



Forudsigelig

Resiliens

Faezeh Zand

Formål med projektet var at undersøge:

1. Hvorvidt en kortlægning af personens adfærdsforråd kan forudsige vedkommendes velbefindende og trivsel efter alvorligt belastende oplevelser.
2. Hvorvidt denne viden kan bruges til at udvikle valide *prospektive* måleredskaber af psykiske og sociale ressourcer hhv. sårbarheder.

Foredragets forløb

- Kort om de seneste undersøgelser på området og de vigtigste konklusioner
- Kort om mit projekts centrale begreb: Resiliens
- Projektets bagvedliggende teori, plan, anvendte metoder,
- Informantgruppen
- Resultater

Seneste danske studier inden for området

- Publicerede studiers resultater
- Effekt af udsendelsens længde på de udsendte soldater og deres familier
- Manglende interventionsindsats
- Udsendelsens omkostninger

Hidtidige undersøgelsers foci og resultater

- Motivation
- Opvækst og baggrund
- Udsendelsens længde og hyppighed
- Opgavetype og ydre hændelser
- Stresshåndteringsstil
- Manglende interventionsindsats efter hjemkomsten

Træning til bedre resiliens

- Debriefing
- Styrke kollegial støtte og solidaritet
- Træning af en bedre fungerende håndteringsstil
- Træning af udholdenhed
- Træning af alsidig egnethed (CSF)
- Udvidelse af interventionsfaciliteter for hjemvendte og deres pårørende



Forudsigelig

Resiliens

Resilience: Elasticity, Expansibility, Flexibility

Overført til psykologisk terminologi:

- Adaptation
- Stress-resistance
- Hardiness
- Mastery
- Invulnerability
- Tilpasning
- *Modstandsdygtighed*
- Ukuelighed/Robusthed
- Mestring
- Usårlighed

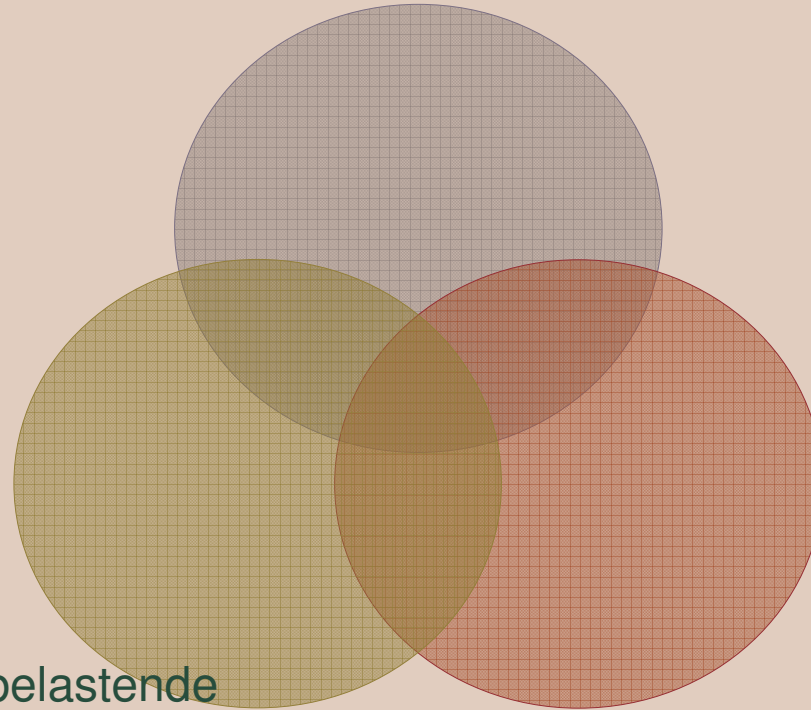
Kort om resiliens

- Tilstedeværelse og identifikation af belastning, for at kunne vurdere, hvorvidt responsen var resilient.
- Tilstedeværelse og identifikation af et positivt udfald, for at kunne vurdere den aktuelle reaktion som resilient.

Kort om resiliens

Personlige egenskaber:

Ressourcer
Sårbarhed



Belastning:

Akut og ekstrem belastende
Vedvarende/gentagne

Beskyttelse:

Individrelaterede
Miljørelaterede

Fænomenet resiliens inkluderer:

Færdigheder til at komme igennem belastninger på en sådan måde, at personen efterfølgende oplever velbefindende og "aktiv vækst". Dette indebærer, at personen med kendskab til sig selv og egne færdigheder fungerer adækvat i sin aktuelle omverden.

Resiliens er ikke statisk, men må forstås som en løbende lærings- og udviklingsproces, der er kontekstbetinget og i overensstemmelse med personens motivation og interesseområder.

Soldater: et specielt befolkningsudsnit

- Konfrontation med udfordrende og livstruende hændelser som en del af arbejdsopgaven
- Bevidsthed om livsfarlige situationer
- Træningsparathed
- Motivation

Undersøgelses plan og anvendte metoder

1. Før udsendelse (N= 47):

- Spørgeskema vedrørende baggrundsoplysninger
- Spørgeguide til kortlægning af individets adfærds karakteristika
- Spørgeguide til undersøgelse af traumetærskel og trivselsniveau
- NEO PI-R test til undersøgelse af personlighedsstruktur

2. Tre måneder efter hjemkomst (N = 24):

- MCMI-III test til klinisk og diagnostisk personlighedsvurdering
- Undersøgelse af trivselsniveau

3. Opfølgende undersøgelse 1 år efter hjemkomst (N = 20):

- NEO PI-R test til undersøgelse af personlighedsstruktur
- Undersøgelse af trivselsniveau

De særlige forhold ved projektet

- Frivillighed
- Mindst mulig fejlkilder
- Registrering af subjektivitet
- Inddragelse af relevante objektive forhold

Undersøgelsens deltagere

- **N = 20**
- **Alder (19 - 31 år - 22,2)**
- **Civil status (6 i f.f. 3 sambo. 13 hj.)**
- **Uddannelses niveau (2:9. 8:10. 5:stud. 4:gymn. 6:CU)**
- **Tilknytning til forsvaret (18 HRU)**
- **Udsendelsessted**

Oplevede vanskeligheder under opvækst

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

Forældrenes uddannelsesniveau og stilling

Uddannelses niveau	Akademiker/ Lederstilling	Mellem uddannet	Uddannet	Pensionist	DK
Far	6	8	1	3	2
Mor	6	11	1	2	0

Opdeling af gruppen

1. Positiv forandring i personlighedsstruktur

2. Ingen kliniske syndromer eller patologiske forhold

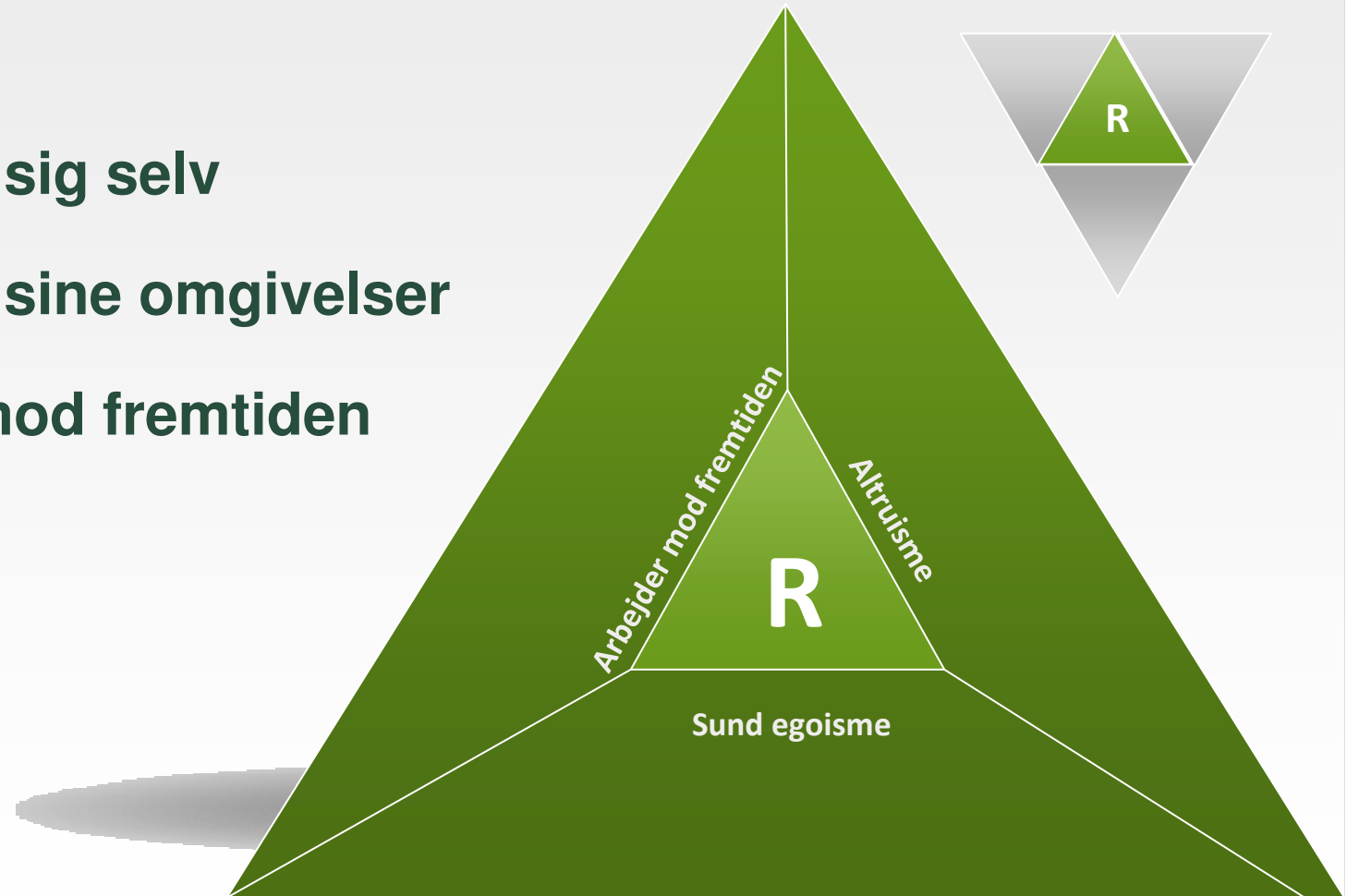
Antal træk												↓
NEOPI - R						MCMI - III			Grupper			
Negativ Blandet / situationsafhængig Positiv / Stærk			Negativ Blandet / situationsafhængig Positiv / Stærk			Behandlingskrævende Forstyrrende Neutral				1. Fase	3. Fase	2. Fase
3	15	12	2	16	12				1			
1	16	13	1	10	19	0	1	26	1			
5	12	13	1	17	12				1			
4	17	9	5	12	13	0	0	26	1			
1	19	10	0	17	13	1	2	21	1			
6	15	9	2	14	14	0	0	21	1			
11	7	12	6	13	11	0	0	22	1	Blandet		
3	14	13	5	14	11	0	1	21	2			
4	17	9	2	19	9	1	2	23	2			
1	13	16	0	16	14				2			
2	16	12	2	18	10	0	5	20	2			
0	12	18	0	16	14				2			
5	12	13	3	16	11	0	0	26	2			
7	14	9	7	17	6	0	1	19	2			
3	17	10	2	19	9	0	1	25	2			
5	14	11	10	10	10	0	2	24	2			
2	17	11	2	16	12	1	2	15	2			
0	17	13	12	9	9	6	5	16	3		Sårbar	
0	10	20	0	14	16	3	3	21	3			
4	17	9	7	12	11	2	11	14	3			

Egnethed

- Alle 20 blev af militæret godkendt som egnet.
- Standardiserede test ville godkende 7, dumpe 3 og stille spørgsmålstegn ved 10.
- Jeg ville sende 19 af sted som kampsoldater, og holde øje med 4 af dem.

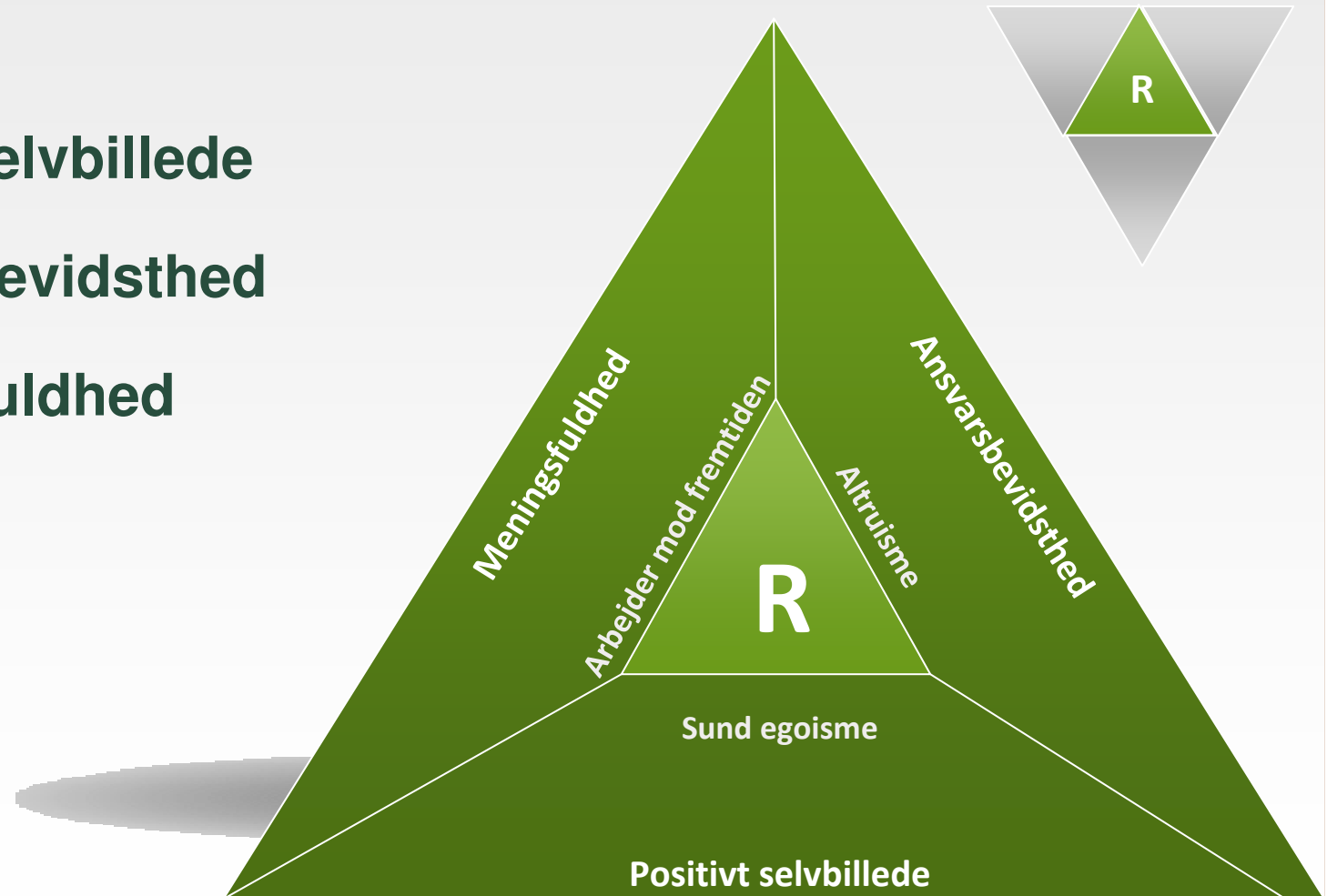
Hvad er vigtigt?

- ✓ At passe på sig selv
- ✓ At passe på sine omgivelser
- ✓ At arbejde mod fremtiden



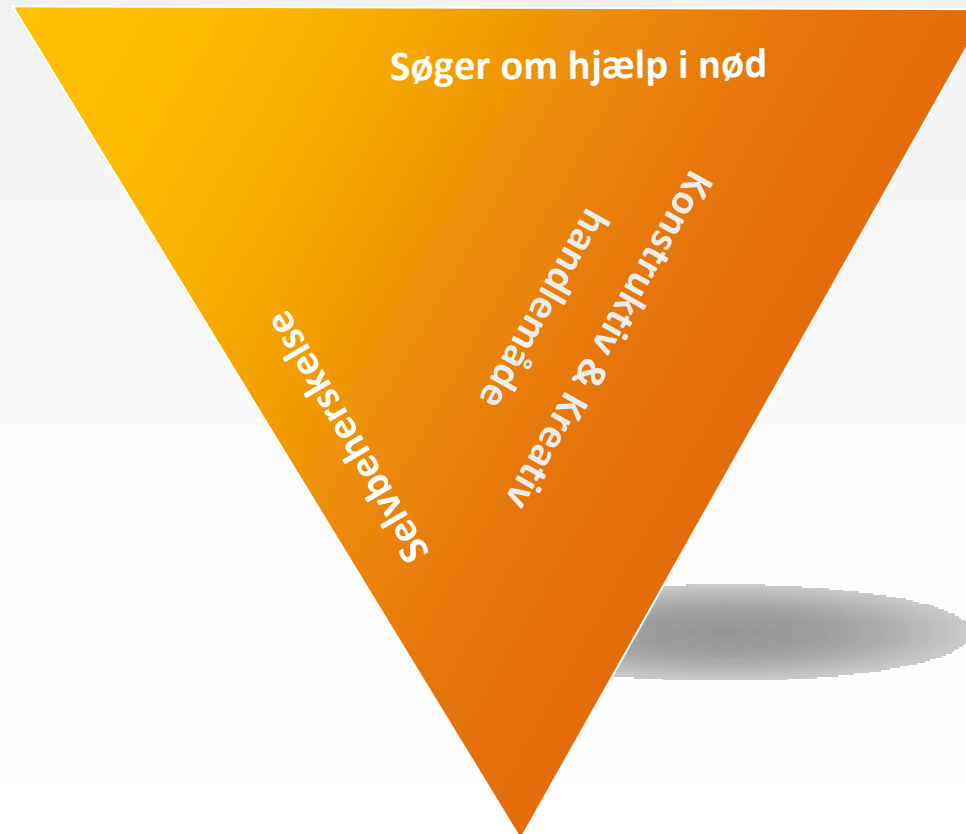
Hvorfor er det vigtigt?

- ✓ **Positivt selvbillede**
- ✓ **Ansvarsbevidsthed**
- ✓ **Meningsfuldhed**



Hvordan kan det gøres?

1. Konstruktiv og kreativ handlemåde

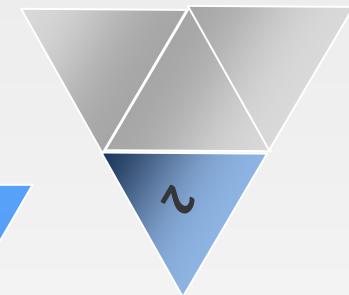
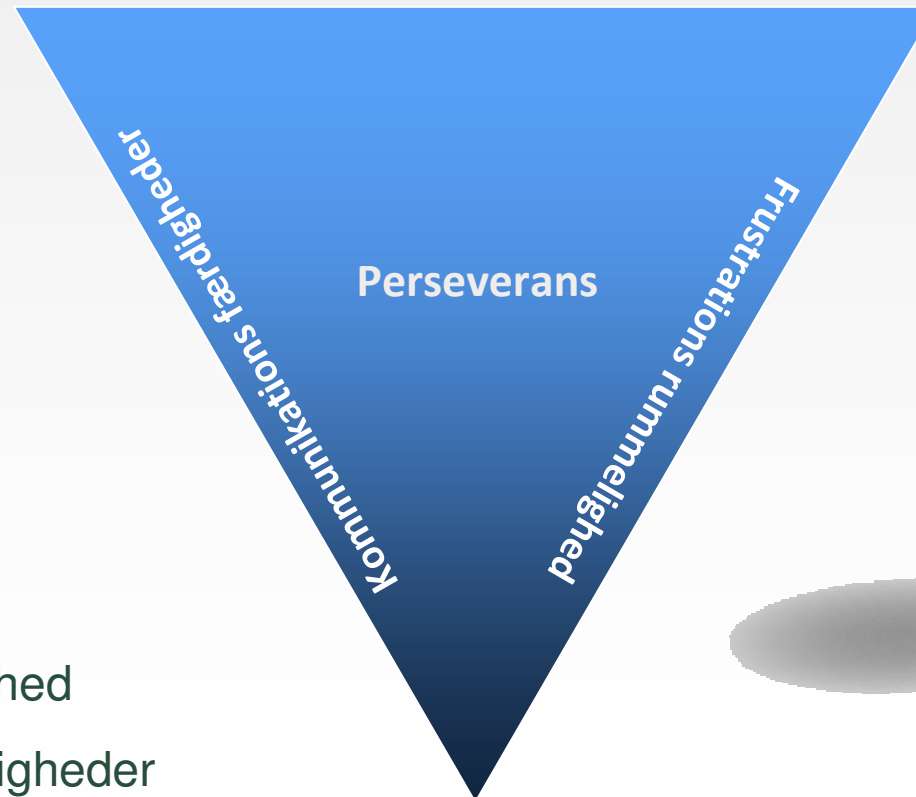


Redskab:

- ✓ Selvbeherskelse
- ✓ At søge hjælp

Hvordan kan det gøres?

2. Perseverans

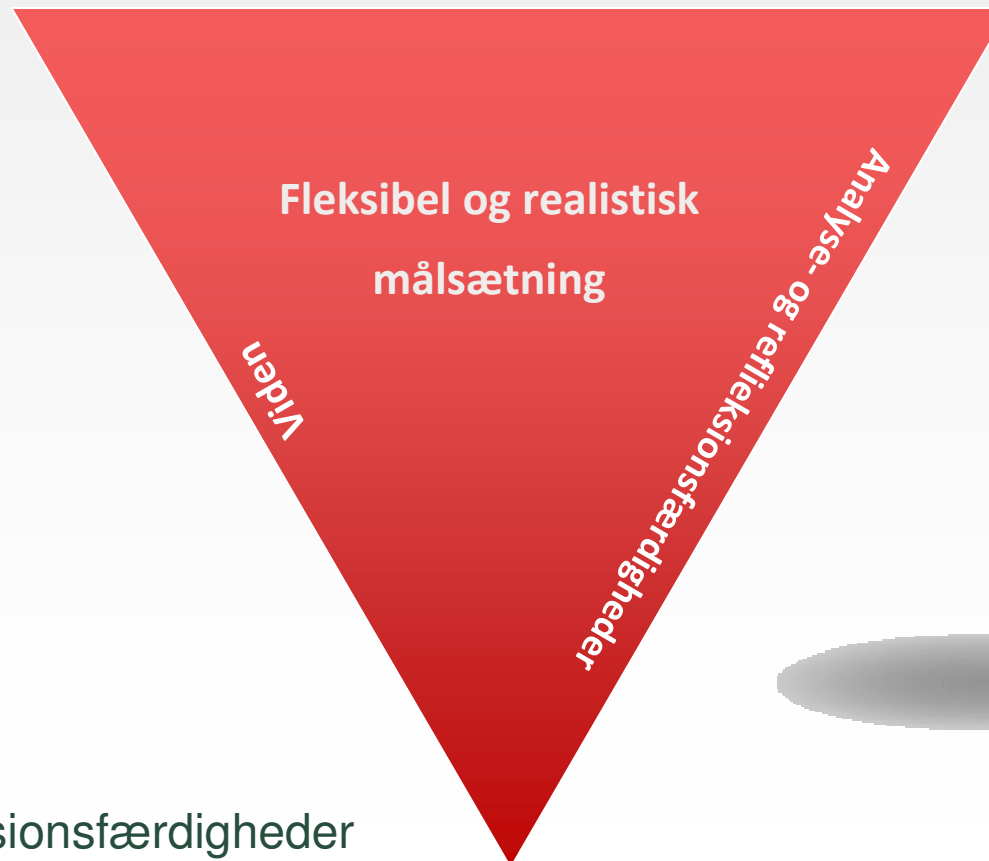
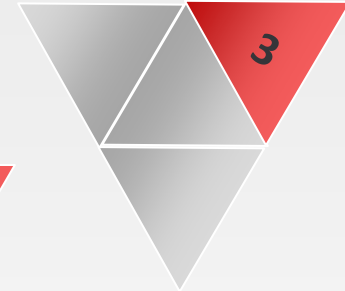


Redskab:

- ✓ Frustrationsrummelighed
- ✓ Kommunikationsfærdigheder

Hvordan kan det gøres?

3. Fleksibel og realistisk målsætning



Redskab:

- ✓ Viden
- ✓ Analyse- og refleksionsfærdigheder

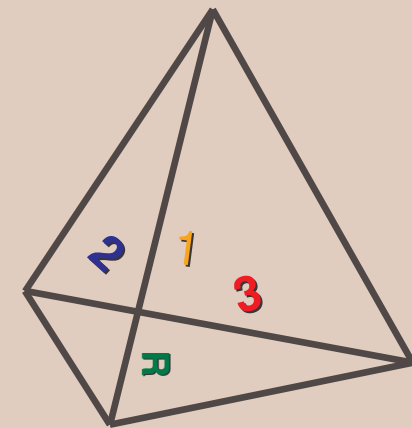
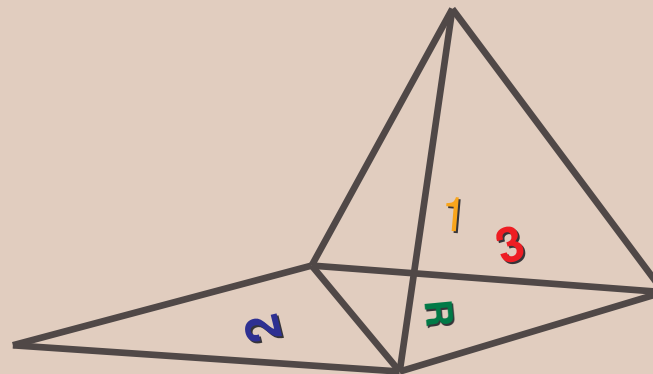
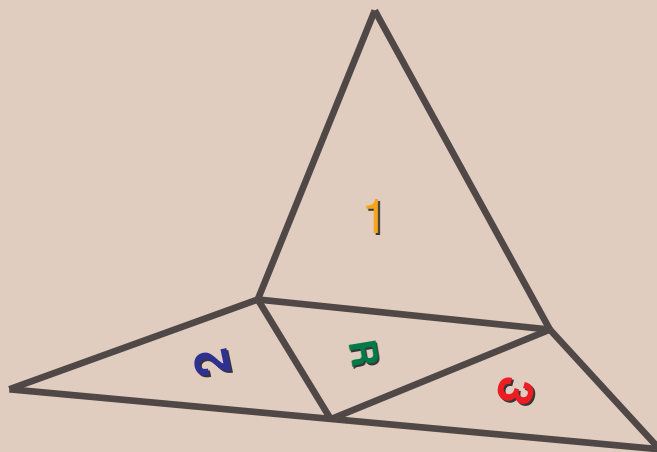
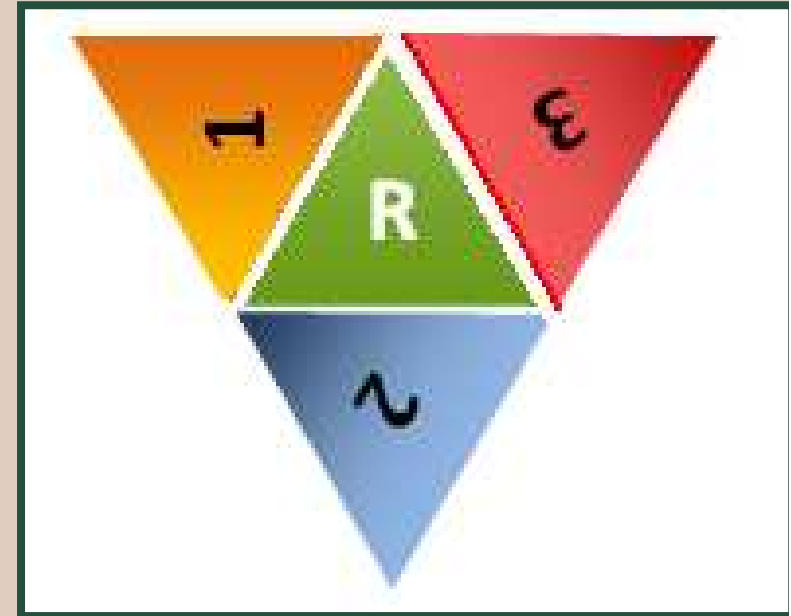
Handlingspyramide

Resilient handlings baggrund

1 = Konstruktiv og kreativ handlemåde

2 = Perseverans

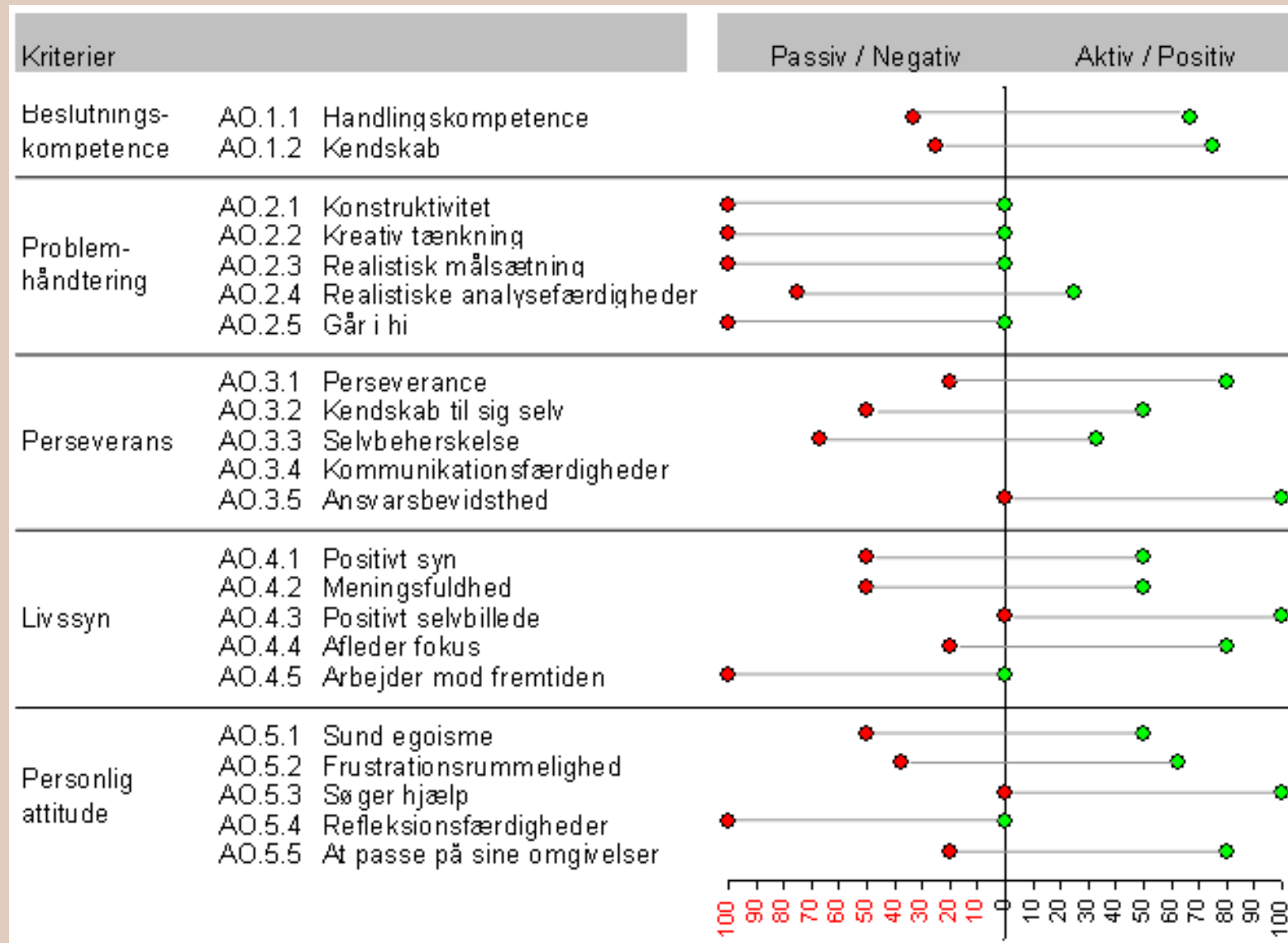
3 = Fleksibel og realistisk målsætning



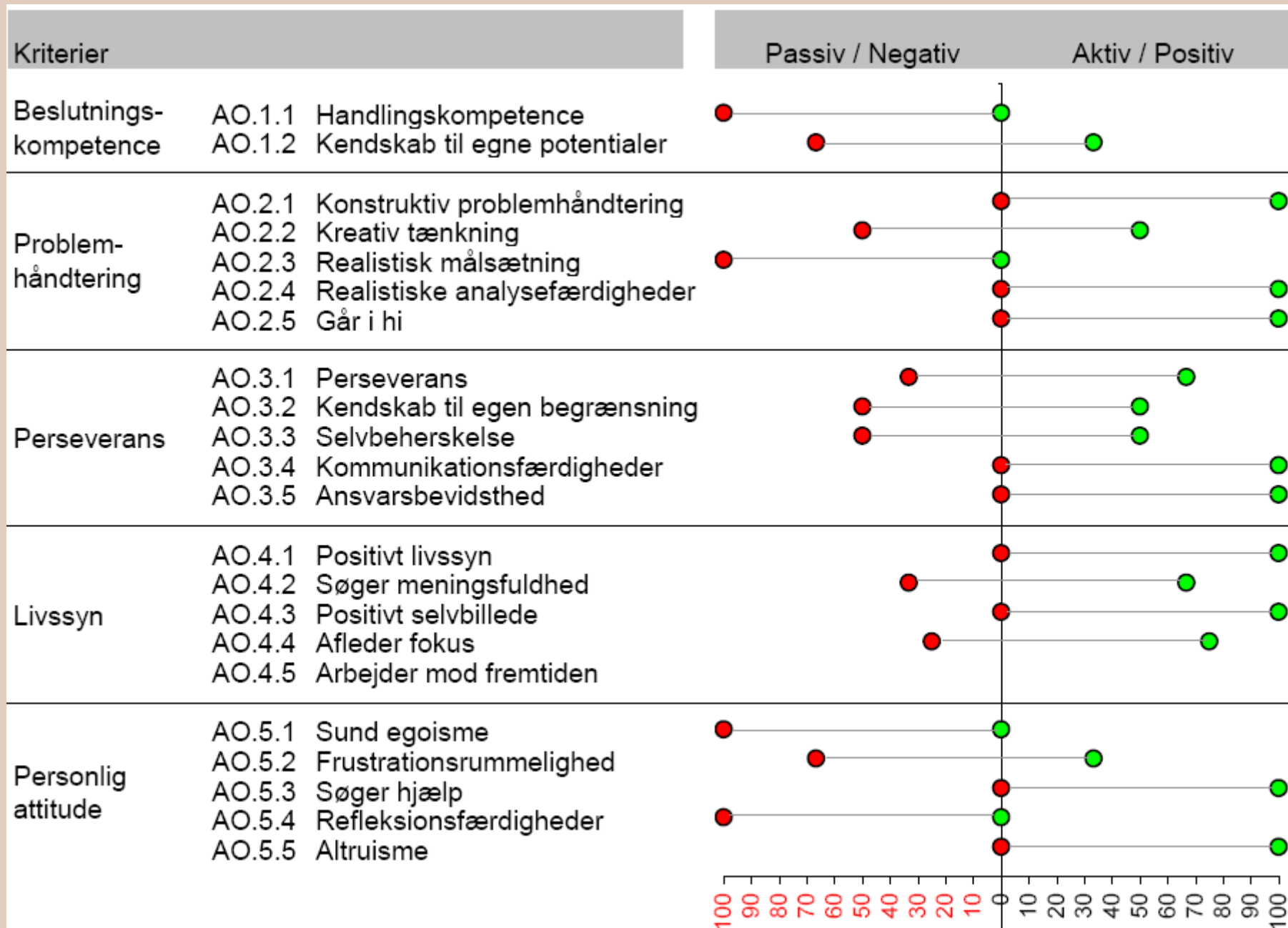
Gruppe 3: De sårbare

- 1 ikke egnet
- Forkert motivation
- 1 Tefloneffekt

Gr. 3: Don Quixote



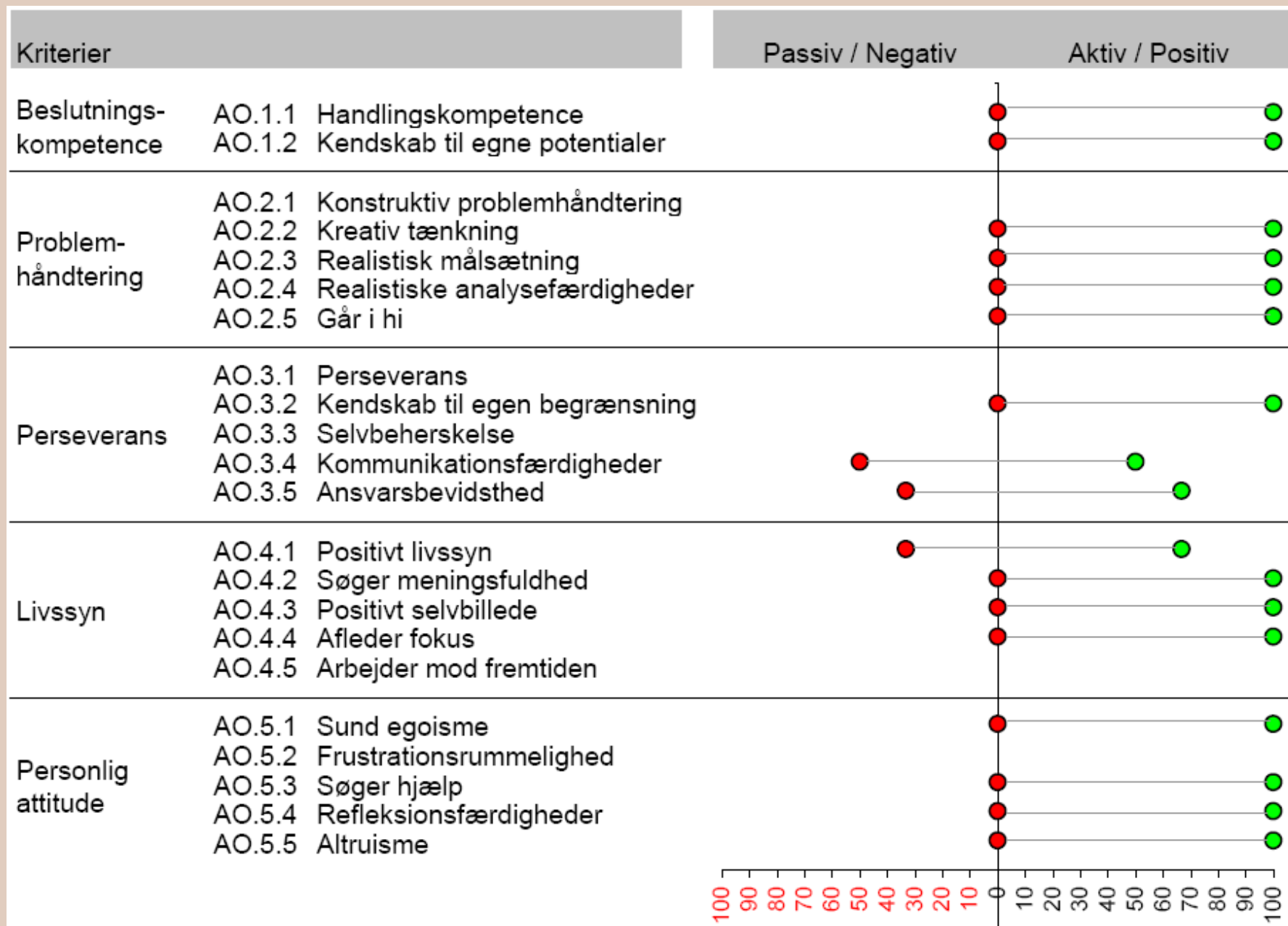
Gr. 3: Klageren



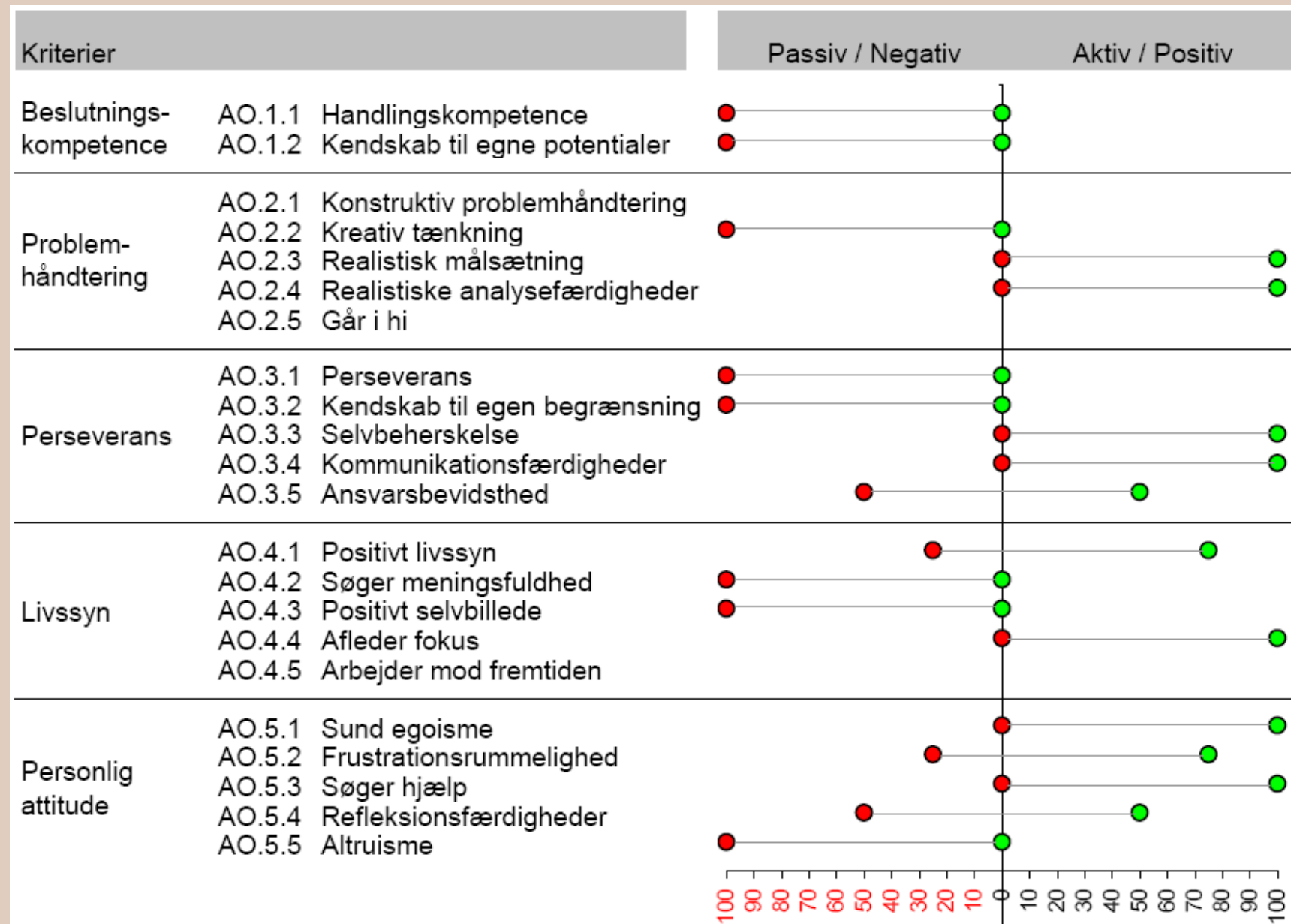
Gruppe 1: De stærkeste

- 3 Velegnet
- 1 Lucky Luke
- 1 Misforstået motivation
- 2 Post Traumatic Growth

Gr. 1: Stærk og ansvarlig soldat



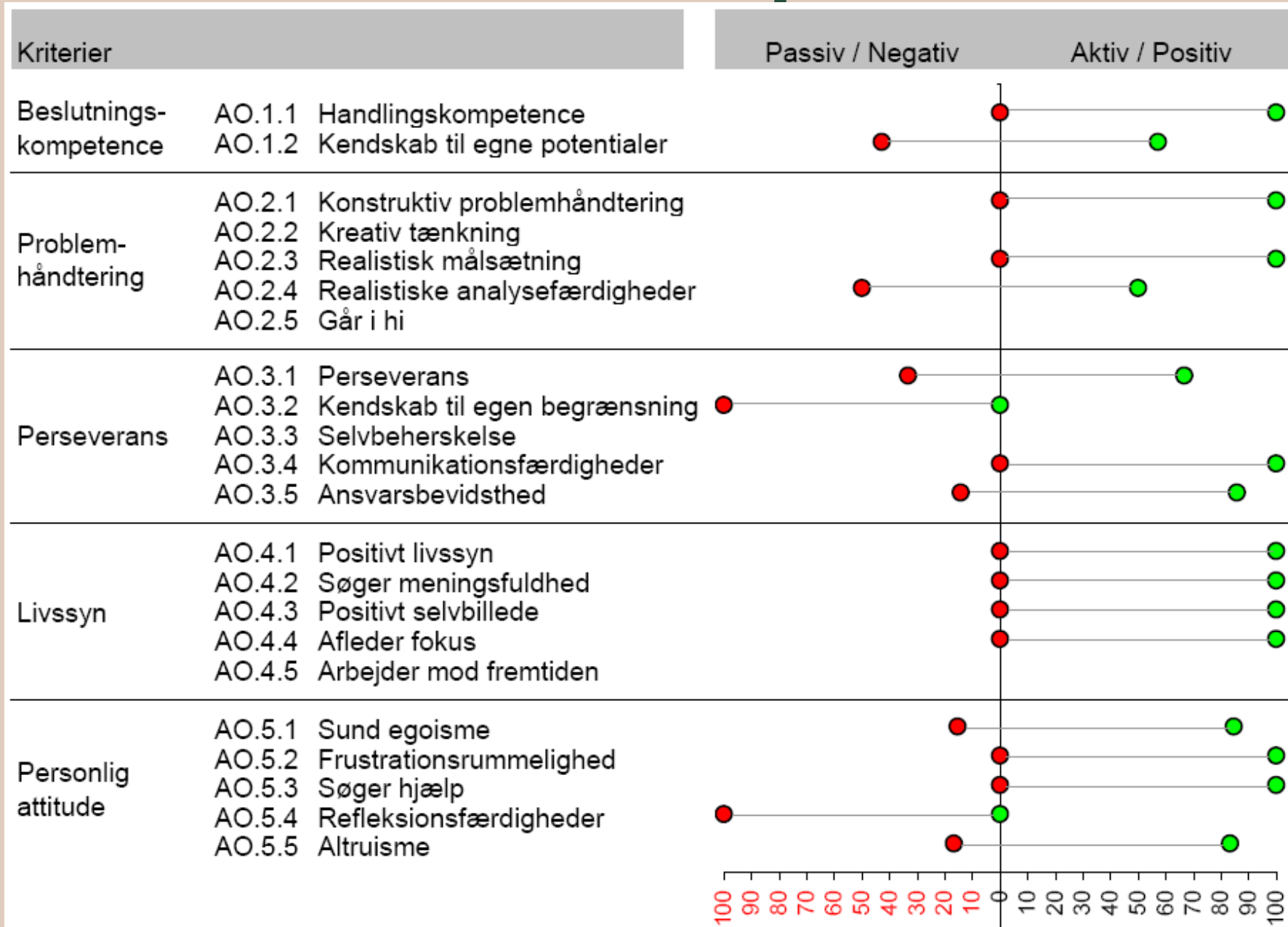
Gr. 1: Lucky Luck



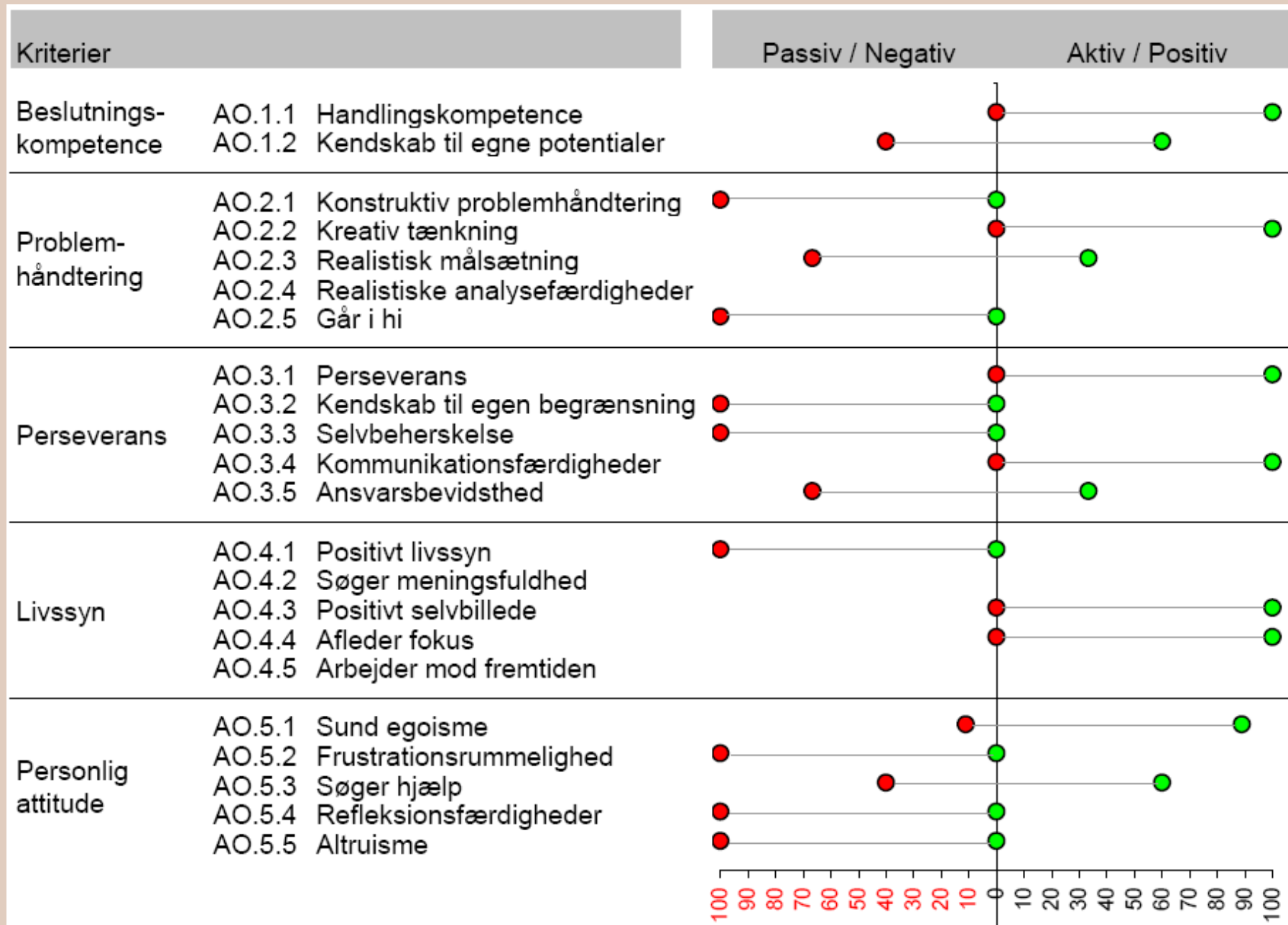
Gruppe 2: Gråzone

- En ansvarlig soldat med lovende udviklings potentialer
- Nødløsning

Gr. 2: Lovende potentialer



Gr. 2: Nødløsning



Formål med projektet var at undersøge:

1. Hvorvidt en kortlægning af personens adfærdsforråd kan forudsige vedkommendes velbefindende og trivsel efter alvorligt belastende oplevelser.

Resultat: Kortlægning af hidtidig adfærdsarsenal kan forudsige reaktionsform på ekstrem belastning og dermed efterfølgende velbefindende og trivsel.

Formål med projektet var at undersøge:

2. Hvorvidt denne viden kan bruges til at udvikle valide *prospektive* måleredskaber af psykiske og sociale ressourcer hhv. sårbarheder.

Resultat: De udviklede måleinstrumenter viser tydelige tendenser til at kunne måle prospektiv resiliens. For at kunne afgøre måleinstrumenternes validitet, kræves imidlertid en kvantitativ efterprøvning på en større gruppe soldater.

Efter det omfattende analysearbejde, hvoraf kun hovedparten er præsenteret her, er jeg overbevist om, at det – efter visse justeringer af instrumenterne – vil være muligt at forebygge opståen af u hensigtsmæssige senreaktioner ved udsendelse til internationale opgaver.

