Upplevd kontroll och psykologisk resiliens i en militär miljö[I]

av Astrid Walum

Abstract

Mental resilience is known as an important human factor within the military environment. Even though many studies have been made on the specific topic *Locus of Control*, new research has found this factor more complicated than earlier expected. Therefore, this study seeks to nuance and investigate what impact this factor has on military personnel and their ability to perform in an operational environment during immediate stressful events. By interviewing eight veterans from international missions within the Swedish Armed Forces, this paper analyzes their experiences by using the theory of Locus of Control. The results showed what can be interpreted as both positive and negative effects on mental resilience. The findings include the impact of trust and acceptance, as well as the importance of having an ability to make a distinction between what is impressionable and what is not. This analysis brings up new aspects and hopes to contribute to further research on the topic as well as the development of education within psychological fitness in an operational environment for military personnel.

MILITÄR PERSONAL SOM deltar i insatser står inför olika typer av stressorer. Insatsen kan karakteriseras av osäkerhet och känslan av maktlöshet kan upplevas som påtaglig. Givetvis finns även den överhängande risken att utsättas för fysiska faror, vilka kan orsaka skador såväl som död. Denna typ av stress kan vara både direkt och indirekt, det vill säga oro för risken att förlora det egna livet eller risken att förlora andra.[2] I situationer som är begripliga, meningsfulla och hanterbara tenderar människan att fungera som bäst, men i situationer där kraven och osäkerheten ökar till en nivå som överskrider individens resurser skapas stress.[3] Stress kan beskrivas som en fysiologisk respons vilken utgår från det som utlöst den, så kallade *stressorer*, men den kan även utgå från ett kognitivt perspektiv. Det behöver således inte vara situationen i sig som är stressande, utan hur individen uppfattar den.

Insatsmiljöns utmaningar

Olika tolkning av samma situation kan förekomma mellan individer och bero på variation i grundförutsättningar, erfarenhet, utbildning och träning.[4] Även om risken att som militär personal drabbas av psykisk ohälsa efter påfrestande situationer är oundviklig, finns det ett antal åtgärder som kan minska risken för bestående men hos soldater och officerare. Exempel på dessa är att välja ut rätt individer, utbilda och träna dessa för att nå maximal förmåga, samt genom att erbjuda dem stöttning i bearbetningen av påfrestande upplevelser.[5] Samtidigt upplever vissa individer svåra stressrelaterade symptom efter

påfrestande händelser, medan andra individer som upplever samma situation tycks ha förmågan att anpassa sig till den extrema miljön och återhämta sig. Denna motståndskraft mot stressrelaterade sammanhang har benämnts *psykologisk resiliens*.[6]

Studien bygger på utforskad psykologisk resiliens hos militär personal i insatsmiljön. Dess fokus har legat på individens upplevda kontroll och prestationsförmåga under akut stress. Genom djupintervjuer med utlandsveteraner vill den nyansera och utvidga förståelsen av en specifik faktor för psykologisk resiliens; den upplevda kontrollens positiva och negativa effekter på individen i insatsmiljön.

Vem bestämmer utfallet av situationen? Teori – Locus of Control

Julian Rotters Social Learning Theory bygger på att individers beteenden påverkas av de observationer de gör av omvärlden. Detta sker som en inlärningsprocess, och under processens gång utvecklar individen en förväntan om att specifika beteenden resulterar i särskilda förstärkningar.[7] Denna teori omfattar personlighetsmåttet *Locus of Control* (LoC), vilket refererar till i vilken grad en individ förväntar sig kunna påverka sin situation eller inte. LoC delas in i två ytterligheter. Den ena ytterligheten, Internal LoC (I-LoC), utgår från att resultatet av en situation påverkas av individens egna egenskaper och beteende, såsom den egna förmågan eller ansträngningen. Den andra ytterligheten, External LoC (E-LoC), utgår från att resultatet av situationen påverkas av yttre faktorer, såsom slump, tur, ödet eller maktfulla personer.[8] Rotter menade att individer med tiden utvecklar en relativt stabil individuell skillnad i hur de uppfattar ett orsakssamband mellan beteende och belöningar. Medan vissa upplever att det är deras egna handlingar som driver fram resultatet, utvecklar andra en uppfattning om att det är en yttre kraft som styr utfallet av en given situation.[9]

För att förstå LoC är sökandet efter kausalitet en central utgångspunkt. LoC grundar sig i ett framtidsperspektiv, och handlar därmed främst om hur individen ser sig själv kunna påverka sin framtid eller inte. Sedan Rotter utvecklade teorin på 1960-talet har ett stort intresse funnits för LoC och mycket ny forskning har bidragit till utveckling av teorin. Främst har fokus legat på att identifiera vilka ytterligare effekter LoC bidrar till. Den tidiga synen på LoC hävdade att individer befann sig vid en specifik punkt på skalan mellan de två motsatta polerna I-LoC och E-LoC, vilket är en konceptualisering som fortfarande är dominerande. Samtidigt menar Galvin m fl i ”Changing the focus of locus (of control): A targeted review of the locus of control literature and agenda for future research” att vissa individer kan växla mellan I-LoC och E-LoC, vara mer eller mindre balanserade, eller besitta en paradoxal blandning av de olika utgångspunkterna, så kallad *Bilocal Control* (Bi-LoC).[10]

Akut stress

Den akuta stressen orsakas av en plötslig, tidsbegränsad händelse.[11] Den akuta stressreaktionen påverkar individen fysiologiskt, muskulärt, kognitivt och emotionellt.[12] Relationen mellan individens upplevda akuta stressnivå och dennes prestationsförmåga kan förklaras med Yerkes/Dodsons lag, vilken menar att människans prestation ökar när pressen på oss ökar, men endast till en viss punkt. När pressen ökar till en sådan grad att den passerar denna kritiska punkt,

minskar istället individens prestationsförmåga. Om individen försätts i denna nedåtgående kurva under en allt för lång tid kan detta så småningom leda till svåra men och sjukdom. Genom att uppnå en balans mellan de personliga resurserna och svårighetsgraden i uppgiften kan man minska stressen.[13] Stresskurvan består av de två delfaktorerna prestation och stress. Den upplevda stressen minskar när individen upplever att denne kan prestera i situationen och nå positiva resultat. Detta kan ses som en viktig faktor i den extrema miljön, då känslan av att kunna prestera stärker självförtroendet och minskar stressen, vilket gör att situationen upplevs som mer hanterbar. Detta stärker självförtroendet ytterligare, och cykeln börjar om. Situationen upplevs inte längre som extrem.[14]

Tidigare forskning

I-LoC utgör en så kallad härdighetsfaktor i teorin Hardiness, vilken är förknippad med mindre ångest- och depressionsymptom, samt större benägenhet att nyttja problemfokuserad hantering av stress. I-LoC tycks samspela med känslan av engagemang och hängivelse, och är förknippat med mer välbefinnande i situationer som kräver ett högt mått av anpassning.[15] Å ena sidan anses I-LoC relatera till lägre stresshormonnivåer, en mer effektiv personlig utveckling och känsla av meningsfullhet efter svåra händelser. Å andra sidan är I-LoC även förknippat med negativitet efter upplevelser under påtagligt hot, och E-LoC ses som nödvändig för att acceptera situationer som står bortom individens kontroll,[16] något den militära miljön ofta innefattar.

Trots att mycket tyder på positiva effekter av I-LoC har även negativa effekter såsom självkritik, lägre motivation och mindre välbefinnande när individen försätts i tidspress identifierats. E-LoC tycks däremot vara fördelaktigt för individens hantering av tidspress i kombination med hög autonomi.[17] Således finns ett behov av att vidare undersöka hur den psykologiska resiliensen påverkas av upplevd kontroll i den militära kontexten, under akut stress. Inre och yttre kontroll tycks kunna samspela och påverka individen på olika sätt i både positiva och negativa riktningar, men hur detta påverkar individens prestationsförmåga i den akuta stressen är inte klarlagt. Individer som besitter förmågan att kunna växla mellan inre och yttre upplevd kontroll tycks kunna anpassa sig till pressade situationer genom att växla mellan acceptans och problemlösning.[18] Denna egenskap tros kunna vara fördelaktig i arbeten som ställer komplexa krav,[19] vilket gör LoC till en intressant teori att nyttja för att analysera händelser och situationer i en insatskontext.

Upplevd kontroll har studerats som en del av psykologisk resiliens från många olika synvinklar. Ämnen som mental hälsa efter hemkomst, minskad risk för kroniska stressymptom, samt inverkan på långvarig stress är vida utforskade. Dock vet vi ännu mycket lite om betydelsen av kontroll i den akuta stressupplevelsen, framförallt hur denna påverkar individens prestationsförmåga. Effekterna av att kunna växla mellan ett internt och externt synsätt på kontroll i den militära miljön är inte klarlagda och ämnet kan ses som långt mer komplext än vad som tidigare uppfattats.

Att en individ skulle kunna röra sig mellan ytterligheterna beroende på situation, eller rent av kunna bearbeta situationen genom både internt och externt upplevd kontroll parallellt, kan inte uteslutas. Genom en kvalitativ studie kan subjektiva upplevelser av akuta stressituationer utforskas, och bilden av ett flexibelt och nyanserat förhållningssätt till upplevd kontroll tydliggöras.

Givet bristande vetskap om den upplevda kontrollens inverkan på individen under akut stress i insatsmiljön, avser artikeln att skapa en större förståelse för det komplexa sambandet mellan upplevd kontroll och individens prestationsförmåga. Den externa relevansen ligger dels i att skapa en större förståelse för vad som bygger psykologisk resiliens i insatsmiljön, men även hur militär personal rustar sig bäst emot psykologiska påfrestningar för att kunna optimera det psykologiska stridsvärdet och lösa uppgifter mer effektivt. Samtidigt kan studien på sikt bidra till nya perspektiv kring hur Försvarsmakten bäst selekterar, utbildar och tränar soldater och officerare, samt vårdar sin personals mentala hälsa.

Forskningsfråga

Hur kan mänsklig prestationsförmåga under akut stress i insatsmiljön förstås utifrån upplevd kontroll (LoC)?

Metod och operationalisering

Studien utgår från en kvalitativ metod med en interpretivistisk ansats och det empiriska materialet består av åtta djupintervjuer med utlandsveteraner. En intervjumall togs fram och en öppen intervjumetodik användes. Teorin om LoC operationaliserades utifrån Rotters ursprungliga interna och externa indikatorer, vilka ligger till grund för framtagandet av de öppna intervjufrågor som ställdes till respondenterna. Indikatorerna kategoriserades till generella och situationsspecifika frågor. De generella frågorna avhandlades i den inledande delen av intervjun, medan de situationsspecifika avhandlades i samband med att respondenten ombads berätta om en till tre specifika händelser då vederbörande upplevt akut stress under sin insats. Även en självskattningsdel nyttjades, där respondenten fick gradera sin upplevda stress, prestation och kontroll från 1–10. Denna skala användes som ett verktyg för intervjuaren att säkerställa en så rättvis tolkning av respondentens upplevelse av stress, prestation och kontroll som möjligt. Värdena på självgraderingen nyttjades för större förståelse, endast inom samma respondent, och jämfördes inte mellan respondenterna.

Det empiriska materialet avgränsas ur en tidsaspekt. Endast respondenter som genomfört insats inom de senaste 15 åren deltar i studien, detta för att uppnå en högre grad av samtidighet. Denna avgränsning medför även att deltagare från insatser i Kosovo, Afghanistan, Mali och Irak deltar i undersökningen. Således avgränsas materialet till den hotbild och de yttre påverkansfaktorer som rådde under dessa insatser. Studien avgränsas även till att undersöka komplexiteten i prestationsförmåga hos individer under akut stress och inte långvarig stress i insatsmiljön. Samtidigt tar dock analysen hänsyn till långvarig stress som en möjlig bakomliggande faktor till akuta stressreaktioner. Att respondenterna skulle känna sig trygga med upplägget av intervjuerna var prioriterat; de har gett sitt samtycke till att genomföra intervjun och deras berättelser presenteras anonymt i materialet.

Analys – Insatspersonalens upplevelser

Under intervjuerna framkom ett flertal indikatorer på I-LoC och E-LoC. Respondenterna beskrev vad som kan tolkas som både positiva och negativa effekter av båda synsätten och deras inställning kunde variera från situation till situation. Materialet har valts att analyseras utifrån positiv respektive negativ påverkan på individens prestationsförmåga och psykologiska resiliens under stress. Följande utdrag ur materialet är hämtat från enskilda intervjuer och varje citat är

originellt för individens upplevelse och situation. Citaten betraktas som exempel på indikatorer för externt och internt upplevd kontroll och är således inte sammanhängande med varandra i varken tid eller rum.

Positiv inverkan

Internal Locus of Control

> Om jag får vara lite bokstavlig så står det ju faktiskt i den goda skriften att Gud skapade människan till sin avbild. Gud är allsmäktig, alltså är jag också allsmäktig. Jag har i mig själv möjligheten att styra över mitt liv. Och då blir det i mina ögon lite fel att kasta över ansvaret, i så fall, på Gud.

De positiva effekter som framkom under intervjuerna var främst att I-LoC tycks bidra till ett ökat fokus på uppgiften och en förmåga att rikta sin uppmärksamhet från det som inte går att påverka. Att tro på sin förmåga bidrog till att förbereda sig, vilket upplevdes bidra till bättre förutsättningar att kunna prestera när stressen blev påtaglig. Tro på sig själv och att kunna påverka sin situation skapade tillsammans en drivkraft och en motivation att vara ihärdig. I situationer där en valmöjlighet uppstod kunde detta i vissa fall lugna individen. Förövning, drill och rutiner gav en starkare känsla av kontroll, vilket upplevdes bidra till en bättre prestation och ett agerande som skedde utan mental ansträngning. Detta ökade fokus på att agera, snarare än fokus på hotet och overklighetskänslan.

> Min första instinktiva känsla är ”för helvete, ner i bilen, stäng luckan”. Men jag kämpar emot den, står kvar. […] Jag upplevde ingen kontroll över huvud taget där. […] Vi har en bra utbildning. Vi är väl förberedda. De gånger jag har varit i strid så upplever jag att alla har gjort det de ska. […] Stressen, tankarna och det här… ”Fy fan vad nära det var ” … det kommer efteråt när allt är över.

I-LoC uppfattades främja självförtroendet, motivera individen till att prestera bra, samt motverka en känsla av att ge upp. Kontroll i kombination med självsäkerhet i sin befattning uppfattades som stärkande och höjde den upplevda prestationsförmågan. Att reflektera kring sin inverkan på sin omgivning, både positivt och negativt, upplevdes vara en grundförutsättning för personlig utveckling. I-LoC tycktes dessutom fungera som en drivkraft att, i hjälplösa situationer, ta initiativ att kontrollera det som går. Detta dels för att ge sig själv de bästa förutsättningarna trots situationen, men även som en distraktion.

> Vi känner tryckvågen ordentligt och det blåser in damm under staketet. […] Så går det ut på radion att motståndaren är på campen […] då gick det i taket fullständigt. Jag har aldrig varit så stressad i hela mitt liv. […] Jag började kontrollera, och dubbelkontrollera att jag hade det jag behövde, att all apparatur fungerade, batterier var laddade… kontrollerade vapnen flera gånger. […] Det var nog, återigen, väldigt behövligt att ha någonting att sysselsätta sig med. Jag tror det hjälpte mig enormt.

En positiv effekt beskrivs av individer som lyckats med sina uppgifter; de uttryckte att självförtroendet stärktes, vilket minskade stressen, vilket ökade prestationsförmågan, som i sin tur bidrog till att de lyckades med nya uppgifter, och så vidare.

External Locus of Control

> Jag gav min kontroll till min chef mer eller mindre […] så att släppa kontrollen är också att ha kontroll. […] Jag litade på att han kommer ge mig en uppgift som behöver göras.

E-LoC i kombination med förtroende för chefer eller andra kollegor, har stärkt känslan av att gruppen kommer att klara av uppgiften. En tydlig uppfattning om acceptansens självklara plats i militära sammanhang uppkom. Individerna menade att de måste kunna ge ifrån sig kontrollen till befäl, till förmån för den större uppgiften. Att kunna ge ifrån sig kontrollen till kollegor upplevdes som något positivt, då detta ansågs vara en förutsättning för samarbete och att mest effektivt använda sig av andras kompetens. I den akuta stressen har detta upplevts vara det enda som kunnat leda till acceptans och i viss utsträckning lugn.

> Ganska snabbt så hade jag ju stöd av sjuksköterskan på gruppen också, och det bidrog väl också till att kontrollkänslan blev större, men stressnivån gick ner igen. Man kände att… nu är jag inte ensam med det här.

I situationer med höga krav, där organisatoriska problem har begränsat individens möjligheter att påverka sin situation, har E-LoC upplevts som nödvändigt för att inte belasta sig själv med ansvarskänsla utanför sin förmåga. Det uttrycktes även att motståndarens makt över situationen inte får förnekas eller underskattas, då detta skulle bidra till en falsk bild av verkligheten. I vissa fall av moralisk stress har E-LoC varit det enda sättet för individen att acceptera det som hänt, genom att intala sig själv att beslutet låg hos någon annan. Känslan av yttre faktorers påverkan har varit ett sätt att distansera sig själv och sin identitet från situationer där denne har upplevt misslyckanden. Förmågan att se andra människors makt över en situation och över individens liv har i vissa fall varit nödvändigt för att inte skuldbelägga sig själv.

> Det är väl kanske inte någonting som jag är jättenöjd över att det fick mig att komma till min acceptans, men att bara liksom knuffa ifrån sig ansvaret lite grann… för att, det var inte jag som tog det beslutet. Det var inte jag som avgjorde vad vi skulle göra. Det var inte jag som gjorde bedömningen. Min uppgift var att lyssna på vad vi skulle göra, och göra det.

Ett annat sätt har varit att acceptera situationer i termer av oturlighet, att ”saker och ting bara händer.” Att överlämna kontrollen till professionell hjälp, såsom terapeutisk hjälp för en anhörig hemma, har upplevts som stärkande för möjligheten att kunna prestera. Individer uttrycker även att känslan av andras makt över dem har positiva effekter för trygghet, välmående och arbetsvilja, främst i situationer där andra visat sympati, gott ledarskap, förståelse, eller delat med sig av kunskap. Även i form av socialt stöd uttrycktes andras makt över individen som något positivt.

En återkommande upplevelse var att återfå kontrollen genom att ge den ifrån sig till någon annan, oftast till en chef, men även i vissa fall till en kollega. På samma sätt gav det ett lugn att veta att andra hade kontroll när individen själv upplevde att denne inte hade det. Yttre abstrakta faktorer, främst i form av en trosuppfattning, upplevdes ge en känsla av lugn, trygghet och beskydd. Detta upplevdes även stärka känslan av meningsfullhet i det som låg utanför den egna kontrollen och gav en underliggande trygghet även om direkta tankar på Gud inte var närvarande i den akuta stressen. I de fall där tanken på Gud har uppkommit i den akuta stressen har bönen upplevts som ett sätt att uttrycka sina tankar och känslor, men även ett sätt att uttrycka tacksamhet.

> Jag är ju konfirmerad, men inte aktivt troende… men… där slank det ur en tyst ”Fader vår” och en stilla bön om att allting faktiskt skulle gå bra… och om det inte gjor-

> de det att mina nära och kära ändå skulle ha det bra. […] Bara den grejen, att få ur sig det man tänker och känner, det i sig är lugnande. […] Du själv processar det du säger, tänker, känner… och det skapar en form av lugn.

I den akuta stressen upplevdes kontrollen öka och stressen minska när ansvaret för situationen delades med någon annan.

> Då har jag en kollega med mig som är tidigare veteran och har varit med i situationer innan. Han lägger en hand på axeln på mig och säger ”det är inte konstigt, folk försöker döda dig. Det är väldigt, väldigt rimligt att vara arg” […] Hade inte den första kollegan lagt handen på min axel […] så hade nog den här dagen sett helt annorlunda ut. […] Han hade stor inverkan på mig, positivt.

Negativ inverkan

Internal Locus of Control

> Under tiden ökade väl känslan av kontroll mer och mer. […] När jag inser att jag kan göra saker, jag måste göra saker för att han ska överleva… då blir det en högre stress.

Individer som har uttryckt upplevd kontroll som ett behov har även uttryckt en större svårighet att acceptera tanken på att inte kunna påverka en situation. Detta har lett till en känsla av att tvingas in i maktlöshet, vilket upplevts som onaturligt, skrämmande och stressande.

> Är det min tur nu? Sen tänker jag även… hur känns det när man sprängs i luften? Och jag hör ju vid 16, 17 smällar att gruset skvätter mot väggen. Och man började väl fundera liksom… ja men hur mycket tur ska jag ha? Ordet tur, liksom… blir ju konstigt med tanke på att jag tror att man tränar för tur, men här är det någonting jag inte kan påverka. […] Jag tänkte att… jag kan inte ha sån här tur, att när det har slagit ner 19 raketer, varför ska jag ha sån tur att den inte träffar mig… eller oss, eller någon annan i närheten?

Även en ovilja att vända sig till andra när den känslomässiga förmågan inte räcker till uttrycktes. I situationer som lett till misslyckanden, trots upprepade försök och stor ansträngning, har känslor av otillräcklighet och självbeskyllning uppstått. Detta har delvis sänkt moralen hos individen, men även självförtroendet, och känslor av hopplöshet kan upplevas som överväldigande.

Närvaro av höga förväntningar på sig själv uppfattades i materialet. Individer förväntades kunna kontrollera och hantera situationer självständigt och fokus låg snarare på prestation och resultat än en vilja och motivation till att göra sitt bästa och vara nöjd med det. En negativ spiral uttrycktes i relation till denna problematik; en stark vilja att prestera bra i kombination med misslyckande ökade stressen, vilket gav sämre prestationsförmåga, vilket ökade stressen ännu mer, och så vidare.

Den negativa effekten av I-LoC har främst berört skuld- och skamkänslor hos individerna, och i situationer där individer inte kunnat agera på grund av högre befäls beslut har detta upplevts som ytterligare en påfrestning utöver den akuta stressen.

> Man får väl nånstans liksom… stå sitt kast. Det låter väldigt dramatiskt, men jag valde själv att ingå i den här organisationen. Jag var helt frivillig att åka utomlands. Jag var helt frivillig att tjänstgöra och det är ingen som har tvingat mig att göra det.

I situationer med kraftig akut stress har händelsen upplevts som ännu mer stressande med högre grad av kontroll och valmöjligheter. Detta upplevdes skapa en stark ansvarskänsla samt ta upp mental kapacitet,

vilket det inte har upplevts finnas utrymme för under högt hot och starkt stresspåslag.

External Locus of control

> En eldstrid kan jag ta vilken dag i veckan som helst, där finns det ändå saker jag kan göra för att påverka motståndaren. Men… att bli beskjuten av raketer och granater, det vill jag aldrig någonsin mer vara med om.

I situationer där externa faktorer ansågs ha kontrollen över individen förekom uppbyggd stress och distraktionsförsök, snarare än känsla av meningsfullhet. Att ”bita ihop och härda ut” utan att se något sätt att påverka sin situation upplevdes som den enda utvägen främst i situationer som sträckte sig över en längre tid. Detta ledde till ohälsa såväl som sänkt motivation och prestationsförmåga.

> Jag kände att när jag låg där för tredje gången, så kanske jag inte kommer överleva en tredje attack. […] Här någonstans så blir jag extremt illamående, jag har ont i bröstkorgen, jag känner en extrem hopplöshet, jag känner mig kraftlös… men så skriver jag också att jag måste ta mig samman nu, för vi är tränade för det här. Och jag tar några djupa andetag, jag känner mig bättre till mods, men den här känslan av hopplöshet är kvar. […] Vi kunde liksom inte göra någonting. […] Det spelade liksom ingen roll om jag sprang, gick, stod, låg ner, satt ner… jag kunde liksom inte ta mig därifrån.

I akuta stressituationer fanns en tendens att beskylla överordnade för att ha agerat fel, vilket ledde till frustration och sänkt moral. Det födde även cynism och negativitet riktade mot verksamheten och omgivningen. Ett fenomen inom den militära miljön uppfattades; stigma kring att känna känslor och självömkan. Detta uppfattades leda till förnekelse av känsloupplevelser och att snarare uthärda än att försöka påverka sina känslor i en positiv riktning.

Att ”härda ut” likställdes vid vissa tillfällen med att ”acceptera situationen”. Brist på tillit till andra i en hotfull miljö utan möjlighet till att kunna försvara sig, stärkte aggression och sänkte motivationen och prestationsförmågan. Ovisshet och yttre kontroll uppgavs stärka stresspåslaget i samband med att något oväntat hände där individen kände rädsla och osäkerhet kring sitt agerande, och att tillskriva makt till tur eller ödet i akuta stressituationer förknippades då även med tvivel på att situationen skulle ha en positiv utgång.

Distinktion, delande och flexibilitet stärker prestationsförmågan

Sammanfattningsvis tyder studien på att distinktionen mellan det som går att påverka och det som inte går att påverka är en nyckelfaktor i sig för psykologisk resiliens. Medan I-LoC tycks kunna stärka *problemfokuserad hantering* av akuta situationer, tycks E-LoC kunna fungera som en *känslomässig hanteringsstrategi* när individen inte kan eller förmår sig att agera. Att kunna skilja på dessa två kategorier och anpassa sitt agerande och sin inställning för att hantera den akuta stressen tycks påverka prestationsförmågan i en positiv riktning.

Att se kontroll som något kollektivt har här visat på positiva effekter för psykologisk motståndskraft. Delad kontroll och tillit kan skapa möjligheter för att inte känna sig ensam med ansvaret, vilket tycks sänka stressen och öka prestationsförmågan i den akuta stressen.

Att dessutom se gruppens kontroll som starkare än individen tycks främja trygghet under påfrestningar. God prestation ge-

nom tro på yttre faktorers påverkan visade sig främst i form av tillit, förtroende och lojalitet till befäl och kollegor. Även en tro på meningsfullhet och en högre makt spelade en positiv roll för stresshanteringen när inget annat fanns att tillgå, som under direkt hot utan uppgift. Samtidigt tycktes E-LoC ha en negativ inverkan i den akuta stressen om den inte kombineras med tillit, tro eller förtroende. Det tycks vara en tröst i påfrestande situationer att individen före insatsen har intalats att vara självtänkande och initiativrik inom sin befattnings ramar, men accepterande och inrättande utanför dessa. Förmågan att kunna bortprioritera intryck som denne inte har kontroll över stärker fokus på uppgiften. Att agera och göra något för att sysselsätta sig tycks vara viktigare än att ha kontroll över situationen, då detta kan bidra till behållande av lugnet.

Att lyckas uppmärksamma hopplöshetskänslan i den akuta stressen skapade ibland ett slags vakuum, där individen som drillats och förövats fick chansen att hitta tillbaka till ett ryggmärgsbeteende och därifrån kunna återta kontrollen över situationen. Att se den större bilden och känna att det är individen själv som valt att delta i insatsen uppgavs ge ro när stressen blev påtaglig.

Slutligen uttrycktes vikten av att påverka det som går före insatsen, för att ha de bästa förutsättningarna att prestera med gott resultat när den upplevda kontrollen försvinner. Att göra sitt bästa och vara nöjd med det tycks skapa en balans mellan verkligheten och den upplevda kontrollen.

Det fortsatta arbetet

Avslutningsvis har studien bidragit till tidigare forskning genom att ge en nyanserad bild av sambandet mellan interna och externa faktorers inverkan på den psykologiska resiliensen i den specifika kontext som insatsmiljön utgör. Genom kategorisering av upplevd kontroll i positiva och negativa effekter på prestationsförmågan har en större förståelse skapats för vad som kan bygga psykologisk motståndskraft inför akut stress.

Efter denna studie skulle vägen till acceptans för det opåverkbara vara ett särskilt intressant ämne för fördjupning. Denna process har i intervjuerna beskrivits från olika perspektiv, men kräver en mer inriktad studie för att klargöra dess samband med välmående och prestation, kortsiktigt så väl som långsiktigt, samt hur individen kan påverka denna egenskap.

Ytterligare ett ämne är den kollektiva kontrollen och dess samband med individens upplevda sociala stöd och tillit till andra personer inom organisationen. Även moralisk stress har, trots studiens inriktning mot akut stress, varit ett återkommande ämne i intervjuerna. Detta områdes komplexa förhållningssätt till kontroll, acceptans och skuldkänslor skulle kunna utforskas vidare i syfte att finna vägar till välmående även efter moraliskt påfrestande situationer och inte enbart hotfulla sådana. En upplevd begränsning i teorin har varit att upplevd kontroll över situationen inte har uppfattats likvärdig med upplevd kontroll över sig själv. Ofta har dessa två förhållningssätt särhållits av respondenten, och en teoriutvecklande studie skulle kunna bidra med ytterligare ett perspektiv av teorin om upplevd kontroll, i syfte att utveckla förståelsen för individers tolkning av påfrestande situationer.

Denna studie hoppas kunna nyansera den tidigare bilden av Försvarsmaktens förhållningssätt till upplevd kontroll och dess inverkan på individen. I praktiken skulle studien kunna bidra till ett vidare studerande av erfarenheter från insatspersonal och därmed även utveckling av Försvarsmaktens utbildning inom området psykologisk resiliens. Även selektering samt omhändertagande av

personal före, under och efter insatser kan dra nytta av det vidgade perspektivet som denna studie bidragit till. Att ge personalen de bästa förutsättningarna för att kunna lösa sin uppgift kan inte understrykas nog, och den mänskliga faktorn och mental träning är ett ämne som har en direkt inverkan på den militära effektiviteten. En nyanserad bild av både positiva och negativa effekter av internt och externt upplevd kontroll kan bidra till individens förståelse för sina egna reaktioner under upplevda påfrestningar samt fungera som ett verktyg för reflektion, tolkning och bearbetning.

Författaren är fänrik och tjänstgör vid Livregementets Husarer, K 3, i Karlsborg.

Noter

1. Artikeln är en produkt av författarens självständiga arbete inom ramen för Officersprogrammet 2020–2023.
2. Bartone, Paul T: ”The Need for Positive Meaning in Military Operations: Reflections on Abu Ghraib”, *Military Psychology*, 2005, s 318-319.
3. Bergman, David: *Stridens psykologi : konsten att döda och överleva*, Studentlitteratur, Lund 2022, s 125-126.
4. Ibid, s 126.
5. Ibid, s 297.
6. Enander, Ann och Börjesson, Marcus: *Rustad för risk : riskpsykologi för militärer och insatsorganisationer,* Studentlitteratur, Lund 2017, s 93.
7. Galvin, Benjamin M; Randel, Amy E; Collins, Brian J och Johnson, Russell E: ”Changing the focus of locus (of control): A targeted review of the locus of control literature and agenda for future research”, *Journal of Organizational Behavior*, 2018, s 821.
8. Allen, Bem P: ”The Social–Cognitive Approach to Personality: Walter Mischel and Julian Rotter” i Allen, Bem P (red): *Personality Theories*, Routledge, New York 2016, s 288-289.
9. Op cit, Galvin, Benjamin m fl, se not 7, s 821.
10. Ibid, s 822.
11. Kallenberg, Kjell; Larsson, Gerry; Nilsson, Sofia och Hyllengren, Peder: *Moralisk stress och ledarskap,* Studentlitteratur, Lund 2016, s 56.
12. Ibid, s 57.
13. Chaskalson, Michael: *The mindful workplace : developing resilient individuals and resonant organizations with MBSR*, Wiley, Malden 2011, ss 58-59.
14. Op cit, Bergman, David, se not 3, s 128.
15. Florian, Victor M: ”Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping”, *Journal of personality and social psychology*, 1995, ss 687, 693.
16. Ben-Shalom, Uzi; Knafo, Ariel och Goldner, Ira: ”The Role of Internal Locus of Control in Coping With Anticipatory and Postevent Stress Among IDF Soldiers”, *Military Behavioral Health*, 2014, s 19.
17. Stiglbauer, Barbara: ”Under what conditions does job control moderate the relationship between time pressure and employee well-being? Investigating the role of match and personal control beliefs”, *Journal of Organizational Behavior*, 2016, s 743.
18. Ibid, s 745.
19. Op cit, Galvin, Benjamin m fl, se not 6, s 825.