

# Mestring under angrepet på Utøya 22. juli

En kvalitativ studie av peri-traumatiske mestringsstrategier  
blant ungdommer under en potensielt traumatiserende  
hendelse

Elin Sofia Andersson

Hanne Moster Knudsen



Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

23.10.2013



# **Mestring under angrepet på Utøya 22. juli**

En kvalitativ studie av peri-traumatiske mestringsstrategier blant ungdommer under en potensielt traumatiserende hendelse.

© Elin Sofia Andersson og Hanne Moster Knudsen

2013

Mestring under angrepet på Utøya 22. juli: En kvalitativ studie av peri-traumatiske  
mestringsstrategier blant ungdommer under en potensielt traumatiserende hendelse.

Elin Sofia Andersson og Hanne Moster Knudsen

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

# Sammendrag

**Forfattere:** Elin Sofia Andersson og Hanne Moster Knudsen **Tittel:** Mestring under angrepet på Utøya 22. juli: En kvalitativ studie av peri-traumatiske mestringsstrategier blant ungdommer under en potensielt traumatiserende hendelse. **Veileder:** Tine K. Jensen

**Bakgrunn:** Tidligere forskning som omhandler ekstremt stressende hendelser har i stor grad konsentrert seg om mestring i etterkant. Få studier tar for seg mestring under en potensielt traumatiserende hendelse. Formålet med denne studien har vært å utforske mestringsstrategier under en pågående ekstremt stressende hendelse. Studien har tatt utgangspunkt i rapporteringer fra ungdom som befant seg på Utøya under angrepet 22. juli 2011. Peri-traumatisk mestring kan tenkes å ha betydning for psykologiske konsekvenser ved en hendelse. Økt kunnskap om peri-traumatisk mestring kan igjen danne utgangspunkt for tidlige intervensjoner etter en truende hendelse, samt være viktig hva gjelder forebyggende arbeid.

**Metode:** Datamaterialet til denne studien er hentet fra prosjektet ”Opplevelser og reaksjoner hos de som overlevde på Utøya” i regi av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Av 325 informanter i hovedprosjektet består utvalget i denne studien av 20 ungdommer. Vår studie er basert på kvalitative intervjuer som omhandler ungdommenes fortellinger om hendelsen, samt 2 oppfølgingsspørsmål. Tematisk analyse, foruten elementer hentet fra Consensual Qualitative Research, er blitt benyttet for å analysere frem funn knyttet til peri-traumatisk mestring.

**Resultater:** 14 mestringsstrategier ble analysert frem av datamaterialet. Disse ble så plassert i de 5 overordnede mestringskategoriene; skape forståelse, søke støtte utenfra, distansering, beroligende tanker og rasjonell tilnærming. Kjønn og alder viste seg å ha begrenset betydning for hvilke typer mestringsstrategier som ble rapportert brukt. I den grad det var tendens til kjønn og aldersforskjeller var dette knyttet til antall ulike mestringsstrategier som ble rapportert brukt.

**Konklusjon:** Til tross for begrenset handlingsrom under angrepet ble det rapportert om bruk av et bredt utvalg av peri-traumatiske mestringsstrategier. Mange av mestringsstrategiene som trekkes frem i denne studien går igjen i tidligere mestringslitteratur. Dette tyder på at det finnes noen likheter mellom mestring i situasjonen og mestring i ettertid. Imidlertid ble det også rapportert om bruk av noen peri-traumatiske mestringsstrategier som ikke tidligere har vært frekvente i mestringslitteraturen. Dette kan tyde på at de unike situasjonelle betingelsene har vært av betydning for hvilke mestringsstrategier som ble rapportert brukt.



# Forord

Vi vil først og fremst takke vår veileder Tine Jensen. Gjennom hele prosessen har hun bidratt med gode tilbakemeldinger og innspill, og har vært tilgjengelig utover det man kan forvente. Vi har satt stor pris på hennes evne til å inspirere, engasjere og motivere oss helt til siste slutt. Tusen takk for at du har gjort denne prosessen så spennende og lærerik!

Vi vil også takke NKVTS som har latt oss få tilgang til datamaterialet som hovedoppgaven er basert på. Takk også for lån av datautstyr, samt tilgang til lokaler.

En stor takk til Georg og Luan som har lest korrektur og kommet med gode tilbakemeldinger og forslag til forbedringer. Til slutt vil vi takke venner, familie og kjæreste for utrolig god støtte og oppmuntring underveis.

Elin Sofia Andersson og Hanne Moster Knudsen





# Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Skytingen på Utøya 22. juli 2011 .....	2
1.2	Mestringsbegrepet .....	3
1.2.1	Hva er mestring? .....	3
1.3	Forskning på mestring .....	9
1.3.1	Peri-traumatisk mestring .....	9
1.3.2	Mestring og psykisk helse .....	10
1.3.3	Mestring og kjønnsforskjeller .....	12
1.3.4	Mestring og aldersforskjeller .....	13
1.4	Studiens mål og problemstillinger.....	15
2	Metode.....	16
2.1	Valg av metode.....	16
2.2	Metodologisk ståsted.....	17
2.3	Datainnsamling og utvalg.....	17
2.4	Analyse.....	19
2.4.1	Tematisk analyse .....	19
2.4.2	Consensual Qualitative Research .....	19
2.4.3	Hvordan vi gikk frem i analysen .....	20
2.5	Metodiske refleksjoner .....	26
2.5.1	Metodologiske betraktninger.....	26
2.5.2	Tilnærming til metodiske krav og begrensninger .....	27
2.6	Etiske betraktninger.....	31
3.	Resultater.....	33
3.1	Mestringsstrategier .....	35
3.1.1	Skape forståelse.....	35
3.1.2	Søke støtte utenfra .....	36
3.1.3	Distansering.....	41
3.1.4	Beroligende tanker .....	43
3.1.5	Rasjonell tilnærming .....	46
3.2	Tid og Kontekst.....	48
3.3	Alder.....	50

3.4	Kjønn.....	51
3.5	Alder og kjønn.....	51
3.6	Oppsummering av resultatene .....	52
4.	Diskusjon.....	53
4.1	Mestringstemaer .....	53
4.1.1	Skape forståelse.....	53
4.1.2	Søke støtte utenfra .....	55
4.1.3.	Distansering.....	56
4.1.4	Beroligende tanker .....	59
4.1.5	Rasjonell tilnærming .....	60
4.2	Kjønn.....	61
4.3	Alder.....	62
4.4	Kjønn og alder.....	64
4.5	Kontekst .....	65
4.6	Utfordringer ved kategorisering av mestring .....	66
4.7	Oppsummering og veien videre .....	69
	Litteraturliste .....	71

# 1 Innledning

*(...) da startet jeg en slags viskelek og det tror jeg faktisk hjalp meg veldig mye, altså jeg er overrasket over hvordan jeg trodde på meg selv. Vi lå ganske tett så da visket jeg til de andre at «i morgen er vi hjemme, der er mamma og pappa, der er det varmt, du får pledd og sofa». Jeg bare fant opp ting. «Jeg har hørt at Notting Hill er lørdagsfilmen, da blir det popkorn». Jeg bare fabla. Men det roet alle andre veldig ned, og det ble jeg også roligere av. Så vi var en sånn 10 stykker som hadde en sånn viskelek frem og tilbake. Så ja, det sa jeg på en måte til meg selv.*

Opplevelse av en ekstremt stressende hendelse kan ha en omfattende innvirkning på den psykiske helsen til mennesker, både rett etter hendelsen og på lengre sikt. Måten man mestrer slike hendelser på kan være en viktig faktor for hvor omfattende de psykologiske konsekvensene blir (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Harding Thomsen, & Wadsworth, 2001). Prosessen av å mestre en potensielt traumatisk hendelse kan for noen være viktigere for den psykiske helsen enn opplevelsen av selve traumet (Aldwin & Yancura, 2004). Å forstå hvorfor noen klarer seg bedre i møte med en stressende hendelse enn andre har inspirert en stor del av den forskning som har blitt gjort på mestring (Folkman & Moskowitz, 2004). Slik forskning har vært nyttig i utvikling av intervensjoner og behandlingstiltak for folk som har opplevd en stressende hendelse (Alisic, 2011). Mye av den tidligere forskningen som omhandler mestring i møte med en stressende hendelse har imidlertid stort sett fokusert på mestring når den stressende hendelsen er over (Jensen, Ellestad, & Dyb, 2013). Man vet derfor relativt lite om mestringsprosessene under en potensielt traumatisk hendelse. Trickey, Siddaway, Meiser-Stedman, Serpell, og Field (2012) viser i en meta-analyse over studier gjennomført på traumatiserte barn og unge at subjektive prosesser under selve hendelsen har betydning for utvikling av post traumatisk stress syndrom (PTSD). Dette kan tyde på at mestring også i den pågående stressende situasjonen kan være av betydning for den psykiske helsen etterpå. Mestring i selve situasjonen er tidligere blitt omtalt som peri-traumatisk mestring (Jensen et al., 2013). Så vidt vi vet er det kun to andre studier som tidligere har studert peri-traumatisk mestring hos barn: Jensen et al. (2013) og Överlien og Hydén (2009).

Med dette som utgangspunkt har denne studien som hensikt å se nærmere på mestringsstrategier blant noen av ungdommene som opplevde angrepet på Utøya 22. juli 2011. Dette i et forsøk på å forstå mer av barn og ungdommers mestringsstrategier i en

truende situasjon. Økt kunnskap om peri-traumatisk mestring kan stimulere til videre forskning på hvordan mestring i situasjonen kan være assosiert med psykisk helse. En slik mulig assosiasjon kan gi viktige indikasjoner for tidlige intervensjoner etter en truende hendelse og kan på den måten være viktig for forebyggende arbeid. Slik kunnskap kan også være av betydning for intervensjoner som retter seg mot å øke mestringskapasiteten hos barn og ungdommer som befinner seg i vedvarende stress (Compas et al., 2001).

## **1.1 Skytingen på Utøya 22. juli 2011**

En uke i slutten av juli 2011 samlet omkring 1000 ungdommer fra Arbeiderpartiets ungdomsorganisasjon AUF seg til sommerleir på Utøya, en øy i Tyrifjorden. Fredag ettermiddag den 22. juli var det 569 personer på Utøya. Kl. 15.25 samme dag ble det utløst en eksplosjon ved regjeringskvartalet i Oslo sentrum. Gjennom media spredde nyheten seg fort, og det tok ikke lang tid før de som befant seg på Utøya fikk vite om hendelsen. Tilgangen på informasjon var knapp og usikkerheten rundt hva som hadde skjedd stor. Ledelsen på Utøya samlet straks alle til et informasjonsmøte, hvor de informerte om situasjonen i Oslo. Det var på dette tidspunktet enda ikke bekreftet at det var en bombe. Man visste således ikke hvorfor det smalt og hvem som eventuelt stod bak. Kl. 17.17, straks etter at møtet var avsluttet, ankom Anders Behring Breivik Utøya med fergen M/S Thorbjørn. Behring Breivik bar da en halvautomatisk pistol og en rifle. Med seg i en koffert hadde han ammunisjon, dieslbensin og røykgranater. Kl. 17.21 skøyt han sine tre første ofre. Under de neste 70 minuttene avfyrte han ifølge politiet totalt 297 skudd. Totalt 69 personer døde og ytterligere 33 personer ble skutt og skadet. Behring Breivik ble pågrepet mellom kl. 18.32 og 18.34 (Borchgrevink, 2012). Ungdommene på øya ble etter hvert fraktet i båter til Utvika camping, som ligger på landsiden rett ovenfor øya. De fleste ble deretter kjørt til Sundvollen Hotell, som ble opprettet som krisesenter.

Det store antall skudd som ble avfyrte og de mange døde og sårede vitner om et meget intenst angrep. Dette på en øy hvor det var ytterst begrensede muligheter for å flykte eller gjemme seg. Angrepet skjedde plutselig og uventet, og ingen hadde kunnet forutse at noe slikt kunne komme til å skje. For å være et så intenst angrep vedvarte den truende situasjonen over relativt lang tid. Dette gav tid til refleksjon, samtidig som trusselen pågikk. Denne hendelsen blir i denne studien omtalt som angrepet på Utøya. Angrepet var en ekstremt stressende

hendelse som foregikk på en isolert øy i en tidsavgrenset periode. Dette gir et godt utgangspunkt for å studere mestring i selve situasjonen.

## 1.2 Mestringsbegrepet

### 1.2.1 Hva er mestring?

#### Lazarus og Folkman sin definisjon

Mestring kan sies å betegne måten man håndterer stressende hendelser (Lazarus, 1999). Lazarus og Folkman (1984) definerer mestring som “constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person” (s. 141). Ifølge Folkman og Moskowitz (2004) er dette den mest brukte definisjonen på mestring. Ut fra denne definisjonen ses mestring på som kognitive og atferdsmessige responser for å håndtere stressende situasjoner. Ifølge Lazarus og Folkman (1984) kan mestringstanker og handlinger føre til endring i situasjonen, som igjen kan føre til bruk av nye mestringsstrategier. Mestringsstrategier ses ut fra dette som i konstant endring utfra situasjonens krav, og som en følge av mestringsstrategienes effekt på situasjonen. Mestring blir da en prosess, heller enn et resultat av kun individuelle personlige trekk eller kjennetegn ved situasjonen. Lazarus og Folkman (1984) legger vekt på mestringsstrategier som anstrengelser (efforts) for å håndtere krav. Det er selve handlingen eller tanken som en person benytter seg av i forsøk på å håndtere en stressende hendelse som regnes som mestring. Hvorvidt det faktisk hjalp personen eller ikke er underordnet. Gjennom å se bort fra resultatet unngår de å blande sammen mestring med konsekvensen som følger ved bruk av den. Ytterligere er en viktig avgrensning i denne definisjonen at de skiller mellom mestring og automatiske responser. Mestring begrenses til krav som overgår en persons ressurser og krever mobilisering. Dermed ekskluderes automatisk atferd og tanker som ikke krever anstrengelse fra å være mestringsresponser. Gjennom å ta utgangspunkt i at mestring er anstrengelser for å håndtere (manage) krav unngår de også å likestille mestring med det å beherske (master) situasjonen. Dette innebærer at mestring ifølge Lazarus og Folkman (1984) omfatter både aktive måter å håndtere en situasjon på, på lik linje med mer passive strategier slik som unngåelse.

## **Person eller situasjon**

De fleste anerkjenner i dag viktigheten av det man kan kalle en interaksjonistisk tilnærming til mestring, hvor man ser både person og situasjon som bestemmende for bruk av mestringsstrategier. Til tross for dette er det fortsatt en del uenigheter omkring hvordan mestringsstrategier kan forstås og forklares (Aldwin & Sutton, 1996). Innenfor en såkalt trekkbasert tilnærming til mestring tenker man seg at det er trekk ved individene som er styrende ved valg av mestringsstrategier (Lazarus, 1999). En streng trekkbasert tilnærming mener at miljømessige krav i liten grad påvirker et individs bruk av mestringsstrategier. Innenfor en situasjonsbasert tilnærming mener man imidlertid at det er betingelser i situasjonen som avgjør hvilke mestringsstrategier som tas i bruk i møte med en stressende hendelse (Aldwin, 2007). Prosess, person og situasjon kan alle være viktige perspektiver for å forstå mestring. Ifølge Lazarus (1999) er noen mestringsstrategier mer knyttet til trekk ved individene mens andre er mer knyttet til konteksten. Han mener at positiv refortolkning er et eksempel på en mestringsstrategi som er mer knyttet til trekk ved personen. Hvis en person bruker denne strategien i én situasjon er det da stor sannsynlighet for at samme person bruker den også i andre situasjoner. Sosial støtte kan derimot representere en mestringsstrategi mer knyttet til kontekst. Lazarus (1999) fant at bruk av sosial støtte i én situasjon ikke predikerte bruk av den samme strategien i en annen situasjon.

Denne studien handler om mestring i en spesifikk situasjon. Informantene ble spurt om hvordan de mestret den aktuelle situasjonen og tar således ikke for seg generell mestring. Alle involverte var utsatt for samme handling. Dette kan være et godt utgangspunkt for i bedre grad forstå dynamikken person-situasjon hva gjelder mestring under en ekstremt stressende situasjonen.

## **Manglende utviklingsperspektiv**

Mye av den tidligere forskningen på stress og mestring har blitt gjort på voksne (Compas et al., 2001). Studier av voksne er dessuten grunnlaget for mange av de teoretiske perspektivene på mestring som har blitt utviklet. Denne teorien og empirien har siden dannet utgangspunkt for å forstå mestringsstrategier hos barn og unge. Dette er ikke uproblematisk ettersom en forståelse av mestring knyttet til voksne ofte mangler en utviklingsmessig komponent. Uenighet omkring hvordan mestring hos barn og ungdommer skal defineres, samt hvordan mestring skal måles preger fortsatt mestringsfeltet (Compas et al., 2001). Siden de

grunnleggende forutsetningene for mestring kan variere hos barn, ungdom og voksne er det ifølge Compas et al. (2001) viktig at en definisjon på mestring inkluderer et utviklingsperspektiv. I et forsøk på å inkludere en utviklingsmessig komponent definerer han mestring som “conscious volitional efforts to regulate emotion, cognition, behavior, physiology, and the environment in response to stressful events or circumstances. These regulatory processes both draw on and are constrained by the biological, cognitive, social and emotional development of the individual” (Compas et al., 2001, s. 89). Definisjonen legger vekt på mestringsstrategier som bevisste og frivillige anstrengelser med en regulerende hensikt i møte med stressende hendelser. Automatiske responser til stressende hendelser anses dermed ikke som mestringsstrategier. Videre er det selve anstrengelsen, og ikke hvorvidt responsen var hjelpsom, som er av betydning for om en strategi skal klassifiseres som mestring eller ikke. Så langt er denne definisjonen på mestring konsistent med Lazarus og Folkman (1984) sin definisjon. Den skiller seg imidlertid fra Lazarus og Folkman (1984) gjennom å inkludere et utviklingsmessig perspektiv. Dermed tar Compas et al. (2001) høyde for at et individs utviklingsnivå både kan muliggjøre bruk av mestringsstrategier, og begrense hva slags mestringsstrategier som er tilgjengelige. Å inkludere et utviklingsmessig perspektiv i forståelsen av mestringsresponser kan være nødvendig for å forstå ungdommers mestringsstrategier. I denne studien legger vi derfor Compas et al. (2001) sin definisjon til grunn for vår forståelse av mestring.

Compas (1987) mener at en mestringsanstrengelse kan ses på som midten av et kontinuum som går fra medfødte reflekser til automatiserte mestringsresponser. Mange handlinger som krever aktiv innsats i starten kan bli automatiske dersom de brukes ofte. Dette innebærer at det kan være vanskelig å avgjøre når en handling går fra å være en anstrengelse til en automatisk handling. Denne distinksjonen er viktig når man skal studere peri-traume mestring fordi man ønsker å studere mestring, og ikke automatiske responser ved en truende hendelse.

### **Kategorisering av mestringsstrategier**

Et mangfold av handlinger kan ses på som mestringsstrategier. I et forsøk på å lage en systematisk oversikt over mulige mestringsstrategier har det blitt foreslått flere ulike kategoriseringsmåter. Mestringsstrategier har tradisjonelt blitt plassert i kategorier på enten et konseptuelt eller empirisk grunnlag. En empirisk kategorisering bygger på faktoranalyse av mestringsstrategier, hvor hver faktor som er blitt analysert fremt utgjør én

mestringsdimensjon. Det konseptuelle grunnlaget bygger på at mestringsstrategier plasseres sammen dersom de konseptuelt stemmer overens med en definisjon av en mestringsdimensjon (Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002). En konseptuell måte å skille ulike mestringsstrategier på er å skille mellom funksjoner av mestring. Mestringsfunksjoner refererer til formålet som en mestringsstrategi har. Ifølge Skinner, Edge, Altman, og Sherwood (2003) er det vanligste skillet som går på funksjon Folkman og Lazarus (1984) sitt to-dimensjonale skille mellom problemfokuset og emosjonsfokuset mestring. Problemfokuset mestring adresserer problemet som forårsaker stress. En problemfokuset mestringsstrategi kan for eksempel være å lage en handlingsplan. Emosjonsfokuset mestring fokuserer på å minske de negative emosjonene som assosieres med problemet. En slik mestringsstrategi kan for eksempel være å inngå i distraherende aktiviteter eller å søke emosjonell støtte (Folkman & Moskowitz, 2004).

Selv om denne distinksjonen har fått støtte i forskning, har den også blitt kritisert (Ayers, Sandler, West, & Roosa, 1996; Skinner et al., 2003). Å skille mellom problemfokuset mestring og emosjonsfokuset mestring innebærer å skille høyere ordens mestringsstrategier ut fra én enkel funksjon. Ifølge Skinner et al. (2003) blir et slikt skille for enkelt ettersom alle høyere ordens handlingskategorier kan ha flere funksjoner. Enkelte studier tyder dessuten på at det kan være store variasjoner mellom hvilke strategier som knyttes til emosjonsfokuset kontra problemfokuset mestring (Skinner et al., 2003). Studier som tar utgangspunkt i denne to-faktor distinksjonen kan dermed gi misvisende resultater hvis disse forskjellene innad i en dimensjon ikke fanges opp. Hvis disse dimensjonene dessuten inneholder ulike strategier i ulike studier kan det være vanskelig å generalisere resultat fra en studie til en annen. Dette tyder på at det kan være behov for en mer kompleks modell som speiler mestringsstrategiers multi-dimensjonale natur (Ayers et al., 1996). Til tross for denne kritikken er skillet mellom emosjonsfokusede og problemfokusede mestringsstrategier den vanligste måten å kategorisere mestringsstrategier på (Skinner et al., 2003). Mye av den aktuelle forskningslitteraturen på mestring tar således utgangspunkt i dette skillet.

### *Ayers fire-faktor modell*

I et forsøk på å imøtegå kritikken om at to-dimensjonale modeller er for enkle utviklet Ayers et al. (1996) en konseptuell fire-faktor modell basert på mestringsstudier av barn. De presenterer 10 konseptuelt distinkte mestringskategorier delt inn i fire grupper. Disse 10 kategoriene mener de representerer de mest sentrale mestringskategoriene blant barn. De tar således utgangspunkt i tanken om mestringsstrategiers multi-dimensjonale karakter. De fire



gruppene aktive mestringsstrategier, distraherende strategier, unngåelsesstrategier og å søke sosial støtte representerer ifølge Ayers et al. (1996) høyere ordens mestringsdimensjoner. Mestringsdimensjonen aktiv mestringsstrategi inkluderer kategoriene kognitive avgjørelser, direkte problemløsning, søke forståelse og positiv kognitiv omstrukturering. Dimensjonen distraherende strategier inkluderer kategoriene distraherende handlinger og fysisk utløp for emosjoner. Dimensjonen unngåelsesstrategier omfavner kategoriene kognitiv unngåelse og unngåeshandlinger. Dimensjonen å søke sosial støtte inkluderer problemfokuset støtte og emosjonsfokuset støtte. Ayers et al. (1996) rapporterer at modellen fikk empirisk støtte og passet bedre med data enn to-faktor modellene problemfokuset kontra emosjonsfokuset mestring, samt aktiv mestring kontra passiv mestring.

### *Skinner's 13 mestringskategorier*

I et forsøk på å lage en oversikt over mulige mestringskategorier gjennomgikk Skinner et al. (2003) mestringslitteraturen. Gjennom en analytisk tilnærming til 100 studier og meta-analyser identifiserte de 13 potensielle kjernefamilier av mestring for både barn og voksne. Til forskjell fra Ayers et al. (1996) sin konseptuelle modell er dette en empirisk tilnærming i et forsøk på å identifisere de vanligste mestringskategoriene. Problemløsning, søke støtte, unngåelse, distraksjon og positiv kognitiv omstrukturering var de fem vanligste kategoriene, og var nærværende i en majoritet av studiene. Strategiene grubling, hjelpeløshet, sosial tilbaketrekning og emosjonsregulering var beskrevet noe mindre frekvent, men var allikevel godt representert i mange av studiene. Kategoriene informasjonssøking, forhandling og opposisjon var enda mindre frekvent i datamaterialet, men var allikevel beskrevet tilstrekkelig ofte for å være interessant som overordnede mestringskategorier (Skinner et al., 2003). Den siste kategorien Skinner et al. (2003) beskriver er delegering.

Til tross for både Ayers et al. (1996) og Skinner et al. (2003) sine forsøk å imøtegå tidligere kritikk har det ikke blitt enighet rundt en konseptuell modell på mestringskategorier, eller hvordan mestringsstrategier skal kategoriseres. Ifølge både Ayers et al. (1996) og Compas (1987) har uenigheter omkring hvordan mestring skal defineres og operasjonaliseres ført til at ulike studier har gitt forskjellige mestringsstrategier samme navn og at lignende mestringsstrategier har fått ulike navn. De mener videre at hvilke mestringsstrategier som har blitt plassert innenfor de ulike overordnede mestringskategoriene varierer fra studie til studie. Mestring er dessuten blitt studert i veldig forskjellige kontekster. Dette kan være noen av grunnene til de mange uenighetene og motstridende resultatene i feltet. Empirien og teorien

på mestring kommer dessuten mest fra voksenfeltet (Compas, 1987). Få studier med motstridende resultater har ført til et behov for en utforskende tilnærming til barn og unges mestringsstrategier. Med dette som utgangspunkt er denne studiens mål å bidra til en økt forståelse av ungdommers peri-traumatiske mestringsstrategier i en spesifikk situasjon.

## **Mestringsprosessen**

Selv om det fortsatt er stor uenighet omkring hvordan mestringsstrategier skal kategoriseres er det enighet om at en person kan benytte seg av mange ulike mestringsstrategier. I møte med en stressende hendelse bruker man ifølge Lazarus og Folkman (1984) flere ulike strategier. At stressende hendelser ofte er komplekse medfører at det kan ta tid å utforske de alternative mestringsstrategiene og hva som virker i akkurat den situasjonen. En stressende hendelse kan dessuten inneholde flere psykologiske faser, og ulike mestringsstrategier kan være knyttet til de ulike fasene (Lazarus & Folkman, 1984). I tråd med prosessperspektivet kan det dessuten tenkes at bruk av en mestringsstrategi kan føre til at følelser endrer seg i løpet av hendelsen. Nye følelser kan da medføre bruk av andre mestringsstrategier (Lazarus, 1999). Denne studien ser på ungdommers mestring under skytingen på Utøya, et angrep som varte i en avgrenset tidsperiode. Angrepet var imidlertid intenst, det var mye som skjedde på kort tid. Dermed kan hendelsen ha inneholdt ulike psykologiske faser, til tross for den avgrensede tidsperioden.

## **Traume og mestring**

Mestring er blitt studert med henblikk på mange ulike situasjoner. Denne studien omhandler mestring i en potensielt traumatiserende situasjon. Traumatisert stress omfatter blant annet hendelser som innebærer alvorlige trusler for liv eller integritet, enten mot en selv eller mot betydningsfulle andre (American Psychiatric Association, 2000). Med utgangspunkt i dette kan en slik situasjon skille seg markant fra møte med mindre stressende hendelser. Ifølge Lazarus (1999) karakteriseres potensielt traumatiserende situasjoner ofte av liten grad av kontroll. Videre mener han at når en situasjon vurderes å være endringsbar, det vil si innenfor en persons kontroll, dominerer problemfokuserede mestringsstrategier. Når en situasjon vurderes å være uforanderlig og utenfor en persons kontroll, dominerer imidlertid emosjonsfokuserede mestringsstrategier. Denne distinksjonen har man også funnet blant mestring hos barn (Ayers et al., 1996). Dette kan tyde på at emosjonsfokuserede

mestringsstrategier er de som blir brukt mest ved ekstremt stressende hendelser. Slike hendelser preges imidlertid også ofte av mye usikkerhet. Da kan det være uklart i hvilken grad man kan utøve kontroll over situasjonen eller ikke. Bruk av mange forskjellige mestringsstrategier kan da være den optimale mestringsstilen (Lazarus & Folkman, 1984).

Ifølge Aldwin og Yancura (2004) er det noen ting som i særlig grad skiller mestring ved potensielt traumatiske hendelser fra mestring ved mer hverdagslige hendelser. I en potensielt traumatisk situasjon er det mer sannsynlig at en person har mindre bevisst kontroll over sine mestringsstrategier, tanker og handlinger. Emosjonell nummenhet kan ifølge Aldwin og Yancura (2004) være et eksempel på en emosjonsfokusert mestringsstrategi i en slik situasjon. Det kan også være mer vanlig med bruk av strategier som fornektelse og forvrengning. Dessuten kan mestringsstrategier som ellers ikke ses på som hensiktsmessige i ekstremt stressende situasjoner assosieres med positive utfall (Aldwin, 2007). Selvbekreftelse kan for eksempel gi en følelse av kontroll i en ellers ukontrollert situasjon. Å skape mening som mestringsstrategi kan, ifølge Aldwin (2007), være ytterligere en tilnærming som er spesifikk for mestring av ekstremt stressende hendelser. Å skape mening handler blant annet om de meninger man tillegger det som skjer og hva man gjør for å forstå verden og seg selv. Gjennom å plassere handlinger i et fortolkende system gis de mening, noe som kan bidra til å forstå sitt eget og andres sinn og hva man kan forvente i en situasjon (Aldwin, 2007).

## **1.3 Forskning på mestring**

### **1.3.1 Peri-traumatisk mestring**

De fleste studier på mestring ved potensielt traumatiske hendelser har fokusert på mestring når hendelsen er over. Ifølge Jensen et al. (2013) handler peri-traumatisk mestring imidlertid om hva man gjør i den akutte situasjonen. Så vidt vi vet er Överlien og Hydén (2009) og Jensen et al. (2003) de eneste studiene som har studert peri-traumatisk mestring. Jensen et al. (2003) sin studie omhandler barn som ble rammet av tsunamien i Sørøst-Asia 2004. De fant at barna benyttet seg av to primære peri-traumatiske mestringsstrategier: selvberoligende tanker og atferdsstrategier. De selvberoligende tankene ble delt inn i fem kategorier: positiv tenkning, unngående tenkning, rasjonelle tanker, tanker som omhandlet foreldrenes kompetanse og tanker som omhandlet beskyttelse fra foreldrene. Atferdsstrategiene ble delt inn i seks kategorier. Disse innebar atferd rettet mot å søke tilknytting, distraherende atferd,

hjelpere andre, søke informasjon, søke trøst og snakke. Ifølge Jensen et al. (2003) viser disse mestringsresponsene til det utviklingsmessige aspektet ved mestring. Barn er avhengige av omsorgspersoner for beskyttelse og veiledning. Mange av barna fant trøst i å være sammen med foreldrene sine. Derfor var mange av de første tankene og handlingene rettet mot å bli gjenforent med foreldrene sine. Mange av barna brukte også foreldrene sine som referanser til hvordan de skulle handle i situasjonen. I denne studien fant de kun noen få som rapporterte om bruk av problemløsende mestringsstrategier. Dette forklares av Jensen et al. (2003) ved at en slik mestringsstrategi kan oppfattes som ineffektiv i en så ukontrollerbar situasjon.

Överlien og Hydén (2009) studerte barns peri-traumatiske mestringsstrategier under pågående vold i hjemmet. Gjennom å analysere barns narrativer undersøkte de handlinger eller fravær av handlinger i den opplevde situasjonen. De fant at mange barn rapporterte bruk av strategier som å lytte til musikk, lese en bok eller å «lukke ørene» under en voldelig episode. Disse anses av Överlien og Hydén (2009) som emosjonsrettede handlinger. Noen barn rapporterte også bruk av mer aktive problemfokuserede strategier. Disse kunne innebære å redde mamma, å late som de var enige med far eller å ringe politiet. Mestringsstrategier som rettet seg mot å søke trøst og omsorg fra foreldrene sine var mindre fremtredende i studien til Överlien og Hydén (2009) sammenlignet med studien til Jensen et al. (2013). Ifølge Överlien og Hydén (2009) kan dette forstås på bakgrunn av at barn som i hjemmet opplever fysisk vold har redusert mulighet for beskyttelse og veiledning. Dette ettersom foreldrene representerte overgriper og offer. Disse to studiene peker begge i retning av at både det utviklingsmessige aspektet og det spesifikke ved situasjonen kan være av betydning for barn og ungdommers peri-traumatiske mestringsstrategier. Dette er imidlertid et felt hvor det er gjort lite forskning. Ytterligere forskning er ønskelig for at man kan si noe mer generelt fra et utviklingsperspektiv hva gjelder peri-traumatiske mestringsstrategier.

### **1.3.2 Mestring og psykisk helse**

Mange studier viser til en assosiasjon mellom mestringsstrategier og psykisk helse (Aldwin & Revenson, 1987; Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986; Penley, Tomaka, & Wiebe, 2002; Taylor & Stanton, 2007). Mye tyder på en generell assosiasjon mellom emosjonsfokuserede og unngående mestringsstrategier og negativ psykisk helse (Penley et al. 2002; Braun-Lewensohn et al., 2009). Problemfokuserede mestringsstrategier assosieres generelt med positiv psykisk helse (Folkman et al., 1986; Penley et al., 2002; Whealin, Ruzek,

& Southwick, 2008). Ved ekstremt stressende hendelser har spesielt sosial støtte blitt assosiert med bedre psykisk helse (Penley et al., 2002). Disse resultatene går igjen hvis man ser på studier som omhandler psykisk helse hos ungdommer som har opplevd en potensielt traumatisk situasjon. Både Zeidner (2005) og Braun-Lewensohn et al. (2009) har studert mestring og psykisk helse hos ungdommer bosatt i krigsrammede områder. Disse studiene skiller ikke mellom mestring under et angrep og mestring i ettertid, og kan dermed ikke sies å omhandle peri-traumatisk mestring. De fokuserer imidlertid på hvordan ungdommer generelt mestrer en hverdag preget av krig. Zeidner (2005) fant en sterk assosiasjon mellom bruk av emosjonsfokuserede mestringsstrategier og psykiske vansker. Problemfokuserede mestringsstrategier, som i hans studie kun ble rapportert brukt i begrenset omfang, viste kun svak assosiasjon til psykiske vansker. Disse resultatene er konsistent med Braun-Lewensohn et al. (2009) sin studie, som fant at problemløsende mestringsstrategier var assosiert med bedre psykisk helse. Emosjonsfokuserede mestringsstrategier var i større grad assosiert med PTSD og dårligere psykisk helse. Littleton, Aksom, og Grills-Taquechel (2011) studerte college-studenter som hadde opplevd et tilfelle av skoleskyting. De fant et gjensidig forhold mellom psykologiske plager over tid og de følgende mestringsstrategiene; unngåelse av problemene, sosial tilbaketrekning, ønsketenkning og selvkritikk.

Den per i dag anbefalte modellen ved tidlige intervensjoner for personer som har opplevd en potensiell traumatiserende hendelse er Psykologisk Førstehjelp (Brymer et al., 2006). Sentralt i denne modellen er å få ned det fysiologiske stressnivået hos de involverte. Dette gjøres ved å legge til rette for trygghet og omsorg. Informasjon bidrar eksempelvis til å stabilisere og klargjøre situasjonen for de involverte. Sosial støtte anses å være viktig for følelsesmessig velvære og følelse av tilhørighet. Deltakelse i positive og avledende aktiviteter, pusteteknikker og å snakke beroligende med seg selv er også viktige elementer ved tidlige intervensjoner (Brymer et al., 2006). Mestringsstrategier som omfatter disse elementene anses således som hensiktsmessige hva gjelder mestring i ettertid og er assosiert med bedre psykisk helse.

### *Peri-traumatisk mestring og psykisk helse*

De fleste studier som har sett på sammenhengen mellom mestring og psykisk helse har fokusert på mestring når den direkte trusselen er over. Så vidt vi vet er det ingen studier som har studert sammenhengen mellom mestring under en traumatisk hendelse og psykisk helse. Til tross for dette er det en del som tyder på at det kan være en sammenheng mellom peri-

traumatisk mestring og psykisk helse. Trickey et al. (2012) gjennomførte en meta-analyse med den hensikt å undersøke potensielle risikofaktorer for utvikling av PTSD hos barn og unge. De fant en betydelig assosiasjon mellom subjektive peri-traume faktorer og utvikling av PTSD. Også Ozer, Best, Lipsey, og Weiss (2003) sin meta-analyse viser til at det er de peri-traumatiske psykologiske prosessene, og ikke tidligere karakteristikk, som i sterkeste grad predikerer PTSD. Dette samsvarer godt med Ehlers og Clark (2000) sin teori om utvikling og opprettholdelse av PTSD. Ifølge dem er måten en person fortolker og prosesserer hendelsen og sin egen respons under og i ettertid sentral i utvikling og opprettholdelse av PTSD. Dette retter fokus mot hva som skjer under en stressende hendelse som viktig for psykisk helse. Peri-trauma mestring kan da tenkes å være en slik viktig variabel. Whealin et al. (2008) har identifisert opplevelse av kontroll og tro på egen mestring, fysiologisk og emosjonell aktivering og mestringsatferd i den peri-traumatiske perioden som potensielt viktige faktorer assosiert med grad av traumatisering. De hevder at bruk av mestringsstrategier slik som problemløsningsstrategier, stresshåndtering og sosial støtte under hendelsen kan øke tro på egen mestring i situasjonen, noe som kan være positivt for den psykiske helsen. Dette støtter også opp om synet på peri-traumatiske mestringsstrategier som betydningsfulle for den psykiske helsen.

Vår studie tar heller ikke for seg sammenhengen mellom peri-traumatisk mestring og psykisk helse. Men mer kunnskap om peri-traumatiske mestringsstrategier hos barn og unge kan imidlertid danne utgangspunkt for videre forskning på sammenhengen mellom peri-traumatiske prosesser og psykisk helse.

### **1.3.3 Mestring og kjønnsforskjeller**

Ifølge Whitty (2003) er det nærliggende å tro at menn tar i bruk mer problemfokuserende og direkte mestringsstrategier, og at kvinner bruker mer emosjonsfokuserende mestringsstrategier slik som sosial støtte. Dette ettersom bruk av disse strategier anses å være konsistente med de tradisjonelle kjønnsroller som finnes i samfunnet av menn som løsningsorienterte og kvinner som følsomme med flere nære relasjoner (Whitty, 2003). Flere studier har imidlertid ikke funnet støtte for slike kjønnsforskjeller hva gjelder typer mestringsstrategier (Brotman Band, 1990; Folkman, Lazarus, Pimley, & Novacek, 1987; Whitty, 2003). Noen studier peker derimot delvis i motsatt retning. I disse studiene har jenter rapportert om mer bruk av både

sosial støtte og aktive problemfokuseret mestringsstrategier enn menn (Eschenbeck, Kohlmann, & Lohaus, 2007; Herman-Stahl, Stemmler, & Petersen, 1995).

Tamres et al. (2002) gjennomførte en meta-analyse som omhandlet kjønnsforskjeller hva gjelder voksnes bruk av mestringsstrategier. Denne viste at kvinner rapporterte signifikant mer bruk av mestringsstrategier i 11 av 17 mestringskategorier sammenlignet med menn. Dette gjaldt bruk av både problemfokuserete og emosjonsfokuserete mestringsstrategier. De fleste forskjellene var imidlertid relativt små, selv om de var signifikante. Spesielt stor forskjell kunne sees i benyttelsen av mestringsstrategien å søke sosial støtte. Her viste data konsistent gjennom alle studiene at kvinner brukte denne strategien mer enn menn. Av de 17 mestringskategoriene som ble undersøkt i studien var det ingen som menn rapporterte å bruke mer enn kvinner. Også andre studier viser at kvinner rapporterer bruk av signifikant flere mestringsstrategier enn menn (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Harding Thomsen, & Saltzman, 2000; Compas et al., 2001; Patterson & McCubbin, 1987).

Kunnskap om eventuelle kjønnsforskjeller hva gjelder bruk av peri-traumatiske mestringsstrategier kan være viktig informasjon ved tidlige intervensjoner etter en potensielt traumatisk opplevelse. Så vidt vi vet er det ingen tidligere studie som har undersøkt kjønnsforskjeller i forhold til peri-traumatisk mestrings. Denne studien vil undersøke eventuelle forskjeller mellom kjønn hva gjelder de peri-traumatiske mestringsstrategiene som blir rapportert brukt av ungdommene.

### **1.3.4 Mestring og aldersforskjeller**

#### **Et utviklingspsykologisk perspektiv**

Innenfor et utviklingspsykologisk perspektiv på bruk av mestringsstrategier er det vanlig å hevde at disse endrer seg i takt med barns kognitive, sosiale og emosjonelle utvikling (Compas, 1987). Mestringsstrategier som fokuserer på å regulere emosjoner er for de små barna oftest atferdsmessige, slik som å sutte på tommelen, heller enn kognitive. Interaksjon med foreldre er sentralt ved regulering av emosjoner for barn. Gjennom for eksempel sosial referering får barn informasjon fra foreldrene sine om hvordan de skal reagere, og hva de bør føle i nye situasjoner. Med tiden byttes atferdsmessige strategier ut med mer kognitive strategier (Aldwin, 2007). Brotman Band (1990) fant i sin studie at eldre ungdommer som befant seg på et høyere kognitivt nivå tok i bruk mestringsstrategier som krevde mer

modenhet sammenlignet med yngre barn som utviklingsmessig befant seg på et lavere kognitivt nivå. Forskjellene kan tyde på at bruk av mer komplekse kognitive mestringsstrategier kan relateres til den kognitive utviklingen.

Den tidlige tenårperioden karakteriseres av utvikling av mer avanserte emosjonelle og kognitive evner. Dette innebærer at man i større grad kan ta andres perspektiv, planlegge for fremtidige konsekvenser av en handling og håndtere emosjoner mer effektivt (Garnefski, Legerstee, Kraaij, Van den Kommer, & Teerds, 2002). Man begynner i større grad å bruke søsken og venner som sosial støtte isteden for foreldre (Patterson & McCubbin, 1987). Ungdomstiden kjennetegnes også ved at det er en markant økning i møte med stressende hendelser og nye krav (Braun-Lewensohn et al., 2009). Ifølge Braun-Lewensohn et al. (2009) er det i møte med nye utfordringer som de tilegner seg nye mestringsstrategier. For mange er det første gang man møter slike utfordringer og mange ungdommer har dessuten lite erfaring i hvordan nye emosjonelle og kognitive evner skal brukes i mestringsammenheng. Dette betyr at mange ungdommer ikke har rukket å utvikle et repertoar av mestringsresponses som de kan bruke (Patterson & McCubbin, 1987). Ungdomsalderen kan da være en viktig utviklingsperiode for å utforske nye mestringsstrategier (Braun-Lewensohn et al., 2009).

Aldwin & Sutton (1996) fant at voksne i signifikant større grad enn eldre ungdommer brukte erfaring fra tidligere opplevelser i møte med en nåværende stressende hendelse. Dette til tross for at den nåværende stressende hendelsen var av forskjellig art sammenlignet med de tidligere stressende hendelser som de trakk veksler på. De voksne refererte til møte med mange forskjellige stressende hendelser tidligere i livet, hvor generelle mestringssevner hadde blitt utviklet. I lys av Braun-Lewensohn et al. (2009) og deres tanker om at man i ungdomstiden enda ikke har rukket å utvikle et bredt repertoar av mestringsresponses gir dette mening. Erfaring kan da antas å være en viktig faktor for forskjeller i bruk av mestringsstrategier mellom ungdommer og voksne.

### **Mestringsstrategier hos ungdommer ved traumatiske opplevelse**

Potensielt traumatiserende hendelse kan skille seg markant fra mindre stressende hendelser i hverdagen. Dermed kan det være viktig å utforske mestringsstrategier spesielt knyttet til potensielt traumatiske opplevelser. Zeidner (2005) studerte mestringsstrategier hos ungdommer bosatt i et krigsrammet område. Ifølge Zeidner (2005) rapporterte ungdommene om bruk av både emosjonsfokuserte og problemfokuserte mestringsstrategier. Ut fra hva



situasjonen krevde skiftet de mellom bruk av disse to mestringstypene. Ungdommene rapporterte bruk av strategien unngåelse spesielt ofte. Bruk av problemfokusede mestringsstrategier ble kun rapportert i begrenset omfang. Zeidner (2005) forstår bruk av emosjonsfokusede mestring og unngåelse som de primære måtene for å redusere angst. Disse var tilgjengelige da kontroll over situasjonen var begrenset.

Ut fra et utviklingspsykologisk perspektiv kan det være interessant å undersøke aldersforskjeller hva gjelder peri-traumatisk mestring. Få studier har undersøkt forskjeller i mestringsstrategier mellom ungdommer og voksne. Så vidt vi vet har ingen undersøkt aldersforskjeller hva gjelder peri-traumatiske mestringsstrategier. Denne studien vil derfor se nærmere på eventuelle aldersforskjeller i rapportering av bruk av mestringsstrategier.

## **1.4 Studiens mål og problemstillinger**

På bakgrunn av at det per i dag er begrenset kunnskap om ungdommers peri-traumatiske mestringsstrategier og disse strategiers potensielle betydning for videre psykisk helse ønsker vi i denne studien å belyse dette feltet ytterligere. Formålet med studien er å få mer innsikt i hva slags mestringsstrategier ungdommer tar i bruk i en pågående traumatisk situasjon. Vi ønsker dessuten å undersøke hvorvidt det er aldersforskjeller og kjønnsforskjeller hva gjelder de ulike mestringsstrategiene som tas i bruk. I studien er vi interessert i hva slags type mestringsstrategier som blir brukt i situasjonen, og tar ikke høyde for hvor ofte de enkelte mestringsstrategiene blir brukt. For å belyse disse spørsmålene har vi tatt utgangspunkt i en gruppe med yngre og en gruppe med eldre ungdommer. Begge gruppene er likt fordelt i henhold til kjønn. Alle ungdommene var på Utøya 22. juli og har således opplevd den samme potensielt traumatiserende hendelsen.

Tre primære problemstillinger søkes belyst:

Hvilken type peri-traumatiske mestringsstrategier rapporterer ungdommene at de brukte?

Kan man se noen forskjeller i peri-traumatiske mestringsstrategier mellom gutter og jenter?

Kan man se noen forskjeller i peri-traumatiske mestringsstrategier mellom yngre og eldre ungdommer?

# 2 Metode

## 2.1 Valg av metode

Den aktuelle studien har som formål å se på mestring, slik det kom til uttrykk hos ungdom under selve angrepet på Utøya 22. juli 2011. Foruten utforskning av mestring hos ungdommene generelt har fokus for studien vært å undersøke om det er forskjeller i deres bruk av mestringsstrategier knyttet til kjønn og alder. Problemstillingene som ønskes belyst vil være styrende for hvilken metodisk tilnærming som benyttes. Kvalitative metoder er mye brukt i samfunnsvitenskapelig forskning, og er særlig egnet for forskning på emner av personlig og sensitiv art (Thagaard, 2003). Tillitsforholdet som kan oppstå i den direkte kontakten mellom forsker og den som intervjues er sentral i den sammenheng. Ungdommenes beretninger om mestring under skytingen på Utøya representerer et slikt personlig og svært sensitivt tema. Videre gir den kvalitative metoden rom for åpenhet og fleksibilitet, noe som er fordelaktig ved studier av temaer hvor det foreligger lite forskning fra før (Thagaard, 2003). I motsetning til mestring i etterkant av en potensielt traumatiserende hendelse representerer peri-traumatisk mestring et område hvor det foreligger begrenset forskning. Angrepet på Utøya var unikt i sitt omfang. Som forskere på peri-traumatisk mestring på Utøya hadde vi derfor i liten grad klare hypoteser eller antagelser om hvilke funn forskningsprosessen ville lede til. En åpen og eksplorerende tilnærming var dermed hensiktsmessig, og en kvalitativ tilnæringsmetode å foretrekke.

Det finnes flere ulike tilnæringer til datainnsamling innen kvalitativ metode, men i prosjektet som denne studien bygger på ble forskningsintervjuet benyttet som metode. I motsetning til kvantitative tilnæringer med ferdig utfylte svaralternativ åpner det kvalitative intervjuet for at forskeren kan forstå et fenomen formidlet med informantens egne ord. I dette ligger intervjuets styrke da det er egnet for å fange opp variasjon og gi et mangfoldig og komplekst bilde av verden (Kvale, 2001). I den aktuelle studien er det nettopp mangfoldet i ungdommenes egne fortellinger og opplevelser vi ønsket å få tak i. Fokus har hele tiden vært på å utforske peri-traumatisk mestring slik det fremkommer i ungdommenes egne fortellinger.

## 2.2 Metodologisk ståsted

Mens valg av metode henviser til redskapet som benyttes for å innhente informasjon, refererer metodologisk tilnærming til forskernes vitenskapsteoretiske perspektiv. Disse henger imidlertid sammen. Fortolkninger er et sentralt aspekt ved kvalitativ metode. Opplysninger som fremkommer er ikke objektive data som skal kvantifiseres, og betingelser i studien kan ikke kontrolleres slik at forskers påvirkning nærmest ekskluderes. Derimot er det mening, språk, erfaring, forståelse og fortelling som forskeren er opptatt av, og som skal tolkes (Kvale, 2001). Kvalitativ metode kan slik sees i sammenheng med postmodernismens forskyvning fra et ideal om standardisering, objektivitet og søken etter universell kunnskap til en forståelse av kunnskap som kontekstuell og mangfoldig (Kvale, 2001). I lys av postmodernismen anses kunnskap som noe som konstrueres mellom mennesker. Dette ståstedet reflekteres i vår tilnærming til datamaterialet. Studien inngår i en sosialkonstruktivistisk ramme. Dette innebærer at kunnskapen som fremkommer i studien forstås som noe som konstrueres i felleskap av forsker og informant. Kunnskapen er også preget av den sosial konteksten den konstrueres i.

## 2.3 Datainnsamling og utvalg

Vår studie er del av det omfattende prosjektet ”Opplevelser og reaksjoner hos de som var på Utøya 22. juli 2011” i regi av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Den overordnede hensikten med denne studien er å få kunnskap om hvordan de som rammes av angrep opplever en slik hendelse, og hvordan de reagerer. Alle som i følge politiets lister befant seg på Utøya 22. juli 2011, og var over 13 år i 2011, ble invitert til å delta i studien. Av 490 mennesker som NKVTS kom i kontakt med var det 325 som takket ja til å delta (Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress, 2013). Av disse var 153 jenter (47,1 %) og 172 (52,9 %) gutter. Informantene var i alderen 13-57, med en gjennomsnittsalder på 19,4 år. Majoriteten (92,5 %) var imidlertid under 25 år ved tidspunktet for angrepet. De fleste (87,7 %) var av norsk etnisk bakgrunn. Alle var eksponert for en livstruende hendelse, og eksponeringen var tilnærmet lik ettersom alle representerte mål for gjerningsmannen på lik linje, og alle hadde samme begrensede mulighet til å flykte.

Prosjektet omfatter tre intervjuer med informantene, gjennomført på tre ulike tidspunkt i etterkant av angrepet. Foruten intervjuene innebærer prosjektet dessuten spørreskjemaer med

fokus på kartlegging av traumatisk eksponering, fysiske skader, reaksjoner under hendelsen, post-traumatiske stress reaksjoner, generell psykisk helse, sosial støtte, svekkelse av funksjon, avhørserfaringer samt vurdering av hjelpetiltak. Demografi og udekket hjelpebehov ble også kartlagt. Vi benyttet kun intervjuer fra den første intervjurunden i vår studie, og da kun den første delen av intervjuet som tar for seg ungdommens opplevelse av å være på Utøya. Disse ble gjennomført fire-fem måneder etter hendelsen, de fleste i november og desember 2011. Intervjuene ble i hovedsak gjennomført hjemme hos informantene av trent helsepersonell. Disse bestod stort sett av psykologer. De som intervjuet fikk trening i intervjuteknikker tilpasset en traumatisert populasjon. Gjennomsnittlig varighet på intervjuene var 1,5 timer. Intervjuene ble tatt opp på lydbånd.

Med utgangspunkt i NKVTS sitt informantutvalg har vi med hensikt for studien tatt utgangspunkt i et utvalg bestående av 20 personer. Utvalget er valgt ut fra de 325 ungdommene som befant seg på Utøya under hendelsen. Betydningen av kjønn og alder for peri-traumatisk mestring var variabler vi var interessert i å studere. Av 20 informanter valgte vi derfor fem gutter og fem jenter blant en yngre kohort og fem gutter og fem jenter blant en eldre kohort. Totalt bestod utvalget dermed av 10 gutter og 10 jenter, fordelt på to alderskohort. Vi valgte 10 år imellom kohortene. Dette på bakgrunn av at de fleste som var på Utøya under angrepet var ungdommer som befant seg innenfor dette aldersspennet. Da det viste seg at det ikke var nok informanter til å velge fra to årstall for å danne to alderskohorter ble det imidlertid nødvendig å supplere med ungdommer fra ett år til. Tre årstall ble dermed valgt. Under hendelsen befant ungdommene i den yngste alderskohorten seg i midten av tiårene, og ungdommene i den eldste alderskohorten i midten av tyveårene. På bakgrunn av anonymitetshensyn vil ikke den eksakte alderen oppgis.

Vi har ikke gjennomført intervjuene med overlevende fra Utøya selv. Utgangspunktet for vår studie er første del av intervjuet som består av et åpent spørsmål der ungdommene fortalte om hendelsen, og to oppfølgingsspørsmål. Det åpne spørsmålet lød; ”Jeg vet at du var på Utøya under angrepet. Fortell meg om det”. Oppfølgingsspørsmålene lød; ”Av alt det som skjedde, hva synes du var det verste du opplevde?”, og ”Da det skjedde, gjorde, tenkte du eller sa du noe til deg selv for at du skulle føle deg bedre? Fortell”. Den mer åpne formen i det første spørsmålet der ungdommen fortalte sin egen historie egner seg til studiens eksplorerende tilnærming der vi i utgangspunktet vet lite om hva vi vil finne. Den åpne formen legger til rette for at vi får tak i hva informantene selv opplevde som sentralt og viktig å trekke frem

ved opplevelsen av å være i en livstruende situasjon. Oppfølgingsspørsmålene gir imidlertid retning til det vi som forskere er spesielt interessert i, nemlig mestring under hendelsen. Dette da spørsmålene spesifikt spør om hva som var det verste ved situasjonen, og dermed viser til hva som for den enkelte informant var det viktigste å mestre. Vi får dessuten innblikk i hva ungdommene konkret erindrer å ha gjort for å føle seg bedre.

## **2.4 Analyse**

### **2.4.1 Tematisk analyse**

Som kvalitativ analysemetode benyttet vi tematisk analyse. Tematisk analyse er en mye brukt analysemetode innenfor psykologifaget (Braun & Clark, 2006). Metoden innebærer å identifisere, analysere og rapportere mønstre eller temaer som utgår fra datamaterialet (Braun & Clark, 2006). En av fordelene med tematisk analyse er at den ikke er fastlåst til et spesifikt teoretisk rammeverk, men kan benyttes innenfor ulike teoretiske rammeverk. Dette gir fleksibilitet og en teoretisk frihet som er ønskelig for studiens mer åpne tilnærming. Denne friheten gjør det imidlertid ekstra viktig å klargjøre prosessen underveis, hva som blir gjort, hvorfor og hvordan (Braun & Clark, 2006). Forskerens egne verdier og teoretiske posisjoner inngår i denne sammenheng. Valg tas kontinuerlig i et forskningsprosjekt. Disse valgene må anerkjennes og tydeliggjøres, foruten begrunnes i forhold til hva man som forsker ønsker å få tak på. Å synliggjøre denne prosessen er dermed et viktig anliggende i denne studien.

### **2.4.2 Consensual Qualitative Research**

Tematisk analyse er valgt som tilnærming til datamaterialet. Vi hadde imidlertid fordelen med å være to til å gjennomføre analysen, og ønsket å utnytte dette. Videre var vi opptatt av å forsøke å redusere subjektiv påvirkning i analysearbeidet. Vi valgte derfor å inkludere en komponent hentet fra Consensual Qualitative Research (CQR). CQR presenteres av sine utviklere som en selvstendig kvalitativ analysetilnærming, men er nært beslektet med tematisk analyse. En sentral komponent ved metoden er å benytte flere personer gjennom analyseringsprosessen, for slik å gi rom til ulike perspektiver. Et team av ulike personer kommer sammen på like betingelser, men med ulik forforståelse, bakgrunn og meninger. Disse diskuterer så uenigheter, og kommer frem til hvilken mening dataen skal tillegges i en konsensus (Hill et al., 2005). En person, gjerne ekstern, har som ansvar å overse og vurdere

det hele. Hensikten er å forbedre kvaliteten på analysene og avgjørelsene som tas. Vi har ikke benyttet oss av CQR sin tilnærming som helhet da dette omfatter flere personer enn vi hadde tilgang til. Vi har imidlertid benyttet oss av tanken om å danne meninger hver for oss, for så å komme sammen for å diskutere uklarheter. Målet har vært å gi rom for ulike perspektiver, og tydeliggjøre og redusere bias vi som personer har med oss i analyseprosessen. Dette i et forsøk på å møte krav om pålitelighet og gyldighet.

### **2.4.3 Hvordan vi gikk frem i analysen**

#### **Å bli kjent med datamaterialet**

Braun & Clark (2006) angir en guide for hvordan tematisk analyse kan foregå steg for steg. Det er denne guiden vi primært har tatt utgangspunkt i, i kombinasjon med elementer fra CQR som angitt ovenfor. Den første fasen innebærer ifølge Braun og Clark (2006) å bli kjent med datamaterialet. Denne prosessen starter med transkribering, etterfulgt av det å lese teksten om og om igjen. Deretter medfølger det å aktivt søke etter mening og mønstre, lage notater og notere ideer for koding underveis (Braun & Clark, 2006). Prosessen med å bli kjent med datamaterialet bestod for oss i hovedsak av å lytte til og å transkribere 10 intervjuer hver. Deretter leste vi igjennom for å forsikre oss om at transkriberingen stemte overens med det som ble sagt. Allerede ved transkriberingen begynte vi å danne oss noen ideer om hva som var mer eller mindre fremtredende i ungdommenes fortellinger, og dermed danne oss et første bilde av hva som kunne anses som mestring.

Etter at transkriberingene var fullført anonymiserte vi dem før vi kopierte vi opp dobbelt med eksemplarer av alle 20 intervjuene. Vi leste deretter igjennom alle intervjuene hver for oss. For å skape en mest mulig åpen tilnærming til materialet unnlot vi å oppgi alder. Dette for å redusere sjansen for at forventninger og forforståelse fikk påvirke i for stor grad. Kjønn var oppgitt i teksten ved at J stod for jente og G for gutt, men også dette forsøkte vi å la være å fokusere på, av samme årsak. Personen som hadde transkribert intervjuene var naturlig nok mer kjent med kjønn og alder, men ved at vi begge leste 10 intervjuer som var ukjente i denne fasen håpet vi å inkludere en litt mer nøytral tilnærming. I denne tidlige prosessen leste vi dermed intervjuene flere ganger hver for oss. Vi hadde unngått å lese noe særlig litteratur om mestring på forhånd for å ha en bredest mulig tilnærming til datamaterialet. Det var et poeng for oss å forsøke å redusere muligheten av å bli preget av eksisterende teori om mestring.

Dette inkluderte genererte koder og temaer gjengitt i tidligere studier. Til tross for dette hadde vi en viss forforståelse av hva mestring innebærer. Vi forsøkte imidlertid i den tidlige kodingsprosessen å være så åpne som mulig med tanke på om det ungdommene fortalte kunne forstås som mestring. Vi startet å notere enkelte ideer og mulige koder på leting etter mestring, men ettertraktet å holde oss på et svært empirinært nivå.

## **Generering av koder**

Prosessen med å bli kjent med datamaterialet gir en idé om hva som er viktig å trekke ut hva gjaldt forskningsspørsmålet. Dette ga igjen rom for neste steg som ifølge Braun og Clark (2006) innebærer generering av tidlige koder. Koder representerer utdrag av dataen i meningsfulle grupper. De kan være teoridrevet eller datadrevet avhengig av om det er spesifikke spørsmål man ønsker å stille til teksten, eller om en mer fleksibel, åpen tilnærming er ønskelig (Braun & Clark, 2006). I denne studien har vi etterstrebet en datadrevet og åpen tilnærming til materialet, ettersom det foreligger få studier på området fra før. Etter å ha lest intervjuene flere ganger kom vi sammen for å diskutere det vi hadde analysert frem hver for oss, og for så å sammenligne ideer om koder. I et av oppfølgingsspørsmålene blir ungdommene eksplisitt spurt om de gjorde eller sa noe til seg selv i situasjonen for å føle seg bedre. I den sammenheng var det mer tilgjengelig for oss som forskere å identifisere eksempler på peri-traumatisk mestring. Disse fikk så passende koder. I den åpne narrative delen av intervjuet var dette imidlertid langt mer utfordrende. Et viktig anliggende i analysen ble dermed å søke etter hva i den narrative teksten som kunne trekkes frem som mestring. Svarene fra de lukkede spørsmålene var imidlertid hjelpsomt i å fortolke de deskriptive beskrivelsene i narrativene. For eksempel var det en ungdom som svarte «jeg sa positive ting til meg selv» på spørsmålet om han tenkte eller sa noe til seg selv for å føle seg bedre. Å vite hva ungdommen selv oppfattet som mestring ble da veiledende for hva som kunne oppfattes som mestring i narrativet.

Et tidlig anliggende ved første konsensusmøte ble å diskutere selve mestringsbegrepet. Ettersom vi hadde et svært åpent utgangspunkt for hva som kunne forstås som mestring ble mye av det ungdommene fortalte om kodet som mestring i starten. Ungdommene fortalte at de reagerte på skytingen med å løpe, gjemme seg eller legge på svøm. Slik atferd ble kodet som mestring i den tidlige kodingsprosessen. Vi diskuterte imidlertid hvorvidt dette kunne anses som mestring. Vi ble enige om at slike handlinger heller gjenspeiler en

fellesmenneskelig respons i møte med akutt fare. Blir du skutt etter så det vanlig å løpe eller å gjemme seg for å unnsilpe fare. Etter vurdering i konsensusmøte ble slike handlinger dermed i stor grad ekskludert. En smalere tilnærming enn den første omfattende tilnærmingen ble resultatet etter konsensusmøte. Ved neste leserunde der vi gikk hver for oss la vi til et fokus på kjønn og alder. Deretter kom vi igjen sammen for andre gang for å diskutere kodingen, samt diskutere oss frem til noen foreløpige mestringskoder og mestringsstemaer.

Vi kom så sammen for tredje gang. Vi gikk da igjennom intervju for intervju mens vi diskuterte om kodene vi hadde satt kunne sies å handle om mestring. På dette tidspunktet gikk vi tilbake til mestringslitteraturen for å se hva som tidligere er blitt kodet som mestring. Vi bestemte oss så for en definisjon av mestring som er mye brukt innenfor mestringslitteraturen. Definisjonen innebærer at noe form for anstrengelse som forsøk på å redusere det stress som genereres i møte med en stressende hendelse må ligge til grunn. Automatiske handlinger og tanker ekskluderes dermed fra å ses på som mestring. En slik definisjon ble et viktig utgangspunkt for å unngå å kode alt ungdommene gjorde for å overleve. Det ble imidlertid stadig tydeligere hvor vanskelig det var å skille automatiske overlevelsesmekanismer fra mestringsstrategier. Kampen for å overleve var det primære som skulle mestres under den pågående hendelsen, og automatiske overlevelsesmekanismer ble dermed stadig aktualisert. Å avgjøre hvor skillet mellom en anstrengelse og en automatisk handling går, trekkes frem som utfordrende av Compas (1987). Ifølge Compas (1987) finnes det ingen klar grense for dette skillet, det kan heller forstås som et kontinuum.

Hvordan ungdommene ordla seg, og konteksten ble i stor grad benyttet for å vurdere om det var snakk om en automatisk handling eller om det innebar en anstrengelse for å mestre situasjonen. Å løpe, gjemme seg og legge på svøm ble som tidligere nevnt ansett som mer automatiske responser. Aspekter ved atferden kunne imidlertid bli kodet som mestring i den grad det inngikk i en mer strategisk kontekst. For eksempel fortalte flere ungdommer at de var bevisste på å løpe når lyden av skudd var langt unna, og å gjemme seg når lyden var nær. Dette ble kodet som strategisk planlegging, og ansett som mestring siden det innebar mer anstrengelse og tanker om hva som var lurt å gjøre. Andre fortalte at de brukte motiverende selvsnakk eller kjeftet på seg selv mens de svømte for å holde seg gående. Dette innebar også anstrengelse, og inkluderte slik sett mer enn automatiske responser. Foruten anstrengelse ble disse handlingene gjort med formål om å redusere stress i selve situasjonen. Dette er også et aspekt ved definisjonen som måtte ligge til grunn for at noe skulle regnes som mestring.



Imidlertid ble vi enige om at ungdommene selv ikke trengte å være seg bevisst at det de gjorde var forsøk på mestring for at vi skulle kode det som mestring.

I det ene oppfølgingsspørsmålet ble ungdommene eksplisitt spurt om det var noe de sa eller gjorde for å føle seg bedre i situasjonen. Gjennom dette spørsmålet får vi dermed tak i hva ungdommene selv husket å ha gjort som forsøk på mestring. Imidlertid var det en del av det som kom frem i det åpne narrative som vi også kodet som mestring. Dette på bakgrunn av en antagelse om at det var noe ungdommene gjorde for å redusere stress i situasjonen. Dette gjorde vi til tross for at ungdommene selv ikke identifiserte det som mestring i oppfølgingsspørsmålet. Vi ble også enige om en definisjon av mestring der det ikke var konsekvensene av strategiene som skulle ha betydning for om vi kodet det som mestring eller ikke. Om mestringsstrategiene var nyttige eller effektive for personen som brukte dem var ikke viktig i denne sammenheng. Vårt fokus var på hvilke strategier ungdommene rapporterte at de brukte i et forsøk på å mestre situasjonen.

Fordi noen av narrative begynte lenge før skytingen og sluttet lenge etter de var reddet måtte vi bli enige om hvilken tidsperiode som kunne favne peri-traumatisk mestring. Starten ble signalisert ved at ungdommene forstod at noe ved situasjonen var galt. Før dette var det ikke aktuelt å benytte peri-traumatisk mestring, da det ikke forelå noen potensiell traumatisk hendelse å mestre. Konteksten og språk ble benyttet for å slå fast når den enkelte ungdom forstod at han eller hun var i fare. For mange var det da de hørte skudd første gang, eller så andre ungdom løpe at de forstod at det var fare på ferde. Ungdommene trengte imidlertid ikke nødvendigvis forstå hva denne faren konkret bestod i. For mange av ungdommene var det lenge uvisst hva som skjedde. Uvissheten og forvirringen ble trukket frem som det verste i situasjonen blant flere av ungdommene. På den måten var uvissheten også den fremste kilden til stress, og noe som påkalte mestringsatferd. Sluttet på kodingen av narrative ble signalisert ved at ungdommen opplevde at faren var over. I de fleste narrative fremkommer det tydelig når ungdommen følte seg trygge. For noen var det da det ekte politiet kom til Utøya, for andre da de ble hentet i båt, kom til Utvika camping eller Sundvollen hotell. Når ungdommene ikke lenger følte at de var i fare avsluttet vi kodingsprosessen ettersom vi antok at påfølgende atferd ikke lenger kunne regnes som peri-traumatisk mestring. Det var imidlertid enkelte tilfeller der det var vanskelig å vurdere når ungdommen hadde en subjektiv opplevelse av å være i trygghet. Noen ungdommer fortalte dessuten at det tok lang tid før følelsen av trygghet kom. Noen fortalte at de ble gående i beredskap i mange timer, og enkelte også flere døgn i

ettertid av å ha blitt brakt i sikkerhet. Ettersom peri-traumatisk mestring forutsetter stress som må reguleres i den traumatiske situasjonen måtte vi med sikkerhet vite at ungdommen opplevde slik stress. Et sted måtte vi imidlertid sette en grense. Valget ble tatt ved ankomst til Sundvollen hotell der ungdommen var trygge, uavhengig av om de subjektivt opplevde en slik trygghet. Valget av Sundvollen ble gjort på bakgrunn av at alle ungdommer ble brakt hit, med unntak av de som måtte rett på sykehuset. Nesten samtlige ungdommer inkluderte dessuten ankomsten til hotellet i sin narrativ.

### **Generering og vurdering av mestringstemaer**

Å søke etter temaer i datamaterialet representerer ifølge Braun og Clark (2006) den tredje fasen ved tematisk analyse. Både koder og temaer står sentralt i tilnærmingen. Mens koder er empirinære, reflekterer temaer noe viktig fra datamaterialet og angir et slags bredere mønster eller mening på tvers av dataen. Temaer kan videre organiseres i både under- og overkategorier. Avgjørelse av temaer er ikke nødvendigvis kvantitativt begrunnet, men bestemmes av forsker i forbindelse med at det griper noe sentralt ved forskningsspørsmålet (Braun & Clark, 2006). I neste fase må temaene vurderes ut fra intern homogenitet og ekstern heterogenitet. Med dette menes at temaene må vurderes ut fra om de fungerer som selvstendige temaer, eller om de bør sammenslås. Eventuelt om temaene bør deles opp i enda mer separate enheter. Videre må det vurderes om temaene representerer valide enheter, ved at de trekker ut mening som kan sies å belyse datamaterialet som helhet (Braun & Clark, 2006).

Vi kom frem til mestringstemaer gjennom konsensusmøter der slike temaer gjentatte ganger ble tatt opp til vurdering og diskusjon på bakgrunn av om de kunne sies å representere mestring eller ikke. Disse mestringstemaer ble videre delt inn i underkategorier og overkategorier. I denne studien har underkategoriene fått navnet mestringsstrategi, mens overkategoriene blir kalt overordnede mestringskategorier. De overordnede mestringskategoriene representerer et nivå opp fra mestringsstrategiene ved at de omfatter flere ulike mestringsstrategier samlet i en overordnet kategori. Avgjørelsen om hvordan mestringsstrategier skulle plasseres sammen under overordnede mestringskategorier ble gjort på bakgrunn av en antagelse om at strategiene hadde noe til felles. Navnet på den overordnede kategorien anga hva denne fellesnevneren bestod i. For eksempel ble mestringsstrategiene å innhente informasjon og å lage hypoteser plassert som underkategorier av den overordnede mestringskategorien å skaffe forståelse. Dette i kraft av en antagelse om at dette var et nivå

opp som forente hva disse strategiene handlet om. Mestringskategorier ble på den måten plassert i underkategorier og overkategorier.

Ved femte konsensusmøte benyttet vi nye utskifter av intervjuene. Bakgrunnen til dette var at vi ønsket å lese intervjuene med nye øyne, og ikke bli for påvirket av tidligere merkede koder i teksten. Vi ønsket å se om vi kodet det samme som vi hadde gjort tidligere. Dette for å få en idé om reliabilitet på tvers av tid innenfor samme forsker. Vi sammenlignet deretter kodingen med hverandre for å se om det var stor eller liten enighet oss imellom med henblikk på hva vi hadde kodet. Slik fikk vi også en idé om reliabilitet på tvers av forskere. Vurdering av intern homogenitet og ekstern heterogenitet ble også diskutert underveis. Vi måtte flere ganger drøfte om mestringsstrategiene vi hadde kommet frem til egentlig var atskilt eller om noen skulle slås sammen. Et sentralt spørsmål var hvorvidt de representerte noe nytt som legitimerte egen mestringsstrategi, eller om noen av de opprinnelige mestringsstrategiene egentlig burde inkluderes under andre mestringsstrategier. Eksempelvis ble ”å minske eksponering” opprinnelig ansett å representere en selvstendig mestringsstrategi. I diskusjon kom det imidlertid frem at det i noen tilfeller fremkom som mer automatiserte handlinger for å fremme overlevelse, heller enn mestring som krevde anstrengelse. I andre tilfeller måtte det anses som rasjonell tilnærming i en fluktsituasjon i den grad konteksten ga medhold for et slikt rasjonelt element. På den måten var ”å minske eksponering” ikke ulikt mestringsstrategien ”strategisk planlegging” da dette også hadde rasjonelle aspekter. Vi ble derfor enige om at ”å minske eksponering” ikke representerte en egen mestringsstrategi i seg selv som først antatt, men at det heller kunne anses som et eksempel på strategisk planlegging. Distinksjonen til andre mestringsstrategier var ikke klare og identifiserbare nok i forhold til krav om intern homogenitet og ekstern heterogenitet.

Også de overordnede mestringskategoriene måtte vurderes på tilvarende måte med henblikk på intern homogenitet og ekstern heterogenitet. Det ble viktig å avgjøre om de overordnede mestringskategoriene representerte noe nytt som legitimerte en egen mestringskategori, eller om noen mestringskategorier burde slås sammen. Neste fase i tematisk analyse innebar å navngi og definere temaene ut fra hva som var det sentrale ved hvert tema, før de i siste fase ble knyttet til en detaljert analyse som ble presentert i skriftlig form.

## 2.5 Metodiske refleksjoner

### 2.5.1 Metodologiske betraktninger

Mangfoldet og kompleksiteten forskere får tilgang til med bruk av intervjuet som metode kan sies å være en styrke. Imidlertid er det nettopp det samme som er metodens utfordring. Ettersom svaret man får varierer med hvem man spør, og også i noe grad hvem som spør, kan det være utfordrende å frembringe kunnskap om et fenomen. Dette gjelder særlig kunnskap som kan overføres til andre sammenhenger (Kvale, 2001). Den kvalitative metoden innebærer videre analysing av datamaterialet som igjen resulterer i en tekst, og hvor fortolkning står sentralt. Både i innsamlingsfasen og i fortolkningsfasen vil dermed subjektive variabler påvirke prosessen der kunnskap innhentes. Ulike informanter vil kunne gi ulik kunnskap og ulike intervjuere vil kunne påvirke hva som blir formidlet i intervjuet. Ulike forskere vil igjen kunne tolke samme intervju på ulik måte. Et viktig spørsmål blir dermed hvordan vi i denne studien kan komme frem til kunnskap som i størst mulig grad ivaretar krav om gyldighet og pålitelighet.

Gyldighet, pålitelighet og overførbarhet, også omtalt som validitet, reliabilitet og generaliserbarhet, er viktige prinsipper i forskning. Gyldighet viser til kvalitet, og hvorvidt en studie undersøker det som det er ment å undersøke. Reliabilitet viser på sin side til hvorvidt resultatene kan sies å være pålitelige (Kvale, 2001). Et annet ord for pålitelighet er troverdighet, og begrepet henviser til om forskningen er gjennomført på en tillitsvekkende måte (Thaagard, 2002). Generaliserbarhet tar for seg spørsmålet om funn kan generaliseres utover sin spesifikke kontekst. Innen kvalitativ metode er disse kravene imidlertid blitt mye diskutert, og begrensningene ved slike prinsipper vektlagt. Det legges vekt på at til tross for forsøk på å kontrollere betingelser og begrense forskerens påvirkning vil forskningen og forskningens funn være farget av forskeren sosiale og kulturelle bakgrunn, vitenskapelige interesse og ståsted (Flick, 2002). I den sammenheng blir det viktig å anerkjenne at vi som forskere er en del av kunnskapsproduksjonen, og synliggjøre og reflektere over vårt ståsted.

## 2.5.2 Tilnærming til metodiske krav og begrensninger

### Validitet

Som forskere innenfor en kvalitativ forskningstradisjon anerkjenner vi at vi er med på å konstruere kunnskap, og at subjektiv påvirkning ved både informantene og oss som forskere uunngåelig vil påvirke resultatene. Studien er skrevet ut fra et sosialkonstruktivistisk perspektiv der en slik forståelse står sentralt. Vi er imidlertid kritisk til et absolutt konstruktivistisk ståsted. Ved å synliggjøre eget vitenskapelig ståsted og hvordan vi kom frem til resultatene har vi tro på at subjektiv påvirkning kan adresseres og dens påvirkning dermed begrenses. Vi vil videre argumentere for at til tross for at kunnskap har et klart konstruktivt aspekt er det noe utover det samkonstruerte som her formidles, nemlig kunnskap om peri-traumatisk mestring. Å bevare et kritisk blikk på egen påvirkning under hele forskningsprosessen blir viktig for å hevde en slik posisjon. Å synliggjøre egen forskningsprosess og perspektiv gir også andre forskere mulighet til å vurdere funnene på selvstendig grunnlag, og eventuelt etterprøve prosessen. Dette bidrar til å fremme validitet ved at andre forskere kan vurdere om vi som forskere undersøker det vi har ment å undersøke.

Enkelte konkrete grep er inkludert i vår studie for å forsikre forskningfunnenes validitet. Som studiens forfattere har vi etterstrebet å holde oss på et svært empirinært nivå ved generering av koder og temaer. Vi har forsøkt å unngå å tolke ungdommenes utsagn i for stor grad for dermed å påvirke forskningsfunnene med eget perspektiv. Vår hensikt har hele tiden vært å få frem ungdommenes egne stemmer og perspektiv. Vi har forsøkt å tilnærme oss datamaterialet på en åpen og eksplorerende måte uten for stor teoretisk forankring og påvirkning. Flere grep er benyttet for å etterleve dette. Å lese teksten uten å ha lest for mye litteratur på forkant kan nevnes i den sammenheng. Å utelate kjønn og alder i begynnelsen av lesingen for å forsøke å beholde en åpen tilnærming i det lengste likeså. Vi har forholdt oss aktivt til muligheten for at subjektiv påvirkning alltid er til stede, og har også inkludert konsensusmøter, som er et element ved CQR, for å forsøke å redusere dette ytterligere. Vi har valgt å lese intervjuene gjentatte ganger hver for oss på bakgrunn av en anerkjennelse om at ulike subjektive variabler påvirker tolkningsprosessen.

Et annet grep som kan sies å fremme studiens validitet er verdt å nevne. Underveis i analyseprosessen søkte vi veiledning i litteratur for å komme frem til en definisjon på mestring som siden dannet utgangspunkt for kodingsprosessen. Ved å tilnærme oss mestring i

eget datamateriale med forankring i mestringlitteraturen ønsket vi forsikre oss om at det virkelig var mestring vi undersøkte og ikke noe annet. Dette behovet for retteledning fra eksisterende litteratur ble tydelig underveis i kodingsprosessen ettersom vi tidlig i prosessen ente med å kode svært mye av atferden som fremkom. Vi ønsket derfor å få et klarere begrep om hva som kunne sies å være mestring, og hvordan dette skilte seg fra automatiske handlinger eller annen atferd gjort i overlevelse øyemed.

## **Reliabilitet**

Reliabilitet tar som tidligere nevnt for seg hvorvidt forskning er gjennomført på en tillitsvekkende måte som bidrar til at resultatene er pålitelige. Begrepet er relevant ved ulike faser av forskningsprosessen. Hva intervjuprosessen angår er det aktuelt å spørre seg om intervjuerne i prosjektet har bidratt til å sikre pålitelig kunnskap. Hvorvidt informasjonen som fremkom i stor grad er påvirket av hvem som har intervjuet er sentralt i den sammenheng. Ettersom det er en direkte kontakt mellom forsker og informant får kvaliteten på relasjonen betydning for det som blir fortalt. Denne direkte kontakten kan bidra til en større tillit som muliggjør formidling av sensitiv informasjon, men den kan også ha en negativ innvirkning på innsamling av data. Da først og fremst gjennom at ulike intervjuere har ulike væremåter, noen er for eksempel mer aktive enn andre. Ulike intervjuere kan da få frem ulike typer informasjon hos de ulike informantene. Vi har ikke intervjuet informantene selv, og det er dermed tilknyttet usikkerhet rundt kvaliteten på kontakten, foruten hvilken påvirkning intervjuer har hatt. Vi har imidlertid dannet oss et visst inntrykk gjennom å høre på lydbåndene. Vi har lagt merke til at noen av intervjuere kommer med litt mer oppfølgings spørsmål i den narrative delen av intervjuet enn andre intervjuere. At alle intervjuere har fått opplæring i felles intervjuteknikk og fulgt en standardisert intervjuprotokoll har imidlertid bidratt til å begrense slike mer subjektive faktorerens påvirkning på datamaterialet. At intervjuene har foregått på en nokså standardisert måte er viktig da slike forskjeller kan bidra til å svekke troverdigheten til kunnskapen som fremkommer.

Ettersom vi ikke har intervjuet selv betyr det at den som har innsamlet dataen og den som fortolker den er ulike personer. Dette kan føre til at vi kan gå glipp av verdifull nonverbal informasjon. Det kan også innebære at vi ikke har det helhetlige blikket eller kontinuiteten som vi kunne tenkes å ha dersom vi hadde intervjuet selv. Dette er elementer som kan sies å svekke forskningens troverdighet. En ytterligere utfordring er at intervjuguiden eller den

overordnede forskningsdesignet ikke er blitt utformet av oss. Dataen i det overordnede prosjektet er således ikke samlet inn med hovedfokus på studiens problemstilling.

Oppfølgingsspørsmålet som går på hva ungdommene gjorde eller sa til seg i selv i situasjonen for å få det bedre er imidlertid formulert med nettopp peri-traumatisk mestring i øyemed. Å inkludere dette spørsmålet i studien kan dermed sies å begrense denne svakheten. Vi har dessuten forsøkt å sette oss inn i undersøkelsen som helhet. Vi har satt oss inn i komponenter ved undersøkelsen utover egen forskningsinteresse og lyttet til flere intervjuer vårt utvalg skulle tilsi. Vi har forholdt oss til kartleggingsskjemaer og andre aspekter ved undersøkelsen som går utover eget forskningsfokus. Vi har dessuten transkribert intervjuene selv for å komme så nær intervjuopplevelsen som mulig. At intervjuet ikke har blitt utformet med vårt forskningsspørsmål alene i sikte anses ikke av oss som en uttalt begrensning. Et viktig poeng ved å inkludere så mange ulike spørsmål var at intervjuet kunne benyttes i ulike forskningsøyemed. Delen av undersøkelsen vi har valgt å ta utgangspunkt i er blitt valgt nettopp på bakgrunn av å være godt egnet for å få tak i denne studiens problemstilling. Den åpne narrative delen legger få føringer og gir dermed mulighet til å få tak i peri-traumatisk mestring slik det fremkom naturlig i ungdommenes historier. Dette er fordelaktig fremfor at forsker legger føringer gjennom ferdig formulerte spørsmål som begrenser tilgang på ny og viktig informasjon på området. De to oppfølgingsspørsmålene anga mer konkret fokus på det som er studiens problemstilling, og bidro dermed med mer utfyllende datamateriale.

Et aspekt som kan bidra til å svekke forskningens troverdighet kan likevel påpekes ved at den narrative delen innebærer retrospektive fortellinger. Dette kan problematiseres ettersom vi som forskere er opptatt av å få tak i mestring under selve hendelsen slik det uttrykte seg der og da. Å spørre om mestring i situasjonen fire-fem måneder i etterkant av den aktuelle hendelsen kan dermed sies å representere en svakhet ved studien. Informasjon og fortellinger som har kommet frem i ettertid i media og fra andre overlevende kan ha påvirket hva som fremkom i intervjuet. Hvordan ungdommene har det i ettertid, samt svekket hukommelse kan også hatt betydning. Å gjennomføre intervjuer rett etter hendelsen hadde vært mer gunstig for å sikre mer pålitelig kunnskap om peri-traumatisk mestring. Praktiske og etiske hensyn gjorde imidlertid dette vanskelig. Å fange opp mestring under selve hendelsen vil imidlertid representere en utfordring uavhengig av tidspunkt for gjennomføring av intervjuet. Intervjuer må nødvendigvis gjøres retrospektiv når det gjelder peri-traumatisk mestring. Det finnes heller ingen måleinstrumenter som tar for seg peri-traumatisk mestring. Alle måleinstrumenter som måler mestring tar for seg post-traumatisk mestring. At ungdommene

bringes tilbake til en slags her og nå i intervjuet gjennom narrativet kan imidlertid sies å veie opp for noe av denne svakheten ved studien. Ungdommen oppfordres til å fortelle sin historie slik den utspilte seg, og setter på den måten seg selv til en viss grad mentalt tilbake i situasjonen. Dette kan øke sjansen for at det er peri-traumatisk mestring slik det fremstod i situasjonen som vi får tak i. Ettersom det er personens vurdering av hva som er hensikten med handlinger som vi er interessert i er dessuten intervjuet godt egnet for å studere peri-traumatisk mestring.

Vurdering av forskningens reliabilitet er som sagt relevant i ulike faser ved forskningsprosessen. Foruten reliabilitet ved intervjuprosessen er transkripsjon- og fortolkningsprosessen andre faser vi ønsker å trekke frem i den forbindelse. Ved transkripsjonen skjer det en overføring fra det muntlige til det skriftlige. Hvordan denne overføringen skjer vil kunne variere med ulike forskere. Transkripsjon medfører beslutninger, blant annet om intervjuet skal oversettes ordrett eller oversettes til en mer skriftlig og sammenhengende tekst. Oversettelse fra muntlig form til tekst kan også innebære at mening eller viktig ikke-verbal kommunikasjon går tapt. Som forskere har vi transkribert 10 intervjuer hver. Vi har forsøkt å være konsekvente på å være nokså ordrette i vår nedtegnelse av intervjuene for å unngå for stor variasjon oss forskere imellom. Ettersom vi ikke har benyttet narrativ analyse eller diskursanalyse i vår studie er imidlertid slike aspekter ved transkripsjonsprosessen av mindre betydning. Vi har imidlertid lyttet gjennom intervjuene etter å ha transkribert ferdig for å forsikre oss om at ungdommenes historie er riktig angitt og at viktig mening ikke er gått tapt i overføringen.

Reliabilitetshensyn er viktig også ved fortolkningsprosessen. Foruten nevnte grep for å fremme forskningens troverdighet har inkludering av konsensusmøter blitt benyttet for å fremme studiens reliabilitet. Ved å kode datamaterialet hver for oss for så å komme sammen til konsensus har vi ønsket å forsikre oss om at våre funn var pålitelige på tvers av oss som forskere. At vi har gjentatt prosessen svært mange ganger kan sies å underbygge en slik påstand. Dette har videre gitt oss en ide om reliabilitet på tvers av tid. Underveis i analysen inkluderte vi også et moment der vi benyttet en tabell for å få en ide om grad av samsvarighet oss forskere imellom. Tabellen inkluderte de ulike sitatene fra datamaterialet vi hadde kodet hver for oss, og hva slags mestringsstrategi vi hadde kodet det som. I de tilfellene vi oppdaget at vi ikke var samstemte diskuterte vi oss frem til enighet.



## **Overførbarhet**

Utvalget i denne studien består av 20 personer. Utvalget knyttet til kjønn og alder representerer fem informanter innenfor hver kategori. Det kan dermed innvendes at utvalget er for lite til å kunne si noe om overførbarhet i større forstand. Overførbarhet er som tidligere nevnt imidlertid ikke det overordnede målet ved bruk av kvalitative metoder. Overførbarhet var heller ikke det overordnede formålet ved vår studie. Derimot ønsket vi å utforske et nytt felt, og få tak i mangfoldet i ungdommens egne historier. Utvalget vi har tatt utgangspunkt i kan imidlertid si noe om tendenser i datamaterialet som studien er en del av. Vår studie kan videre sies å gi innsikt i peri-traumatisk mestringsstrategier blant ungdommer i kontekst av en ekstremt stressende situasjon. Våre funn kan dermed tenkes å overføres til lignende kontekster hvor ungdommer rammes av en potensiell traumatisk hendelse. Ved å gi leseren informasjon om hvordan forskningsprosessen har foregått (Braun & Clark, 2006), og de kontekstuelle betingelsene kan imidlertid leseren selv vurdere hvorvidt en studie kan overføres til andre sammenhenger (Willig, 2008). I denne studien har vi derfor forsøkt å gi en detaljert beskrivelse av forskningsprosessen, samt konteksten for studien. Dette gjør det også mulig for andre forskere å utforske i fremtiden hvorvidt funn på peri-traumatisk mestring i denne spesifikke konteksten lar seg overføre til andre kontekster med andre betingelser.

## **2.6 Etske betraktninger**

Informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av å delta i studien er kjernen i etiske prinsipper for kvalitative studier (Thagaard, 2003). Alle informanter har gitt informert samtykke til å delta i studien. De var informert om at de når som helst kunne trekke sitt samtykke uten å oppgi grunn. Konfidensialitet har vært ekstra utfordrende og viktig ettersom denne hendelsen har vekket en enorm medieinteresse. Hendelsen er unik for Norge og sjeldent har så mange blitt drept av én person. Tragedien på Utøya engasjerte hele den norske befolkningen og historier fra ungdommene har vært etterspurt i både nasjonal og internasjonal presse. Håndteringen av datamaterialet blir dermed ekstra utfordrende. Konsekvensene av at datamaterialet skulle komme på avveie kan føre til at de blir publisert uten tillatelse, og dermed er ikke konfidensialiteten ivaretatt.

Videre er anonymisering av datamaterialet utfordrende da mange av de historiene som blir fortalt er offentliggjort fra før. Dette kan da bety at det skal svært lite til for at man kan kjenne igjen en historie og knytte det til en person. For å unngå dette har man foretatt strenge tiltak

på NKVTS for håndtering av datamaterialet. I dette inngår at alle intervjuene transkriberes og anonymiseres på pc-er som aldri har vært og aldri kommer til å bli koblet til internett. Pc-er og minnepenner som er blitt brukt for lagring av intervjuer og transkripsjoner er låst med en kode. Disse oppbevares dessuten i låst arkiv og får ikke tas med ut av NKVTS. Tallkode er blitt brukt i stedet for navn, og forbindelser mellom kode og personlige opplysninger blir oppbevart i låst skap på NKVTS. Bare sentrale personer tilknyttet prosjektet har adgang til navnelisten, noe som betyr at ikke en gang vi tilgang til navnelisten. Alle involvert har taushetsplikt.

Foruten det NKVTS og det overordnede prosjektet har gjort for å ivareta konfidensialitet har vi som forfattere gjort enkelte grep for å sikre anonymitet. Informasjon om reell alder oppgis ikke i studien av anonymitetshensyn. Vi har valgt å utelate kjønn og alder ved sitat for å redusere sjansen for at de skal kunne tilbakeføres til informantene. I enkelte tilfeller har vi dessuten gjort endringer i sitater for å anonymisere, og vi har utelatt deler ved sitatene som kan medføre gjenkjennbarhet.

Siden hendelsen på Utøya var en ekstremt stressende hendelse må man i forkant av studien ta høyde for eventuelle negative konsekvenser av å delta. Det kan være belastende å fortelle sin historie. Ungdommene har dessuten gjerne fortalt den gjentatte ganger, ikke bare i denne studien men også i politiavhør, i rettegangen og i media. For i størst mulig grad å unngå negative konsekvenser har intervjuene blitt gjort av trent fagpersonell. Det er primært psykologer som har intervjuet ungdommene. Disse fikk i instruksjon å hjelpe informanten å komme i kontakt med hjelpeapparatet dersom informanten ønsket og det var behov for det. Hvert intervju inkluderte også en evaluering av umøtte behov. På denne måten ble eventuelle behov langt på vei imøtekommet, og skade redusert. Eventuelle belastninger av å fortelle historien må veies opp mot nytten i forskningsøyemed. Å bli intervjuet og kunne bidra til økt kunnskap om et område kan for mange overlevende kunne oppleves som meningsfullt og fint. Kunnskapen undersøkelsen produserer må dessuten kunne sies å veie opp for eventuelle belastninger. Kunnskapen kan angi veien videre for forebygging og behandling ved traumatiske hendelser.

Undersøkelsen er i sin helhet godkjent av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk.

### 3. Resultater

Gjennom tematisk analyse har fem overordnede mestringskategorier blitt analysert frem av datamaterialet. Hver kategori har flere underkategorier. Hver og en av disse underkategoriene anses å karakterisere mestringsstrategier hos ungdommene på Utøya under angrepet. Hver kode som er gitt datamaterialet hører til en mestringsstrategi, som i sin tur hører til en overordnet mestringskategori. Mange av ungdommene i studien rapporterte om bruk av flere ulike mestringsstrategier i løpet av hendelsen. Dette gjaldt ulike mestringsstrategier både innenfor samme overordnede kategori og mestringsstrategier fra flere forskjellige overordnede mestringskategorier. Det er imidlertid relativt stor spredning mellom ungdommene i forhold til hvor mange typer strategier som rapportertes brukt. Noen få rapporterte om bruk av kun en eller et par mestringsstrategier, mens andre rapporterer om bruk av betydelig flere. I denne studien vil funn rapporteres i form av frekvenstermer. Det eksakte antallet ungdommer som rapporterte om den aktuelle mestringsstrategien vil bli presentert i parentes i resultatdelen. I diskusjonsdelen vil vi bruke mer generelle termer etter anbefaling av Hill et al. (2005). Med ”de fleste” menes i denne sammenheng 16-19 ungdommer, ”mange” innebærer 10-15 ungdommer, ”en del” innebærer 4-9 ungdommer og ”noen få” 1-3 ungdommer. Betegnelsen en klar tendens blir brukt i de tilfellene der det foreligger en forskjell på 4 ungdommer eller mer. Mestringstemaene er presentert i tabell 1 nedenfor.

Tabell 1

## Analyseresultater

Tema	Mestringsstrategi	Koder (Eksempler)
Skape forståelse	Innhente informasjon	Spørre andre på øya, telefonkontakt med foreldre, telefonkontakt med venn
	Lage hypoteser	Angrep fra islamister, skoleskyting i USA
Søke støtte utenfra	Skaffe hjelp	Ringe 112, be foreldre ringe 112, be venner ringe 112
	Søke betydningsfulle andre	Telefonkontakt med foreldre, telefonkontakt med venn, telefonkontakt med kjæreste
	Støttende samspill	Trøste hverandre, motivere hverandre, fokusere på fremtiden sammen
	Åndelig støtte	Be
Distansering	Fokuseringspunkt	Fokus på stein, fokus på lyden av vann, fokus på klokke
	Distraherende tanker	Tenke på utseende, ikke situasjonsbetingede tanker
	Melde seg ut	Stenge av følelser, tanker og handling, legge seg for å sove
Beroligende tanker	Oppløftende tanker	Håpefulle tanker, positiv kognitiv omstrukturering
	Innfinne seg med situasjonen	Akseptere at man skal dø
	Selvinstruksjon	Pust med nesen, hold fast
Rasjonell tilnærming	Strategisk planlegging	Skru telefonen på lydløs, fjerne fargerike klær, overveie fluktveier
	Ta kontroll	Organisere, beordre andre

## 3.1 Mestringsstrategier

### 3.1.1 Skape forståelse

Hendelsen på Utøya var preget av stor usikkerhet og forvirring. I intervjuene fortalte mange av ungdommene at noe av det verste med situasjonen var det å ikke vite hva som foregikk. Mange (14) ungdommer rapporterte at de brukte tid på å forsøke å forstå hva de stod ovenfor. Å innhente informasjon og lage hypoteser var sentrale mestringsstrategier som ble rapportert brukt for å skape forståelse av situasjonen.

#### Å innhente informasjon

Å innhente informasjon som mestringsstrategi omfattet en aktiv søken etter informasjon som kunne belyse hva som foregikk og når ungdommene kunne forvente å få hjelp. De vanligste måtene å innhente informasjon på som ble rapportert innebar å spørre hverandre, sjekke nettet på mobilen og ha telefonkontakt med andre utenfor øya. Mange (13) ungdommer beskrev bruk av denne mestringsstrategien. En av ungdommene fortalte hvordan han/hun gjemte seg innendørs sammen med noen andre. De hørte at skyting foregikk utenfor og de fikk meldinger på mobilen om at folk var skadet. Ungdommene ante ikke hvor trygge de var eller om hjelp var på vei. Situasjonen ble beskrevet som usikker og stressende.

*Ungdom: Og så går jo tiden mens vi er der inne. Jeg oppretter kontakt på sms med vennen min. Han/hun gir meg oppdateringer på hvor politiet er. Han/hun har fått kontakt med politiet. (...)*

*Intervjuer: Men da det skjedde, tenkte du eller sa du noe til deg selv som gjorde at du følte deg bedre?*

*Ungdom: Ja, jeg bad de andre å forholde seg rolig, jeg sa at politiet var på vei, jeg ga dem de oppdateringene som jeg fikk ifra vennen min. De andre hadde jo også kontakt utenfra, men det var vel jeg som hadde nærmest og mest konkret informasjon. Det roet ned de andre, og det roet også meg.*

Denne ungdommen beskrev at han/hun kontaktet en venn som ikke var på øya for å få informasjon og mer klarhet i hva som foregikk. Det å innhente informasjon på en slik måte blir i denne studien sett på som en måte å mestre en situasjon preget av høy usikkerhet og

liten forutsigbarhet. For denne ungdommen var det å få informasjon om politiets progresjon beskrevet som hjelpsomt både for å holde seg selv og de andre ungdommene rolige.

### **Lage hypoteser**

Usikkerheten omkring hva som foregikk ble ofte beskrevet som det verste ved situasjonen. En del (6) ungdommer rapporterte at de lagde hypoteser omkring hva som foregikk. Disse hypotesene tok utgangspunkt i tidligere lignende hendelser som var blitt rapportert om i media. En vanlig forståelse ved starten av skytingen som mange ungdommer fortalte om, var at de trodde at det var kinaputter. Når de forstod at det var skyting var tanker om at det var folk fra Midtøsten som stod bak angrepet, eller at det minnet om en skoleskyting i USA, de vanligste fortolkningene som ble beskrevet. Gjennom å lage hypoteser rapporterte ungdommene at de brukte kunnskap de allerede hadde for å fortolke og bedre forstå situasjonen som var så usikker og ukjent. Å lage en hypotese over hva som skjedde kan tenkes å ha bidratt til å skape en slags ramme for hva de kunne forvente seg, noe som kan ha gitt en følelse av økt kontroll. Dette kan i sin tur ha bidratt til å redusere stressnivået.

*Og så hører vi at skytingen kommer nærmere. På det tidspunktet tenkte jeg «Å, det må være en gal person som tuller», særlig etter bombingene. Og jeg tenkte "Å, det vil sikkert være sånn som med skytinger i USA, 10 minutter eller noe og så vil personen ta livet sitt og det hele vil være over».*

Denne ungdommen benyttet seg av referanser fra tidligere skyte-episoder i USA for å lage seg en hypotese om hva som foregikk på øya. Gjennom denne hypotesen dannet ungdommen seg et bilde av hva slags situasjon han/hun stod ovenfor. Dette bidro til en forventning om hva som kunne skje. Ungdommen tenkte at skoleskytinger i USA vanligvis ender etter relativt kort tid. Med utgangspunkt i denne forståelsen var det mulig å tenke seg at også denne skyte-episoden ville opphøre nokså raskt. På denne måten kan det tenkes at det gikk an å redusere noe av usikkerheten rundt hva som foregikk og hva vedkommende kunne forvente ville skje.

### **3.1.2 Søke støtte utenfra**

Den overordnede mestringskategorien å søke støtte utenfra omfatter mestringsstrategier hvor ungdommene beskrev at de orienterte seg mot noe utenfra i et forsøk på å mestre situasjonen. De mestringsstrategier som i denne studien er inkludert under denne kategorien er å skaffe

hjelp, søke betydningsfulle andre, støttende samspill og åndelig støtte. De fleste (17) ungdommer rapporterte om bruk av en eller flere mestringsstrategier knyttet til denne overordnede kategorien.

### **Skaffe hjelp**

Mange (10) ungdommer beskrev bruk av mestringsstrategien å skaffe hjelp. Denne mestringsstrategien karakteriseres ved at ungdommene forsøkte å mestre situasjonen gjennom å henvende seg til andre for å få hjelp. Dette ble beskrevet enten ved å ringe politiet selv eller ved at de kontaktet venner eller familie som ikke var på øya for at de skulle ringe politiet. En ungdom beskrev en følelse av panikk og voldsom frykt for livet sitt i det vedkommende flyktet fra skuddene:

*Jeg opplever det som veldig vanskelig å beskrive den frykten du føler. Det er bare en sånn vill panikk og en sånn følelse som heldigvis de fleste mennesker ikke kan relatere seg til. (...) Vi gjemte oss og så tok jeg opp mobilen min og ringte 113, som var det nødnummeret som jeg klarte å komme på i farta. Jeg husker at det var veldig spesielt fordi når du skjønner at du skal ringe 113 da er du i veldig krisemodus. Jeg sa at det var noen som skjøt på Utøya. (...) De sa at de visste om det. Jeg ble desperat, jeg beskrev alt jeg visste og sa at det var en politimann. Jeg ble desperat og sa til slutt «de dør her, send et helikopter, send hæren, send alt» før jeg la på.*

For denne ungdommen var hensikten med å kontakte politiet et ønske om at de skulle kunne bidra til at skytingen opphørte, og derved at den stressende hendelsen tok slutt. Å prøve å få slutt på skytingen forstås som et forsøk på å redusere stresset som oppstod i møte med denne livstruende hendelsen. På denne måten prøvde ungdommen å mestre situasjonen gjennom å henvende seg til andre for å få hjelp.

### **Støttende samspill**

Under angrepet på Utøya var det var mange ungdommer og få gjemteplasser. De aller fleste ungdommer beskrev at de var sammen med flere andre ungdommer under store deler av hendelsen. Mestringsstrategien støttende samspill viser til hvordan ungdommene brukte hverandre for å mestre situasjonen de stod overfor når de først var sammen. De vanligste handlingene som i denne studien er knyttet til denne mestringsstrategien innebar å roe og

trøste hverandre, snakke sammen foruten å motivere og hjelpe hverandre. Mange (12) ungdommer fortalte om bruk av støttende samspill for å mestre situasjonen. En ungdom fortalte at han/hun startet en viskelek for å roe de rundt seg:

*Intervjuer: Ja. Da det skjedde, tenkte du eller sa du noe til deg selv for at du skulle føle deg bedre?*

*Ungdom: Ja, jeg gjorde det og så merket jeg at det hjalp, så da startet jeg en slags viskelek og det tror jeg faktisk hjalp meg veldig mye, altså jeg er overrasket over hvordan jeg trodde på meg selv. Vi lå ganske tett så da visket jeg til de andre at «i morgen er vi hjemme, der er mamma og pappa, der er det varmt, du får pledd og sofa». Jeg bare fant opp ting. «Jeg har hørt at Notting Hill er lørdagsfilmen, da blir det popkorn». Jeg bare fabla. Men det roet alle andre veldig ned, og det ble jeg også roligere av. Så vi var en sånn 10 stykker som hadde en sånn viskelek frem og tilbake. Så ja, det sa jeg på en måte til meg selv.*

Denne ungdommen beskrev at den viskeleken som vedkommende initierte førte til at ungdommene ble liggende å fortelle forestillinger om fremtiden for hverandre. Innholdet i disse fortellingene var fokusert på fremtiden, familien og trygghet. Dette samspill ble beskrevet å bidra til at både ungdommen som startet viskeleken og de andre ungdommene ble roligere. At det å roe de rundt seg også bidro til å roe en selv var noe som gikk igjen i datamaterialet. Som svar på spørsmålet om vedkommende gjorde noe eller sa noe til seg selv for å føle seg bedre trakk denne ungdommen frem hvordan de brukte hverandre for å holde seg rolig.

*Ja, som sagt så sitter vi der om lag to timer, vi er seks som sitter der. Jeg har i ettertid tenkt at det er positivt for det går en slags sånn vekselvis virkning imellom oss. Du kan si at den som er helt ute av seg i starten, ikke nødvendigvis er det om en time, og er en av dem som bidrar til å roe andre igjen. Og vi sitter tett tett.*

Også denne ungdommen trakk frem betydningen av fellesskapet for å redusere stressnivået. Gjennom å veksle på hvem som trøstet brukte de hverandre for å holde seg rolige. Slike handlinger er i denne studien forstått som mestringsstrategien støttende samspill. I sin fortelling legger denne ungdommen vekt på betydningen av felleskapet og samarbeid dem imellom for å roe og trøste hverandre. Med utgangspunkt i dette forstås denne beskrivelsen som bruk av mestringsstrategien støttende samspill.



## **Søke betydningsfulle andre**

I noen tilfeller fortalte ungdommene at de henvendte seg til sine foreldre for at de skulle ringe politiet. Dette er forstått som bruk av mestringsstrategien å skaffe hjelp. I andre tilfeller kontaktet de foreldrene for å søke trøst og emosjonell støtte. I disse tilfellene er det å kontakte foreldrene forstått som bruk av mestringsstrategien å søke betydningsfulle andre. I en stressende situasjon kan kontakt med betydningsfulle andre tenkes å være betryggende og noe som i seg selv kan bidra til å redusere stress. Å søke kontakt med og støtte fra betydningsfulle andre er dermed i denne studien sett på som en måte å mestre situasjonen på. Det er kontakt med foreldre, søsken, kjæreste og nære venner som er inkludert i mestringsstrategien å søke betydningsfulle andre. Mange (10) ungdommer fortalte at de aktivt søkte slik kontakt med betydningsfulle andre. Kontakt bestod først og fremst av telefonkontakt. Graden av kontakt varierte fra én melding til flere meldinger og telefonsamtaler. Det var vanligst med sms-kontakt da de fleste ungdommer fortalte at de var redde for å bli oppdaget av gjerningsmannen hvis de snakket i telefon. Noen få ungdommer fortalte også at de søkte seg til søsken som var på Utøya under hendelsen. Ungdommen som står for sitatet nedenfor var skadet og satt gjemt for gjerningsmannen da vedkommende tok kontakt med moren sin.

*Det var jo helt jævlig. Det kom to personer til meg og da satt vi bare helt nervøse og fant ut at vi måtte ringe foreldrene våres. Så ringte jeg (far/mor) og så fortalte jeg hva som skjedde og så sier han/hun bare «Du kan ikke koddde med sånt» og så sier jeg bare «Nei jeg koddde ikke» og så begynte jeg å hylgrine. Og da skjønnte han/hun litt av alvoret.*

Denne ungdommen beskrev opplevelsen av situasjonen som forferdelig. At vedkommende tar kontakt med en forelder kan forstås som en måte å mestre den ekstremt stressende situasjonen på gjennom å søke trygghet og trøst. Gjennom å søke etter emosjonell støtte fra en viktig person prøver denne ungdommen å mestre situasjonen.

## **Åndelig støtte**

Åndelig støtte som mestringsstrategi viser i dette datamaterialet til det å be. Noen få (3) av ungdommene rapporterte at de brukte bønn i et forsøk på å mestre situasjonen. En ungdom fortalte at han/hun lå gjemt for gjerningsmannen uten muligheter for å flykte videre.

Vedkommende måtte være helt stille og følte dermed at han/hun ikke kunne snakke i telefon med sine foreldre.

*Ja, jeg begynte jo egentlig bare å ty til alt som var mulig å ty til. Jeg bad. Jeg har aldri sett på meg selv som særlig kristen eller noe sånt noe, men det er veldig veldig betryggende å tro at noen hører det. Blåser i hvem det er som hører det, hvilken religion den som hører bønnen hører til. Men at noen hører at du er redd og at du trenger litt hjelp nå. Og det var flere som gjorde det, det var mange. Kjenner jo at det er godt.*

For denne ungdommen ble bruk av bønn rapportert brukt i en situasjon hvor få andre måter å mestre situasjonen på var mulige. Det at noen hørte redselen og vedkommendes rop om hjelp opplevdes for ungdommen som hjelpsomt i situasjonen. Dermed kan bruk av bønn som mestringsstrategien ha bidratt til å redusere stressnivået for denne ungdommen. For en av de andre ungdommene beskrives religion som en mer sentral del av livet hans/hennes. For vedkommende var det å søke åndelig støtte kanskje en mer naturlig mestringsstrategi å ty til i en stressende situasjon.

*Intervjuer: Ok. Mens du satt der, mens du løp, var det noe du sa til deg selv for å føle deg bedre? Du nevnte bønn, var det andre ting?*

*Ungdom: Ja, når jeg endelig hadde klart meg. I begynnelsen ba jeg som om at jeg kom til å dø. Jeg begynte å be Fader vår. På et tidspunkt kom jeg ikke på noe av det jeg lærte som barn, det var bare helt blankt. I begynnelsen så følte hodet helt blankt, og jeg sa bare de tingene jeg kom på. Og så startet jeg etter hvert å huske. Men når jeg gjemte meg, når jeg begynte å føle at det faktisk var en mulighet for at jeg kom til å overleve likevel da ba jeg om at jeg måtte klare meg til jul. Og jeg bad om en sjanse til å oppleve denne høytiden, som er en av favoritt høytidene mine. Det var det jeg ba om.*

*Intervjuer: Så du ba til Gud. Ga du deg selv noen instruksjoner for å forsøke å roe deg selv ned?*

*Ungdom: Ja, jeg tror bønnen var min måte å roe meg selv ned på.*

Bønnen forstås i denne studien som å søke støtte fra noe utenfra. Det som i starten var en forberedelse for å dø ble gjennom bønnen etter hvert en måte å oppleve håp om fremtiden. Selv om disse to ungdommene nok hadde et forskjellig utgangspunkt hva gjaldt tro og religion rapporterte begge to at det å be virket beroligende.

### 3.1.3 Distansering

Mange av ungdommene rapporterte om stor usikkerhet, uforutsigbarhet og en følelse av maktesløshet under hendelsen. Det var lite ungdommene selv kunne gjøre for å få slutt på angrepet. Mange (10) ungdommer beskrev bruk av strategier som i denne studien forstås som en distansering til det som skjedde. Felles for disse ulike strategiene var at de innebar en måte å unngå å forholde seg til angrepet. Å unngå å forholde seg til det som skjedde kan være et forsøk på å mestre stress gjennom å redusere innputt av stressende stimuli. Å distansere seg fra hendelsen kan dermed ses på som et forsøk på å regulere de sterke følelser som ble vekket i møte med denne livstruende hendelsen. Gjennom analysen var det først og fremst tre ulike måter å distansere seg fra angrepet på som ble analysert frem. Disse har fått navnene mestringsstrategiene fokuseringspunkt, distraherende tanker og å melde seg ut.

#### Fokuseringspunkt

En del (9) ungdommer beskrev at de i løpet av hendelsen rettet oppmerksomheten sin mot noe som ikke hadde med angrepet å gjøre. En slik fokusering av oppmerksomheten på noe annet forstås i denne studien som et forsøk på å unngå stressende stimuli. Å fokusere oppmerksomheten på noe annet ses dermed på som et forsøk å mestre overveldende følelser gjennom å redusere stressende innputt. Med utgangspunkt i denne forståelsen er en slik fokusering av oppmerksomheten forstått som en mestringsstrategi i denne studien, og fått betegnelsen fokuseringspunkt. En av ungdommene løftet i intervjuet frem at det å holde fast ved lyden av vann var noe han/hun gjorde for å føle seg bedre.

*Så jeg husker alle uregelmessigheter i lyden av vannet inn mot berget i starten. Jeg var i starten helt sikker på at lyden kom fra gjerningsmannen. Men etter hvert så lærte jeg jo å sette pris på lyden, altså vannet som bevegde seg inn mot land, når jeg fikk det regelmessige i det. Det var nesten som å meditere over lyden av regelmessige skvulp av vann mot land. Så det var noe av det jeg forsøkte å fokusere på, holde fast ved.*

#### Distraherende tanker

På spørsmål om det var noe ungdommene gjorde eller sa til seg selv for å føle seg bedre var det noen få (2) ungdommer som fortalte at de tenkte tanker som ikke hadde noe med angrepet å gjøre. Slike tanker ses i denne studien på som et forsøk på å distansere seg fra det som

skjedde gjennom å unngå ubehagelig stimuli. Bruk av slike tanker blir dermed sett på som en måte å mestre stress på gjennom å redusere innputt av stressende stimuli. Disse tankene har i denne studien fått navnet mestringsstrategien distraherende tanker. Den ene ungdommen fortalte at han/hun fluktet vekk fra gjerningsmannen og skytingen. Til slutt havnet vedkommende ved vannkanten. Der satt ungdommen gjemt i relativt lang tid før redningen kom.

*Intervjuer: Gjorde du eller sa du noe til deg selv for at du skulle føle deg bedre? (..)*

*Ungdom: Ja, mens vi satt der, om vi ikke gjorde det aktivt så registrerte jeg at man tenker på alt mulig, fra absurde ting til mer sånn berettigede ting, altså situasjonsberettigede ting.*

*Altså, man tenker på helt avsindige ting som ikke har noe med situasjonen å gjøre i det hele tatt, og nærmest prøver å underholde seg ved at man gjør det. Og det er jo komisk i seg selv at man sitter og gjør sånt i en sånn situasjon. Det var vel noe.*

Denne ungdommen beskrev hvordan det å underholde seg selv med tanker som ikke hadde noe med situasjonen å gjøre bidro til at han/hun følte seg bedre der og da. Ungdommen fortalte imidlertid at han/hun var tvilende til hvor aktivt dette ble gjort. Til tross for dette er disse tankene allikevel forstått som en mestringsstrategien distraherende tanker. Dette på bakgrunn av at ungdommen selv registrerte at det var noe vedkommende gjorde, og i tillegg trakk frem dette som noe som ble gjort i situasjonen for å føle seg bedre. Det er dessuten konsistent med vår forståelse av mestring i ekstremt stressende situasjoner hvor man der og da kan være mindre bevisst på hvilke mestringsstrategier man tar i bruk.

## **Melde seg ut**

Mestringsstrategien å melde seg ut omfatter i denne studien situasjoner hvor ungdommene fortalte at de koblet helt ut fra det som skjedde og fra de personene de hadde rundt seg. Å melde seg ut er i denne studien forstått som en måte å regulere følelser gjennom å distansere seg fra hendelsen og dermed fra stressende stimuli. Med utgangspunkt i dette blir det å melde seg ut forstått som en mestringsstrategi. Noen få (2) ungdommer fortalte om atferd som i denne studien er forstått som bruk av denne mestringsstrategien. En av dem fortalte at han/hun gjemte seg innendørs sammen med mange andre ungdommer. Ungdommen beskrev at det rådet panikk og hysteri blant de rundt, og at vedkommende selv ble veldig forvirret.

*Så husker jeg tankene mine mens jeg var der borte. Det var jo at jeg satt der og tenkte mest «ok, nå skal jeg bare legge meg til å sove så går sikkert alt greit (...) Så kommer jeg til å våkne. Men kommer jeg til å være død da, eller kommer jeg til å være reddet?» Så la jeg meg ned for å sove.*

Denne ungdommen fortalte at han/hun bestemte seg for å legge seg ned for å sove med en forestilling om at alt kom til å være bra når vedkommende våknet igjen. Dette er forstått som en måte å mestre situasjonen på gjennom å melde seg ut. Hvorvidt bruk av denne strategien faktisk hjalp denne ungdommen til å redusere stress kom ikke tydelig frem i fortellingen. Dette er imidlertid ikke tatt hensyn til da vår forståelse av mestring fokuserer på bruk av selve mestringsstrategien, og ikke hvorvidt det hjalp eller ikke.

### **3.1.4 Beroligende tanker**

Den overordnede mestringskategorien beroligende tanker omfatter ulike typer tanker som ungdommene rapporterte at de brukte for å roe seg selv ned. Tre typer av beroligende tanker ble analysert frem: oppløftende tanker, innfinne seg med situasjonen og selvinstruksjoner. Mange (15) ungdommer beskrev tanker som kan knyttes til disse tre mestringsstrategiene.

#### **Oppløftende tanker**

Mestringsstrategien oppløftende tanker omfatter i denne studien tanker som er sentrert omkring håp, personer man er glad i, positive tanker om livet og positiv kognitiv omstrukturering. Rapportering om bruk av slike tanker er i denne studien forstått på som et forsøk på å føle seg bedre i situasjonen. Dermed blir bruk av oppløftende tanker sett på som en mestringsstrategi. Mange (10) ungdommer beskrev bruk av en eller flere slike tanker. Positive kognitiv omstrukturering, det å se situasjonen i et positivt lys, illustreres godt av en av ungdommene. Denne ungdommen var blitt skutt flere ganger og var så skadet at han/hun ikke hadde mulighet for å bevege seg. På spørsmål om det var noe vedkommende tenkte eller sa for å føle seg bedre svarte ungdommen blant annet dette:

*Altså det var litt sånn «Ah waste» men det gikk egentlig helt greit. Jeg var (alder) da jeg blev skutt. Det var sånn «Jeg har hatt (tall for alder) gode år i forhold til dem som har bodd i Afrika og sultet. Det her var jo ikke så ille». Og så tenkte jeg også at hvis jeg skal dø som (tall)-åring så er det egentlig mye greiere å bli skutt enn å plutselig få kreft eller bli*

*påkjørt. Det å dø i en bilulykke, det er ganske unødvendig egentlig. Det er ikke veldig nødvendig å bli skutt heller, men det er en mer spennende måte å dø på synes jeg enn å dette på sykkel og knekke nakken. Det tenkte jeg da.*

*Intervjuer: Det hørt ut som at du hadde en del tanker som, når du først var skutt, som kanskje hjalp deg til å føle deg litt bedre egentlig?*

*Ungdom: Ja, jeg fikk veldig panikk sånn etter at jeg ble skutt. Jeg bare lå der og tenkte litt og ja, det var sånn det var.*

Denne ungdommen beskrev hvordan han/hun fokuserte på det positive i situasjonen. En slik måte å forholde seg til en så stressende situasjon på er i denne studien forstått som et forsøk på å føle seg bedre gjennom positiv kognitiv omstrukturering. Rapportering om bruk av slike tanker blir da forstått som bruk av mestringsstrategien oppløftende tanke. En annen ungdom hadde et eldre søsken på øya. Denne ungdommen fortalte hvordan tanker som omhandlet søsken ga håp og en følelse av trygghet.

*Ja, han/hun var trygg, trygg, «nå er vi trygge, vi er mange, vi er trygge». Og så bare «(navn på søsken), han/hun er her, det er trygt her, han/hun står sterk og passer på meg.*

For denne ungdommen var tanken på en person vedkommende var glad i noe han/hun gjorde for å føle seg bedre og er dermed forstått som bruk av mestringsstrategien oppløftende tanker.

### **Innfinne seg med situasjonen**

Intense følelser av frykt og panikk var ofte sentrale i ungdommenes fortellinger. Stressnivået hos de som beskrev situasjonen slik var naturlig nok høyt. Slike sterke følelser ble beskrevet som vanskelige å stå i over tid. En del (6) ungdommer beskrev hvordan de etter en lang og hard flukt for sitt liv preget av sterk frykt og panikk aksepterte at de kom til å dø. Det å akseptere at man skulle dø ble beskrevet som å bidra til å redusere noe av den frykten som var knyttet til det å bli skutt. I denne studien er dermed slike tanker forstått som en måte å redusere de ekstreme følelsene som preget ungdommene i situasjonen. Slike tanker er med utgangspunkt i dette forstått som mestringsstrategien å innfinne seg med situasjonen. En ungdom fortalte at han/hun på et tidspunkt kastet seg i vannet i panikk og begynte å svømme vekk fra øya. Straks ble lyden av skuddene høyere og ungdommen skjønte da at skytingen nærmet seg der hvor vedkommende var.

*Nå får jeg et skudd i hodet, nå dør jeg. Og da fikk jeg helt voldsomt panikk og sluttet å svømme og sank under og bare frøys helt. Og så ble jeg veldig rolig og tenkte «Ja ok, da dør jeg» og så tenkte jeg at jeg håper at det går fort, at de treffer hode eller kroppen tenkte jeg. Jeg kunne ikke gjemme meg, jeg var ute på et vann og at jeg hadde vært skikkelig dum. Jeg kunne ikke, det var helt flatt rundt der. Og så tenkte jeg, og da jeg rolig. Så kjente jeg at det det var et eller annet som spredde seg i hele kroppen og jeg tenkte at, jeg har alltid tenkt at å dø det er ikke at det blir svart, men at det ikke er noe mer og at det ikke skjer noe, at du ikke merker det.*

Denne ungdommen fortalte hvordan frykten for å bli skutt og drept førte til en voldsom panikk som nesten ble lammende. Ungdommens beskrivelse av det å akseptere at vedkommende kom til å dø forstås i denne studien som en måte å mestre de voldsomme følelsene av frykt og panikk. For denne ungdommen førte dette til at han/hun faktisk ble roligere, og dermed klarte å fortsette å svømme.

## **Selvinstruksjon**

En del (7) ungdommer beskrev tilfeller hvor de ga klare instruksjoner til seg selv. De vanligste instruksjonene handlet om å holde seg rolig, fokusere på en oppgave eller å holde motivasjonen oppe. Disse utsagnene ble oftest rapportert brukt i tilfeller hvor ungdommene var veldig slitne, hvor de holdt på å gi opp eller var veldig stresset. Dermed er slike instruksjoner i denne studien forstått som et forsøk på å mestre situasjonen, og gitt navnet selvinstruksjon. En ungdom beskrev hvordan han/hun gjennom selvinstruksjoner motiverte seg selv for å klare å fortsette å svømme:

*Jeg tenkte at når jeg kom ut i vannet og det var litt langt så var det sånn «nå har jeg klart å komme meg bort her fra, jeg skal faen ikke drukne». Unnskyld ordet, jeg pleier ikke å si sånt, men det var ikke snakk om at jeg skulle dø i vannet når jeg ikke hadde dødd der. Så det kom ikke på tale. Jeg kjente jo ikke at jeg var sliten før jeg hang meg på redningsvesten og slapp å fortsette å svømme.*

En annen ungdom som satt gjemt langs vannkanten i relativt lang tid fortalte hvordan han/hun instruerte seg selv til handling med hensikt om å roe seg selv ned:

*Intervjuer: Da dette skjedde, tenkte du eller sa du noe til deg selv så du skulle føle deg bedre?*

*Ungdom: «Pust med nesa».*

*Intervjuer: Ja, det sa du til deg selv?*

*Ungdom: Ja, det gjorde jeg, og jeg er sikker på at det er derfor jeg ble så rolig.*

Den ene ungdommen rapporterte bruk av selvinstruerende tanker for å motivere seg selv til å fortsette svømme, noe som kan ses på som en måte å regulere tankene og atferden. Den andre ungdommen rapporterte om bruk av selvinstruksjoner for å roe seg selv ned, noe som kan forstås som en måte å regulere emosjoner. Til tross for de forskjellene forstås begge disse selvinstruksjonene som en måte å mestre situasjonen på. Mestringsstrategier som både har som hensikt å regulere emosjoner og atferd er konsistent med vår forståelse av mestring i møte med en stressende hendelse. Begge ungdommene rapporterte dessuten positive konsekvenser ved bruk av selvinstruksjon som mestringsstrategi ved at det bidro til å roe dem.

### **3.1.5 Rasjonell tilnærming**

Mange (14) ungdommer fortalte om bruk av mestringsstrategier knyttet til den overordnede mestringskategorien rasjonell tilnærming. Rasjonell tilnærming omfatter i denne studien praktiske og løsningsorienterte forsøk på å mestre og manøvrere situasjonen. I analysen ble to forskjellige mestringsstrategier innenfor den rasjonelle tilnærming analysert frem. Disse er omtalt som mestringsstrategiene strategisk planlegging og å ta kontroll. Begge disse mestringsstrategier anses i denne studien å ta utgangspunkt i en rasjonell tilnærming til den stressende situasjonen som ungdommene stod overfor.

#### **Strategisk planlegging**

Mestringsstrategien strategisk planlegging omfatter i denne studien strategiske tanker og atferd ut fra en aktiv vurdering av handlingsalternativer, utveistategier og andre praktiske måter å forholde seg til situasjonen på. Sentralt i bruk av denne mestringsstrategien er således en rasjonell tilnærming til problemet som kommer til uttrykk gjennom strategisk planlegging. Mange (12) ungdommer beskrev tanker og atferd som i denne studien forstås som bruk av mestringsstrategien strategisk planlegging. En ungdom fortalte hvordan vedkommende klarte å beholde roen gjennom å tenke strategisk med fokus på løsning:



*Så det der med å tenke alternativer «Hva jeg skal gjøre? Hva er alternativene mine? Hva er sjansen? Hva kan skje hvis jeg gjør det? Hva kan skje hvis jeg gjør det?» Det var vel egentlig gjennom å tenke sånn at jeg klarte å beholde roen, at jeg tenkte hele tiden og prøvde å finne en smart løsning.*

Hos en annen ungdom i utvalget var en rasjonell tilnærming til situasjonen tydelig til stede gjennom hele narrativet. Vedkommende fortalte at han/hun fort skjønnte at situasjonen var utenfor egen kontroll. Ungdommens måte å håndtere dette på var å gjøre det som var mulig å gjøre. For denne ungdommen innebar det å stenge av følelsene og isteden tenke på strategiske alternativer. På spørsmål om det var noe ungdommen gjorde for å føle seg bedre svarte vedkommende blant annet dette:

*Men samtidig ville jeg gjøre det som var best i situasjonen, og jeg skjønnte derfor at det å freake ut ikke var det beste. Så å handle veldig rasjonelt, ikke så emosjonelt. (...) Ja, så øyeblikkelig ble min emosjonelle bryter stengt av, og rasjonell tenking ble skrudd på, og jeg gjorde de minste ting som å skru av lyden på telefonen for eksempel. (...) Jeg hadde på meg en sort jakke, beige bukser og hvitt skjerf, men jeg hadde en skikkelig fargerik t-shirt. Den var sterkt gul og rød, skikkelig sterk farge, så jeg dyttet den kjapt inn under jakken sånn at resten av fargene blandet seg mer inn, og jeg kunne gå i ett med omgivelsene mer enn med de knæsje fargene. Så slike små detaljer tenkte jeg mye på, i et øyeblikk man egentlig ikke tenker på små detaljer.*

Å stenge av sine følelser ble for denne ungdommen en viktig forutsetning for å kunne tenke rasjonelt og således handle strategisk. Det å skru av lyden på telefonen og gjemme fargerike klær ble trukket frem som eksempler på hvordan vedkommende handlet strategisk. Det at det rasjonelle aspektet bak disse handlingene ble trukket frem bidro til at disse handlingene ble forstått som et forsøk på å forholde seg praktisk i situasjonen. Det å skru mobilen på lydløs og gjemme fargerike klær var handlinger som ble beskrevet av mange av ungdommer på øya. For noen var det noe de gjorde nærmest automatisk, eller fordi noen bad dem om det. I slike tilfeller er slik atferd ikke forstått som mestringsstrategien strategisk planlegging. Denne ungdommen er derimot tydelig på at disse handlingene er et uttrykk for rasjonell tilnærming til situasjonen, en tilnærming som i sin tur var viktig for at han/hun kunne beholde roen.

## Ta kontroll

Mestringsstrategien å ta kontroll omfavner atferd som kan forstås som et forsøk på å ta kontroll i situasjonen og ovenfor de personene som var rundt dem. Sentralt i slik atferd er i denne studien organisering, å ta ansvar og ha en bestemmende holdning. Det å ta kontroll er forstått som en praktisk og løsningsorientert forsøk på å mestre og manøvrere situasjonen, og er dermed forstått som uttrykk for en rasjonell tilnærming til situasjonen. En del (9) ungdommer fortalte om atferd som er blitt forstått som denne mestringsstrategien. Alle disse ungdommene beskrev det kaos, panikk og uforutsigbarhet som var rundt dem. Samtidig beskrev de atferd som er forstått som et forsøk på å ta kontroll i en slik kontekst. En ungdom beskrev hvordan han/hun under hendelsen opplevde voldsom panikk og frykt for livet sitt.

*Jeg husker at jeg var veldig, ja jeg husker bare bruddstykker men jeg vet at jeg beordret dem ganske mye. Alle var jo stille, helt tomme i blikket, helt livredde. Jeg begynte å si til folk at de måtte gjemme seg og ta av seg fargerike klær og skru av lyden på mobilen. Det var en jente/gutt som lå der som jeg vagt mintes at jeg kjente. Han/hun het (navn) og var fra (stedsnavn). Vi hadde snakket en del sammen på leiren og han/hun snakket i telefonen og gråt og jeg tror han/hun snakket med foreldrene sine. Og jeg sa ganske bestemt til han/henne at den samtalen måtte avsluttes. For meg var alle lyder helt forferdelige.*

Denne ungdommen beskrev hvordan han/hun fryktet for å bli oppdaget og deretter skutt. I et forsøk på å redusere frykten knyttet til dette beskrev vedkommende forsøk på å redusere sannsynligheten for å bli lagt merke til. Dette ble beskrevet gjort gjennom å organisere og gi beskjeder til de rundt seg. Bruk av mestringsstrategien å ta kontroll er i den sammenheng dermed forstått som et forsøk på å redusere det stresset som er knyttet til tanken på å bli drept.

## 3.2 Tid og Kontekst

Gjennom analysen ble det fremtredende at noen mestringsstrategier var til stede under hele forløpet, uavhengig av hvordan situasjonen så ut. Andre mestringsstrategier utpekte seg derimot som særlig kontekststøttede.

Mestringsstrategiene fokuseringspunkt, åndelig støtte, innfinne seg med situasjonen og oppløftende tanker utpekte seg som å være særlig til stede når ungdommene opplevde at de hadde begrensede muligheter for å flykte, eller mestre situasjonen på en alternativ og mer

aktiv måte. Det kunne være at ungdommene hadde flyktet og til slutt satt gjemt langs vannkanten, at de var midt ute på vannet eller at de var skutt og skadet og derved ikke kom seg noe sted. Bruk av mestringsstrategien åndelig støtte rapportertes dessuten brukt særlig ofte når ungdommen trodde at de kom til å dø. En ungdom beskrev bruk av denne mestringsstrategien slik:

*Da hadde jo folk begynt å skrike i vei fordi de innså at vi er dødsdømt. Vi kan faktisk dø nå. (...) Jeg er ateist, jeg tror ikke på gud, men akkurat da så sa jeg «ok, hvis det er noe der så vær så snill og hjelp de ungdommene som er på øya her». Jeg bad for alle sammen. Til alt som var. Jeg brydde meg ikke om det var djevelen, om det var Gud eller Abraham eller hvem det var, eller om det var forfedrene mine. Jeg bare bad. Og jeg da, lille ateistiske meg satt der og bad da, til Gud, eller hvem det var. Bare egentlig håpet at vennene mine skal være trygge.*

Mestringsstrategien å innfinne seg med situasjonen var også særlig knyttet til opplevelsen av at det ikke var mer de kunne gjøre og at de sannsynligvis kom til å dø. Narrativet til denne ungdommen var preget av sterk panikk og frykt for å dø. Når ungdommen kom til vannkanten opplevde vedkommende at det ikke var noen flere fluktalternativer igjen. For denne ungdommen forstås resignasjon som en måte å kunne gi slipp på den redsel som var så overveldende. Dette i en situasjon hvor få andre strategier var tilgjengelige.

*Så tenker jeg at, eller slår meg litt til ro nesten med at det her er kanskje det siste jeg opplever, og at det bare er et spørsmål før dem kommer og tar oss fra vannet da. Men jeg vil ikke springe videre fordi jeg tenker at det her er likevel den tryggeste plassen jeg finner da. Siden jeg står ytterst så regner jeg med at jeg kanskje går først, men jeg tenker også at da får jeg bare gjøre det. Det var en slags sånn følelse av at jeg har resignert nå. Jeg har gjort alt jeg kunne for å overleve.*

Mestringsstrategiene oppløftende tanker og fokuseringspunkt ble også oftest rapportert brukt i situasjoner hvor ungdommene opplevde at de ikke hadde mulighet til å flykte videre. Ved rapportering om bruk av disse to mestringsstrategier var imidlertid tanker om døden ikke nødvendigvis like nærværende. En ungdom fortalte at han/hun var skutt flere steder og ikke kunne bevege seg og dermed heller ikke komme seg noe sted. Ungdommen lå skutt i nesten to timer før redningsmannskapet kom. For vedkommende ble fokus på tiden noe å holde fast

ved, noe som ble beskrevet som hjelpsomt. Denne ungdommens beskrivelse av fokus på klokken blir i denne studien forstått som bruk av mestringsstrategien fokuseringspunkt.

*Jeg hadde klokken min, egentlig går jeg aldri med klokke så det var egentlig bare flaks at jeg hadde klokka på meg den dagen, for det hjalp meg litt. Jeg bare lå og så på den og da gikk fem minutter ganske fort egentlig. Hvis man ligger og er skutt så tenker man at et minutt kommer til å føles som en time liksom, men det gikk ganske fort egentlig når jeg så på klokken.*

Mestringsstrategiene å lage hypoteser og å skaffe hjelp utpeker seg som å være særlig til stede tidlig i forløpet. Å skaffe hjelp gjennom å ringe politiet eller be andre om å ringe politiet var noe av det første mange ungdommer rapporterte at de gjorde etter at de hadde skjønt at de var i fare. En ungdom fortalte at med en gang vedkommende skjønte at det faktisk var riktige skudd som ble avfyrt så ringte han/hun etter hjelp.

*Og så kommer det da skuddsalve fra (plass på øya). Vi ligger jo (plass på øya) og så kommer det skudd fra (plass på øya), vi hører det er der inne skytingen plutselig er. Og da er det bare nesten som det automatisk slår inn i hodet på meg at vi må komme oss ut herfra NÅ, altså bort fra lyden. Da ringer jeg faktisk til en venn og sier ifra om hva som skjer, at «Det er noen som skyter på oss, dere må ringe politiet» og så legger jeg bare på telefonen.*

### **3.3 Alder**

På overordnet kategorinivå rapporterte både eldre og yngre ungdommer bruk av mestringsstrategier som hører til under kategoriene; å skape forståelse, søke støtte utenfra, distansering, beroligende tanker og rasjonell tilnærming. Det var imidlertid gjennomgående flere eldre enn yngre ungdommer som rapporterte om bruk av mestringsstrategier knyttet til hver overordnet mestringskategori. En svak motsatt tendens var imidlertid synlig hva gjaldt kategorien distansering hvor det var noen få flere yngre enn eldre ungdommer som rapporterte om bruk av mestringsstrategier knyttet til denne kategorien. Spesielt stor forskjell mellom eldre og yngre ungdommer var det i kategorien rasjonell tilnærming. Her var det en klar tendens til at flere eldre enn yngre ungdommer rapporterte om bruk av mestringsstrategier knyttet til denne kategorien.

Det var en klar tendens til at de eldre ungdommene i større grad rapporterte bruk av flere forskjellige mestringsstrategier enn de yngre ungdommene. Dette gjaldt både ulike mestringsstrategier innenfor samme overordnede mestringskategori, og mestringsstrategier fra forskjellige kategorier. I rapporteringen av bruk av mestringsstrategiene strategisk planlegging, å ta kontroll, oppløftende tanker, støttende samspill, skaffe hjelp og lage hypoteser var det spesielt store aldersforskjeller. Hva gjaldt disse mestringsstrategiene var det en klar tendens til at de ble rapportert brukt av flere eldre enn yngre ungdommer.

### **3.4 Kjønn**

Hva gjaldt kjønnsforskjeller var det på overordnet kategorinivå nesten like mange gutter som jenter som rapporterte om bruk av mestringsstrategier knyttet til hver enkel kategori. Dette tyder på at det på overordnet kategorinivå ikke var noen klare kjønnsforskjeller mellom hva slags typer mestringsstrategier som ble rapportert brukt.

Hva gjaldt de ulike mestringsstrategiene rapporterte jentene generelt om bruk av flere ulike mestringsstrategier sammenlignet med guttene. Det som ble fremtredende i analysen var således en klar tendens til kjønnsforskjeller i antall ulike mestringsstrategier som ble rapportert brukt, heller enn en forskjell i typer mestringsstrategier. Det fantes imidlertid enkelte kjønnsforskjeller mellom hva slags mestringsstrategier som ble rapportert brukt. Disse var ikke like fremtredende som forskjellen i frekvens. Guttene skilte seg fra jentene i det at ingen av guttene rapporterte om bruk av mestringsstrategiene åndelig tilnærming eller melde seg ut. Noen få jenter rapporterte om bruk av disse mestringsstrategier. Mestringsstrategiene oppløftende tanker og støttende samspill skilte seg også ut. Her var det en klar tendens til at flere jenter enn gutter rapporterte bruk av disse strategiene.

### **3.5 Alder og kjønn**

Generelt rapporterte de eldre jentene om bruk av flest ulike mestringsstrategier. De eldre guttene og de yngre jentene rapporterte om bruk av omtrent like mange ulike typer mestringsstrategier. De yngre guttene rapporterte om bruk av færrest mestringsstrategier. Generelt rapporterte de yngre guttene om bruk av kun én mestringsstrategi knyttet til hver kategori. Dette skilte seg fra de øvrige ungdommene, hvor de fleste rapporterte om bruk av flere ulike mestringsstrategier, både innenfor samme overordnede kategori og

mestringsstrategier knyttet til ulike kategorier. Spesielt fremtredende var det at alle de eldre jentene rapporterte om bruk av mestringsstrategiene å ta kontroll, oppløftende tanker og støttende samspill. Dette står i kontrast til de eldre guttene, de yngre jentene og de yngre guttene, hvor det kun var noen få personer i hver av gruppene som rapporterte om bruk av disse strategiene.

### **3.6 Oppsummering av resultatene**

Gjennom tematisk analyse av ungdommenes fortellinger fra skytingen på Utøya ble rapportering om bruk av 14 ulike mestringsstrategier analysert frem. Disse ulike mestringsstrategiene ble kalt; å innhente informasjon, lage hypoteser, skaffe hjelp, søke betydningsfulle andre, støttende samspill, åndelig støtte, fokuseringspunkt, distraherende tanker, melde seg ut, oppløftende tanker, innfinne seg med situasjonen, selvinstruksjon, strategisk planlegging og å ta kontroll. Disse 14 mestringsstrategier ble så delt inn i fem overordnede mestringskategoriene som fikk navnene; skape forståelse, å søke støtte utenfra, distansering, beroligende tanker og rasjonell tilnærming.

I analysen kom det også frem at bruk av seks av disse mestringsstrategier var spesielt kontekstavhengige. Mestringsstrategiene å lage hypoteser og å skaffe hjelp utpekte seg som særlig til stede tidlig i forløpet. Når ungdommene beskrev at de hadde begrensede muligheter for å flykte eller mestre situasjonen på en annen måte, ble mestringsstrategiene fokuseringspunkt, åndelig støtte, innfinne seg med situasjonen og oppløftende tanker rapportert brukt særlig ofte. Det var en klar tendens til at de eldre ungdommene rapporterte om bruk av flere ulike typer mestringsstrategier enn de yngre ungdommene. Det var også en klar tendens til at jentene rapporterte om bruk av flere ulike typer mestringsstrategier enn guttene. De eldre jentene rapporterte om bruk av flest ulike mestringsstrategier og de yngre guttene rapporterte om bruk av færrest mestringsstrategier. Dette peker på en tendens til at aldersforskjeller og kjønnsforskjeller karakteriseres av forskjell i frekvens heller enn forskjell i typer mestringsstrategier.

# 4. Diskusjon

## 4.1 Mestringstemaer

### 4.1.1 Skape forståelse

Mange av ungdommene fortalte i intervjuet om bruk av handlinger og tanker som vi har kalt å innhente informasjon og lage hypoteser. Disse strategiene ble av ungdommene rapportert brukt i kontekst av den usikkerhet og forvirring som rådet på øya. Angrepet på Utøya kom svært overraskende og var særdeles avvikende fra hva man kunne forvente skulle kunne skje i Norge. Hendelsen kan sies å minne om en krigssituasjon eller et større internasjonalt angrep. I møte med uventede situasjoner er det naturlig å trekke veksler på tidligere erfaringer for å prøve å forstå hva som skjer. For eksempel trakk en del av ungdommene frem i intervjuet at de først tolket lyden av skudd som kinaputter. Atferden og kroppsspråket til livredde ungdommer på flukt fikk dem imidlertid til å innse at de stod ovenfor en alvorlig situasjon. Da de innså at situasjonen oversteg det de tidligere hadde opplevd hadde de ingen erfaringer å dra nytte av i sine forsøk på å forstå situasjonen. Å stå ovenfor en så skremmende situasjonen uten referansepunkter kan i den sammenheng trekkes frem som spesielt med denne hendelsen. Selv i krigssituasjoner vet man som oftest hvem angriper er. Ungdommene hadde derimot i liten grad informasjon om hva som skjedde, hvem de hadde grunn til å frykte eller hvor mange gjerningsmenn de stod ovenfor. Å søke seg til andre for å innhente informasjon kan ses som en naturlig måte å forsøke å skape en forståelse av hva som skjedde. Informasjon ungdommene kunne få fra andre var imidlertid begrenset. Mangel på tilgjengelig informasjon kan ha vært en av grunnene til at de tok i bruk kunnskap de allerede hadde om skyteangrep rapportert om i media. Med utgangspunkt i disse kunne de så lage en hypotese om hva som foregikk i et forsøk på å forstå situasjonen.

Aldwin (2007) trekker frem betydningen av fortolkning og forsøk på å skape mening som sentralt i ekstremt stressende situasjoner. Å skape forståelse kan sies å inngå som et ledd i det å skape mening. Sentralt står betydningen av å skape forventning til hvordan en situasjon vil bli. Usikkerhet og mangel på referanser kan være svært angstskapende. Etersom angrepet på Utøya i stor grad var preget av forvirring, uvisshet og uforutsigbarhet er det nærliggende å tenke at behovet for å skape mening kan ha vært stort. At usikkerheten var angstskapende for

ungdommene kan sies å bekrefte i at uvissheten og usikkerheten blir trukket frem av flere som det verste ved situasjonen. Å redusere noe av uvissheten ved å tilføre forståelse, og dermed mening, kan i den sammenheng sees på som en måte å redusere noe av det enorme stresset som var til stede i situasjonen. At mange av ungdommene rapporterte om bruk av mestringsstrategiene under den overordnede mestringskategorien å skape forståelse kan sies å være et uttrykk for nettopp det. Ungdommene i denne studien kan tenkes å ha fortolket informasjon de innhentet fra andre, og fra egne hypoteser, for å skape seg en forståelse og en overordnet mening knyttet til situasjonen. Ved å benytte slike strategier kan det tenkes at situasjonen ble noe mindre forvirrende, og at ungdommene i større grad kunne forholde seg til det de stod ovenfor. Å skape forståelse kan også ha bidratt til å skape forventning til hva som kunne skje. Å bringe litt forutsigbarhet inn i en så uforutsigbar situasjon kan ha virket stressreducerende. Økt forutsigbarhet kan også ha gitt økt opplevelse av kontroll.

Ved Psykologisk førstehjelp er informasjon en viktig intervensjon for å få ned stressnivået hos dem som har opplevd en stressende hendelse. I slike situasjoner tenker man seg at informasjon er med på å stabilisere og klargjøre situasjonen (Brymer et al., 2006). I lys av den uvisshet som preget angrepet på Utøya kan det tenkes at bruk av strategien å innhente informasjon kan ha hatt en lignende beroligende effekt under angrepet. Dette kan tyde på at noen av de mestringsstrategier som har vist seg å være hensiktsmessige ved mestring i ettertid også kan være hensiktsmessige ved peri-traume mestring. Nå kan det imidlertid tenkes at økt forståelse av hvor alvorlig situasjonen ungdommene stod ovenfor kan ha hatt motsatt effekt, og ha bidratt til mer stress heller enn å redusere stress. Imidlertid er det forsøket på å redusere stress som er sentral i vår forståelse av bruk av mestringsstrategier, og ikke hvorvidt strategien fungerer på en slik måte eller ikke. Dette i tråd med Compas et al. (2001) sin definisjon av mestring.

Hvorvidt ungdommene hadde en klar tanke om hvilken hensikt mestringsstrategiene knytte til å skape forståelse hadde for dem er uvisst. Det er også vanskelig for oss som forskere å få tak i hva de ønsket å oppnå med å benytte slike strategier. Vi kan imidlertid se for oss flere måter det å skape forståelse i situasjonen kan ha bidratt til å redusere stress. Å skape forventning og økt kontroll har allerede blitt trukket frem. Det kan dessuten tenkes at det å skape forståelse kan ha bidratt med retningslinjer for videre handling. Med utgangspunkt i tilegnet informasjon fra andre, for eksempel at det var en mann utkledd som politimann som skjøt,



kunne ungdommen aktivt bruke denne informasjonen som utgangspunkt for hva som var lurt å gjøre i situasjonen.

#### **4.1.2 Søke støtte utenfra**

Å skaffe hjelp, støttende samspill, å søke betydningsfulle andre og åndelig støtte er eksempler på andre mestringsstrategier analysert frem av datamaterialet. Strategiene er plassert under den overordnede mestringskategorien å søke støtte utenfra. De fleste av ungdommene fortalte om bruk av en eller flere mestringsstrategier tilknyttet denne kategorien. En måte ungdommen fortalte at de søkte støtte utenfra på var ved å kontakte foreldrene sine på telefon. Vi fant imidlertid at ungdommene også søkte andre enn foreldrene. Ungdommene fortalte at de i stor grad også henvendte seg til søsken, venner eller kjæreste for å få trøst og støtte, samt for å skaffe hjelp. Dette er i samsvar med hva som er å forvente når vi tar et utviklingsperspektiv med i betraktning. I ungdomstiden er løsrivelse fra foreldre sentralt. Venner og søsken blir i stadig større grad viktige i den sammenheng (Patterson & McCubbin, 1987). At ungdommen på Utøya søkte støtte hos venner og søsken i tillegg til foreldre når de stod ovenfor den svært skremmende situasjonen kan dermed anses som aldersadekvat atferd.

Sosial støtte er en strategi som er mye omtalt i mestringslitteraturen. Sosial støtte innebærer at man tyr til andre i sitt forsøk på mestring. I den sammenheng kan sosial støtte sammenlignes med vår overordnede mestringskategorien å søke støtte utenfra. Under angrepet på Utøya kom bruk av mestringsstrategier knyttet til å søke støtte utenfra imidlertid til uttrykk på en litt annen måte enn tidligere omtalt i litteraturen. Betingelser i situasjonen kan tenkes å belyse dette. Noe som skiller mestring under angrepet på Utøya fra mestring i mange andre situasjoner som er blitt studert, er at kampen for overlevelse var det primære. Den akutte kampen om å overleve blir som regel ikke aktualisert ved mestring i etterkant av en hendelse. At det å overleve var det primære førte eksempelvis til redusert mulighet for bruk av telefon som en måte å kontakte støttepersoner på. Dette da ungdommene fryktet å lage lyder og bli oppdaget. Å søke betydningsfulle andre kom dermed først og fremst til uttrykk gjennom sms-kontakt med familie og nære venner, siden slik kontakt innebar minst lydnivå og dermed minst eksponering.

Mestringsstrategien støttende samspill ble rapportert brukt av mange av ungdommene i utvalget. Denne måten å bruke andre på er ikke så ofte nevnt i tidligere studier som omhandler mestring. Støttende samspill kan belyses ut fra situasjonens spesifikke betingelser.

Enkelte ungdommer rapporterte at de forsøkte å unngå grupperinger av folk. De viste til at større grupper gjorde dem mer eksponert for å bli oppdaget av gjerningsmannen og deretter skutt. Å søke seg til andre for støtte kunne dermed være potensielt farlig. Øya var imidlertid relativt liten og det var svært mange ungdommer på et begrenset areal. Dette bidro til at det var få muligheter for ungdommene til å holde seg for seg selv. Gjennom flukten og på gjemmesteder havnet de dermed sammen med andre ungdommer. Panikken og kaoset bidro dessuten til at det ofte var helt tilfeldig hvem ungdommen endte opp sammen med. At ungdommene kanskje helst ønsket å gjemme seg alene i frykt for å bli oppdaget, eller at de ikke kjente de som de gjemte seg med, hindret dem imidlertid ikke i å bruke hverandre når de først var sammen. Å mestre situasjonen gjennom støttende samspill kan dermed tenkes å være en av mestringsstrategiene tilgjengelig i situasjonen. Det er mulig at andre typer støttende mestringsstrategier mer i tråd med mestringslitteraturen kunne ha blitt benyttet dersom kampen for å overleve ikke hadde vært det primære.

I følge en situasjonsbasert tilnærming til mestring er det betingelser i situasjonen som avgjør hvilke mestringsstrategier som tas i bruk i møte med en stressende situasjon (Aldwin, 2007). Det kan da tenkes at de situasjonelle betingelsene har påvirket hvordan bruk av sosial støtte kom til uttrykk. Dette støtter opp om tanken om at situasjon til en viss grad påvirker bruk av mestringsstrategi.

### **4.1.3. Distansering**

Mestringsstrategiene fokuseringspunkt, distraherende tanker og å melde seg ut omfattes av den overordnede mestringskategorien distansering. Mange ungdommer beskrev at de benyttet seg av en eller flere av disse strategiene. Fokuseringspunkt og å melde seg ut er strategier som ungdommene rapporterte at de benyttet seg av når de opplevde at de hadde svært begrensede muligheter til å foreta seg noe. Det var i utgangspunktet lite ungdommene kunne gjøre for å stoppe skytingen eller på andre måter endre situasjonen de stod i. I enkelte situasjoner var det imidlertid enda mer begrenset hva ungdommen fikk gjort. Dette inkluderte situasjoner hvor de lå gjemt mens gjerningsmannen var i nærheten, eller at de var blitt skutt og dermed fysisk ikke i stand til å gjøre noe. Mestring i ettertid kan tenkes å gi mulighet for et vidt repertoar av mestringsstrategier som en person kan ta i bruk. I mestringslitteraturen rapporteres det om handlinger som å lese bok, gå på kino og trene som benyttes for å mestre en vanskelig situasjon. På Utøya, og særlig i de situasjonene som omtalt ovenfor, var det derimot svært

begrenset med måter å mestre situasjonen på. Å fokusere på lyden av vann eller å melde seg ut fra det som skjedde rundt gjennom å legge seg for å sove kunne i den sammenheng representere noen av mestringsstrategiene tilgjengelige i situasjonen.

Mestringsstrategiene som er blitt plassert i den overordnede mestringskategorien distansering er i vår studie forstått som forsøk på å holde emosjonelt stressende stimuli på avstand. Mestringsstrategien distraherende tanker innebar for eksempel at man tenkte tanker som ikke hadde noe med angrepet å gjøre. Det førte dermed til at oppmerksomheten ble rettet mot noe som ikke var truende, og at ungdommene i mindre grad tok stressende stimuli innover seg. Mestringsstrategien fokuseringspunkt innebar for eksempel å fokusere på en stein. Et slikt fokus kunne medføre at ungdommene i mindre grad måtte forholde seg til skytingen som pågikk rundt dem og at folk ble drept. Gjennom å distansere seg fra det som skjedde kan det tenkes at de overveldende følelsene og den angst som situasjonen genererte kom mer på avstand. Dermed kan bruk av slike mestringsstrategier ha bidratt til redusert aktivering.

Unngående mestringsstrategier har sammen med emosjonsfokuserede mestringsstrategier blitt koblet til negativ psykisk helse (Braun-Lewensohn et al., 2009; Penley et al., 2002). Konsistent med disse studiene fant Littleton et al. (2011) i sin studie av college-studenter utsatt for en skoleskyting at unngåelse i ettertid av hendelsen var assosiert med psykiske plager over tid. De mestringsstrategier som i vår studie er blitt forstått som distanserende strategier kan sammenlignes med unngående mestringsstrategier. De distanserende mestringsstrategiene kan sies å inneholde element av unngåelse ved at ungdommene i mindre grad forholdt seg til stressende stimuli. En slik likhet kan tyde på at også distanserende mestringsstrategier kan ha en negativ assosiasjon til psykisk helse. Aldwin (2007) viser imidlertid til at ved mestring i ekstremt stressende situasjoner kan mestringsstrategier som generelt ikke anses som hensiktsmessige assosieres med bedre psykisk helse. Vi har trukket frem muligheten for at bruk av distanserende strategier under angrepet på Utøya kan ha bidratt til redusert aktivering i situasjonen. Sentralt i tidlige intervensjoner etter en potensielt traumatiserende hendelse er fokus på å få ned det fysiologiske stressnivået hos de involverte (Brymer et al., 2006). Dette er videre blitt assosiert med bedre psykisk helse. I den sammenheng kan det tenkes at mestringsstrategier som i situasjonen bidrar til å redusere det fysiologiske aktiveringsnivået kan ha en positiv effekt på psykisk helse. At høy fysiologisk og emosjonell aktivering i den peri-traumatiske perioden er potensielt viktige faktorer som er assosiert til økt traumatisering påpekes av Whealin et al. (2008). Distanserende og unngående

peri-traumatiske mestringsstrategier kan tenkes å bidra til redusert emosjonell og fysiologisk aktivering gjennom å ta avstand fra stressende stimuli. Med utgangspunkt i dette er det mulig å se for seg at slike mestringsstrategier kan ha en positiv effekt på psykisk helse.

Hvorvidt det å benytte distansering som strategi under hendelsen var hensiktsmessig eller ei er uvisst på nåværende tidspunkt. Konsekvenser av bruk av ulike mestringsstrategier under hendelsen går dessuten utover vår problemstilling. Temaet introduseres imidlertid som et punkt verdt å diskutere i denne sammenheng. Mestringslitteraturen har ofte assosiert visse mestringsstrategier med positive psykologiske utfall og andre med negative. I den sammenheng kan det innvendes at dette kan være et punkt hvor peri-traumatisk og post-traumatisk mestring er forskjellig. Hvilke mestringsstrategier som er hensiktsmessige under hendelsen kan tenkes å være annerledes enn strategier som er hensiktsmessige etter hendelsen.

Trickey et al. (2012) har trukket frem en assosiasjon mellom peri-traume prosesser og utvikling av PTSD. Også Ehlers og Clark (2000) trekker frem at måten en person fortolker og prosesserer en potensiell traumatisk hendelse under hendelsen har betydning for utvikling og opprettholdelse av PTSD. Kunnskap om hvilke peri-traumatiske strategier som øker sjansen for å utvikle PTSD, og hvilke som reduserer en slik sjanse, kan dermed tenkes å være viktig i forhold til forebyggende arbeid. Å kunne ta i bruk mestringsstrategier som er funnet hensiktsmessig i selve situasjonen kan være særlig aktuell i forhold til yrkesgrupper som håndterer stressende hendelser på regelmessig basis. For yrkesmilitære, ambulanspersonell og leger i krigssoner kan dette for eksempel være nyttig. Kunnskap om hvilke mestringsstrategier som er mindre hensiktsmessige kan også tenkes å identifisere personer som er i risiko for å utvikle PTSD. Det kan også være aktuelt å benytte slik kunnskap i intervensjonsarbeid og tiltak i de tilfeller det lar seg gjøre. I krigssituasjoner eller i nærmiljøer hvor folk lever med høy grad av vold og overhengende fare over tid kan forebyggende tiltak med utgangspunkt i slik forskning være en mulig tilnærming. Dette for å redusere risiko for utvikling av PTSD. I land hvor det er fred og slike hendelser hører til det svært sjeldne kan imidlertid intervensjon for å øke folks mestringskapasitet føre til økt utrygghet og virke angstskapende heller en angstreduserende. Kunnskap om området peri-traumatiske mestringsstrategier, med særlig fokus på hvordan slike strategier er assosiert med psykisk helse vil dermed kunne være et viktig anliggende for videre forskning.

#### 4.1.4 Beroligende tanker

De tre mestringsstrategiene oppløftende tanker, innfinne seg med situasjonen og selvinstruerende tanker er representert i den overordnede mestringskategorien beroligende tanker. Mange av ungdommene beskrev bruk av slike strategier. En måte oppløftende tanker kom til uttrykk på var ved at ungdommene omstrukturerte situasjonen mentalt ved å tillegge den noe positivt. Bruk av mestringsstrategien å innfinne seg med situasjonen ble beskrevet som noe som reduserte frykten ungdommene kjente på når de trodde de skulle dø. Selvinstruerende tanker ble på sin side rapportert om som måter å holde seg rolig og holde motivasjonen oppe når de var svært slitne og gjerne i ferd med å gi opp. Til sammen utgjør dette strategier som kan tenkes å bidra til at det emosjonelle ubehaget ved situasjonen ble litt mer håndterbart. De mestringsstrategier som i vår studie er blitt omtalt som beroligende tanker kan sies å representere emosjonsfokusert mestring. Dette fordi disse mestringsstrategiene ikke handler om å forsøke å forandre problemet, men heller å redusere de negative emosjonene som oppstod i situasjonen. Ungdommene stod ovenfor en svært stressende situasjon som opplevdes som uforanderlig og utenfor deres kontroll. Ifølge Lazarus (1999) dominerer emosjonsfokusede mestringsstrategier når en situasjon vurderes å være uforanderlig og utenfor en persons kontroll. Dette i kontrast til når en situasjon vurderes å være innen for en persons kontroll, da bruk av problemfokusede mestringsstrategier vil dominere (Lazarus, 1999). Ettersom det ofte er lite man får gjort for å endre situasjonen ved potensielt traumatiske hendelser er det nærliggende å tenke at emosjonsfokusede mestringsstrategier dominerer i slike situasjoner. Zeidner (2005) sin studie av israelske ungdommer boende i et krigsrammet område støtter opp om en slik forståelse. Zeidner (2005) fant at problemfokusede mestring ble rapportert i begrenset omfang, mens emosjonsfokusede mestring og unngåelse var mer utbredt. Emosjonsfokusede mestring og unngåelse forstås av Zeidner (2005) som de primære mestringsstrategiene som var tilgjengelig i situasjonen da ungdommene i liten grad hadde kontroll. At strategier som inkluderes i mestringskategorien beroligende tanker rapporteres i vårt utvalg er dermed i overensstemmelse med tidligere studier. Med tanke på at situasjonen på Utøya var meget ukontrollerbar var det å forvente at bruk av strategier som retter seg mot å regulere emosjoner var utbredt.

Den overordnede mestringskategorien beroligende tanker minner om selvberoligende tanker, en av to primære mestringsstrategier som ble rapportert av barn rammet av tsunamien i Sørøst-Asia 2004 (Jensen et al., 2013). Ettersom Jensen et al. (2013) sin studie også

omhandler peri-traumatisk mestring kan en slik sammenligning være relevant og interessant. De selvberoligende tankene som omtales i studien til Jensen et al. (2013) omfatter positiv tenkning, unngående tenkning, rasjonelle tanker, tanker som omhandlet foreldrenes kompetanse og tanker som omhandlet beskyttelse fra foreldrene. I vårt utvalg hadde innholdet i de beroligende tankene et litt annet uttrykk. At Jensen et al. (2013) sin studie omhandlet barn fremfor ungdommer har sannsynligvis hatt betydning i den sammenheng. Tanker som omhandlet foreldres kompetanse og beskyttelsesrolle er i større grad å forvente av yngre barn enn ungdommer med bakgrunn i et utviklingsperspektiv. Det kan også tenkes at det var andre situasjonelle forskjeller ved de to studiene som kan ha hatt betydning for at innholdet i de beroligende tankene var noe ulikt. Til tross for forskjeller viser imidlertid begge studiene at beroligende tanker kan ha en fremtredende rolle som mestringsstrategi under en svært ukontrollerbar og potensiell traumatisk situasjon.

#### **4.1.5 Rasjonell tilnærming**

Under angrepet på Utøya var det lite ungdommene fikk gjort med selve problemet, det vil si at de ble skutt etter. Mange av ungdommene fortalte imidlertid at de var svært opptatt av å gjøre det lille de kunne av aktive handlinger for å redusere sjansen for å bli oppdaget og skutt. Slike handlinger er i denne studien blitt forstått som bruk av mestringsstrategien strategisk planlegging eller mestringsstrategien å ta kontroll. Begge er knyttet til den overordnede mestringskategorien rasjonell tilnærming. Mestringsstrategien å ta kontroll er så vidt vi vet ikke blitt omtalt i mestringslitteraturen tidligere. Bruk av mestringsstrategien kan ses i lys av det kaos som rådet under angrepet. Dette kan forstås som uttrykk for et behov for å få mer kontroll i en veldig ukontrollerbar situasjon. De spesifikke situasjonelle betingelsene og at denne studien omhandler mestring i situasjonen kan være faktorer som kan ha bidratt til at akkurat denne måten å mestre situasjonen på ble rapportert.

Problemfokuserert mestring innebærer at fokus rettes mot problemet som forårsaker stress (Folkman & Moskowitz, 2004). Mestringsstrategiene strategisk planlegging og å ta kontroll fokuserer ikke direkte på å løse problemet med skytingen. De kan allikevel assosieres med problemfokuserede mestringsstrategier i det at de fokuserer på å unngå å bli skutt.

Mestringsstrategier som kan assosieres med emosjonsfokuserede og unngående mestringsstrategier har blitt trukket frem som utbredt i vårt utvalg. Beroligende tanker og distansering er blitt nevnt i den sammenheng. Mange av studiens narrativer gjenspeiler i stor

grad kreative og aktive ungdommer som rapporterte om bruk av mestringsstrategier som kan assosieres med både emosjonsfokusert og problemfokusert mestring. Bruk av strategier knyttet til begge disse mestringsdimensjonene er konsistent med Zeidner (2005) sin studie som omhandler bruk av mestringsstrategier hos ungdommer bosatt i et krigsrammet område. Ungdommene i Zeidner (2005) sin studie rapporterte om bruk av mestringsstrategier knyttet til både emosjonsfokuserte og problemfokuserte mestringsstrategier over tid. Dessuten ble det rapportert at ungdommene skiftet mellom disse ulike typene strategiene ut fra hva situasjonen, Å skifte mellom ulike mestringsstrategier ut fra hva den spesifikke situasjonen krevde eller ga muligheter for er noe som går igjen også i vår studie.

Studien til Överlien og Hydén (2009) omhandler peri-traumatisk mestring slik som vår studie. En sammenligning kan dermed være interessant. I studien til Överlien og Hydén (2009) var det lite de barna kunne gjøre for å stoppe voldshandlingene fra far, på lik linje med at det for ungdommene i vår studie var vanskelig å stoppe skytingen. Ifølge Lazarus (1999) er det i en ukontrollerbar situasjon større sannsynlighet for bruk av mer emosjonsrettede mestringsstrategier. Til tross for det fant også Överlien og Hydén (2009) bruk av mer aktive problemfokuserte mestringsstrategier. Bruk av også aktive problemfokuserte mestringsstrategier i en ukontrollerbar situasjon stemmer da overens med funn fra vår studie.

## 4.2 Kjønn

Som nevnt innledningsvis har en tradisjonell hypotese vært at gutter benytter seg av problembasert mestring i større grad enn jenter, og at jenter i større grad benytter seg av emosjonsfokusert mestring. Tamres et al. (2002) fant ingen støtte for at menn brukte mer problemfokuserte mestring enn kvinner i sin studie av mulige kjønnsforskjeller knyttet til mestringsstrategier blant voksne. Dette går igjen i flere studier (Brotman Band, 1990; Folkman et al., 1987; Whitty, 2003). Vår studie fant også få tydelige tendenser til kjønnsforskjeller i typer mestringsstrategier som ble rapportert brukt av ungdommene i utvalget. I vårt utvalg så vi imidlertid en klar tendens til at flere jenter enn gutter rapporterte om bruk av mestringsstrategien støttende samspill, som kan sies å minne om sosial støtte. Dette er i tråd med tidligere studier. Studien til Tamres et al. (2002) viser til at kvinner rapporterte mer bruk av mestringsstrategien sosial støtte sammenlignet med menn. Kjønnsforskjellen hva gjelder sosial støtte var i studien til Tamres et al. (2002) spesielt fremtredende sammenlignet med de andre mestringsstrategien i studien. Andre studier har

også trukket frem sosial støtte som en mestringsstrategi jenter rapporterte om i langt større grad enn menn (Eschenbeck et al., 2007; Herman-Stahl et al., 1995).

Vi fant imidlertid en klar tendens til at jentene på generelt nivå rapporterte om bruk av flere ulike mestringsstrategier sammenlignet med guttene. Hva frekvens angår ser vi dermed en klar tendens til kjønnsforskjeller. Dette er i tråd med Tamres et al. (2002) sin meta-analyse hvor kvinner rapporterte signifikant mer bruk av mestringsstrategier i en majoritet av de studerte mestringskategoriene sammenlignet med menn. Også i andre studier går det igjen at jenter rapporterer om flere mestringsstrategier enn gutter (Compas et al., 2001; Connor-Smith et al., 2000; Patterson & McCubbin, 1987). I disse studiene i likhet med vår studie kan det imidlertid påpekes at det er snakk om rapportering om mestring. Hvorvidt dette gjenspeiler faktisk bruk av mestringsstrategier under hendelsen er vanskelig å vite. Det kan være at jentene var flinkere til verbalt å formidle hva de gjorde og tenkte i situasjonen.

## 4.3 Alder

Studier av mestring er i stor grad blitt gjort på voksne. De to studiene vi kjenner til som er gjort på peri-traumatisk mestring er derimot gjort på barn. Vår studie har imidlertid sett på ungdommer, og skiller seg dermed både fra tidligere studier av post-traumatisk mestring og de refererte studiene av peri-traumatisk mestring hva utvalget angår. Ungdom er verken barn eller voksne. Det utviklingsmessige aspektet er dermed verdt å trekke frem i den sammenheng. Vi har i denne studien lagt vekt på en definisjon av mestring som inkluderer et utviklingsmessig aspekt. Dette er i samsvar med kritikken av definisjoner av mestring som har utelatt dette som en viktig komponent (Compas et al., 2001). At et utviklingsmessig aspekt er inkludert er også ment som en kritikk til at empiri og teori på mestring hovedsakelig kommer fra voksenfeltet. En sentral problemstilling har vært om vi kan se noen forskjell i peri-traumatisk mestring mellom yngre og eldre ungdommer. Dette er å forvente med bakgrunn i at man tenker seg at mestringsstrategier endrer seg i takt med kognitiv og emosjonell utvikling (Aldwin, 2007; Compas, 1987).

Hva gjelder de overordnede mestringskategoriene var aldersforskjeller tydelig hva rasjonell tilnærming angår. Det var en klar tendens til at flere eldre rapporterte om bruk av mestringsstrategier knyttet til denne kategorien sammenlignet med de yngre. Noen flere yngre enn eldre rapporterte imidlertid om bruk av mestringsstrategier knyttet til distansering.



Brotman Band (1990) sin studie kan belyse disse forskjellene. Han fant i sin studie at ungdommer tok i bruk mestringsstrategier som krevde høyere kognitiv modenhet sammenlignet med barn som var på et lavere kognitivt nivå. Man kan i vår studie tenke seg at bruk av mestringsstrategier knyttet til rasjonell tilnærming krever mer kognitiv kapasitet sammenlignet med strategier knyttet til distansering, som kan sies å representere mer passive strategier. I vår studie var det dessuten en klar tendens til at flere eldre ungdommer på generelt nivå rapporterte om bruk av flere ulike mestringsstrategier enn de yngre ungdommene. En slik klar tendens gjaldt både mestringsstrategier innenfor samme overordnede mestringskategori og mestringsstrategier fra ulike kategorier. Over tid kan det tenkes at de eldre ungdommene har hatt mulighet til å tilegne seg mer erfaring i å mestre hendelser enn de yngre ungdommene. I løpet av ungdomstiden møter ungdommen stadig mer krav og utfordringer som de får erfaring i å mestre. Det er i møte med nye utfordringer som ungdommene over tid utvikler nye mestringsstrategier (Braun-Lewensohn et al., 2009). Selv om ungdommene på Utøya ikke hadde erfaringer med skyte-episoder så kan det tenkes at de eldre ungdommene likevel hadde et større repertoar av tidligere mestringsstrategier, og bruk av mestringsstrategier å trekke veksler på enn de yngre ungdommene. Aldwin og Sutton (1996) viser i sin studie til at de eldre deltakerne i møte med en stressende hendelse i større grad benyttet seg av mestringsstrategier fra tidligere stressende hendelser enn de yngre deltakerne. Dette til tross for at den nåværende hendelsen var forskjellig fra det de hadde erfaring med tidligere. I den sammenheng kan det antas at det er større sjans for at ungdommene i vårt utvalg som var i midten av tyveårene hadde erfaring med å mestre negative livshendelser enn ungdommene som var i midten av tiårene. Compas et al. (2001) påpeker at et individs utviklingsnivå muliggjør bruk av mestringsstrategier, samt begrenser hva slags mestringsstrategier som er tilgjengelige. At de eldre ungdommene kan tenkes å ha bedre utviklede kognitive, sosiale og emosjonelle evner er også relevant å trekke frem i den forbindelse. Flere tidligere mestringsstrategier og bedre utviklede kognitive, sosiale og emosjonelle evner kan da tenkes være en forklaring til hvorfor de eldre ungdommene rapporterte bruk av flere ulike mestringsstrategier sammenlignet med de yngre.

Betydningen av et utviklingsperspektiv når vi ser på peri-traumatisk mestring er tidligere tematisert i Jensen et al. (2013) sin studie av familier som hadde opplevd tsunamien i Sørøst-Asia i 2004. Barna i studien oppga foreldre som viktig kilde til beskyttelse, trøst og veiledning i møte med den skremmende situasjonen. Som yngre barn var disse i en utviklingsfase hvor de var avhengige av foreldrene som kilde til beskyttelse (Jensen et al.,

2013). Ungdommene i vår studie var imidlertid i en utviklingsmessig fase der foreldrenes rolle for støtte er mindre fremtredende. Jevnaldrende tar gradvis mer over som støttepersoner. Dette finner vi også i vårt utvalg. Ungdommene henvendte seg i stor grad til venner, kjæreste og søsken som støtte, samt for å skaffe hjelp. Det var imidlertid eksempler på ungdommer som informerte om at de ringte foreldre for å skaffe hjelp og for å søke trøst og støtte. At foreldrene fortsatt har en sentral rolle må dermed påpekes. Kontekst må imidlertid også trekkes frem i denne sammenheng. I studien til Jensen et al. (2013) var barna sammen med sine foreldre da katastrofen rammet. Ungdommene på Utøya var imidlertid uten sine omsorgspersoner under hendelsen. Det ble også trukket frem av enkelte ungdommer at de ikke kunne ringe foreldrene ettersom de måtte være stille for å unngå å bli eksponert. Dette gjaldt også telefonkontakt med jevnaldrende. Jevnaldrende var imidlertid mer tilgjengelig ettersom det var de ungdommene var sammen med under angrepet. Hvorvidt ungdommene i større grad hadde søkt støtte i foreldre dersom disse hadde vært mer tilgjengelig kan vi ikke vite. Med endrede forutsetninger og endret tilgjengelighet kan det imidlertid tenkes at ungdommene i større grad hadde søkt støtte i foreldrene enn det som er oppgitt i denne studien. De situasjonelle betingelsene kan dermed ha hatt en innvirkning i hva slags mestringsstrategier som ble tatt i bruk under angrepet. Dette er konsistent med Lazarus (1999) tanke om at bruk av noen mestringsstrategier er mer knyttet til konteksten.

## 4.4 Kjønn og alder

Når vi ser på variablene kjønn og alder sammen får vi et mer nyansert bilde av hvordan mestringsstrategier ble rapportert brukt i denne studien. Generelt rapporterte jenter om bruk av flere mestringsstrategier enn gutter. Denne tendensen til økt rapportering interagerer dessuten med økt alder. Når vi ser på variablene sammen ser vi at de eldre jentene rapporterte om flest mestringsstrategier, mens de unge guttene rapporterte færrest. Dette stemmer overens med hva vi har rapportert om tidligere, der det er de eldre og jentene som rapporterte om bruk av flest mestringsstrategier. Hvorvidt dette gjenspeiler faktisk bruk av mestringsstrategier under hendelsen er vanskelig å vite. Det kan være at de eldre ungdommene, og de eldre jentene spesielt, var flinkere til verbalt å formidle hva de gjorde og tenkte i situasjonen. Det kan også diskuteres om det å bruke mange mestringsstrategier i møte med en potensielt traumatisk hendelse nødvendigvis er konstruktivt. Kanskje kan rapportering om bruk av mange ulike strategier slik de eldste jentene gjorde bety at disse ungdommene ikke fant en

strategi som var hjelpsom. Det kan være at rapportering av noen få mestringsstrategier slik de yngre guttene gjorde innebar at de fant en strategi som var nyttig for dem, og holdt seg til den. Hvorvidt det å benytte mange eller kun noen få mestringsstrategier er hensiktsmessig med psykisk helse i betraktning er utover vår studie. Det kan imidlertid være interessant for videre forskning å fokusere på.

## 4.5 Kontekst

I vår studie fremkom det at de samme ungdommene ofte benyttet seg av ulike strategier om hverandre. Dette samsvarer med prosessperspektivet til Lazarus og Folkman (1984) som viser til at man i møte med en stressende hendelse bruker nesten alle tilgjengelige strategier. Denne tanken bekreftes av Zeidner (2005) som rapporterte at ungdommer bosatt i et krigsrammet område brukte emosjonsfokuserte og problemfokuserte mestringsstrategier om hverandre avhengig av hva situasjonen krevde. At stressende hendelser ofte er komplekse kan bidra til begrenset tid til å utforske alternative mestringsstrategier, og hva som er hjelpsomt i akkurat den situasjonen man står ovenfor (Lazarus & Folkman, 1984). Vi fant dessuten at enkelte mestringsstrategier var mer kontekstavhengige enn andre. Situasjon eller kontekst var noe vi ikke inkluderte som variabel i utgangspunktet, men som utpekte seg som sentral underveis i analysen. Fokuseringspunkt, åndelig støtte, innfinne seg med situasjonen og oppløftende tanker var mer vanlig i situasjoner der ungdommene i liten grad kunne gjøre noe aktivt. Mestringsstrategiene å lage hypoteser og å skaffe hjelp utpekte seg derimot som særlig til stede tidlig i forløpet.

Det har blitt debattert i mestringslitteraturen hvorvidt det er trekk ved individet eller betingelser i situasjonen som er styrende for valg av mestringsstrategi. Ifølge en trekkbasert tilnærming er det trekk ved personen som avgjør bruk av mestringsstrategier, mens det i følge en situasjonsbasert tilnærming er betingelser ved situasjonen (Aldwin, 2007). Lazarus og Folkman (1984) forstår imidlertid mestring som en prosess der mestringsstrategier anses som et resultat av en interaksjon mellom person og situasjon. Mestring vil påvirkes av situasjonens krav og dermed endre seg over tid (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus (1999) trekker imidlertid frem at noen mestringsstrategier er mer knyttet til trekk ved individene mens andre er mer knyttet til konteksten. Vi har i denne studien lite forutsetninger for å si noe om personvariablers påvirkning på bruk av mestringsstrategier. Kjønn og alder kan sies å reflektere faktorer ved personen, men representerer ikke personvariabler i like stor grad som

personlighetstrekk. Imidlertid kan vi på bakgrunn av studien si at kjønn og alder som aspekter ved en person ser ut til å ha begrenset påvirkning på hvilke type mestringsstrategier som benyttes. Derimot var det faktorer ved konteksten som viste seg å være av mer betydning. Angrepet på Utøya representerte en svært farlig og spesiell situasjon. I en så ekstrem situasjon der stressnivået var svært høyt og kampen om å overleve så fremtredende kan det tenkes at aspekter ved personen, som kjønn og alder, fikk mindre betydning. Det kan tenkes at kontekst i større grad vil påvirke bruk av mestringsstrategier enn personvariabler i en slik situasjon. Det kan være at mer personavhengige variabler i større grad vil komme til uttrykk ved mestring under mindre stressende hendelser, eller i etterkant av en hendelse. Dette kan ha sammenheng med at det i slike situasjoner kan være et større repertoar av tilgjengelige mestringsstrategier å ta i bruk. Personvariabler kan tenkes å få mer spillerom med flere tilgjengelige muligheter. I etterkant av en hendelse har folk for eksempel rapportert om bruk av trening eller å lytte til musikk som mestringsforsøk. Personvariabler og interesser vil sannsynligvis i stor grad påvirke hvilke mestringsstrategier som benyttes. I en situasjon som angrepet var mulighetene for å mestre hendelsen på ulike måter langt mer begrenset.

Noen mestringsstrategier utpekte seg som sagt særlig ofte i visse situasjoner. Lazarus (1999) påpekte hvordan en stressende hendelse kan inneholde flere psykologiske faser hvor ulike mestringsstrategier kan være knyttet til de ulike fasene. Han tenker dessuten at den emosjonelle tilstanden kan endre seg i løpet av en stressende hendelse som et resultat av bruk av en mestringsstrategi. Dette kan igjen føre til bruk av andre mestringsstrategier. En slik tilnærming kan bidra til å belyse våre funn. Da frykten for å dø var særlig stor ble eksempelvis åndelig støtte rapportert om av enkelte av ungdommene. De samme ungdommene hadde tidligere benyttet andre strategier, inkludert strategisk planlegging i møte med den stressende hendelsen. Bønn ble av enkelte benyttet som siste utvei. Den emosjonelle tilstanden var dermed annerledes enn i tilfeller hvor de eksempelvis var opptatt av å finne et egnet gjemmede. Ulike psykologiske faser kunne dermed gi uttrykk for bruk av ulike mestringsstrategier.

## **4.6 utfordringer ved kategorisering av mestring**

Kategoriseringen som er gjennomført i denne studien er gjort på bakgrunn av tematisk analyse. Resultatene er presentert i mestringsstemaer organisert i mestringsstrategier og overordnede mestringskategorier. Andre empiriske studier og teoretiske tilnærminger til

mestring har imidlertid kommet frem til andre kategoriseringer. Lazarus og Folkmans (1984) to-dimensjonale skille mellom problemfokuset og emosjonsfokuset mestring er allerede blitt nevnt. Skillet har imidlertid blitt kritisert for å være for enkel (Ayers et al., 1996; Skinner et al., 2003). En slik tilnærming kan skjule kompleksitet ettersom en mestringsstrategi kan ha flere funksjoner. Et slikt skille kan også føre til store variasjoner innad i en kategorisering (Skinner et al., 2003). Vår studie kan gi ytterligere innblikk i hvor forenklet et to-dimensjonalt skille mellom emosjonsfokuset og problemfokuset mestring kan sies å være. Dette ettersom noen av mestringsstrategiene i studien kan tenkes å ha flere funksjoner. En mestringsstrategi kan for eksempel være både rettet mot å regulere emosjoner og mot å endre problemet. Dette kan være tilfelle på en og samme tid, eller i ulike kontekster. Å innhente informasjon og lage hypoteser er eksempler dette. Bruk av slike mestringsstrategier for å skaffe seg en forståelse av situasjonen kan ha blitt benyttet av ungdommene på Utøya som utgangspunkt for videre handling. I den sammenheng kan det anses som en problemfokuset mestringstilnærming. De samme strategiene kan imidlertid også sies å representere en emosjonsfokuset mestringstilnærming. I den grad mestringsstrategiene ble benyttet for å redusere det stress som uvissheten genererte kan de sies å være et forsøk på å regulere det emosjonelle ubehaget ved situasjonen. Strategiene kan således sies å inneholde et element av begge tilnærminger. Dette viser hvor utfordrende et to-dimensjonalt skille kan være, og at en multi-dimensjonal tilnærming til mestring kan være mer hensiktsmessig.

På bakgrunn av kritikken av Lazarus og Folkman (1984) sin to-dimensjonale tilnærming har tilnærminger som inkluderer flere dimensjoner blitt foreslått. Ayers et al. (1996) sin konseptuelle fire-faktor modell representerer en fler-dimensjonal tilnærming til mestring. Vår studie legger også flere kategorier til grunn, og kan i den sammenheng sies å ha mer til felles med denne tilnærmingen enn et to-dimensjonalt skille. Organiseringen er imidlertid noe ulik. Dette gjelder både nivåinndeling og hvordan strategiene er kategorisert. Til tross for dette er det også en del likheter å trekke frem. Ayers et al. (1996) opererer med dimensjonene; aktive mestringsstrategier, distraherende strategier, unngåelsesstrategier og å søke sosial støtte. Ayers et al. (1996) aktive mestringsstrategier kan for eksempel sies å minne om vår overordnede mestringskategori rasjonell tilnærming. I Ayers et al. (1996) sin dimensjon inngår imidlertid også å søke forståelse som i vår studie har fått en egen kategori. Ayers et al. (1996) har også plassert positiv kognitiv omstrukturering under aktive mestringsstrategier. Vi har imidlertid omtalt dette som oppløftende tanker, og plassert den under mestringskategorien beroligende tanker. Distraherende strategier og unngåelsesstrategier kan sammenlignes med

det vi har omtalt som distansering. Også Ayers et al. (1996) sin kategori å søke sosial støtte minner om vår kategori å søke støtte utenfra. Oppsummert kan det se ut til at mange av over- og underkategoriene som vi har analysert frem er representert og i overensstemmelse med Ayers et al. (1996) sin fire-dimensjonale modell. Dette er tilfelle til tross for at Ayers et al. (1996) sin studie ikke handler om peri-traumatisk mestring. Det kan derfor se ut til at noen mestringsstrategier kan gå igjen i ulike faser av en stressende situasjon, mens andre kan være ulike.

Ayers et al. (1996) og Lazarus og Folkman (1984) sine forslag til kategorisering har tatt utgangspunkt i en konseptuell tilnærming. Skinner et al. (2003) presenterer imidlertid en ren empirisk tilnærming til mestring. Ved å analysere 100 studier og meta-analyser fanget studien opp mestringsstrategier som i stor grad har gått igjen i mestringslitteraturen. I den sammenheng er det interessant å sammenligne funnene i Skinner et al. (2003) sin analyse med våre funn. Problemløsning, søke støtte, unngåelse, distraksjon og positiv kognitiv omstrukturering var de fem vanligste kategoriene. Disse kan sies å være i overensstemmelse med hva både Ayers et al. (1996) og vår studie har kommet frem til. Imidlertid har vi analysert frem mestringsstrategier som ikke inngår i Skinner et al. (2003) sin studie. Å innfinne seg med situasjonen representerer en slik mestringsstrategi. Dette kan ha sammenheng med konteksten denne mestringsstrategien ble rapportert i sammenheng med. Å innfinne seg med situasjonen inngikk i ungdommenes fortelling i kontekst av at de trodde de skulle dø. Vår studie ser på mestring under hendelsen der sjansen for å dø var overhengende. Skinner et al. (2003) omfatter imidlertid primært mestring i etterkant, noe som kan belyse hvorfor mestringsstrategien å innfinne seg med situasjonen ikke er inkludert. Videre viser Skinner et al. (2003) til informasjonssøking som en mestringsstrategi som var mindre frekvent, men likevel til stede i datamaterialet. Denne minner om mestringsstrategien å innhente informasjon som vi har analysert frem. Å lage hypoteser inngår imidlertid ikke i Skinner et al. (2003) sin studie, men i vår studie. Det er sjelden man ved en situasjon som skal mestres har så liten forståelse av hva man står ovenfor som ved angrepet på Utøya. Å ta i bruk kunnskap om tidligere hendelser i et forsøk på å forstå kan dermed ha sammenheng med den uforutsigbare konteksten å gjøre.

Vi finner altså både likheter og forskjeller når vi sammenligner våre funn med kategoriske modeller som allerede forekommer innen studier av mestring. Flere studier på peri-traumatisk mestring under ekstremt stressende situasjoner hadde vært ønskelig for å kunne sammenligne

våre funn med mer tilsvarende situasjoner. At våre funn er organisert på en annen måte enn andre modeller på området er i samsvar med mestringslitteraturen. Svært mange ulike kategoriseringer har blitt presentert, og enighet om en konseptuell modell har vist seg vanskelig. Uenigheter har rådet omkring hvordan mestring skal defineres og operasjonaliseres. Mestring og mestringsstrategier har dessuten blitt studert i svært ulike situasjoner. Om det er snakk om mestring i mer hverdagslige situasjoner eller potensielt traumatiske situasjoner kan tenkes å gi svært ulike forutsetninger for mestring. Om studien omfatter barn eller voksne, eller ungdommer som i denne studien, kan også tenkes å ha betydning. Ulike betingelser kan således bidra til motstridende funn og organisering.

## 4.7 Oppsummering og veien videre

I denne studien har vi sett på peri-traumatisk mestring slik det fremkommer i analysen av ungdommenes narrativer og svar på to åpne spørsmål om mestring. Så vidt vi vet er det få studier som har sett på bruk av mestringsstrategier i en pågående potensielt traumatiserende situasjon. Ungdommene som befant seg på Utøya under angrepet hadde meget begrensede mulighetene for å få slutt på skytingen eller å flykte fra gjerningsmannen. Til tross for dette ble det i ungdommenes fortellinger rapportert om et bredt spekter av ulike forsøk på å mestre situasjonen de stod overfor. Gjennom tematisk analyse av ungdommenes fortellinger ble 14 ulike mestringsstrategier analysert frem. Det var en klar tendens til at jentene rapporterte bruk av flere ulike typer mestringsstrategier enn guttene. Dette er konsistent med tidligere funn og tyder på at denne typen av kjønnsforskjell er gjeldene også ved peri-traumatisk mestring. Det var også en klar tendens til at de eldre ungdommene rapporterte om bruk av flere ulike typer mestringsstrategier enn de yngre ungdommene. Til sammen peker dette på en tendens til at aldersforskjeller og kjønnsforskjeller ved peri-traumatisk mestring kan karakteriseres av forskjell i frekvens, heller enn forskjell i typer mestringsstrategier. I analysen ble en klar tendens til at seks av disse mestringsstrategiene var spesielt kontekstavhengige fremtredende. Dette styrker tanken om at situasjonen kan være av betydning for bruk av noen mestringsstrategier, også ved peri-traumatisk mestring. Oppsummert tyder dette på at både det utviklingsmessige aspektet og spesifikke betingelser ved situasjonen kan være av betydning for bruk av peri-traumatiske mestringsstrategier.

I arbeid med studien ble vi i økende grad oppmerksom på hvor vanskelig det var å identifisere mestringsstrategier. Ettersom det finnes en del uenigheter i fagmiljøene knyttet til hvordan

mestring skal defineres og kategoriseres vil et viktig anliggende for videre forskning være å bidra til å klargjøre mestringsbegrepet. Peri-traume mestring som en annen tidsfase enn post-traume mestring kan trekkes frem i den forbindelse. I denne studien har formålet vært å belyse hvordan peri-traumatiske mestringsstrategier i kontekst av angrepet på Utøya kom til uttrykk. Den overordnede faren for å bli skutt og drept i denne situasjonen utløste mange automatiske overlevelseshandlinger hos ungdommene. Automatiske handlinger er tidligere blitt avgrenset fra mestringsbegrepet. Da overlevelse i denne situasjonen var primært ble det imidlertid vanskelig å skille automatiske overlevelseshandlinger fra mestringsstrategier i vår studie.

De aller fleste studier som omhandler mestring har studert mestring i tiden etter at den akutte fare situasjonen var over. Det å trekke distinksjonen mellom automatiske handlinger og mestringsstrategier har dermed ikke vært så fremtredende. Dette skillet kan da være spesielt aktuelt for studier som omhandler peri-traumatisk mestring i livstruende situasjoner. Denne studien kan være et bidrag til å tydeliggjøre mestringsbegrepet, og på den måten være et innspill i en pågående debatt om hvordan mestring kan forstås. Våre analyser antyder også utfordringer med å sammenligne tidligere forsøk på kategorisering av ulike mestringsstrategier. Dette er i tråd med hva tidligere studier har påpekt. Grunnen til dette kan være at hva som legges i begrepet mestring og konteksten for mestringsatferd er ulik fra studie til studie. Det er mulig at slike forsøk på å simplificere et så komplekst fenomen ikke er nyttige. Vi mener likevel at flere utforskende studier som omfatter mestring er nødvendig for å tydeliggjøre et fagfelt som i dag er preget av uklarheter og uenigheter.

Så vidt vi vet er det ingen studier som har studert sammenhengen mellom peri-traumatisk mestring og psykisk helse. Denne studien tar heller ikke for seg dette. Det finnes imidlertid studier som tyder på at peri-traume prosesser kan være av betydning for psykisk helse i ettertid (Trickey et al., 2012). I denne studien har vi drøftet hvorvidt peri-traumatisk mestring også kan være en slik variabel. Videre har vi drøftet hvorvidt mestringsstrategier som i tidligere studier av mestring har blitt assosiert med dårlig psykisk helse kan tenkes å være hensiktsmessige ved mestring av en pågående traumatisk situasjon. Et nærliggende fokus for videre forskning kan være å utforske en eventuell assosiasjon mellom peri-traumatiske mestringsstrategier og psykisk helse. Dette kan være av betydning for tidlige intervensjoner etter en traumatisk hendelse samt ved forebyggende arbeid.



# Litteraturliste

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (4. utg, rev.). Washington, DC: Forfatter.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping and development* (2. utg.). New York, NY: The Guilford Press.
- Aldwin, C. M. & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A re-examination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 337-348.
- Aldwin, C. M. & Sutton, K. J. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality*, *64*, 837-871.
- Aldwin, C. M. & Yancura, L. A. (2004). Coping and health: A comparison of the stress and trauma literatures. I Scnurr, P. P. & Green, B. L. (red.), *Trauma and health* (s. 99-125). Washington, DC: American Psychological Assosiation.
- Alisic, E. (2011). *Children and trauma: A broad perspective on exposure and recovery*. Utrecht: Labor Grafimedia BV.
- Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality*, *64*, 923-958.
- Borchgrevink, A. S. (2012). *En norsk tragedie*. Trondheim: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Braun, V. & Clark, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*, 77-101.
- Braun-Lewensohn, O., Celestin-Westreich, S., Celestin, L., Verleye, G., Verté, D., & Ponjaert-Kristoffersen, I. (2009). Coping styles as moderating the relationships between terrorist attacks and well-being outcomes. *Journal of Adolescence* *32*, 585-599.
- Brotman Band, E. (1990). Children's coping with diabetes: Understanding the role of cognitive development. *Journal of Pediatric Psychology*, *15*, 27-41.

- Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A.,... & Watson, P. (2006). *Psykologisk førstehjelp: Feltmanual* (2. utg.). Hentet fra [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov)
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Harding Thomsen, A., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measure of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 976-992.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 101*, 393-403.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Harding Thomsen, A., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*, 87-127.
- Ehlers, A. & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*, 319-345.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C., & Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences, 28*, 18-26.
- Flick, U. (2002). *An Introduction to Qualitative research*. London: Sage Publications.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 571-579.
- Folkman, S., Lazarus, R. S, Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging, 2*, 171-184.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745-774.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence, 25*, 603-611.
- Herman-Stahl, M. A., Stemmler, M., & Petersen, A. C. (1995). Approach and avoidant coping implications for adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence, 24*, 649-665.

- Hill, C. E., Thompson, B. J., Hess, S. A., Knox, S., Williams, E. N., & Ladany, N. (2005). Consensual Qualitative Research: An Update. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 196-205.
- Jensen, T. K., Ellestad, A., & Dyb, G. (2013). Children and adolescents' self-reporting coping strategies during the Southeast Asian Tsunami. *British Journal of Clinical Psychology, 52*, 92-106.
- Kvale, S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.
- Littleton, H., Axsom, D., & Grills-Taquechel, A. E. (2011). Longitudinal evaluation of the relationship between maladaptive trauma coping and distress: Examination following the mass shooting at Virginia Tech. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, 24*, 273-290.
- Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress (23.01.2013). *Opplevelser og reaksjoner hos de som var på Utøya 22. juli 2011. Deloppsummering nr 1 fra prosjektgruppen*. Hentet fra <http://www.nkvts.no/fu/Documents/Opplevelser-og-reaksjoner-hos-de-som-var-p%C3%A5-Utoya-22-juli-En-deloppsummering.pdf>
- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., & Weiss, D. S. (2008). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5*, 3-36.
- Patterson, J. M. & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping styles and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence, 10*, 163-186.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioural Medicine, 25*, 551-603.

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin* 129, 216-269.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behaviour: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30.
- Taylor, S. E. & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping process, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.
- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Trickey, D., Siddaway, A. P., Meiser-Stedman, R., Serpell, L., & Field, A. P. (2012). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review*, 32, 122-138.
- Whealin, J. M., Ruzek, J. I., & Southwick, S. (2008). Cognitive-behavioral theory for preparation for professionals at risk for trauma exposure. *Trauma, Violence & Abuse*, 9, 100-113.
- Whitty, M. T. (2003). Coping and defending: Age differences in maturity of defence mechanism and coping strategies. *Aging & Mental health*, 7, 123-132.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology* (2 utg.). Berkshire: Open University Press.
- Zeidner, M. (2005). Contextual and personal predictors of adaptive outcomes under terror attacks: The case of Israeli adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 459-470.
- Överlien, C. & Hydén, M. (2009). Children's actions when experiencing domestic violence. *Childhood*, 16, 479-496.

