Relasjoner til andre (kategori 1)

Relasjoner til andre (Kat 1)					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
6. Jeg har oppdaget at jeg kan stole på andre i vanskelige perioder	44	0	5	2.52	1.355
8. Jeg føler mer nærhet til andre mennesker	44	0	4	1.45	1.320
9. Jeg er mer villig til å uttrykke følelsene mine	44	0	4	2.07	1.246
15. Jeg har fått mer medfølelse for andre	44	0	5	2.34	1.446
16. Jeg gjør mer for å ta vare på dem jeg bryr meg om	44	0	5	2.25	1.512
20. Jeg har lært mye om hvor flotte mennesker kan være	44	0	4	2.07	1.469
21. Jeg har lettere for å akseptere at jeg trenger andre	44	0	4	2.32	1.235
Snitt Kat 1 Relasjoner til andre	44	.00	4.14	2.1461	.98854
Valid N (listwise)	44				

Figur 4-Relasjoner til andre (kategori 1).

Relasjoner til andre handler om hvordan individer interagerer, kommuniserer og knytter bånd med mennesker rundt seg. Dette inkluderer kvalitet og dybde i dere personlige, sosiale og profesjonelle forbindelser. Dette inkluderer evnen til å bygge og vedlikeholde nære relasjoner, vise empati, støtte og effektivt håndtere utfordringer i personlige forhold. Relasjoner spiller en viktig rolle i livet, og relasjoner og vår evne til å håndtere personlige relasjoner kan bli påvirket av traumatiske hendelser (Connerty & Knott, 2013; Tedeschi & Calhoun, 2004).

### Spredning

Innenfor kategori 1 (relasjoner til andre) viser dataene at det er stor spredning i respondentene sin opplevelse av vekst. I tre av de syv spørsmål varierer responsene fra 0 til 5, mens i fire av syv spørsmål varierer responsene fra 0 til 4.

Denne spredningen i respondentene sine svar indikerer en heterogenitet hva gjelder opplevd positiv vekst med hensyn til relasjoner til andre. For noen respondenter kan traumet ha ført til betydelig positiv vekst i deres relasjoner, mens andre kanskje ikke har opplevd noen merkbar endring

## Gjennomsnitt

Gjennomsnittet i opplevd positiv vekst innenfor relasjoner til andre er i undersøkelsen 2, 14 av 5. Dette resultatet indikerer at respondentene, i snitt, rapporterer en lav grad av opplevd vekst i deres relasjoner til andre.

Gjennomsnitt på 2,14 tyder på at respondentene generelt sett ikke opplever betydelig positiv vekst eller utvikling i sine relasjoner med andre som en konsekvens av traumatisk hendelse. Dette kan antyde at traumatiske hendelser for Kystjegere ikke fører til vesentlig forbedring i deres evne til å etablere og styrke relasjoner.

### 5.2.2 Opplevelser av nye muligheter (kategori 2)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
3. Jeg har fått nye interesser	44	0	4	1.11	1.185
7. Jeg har lagt om kursen i livet mitt	44	0	4	1.25	1.366
11. Jeg får mer ut av livet mitt	44	0	5	2.11	1.528
14. Jeg har fått nye muligheter jeg ellers ikke ville ha fått	44	0	5	2.07	1.421
17. Jeg er mer tilbøyelig til å forandre på ting som trenger å endres	44	0	5	2.09	1.476
Snitt kat 2 Opplevelse av nye muligheter	44	.00	3.80	1.7273	.96457
Valid N (listwise)	44				

Figur 5-Opplevelse av nye muligheter (Kat.2)

Opplevelse av nye muligheter referer til individets evne til å identifisere og utnytte nye veier i livet. Dette kan være et resultat av en traumatisk eller transformativ livshendelse. I en slik kontekst kan traumatiske hendelser føre til et nytt perspektiv på livsmål og prioriteringer, noe som åpner døren for nye muligheter og erfaringer (Tedeschi & Calhoun, 1996).

## Spredning

Innenfor kategori 2, som omhandler opplevelsen av nye muligheter, viser dataene en spredning fra 0 til 4 i to av fem spørsmål, og en spredning fra 0 til 5 i de tre resterende spørsmålene. Denne spredningen i svarene antyder en betydelig variasjon blant respondentene når det gjelder deres opplevelse av nye muligheter etter en traumatisk hendelse.

Resultatet indikerer at det er en stor spredning i hvordan kystjegere opplever og identifiserer nye muligheter for personlig vekst og utvikling etter å ha blitt utsatt for traumer. Noen respondenter kan ha funnet mange nye veier og muligheter som et resultat av deres erfaringer, mens andre kanskje ikke har opplevd noen merkbare endringer i denne dimensjonen av posttraumatisk vekst.

## Gjennomsnitt

Resultatet innenfor kategori 2 (opplevelse av nye muligheter) viser til en gjennomsnittlig score på 1,72 av mulig poengsum på 5. Dette indikerer at respondentene, i gjennomsnitt, opplever en relativt lav grad av nye muligheter etter en traumatisk hendelse. Det lave gjennomsnittet peker på en potensiell utfordring blant respondentene i å utnytte positive aspekter i deres situasjon, i etterkant av å overvinne en traumatisk opplevelse.

### 5.2.3 Økt personlig styrke (kategori 3)

Økt personlig styrke(Kat.3)					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
4. Jeg har mer tro på meg selv	44	0	4	2.75	1.081
10. Jeg er sikrere på at jeg kan håndtere vanskeligheter	44	0	5	3.36	1.014
12. Jeg har lettere for å godta ting som de har blitt	44	0	4	2.20	1.286
19. Jeg har oppdaget at jeg er sterkere enn jeg trodde	44	0	4	2.20	1.374
Snitt kat 3 Økt personlig styrke	44	.50	4.00	2.6307	.85503
Valid N (listwise)	44				

Figur 6-Økt personlig styrke (Kat.3)

Økt personlig styrke innebærer en økt grad av selvtillit, mestringsevne og kapasitet til å håndtere livet. Individuer blir bevisste på at utfordrende situasjoner vil oppstå, men de utvikler tillit til at de har ressursene og ferdighetene til å overkomme dem (Tedeschi & Calhoun, 2004).

### Spredning

Innenfor kategori 3 som omhandler økt personlig styrker viser dataene til en spredning som strekker seg fra 0 til 4 på tre av fem spørsmål, og 0 til 5 på ett av spørsmålene. Det vil si at denne kategorien har noe lavere spredning en tidligere nevnte kategorier. Til tross for dette viser dataene til en betydelig spredning mellom respondentene innenfor økt personlig styrke, noe som også i denne kategorien kan indikere en særs individuell forskjell i opplevd vekst.

### Gjennomsnitt

Når det gjelder økt personlig styrke, reflekterer dataene en gjennomsnittlig vekst på 2,63 av 5. Dette indikerer at respondentene i gjennomsnitt rapporterer en opplevelse av økt personlig styrke i liten til middels grad. Dermed representerer denne kategorien den høyeste rapporterte gjennomsnittlige veksten i undersøkelsen. Dette kan indikere en generell tendens blant respondentene til å identifisere og reflektere over en personlig utvikling av seg selv, og egne kapasiteter i etterkant av traumatisk hendelse.

## 5.2.4 Åndelig eller religiøs utvikling (kategori 4)

Åndelig eller spirituell utvikling(Kat.4)					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
5. Jeg har fått en ny forståelse av åndelige spørsmål	44	0	3	.55	.901
18. Jeg har en sterkere religiøs tro	44	0	4	.20	.701
Snitt kat 4 Åndelig eller spirituell utvikling	44	.00	2.00	.3750	.59185
Valid N (listwise)	44				

Figur 7-Åndelig eller religiøs utvikling (Kat.3)

Åndelig eller religiøs utvikling handler om fokus på åndelighet, og inkluderer behovet for åndelig støtte, tilhørighet og søken etter mening (Schaefer et al., 2008).

Teorien viser til at respondenter kan rapportere en økning i tro og tilknytning til religion i etterkant av traume (Khursheed & Shahnawaz, 2020).

### Spredning

I den åndelige og religiøse utviklingen ser vi en spredning som spenner seg fra 0 til 3 for ett av spørsmålene, og fra 0 til 4 for det andre spørsmålet. Som med de øvrige kategoriene, er det en betydelig variasjon blant respondentene. Dette peker mot svært individuell opplevelse i vekst innenfor åndelig og religiøs utvikling i etterkant av traumatisk hendelse blant respondentene.

### Gjennomsnitt

I denne kategorien som setter søkelys på åndelig og religiøs utvikling, viser den gjennomsnittlige veksten til en verdi på 0.37. Dette gjennomsnittet representerer den laveste veksten blant kategoriene som blir undersøkt i denne studien. Dataene indikerer til svært lav grad av vekst, eller til og med fravær av vekst innenfor respondentene sin åndelige og religiøse dimensjon.

### 5.2.5 Takknemlighet for livet (kategori 5)

Takknemlighet for livet(Kat.5)					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1. Jeg har endret mine prioriteringer når det gjelder hva som er viktig i livet	44	0	5	2.14	1.250
2. Jeg setter mer pris på livet mitt	44	0	4	2.18	1.281
13. Jeg setter mer pris på hver eneste dag	44	0	4	1.89	1.333
Snitt kat 5 Takknemlighet for livet	44	.00	3.67	2.0682	1.10573
Valid N (listwise)	44				

Figur 8-Takknemlighet for livet(Kat.5)

Takknemlighet for livet representerer en forsterket verdsettelse av eksistensen og en mer positiv livsfilosofi. Dette fenomenet manifesteres gjennom økt opplevelse av glede, tilfredshet og takknemlighet, hvilket kan bidra til et mer optimistisk livssyn samt en større villighet til å omfavne nye erfaringer (Tedeschi & Calhoun, 2004; Silva et al., 2011).

## **Spredning**

Innenfor dimensjonen takknemlighet for livet viser dataene til en tydelig spredning. På ett av spørsmålene strekker spredningen seg fra 0 til 5 på ett spørsmål, mens spredningen for de to gjenværende spørsmålene går fra 0 til 4. Spredningen viser til betydelig differanser i den opplevde graden av vekst med hensyn til takknemlig for livet i etterkant av en traumatisk hendelse. Disse verdiene kan også indikere en forskjell blant respondentene når det gjelder å reflektere over og internalisere følelsen av takknemlighet i lys av en eller flere traumatiske hendelser.

## **Gjennomsnitt:**

Gjennomsnittet innenfor kategori 5 (takknemlighet for livet) viser tallene til verdien 2,08 av 5. Denne gjennomsnittsverdien antyder en relativ lav grad av opplevd vekst blant respondentene. Dette resultatet kan peke mot en mulig mangel på utbredt følelse av takknemlighet blant respondentene i etterkant av den eller de traumatiske hendelsene.

## **5.3 Korrelasjon mellom vekst og intensitet**

I dette kapitlet vil vi dykke dypere inn i sammenhengen mellom opplevd intensitet under traumatisk hendelse og de ulike dimensjonene av posttraumatisk vekst, som målt av Posttraumatic Growth Inventory (PTGI).

Vår studie tar sikte på å utforske om det er en signifikant korrelasjon mellom graden av opplevd intensitet i traumatiske hendelser blant kystjegere og deres rapporterte nivåer av posttraumatisk vekst. Dette er av betydning for å forstå hvordan kystjegere håndterer og tilpasser seg etter traumatiske hendelser, samt hvilken rolle intensiteten av slike opplevelser spiller inn i deres prosess med posttraumatisk vekst. Ved å se på denne mulige sammenhengen, søker studien å bidra til økt innsikt i de psykologiske mekanismene bak posttraumatisk vekst blant kystjegere, og potensielt informere praksis og tiltak i både Kystjegerkommandoen og blant avdelingen sine ansatte.

		Correlations					
		Kat 1 Relasjoner til andre	Kat 2 Opplevelse av nye muligheter	Kat 3 Økt personlig styrke	Kat 4 Åndelig eller spirituell utvikling	Kat 5 Takknemlighe t for livet	Kat 6 Opplevelse av intensitet på traume
Kat 1 Relasjoner til andre	Pearson Correlation	1	.545**	.691**	.305*	.655**	.221
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	.044	<.001	.149
	N	44	44	44	44	44	44
Kat 2 Opplevelse av nye muligheter	Pearson Correlation	.545**	1	.564**	.167	.646**	.274
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	.279	<.001	.072
	N	44	44	44	44	44	44
Kat 3 Økt personlig styrke	Pearson Correlation	.691**	.564**	1	.372*	.503**	.430**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		.013	<.001	.004
	N	44	44	44	44	44	44
Kat 4 Åndelig eller spirituell utvikling	Pearson Correlation	.305*	.167	.372*	1	.363*	-.025
	Sig. (2-tailed)	.044	.279	.013		.016	.871
	N	44	44	44	44	44	44
Kat 5 Takknemlighet for livet	Pearson Correlation	.655**	.646**	.503**	.363*	1	.057
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.016		.713
	N	44	44	44	44	44	44
Kat 6 Opplevelse av intensitet på traume	Pearson Correlation	.221	.274	.430**	-.025	.057	1
	Sig. (2-tailed)	.149	.072	.004	.871	.713	
	N	44	44	44	44	44	44

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Figur 9-Korrelasjon mellom kategorier

## Korrelasjon mellom total PTG og opplevelse av intensitet

Korrelasjon mellom total PTG og oppfattelse av intensitet på traumet			
		Kat 6 Score	Tot PTG
Kat 6 Score	Pearson Correlation	1	.279
	Sig. (2-tailed)		.066
	N	44	44
Tot PTG	Pearson Correlation	.279	1
	Sig. (2-tailed)	.066	
	N	44	44

Figur 10 - Korrelasjon mellom total PTG og kategori 6.

Dataene viser at det foreligger en svak til moderat grad av korrelasjon ( $r = .279$ ) mellom variablene, total PTG og opplevd intensitet under traumatisk hendelse.

Korrelasjonskoeffisienten indikerer en svak til moderat sammenheng i positiv retning.

Dette kan antyde en tendens der økning i den ene variabelen mulig korrelerer med økning i den andre. Likevel er det verdt å påpeke at korrelasjonen anses som noe svak, og at kan være utsatt for annen påvirkning, som ikke måles under denne studien.



Signifikansverdien på .066 ( $p = .066$ ). Vi kan i så måte si at det foreligger nok bevis til å si at grad av opplevd PTG korrelerer med grad av opplevd intensitet. Teorien peker på at intensitet i riktig proporsjon; det vil si at hvis det foreligger en proporsjon mellom intensitet og opplevd grad av kontroll, overskudd og mestring kan dette være en katalysator for å fremme PTG i etterkant av traumet (Eisma et al., 2019; Tedeschi & Calhoun, 1996; Joseph & Williams, 2005). Noe som kan bidra til å understreke denne observasjonen i vår studie.

### **Korrelasjon mellom relasjoner til andre (kategori 1) og opplevd intensitet**

Resultatet av Pearson's  $r$  korrelasjon, viser en verdi på .221 ( $r = .221$ ) mellom opplevd intensitet og positiv vekst innenfor relasjoner til andre. Denne verdien antyder en sammenheng med svak styrke, og positiv retning mellom disse variablene. Dette kan indikere en tendens der økningen i opplevd intensitet under traumatiske hendelser potensielt korrelerer med en økning i rapportert positiv vekst i relasjoner til andre. Det er imidlertid viktig å bemerke at en korrelasjon av denne størrelsesordenen anses som svak, og kan være sårbar for påvirkninger fra ulike feilkilder og variabilitet.

Videre er det verdt å merke seg at signifikansverdien på .149 ( $p = .149$ ) indikerer at denne korrelasjonen ikke når en vanlig akseptert terskel for statistisk signifikans (Jacobsen, 2015). Dette betyr at det ikke er tilstrekkelig bevis for å avvise nullhypotesen om at det ikke er noen signifikant korrelasjon mellom opplevd intensitet og positiv vekst i relasjoner til andre.

### **Korrelasjon mellom opplevelse av nye muligheter (kategori 2) og opplevd intensitet**

Resultatet her viser en korrelasjonskoeffisient på .274 ( $r = .274$ ) mellom opplevd intensitet og positiv vekst innenfor opplevelse av nye muligheter. Dette antyder en svak til moderat positiv sammenheng mellom disse variablene. Man kan på bakgrunn av dette si at økningen i opplevd intensitet av traumatiske opplevelser korrelerer i svak til moderat grad med en økning i rapportert positiv vekst i opplevelsen av nye muligheter.

Det er også viktig å merke seg at signifikansverdien på .072 ( $p = .072$ , lavere enn .1) indikerer at det er tilstrekkelig korrelasjon til å avvise nullhypotesen om at det ikke er noen signifikant korrelasjon mellom opplevd intensitet og positiv vekst i opplevelsen av nye muligheter. Vi kan i så måte si at det foreligger korrelasjon mellom opplevelse av nye muligheter og opplevd grad av intensitet, og at denne korrelasjonen er statistisk signifikant.

### **Korrelasjon mellom opplevelse av økt personlig styrke (kategori 3) og opplevd intensitet**

Når man ser på korrelasjonen hva gjelder opplevelse av økt personlig styrke og opplevd intensitet får man en verdi på .430 ( $r = .430$ ). Dette indikerer en moderat positiv sammenheng mellom variablene. Noe som kan antyde at økningen i opplevd intensitet under traumatiske hendelser er assosiert med en økning i rapportert positiv vekst når det gjelder opplevelsen av nye muligheter.

Signifikansverdien på .004 ( $p = .004$ ) er lavere enn det vanlig aksepterte nivået for statistisk signifikans, noe som betyr at korrelasjonen mellom opplevd intensitet og positiv vekst i opplevelsen av nye muligheter er statistisk signifikant.

Det er imidlertid viktig å huske på at korrelasjon ikke nødvendigvis indikerer årsakssammenheng, og andre faktorer kan også påvirke denne sammenhengen.

### **Korrelasjon mellom åndelig eller religiøs utvikling (kategori 4) og opplevd intensitet**

Innenfor dimensjonen åndelig eller religiøs utvikling får vi en korrelasjonskoeffisient på  $-.025$  ( $r = -.025$ ) mot opplevd intensitet. Dette indikerer ingen til svært svak negativ sammenheng mellom variablene. Signifikansverdien på .871 ( $p = .871$ ), betyr at korrelasjonen mellom opplevd intensitet og åndelig og religiøs utvikling ikke er statistisk signifikant. Det er viktig å tolke disse funnene med forsiktighet. Den manglende statistiske signifikansen antyder at den svært lille observerte negative korrelasjonen kan være et resultat av tilfeldigheter heller enn en reell sammenheng.

### **Korrelasjon mellom takknemlighet for livet (kategori 5) og opplevd intensitet**

Resultatet innenfor dimensjonen takknemlighet for livet viser til en korrelasjonskoeffisient på  $.057$  ( $r = .057$ ) mot opplevd intensitet. Dette indikerer at det er nesten ingen lineær sammenheng mellom variablene. Signifikansverdien på  $.713$  ( $p = .713$ ) indikerer at denne korrelasjonen ikke er signifikant, og vi kan ikke utelukke at den svært lave sammenhengen er tilfeldig.

Med disse resultatene kan vi konkludere med at det ikke er tilstrekkelig bevis for at det er reell sammenheng blant kystjegere mellom opplevd intensitet og økt takknemlighet for livet i etterkant av en traumatisk hendelse.

## 5.4 Drøfting

Posttraumatisk vekst (PTG) refererer til de positive psykologiske endringene som kan oppstå som et resultat av å over tid håndtere en eller flere traumatiske opplevelser. Disse endringene kan inkludere forbedrede relasjoner til andre, en økt følelse av nye muligheter, større personlig styrke, en dypere verdsettelse av livet, og en rikere åndelig eller eksistensiell forståelse (Tedeschi & Calhoun, 2004). En viktig faktor som kan påvirke graden av PTG er intensiteten av den traumatiske opplevelsen (Eisma et al., 2019). Denne studien undersøker sammenhengen mellom opplevd intensitet av en traumatisk hendelse og PTG blant kystjegere. Studien baser seg på relevant teori og på funn fra en undersøkelse som viser til små positive og en veldig liten negativ korrelasjon innenfor spesifikke områder av PTG. Samtidig indikerer flere signifikansverdier at funnene ikke støtter en avvisning av nullhypotesen. Denne studien har også benyttet seg av signifikansgrad på .1, kontra .05, noe som vi tidligere påpekte gjør studien og funnene mer sårbar for falske positive funn (Pripp, 2023).

### 5.4.1 Total PTG

Funnene fra denne studien viser en svak til moderat sammenheng mellom total posttraumatisk vekst (PTG) og opplevd intensitet under en traumatisk hendelse, med en korrelasjonskoeffisient ( $r$ ) på .279. Denne korrelasjonskoeffisienten antyder en positiv korrelasjon mellom variablene, noe som antyder at en økning i opplevd intensitet potensielt korrelerer med en økning i posttraumatisk vekst.

Man må likevel merke seg at selv om korrelasjonskoeffisienten viser en positiv sammenheng, er styrken på denne sammenhengen relativt svak. En svak korrelasjon kan bety at selv om det er en tendens til at høyere opplevd intensitet er assosiert med høyere posttraumatisk vekst, er denne korrelasjonen ikke sterk nok til å være avgjørende. Det kan være mange andre faktorer som påvirker dataene som ikke er inkludert i denne analysen.

Signifikansverdien ( $p = .066$ ) viser at korrelasjonen i denne studien med et utvalgt på 44 respondenter ( $N=44$ ) er statistisk signifikant. Dette betyr at studien har nok statistisk bevis til å avvise nullhypotesen om at det ikke er noen sammenheng mellom opplevd intensitet og posttraumatisk vekst. Likevel må man ta i betraktning at funnene kan være sårbar for tilfeldigheter snarere enn en ekte underliggende sammenheng, og falske positive funn, da vi har senket kravet til  $p$ -verdi i denne studien.

Men basert på rammene for denne studien indikerer disse resultatene at det kan være en viss sammenheng mellom opplevd intensitet under en traumatisk hendelse og posttraumatisk vekst. Denne sammenhengen er svak til moderat og statistisk signifikant i denne studien. Likevel peker disse funnene på et behov for videre forskning med potensielt større utvalg og muligens flere variabler.

#### **5.4.2 Relasjoner til andre (kategori 1)**

Resultatet viser en svak positiv ( $r = .221$ ) sammenheng opplevd intensitet og positiv vekst innenfor relasjoner til andre. Det kan bety at en økning i opplevd intensitet under traumatiske hendelser potensielt korrelerer med en økning i rapportert positiv vekst i relasjoner til andre.

Teorien om PTG, utviklet av Tedeschi og Calhoun (1996), sier at traumatiske opplevelser kan føre til forbedrede relasjoner til andre gjennom økt sosial støtte og empati. En slik prosess kan innebære at individer som har gjennomgått intense traumer, søker mer støtte fra sine sosiale nettverk og dermed opplever en styrket relasjonell vekst. Imidlertid er signifikansverdien ( $p = .149$ ) ikke tilstrekkelig for å avvise nullhypotesen, noe som indikerer at man ikke kan si med sikkerhet at denne korrelasjonen ikke er et resultat av tilfeldigheter.

Dette understreker behovet av forsiktighet når man tolker den svake korrelasjon, og betydningen av å vurdere andre faktorer som kan påvirke relasjonell vekst, blant annet individuelle forskjeller i mestringsstrategier og tilgjengelig sosialt nettverk.

#### **5.4.3 Nye muligheter (kategori 2)**

Korrelasjonen ( $r = .274$ ) mellom opplevd intensitet og opplevelse av nye muligheter antyder en svak til moderat positiv sammenheng. Dette kan bety at økt intensitet av traumatiske opplevelser korrelerer med en moderat økning i rapportert positiv vekst i opplevelsen av nye muligheter.

Ifølge teorien om PTG kan traumer fungere som en katalysator for personlig refleksjon og reevaluering av livsmål og muligheter, noe som kan føre til at individer ser nye veier og muligheter for fremtiden (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Signifikansverdien ( $p = .072$ ) indikerer at denne korrelasjonen er signifikant. Likevel bør man påpeke at *p-verdien* er høyere enn standard signifikans grense på 0,5 (Jacobsen, 2015).

Observasjonene i vår undersøkelse kan indikere at intensiteten av traumer kan ha en innflytelse på oppdagelsen av nye muligheter blant kystjegere. Men det utelukker heller ikke at andre faktorer også ha en betydelig rolle, som blant motstandsdyktighet og personlige mestringsstrategier (Rzeszutek et al., 2017; Yeung et al., 2016).

#### **5.4.4 Økt personlig styrke (kategori 3)**

Resultatene i studien indikerer en moderat positiv sammenheng ( $r = .430$ ) mellom intensitet og økt personlig styrke. Dette antyder at høyere intensitet av opplevde traumer er assosiert med økt rapportert personlig styrke blant kystjegerne. Samtidig viser signifikansverdien ( $p = .004$ ) at denne korrelasjonen er statistisk signifikant.

Ifølge Tedeschi og Calhouns (1996) teori om PTG, kan traumatiske hendelser føre til en dypere innsikt i ens egen kapasitet og styrke, ofte gjennom prosesser som innebærer å overvinne ekstreme utfordringer og utvikle nye ferdigheter. Den statistisk signifikante korrelasjonen i vår studie støtter denne teorien, og blant kystjegere tyder dette på at opplevd intensitet kan være en viktig faktor i utviklingen av personlig styrke etter gjennomgått traume. Likevel er det viktig å understreke at deler av teorien legger vekt på at grad av intensitet må være proporsjonal, det vil si at man også bør oppleve overskudd eller noe form for mestring i situasjonene (Eisma et al., 2019). Noe svarene i undersøkelsen indikerer at kystjegerne gjorde.

#### **5.4.5 Åndelig eller religiøs utvikling (kategori 4)**

Først og fremst må man merke seg at korrelasjonen ( $r = -.025$ ) mellom kategori 4 og opplevd intensitet indikerer ingen til svært svak sammenheng. Man kan i dette tilfelle se små indikatorer på at når intensitet øker, har åndelig eller religiøs utvikling en tendens til å avta. Men dette skjer som nevnt i en svært minimal grad. Videre indikerer signifikansverdien ( $p = .871$ ) at korrelasjonen mellom opplevd intensitet og åndelig og religiøs utvikling ikke er signifikant. Den manglende statistiske signifikansen indikerer at den observerte negative korrelasjonen kan være et resultat av tilfeldigheter.

Det kan være andre faktorer som ikke ble tatt hensyn til i studien, eller det kan være metodemessige begrensninger som påvirker resultatene.

Teorien indikerer at traumer kan føre til at individer søker etter en form for religiøs mening og få et økt fokus på det åndelige (Schaefer et al., 2008). Denne utviklingen vil være avhengig av

individuelle forskjeller, kulturell kontekst, og tilgjengelig støtte fra religiøse samfunn (Khursheed & Shahnawaz, 2020). Den svake og ikke-signifikante korrelasjonen i dette tilfellet indikerer at andre faktorer, kanskje relatert til personlige trosopplevelser og støtte, er mer avgjørende for åndelig og religiøs utvikling etter traumer blant kystjegere. Vår studie tar ikke høyde for bakgrunnen til respondentene hva gjelder åndelig og religiøs tro og erfaringer.

#### **5.4.6 Takknemlighet for livet (kategori 5)**

Under takknemlighet for livet indikerer korrelasjonen ( $r = .057$ ) nesten ingen sammenheng mellom opplevd intensitet og takknemlighet for livet. Samtidig tyder signifikansverdien ( $p = .713$ ) at den svært svake korrelasjonen ikke er signifikant. Dette indikerer at den svært svake korrelasjonen i vår studie sannsynligvis er tilfeldig.

Tedeschi & Calhoun (1996) peker på at en traumatisk opplevelse kan føre til økt verdsettelse av livet og en mer positiv livsfilosofi. Takknemlighet for livet kan utvikles gjennom refleksjon over livets skjønnhet og verdi. Gjennom vår studie fremstår det som at dette er mer påvirket av personlige filosofier og livets generelle erfaringer enn av intensiteten på en traumatisk hendelse. Den manglende statistiske signifikansen indikerer også at opplevd intensitet ikke nødvendigvis er en sterk påvirkende faktor for økt takknemlighet for livet i etterkant av traumet.

#### **5.4.7 Hva kan vi som ledere gjøre?**

Ved å ta i bruk innsikten som er oppnådd gjennom denne studien, har vi som ledere mulighet til å delta i prosessen med å utarbeide strategier, praktiske implikasjoner og planer som har til mål å fremme og støtte utviklingen av posttraumatisk vekst blant ansatte tilhørende Kystjegerkommandoen, og således i Forsvaret.

Dette kan innebære å identifisere og iverksette praktiske implikasjoner som fremmer refleksjon og dialog, samt å utvikle planer som legger til rette for en helhetlig og bærekraftig prosess for rehabilitering og posttraumatisk vekst.

Gjennom å anvende tilegnet kunnskap fra denne studien kan ledere spille en rolle i å skape et miljø som fremmer trivsel, motstandskraft og positiv utvikling blant soldater i Forsvaret.

#### **Styrke sosiale nettverk og støttesystemer**

Basert på funnene om den positive korrelasjonen mellom opplevd intensitet og positiv vekst innenfor relasjoner til andre, kan militæret iverksette programmer som fokuserer på å styrke sosiale nettverk og øke sosial støtte blant sine ansatte. Dette kan omfatte mentorordninger, støttegrupper, og kammeratskapstiltak som gir muligheter for å dele erfaringer og støtte hverandre gjennom utfordrende situasjoner.

### **Mestringsstrategier og trening**

Å tilby opplæring i mestringsstrategier som kan hjelpe ansatte å utvikle adaptive mestringsferdigheter for å håndtere traumatiske opplevelser. Dette kan inkludere trening i problemløsning, stressmestring og emosjonell regulering. Ved å styrke ansattes evne til å håndtere stress og motgang, kan man bidra til å potensielt fremme posttraumatisk vekst.

### **Åndelig og religiøs støtte**

Man må også være oppmerksom på dialog og refleksjon rundt det åndelige og religiøse i forkant av potensielt traumatiske hendelser. Man kan sørge for å tilby ressurser for å støtte eller legge til rette for den ansattes åndelige og religiøse behov, samt være åpen for å utvikle denne tilhørigheten under vanlig tjeneste ved avdelingen. Dette kan for eksempel inkludere bedre tilgang til Prest eller Iman, tid til åndelig refleksjon og samtaler som fremmer en meningsfylt refleksjon og søken etter en større forståelse og tilhørighet.

### **Støttende organisasjonskultur**

Gjennom denne studien kommer det fram at en bør skape en organisasjonskultur som fremmer åpenhet, støtte og empati som igjen kan bidra til å styrke ansattes evne til å håndtere traumatiske opplevelser og oppnå posttraumatisk vekst. Dette kan blant annet inkludere opplæring i empatisk kommunikasjon, ledelsesstøtte for å oppmuntre til åpen dialog om psykisk helse, og retningslinjer og prosedyrer for å støtte ansatte som søker hjelp og behandling.

### **Evalueringsav tiltak**

Det vil også være viktig å kontinuerlig evaluere effekten av eventuelle tiltak som gjennomføres for å fremme posttraumatisk vekst blant ansatte. Dette kan innebære å gjennomføre undersøkelser og strukturerte samtaler for å vurdere ansattes erfaringer og

behov, samt å analysere data for å identifisere områder for forbedring og justering av tiltakene.

Ved å ta i betraktning den komplekse naturen av posttraumatisk vekst og de individuelle forskjellene som kan påvirke denne prosessen, bør man implementere en helhetlig tilnærming som tar hensyn til både individuelle og organisatoriske faktorer. Gjennom målrettede tiltak kan man bidra til å styrke ansattes evne til å takle traumatiske opplevelser, og forhåpentligvis ha større sannsynlighet for å oppnå positiv vekst i kjølvannet av traumatiske hendelser.

## **6 Begrensninger og forslag til videre forskning**

Studien tar sikte på å utforske posttraumatisk vekst blant kystjegere, med et spesifikt fokus på å undersøke om intensiteten av opplevd traume har en sammenheng med mengden rapportert posttraumatisk vekst. Ved å kombinere en grundig gjennomgang av teori med en undersøkelse basert på Tedeschi & Calhouns (1996) Posttraumatic Growth Inventory (PTGI), søker denne oppgaven å gi innsikt i hvordan posttraumatisk vekst kan forstås, måles og potensielt styrkes blant kystjegere i Forsvaret.

Ved å undersøke posttraumatisk vekst blant kystjegere, kan denne studien bidra til å øke forståelse av hvordan kystjegere kan oppleve vekst og utvikling i kjølvannet av traumatiske hendelser. Dette kan bidra til å utvikle mer målrettede støttetiltak og intervensjoner for å legge til rette for posttraumatisk vekst. Videre kan oppgaven gi innsikt i konkrete anbefalinger for hvordan vi som ledere kan bidra til å støtte og fremme den potensielle veksten.

### **6.1.1 Begrensninger**

Selv om funnene fra undersøkelsen kan gi verdifull innsikt i korrelasjonen mellom opplevd intensitet av traumatiske hendelser og posttraumatisk vekst, er det viktig å erkjenne begrensningene både ved metoden og tolkningen av funnene.

I studien observerte vi kun sammenhenger mellom variabler uten å fastslå en særlig årsakssammenheng. Videre kan respondentene ha vært tilbøyelige for å rapportere mer positiv vekst enn det de faktisk opplever. Eller de kan ha hatt vanskeligheter med å nøyaktig vurdere både intensitet og graden av vekst.



Utvalget i studien vil ha begrensinger når det gjelder representativitet for det brede Forsvaret i Norge. I denne studien var det kun kystjegere som var representert, og dette vil påvirke generaliserbarheten av funnene i studien.

Selv om det totalt og i enkelte dimensjoner ble observert noen grad av korrelasjon mellom opplevd intensitet og posttraumatisk vekst, var signifikansnivået i flere dimensjoner ikke tilstrekkelig lavt for å avvise nullhypotese, selv når vi i denne studien valgte å senke kravet til signifikansverdien fra ,05 til ,1.

Dette betyr at resultatene ikke nødvendigvis representerer en faktisk sammenheng. Studien tar heller ikke særlig høyde for mekanismene bak sammenhengende, og de underliggende, og individuelle faktorene for posttraumatisk vekst.

Videre er det en begrensning at studien ser primært på gjennomsnittet blant respondentene, og dyp dykker ikke inn i hver enkelt respondent. Det vil si at det både kan foreligge større korrelasjon eller mindre korrelasjon mellom opplevd intensitet og posttraumatisk vekst på det individuelle nivået.

### **6.1.2 Videre forskning**

Ved å ta hensyn til disse begrensningene kan man i framtiden bidra til å utvikle mer fullverdige studier som kan hjelpe oss å forstå, og fremme posttraumatisk vekst blant militært personell på en bedre måte. Dette kan inkludere bruk av mer varierte forskningsmetoder, økt fokus på å kontekstualisere funn, og en grundig vurdering av potensielle påvirkningsfaktorer.

For å oppnå en dypere forståelse av disse sammenhengene, er det nødvendig med videre forskning som inkluderer større og mer varierte utvalg, samt longitudinelle studier som kan spore utviklingen av PTG over tid. Kvalitative studier kan også gi verdifull innsikt i de subjektive erfaringene og meningene som individer tilskriver sine traumatiske opplevelser og påfølgende posttraumatisk vekst. Det bør også utvikles et verktøy som kartlegger posttraumatisk vekst på en bedre måte enn PTGI, da verktøyet innehar sine begrensinger (Infurna & Jayawickreme, 2019).

Videre kan det være hensiktsmessig at framtidige studier tar for seg det individuelle nivået, da det denne studien viser til stor spredning blant respondentene. En dypere studie som analyserer

hver enkelt respondent sin opplevelse av intensitet og grad av PTG kan gi en økt forståelse og bidra med mer nyansert kunnskap om fenomenet.

Samtidig som dette kunne det vært interessant med studier som ser på effekten av tiltak som er satt for å fremme posttraumatisk vekst blant militært ansatte, og studier som undersøkte det kontekstuelle som hvordan organisasjonskultur og ledelse kan påvirke posttraumatisk vekst og prosessen rundt fenomenet.

Til slutt vil vi anbefale at man også tar høyde for familie og nære relasjoner når man ser på posttraumatisk vekst. Det er nesten like viktig at forskning ser på hvordan traumatiske hendelser påvirker familie og nære relasjoner. Dette kan bidra til å bedre forstå den sosiale konteksten, og utvikle mer helhetlige støttetiltak som kan bedre legge til rette for vekst i kjølvannet av et eller flere traumer.

## 7 Avslutning

Norge har sendt over 100.000 menn og kvinner i internasjonale operasjoner. Noen av disse rapporterer om posttraumatiske stresslidelser. Det er ikke nok forskning av posttraumatisk vekst hos norske veteraner. Gjennom forskning av posttraumatisk vekst vil man være i stand til å endre forståelse av posttraumatiske reaksjoner. Slik kan man se løsninger og behandlingsmetoder i et nytt perspektiv. Posttraumatisk stress er nærmest blitt et ”*buzz-word*” som ofte omtales i sammenheng med veteraner, noe som er uheldig.

Om man klarer å definere hvilke dimensjoner av PTG veteraner opplever mest posttraumatisk vekst i, kan man gjerne utvikle metoder og teknikker som i bedre grad legger til rette for vekst i kjølvannet av traumer og internasjonale operasjoner. I vår studie var det høyest vekst innenfor økt personlig styrke - noe vi kan ta med oss videre i jobben vår som ledere i Forsvaret. Vi kan arbeide for at Kystjegerkommandoen og andre avdelinger innfører evidensbasert praksis som kan bidra til å øke sannsynligheten for at PTG blir sluttresultatet, og stresslidelser blir redusert eller i beste fall fraværende.

Gjennom oppgaven har man utforsket relevant teori, verktøyet PTGI (Tedeschi og Calhouns, 1996) og undersøkt om det er sammenheng mellom opplevd intensitet og positiv vekst i etterkant av gjennomgått traume. Oppgaven kan gi innsikt i hvordan posttraumatisk vekst kan forstås, måles og mulig styrkes.

Studien og undersøkelsen belyser viktige aspekter ved fenomenet. Vi har innenfor noen dimensjoner identifisert en svak til moderat positiv sammenheng mellom opplevd intensitet og posttraumatisk vekst blant kystjegere. Samtidig peker oppgaven på at sammenhengene ikke nødvendigvis er statistisk signifikant, funnene er sårbare for tilfeldigheter og andre faktorer som studien ikke tar høyde for.

Studien bidrar også til å belyse kompleksiteten og mangfoldet i post traumatisk vekst. Gjennom oppgaven kommer det fram at det er flere faktorer som kan påvirke vekst, herav individuelle og kontekstuelle faktorer, og egne mestringsstrategier som kan ha en betydelig rolle for hvordan kystjegere opplever og håndterer traumatiske hendelser og vekst.

Denne oppgaven indikerer at det er behov for videre og mer dypgående forskning for å bedre forstå og legge til rette for posttraumatisk vekst blant militært ansatte, dette kan på sikt bidra til utvikling av mer effektive støttetiltak og implementering av evidensbasert praksis innen ledelse.

Vi håper at denne studien kan ha praktiske implikasjoner for Kystjegerkommandoen, og andre avdelinger i Forsvaret. Funnene i oppgaven kan informere om både støttetiltak og noen retningslinjer for ledere både i forkant og etterkant av traumatiske hendelser.

Samlet sett kan vi avslutte med å si at denne oppgaven anerkjenner viktigheten av å ta vare på våre soldater. Ved å forstå hvordan traumatiske opplevelser kan føre til vekst og utvikling, kan vi bedre adressere behovene til våre ansatte og sammen styrke vår evne til å håndtere og komme oss styrket gjennom utfordrende og krevende situasjoner.

## 8 Referanseliste

American Psychological Association. (u.å). Trauma. Hentet 02. Februar 2023 fra <https://www.apa.org/topics/trauma/>

Bossick, B. E. (2008). *An empirical examination of the relationship between posttraumatic growth and the personality traits of hardiness, sense of coherence, locus of control, self-efficacy, resilience, and optimism* (Doctoral dissertation).

University of Akron, Ohio.

[http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=akron1227148365](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=akron1227148365)

Carter, R. T., Kirkinis, K., & Johnson, V. E. (2020). Relationships between trauma symptoms and race-based traumatic stress. *Traumatology*, *26*(1), 11–18.

<https://doi.org/10.1037/trm0000217>

Cho, D., & Park, C. L. (2013). Growth following trauma: Overview and current status. *Terapia psicológica*, *1*(1), 69-79. DOI: 10.4067/S0718-48082013000100007

Connerty, T. J., & Knott, V. (2013). Promoting positive change in the face of adversity: experiences of cancer and post-traumatic growth. *European journal of cancer care*, *22*(3), 334-344. <https://doi.org/10.1111/ecc.12036>

Eisma, M. C., Lenferink, L. I., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., & Schut, H. A. (2019). No pain, no gain: cross-lagged analyses of posttraumatic growth and anxiety, depression, posttraumatic stress and prolonged grief symptoms after loss. *Anxiety, Stress, & Coping*, *32*(3), 231-243. DOI: 10.1080/10615806.2019.1584293

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning—An introduction to logotherapy*. New York, NY: Washington Square Press.

Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *69*, 1048–1055. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-006x.69.6.1048>

Glad, K. A., Stensland, S. Ø., & Dyb, G. (2021). The Terrorist Attack on Utøya Island: Long- Term Impact on Survivors' Health and Implications for Policy. *Perspectives on Terrorism*, *15*(3), 60–74. <https://www.jstor.org/stable/27030882>

Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M. J., & Somsen, G. A. (2008). Post-traumatic growth after a myocardial infarction: a matter of personality, psychological health, or cognitive coping?. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *15*, 270-277.

<https://doi.org/10.1007/s10880-008-9136-5>

- Hansson, K.M., Kaldstad, T.G. & Wold, K. (Red.). (2017). Å endres gjennom smerte: - Historier om posttraumatisk vekst. Abstrakt forlag.
- Holgersen, K. H., Boe, H. J., & Holen, A. (2010). Long term perspectives on posttraumatic growth in disaster survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 23(3), 413-416. DOI: 10.1037/tra0000267.supp
- Infurna, F. J., & Jayawickreme, E. (2019). Fixing the Growth Illusion: New Directions for Research in Resilience and Posttraumatic Growth. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 152-158.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utgave. utg.).
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social cognition*, 7(2), 113-136.
- Jayawickreme, E., Rivers, J., & Rauthmann, J. M. (2018). Do We Know How Adversity Impacts Human Development? *Research in Human Development*, 15(3-4), 294-316.
- Joseph, S., & Williams, R. (2005). Understanding Posttraumatic Stress: Theory, Reflections, Context and Future. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(4), 423-441. doi:10.1017/S1352465805002328
- Kaufmann, G. & Kaufmann, A. (2015). *Psykologi i organisasjon og ledelse* (5. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Khursheed, M., & Shahnawaz, M.G. (2020). Trauma and Post-traumatic Growth: Spirituality and Self-compassion as Mediators Among Parents Who Lost Their Young Children in a Protracted Conflict. *Journal of religion and health*, 59, 2623-2637. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-00980-2>
- Lechner, S. C., & Antoni, M. H. (2004). Posttraumatic growth and group-based interventions for persons dealing with cancer: What have we learned so far? *Psychological Inquiry*, 15(1), 35-41.
- Maercker, A., Cloitre, M., Bachem, R., Schlumpf, Y. R., Khoury, B., Hitchcock, C. & Bohus, M. (2022). Complex post-traumatic stress disorder. *The lancet*, 400(10345), 60-72. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00821-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00821-2)
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus Face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 41-48.
- Morgan, J. R. (2008). *Collected ancient Greek novels*. Oakland: Univ of California Press.
- Pripp, A. H. (2023). *Når utvalget er lite*. Tidsskrift for den Norske Legeforening. 2023 Vol.143. doi: 10.4045/tidsskr.23.0085

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Rzeszutek, M., Oniszczenko, W., & Firląg-Burkacka, E. (2017). Social support, stress coping strategies, resilience and posttraumatic growth in a Polish sample of HIV-infected individuals: Results of a 1 year longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 40, 942-954. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9861-z>

Scarfone, D. (2021). Trauma, subjectivity and subjectality. *The American Journal of Psychoanalysis*, 81(2), 214-236. <https://doi.org/10.1057/s11231-021-09292-0>

Schaefer, F. C., Blazer, D. G., & Koenig, H. G. (2008). Religious and spiritual factors and the consequences of trauma: A review and model of the interrelationship. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 38(4), 507-524. doi: 10.2190/PM.38.4.i

Silva, J., Ownsworth, T., Shields, C., & Fleming, J. (2011). Enhanced Appreciation of Life Following Acquired Brain Injury: Posttraumatic Growth at 6 Months Postdischarge. *Brain Impairment*, 12(2), 93-104. doi:10.1375/brim.12.2.93

Taku, K., Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Krosch, D., David, G., Kehl, D., & Calhoun, L. G. (2021). Posttraumatic growth (PTG) and posttraumatic depreciation (PTD) across ten countries: Global validation of the PTG-PTD theoretical model. *Personality and Individual Differences*, 169, 110222. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110222>

Tanriverd, D., Savas, E., & Can, G. (2012). Posttraumatic growth and social support in Turkish patients with cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 13(9), 4311-4314. DOI:<http://dx.doi.org/10.7314/APJCP.2012.13.9.4311>

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth PTCS: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. New York: Routledge.

Tomich, P. L., & Helgeson, V. S. (2004). Is finding something good in the bad always good? Benefit finding among women with breast cancer. *Health Psychology*, 23(1), 16.

Wang, X., Lee, M. Y., & Yates, N. (2019). From past trauma to post-traumatic growth: The role of self in participants with serious mental illnesses. *Social Work in Mental Health*, 17(2), 149-172. DOI: 10.1080/15332985.2018.1517401

Yeung, N. C. Y., Lu, Q., Wong, C. C. Y., & Huynh, H. C. (2016). The roles of needs satisfaction, cognitive appraisals, and coping strategies in promoting posttraumatic growth: A stress and coping perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(3), 284–292. <https://doi.org/10.1037/tra0000091>

Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

## **9 Vedlegg**

Vedlegg 1: Meldeskjema NSD

Vedlegg 2: Erklæring om arbeidsfordeling

Vedlegg 3: Dialog med NSD

Vedlegg 4: Informasjonsskriv

Vedlegg 5: Spørreskjema



# Meldeskjema

Referansenummer  
990818

Hvilke personopplysninger skal du behandle?

## Prosjektinformasjon

Tittel

Post traumatisk vekst hos Kystjegere - Sammenheng mellom intensitet på traumet og mengde vekst etter en krevende hendelse

Sammendrag

Post traumatisk vekst (PTGrowth) tar for seg utviklingen til individet etter en krevende hendelse eller situasjon som har hatt en positiv retning. I kjølvannet av en særs krevende traumatisk hendelse kan de forulykkede rapportere om en ny, positiv opplevelse av livet innenfor gitte områder. Det å utvikle seg positivt etter en krevende hendelse er ikke nødvendigvis nytt men noe man har sett blitt rapportert i lang tid. Det er derimot i nyere tid at forskningen har blitt mer systematisk. Psykologene Richard G. Tedeschi og Lawrence Calhoun beskriver i sitt arbeid mulighetene for personlig vekst side om side med lidelse (Calhoun & Tedeschi, 2013). Forskningen baserer seg på å se på sammenhengen mellom mengde vekst og intensitet på traumet.

Hva er formålet med behandlingen av personopplysninger?

Behovet begrunnes i tilgang til respondenter gjennom deres e-post adresse.

Ekstern finansiering

Ikke utfyllt

Type prosjekt

Master

Kontaktinformasjon, student

Robert Edvardsen, robertedvardsen@live.com, tlf: 90123712

## Behandlingsansvar

Behandlingsansvarlig institusjon

UiT Norges Arktiske Universitet / Fakultet for biovitenskap, fiskeri og økonomi / Handelshøgskolen

Prosjektansvarlig

Baard Herman Borge, baard.h.borge@uit.no, tlf: 95726780

Er behandlingsansvaret delt med flere institusjoner?

Nei

## Utvalg 1

Beskriv utvalget

Kystjegere som har deltatt i internasjonale operasjoner, og som har opplevd en krevende hendelse som har hatt potensiale for utvikling av post traumatisk stresslidelse

Beskriv hvordan du finner frem til eller kontakter utvalget

Jeg har personlig forhold til samtlige av enhetene og de rekrutteres av meg personlig gjennom email. Jeg har tilgang på store deler av populasjonen

Aldersgruppe

23 - 52

Hvilke personopplysninger vil bli behandlet om utvalg  $\{i\}$ ? 1

Harstad, 8.juni. 2024

### **Erklæring om arbeidsfordeling**

Det erklæres med dette at arbeidsfordeling mellom Robert Edvardsen og Bjørn Forthun har vært balansert og i tråd med forskningsetiske standarder.

Edvardsen har fokusert på innhenting og teknisk analyse av innhentet data. Forthun har bidratt slik at han kunnskap og erfaring på datainnsamling og teknisk analyse ved bruk av SPSS.

Forthun har fokusert mye av tiden på å belyse relevant teori samt drøfting og analyse av data. Oppgaven sin helhet bærer preg av rettferdig og konstruktiv arbeidsbelastning og begge forskere sitter igjen med kunnskap og erfaringer som reflekterer oppgavens omfang

Robert Edvardsen  
Bjørn Forthun

*Vedlegg 2-Erklæring om arbeidsfordeling*

## Dialog med NSD

### Meldinger

Merk: Meldingen vil bli synlig for din institusjon og alle prosjektet er delt med.

- **Avsluttet**01.12.2021 03:00

Vi har mottatt bekreftelse på at behandlingen av personopplysningene er avsluttet og at data enten er anonymisert, slettet eller arkivert.

- 

- **Sendt til vurdering**04.10.2021 10:57

- **Melding**01.10.2021 07:48

NSD har begynt på vurderingen av meldeskjemaet, og vi har noen kommentarer før vi kan ferdigstille den. Når du har oppdatert meldeskjemaet i tråd med kommentarene, trykk «bekreft innsending» på siden Send inn. Meldingsdialogen kan benyttes til eventuelle spørsmål, svar og avklaringer. Hei Robert. Du må også fjerne kryss på side to ("Helseopplysninger").

- **Sendt i retur**01.10.2021 07:48

- **Sendt til vurdering**30.09.2021 22:48

- **Melding fra Baard Herman Borge**29.09.2021 12:48

Hei Robert og Jørgen, UiT har ganske riktig Nettskjema og jeg anbefaler det. Hilsen Baard, veileder :)

- **Melding**29.09.2021 12:31

NSD har begynt på vurderingen av meldeskjemaet, og vi har noen kommentarer før vi kan ferdigstille den. Når du har oppdatert meldeskjemaet i tråd med kommentarene, trykk «bekreft innsending» på siden Send inn. Meldingsdialogen kan benyttes til eventuelle spørsmål, svar og avklaringer. Hei Robert, Dersom du ikke da behandler personopplysninger (altså ikke får tilgang til IP-adresser eller ID-numre tilknyttet besvarelsene) kan du få en anonym vurdering. For at det skal være mulig må du være "nei" på alle spørsmål på de to første sidene i skjema. Du trenger da heller ikke å bruke vår mal for informasjonsskriv eller innhentet dokumenterbart samtykke. Det holder med en kort beskrivelse av hva de skal svare på, og at det er anonymt å svare. Mvh Jørgen Wincentsen, Rådgiver

- **Sendt i retur**29.09.2021 12:31

- **Melding fra Jørgen Wincentsen (Rådgiver)**29.09.2021 11:39

Hei Robert. Jeg ser at den formuleringen kan være misvisende, og har tatt det opp internt. Jeg er litt usikker på i hvilken grad Survey Monkey er reelt anonymt. Har du vurdert å bruke Nettskjema? Jeg er rimelig sikker på at UiT tilbyr det til sine studenter, og det skal i hvert fall være mulig å benytte anonymt.

- **Melding fra Robert Kjørstad Edvardsen**28.09.2021 20:30

Hei igjen. Skal prøve å oppklare. Jeg sender spørreskjemaet til personer jeg vet har vært i strid og derfor har opplevd hendelser som kan utløse PTSD, PTG(vekst), eller ingenting. Dette vet jeg fordi jeg gjennom min tid selv i Kystjegerkommandoen har inngående kjennskap til personell som har deployert for avdelingen og hva deres patrulje har løst av oppdrag. Med andre ord så vet jeg navnet og kontaktinfo på aktuell respondent. Spørreskjemaet sendes utelukkende til personer som har opplevd hendelser som har potensialet for utvikling av ptsd og ptg(vekst). I denne sammenhengen er populasjon og enhetene samme antall. Altså, jeg vil ha tilgang til hele populasjonen fordi den er såpass begrenset i antall. Dere skriver følgende på nettsiden "Nettbaserte spørreskjema må bruke anonym løsning (bl.a. at respondentens epost-/IP-adresse ikke på noe

tidspunkt knyttes til spørreskjema), og at selve spørreskjemaet ikke inneholder spørsmål om identifiserende opplysninger. NB! De fleste nettbaserte spørreskjema innebærer registrering av epost-/IP-adresse, og behandlingen vil da måtte meldes, selv om eventuelt bare tjenesteleverandøren har tilgang til disse opplysningene." Jeg ønsker å benytte en anonym løsning på spørreskjemaet som gjør at verken e-post eller ip-adresse knyttes opp mot respondent eller spørreskjema. Samtidig tror jeg dette er noe tjenesteleverandøren har tilgang på og derfor må behandlingen meldes inn. Derfor rapporterer jeg inn meldeskjema til dere. Videre sender jeg ut spørreskjemaet uten at hver respondent har mulighet til å se hvilke andre som også besvarer undersøkelsen.

- **Melding fra Jørgen Wincentsen (Rådgiver)** 27.09.2021 08:10

Hei Robert. Slik vi forstår dette prosjektet så er datainnsamlingen da anonym. Er du enig i det? Spørsmålet er derfor om det er riktig forstått at undersøkelsen utelukkende sendes til personer som du allerede vet har opplevd hendelser som kan gi PTS. Hvordan vet du det? Er det riktig forstått at e-posten da automatisk vil knytte samtlige til en slik hendelse? Eller vil du sende den til en større populasjon? Kan du utdype dette?

- **Sendt til vurdering** 25.09.2021 19:31

- **Melding fra Robert Kjørstad Edvardsen** 25.09.2021 19:30

Hei og takk for tilbakemeldingen. 1: Det vil ikke samles inn bakgrunnsopplysninger som kjønn, alder, lokasjon, arbeidssted osv. Respondentens id krypeteres og jeg kan ikke knytte besvarelse opp mot e-postadressen som lenken ble sendt til. 2:Gjort 3:Sendt et mer oversiktlig spørsmådsbatteri i word fil. Håper dere klarer å åpne det. 4:La inn litt ekstra info om spørsmålene som kommer. 5:La inn epost til meg og veileder på kontaktinfo 6: I denne sammenheng knyttes ikke besvarelsene til person. I så måte kan opplysningene være sensitive men ikke knyttet til person. Etter samtale med sjef Kystjegerkommandoen er han orientert og har akseptert at jeg kan jobbe på private systemer for dette prosjektet. Den ne samtalen har jeg og hatt med avdelingens ASL(avdeling sikkerhets leder). Dette er i orden da opplysningene ikke knyttes til person.

- **Melding** 17.09.2021 13:14

NSD har begynt på vurderingen av meldeskjemaet, og vi har noen kommentarer før vi kan ferdigstille den. Når du har oppdatert meldeskjemaet i tråd med kommentarene, trykk «bekreft innsending» på siden Send inn. Meldingsdialogen kan benyttes til eventuelle spørsmål, svar og avklaringer. Hei Robert. Vi har noen kommentarer til ditt meldeskjema før vi fortsetter vurderingen av prosjektet. 1. I informasjonsskrivet skriver du "• Eneste datagrunnlag som knytter deg til undersøkelsen vil være en initiell e-post adresse. Deretter under databehandlingen vil den bli byttet ut med en individuell respondent-ID som lagres elektronisk.". Mener du at når de trykker på en lenke du sender via e-post så vil du ikke vite hvem som har svart med den enkelte besvarelsen? Vil du lagre den individuelle IDen? Vil det ikke samles inn bakgrunnsopplysninger som er identifiserende (feks kjønn, alder osv)? 2. Utvalgsriteriene for informantene dine "kystjegere som har opplevd en krevende hendelse som har hatt potensiale for utvikling av post traumatisk stresslidelse" tilsier at du skal behandle sensitive (særlige kategorier) personopplysninger om helseforhold. Vi ber deg derfor krysse av for "Helseopplysninger" på siden "type opplysninger". Husk også å oppdatere dette under "personopplysninger for utvalg 1" og å trykke på "uttrykkelig samtykke" under "grunnlag for å behandle særlige kategorier av personopplysninger". 3. Excelandokumentet som er lastet opp er veldig stort, og vanskelig for oss å åpne. Anbefaler at du heller laster opp et enkelt word dokument der du punktvis lister spørsmålene og svaralternativer. 4. I informasjonsskrivet under "Hva innebærer det for deg å delta?" bør du legge inn noe informasjon i skrevet om hvilke typer spørsmål de skal besvare. 5. Informasjonsskrivet mangler kontaktopplysninger (i det minste e-post) til prosjektansvarlig/veileder (og eventuelt deg selv). 6. Vi anbefaler at du undersøker med UiT sine interneretningslinjer for lagring og behandling av personopplysninger om dette kan lagres på din private enhet. Dersom det er snakk om sensitive/særlige kategorier av personopplysninger som det ser ut til å være, vil nok det være problematisk. Du kan sikkert diskutere dette med din veileder. Bruk gjerne denne meldingsdialogen dersom du har spørsmål angående tilbakemeldingen. Fortrinnsvis før du sender inn skjema på nytt. Dersom det er ønskelig er det også mulig å ta eventuelle spørsmål over telefon. Mvh Jørgen Wincentsen, Rådgiver

- **Sendt i retur** 17.09.2021 13:14

- **Sendt til vurdering** 30.08.2021 10:44

- **Opprettet** 30.08.2021 09:51

### Vedlegg 3 - Dialog med N

## Vil du delta i forskningsprosjektet

### *Posttraumatisk vekst hos kystjegere – Sammenheng mellom intensitet på traumet og mengde post traumatisk vekst.*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å *identifisere om det er en sammenheng mellom intensitet på opplevd traumet og utviklingen av post traumatisk vekst*. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

*Dette er et prosjekt som inngår i min mastergrad i ledelse. Formålet med prosjektet er å se på sammenhengene mellom post traumatisk vekst og intensitet på traumet.*

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universitetet i Tromsø er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du blir bedt om å delta da jeg har kjennskap til dine erfaringer fra internasjonale operasjoner og mener derfor du er en aktuell kandidat til å delta i prosjektet.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Deltakelse innebærer en besvarelse på et elektronisk spørreskjema. Det vil ta 5 minutter. Dine svar vil bli registrert elektronisk. Spørsmålene du vil bli stilt er av personlig karakter og kan fremkalle følelser og minner fra din tid som deployert soldat. Spørsmål som innebefatter synsinntrykk, følelse av frykt og personlig utvikling vil følge i en eventuelt besvarelse.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

#### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Eneste datagrunnlag som knytter deg til undersøkelsen vil være en initiell e-post adresse. Deretter under databehandlingen vil den bli byttet ut med en individuell respondent-ID som lagres elektronisk.*

#### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er desember 2021.

Datagrunnlaget anonymiseres ved prosjekt slutt.

#### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,

## Spørreskjema PTGI kombinert med intensitet på hendelse

1. Jeg har endret mine prioriteringer når det gjelder hva som er viktig i livet (V) 0 1 2 3 4 5  
0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen  
1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen  
2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen  
3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen  
4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen  
5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
2. Jeg setter mer pris på livet mitt (V)  
0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen  
1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen  
2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen  
3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen  
4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen  
5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
3. Jeg har fått nye interesser (II)  
0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen  
1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen  
2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen  
3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen  
4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen  
5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
4. Jeg har mer tro på meg selv (III)  
0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen  
1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen  
2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen  
3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen  
4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen  
5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
5. Jeg har fått en ny forståelse av åndelige spørsmål (IV)  
0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen  
1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen  
2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen  
3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen  
4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen  
5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
6. Jeg har oppdaget at jeg kan stole på andre i vanskelige perioder (I)  
0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen  
1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen  
2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen  
3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen  
4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen  
5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
7. Jeg har lagt om kursen i livet mitt (II)  
0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen  
1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen  
2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen  
3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen  
4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen  
5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
8. Jeg føler mer nærhet til andre mennesker (I)  
0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen  
1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen  
2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen  
3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen  
4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen  
5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
9. Jeg er mer villig til å uttrykke følelsene mine (I)  
0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen  
1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen  
2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen  
3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen  
4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen

- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
10. Jeg er sikrere på at jeg kan håndtere vanskeligheter (III)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
11. Jeg får mer ut av livet mitt (II)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
12. Jeg har lettere for å godta ting som de har blitt (III)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
13. Jeg setter mer pris på hver eneste dag (V)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
14. Jeg har fått nye muligheter jeg ellers ikke ville ha fått (II)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
15. Jeg har fått mer medfølelse for andre (I)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
16. Jeg gjør mer for å ta vare på dem jeg bryr meg om (I)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
17. Jeg er mer tilbøyelig til å forandre på ting som trenger å endres (II)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
18. Jeg har en sterkere religiøs tro (IV)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen
19. Jeg har oppdaget at jeg er sterkere enn jeg trodde (III)
- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen

- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen

20. Jeg har lært mye om hvor flotte mennesker kan være (I)

- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen

21. Jeg har lettere for å akseptere at jeg trenger andre (I)

- 0-Jeg opplevde ikke denne forandringen som følge av hendelsen
- 1-Jeg opplevde denne forandringen i svært liten grad som følge av hendelsen
- 2-Jeg opplevde denne forandringen i liten grad som følge av hendelsen
- 3-Jeg opplevde denne forandring i middels grad som følge av hendelsen
- 4-Jeg opplevde denne forandringen i stor grad som følge av hendelsen
- 5-Jeg opplevde denne forandringen i veldig stor grad av som følge av hendelsen

22. I hvilken grad opplevde du frykt for ditt liv eller helse i hendelsen?

- 0-Jeg opplevde ikke denne frykten
- 1-Jeg opplevde frykt i svært liten grad
- 2-Jeg opplevde frykt i liten grad
- 3-Jeg opplevde frykt i middels grad
- 4-Jeg opplevde frykt i stor grad
- 5-Jeg opplevde frykt i veldig stor grad

23. I hvilken grad vitnet du død, lemlestelse eller stor voldsbruk i hendelsen?

- 0-Jeg vitnet ikke dette
- 1-Jeg vitnet dette i svært liten grad
- 2-Jeg vitnet dette i liten grad
- 3-Jeg vitnet dette t i middels grad
- 4-Jeg vitnet dette i stor grad
- 5-Jeg vitnet dette i veldig stor grad

24. I hvilken grad opplevde du å ha tilgang til kognitivt overskudd i hendelsen?

- 5-Jeg erfarte ikke å ha kognitivt overskudd
- 4-Jeg erfarte å ha kognitivt overskudd svært liten grad
- 3- Jeg erfarte å ha kognitivt overskudd i liten grad
- 2- Jeg erfarte å ha kognitivt overskudd i middels grad
- 1- Jeg erfarte å ha kognitivt overskudd i stor grad
- 0- Jeg erfarte å ha kognitivt overskudd veldig stor grad

25. I hvilken grad opplevde du moralsk stress i handlingen?

- 0-Jeg opplevde ikke dette
- 1-Jeg opplevde dette i svært liten grad
- 2-Jeg opplevde dette i liten grad
- 3-Jeg opplevde dette t i middels grad
- 4-Jeg opplevde dette i stor grad
- 5-Jeg opplevde dette i veldig stor grad

*Vedlegg 5 - PTGI norsk versjon kombinert med sammenheng med intensitet*