

Frida Bråten og Ida Synnøve Minde

«Kanskje eg har blitt endå meir den same?»

Eit «før» og eit «etter»: Ein kvalitativ studie av psykologar sine opplevingar av feltarbeid og heimkomst frå felt

Hovudoppgåve i profesjonsstudiet i psykologi

Rettleiar: Eva Langvik

Medretteiar: Katrin Glatz Brubakk

Januar 2024

Frida Bråten og Ida Synnøve Minde

«Kanskje eg har blitt endå meir den same?»

Eit «før» og eit «etter»: Ein kvalitativ studie av psykologar sine opplevingar av feltarbeid og heimkomst frå felt

Hovudoppgåve i profesjonsstudiet i psykologi
Rettleiar: Eva Langvik
Medrettleiar: Katrin Glatz Brubakk
Januar 2024

Noregs teknisk-naturvitskaplege universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitskap
Institutt for psykologi



NTNU

Kunnskap for ei betre verd

Forord

Vi møttest på psykologistudiet med det same ynsket om ein gong å kunne reise ut i felt. Dette var ein av grunnane til at vi i utgangspunktet ynskte å bli psykologar – for å kunne hjelpe til, også utanfor Noreg. Snart 6 år seinare har vi gått gjennom eit studium med mange spennande tema og teoriar. Noko av det som har festa seg hjå oss i løpet av studietida er dei engasjerte feltarbeidarane som har førelese for oss, som med glød og varme har delt sine erfaringar. Det blei derfor naturleg å velje eit tema retta mot utøving av psykologkompetanse i ein internasjonal kontekst. Spesielt var vi fascinerte over kva som gjer at nokon vel å dra i felt på kostnad av eigen tryggleik, medan andre heller blir verande i kjende og trygge omgjevnadar. Vi var også nyfikkne på kontrasten mellom å jobbe som psykolog i Noreg og i felt. Psykologar i felt har fram til no vore ei underrepresentert gruppe i forskinga på feltarbeidarar. Som psykologstudentar er dette samtidig ei aktuell gruppe for oss å undersøke. Med gode innspel frå rettleiarane våre landa vi til slutt på eit ynske om å undersøke psykologar sine opplevingar av feltarbeid, i tillegg til korleis opplevingar og erfaringar frå felt kan bli integrerte inn i den profesjonelle rolla i Noreg. Før vi sette i gang med studien hadde vi ein tanke om at psykologar både har positive og negative opplevingar i felt, samt at feltarbeidarerfaringar gjev eit unikt høve til både fagleg og personleg utvikling.

Først og fremst ynskjer vi å sende ein stor takk til psykologane som har bidratt i denne studien. Vi er takksame for den eineståande moglegheita til å få eit innblikk i dykkar opplevingar og erfaringar frå felt. Dykkar pågangsmot, vilje, tapperheit og omsorg er ei stor inspirasjonskjelde. Vidare vil vi takke våre to rettleiarar. Katrin har med sitt engasjement vore ein viktig inspirasjon for val av tema. Det hadde heller ikkje vore mogleg å kome i kontakt med alle psykologane utan hjelp frå Katrin og hennar nettverk. Eva har vore uunnverleg gjennom heile prosessen. Takk for at du alltid stiller opp og er tilgjengeleg. Vi set stor pris på dine mange gode tilbakemeldingar, og evna du har til å løfte fram vårt særpreg. Sist, men ikkje minst må vi takke kvarandre. Gjennom heile prosessen har vi stått skulder ved skulder og saman bryna oss på den ukjende oppgåva med å skulle gjennomføre eit sjølvstendig forskingsprosjekt. Vedlegg E og F presenterer utfyllande informasjon om arbeidsfordelinga og samarbeidsprosessen. Hovudoppgåva er eit resultat av eit jamstilt samarbeid, samtidig som vi har kome med unike bidrag og utfylt kvarandre.

*Frida & Ida Synnøve
Trondheim, januar 2024*

Samandrag

Humanitært hjelpearbeid inneber møte med tryggleiksrisko, naud og umenneskelege forhold. Trass dette er det mange som vel å reise i felt og halde fram med feltarbeid. Det rådande paradigmet innanfor forskinga på den mentale helsa til feltarbeidarar har dei siste åra vore medisinsk retta og symptombasert. I dette paradigmet har fokus på motivasjon og psykologisk vekst blitt nedprioritert. Vidare eksisterer det avgrensa med forsking på opplevingar av heimkomst frå feltarbeid og korleis feltarbeid kan ha ein innverknad på eit personleg og profesjonelt plan. Målet med denne kvalitative studien var å ta eit steg vidare frå eit utelukkande fokus på moglege negative utfall av feltarbeid. I staden ynskte vi ei heilskapleg tilnærming ved å også undersøke moglege positive utfall, samt kva som motiverer til å halde fram med feltarbeid i møte med motgang og risiko. Studien ynskte i tillegg å rette eit søkjelys mot heimkomst frå feltarbeid, og få eit innblikk i korleis psykologar integrerer opplevingar og erfaringar frå felt inn i den personlege og profesjonelle rolla tilbake i Noreg. Vi gjennomførte semistrukturerte intervju med åtte norske psykologar som enten gjennom organisasjonar eller arbeidsplass har utøvd psykologyrket i felt. Resultata antydar at feltarbeid og heimkomst frå felt består av utfordringar, men også ei moglegheit til å snu motgang til personleg og profesjonell vekst. Sosial støtte, anerkjenning og sjølvivaretaking er sentralt både for å meistre feltoppdrag, men også for å kunne kome tilbake til Noreg med heile seg – eit «etter» beståande av sterke opplevingar og utvida perspektiv og verdssyn som må bli romma av familie, vener, kollegaer og samfunnet. Slik sett bidrar studien til ei nyansert og holistisk tilnærming til diskusjonen om stressorar i felt, meistringsstrategiar og korleis organisasjonar, før, under og etter, ikkje berre kan førebyggje negative helseutfall, men også leggje til rette for at feltarbeid kan bidra til vekst og motivasjon.

Nøkkelord: Feltarbeid, psykologisk vekst, sjølvivaretaking, psykologrolla

Abstract

Humanitarian aid work is associated with security risks, suffering and inhumane circumstances. Despite this there are many people that choose to become humanitarian field workers. The prevailing scientific paradigm regarding studies looking at mental health among field workers have to a large extent had a medical and symptomatic view, where a focus on motivation and psychological growth has been ignored. In addition, there exists a limited body of research on the homecoming of humanitarian field workers and how field work can have an impact on the personal and professional identity. The aim of this study was to go beyond an exclusive focus on the possible negative outcomes of field work and have a holistic approach by also looking at possible positive outcomes, and the motivation to continue with field work despite adversity. Furthermore, the study wanted to shed light on the homecoming process and gain insight on how psychologists integrate their experiences from field work into their personal and professional role back in Norway. With a qualitative approach we interviewed 8 Norwegian psychologists that have practiced their profession in humanitarian field work. The results from the thematic analysis point to that humanitarian field work and returning back home includes challenges, but also an opportunity to turn adversity into both personal and professional growth. Social support, recognition and self-care are central to successfully manage the humanitarian field work, but also to return home as a whole person. An “after” that includes strong experiences and a broadened perspective and worldview that must be accepted and welcomed by family, friends, colleagues, and society. In this manner the study contributes to a nuanced and holistic approach to the discussion about stressors in field work, coping strategies and how organizations, before, during and after, not only can prevent negative health outcomes, but also facilitate and contribute to growth and motivation.

Keywords: Humanitarian field work, psychological growth, self-care, psychological role

Innhald

Introduksjon	6
Problemstilling og forskingsspørsmål	6
Humanitært hjelpearbeid i felt	7
<i>Psykologar i feltarbeid</i>	8
<i>Stressorar i humanitært hjelpearbeid</i>	8
Frå eit medisinsk paradigme til ei holistisk tilnærming	9
Teoretisk rammeverk	10
Stressorar i humanitært arbeid: Traumatisk stress, kronisk stress og organisatoriske stressorar	10
Salutogenese – eit bakteppe for å forstå beskyttande faktorar og meistringsstrategiar i felt ..	12
Heimkomst frå feltarbeid	15
Endra verdssyn og posttraumatisk vekst	17
Metode	19
Utval og prosedyre	19
Intervjusituasjonen	20
Transkribering	20
Etiske omsyn	21
Refleksiv tematisk analyse	21
<i>Analyseprosessen sine seks fasar</i>	24
Resultat	27
Frå avmakt til handlekraft i møte med enorme behov	28
Å gjere seg sjølv overflødig	31
Når reisa frå eit «før» til eit «etter» blir romma kan ein kome heim med heile seg	34
Verda blir mindre: Vi er alle del av den same ballongen	36
Sjølvivaretaking og kollegastøtte som grobotn for psykologisk vekst	38
Diskusjon	41
Å finne meining og meistring i motgang	41
Pragmatisme i møte med etiske utfordringar	45
Kome heim igjen fullt og heilt, ikkje stykkevis og delt	46
Implikasjonar	48
Styrkar og avgrensingar	50
Konklusjon	51
Referansar	54
Vedlegg A REK-framleggingsvurdering	62
Vedlegg B Sikt-godkjenning	64

Vedlegg C Informasjonsskriv og samtykkeerklæring	66
Vedlegg D Semistrukturert intervjuguide	70
Vedlegg E Samarbeidsavtale hovudoppgåve	72
Vedlegg F Arbeidsfordeling og samarbeidsprosess	73

Introduksjon

Det har i aukande grad dei siste åra blitt retta eit søkjelys mot eksponeringa for stressorar i humanitært bistandsarbeid og deira potensielle påverknad på den mental helsa til feltarbeidarar (Ager et al., 2012; Cardozo et al., 2012). Helsearbeidarar som arbeider med humanitær bistand i felt møter utfordrande situasjonar, ofte med minimale ressursar og mange lever under auka trugsel om vald og terror (Eriksson et al., 2009; Stoddard et al., 2009). Forsking har bidratt til meir bevisstheit rundt viktigeita av å identifisere effektive organisatoriske retningslinjer og respons på psykologiske konsekvensar av humanitært hjelpearbeid. Det er likevel manglande kunnskap når det kjem til korleis organisasjonar på best mogleg måte kan utvikle effektive program for å trene og støtte hjelpearbeidarar før, under og etter feltarbeid (Cardozo et al., 2012). Psykologar har dei siste 20 åra blitt ei viktig yrkesgruppe innanfor humanitært hjelpearbeid i felt, som møter på unike utfordringar og etiske problemstillingar knytt til sitt arbeid. Likevel er dette ei gruppe som har vore underrepresentert i forskinga på feltarbeidarar (Aubé, 2011).

Denne studien vil bidra med kunnskap om psykologar sine opplevingar av å vere i felt og kome tilbake frå feltarbeid. Det vil bli lagt vekt på både positive og negative opplevingar, samt korleis psykologar i felt kan ta med seg erfaringar heim og integrere desse inn i arbeidet som psykolog i Noreg. Vidare vil det bli undersøkt kva innverknad feltoppdrag kan ha på verdssyna til psykologane og kva kjensle av samanheng ein kan erfare ved å sjå tilbake på feltopplevinga. I tillegg er målet at dette kan belyse korleis organisasjonar, kollegaer, familie, vener og feltarbeidarar sjølv, på best mogleg måte kan legge til rette for at opplevingar før, under og etter feltarbeid kan bidra til vekst og utvikling trass motgang. Det vil først bli gitt ein presentasjon av problemstilling og forskingsspørsmål saman med ein kort introduksjon til humanitært hjelpearbeid i felt og bakgrunnen for den valte problemstillinga. Det teoretiske rammeverket vil vidare presentere forskning og teoriar knytt til stressorar i humanitært hjelpearbeid, handtering av stressorar, heimkomst frå felt og påverknad på identitet, verdssyn og posttraumatisk vekst. Deretter blir metoddelen lagt fram og resultatata introdusert. Avslutningsvis blir resultatata diskutert i lys av det teoretiske rammeverket og implikasjonar blir føreslått.

Problemstilling og forskingsspørsmål

Mykje av forskinga på hjelpearbeidarar i felt har hatt eit fokus på stressorar og potensielle negative påverknadar på den mentale helsa til feltarbeidarar. Psykologar som profesjonsgruppe har også vore underrepresentert innanfor dette forskingsområdet. Ved å ta

utgangspunkt i teoriar om posttraumatisk vekst, salutogonese, identitetsteori og eksisterande forskning, er målet at studien kan bidra til ei meir holistisk tilnærming til opplevingar i felt, samt korleis psykologar tek med seg feltopplevingar heim. Då det eksisterer avgrensa med studiar med eit slikt heilskapleg fokus har vi i hovudsak valt ei kvalitativ, induktiv tilnærming (Braun & Clarke, 2022). Samtidig har vi hatt tankar om tema som vi ynskte å undersøke vidare. Dette var endra verdssyn, profesjonell identitet og opplevingar av tida undervegs, men også ved heimkomst i Noreg og vidare arbeid i ein norsk kontekst. Med bakgrunn i dette blir problemstillinga skildra med følgjande forskingsspørsmål; 1) *Kva slags opplevingar sit psykologane igjen med – både av å vere i felt og å kome igjen etter feltarbeid?* 2) *Korleis blir eventuelt verdssynet deira påverka av feltarbeid?* og 3) *Korleis påverkar feltarbeid den profesjonelle og personlege identiteten til psykologane?*

Før vi sette i gang med studien hadde vi ein tanke om at psykologane har hatt både utfordrande, men også fine opplevingar i felt som har vore med å strekke dei som menneske. I og med at fleire vel å dra i felt fleire gonger, trass stort sannsyn for belastande opplevingar, antok vi at det må vere positive faktorar som bidrar til at feltarbeidarar vel å dra ut igjen på nytt. Med andre ord; vi hadde ei grunntanke om at traumatiske opplevingar og krevjande arbeidsforhold med negative helseutfall som resultat ikkje er den fulle sanninga om korleis det er å vere i felt.

Humanitært hjelpearbeid i felt

Humanitært arbeid har gjennom mennesket si historie alltid vore til stades i ei eller anna form, blant anna gjennom å gje materiell assistanse til personar i naud. Konseptet humanitært arbeid slik vi kjenner det i dag vaks derimot ikkje fram før siste halvdel av 1900-talet. I 1945 ratifiserte FN menneskerettserklæringa, og for første gang blei det etablert ein forløpar til internasjonale intervensjonar under både sivile- og internasjonale konflikhtar. Etter den andre verdskrigen skjedde det ei rask vekst i ikkje-statlege organisasjonar (NGOs). Det humanitære arbeidet blei meir globalt og ein byrja å vende fokuset bort frå Europa til mindre utvikla delar av verda (Rysaback-Smith, 2015).

Menneskelege konflikhtar, pandemiar og naturkatastrofar utløyser helsebehov som i fleire land overskridd den eksisterande kapasiteten i nasjonale helsesystem, og som dermed krev ekstern helsehjelp frå nasjonalt- og internasjonalt personell (Gustavsson et al., 2020). Humanitær bistand i dag består av eit komplekst og samansett bilete der det eksisterer tusenvis av NGOs og andre organisasjonar som tilbyr ulike former for bistand og utviklingshjelp (Rysaback-Smith, 2015). Omgrepa «katastroferespons», «humanitær bistand»

og «humanitære hjelpearbeidarar» blir i litteraturen ofte brukt om kvarandre for å skildre dette arbeidet. Det eksisterer ingen standard definisjon eller felles forståing av hjelpearbeidarar si rolle (Connorton et al., 2012). «Katastroferespons» har i større grad blitt nytta for å skildre arbeidet til lønna, statlege tilsette, medan «humanitær hjelp» gjerne blir nytta for å skildre bistand levert av frivillige som arbeider for nøytrale, uavhengige og upartiske NGOs (Gustavsson et al., 2020). I denne studien blir omgrepet «feltarbeidar» nytta, sidan dette er godt innarbeid i daglegtalet når ein beskriv menneske som reiser til utlandet og katastrofar for å yte hjelp. Feltarbeidarar vil vidare i studien bli nytta for å referere til personar som på eit profesjonelt eller frivillig grunnlag tek del i aktivitetar for å hjelpe menneske i naud og utfordrande situasjonar (Sifaki-Pistolla et al., 2017).

Psykologar i feltarbeid

Feltarbeidarar kjem frå ei rekkje ulike helsedisiplinar, der deira arbeid er like mangfaldig som deira kompetanseområde. Trass at dette er ei mangfaldig gruppe med ulike bakgrunnar, har den eksisterande litteraturen i liten grad fokusert på å skilje mellom helsearbeidarar med ulike fagbakgrunnar i undersøkinga av opplevingar av feltarbeid (Young et al., 2018). Dette er problematisk då yrke kan vere ein viktig faktor når det kjem til opplevingar i felt, handtering av stressorar, oppleving av å kome tilbake frå felt og motivasjon for å returnere til feltarbeid (Korff et al., 2015). Psykologar som representert yrkesgruppe i humanitært bistandsarbeid er relativt ny. Det var ikkje før på slutten av 1990-tallet at NGOs som Leger uten grenser byrja å rekruttere mentale helsearbeidarar. Det har derimot dei siste 20 åra vore eit aukande fokus på at psykisk helsehjelp er ein viktig del av humanitært hjelpearbeid i felt (Leger uten grenser, u.å.). Psykologar er derfor i dag ei viktig yrkesgruppe innanfor humanitært hjelpearbeid i felt. Psykologar i felt møter på mange av dei same utfordringane som anna helsepersonell, men møter også på unike utfordringar og etiske problemstillingar knytt til si profesjonsutøving (Aubé, 2011).

Stressorar i humanitært hjelpearbeid

Humanitært hjelpearbeid krev at individ må konfrontere alvorleg liding i verda, ofte i ein kontekst med avgrensa ressursar og behov for rask handlekraft (Eriksson et al., 2009). Kvardagen i felt består av eit enormt hjelpebehov, der feltarbeidarane umogleg kan hjelpe alle. Samtidig er internasjonale hjelpearbeidarar ofte åtskilde frå familie og vener under feltarbeid, som til vanleg kan fungere som viktige kjelder til psykologisk og sosial støtte (Young et al., 2018). Utfordrande levestandardar, høge arbeidskrav med lite ressursar og auka risiko for valdeleg traume har blitt trekt fram som risikofaktorar for depresjon, angst, posttraumatisk stresslidning (PTSD) og utbrentheit blant nasjonale og internasjonale

hjelpearbeidarar (Cardozo et al., 2005; Eriksson et al., 2009; Putman et al., 2009; Strohmeier & Scholte, 2015).

Frå eit medisinsk paradigme til ei holistisk tilnærming

Mykje av forskinga på hjelpearbeidarar i felt har blitt utført innanfor eit medisinsk paradigme med traumatisk stress og utbrentheit som teoretisk rammeverk (Ager et al., 2012; Cardozo et al., 2012; Eriksson et al., 2009; Jachens et al., 2019; Sifaki-Pistolla et al., 2017). Samtidig eksisterer det avgrensa kunnskap om eventuelle positive feltefaringar og kva motivasjonen er for å ta del i og halde fram med humanitært feltarbeid (Jachens, 2019; Tassell & Flett, 2011). Jachens (2019) argumenterer for at eit utelukkande fokus på eit medisinsk paradigme der forsking på stressorar blant feltarbeidarar står sentralt, kan føre til at ein ikkje tek i betraktning motivasjon og motstandsdyktigheit blant humanitære hjelpearbeidarar. Vidare er det i liten grad kjent korleis feltarbeidarar gjev mening til å vere vitne til katastrofar og traumatiske hendingar utført mot personar dei skal hjelpe. Samt korleis opplevingar av trugslar kan påverke deira rekonstruksjon av mening og verdssyn (McCormack & Joseph, 2013). Det er også avgrensa med studiar som har undersøkt feltarbeidarar sine opplevingar av å kome heim frå feltarbeid og tilbake til sin eigen kultur (Wartenweiler & Eiroa-Orosa, 2016). Dette til trass for at det har blitt gjort funn på at heimkomsten kan vere ei større utfordring enn den opphavlege tilpassinga til ein ny kultur (Albuquerque et al., 2018; Sussman, 2000) og kan føre til ei oppleving av tap og sorg (Selby et al., 2009).

Innanfor positiv psykologi har ein i tillegg til å ha eit fokus på å redusere symptom vore opptatt av å fremje personen sine styrkar for å gje eit betre utgangspunkt for å kunne tilpasse seg etter negative livshendingar (Duckworth et al., 2005). Det har blant anna blitt trekt fram at feltarbeidarar også kan oppleve psykologisk vekst etter heimkomst frå feltarbeid. Dette inneber ofte ei kjensle av personleg- og profesjonell nytteverdi av feltoppdraga. Erfaringane blir betrakta som verdifulle ved at dei gjev ei kjensle av å ha bidratt, auka sjølvkjensle og medkjensle, samt ei redefinering av sjølvet og meninga med livet (Brooks et al., 2015). Young og kollegaer (2018) peiker på at det å ha eit meningsfylt arbeid er viktig for den mentale helsa til feltarbeidarar, men at dette er eit tema som har vore underrepresentert i forskingslitteraturen. Ein konsekvens av dette er at det eksisterer mangelfull kunnskap i litteraturen når det gjeld utforsking av positive sider ved feltarbeid, samt korleis erfaringar frå feltarbeid kan bli integrert inn i den personlege og profesjonelle identiteten etter tilbakevending frå feltoppdrag.

For at organisasjonar skal kunne utvikle effektive program for å trene og støtte hjelpearbeidarar, samt å motivere fleire til å dra i felt, er det naudsynt at ein også rettar fokuset mot feltarbeidarane sine styrker og meistringsstrategiar (McCormack & Bamforth, 2019). Dette argumenterer for ei heilskapleg tilnærming som omfattar kunnskap om både skadelege stressorar og vekstpotensiale i humanitært hjelpearbeid.

Teoretisk rammeverk

Det teoretiske rammeverket vil presentere teoriar og forskning på stressorar i humanitært arbeid, salutogenese og handtering av stressorar i felt, heimkomst frå feltarbeid og påverknad på identitet, verdssyn og posttraumatisk vekst.

Stressorar i humanitært arbeid: Traumatisk stress, kronisk stress og organisatoriske stressorar

Humanitært hjelpearbeid blir betrakta som å vere prega av eksponering for stressorar som har implikasjonar for den mentale helsa til feltarbeidarar (Cardozo et al., 2012). Stress oppstår når ein person opplever at personlege krav overgår deira tilgjengelege ressursar for å handtere dette. Ein stressor er utløysaren til denne prosessen (Monat & Lazarus, 1991, som sitert i Young et al., 2018). Cardozo og Salama (2002) har kategorisert stressorar assosiert med humanitært hjelpearbeid inn i tre ulike typar; traumatisk stress relatert til å erfare eller å vere vitne til livstrugande situasjonar, kronisk stress relatert til vanskelege livssituasjonar og miljømessige stressorar og organisatoriske stressorar relatert til faktorar som utfordringar i organisasjonen og team-konfliktar. Det har blitt føreslått at desse stressorane er utbreidde i humanitært hjelpearbeid, og kan føre til negative påverknadar på den psykiske helsa til hjelpearbeidarar.

Feltarbeidarar er utsette for å oppleve potensielt traumatiske hendingar (PTE) grunna at dei ofte jobbar og lever i utrygge omstende (Connorton et al., 2012; De Jong et al., 2022). Til dømes blei 905 feltarbeidarar offer for vald i tidsrommet 2021-2022, der 257 av desse døydde. Historisk sett er det område med væpna konflikt som har vore dei mest farlege, men hjelpearbeidarar står også overfor betydeleg risiko for valdelege kriminelle som angrip for reint økonomiske grunnar. I 2022 fann angrep mot hjelpearbeidarar stad i 35 ulike land, der dei mest valdelege landa var Sør-Sudan, Mali, Myanmar og Den demokratiske republikken Kongo (Breckenridge et al., 2023). 2023 ser ut til å bli eit mørkt år i denne statistikken, der minst 150 hjelpearbeidarar og 72 tilsette i FN sin hjelpeorganisasjon for palestinske flyktningar (UNRWA), på under ein månad har blitt drepne i teneste i den humanitære krisa i

Gaza (United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs [OCHA], 2023). Det har blitt føreslått at negative konsekvensar på den psykiske helsa til feltarbeidarar sannsynlegvis er avhengig av intensitet og hyppigheit av opplevde traumatiske hendingar under feltarbeid, kombinert med i kva grad desse erfaringane blir validerte og støtta av organisasjonar, familie og samfunnet etter heimkomst (McCormack et al., 2016). Samtidig har studiar som dokumenterer traumerelaterte symptom hjå feltarbeidarar vore inkonsistente, både når det gjeld bruk av metodar og resultat (Connorton, et al., 2012). Blant anna har prevalensen for PTSD blant feltarbeidarar i stor grad variert i ulike studiar. Medan Sifaki-Pistolla og kollegaer (2017) fann ein prevalens for PTSD på 17.1% blant feltarbeidarar, har andre studiar funne at eksponering for potensielt traumatisk stress ikkje direkte var assosiert med helseindikatorar som angst, depresjon, PTSD og utbrentheit (De Jong et al., 2023; Foo et al., 2023; Young & Pakenham, 2021).

I tillegg til at feltarbeidarar er utsett for potensielt traumatiske hendingar i felt, inneber humanitært arbeid i felt også andre, meir kroniske stressorar. Dette kan blant anna inkludere bu- og levestandardar, tryggleiksbekymringar, lange arbeidsdagar og stor arbeidsmengde, mangel på anerkjening av arbeidet og mangel på konstruktiv kommunikasjon med organisasjonen. Det har også dei seinare åra blitt eit auka fokus på å undersøke rolla til organisatoriske stressorar (Ager et al., 2012; Foo et al., 2023). Desse stressorane har i stor grad blitt sett i samheng med utbrentheit blant feltarbeidarar (Eriksson et al., 2009; Jachsen et al., 2019). Utbrentheit har blitt definert som eit tre-dimensjonalt konsept. Det er bestående av emosjonell utmatting (EE) som inneber å kjenne seg emosjonelt tappa av kontakten med andre; depersonalisering (DP) som refererer til negative kjensler og kynisme retta mot mottakarane av omsorga eller tenestene ein gir; redusert personleg oppnåing (PA) som involverer ein tendens til å negativt evaluere sitt eige arbeid (Maslach & Jackson, 1981). Fleire studiar har funne at organisatoriske- og kroniske stressorar som ekstreme arbeidsmengder, lite definerte arbeidsoppgåver, store hjelpebehov og mangel på anerkjening for jobben ein gjer blir betrakta som hovudkjelda til stress under feltarbeidet (Ager et al., 2012; Comoretto et al., 2015; Foo et al., 2023; Yong et al., 2018). Dette betyr at ein også kan finne mange av dei beskyttande faktorane på eit organisatorisk nivå.

Oppsummert eksisterer det ikkje konsistente funn på at direkte eller indirekte traumeeksponering i felt fører til negative helseutfall som PTSD, depresjon, angst og utbrentheit blant humanitære hjelpearbeidarar. Trass ei rekkje forsøk på å identifisere reliable prediktorar for negative helseutfall blant feltarbeidarar har studiar funne at det berre er tidlegare historie med psykiske lidningar som var ein statistisk signifikant prediktor for

utbrentheit og negative psykiske helseutfall blant dei humanitære hjelpearbeidarane (De Jong et al., 2023; Foo et al., 2023; Opie et al., 2020). Likevel må det understrekast at dei fleste av studiane har undersøkt forholdet mellom PTE og negative helseutfall i felt eller rett etter heimkomst. Som oppgåva vil kome tilbake til, kan symptom på PTSD og depresjon auke etter kvart som ein kjem tilbake til kvardagen etter feltarbeid, med rolege og trygge omgjevningar (McCormack et al., 2016). Samtidig har det også blitt funne ein samanheng mellom feltarbeid og utbrentheit (Jachens et al., 2019), der forskning tyder på at ein stor del av risiko- og sårbarheitsfaktorane, saman med beskyttande faktorar, er på eit organisatorisk nivå (Ager et al., 2012; Foo et al., 2023).

Salutogenese – eit bakteppe for å forstå beskyttande faktorar og meistringsstrategiar i felt

Trass risikofaktorar for negative påverknadar på den psykiske helsa finn dei fleste feltarbeidarar måtar å identifisere prestasjonar, vere påkopla og få ny energi og vigør av arbeidet. Dei fleste held seg friske og vel å dra på nye feltoppdrag (De Jong et al., 2023). Forsking har vist at ei rekke variablar kan fungere som beskyttande faktorar blant feltarbeidarar. Dette involverer sosial støtte, mentale meistringsstrategiar, sjølvivaretaking og tidlegare erfaringar med stress (Cardozo et al., 2012; Comoretto et al., 2015; Eriksson et al., 2009). Samtidig er det er avgrensa med studiar som har undersøkt meistringsstrategiar blant feltarbeidarar (Comoretto et al., 2015; Young et al., 2018).

Salutogenese er ein teori om fysisk og psykisk helse som vektlegg kva som fremjar god helse og gjev individet auka meistring og velvære. Dette har vore ein hyppig brukt teori for å forklare korleis personar opprettheld og gjenoppnår god helse trass krevjande jobbsituasjonar og overveldande livsutfordringar. Denne tilnærminga rettar fokuset mot korleis ein kan skape orden i kaos og understrekar viktigheita av meistringsressursar i handteringa av stressorar. Mekanismen bak salutogenese har blitt føreslått å vere «oppleving av samanheng» («sense of coherence» (SOC)). SOC har blitt skildra som ei livsorientering som uttrykker i kva utstrekning ein har ei overtydande og vedvarande kjensle av tillit til at ting vil ordne seg så godt som ein kan forvente. SOC består av tre nøkkelkomponentar som involverer i kva omfang ein opplever at stimuli som ein blir konfrontert med er begripelege, handterbare og meningsfulle. Dette referer høvesvis til i kva grad ein oppfattar verda og problema ein møter som forståelege og klåre, til kva grad ein er bevisst tilgjengelege ressursar og har tillit til å kunne mobilisere desse for å vellukka kunne handtere stressorar, og i kva grad ein er

motivert for og føler det gjev meining å handtere stressorane ein møter (Sagy & Antonovsky, 2000).

De Jong og kollegaer (2022) fant at SOC medierte forholdet mellom stressorar i felt og hjelpearbeidarar si helse etter fullført feltoppdrag. SOC var med på å motverke negative helseutfall av stressorarar, som depresjon, angst, emosjonell utmatting og posttraumatisk stress. Dette tyder på at i kva grad feltarbeidarar opplever stressorar i felt som forståelege, handterbare og meiningsfulle, kan gje eit bakteppe for å forstå beskyttande faktorar og val av meistringsstrategiar blant feltarbeidarar.

Resiliens, som på norsk best kan bli fanga av ordet motstandsdyktighet, skildrar faktorar som promoterer velvære og styrke hjå individ som gjennomgår utfordrande og stressande livssituasjonar. Comoretto og kollegaer (2015) føreslår at det er eit dynamisk forhold mellom beskyttande faktorar i individet og omgjevnadane rundt som kan medføre positive eller negative endringar i resiliens. Sosial støtte, motivasjon og meistringsstrategiar har her blitt trekte fram som viktige for utvikling av resiliens. Meistringsstil referer til eit sett med meistringsstrategiar som held seg relativt stabile over tid og i situasjonar. Dei har blitt føreslått å redusere den negative påverknaden stressande hendingar kan ha på den psykiske helse (Lazarus & Folkman, 1984, som sitert i Foo et al., 2023). Psykologar, samanlikna med anna helsepersonell, ser ut til å bruke fleire meistringsstrategiar for å handtere arbeidet med traumatiserte personar (Manning-Jones et al., 2017).

Uhensiktsmessige og hensiktsmessige meistringsstrategiar har blitt undersøkt blant ulike grupper helsepersonell. Å ta del i distraksjon eller lystprega aktivitetar for å halde på kortvarig velvære, samt å fokusere på negative aspekt og emosjonar ved stressande situasjonar har blitt assosiert med meir utbrentheit og psykologisk ubehag (Comoretto et al., 2015; Foo et al., 2023; Kirby et al., 2011; Zhang et al., 2021). Bruk av teknikkar som å vere tolerant og å ha evna til å mentalt førebu seg har blitt identifiserte som effektive meistringsstrategiar, blant feltarbeidarar (Comoretto et al., 2015; Foo et al., 2023). Humanitært hjelpearbeid i felt involverer derimot arbeidssituasjonar og omstende som ikkje kan samanliknast med arbeid i trygge og stabile omgjevnadar. Det har blitt funne at nytteverdien av meistringsstrategiar er avhengig av situasjonen og konteksten der desse blir tatt i bruk (De Jong et al., 2022; Foo et al., 2023; Young et al., 2018). Dette betyr at meistringsstrategiar som blir oppfatta som hensiktsmessige i felt ikkje naudsynt vil vere dette i stabile og trygge omstende (Foo et al., 2023). Alkohol kan til dømes i somme høve bli nytta som ein positiv strategi for å slappe av saman med andre og handtere sterke inntrykk, medan det for andre kan bli ein vond sirkel der ein byrjar å drikke for å døyve vanskane ein møter i felt (Young et al., 2018). I samsvar med

dette fann De Jong og kollegaer (2022) at SOC blant feltarbeidarar ikkje er stabilt over tid, men må bli tilpassa nye omgjevnadar. Dette betyr at feltarbeidarar må revurdere noverande stressorar, deira betydning og tilgjengelege ressursar for å skape passande SOC og ta i bruk eigna meistringsstrategiar for å handtere nye utfordringar.

Det første møtet med feltarbeid er kjenneteikna av kjensler av uvisse, sårbarheit og låg sjølvkjensle. Denne initielle perioden blir etterfulgt av ein gradvis overgang til feltarbeidarane si nye rolle i felt, akkompagnert av kjensler som kompetanse, autonomi og tilhøyrslø. Sosial støtte frå kollegaer og andre lokale samfunnsmedlemmar er viktig for å handtere sårbarheita i overgangsperioden til rolla som feltarbeidar (Albuquerque et al., 2018) og er ein viktig meistringsstrategi og resiliensfaktor (Cardozo et al., 2012; Young et al., 2018). Sosial støtte har blitt funne å utøve ein påverknad på ei rekkje ulike helseproblem og å vere viktig for individet sine kognisjonar, åtferd og stressrespons i møte med motgang og sjukdom (Miller & DiMatteo, 2013; Östberg & Lennartson, 2007). Blant anna har sosial støtte blitt assosiert med lågare nivå av depresjon og utbrentheit, og høgare nivå av tilfredsheit med livet under feltarbeid (Cardozo et al., 2012). Skeoch og kollegaer (2017) sin studie viser at feltarbeidarar i forkant av utreise har ei forventning om at det er kollegaer i felt som vil vere den viktigaste kjelda til sosial støtte. Studiar har funne at eit godt forhold mellom kollegaer og samanvevde team var ein viktig buffer mot stress og assosiert med lågare risiko for utbrentheit (Cardozo et al., 2012; Jachsen et al., 2018). I motsetnad til dette blei det i Young og kollegaer (2018) sin studie trekt fram at familie og vener var den viktigaste kjelda til sosial støtte under feltarbeid, der nokre også åtvare mot å bruke kollegaer som sosial støtte.

De Jong og kollegaer (2022) fann at det å oppleve feltarbeidet som meiningsfylt motiverte dei humanitære hjelpearbeidarane til å mobilisere naudsynte interne og eksterne ressursar for å handtere stressorar i felt og for å halde seg friske og engasjerte i arbeidet. Dette er ein positiv prediktor for jobbengasjement, som i sin tur har vist seg å vere assosiert med færre helseproblem, som depresjon (Torp et al., 2013). Innanfor helsesektoren har det å finne meining i arbeidet blitt føreslått som ei viktig tilnærming for å auke tilsette sitt engasjement for og motivasjon i jobben (Lee, 2015; Morrison et al., 2007). Medan eit ynske om å hjelpe andre i naud, jakta på nye utfordringar og moglegheita til å teste personlege grenser har blitt assosiert med motivasjon for å starte med humanitært hjelpearbeid i felt (Bjernerud et al., 2006; Hunt, 2009), har ei kjensle av personleg utvikling og tilfredsheit med arbeidet blitt knytt til motivasjon for å halde fram med feltarbeid (Albuquerque et al., 2018). Ei oppleving av personleg oppnåing i arbeidet har også blitt trekt fram som ein viktig faktor assosiert med høgare nivå av resiliens og lågare nivå av sekundært traumatisk stress og utbrentheit (Brooks

et al., 2015). Omgrepet «eigen jobbutforming» (job crafting) har blitt nytta for å skildre korleis personar sjølve kan strukturere arbeidet på ulike måtar for å kunne skape mening i arbeidet. Ved å forme om arbeidsoppgåvene og betydinga av den profesjonelle rolla kan dette opne nye moglegheiter for å finne mening i arbeidet (Wrzeniewski, 2003). Kollegaer, leiarar og familie har alle blitt trekt fram som viktige eksterne faktorar med ein sterk påverknad på å finne mening i arbeidet (Rosso et al., 2010).

Sjølvivaretaking blir betrakta som eit verktøy individ naturleg tek i bruk for å tilpasse og promotere god psykisk tilpassing i møte med utfordrande situasjonar. Døme på sjølvivaretaking kan vere å få tilstrekkeleg med søvn og fysisk aktivitet (fysisk sjølvivaretaking); ha eigentid til refleksjon (psykologisk sjølvivaretaking); bruke tid saman med personar ein likar (emosjonell sjølvivaretaking); bruke tid i naturen (spirituell sjølvivaretaking) eller å ha ein balanse mellom fritid og arbeid (profesjonell sjølvivaretaking) (Bloomquist et al., 2015; Dewar et al., 2023). Blant anna har det blitt funne at det å oppretthalde ei grense mellom arbeid og fritid fungerer som ein buffer mot stress, arbeidsoverbelastning og negative helseutfall (Jachsen et al., 2018). Fysisk aktivitet og mindfulness-baserte teknikkar har også blitt funne å vere viktige intervensjonar for å styrke SOC og betre velvære (Ando et al., 2011; Kekäläinen et al., 2018)

Heimkomst frå feltarbeid

Studiar som har undersøkt den psykiske helsa til feltarbeidarar har i stor grad fokusert på dei som er på noverande oppdrag i felt, eller som nettopp har kome tilbake frå feltarbeid. Det er derimot lite som er kjent når det gjeld overgangen tilbake til eit normalt liv (Connorton et al., 2012). Heimkomst frå feltarbeid har blitt føreslått å kunne inkludere vanskar med sosial reintegrering, desorientering og tilbaketrekking (Cardozo et al., 2012; McCormack & Joseph, 2013; McCormack et al., 2009). McCormack og kollegaer (2016) trekkjer fram at det er sannsynleg at overgangsprosessen frå rolla som feltarbeidar og å returnere frå feltarbeid vil gje unike utfordringar ettersom ein reintegrerer med familien, arbeidet og samfunnet. Dei understrekar vidare at dei første tre til seks månadane etter heimkomst vil kunne innebere auka risiko for psykiske helseproblem og utbrentheit med kjensler av skam, skuld og tvil på seg sjølv. Cardozo og kollegaer (2012) fann at risikoen for depresjon og emosjonell utmatting auka med høgare skårar på eksponering for kroniske stressorar under feltarbeid både ved heimkomst og ved oppfølging tre til seks månadar etter feltarbeid. Angst og utbrentheit (DP) såg derimot ut til å avta etter heimkomst.

Fechter (2012) legg vekt på at internasjonalt hjelpearbeid kan bli ein altomfattande innsats, som stadig kryssar grensa over til det personlege og sosiale livet og skapar ei nær kopling mellom det personlege og det profesjonelle. Samtidig inneber det å jobbe som feltarbeidar at ein ofte må reise frå etablerte nettverk og kjende sosiale og kulturelle omgjevnadar. Møte med ein ny kultur og kulturell tilpassing gjev opphav til medlemskap i ei ny kulturell gruppe og eit utvida sjølvkonsept (Sussman, 2000). Wersig og Wilson-Smith (2021) legg fram at feltarbeid fører til ei sterk kjensle av gruppetilhøyrsla mellom hjelpearbeidarane og ein felles gruppeidentitet. Heimkomst frå feltarbeid vil dermed innebere både eit brot med gruppetilhøyrsla i felt, samt tydeleggjere endringar i den kulturelle identiteten (Sussman, 2000).

Sussman (2000) føreslår at den kulturelle tilpassinga medfører endringar i den kulturelle identiteten som blir meir tydelege ved heimkomst. Personlege verdiar, kognitive kart og åtferdsrepertoar blir evaluerte mot dei gjeldande kulturelle normene heime. For mange vil dette bety at ein ikkje lenger finn eit samsvar mellom deira nyleg danna kulturelle identitet og kulturen i heimlandet. Dette kan medføre at ein ikkje lenger føler at ein passar inn med tidlegare kollegaer, vener og familie. Wersig og Wilson-Smith (2021) føreslår at heimkomst frå feltoppdrag inneber ei kjensle av at dei heime ikkje forstår kva ein har vore ein del av. Opplevinga av feltarbeid kan ha gjeve ein ny dimensjon til identiteten, og det kan derfor vere vanskeleg å kome tilbake heim der kanskje ingenting har endra seg. Altruistisk identitetsforstyrning (AID) er eit omgrep som forsøker å skildre denne prosessen (McCormack et al., 2016). Ei forstyrning i den altruistiske identiteten blir kjenneteikna av 1) kjensler av isolasjon og framandgjerling frå familie og vener, tvil og sjølvklandring; 2) at ein stiller seg spørsmål kring den personlege rolla i og verdien av humanitært arbeid; og 3) at ein fokuserer på å leggje skulda på seg sjølv. Det har blitt peikt på at ei oppfatning av å bli avvist og ikkje møtt med empatisk validering vil forstyrre prosessen med å reintegrere med familien, jobben og samfunnet etter heimkomst (Albuquerque et al., 2018; McCormack & Joseph, 2013; McCormack et al., 2009; McCormack et al., 2016; Sussmann, 2000). Erfaring av AID kan medføre ei kjensle av isolasjon. Dette kan oppmode hjelpearbeidarar til å reise tilbake til feltoppdrag for å komme tilbake til ei sosial setting med andre som deler deira erfaringar (McCormack et al., 2009). Over tid kan dette auke risikoen for negative helseutfall og at feltarbeidarar strever med å finne ny mening i liva sine (McCormack & Joseph, 2013).

Endra verdssyn og posttraumatisk vekst

Som psykolog blir ein del av eit fellesskap med etablerte teoriar og meiningar om psykologrolla. Gjennom møter med andre psykologar, medstudentar, eigen refleksjon, erfaringar og haldningar ein møter i samfunnet blir identiteten som yrkesutøvande psykolog danna. Profesjonell identitet inneber den oppfatninga ein har av seg sjølv som yrkesutøvar i samsvar med eins eigenskapar, verdiar, haldningar og etiske retningslinjer (Cruess et al., 2019; Heggen, 2008). Dette gjev igjen opphav til rolleidentitet som inneber målsettingar, verdiar, meiningar, normer og samhandlingsstilar som typisk er assosierte med ei rolle. På kva måte profesjonelle betraktar sin rolleidentitet er sentralt for korleis ein tolkar og handlar i arbeidssituasjonar (Chreim et al., 2007). Etikk spelar også ei viktig rolle for utvikling av den profesjonelle identiteten (Binyamin, 2018). Norske psykologar følgjer dei fagetiske prinsippa for nordiske psykologar (Norsk psykologforening, u.å.). Desse blir innlemma i den profesjonelle identiteten (Heggen, 2008). Feltarbeid involverer andre arbeidsomstende enn i Noreg som kan skape ei utfordring for psykologar si yrkesutøving i felt. Det kan derfor vere utfordrande å skulle følgje dei fagetiske prinsippa på same måte som i Noreg. Dette kan føre til ei endring i, eller framvekst av ein ny rolleidentitet (Albuquerque et al., 2018).

Feltarbeid involverer møte med global urett og umenneskelege handlingar som er vanskelege å forstå (McCormack et al., 2009). Det har blitt funne at feltarbeidarar ofte tek på seg ein altruistisk identitet som skaper forventningar om at ein skal bidra med noko bra og kunne utgjere ein skilnad (McCormack & Joseph, 2013; McCormack et al., 2009). Dette kan i møte med all nauda og uretta i felt skape ein avstand mellom eins moralske forventningar og situasjonar ein faktisk møter på (Dewar et al., 2023). I tillegg vil det vere utfordrande for psykologar å utøve yrket sitt i samsvar med etiske retningslinjer, noko som kan gje opphav til etiske dilemma i feltarbeid (Aubé, 2011). Det å vere vitne til, eller offer for andre sine umoralske handlingar, oppleve å bli forrådt av ein person eller organisasjon ein hadde tillit til eller å utføre umoralske handlingar har blitt skildra som potensielt moralsk skadelege hendingar (PMIE) (Litz et al., 2009). PMIE har hovudsakleg blitt utforska i høg-risiko yrkesgrupper, til dømes blant veteranar. Sjølv om feltarbeidarar opererer under andre omstende enn militært personell, er det grunn til å tru at ei oppleving av PMIE også vil vere gjeldande for feltarbeidarar (Dewar et al., 2023). Dewar og kollegaer (2023) fann at 81.1 prosent av feltarbeidarar rapporterer om PMIE. Dei fleste rapporterer om å ha vore vitne til at andre har utført PMIE, men det er også ein stor del som rapporterer om å sjølv ha utført PMIE eller å ha opplevd PMIE ved å bli forrådt.

Det har blitt trekt fram at PMIE kan vere psykologisk skadeleg, ved at det fører til kjensler som skam, skuld, hjelpeløyse, sinne, svik, sorg og angst. PMIE kan også føre til destruktiv åtferd, sjølvsabotasje, mareritt, rusmisbruk, sosial tilbaketrekking, frykt for å bli avvist av sine nære, interpersonlege vanskar, kynisme og endra oppfatning av meininga med livet (Griffin et al., 2019). Dewar og kollegaer (2023) fann derimot at feltarbeidarar i møte med PMIE også kan erfare positive livsendringar. Det har blitt føreslått at kognisjonar spelar ei sentral rolle i psykologisk tilpassing etter erfart PMIE (Dewar et al., 2023; Griffin et al., 2019). Møtet med PMIE kan rokke ved verdssynet ved at ein byrjar å stille spørsmål rundt evna til å leve opp til moralske forventningar og moralske verdiar. Dette skapar ein inkongruens der ein forsøker å integrere meininga av PMIE inn i dei allereie eksisterande oppfatningane ved å tolke årsakene, konsekvensane og meiningane til hendingane. Denne prosessen involverer ei revurdering av fundamentale oppfatningar om kven ein er, korleis andre er, kva verd ein lever i og kva framtida vil bringe. Trass utfordringar i felt og ved heimkomst har det blitt funne at feltarbeidarar ved å eksternalisere kjensla av ansvar inn i eit nytt verdssyn klarer å redefinere meininga ved feltoppdraget. Dette involverer å stille spørsmål ved rettferd og menneska si ibuande godheit, samt kva ein kan og ikkje kan gjere noko med (McCormack & Joseph, 2013). Dewar og kollegaer (2023) peiker på at det å klare å integrere erfaringane med PMIE inn i eit nytt verdssyn er assosiert med meir sjølvivaretaking. Meininga som blir gjeve til PMIE er dermed føreslått å vere ein avgjerande faktor for om det vil skje ei positiv eller negativ psykologisk tilpassing (Dewar et al., 2023).

Som tidlegare nemnt, har forskinga på feltarbeidarar i stor grad tatt utgangspunkt i negative påverknadar av stressorar som traumatisk stress, kroniske stressor og organisatoriske stressorar. Det har samtidig dei siste åra vore ei oppblomstring av teoriar og empiri som vektlegg at personar også kan oppleve psykologisk vekst etter traumatiske opplevingar. (McCormack & Bamforth, 2019). I samsvar med dette har det blitt funne at psykologar som arbeider direkte med traumeoffer ikkje berre opplever negative helseutfall som sekundært traumatisk stress, men også positive endringar og psykologisk vekst (Manning-Jones et al., 2017; Pellegrini et al., 2022). I tillegg har det blitt funne at det å oppleve traumatisk stress er svakt assosiert med høgare nivå av personleg prestasjon (Young & Pakenham, 2021). Posttraumatisk vekst (PTG) blir skildra som positivt erfarte personlege endringar knytt til å ha opplevd ei traumatisk hending. Dette kan vere endringar kopla til auka personleg styrke, betre relasjonar, nye prioriteringar, ny og djupare meining med livet eller auka åndeleg medvit (Tedeschi & Calhoun, 2004). Tedeschi og Calhoun (2004) trekkjer fram at når ei traumatisk hending inntreffer og personen si grunnleggjande forståing av verda blir utfordra, startar det

ein kognitiv bearbeidingsprosess. Gjennom denne bearbeidinga forsøker personen å redusere emosjonelt stress ved å prøve å forstå og skape meining til det som har skjedd. Denne prosessen skjer gjennom konstruktiv grubling, som gjerne startar med automatiske og ufrivillige repetisjonar av hendinga i tankane. Dette er ofte ubehageleg, men kan bidra til å gjenoppbygge personen sine eksisterande kognitive skjema. Etersom det emosjonelle stresset avtar, får personen meir kontroll over tankane og kan frivillig ta del i den konstruktive grublinga med mål om å jobbe seg gjennom hendinga.

I tida etter feltoppdrag er det derfor viktig å lære å sjå på erfaringane og opplevingane som meiningsfulle, der ein også betraktar positive erfaringar. Dette er ein prosess som ofte skjer naturleg med tid og avstand frå hendingane i felt, men med støtte frå familie, vener og kollegaer etter heimkomst blir det lagt til rette for denne prosessen (Brooks et al., 2015; McCormack et al., 2016). Ved å justere sine syn og verdisystem klarer feltarbeidarar gjennom støtte og validering å få pre- og post-feltoppdrag identitetar i harmoni, med psykologisk vekst (McCormack & Joseph, 2013).

Metode

Vi har i vår hovudoppgåve valt ei kvalitativ tilnærming då vi ynskte å utforske og å få djupneforståing av ei problemstilling og ein populasjon som har vore lite representert i forskingslitteraturen. Opplevingane og betydinga psykologane har knytt til sine felterfaringar har vore sentralt i utforminga av vår studie. Kvalitativ forskning er den føretrekte tilnærminga for å forstå meininga individ ilegg sine erfaringar. Kvalitative metodar gjev moglegheita til å kunne fordjupe seg i, og utforske komplekse og varierte prosessar og menneskelege fenomen (Morrow, 2007). Vi tok i bruk søkemotorane PubMed, science direct og google scholar for å få overblikk over tematikk og fagfelleverderte studiar innanfor vårt interessefelt. Vi nytta søkeord som «humanitarian work», «field work», «professional identity» og «moral distress».

Utval og prosedyre

Vi gjennomførte djupneintervju med åtte psykologar som har feltarbeidarerfaring. Somme tar framleis oppdrag, medan andre er ferdige med utanlandsopphald. Datainnsamlinga blei utført våren 2023. Psykologane blei rekrutterte strategisk ved hjelp av personlege anbefalingar. Ei av rettleiarane våre har sjølv feltarbeidarerfaring og gav oss namn vi kunne kontakte. I tillegg sendte ho ut informasjon til nettverket sitt med førespurnad om deltaking i hovudoppgåva vår. Personane blei kontakta på e-post, eller sms der dette var tilgjengeleg. Etter kvart som deltakarane takka ja til å bli med i studien spurte vi også om dei hadde tips til

fleire vi kunne kontakte. Dette utvalet blir kalla snøballrekrutering og er kjenneteikna av at eit medlem i ein populasjon blir kontakta og står for rekrutteringa og tips av andre aktuelle informantar (Naderifar et al., 2017). I alt var det åtte personar som deltok i studien vår. Alle er utdanna psykologar frå norske universitet og jobbar per i dag i Noreg ved ulike arbeidsplassar og innanfor forskjellige psykologiske arbeidsfelt. Det var seks kvinner og to menn som blei intervjua. Somme har frå tidleg av hatt ein målretta plan for både å bli psykolog og feltarbeidar. For andre har vegen blitt til etterkvart, med påverknad frå kollegaer og vener.

Psykologane har hatt ulike feltoppdrag. Dei fleste har reist gjennom ein organisasjon. Andre har reist på turar i regi av arbeidsplassen. Trass ulike reiser har vi valt å inkludere alle opplevingane i samleomgrepet «feltoppdrag». Feltoppdraga har vore i konflikt- og katastrofeområde i, og utanfor Europa. Buhøva i felt har variert. Somme fortel om «eksotiske» leirar, medan andre har levd heller primitivt. Nokon har kunna hatt eit tilsvarande «normalt» liv, medan andre har vore innstengt bak gjerder grunna tryggleiksomstende. Psykologane har hatt ulike erfaringar før dei har valt å reise i felt. Somme har jobba i fleire år, medan andre har reist relativt nyutdanna. Arbeidsrollene dei har fått tildelt har også variert; frå administrative oppgåver til direkte pasientarbeid. Varigheita på feltoppdraga har vore frå to veker til ni månadar. Alle har hatt meir enn eitt feltoppdrag og dei fleste uttrykkjer eit ynske om å dra ut igjen. Opplysningane gjeve i denne rapporten er blitt anonymifiserte og kan slik ikkje sporast tilbake til den enkelte.

Intervjusituasjonen

Intervjua blei gjennomført i perioden mars 2023 til april 2023. I og med at psykologane bur spreidd rundt i Noreg blei intervjua både gjennomført fysisk og digitalt, alt etter kva som passa best for den som blei intervjuet. Intervjua varte i hovudsak éin time og blei tatt opp i sin heilskap av ein lydopptakar. Intervjua var semistrukturerte og det blei prioritert ei fleksibel tilnærming til gjennomføringa av intervjua, med fokus på at intervjuet tok form som ein samtale der psykologane skulle få moglegheita til å dele det dei sjølv ynskte. Intervjuguiden blei brukt som hjelpemiddel for å halde ein raud tråd i intervjua, men vi forsøkte samtidig å vere bevisst på kva psykologane sjølv vektla og følgje opp dette. Intervjuguiden er vedlagt som vedlegg D.

Transkribering

Intervjua blei ortografisk transkribert i dataprogrammet Express scribe transcription software. Ortografisk transkribering er ei mindre detaljrik form for transkribering, men den

passar godt i bruk for tematiske analyse der det underliggende innhaldsmeininga er viktigare enn fonem som ein treng i språkanalyse (Clarke et al., 2015). Intervjua blei gjengjeve ordrett, oversett i stor grad til nynorsk for at ikkje informantane våre skal kunne bli gjenkjent av dialekta si. Småord og nøling blei tatt med, vist med teikna; «...» og «eh». I tillegg blei det forsøkt at kjensla av intervjuet skulle kome fram i transkripsjonen, slik som at psykologen ler, eller viser kjensler i stemma si. Dette blei skriva i parentes som til dømes (med kviskrestemme).

Etiske omsyn

Før starten av prosjektet sendte vi inn framleggingsvurderingsskjema til Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk Midt-Norge (REK midt). REK vurderte prosjektet som ikkje framleggingspliktig. Vi sendte også inn søknad til SIKT angående behandling av personopplysningar. SIKT (kunnskapssektorens tjenesteleverandør) vurderte at behandlinga av personopplysningar i prosjektet er lovleg etter personvernregelverket (referansenummer 532273). Sjå vedlegg A og B for vurderingane til REK og SIKT. Lydopptaka og dei transkriberte intervjua har blitt lagra på eit passordbeskytta område der berre prosjektmedlemane har hatt tilgang. Det blei sendt ut informasjonsskriv og samtykkeskjema via e-post i forkant av intervjua (sjå vedlegg C). Deltakarane skreiv under samtykkeerklæringa der dei samtykka til deltaking og bruk av lydopptakar i intervjua. Det blei vektlagt at deltaking i prosjektet var frivillig, og at samtykke kunne bli trekt når som helst utan grunngeving. Vi gjekk gjennom informasjonsskrivet og samtykkeskjemaet på nytt i starten av kvart intervju for å stadfeste at deltakarane hadde forstått innhaldet og ikkje hadde nokon spørsmål angående deltakinga.

Refleksiv tematisk analyse

Transkripsjonane blei analysert med utgangspunkt i refleksiv tematisk analyse. Refleksiv tematisk analyse er ein anerkjend metode for å utforske og utvikle ei forståing av meiningsmønster i eit kvalitativt datasett. Denne metoden verdset refleksivitet og set subjektiviteten til forskaren i sentrum (Clarke & Braun, 2018). Clarke og Braun (2018) understrekar at tematisk analyse (TA) ikkje referer til ei enkelt tilnærming til kvalitativ analyse, men derimot er eit paraplyomgrep for eit breitt utval av tilnærmingar. I motsetnad til metodologiar der teori er innebygd, og ideelle forskingsspørsmål og metodar for datainnsamling er definert, er ikkje dette tilfellet i TA. Som eit resultat er derfor TA betrakta som ein metode framfor ein metodologi (Clarke & Braun, 2018). Denne fleksibiliteten har ført

til at tematisk analyse blir nytta innanfor vidt ulike teoretiske ståstadar, frå eit (post)positivistisk syn som søker etter ei objektiv sanning, til den subjektive forskaren som tenker at datamaterialet blir lest i ein kontekst som påverkar tolkinga av datamaterialet (Braun et al., 2022). Val av tilnærming vil derfor ha viktige implikasjonar for planlegginga og gjennomføringa av analysen. For å gje eit bakteppe for vår forståing og utføring av reflektiv tematisk analyse vil vi kort gjere greie for nokre av dei mest framtrudande skilnadane mellom desse tilnærmingane når det kjem til den rettleiande filosofien og analytiske prosedyrar.

Kidder og Fine (1987, som sitert i Clarke & Braun, 2018) skil mellom Big Q som er kvalitativ forskning utført innanfor eit kvalitativ paradigme, og small q som er bruk av kvalitative verktøy og teknikkar innanfor eit positivistisk paradigme. Clarke og Braun (2018) skil mellom tre ulike typar til TA-tilnærmingar; reflektiv TA, kodebok TA og kodings-reliabilitet TA. Reflektiv TA held til innanfor Big Q og vektlegg at meining er kontekstuell og situasjonsbasert. Kodebok-TA kombinerer den strukturerte kodinga innanfor small q med den kvalitative filosofien innanfor Big Q. Kodings-reliabilitet TA inkluderer tilnærmingar med ein positivistisk filosofi og nyttar ein meir strukturert tilnærming til koding med fokus på å sikre reliabiliteten og nøyaktigheita til kodinga. Ein annan viktig skilnad innanfor dei ulike metodane er konseptualiseringa av tema. Innanfor small q og ei blanding av small q og Big Q består tema ofte av ei oppsummering av informantane sine responsar i høve til eit emne eller problemstilling. Her tek ein ikkje omsyn til underliggjande mønster som knyter dei analytiske observasjonane saman (Clarke & Braun 2018). I samsvar med reflektiv TA har kvart tema ein essens eller eit kjernekonsept, kjent som eit sentralt organiserande konsept, som underbyggjer og foreinar observasjonane frå datamaterialet. Framfor at tema passivt «dukkar opp» frå datamaterialet, er forskaren aktivt med i prosessen av skapinga av tema, slik som Braun og Clarke (2022, s. 9) skildrar det: «Themes are patterns of meaning anchored by a shared idea or concept (central organizing concept), not summaries of meaning related to a topic.»

Eit paradigme kan bli forstått som å innehalde forskaren sine ontologiske, epistemologiske, aksiologiske og metodologiske oppfatningar (Morrow, 2007). Vi vil starte med å gjere greie for vår posisjonering i mylderet av ulike paradigme og kvalitative tilnærmingar. Ein refleksjon rundt dette er nødvendig då det legg til rette for val av forskingsspørsmål, utforming av design samt val av analyse (Braun & Clarke, 2022). Vi posisjonerer oss innanfor Big-Q med utgangspunkt i kritisk realisme. I samsvar med kritisk realisme vedkjenner vi at ei ytre verkelegheit eksisterer, men at denne blir tolka gjennom ein person sine sosiale, kulturelle og politiske verdiar. Dette medfører at kunnskap om oss sjølve og verda alltid vil vere delvis og situasjonsbasert (Maxwell, 2012). I følge Maxwell (2012) er

kritisk realisme eit godt alternativ til både naïve realisme og radikal konstruktivisme. Kritisk realisme går i mot tanken om at vi kan ha objektiv eller sikker kunnskap om verda. Ein aksepterer at det kan eksistere fleire alternative beretningar om eit fenomen, og at alle teoriar om verda har grunnlag i eit perspektiv og verdssyn. På denne måten blir all kunnskap delvis, ufullstendig og feilbarleg (Maxwell, 2012).

Vi har valt reflektiv tematisk analyse då vi anerkjenner at vår subjektivitet er uunngåeleg integrert i den analytiske prosessen, og har vore ein viktig ressurs i kodingsprosessen og genereringa av tema. Refleksivitet er ein essensiell komponent i utføringa av reflektiv tematisk analyse (Braun et al., 2022). Braun og kollegaer (2022) samanliknar det å vere forskar med å vere ein historieforteljar. Dette involverer at forteljingane som blir fortalt om datamaterialet uunngåeleg blir forma av vår personlege teoretiske ståstad, erfaringar, forventningar og meiningar vi har gjort oss kring emnet. Framfor å betrakte dette som ein svakheit, meiner vi denne uunngåelege refleksiviteten er ein styrke ved vår studie. I denne prosessen har vi ikkje søkt etter å ha eit nøytralt standpunkt i høve til datamaterialet, men derimot latt vår refleksivitet spele saman med psykologane sine narrativ for å skape ei forteljing om mønster i datamaterialet. Dette medfører at analysen og tolkinga av data ikkje kan vere nøyaktig eller objektiv, men derimot ha svakheiter eller styrker ut i frå om forskaren drar nytte av sin refleksivitet for å bidra til ein innsiktsfull, rik, kompleks og nyansert analyse og tolking (Braun & Clarke, 2022).

I samsvar med ein kritisk realistisk epistemologi som ligg til grunn for studien har vi valt ei «experiental» tilnærming til reflektiv tematisk analyse. Denne tilnærminga legg vekt på å undersøkje sanningane til deltakarane sine kontekstavhengige erfaringar, perspektiv og åtferd. Tanken er at språket reflekterer den sanne naturen bak deltakarane sine kontekstavhengige, unike røynder eller sanningar.

Vi har valt å ta utgangspunkt i ei induktiv tilnærming til datamaterialet. Dette vil seie at vi har forsøkt å halde oss til, og finne meining i psykologane sine beretningar, framfor å bli leda av allereie bestemte hypotesar. Samtidig har vi hatt tankar om tema vi ynskte å undersøkje vidare som har gjeve opphav til våre forskingsspørsmål og intervjuguide då vi som forskarar tek med oss kunnskap, verdiar og eigne synspunkt inn i analysen. Vår induktive tilnærming kan som lagt fram av Braun & Clarke (2022) betre bli forstått som å vere «ankra» (grounded) i datamaterialet framfor å vere rein induksjon. Forskingsspørsmåla gav oss eit startpunkt, men har endra seg og blitt justerte ettersom vi har fått ny innsikt gjennom intervjuar og analyseprosessen. Braun og Clarke (2022) legg fram at reflektiv TA involverer ein dialog mellom tolkinga av mønster i data og forskingsspørsmåla.

Analyseprosessen sine seks fasar

Refleksiv TA består av seks fasar; få kjennskap til datamaterialet, generere kodar, konstruere tema, revidere og definere temaa og til slutt ferdiggjere rapporten (Braun et al., 2022). Vår utføring av dei ulike fasane blir skildra nedanfor. Det er viktig å trekkje fram at analysen har vore ein iterativ prosess, der vi ikkje har gått frå ein fase til den neste, men derimot bevega oss fram og tilbake mellom dei ulike fasane.

Fase 1 – Etablere kjennskap til dataene. Vi har begge tatt del i alle fasar i datainnsamlinga, frå å utforme intervjuguiden og gjennomføre intervju til å transkribere dei. Dette har gjeve oss ei unik moglegheit til å bli godt kjende med datamaterialet allereie før sjølve analyseprosessen. Gjennom transkriberinga lytta vi til intervju fleire gonger og måtte ta inn ord for ord. Dette førte til at vi i mange tilfelle la merke til nye aspekt som vi ikkje tenkte over i sjølve intervjusituasjonen. Etter transkriberinga las vi begge nøye gjennom alle transkripsjonane fleire gonger. Vi tok notat kvar for oss og møttest for å reflektere saman. I denne prosessen skreiv vi ned alle tankane vi gjorde oss i eit felles Word-dokument. Dette inkluderte våre personlege og felles refleksjonar rundt spørsmål som: Kva får dette oss til å tenke på? Korleis ville vi ha følt det i denne situasjonen? På korleis måte blir dette fortalt og kva slags betydning kan det ha? Slike spørsmål legg til rette for ei nysgjerrig og open tilnærming til datamaterialet framfor å berre absorbere informasjonen (Clarke et al., 2015).

Fase 2 – Koding. Vi byrja kodingsprosessen ved å sjølvstendig gå gjennom kvart intervju, linje for linje, og føre opp kodar til alle setningar og avsnitt som vi oppfatta som meiningsfulle for studien. Vi koda intervju ved å bruke kommentarverktøyet i Microsoft Word til kvar transkripsjon, og framheva det relevante tekstutdraget for kvar kodekommentar. Clarke og kollegaer (2015) legg fram at ein kode har som hensikt å identifisere det interessante i datamaterialet, sett i lys av forskingsspørsmålet. Denne innleiande kodinga bestod i all hovudsak av semantisk koding, der vi forsøkte å halde kodane nært opp mot datamaterialet og psykologane sine egne ord (Clarke et al., 2015). Etter at vi hadde koda alle intervju samanlikna vi kodane våre og reflektere saman rundt det vi hadde kome fram til. Vi gjekk tilbake til transkripsjonane, såg over kodane vi begge hadde gjeve og genererte nye kodar, eller tok i bruk dei gamle kodane som vi var samde om at fungerte godt. I denne prosessen forsøkte vi framleis å halde oss tett opp mot psykologane sine ord, men vi såg det også som berikande for analysen å i nokre tilfelle ta i bruk latente kodar for å dykke under overflatebetydinga til dei uttrykte orda (Clarke et al., 2015). Mange av kodane våre bar preg av å vere lengre frasar, framfor nokre få ord. Vi bestemte oss likevel for å halde på kodane då dette blei betrakta som viktig for å halde på konteksten til kodane, og dermed nødvendig for at

kodane skulle kunne stå for seg sjølve og framleis gje meining. Vårt samarbeid i kodingsprosessen har ikkje hatt som hensikt å skape einigheit om kodane, men derimot legge til rette for vår refleksivitet og ein fortolkande djupne i analysen ved å legge merke til og reflektere over våre perspektivskilnadar. Refleksjonar og tankar som vi gjorde oss undervegs i kodingsprosessen skreiv vi ned i vårt felles dokument som vi laga i fase 1.

Fase 3 – Frå koding til generering av dei første temaa. Etter fleire rundar med koding gjekk vi etter kvart over til å sjå over kodane for å redusere desse ned til meir generelle tema. I samsvar med Braun og kollegaer (2022) betrakta vi kodane som byggjesteinar for temaa, og såg på korleis dei kunne samlast saman for å gje opphav til ei samanhengande forteljing om eit meiningsmønster. Etter å ha lest gjennom kodane fleire gonger, brukte vi ei punktliste i Microsoft Word for å gruppere saman relaterte kodar og vi byrja å utvikle idear til potensielle tema- og undertema som kunne fange den delte betydninga i dei relaterte kodane.

Vi samhandla aktivt med datamaterialet ved å flytte rundt på kodane og reflektere saman for å finne ut kvar kodane passa best. I denne prosessen fekk vi god nytte av å sjå tilbake på tidlegare refleksjonar som vi hadde skreve ned, noko som også var viktig for å forsikre oss om at vi hadde eit ope perspektiv og var villige til å gje slepp på dei første ideane. Dette resulterte i fem overordna tema der vi i Word-dokumentet punktvis skreiv ned moglege undertema. I denne byrjande fasen av å generere tema ynskte vi i størst mogleg grad å ha ei induktiv tilnærming der vi var bevisste på at analysen skulle vere forankra i datamaterialet. Dette medførte at vi gjentekne gonger gjekk tilbake til transkripsjonane for å sikre at vi ikkje bevegde oss for langt bort frå psykologane sine ord. Vi forsøkte å ikkje la kodinga og genereringa av tema i for stor grad bli styrt av våre idear og kunnskap frå å ha lest relevant teoretisk litteratur. Samtidig som vi anerkjenner vår rolle som medskaparar av tema og at dette er ein aktiv og fortolkande prosess (Braun et al., 2022).

Fase 4 og 5 - Revidering og definerung av tema. I denne fasen gjennomgjekk vi kodane på nytt for å sikre at temaa ikkje hadde bevega seg for langt bort frå datamaterialet. Dette innebar å undersøkje om kvart tema hadde eit klart kjernekonsept og evaluere kor meiningsfull tolkinga av datamaterialet var i forhold til forskningsspørsmåla våre. Dette resulterte i fem tema som vi etter gjennomgang av kodane og gjennomlesing av datasettet vurderte at fortalte ei meiningsfull historie om datasettet (Braun et al., 2022). Opphavleg hadde vi plassert undertema under kvart av dei fem temaa, men vi fann etter kvart ut at temaet gav ei tilstrekkeleg skildring av dei relaterte kodane og den felles betydninga, slik at det derfor var unødvendig med undertema. Vi har likevel valt å presentere desse i Tabell 1 som

«fokuserte kodar» då dei var til god hjelp for oss i den vidare analysen. Fokuserte koder refererer her til ei felles kode for ei gruppering av relaterte kodar. Sjølv om fokusert kode ikkje tradisjonelt er ein del av refleksiv tematisk analyse, har vi her tatt det med for å tydeleggjere vår analyseprosess og dermed vektlegge transparens. Dei fokuserte kodane hjalp oss med å byrje å definere og skrive ut temaa samtidig som vi passa på at vi fekk med oss alle meiningsmønstra i dei relaterte kodane.

Vi byrja med å skrive ut kva temaet omhandlar i eit forsøk på å fange kjernekonseptet. Dette var ein tidkrevjande prosess der vi måtte bevege oss fram og tilbake mellom dei ulike temaa, og datasettet for å passe på at temaa ikkje gjekk inn i kvarandre og at alle uttrykka av kjernekonseptet var representert. Etter kvart som vi skreiv ein definisjon av temaet måtte vi heile tida gjere ei vurdering av kva kjernekonseptet innebar. Dette medførte at vi flytta rundt på nokre av dei fokuserte kodane, då dei passa betre under eit anna tema. Vi valte også å endre på tre av dei opphavlege namna på temaa, då dei ikkje i stor nok grad fanga kjernekonseptet. Blant anna var tema fem opphavleg namngitt «psykologisk vekst», men dette var for generelt og namnet blei endra til «sjølvivaretaking og kollegastøtte som grobotn for psykologisk vekst» for å fange det sentrale konseptet og formidle dette til lesaren.

Fase 6 – Skriving av rapport. I prosessen med å skrive det første utkastet til analysen fekk vi eit betre inntrykk av korleis temaa fall på plass. Ved gjennomgang av temaa gjorde vi nokre finjusteringar, blant anna ved å bytte ut sitat etter kvart som vi såg kva som ville passe inn i den heilskaplege analysen. Prosessen med å skrive ut temaa kravde vidare finjustering av idear. Også denne fasen var ein iterativ prosess der vi måtte gå tilbake til tidlegare fasar for å sikre at ideane som blei skildra både representerte datamaterialet, samtidig som dei blei sett i lys av forskingsspørsmåla. Skrivninga av det teoretiske rammeverket gav oss teoretisk kunnskapsgrunnlag som vi deduktivt kunne integrere inn i analysen. Det å sjå analysen i forhold til forskingslitteraturen førte også til at vi kunne justere på våre opphavlege forskingsspørsmål og endre fokus på kva som ville vere relevant litteratur for det teoretiske rammeverket. Blant anna blei det ved ferdigstilling av temaa meir tydeleg at identitet som hadde vore ein del av forskingsspørsmåla ikkje stod like sentralt, medan opplevinga av å bli romma etter heimkomst fekk større plass.

Kvart steg i prosessen med generering av kodar og utviklinga av tema har blitt dokumentert for å sikre transparens og klårleik i analyseprosessen. Tabell 1 demonstrerer døme frå utviklingsprosessen frå kode til tema.

Tabell 1*Utviklinga frå kode til tema*

Tekstutdrag	Kode	Fokusert kode	Tema
Blei veldig sånn ydmyk altså i forhold til at psykologi ikkje berre er kognitiv terapi og teknikk og medisiner. Og gu'bedre, det skal vere plass til det (...) men ein må liksom, viss ein tenkjer (...) sånn Maslows behovspyramide, den er nå enkel, men den er kjempeviktig altså. (Intervju 3)	Kjensle av at behova var så omfattande at psykologkompetansen var lite til hjelp Må gje den hjelpa som er viktigast der og då	Jobbe etter Maslows behovspyramide	Frå avmakt til handlekraft i møte med enorme behov
Men eg trur at essensen av det er at det er veldig bra og at det er utviklande då, både for sånn personleg og profesjonelt. Ja. Eg kjenner at eg er veldig heldig som fekk lov til å dra. (Intervju 5)	FA har vore utviklande på eit personleg og profesjonelt plan Takknemlegheit	Skjelsettande opplevingar	Sjølvivaretaking og kollegastøtte som grobottn for psykologisk vekst

Resultat

Den dynamiske analyseprosessen med eit samspel mellom psykologane sine narrativ og vår aktive rolle i å finne felles meningsmønster gav opphav til fem tema. Tabell 2 gjev ei oversikt over temaa:

Tabell 2*Oversikt over tema*

Tema
Frå avmakt til handlekraft i møte med enorme behov
Å gjere seg sjølv overflødig
Når reisa frå eit «før» til eit «etter» blir romma kan ein kome heim med heile seg
Verda blir mindre: Vi er alle del av den same ballongen
Sjølvivaretaking og kollegastøtte som grobotn for psykologisk vekst

Vidare vil kvart tema bli skildra, der alle inkluderer både kortare og lengre sitat frå psykologane. I nokre tilfelle har sitata blitt forkorta ved å fjerne småord eller fyllord for å gjere dei meir lettlesne og tydeleggjere poenget. Dette blir markert med «(...)». Der det ikkje har blitt betrakta som relevant for betydninga av sitatet, har også nøling og kortare pausar blitt fjerna. I dei høva der dette framleis er med i sitatet, er dette merka med «...». For å ivareta anonymiteten til psykologane har kvar av psykologane blitt tildelt eit kjønnsnøytralt namn. Sitata er omsette til nynorsk, og dialektord er fjerna. Temaa følgjer ikkje psykologane kronologisk i tid før, under og etter feltarbeid, men har forsøkt å trekkje ut og gje mening til felles sentrale opplevingar, refleksjonar og erfaringar i psykologane sine narrativ. Slik sett er temaa meint å invitere lesaren med på ei reise gjennom positive og styrkjande, men også tunge og utfordrande opplevingar som har prega psykologane på både eit personleg og profesjonelt plan, under feltarbeid og etter heimkomst. Under kvar temaoverskrift er det tatt med eit sitat som forsøker å fange essensen i temaet.

Frå avmakt til handlekraft i møte med enorme behov

«Most of the important things in the world have been accomplished by people who have kept on trying when there seemed no hope at all.» (Dale Carnegie)

Feltarbeid involverer møte med naud, der behova ofte overstig tilgjengelege ressursar. Som feltarbeidar kan ein føle seg avmektig og overvelda i møte med dei enorme behova i felt. Dette var noko Audun opplevde i sitt første møte med felt: «Så eg berre tenkte: Herregud, kva held eg på med liksom, kva klarer eg, er dette eigentleg mogleg?» I møte med naud og systemkollaps har psykologane erfart at psykologkompetansen ikkje alltid strekk til:

Det er liksom så total systemkollaps også, som gjer at på ein måte, ja at det kan vera vanskeleg å føle at ein strekk til med den psykologkompetanse fordi at alt berre... alt manglar. Altså folk, dei kampane folk kjemper er liksom så utruleg... dei kjemper så veldig, veldig langt nede i Maslows behovspyramide. (Kris)

Dette har kravd at psykologane har måtte vore fleksible i utøvinga av yrket sitt. Ein må snu på kva ein tenker er den mest effektive måten å hjelpe på og utvide tanken om kva psykologisk arbeid kan innebere. Når behova tårnar seg har psykologane ofte erfart at det er dei grunnleggjande behova som er viktigast. Slik som Isa beskriv det: «Og dessutan så trengte ho jo såpe mot skabb og eitt pledd. Så det blei litt sånn kjapp realitetsorientering då, på korleis... kva er effektiv krisearbeid». Kris reflekterer rundt at den viktigaste rolla i felt kanskje har vore å skulle halde oppe perspektivet og menneskelegheita i all elendigheita for å kunne møte menneska med empati og respekt: «At kanskje det viktigaste vi gjer er å berre, å liksom halde opp det perspektivet då. Vere empatiombod i eit medisinsk team.» På denne måten blir psykologi meir enn berre terapeutiske metodar, der ein kan snu på kjensla av avmakt til handlekraft ved å tilpasse seg omstenda og bruke seg sjølv på nyttige måtar. Evna til fleksibilitet står her sentralt:

Eg hadde nok førestilt meg korleis arbeidet skulle vere og så er vel erfaringane etter å ha vore i mange oppdrag det her med å vere, altså ein må vere veldig fleksibel, at det kanskje er noko av den viktigaste eigenskapen når du reiser ut da. At du må kunne improvisere og snu litt om på korleis å gjere ting. (Sasha)

Simone trekk også fram viktigheita av å skilje mellom kva ein som psykolog kan bidra med i felt og kva som er systemproblem ein ikkje får gjort noko med her og no. Dette er nødvendig for at ein ikkje skal drukne i all nauda:

Eg trur vel at eg er ganske god til å seie at; okei, kva er det eg kan gjere noko med, og kva er det eg ikkje kan gjere noko med på ein måte. Det her er sosial naud og det her er sånn som det må jobbast samfunnsmessig og politisk med. Her er eitt menneske som eg kan gå i møte og behandle med respekt. Ja. Og det syns eg har vore ei grei rettesnor oppi det. (Simone)

Psykologane har hatt ulike forventningar til feltarbeid. Nokre har hoppa i det, medan andre har brukt meir tid på førebuing og å sette seg inn i feltarbeidet på førehand. Fleire reflekterer rundt at det er visse personlege eigenskapar som trekkjer dei til og hjelper dei med å meistre feltarbeid. Slik som nysgjerrigheit, fleksibilitet og «hjelpenet». Det alle psykologane derimot har til felles er at trass erfaring og førebuing, er det ikkje mogleg å vere førebudd på alt ein kjem til å møte i felt. Det å vere heime i Noreg og høyre om katastrofar og naud i verda er noko heilt anna enn å faktisk vere der i felt:

Så [eg] var jo vant til å høyre sterke historier på ein måte. Og hadde jobba som psykolog lenge, men det var jo noko med liksom heile, ja, heile situasjonen der dei framleis levde i dei her områda og var flyktingar. (Jannik)

For mange av psykologane har det første møtet med felt involvert uvisse. Ny kultur og språklege barrierar har bydd på utfordringar. Dei fleste har vore i land der psykisk helse er nedprioritert, dei lokale hjelpearbeidarane manglar fagleg og språkleg kompetanse og ein blir møtt med skepsis av lokalbefolkninga. Definisjonen av psykologrolla har ofte vore uklår og psykologane har sjølv måtte definere denne i møte med lokalbefolkninga, som Kris fortel: «Viss du går og seier: Hei, eg er psykolog! Så er det sånn, det er eit tomt omgrep då for folk, sånn at du er nødt til å liksom lage det litt sjølv.» Feltarbeid har for mange av psykologane også innebore å måtte bli kjent med nye måtar å jobbe på, ofte under uvante hierarkiske system og leiarstrukturar. Arbeidsmengda har ofte vore stor, og nokre av psykologane, inkludert Ariel, fortel om rovdrift som har tært på den fysiske og psykiske helsa: «Men det blei veldig slitasje for meg, eg husker eg sa i frå om det fleire gonger utan at det også blei høyrte, at det er litt sånn rovdrift nokre gonger ein kan føle på.»

Uvissa og uforutsigbarheita i felt har vore noko alle psykologane har kjend på. Det som har vore felles for alle er at dette går seg til etterkvart som dei blir meir trygge på rolla si og blir kjent med kollegaer, systema, arbeidsrutinane og dei sosiale normene. Samanlikna med i Noreg, er dette ein prosess som blir framskunda i feltarbeid, der Isa fortel at ein ofte ikkje har tid til å bruke lang tid på å tilpasse seg: «Ein har jo ikkje tid til å gå rundt og lure så mykje da. Berre køyre på.» Denne raske overgangen frå å komme uvitande til felt til å sitte med mykje ansvar har vore krevjande for mange. Kim hugsar: «Eg følte meg litt sånn aleine når ho drog (...) og eg stod igjen med ein masse oppgåver og ansvar og eigentleg ikkje visste heilt kva eg skulle byrje eller korleis eg skulle, ja...ta den rolla då.»

Dette krev at psykologane er fleksible og tilpassingsdyktige. Samtidig er ikkje dette alltid nok for å kome inn i rolla si og kvardagen i felt. Ariel fortel om korleis det å ikkje finne meining i arbeidet eller få anerkjenning frå leiinga førte til at oppdraget blei meir uuthaldeleg: «Var drittlei av å ha to jobbar, og ikkje tilfredsstillande kunne løyse nokon av dei, og ingen forståing for at ein faktisk gjorde det.» Alle psykologane fortel at støtte frå kollegaer har vore essensielt for å drøfte og takle utfordringar, slik som Jannik beskriv: «Eg trur jo kanskje ein veldig viktig sånn beskyttande faktor er det å ha gode kollegaer. Altså det å jobbe i team. Det å snakke saman om det ein opplever.»

Gjennom fleksibilitet, tilpassingsdugeleik, anerkjenning og støtte frå kollegaer har psykologane halde fram med å «pushe» seg sjølve gjennom avmakta og hjelpeløysa dei har møtt i felt. For dei fleste av psykologane har dette medført at dei har klart å snu avmakt til handlekraft:

Altså okei eg har jo snakka litt om den opplevinga av avmakt, men det er jo også nokre gonger der ein verkeleg tenker: Jeeei! ikkje sant? (...) det er nokre av dei gongene der eg liksom har følt at eg strekk ikkje til, men det var også sånn: Det er EG(!) som er sjefen for det psykiske helsetilbodet til alle dei 50 000 flyktningane i denne flyktningleiren! (Kris)

Å gjere seg sjølv overflødig

«Share your knowledge. It's a way to achieve immortality». (Dalai Lama XIV)

Feltarbeid inneber for mange møte med stor naud og avgrensa ressursar. Ein skal ut i frå desse føresetnadane forsøke å yte best mogeleg helsehjelp. Somme oppdrag er korte, andre kan vare opp mot eitt år. Felles for alle feltoppdraga er at ein éin dag skal heim og at behova for helsehjelp ikkje stoggar når psykologen set seg på flyet tilbake til Noreg. Temaet i intervjuet har for mange vore korleis ein på best mogleg måte kan løyse oppgåva med å gje helsehjelp i landet ein er for ein kortare periode. Løysinga ser for dei fleste ut til å involvere ein tanke om berekraftig hjelp gjennom å gjere seg sjølv overflødig og lære bort kunnskap og metodar, der lokale kollegaer kan bringe og utvikle hjelpa vidare:

Eg synst det er ein god tanke, eller eg var komfortabel med det, fordi eg tenkjer jo at når ein er to eller fem månader, litt etter kor lenge ein er ute i felt, og særleg i forhold

til det å vere psykolog så er det noko med å lære dei kunnskapane vi har, lære det vidare til dei lokale. Sånn at det kan bli implementert og bli ført vidare, og gje rettleiing i forhold til kva som kan vere ein okei, eller ein farbar veg å gjere det på. (Audun)

Samarbeid med internasjonale og nasjonale kollegaer med variert kompetanse har vore sentralt for alle psykologane under feltarbeid. Det å jobbe på lag, spele på tilgjengelege ressursar og bygge team er ein viktig del av det å vera psykolog i feltarbeid, som Isa fortel: «Det var liksom eit fint team då, å diskutere med fagleg sett.» Audun fortel også at feltarbeid er ein viktig arena for kunnskapsutveksling der ein kan lære av faglege kollegaer i felt, men også støtte seg på lokale arbeidarar: «Dei er jo kjempedyktige og har funne liksom sine måtar å få det til på.» Andre beskriv at denne kunnskapsutvekslinga samtidig har vore nyttig for å kunne vere ein støttespelar for lokale hjelparar og kunne gjere seg sjølv overflødig også når ein ikkje er til stades i felt. Tilbakemeldinga som Simone fekk viser viktigheita av å vere til støtte for dei lokale:

Det betyr så utruleg mykje for ho [lokal tilsett] (...) at ho kan drøfte med dykk undervegs om utfordringar ho står opp i, at ho kan få litt tilbakemeldingar på sånn tenker vi og at, at det på ein måte er nokon som også ser korleis det blir jobba og kva som skjer. (Simone)

Slik kan dei lokale stå stødigare i jobben dei gjer når feltarbeidarane har dratt tilbake til Noreg. Arbeidet lever vidare. Arbeidsoppgåvene i felt varierer, men mange av psykologane fortel at dei ofte har blitt tildelt ei leiarrolle. Ariel trekkjer fram at feltoppdrag med administrative oppgåver og eit politisk fokus der ein ikkje får vere «ute i felten» kan vere utfordrande. Dette kan henge saman med at ein ikkje har den same moglegheita til å sjå resultata av arbeidet. I staden skulle Ariel ha ynskt; «litt meir kor du hands-on kan sjå at det fungerer det du gjer». Dette blir støtta av Simone som også trekkjer fram viktigheita av å kunne følgje opp over tid og sjå at det ein har jobba med faktisk fører fram. Sjølv om feltarbeid og kortvarige feltoppdrag ofte gjer det utfordrande å skulle sjå at det ein konkret held på med fungerer, finn likevel fleirtalet av psykologane det verdifullt og meiningsfullt å kunne bringe kunnskap vidare:

Så det har vore veldig, veldig flott og det er veldig gode kurs, og det har vore veldig meningsfullt å gjere. For det er jo ein metode som, ja det har vore overfor psykologar når eg har vore der, så til psykologar og legar og sjukepleiarar som har vore påmeldt dei kursa. Og det å lære vekk ein metode som er så handfast til menneske som jobbar verkeleg ute der folk treng god traumebehandling. Ja. Så det har vore skikkeleg bra. (Jannik)

Det å gjere seg overflødig gjennom kunnskapsutveksling og opplæring av andre er ein viktig del av det å skape mening i arbeidet. For fleire av psykologane handlar det om å bryte ned faget og gjere det tilgjengeleg for sine kollegaer. Både Kris og Jannik fortel om viktigheita av å lære bort handfaste metodar til dei lokale arbeidarane, der Jannik trekkjer fram: «Så det var jo så viktig å kunne gje hjelp til dei hjelparane. At dei får metodar som dei kan bruke når dei skal ut igjen.» Trass at dei i teamet ikkje nødvendigvis har same bakgrunn eller fagleg kompetanse er ikkje dette til hinder for å lære bort konkrete metodar:

Dei folka som eg har i teamet, dei treng ikkje kunne noko som helst om alle diagnosekategoriane som finst i ICD. Dei må kunne tilknytingspsykologi. Så på ein måte korleis lærer du bort veldig spesifikke terapeutiske ferdigheiter, eller arbeidsmetodar. Altså spesialisere folk sånn 100 prosent i ei veldig, veldig avgrensa oppgåve, fordi då treng du eigentleg ikkje at dei har ei seksårig psykologutdanning. (Kris)

Det å skulle gjere seg sjølv overflødig er ikkje berre aktuelt i felt, men mange av psykologane har også tatt med seg denne tankegangen heim til arbeidet som psykolog i Noreg. Sasha fortel om korleis det å bringe erfaringane frå felt har hatt verdi i arbeidet som psykolog i Noreg: «Og eg syns jo at det har liksom gjeve enda meir mening til jobbinga der å ha, altså bringe erfaringane vidare i, i undervisning til andre.» Fleire av psykologane har også blitt meir opptekne av systemarbeid og at det å gjere seg overflødig også kan handle om organiseringa av helsetilbodet:

Dei [psykologar] kan ikkje tyte ut av veggane. Vi kan ikkje ha psykologar til alt som det går an å jobbe psykologisk med, (...) det er mange plasser der det førekjem masse psykologi, men utan at ein liksom treng å hive psykologar der då. (Kris)

I møte med feltarbeid har psykologane erfart at det å gjere seg sjølv overflødig er ein viktig del av det å kunne tilby best mogleg og berekraftig helsehjelp. Dette inneber kunnskapsutveksling der ein må bryte ned psykologifaget til handfaste metodar. På denne måten blir kunnskapen «udødeleg» og hjelpearbeidet lever vidare når psykologen reiser heim.

Når reisa frå eit «før» til eit «etter» blir romma kan ein kome heim med heile seg

«We delight in the beauty of the butterfly, but rarely admit the changes it has gone through to achieve that beauty». (Maya Angelou)

Feltarbeid fører med seg sterke opplevingar som påverkar livet til psykologane, og kan slik vere med å markere eit «før» og eit «etter». Psykologane reiser frå familie, vener og jobben sin. Livet heime blir satt på vent. Kris skildrar korleis dette kan kjennast som eit brot med tilværet heime: «Og så er det jo sånn brot med livet. Det har jo alltid vore litt sånn trøblete på ein måte, akkurat det der.» Det blir også eit brot med psykologrollen i Noreg, der avgrensa ressursar, uforutsigbarheit og systemkollaps fører til at ein må utøve profesjonen på ein annan måte i felt; «det er jo også ein del av det å forstå psykologrollen, som blir annleis, og utøvinga av yrket også. Det går ikkje like smooth då» (Audun).

Psykologane har valt å reise på feltoppdrag grunna ei blanding av å ynskje nye utfordringar og eventyr samt å ville gjere ein skilnad, som Isa fortel: «At det er ein sånn god blanding av å tenke: Jøss, her kan eg gjere ein skilnad (...) både det litt eventyrlege og det oppofrande.» Før utreise kunne motivasjonen handle om å «redde» verda; «litt sånn der svær mesisasoppgave på ein måte» (Kris). Opplevingar i felt har derimot for dei fleste involvert eit brot med denne forventninga og gitt eit meir nyansert bilete av psykologrolla i felt. Ein har ikkje lengre heile verda som nedslagsfelt, men ser at ein heller kan få bidra i den enkelte si verd og slik redde ein liten bit.

Mange av psykologane trekkjer fram at den viktigaste støtta i felt har vore kollegaer som ein kan dele opplevingane saman med. Kollegaer blir ei viktig støtte i overgangen frå livet som psykolog i Noreg til møte med dei store kontrastane i felt. For nokre har dette likevel vore utfordrande då det ofte skjer hyppige utskiftingar i teamet og blant kollegaer ettersom ein kjem til og reiser frå felt på ulike tidspunkt. Her har derfor den sosiale støtta heimanfrå vore god å ha, spesielt for å kunne vere seg sjølv og blåse ut, samt for å vedlikehalde kontakten med nære og kjære slik at brotet med livet heime ikkje blir konstant:

Ja, altså så blir ein jo på ein måte overlaten til dei folka som ein treffer i felt då, men dei er jo ikkje liksom kontinuitetsbærarar på same måte, ikkje sant. Fordi sosial støtte frå dei heime, dei kan jo seie: Jammen Kris, nå er du ikkje heilt lik deg sjølv. Eller du verker ganske stressa eller sånne ting. Det kunne jo ikkje dei folka som har treft meg for tre veker sidan. (Kris)

På denne måten blir både kollegastøtte i felt og sosial støtte frå familie og vener nødvendig for å handtere brotet med livet heime, eit «før», og for å gå i møte med opplevingar og utfordringar i felt som gir opphav til eit «etter». Samtidig har erfaringane frå feltarbeid ikkje berre ført til eit brot med livet og psykologrolla i Noreg, men har også for fleire ført til ei sterkare samanveving av den personlege og profesjonelle identiteten:

Kanskje eg har blitt endå meir den same. At før kanskje, var eg meir sånn okei, sånn psykologrollen var der, og så var eg, Jannik, der. Og så kanskje det [feltarbeid] gjer at eg føler at eg er litt meir berre meg heile tida. (Jannik)

Å kome tilbake har vore eit viktig tema for psykologane. Alle har si unike heimreise og tilbakekomst til livet ein har brote med. Mange kjem raskt tilbake til kvardagen og kan beskrive at ein fort blir «fanga» av det som er nærast, slik Kim uttrykker det; «ein blir vant til i-landsproblem igjen og kan liksom sjølv klage over høge bensinprisar også.» Andre fortel om kjensla av ein tomheit ved heimkomst då ein sit igjen med opplevingar som ikkje kan bli forstått av dei heime:

Litt både og. Først litt tomt. Fordi det hadde skjedd så mykje, du hadde hatt så mange opplevingar som du har delt med andre menneske. På ein måte ikkje kan dele med nokon, dei vil ikkje forstå det på ein måte. (Ariel)

Det har vore sentralt for dei fleste at det «nye» eg-et etter heimkomst blir romma. Her har det vore viktig for alle psykologane å ha nokon ein kan dele opplevingane med etter heimkomst frå felt. Sasha fortel at det er utfordrande å ikkje kunne kome heim med heile seg sjølv:

Eg kom liksom sånn stappa full, ikkje sant, av sterke inntrykk og sånn. Så blir det sånn at når ein kjem heim, då er fokuset eigentleg mest på heimesituasjonen og ja, alt som

er her. Sånn at det var ein del av opplevingane som eigentleg ikkje, kanskje eg følte blei, ja kva skal ein seie, tatt vare på. (Sasha)

Når familie og vener ikkje i tilstrekkeleg grad har klart å romme eit «etter» har det for mange betydd at spesielt kollegaer som ein har delt opplevingar med frå felt har vore viktig i bearbeidinga etter heimkomst. Jannik fortel om betydninga av å kunne dele opplevingane saman med reisepartnaren sin; «veldig ofte vi har mimra og sete og snakka om desse turane vi har vore på. Så det trur eg har vore veldig viktig for...ja...men sånn ein del av ei sånn bearbeiding sikkert og då.»

Både eventyr og altruisme har fått psykologane til å bryte med det kjende og trygge i Noreg. Møtet med felt og sterke opplevingar inneber for dei fleste eit skifte frå eit «før» til eit «etter». Dette kan involvere ei endring både i den personlege og profesjonelle rolla grunna dei store kontrastane, men kan også innebere framvekst av ein sterkare tilknytning mellom det personlege og det profesjonelle. Uavhengig av korleis feltarbeid bidrar til eit slikt skifte, spelar kollegaer, familie, vener og samfunnet ei sentral rolle i å romme og anerkjenne vegen som har påverka og forma psykologane frå eit «før» til eit «etter».

Verda blir mindre: Vi er alle del av den same ballongen

«A man must know how to look before he can hope to see.» George R.R Martin

Feltarbeid inneber møte med menneske i ulike kontekstar og kulturar, der kontrasten til livet i Noreg ofte er stor. Psykologane uttrykker at verda opplevast mindre etter feltarbeid. Det fjerne har blitt nært og det blir eit mindre skilje mellom «oss» og «dei»:

Sånn har det nok vore med å påverka med, i forhold til det å sjå at me er ikkje så langt i frå kvarandre, verken menneskeleg eller eigentleg verdsmessig eller, altså me er på ein måte bebuarar av den same ballongen. (Simone)

Sjølv om verda opplevast mindre, beskriv alle psykologane at feltoppdraga har utvida deira perspektiv. Eksempelvis fortel Ariel: «Eg må seie at det er utruleg meningsfylt å vere der også (...), fordi det er ein...du får litt kontrastar i verda som gir deg litt perspektiv eigentleg.» Feltarbeid har gitt psykologane eit utvida perspektiv som opnar opp for meir toleranse og respekt i møte med andre menneske. Møte med store kontrastar har også ført til

at fleire av psykologane har erfart at ein ikkje kan komme i felt som «ekspert» der både ulike årsaksforklaringar og kulturelle skilnadar har bidratt til ei utviding av perspektivet:

Så den vestlege terminologien, den.. eg kjende berre at det var så EKSTREMT pinleg. Å ha gått i den... imperialistiske omgrepsverda. Ja. Skikkeleg flaut altså. Eg raudnar litt når eg snakkar om det, for det... korleis går det an å vere så naiv liksom? (Isa)

Noko som sit igjen hjå mange er at det ikkje finst normerte menneskeliv. Når alt kjem til alt er me kanskje ikkje så ulike, med ynske, draumar og håp for framtida, som Audun fortel: «Nja, me er nå ikkje så forskjellige eigentleg når alt kjem til alt heller.» Samtidig fortel Jannik om viktigheita av feltarbeid for å kunne sjå breidda i menneskeheita: «Og det trengs psykologar som forstår ja, som ser breidda i...kva skal eg seie...menneskeheita.» Trass at feltarbeid inneber enorme kontrastar frå Noreg deler psykologane ei oppfatning av at ein ikkje kan rangere vanskar. Menneske må bli møtt i sin kontekst:

Og så tenkjer eg at eg har blitt veldig bevisst på at det er ingen som er tent med, og det går ikkje an å rangere vanskar då, og utfordringar. Fordi at det er, sjølv om ein kan objektivt sett kan rangere på eit vis (...) så oppstår alle vanskar i ein kontekst. (Isa)

Det å ha vore i felt har for mange av psykologane også vore ei viktig erfaring i møte med pasientar i Noreg. Ariel er ein av fleire som trekk fram at det å ha vore i eit konflikt- eller krigsområde kan gje ei auka forståing i møte med pasientar i Noreg med liknande opplevingar, «og ikkje minst det å bu i ein krigssone, no veit eg kva det dreier seg faktisk om. Så kan hjelpe folk betre på dei opplevingane dei har». I tillegg fortel psykologane at eit utvida perspektiv og kulturforståing er nyttig i deira arbeid i Noreg. Kim opplever å kunne ta med erfaring frå felt heim til terapirommet i Noreg der det er plass til andre kulturar og årsaksforklaringar enn kun den vestlege:

Altså eg har jo alltid vore oppteken av kultur då, men eg har kanskje fått ei anna forståing for korleis det kan vere med i terapirommet, korleis ein forklarar ting, korleis ein forstår ting, korleis ein snakkar om ting, kommuniserer om ting. (Kim)

Alle psykologane uttrykkjer at det å få oppleve kontrastar og få eit større perspektiv på verda er viktig. Samtidig fortel fleire av psykologane at det å få eit utvida perspektiv også kan ha ei bakside:

Og eg tenker at det er litt det også vi opplever som hjelpearbeidarar. Vi blir verkeleg konfrontert med, ja, grusame sider av korleis verda kan vere då. Og det kan gjere oss, kanskje litt tristare på eit vis. Med meir innsikt, men tristare. (Sasha)

Audun fortel at feltarbeid har involvert møte med omsynslause og umenneskelege handlingar som har gjeve ei forståing om at vondskap eksisterer: «Men vondskap finst. Altså ein må vere klar over at nokon er vonde. Og det tenkte eg mykje på. Ja, men det er faktisk sånn.» Jannik fortel om at ein i møte med umenneskelege handlingar også må forsøke å forstå for å kunne hjelpe og stoppe vondskapen: «Altså for å kunne stoppe den der spiralen så må du jo også gje hjelp, ein slags hjelp, til dei som utfører det her. Viss ikkje får du aldri stoppa dei.» Møtet med urettferd og store kontrastar har også for fleire av psykologane ført til at ein opplever ei barriere mellom sitt utvida perspektiv og verdssyn etter feltarbeid og verdssynet til familie og vener i Noreg:

Når eg er med familie og vener i diskusjonar, altså der eg kan møte ein sånn mangel på forståing og innsikt i sånne forhold då. Så ja, altså det er både ein litt sånn frustrasjon og ein tristheit som kan ligge i ettertid då. (Sasha)

Feltarbeid har gjeve psykologane meir innsikt, på godt og vondt. Verda blir mindre, der ei større forståing og utvida perspektiv gjev opphav til toleranse og respekt for alle menneske. Samtidig kjem det omsynslause, urettferda og dei store kontrastane nærare heim.

Sjølvivaretaking og kollegastøtte som grobotn for psykologisk vekst

«Often we set out to make a difference in the lives of others, only to discover we have made a difference in our own.» (Ellie Braun-Haley)

Feltarbeid inneheld utfordringar og hindringar, men er også ein plass for vekst og tilførsel av ny kunnskap, opplevingar og perspektiv. Sjølv om det til tider har vore tøft sit alle psykologane igjen med gode opplevingar og perspektiv som gjer at dei har vakse både som

privatperson og psykolog. Det betyr ikkje at vegen til denne psykologiske veksten har vore fri for steinar, men sett i ettertid er det kanskje blomane langs vegen ein legg mest merke til. Det som har lagt til rette for denne veksten er blant anna kollegastøtte, sjølvivaretaking og det å bety ein skilnad. Simone beskriv takknemlegheita for feltarbeid slik: «Ja det er veldig givande. Eg blir nesten litt sånn rørt og glad av å tenke på det og å ha fått vore med på det.»

Psykologane reflekterer rundt viktige beskyttande faktorar og meistringsstrategiar som har fått dei gjennom feltoppdraget. Sasha og Jannik vektlegg viktigheita av å ha fokus på sjølvivaretaking for å kunne stå i arbeidet med traumatiserte, både i Noreg og i feltoppdrag; «så at ein i krisearbeid er meir merksemd på at det her er reaksjonar ein kan få og at det med ivaretaking er viktig da» (Sasha). Psykologane har alle funne sine måtar for å ivareta og romme seg sjølv under feltarbeid. For Kim innebar dette å finne ein balanse mellom å kunne vere for seg sjølv og samtidig ein del av det sosiale fellesskapet: «Veldig fint at eg hadde ein balanse mellom å kunne vere for meg sjølv og berre lese bok eller gjere yoga, strikke då (...) samtidig som teamet var ganske sånn samansveisa.» Ariel fortel også om viktigheita av å søke impulsar utanfrå: «Eg blei alltid kjent med folk som ikkje har noko med dette her å gjere, men som eg kan tilbringe tida med så eg kan få eit lite pusterom, så det ikkje blir ei sånn humanitærboble.» Alle psykologane trekkjer fram at fysisk aktivitet har vore ein sentral del av å skulle ivareta seg sjølv. Dette har vore ein meistringsstrategi dei har tatt med heimanfrå for å få utløp for stress og finne plass til seg sjølv i ein travel kvardag. Audun fortel: «Eg trente regelmessig. Eg hadde også sånne treningsrunder for dei eg budde med (...). Det hadde eg berre bestemt meg for, for det gjer eg heime. Eg tenkte: uansett så skal eg halde det i gang.»

Samtidig har det ikkje alltid vore like enkelt med sjølvivaretaking og bruk av meistringsstrategiar under feltarbeid, som for dei fleste har involvert ei enorm arbeidsbelastning. Kris beskriv korleis arbeidet kan bli altomfattande: «Altså det er liksom (...) det er jo livsstil som er laga for at du liksom egentleg skal, ja.. klemme ein sitron heilt tørr då, få maks sitronsaft ut av ein i løpet av den tida eit oppdrag varer.» Andre har hatt feltoppdrag der det er mogleg å leve eit meir «normalt» liv på sida av arbeidet, med høve til å bevege seg utanfor arbeidsområdet og dra på kulturelle opplevingar. Ariel og Kris trekkjer også fram at meistringsstrategiane ein nyttar i felt ikkje nødvendigvis er dei same som er berekraftige i kvardagen heime, og at dette kan variere avhengig av type feltoppdrag. «Uhensiktsmessige» meistringsstrategiar, kan som Ariel fortel vere det som gjer at ein overlever feltoppdraget: «Blant anna så har ein jo sprit og sigarettar i hibernation-kitet sitt. Kvifor det? Det er ikkje dermed sagt at du røyker eller at du drikk, men når alt stormar er det kanskje det du treng.»

Alle psykologane har fått sterke inntrykk og skjelsettande opplevingar som dei tek med seg tilbake frå felt. Det har likevel for dei fleste vore slik at mange av desse inntrykka siger på i ein rolegare kvardag. Dette har betydd at sterke og vonde opplevingar ikkje nødvendigvis blir betrakta som dette retrospektivt; «utelukkande at det er positive opplevingar på eit vis, sjølv om ikkje alle opplevingar er, opplevast sånn når ein er der, så er det jo nyttige erfaringar og opplevingar» (Kim). Minna frå felt lever vidare og blir med psykologane heim til Noreg. Sjølv om det har gått ei tid er det særleg lukter og lydar som kan føre Isa tilbake til landet som var «heime» for ein periode:

Eg kan endå liksom kjenne (...) at eg kan kjenne lukter og stemning i lufta på ein måte. Som tek meg litt sånn tilbake til desse, ikkje berre første møta, men også etter at eg har vore der ei stund. (Isa)

Mange av psykologane trekkjer også fram at det sterke samhaldet i felt, både med kollegaer og lokalbefolkninga, har gjeve gode minner, noko Jannik tenkjer tilbake på: «Det samhaldet, og den stemninga og dei afrikanarane sat ofte og song afrikanske songar i bilen på veg heim husker eg. Og, det var mange fine minner då (...), den her gruppa vi var.» For Simone, Sasha og Jannik har det å kunne reise saman med kollegaer ført til at dei har kome styrkande ut av feltopplevinga saman; «og vi reiste jo mykje saman. Så det var også veldig støtte i forhold til å reise aleine og så kome tilbake» (Sasha).

Psykologane vektlegg viktigheita av at arbeidsplassen har gjeve dei plass og lov til å vakse vidare heime etter felt. Dette inneber ein arbeidsplass som set pris på og anerkjenner erfaringane ein kjem heim med, som Jannik fortel: «Ein arbeidsplass som også kan liksom ivareta, og vere interessert.» Slik har mange av psykologane kunna integrere erfaringar frå felt inn i psykologrolla i Noreg.

Fleire av psykologane fortel korleis dei tek med seg lysta til å kjempe og teste grenser tilbake til Noreg. Det å ha opplevd ekstremversjonen i felt har også ført til at fleire av psykologane opplever at dei er betre rusta til å takle utfordringar dei møter i Noreg, som Ariel fortel: «Eg merker at det er mykje lettare å sitte i ubehag (...). Det blir liksom ikkje noko å måle opp mot. Du har liksom hatt ekstremversjonen likevel, så det er jo berre barnemat.» Feltarbeid har også gjeve oppblomstring til eit ynske om å halde fram med å kjempe, sjølv når alt går i mot ein:

Nå har eg også veldig lyst til å «pushe» grenser. Sånn at når folk seier: Det går ikkje an. Så blir eg sånn: Det er berre fordi du ikkje har sett meg gjere det. Følg med nå! Dette går an! Sånn at det er, eg trur nok at den opplevinga er styrka då, sjølv om eg har vore i mange kontekstar der liksom alt jobbar mot meg og dei pasientane eg hadde.
(Kris)

Fleire av psykologane fortel om at dei framleis kan kjenne på ei lyst til å dra ut igjen i felt. Andre held liv i feltarbeidet ved å integrere erfaringane inn i psykologrollen i Noreg. Somme har raskt tilvent seg kvardagen i Noreg og tek med seg erfaringane utan å la dette rokke ved deira profesjonelle identitet. Felles for alle psykologane er likevel at feltarbeid har bestått av både positive og negative opplevingar som dei er takksame for og aldri ville vore forutan: «Eg må seie at det er utruleg meningsfylt å vere der. Eg vil anbefale alle å minst gjere det éin gong.» (Ariel)

Diskusjon

Feltarbeid har involvert mange utfordringar som blant anna kummerlege butilhøve, ukjende system, språklege barrierar, kulturelle skilnadar, rovdrift, utrygge og ustabile omstende, uforutsigbarheit, uvisse og møte med stor naud som overstig tilgjengelege ressursar. Likevel sit alle psykologane igjen med ei takksemd for å ha kunne delteke på feltoppdrag – ei oppleving dei ikkje ville vore forutan. Trass møte med utfordringar og krevjande omstende i felt ser det ut til at psykologane har kome ut av dei krevjande omstenda med positive opplevingar og erfaringar som dei framleis har nytte av i dag. Dette har likevel ikkje alltid vore ein enkel prosess, verken i felt eller ved heimkomst frå feltarbeid. Resultata ymtar om at fleksibilitet, tilpassing, sosial støtte der opplevingar blir romma og forstått, anerkjenning av innsats og sjølvvaretaking har vore viktige faktorar for både å oppleve meistring av feltoppdraget og kunne kome heim med heile seg. Dette involverer for mange eit utvida perspektiv og verdssyn – eit “etter” som må bli romma i samfunnet og møtt av familie og vener heime i Noreg.

Å finne mening og meistring i motgang

Psykologane skildrar at feltarbeid involverer vanskelege og krevjande arbeidsforhold. I samsvar med tidlegare forskning trekkjer psykologane fram at kroniske og organisatoriske stressorar har vore utfordrande (Ager et al., 2012; Cardozo et al., 2012; Connorton et al., 2012; Foo et al., 2023; Jachens, 2019; Jachens et al., 2018; Young et al., 2018). Stressorar

som blir trekte fram som sentrale er blant anna relatert til uforutsigbare arbeidsomstende, ukjende hierarkiske strukturar, uklåre og udefinerte arbeidsroller, samt altomfattande arbeid med lite balanse mellom jobb og fritid. Nokon trekkjer også fram at dei kroniske og organisatoriske stressorane har vore meir utfordrande i feltoppdraget samanlikna med å leve under utrygge omstende. Dette er i samsvar med tidlegare forskning som finn at kroniske og organisatoriske stressorar i felt kan vere like utfordrande som traumatiske stressorar og ha ein negativ påverknad på den mentale helsa til feltarbeidarar (Ager et al., 2012; Comoretto et al., 2015; Foo et al., 2023; Young et al., 2018).

I motsetnad til Cardozo og kollegaer (2012), som peiker på at kroniske og organisatoriske stressorar kan føre til utbrentheit, tyder resultata på at dei fleste psykologane har klart å snu ei kjensle av hjelpeløyse til handlekraft gjennom å tenkje nytt, omstille seg og finne meistringsstrategiar for å takle og stå i desse utfordringane. Jamfør den salutogenetiske modellen og ei kjensle av samanheng (SOC) vil graden av SOC vere høg når ein opplever situasjonen som handterbar, begripeleg og meiningsfull (Sagy & Antonovsky, 2000). I tråd med denne modellen indikerer resultata at psykologane som har opplevd stressorar og utfordrande situasjonar som handterbare, begripelege og meiningsfulle har klart å snu kjensla av avmakt til handlekraft. Det å finne mening i arbeidet, klare å omstille seg, ha tid til sjølvvaretaking, få anerkjenning, oppleve meistring og ha god kollegastøtte har vore sentralt for å gå i møte med og handtere stressorane.

Resultata indikerer at ei viktig utfordring i felt er å finne mening i arbeidet der kompetansen og tilgjengelege ressursar ikkje strekk til i møte med enorme behov. I samsvar med tidlegare forskning er det å finne tilfredsheit, engasjement og mening i arbeidet viktig for å oppleve meistring og motivasjon for å halde fram med feltarbeid (Albuquerque et al., 2018; De Jong et al., 2022). Dette kan vere ein viktig buffer mot negative helseutfall som utbrentheit (Brooks et al., 2015; Torp et al., 2013) og har vist seg å vere ein viktig beskyttande faktor i feltarbeid (Brooks et al., 2015; McCormack & Bamforth, 2019). Resultata antyd at det å sjå og oppleve at arbeidet ein gjer fungerer er viktig for å oppleve meistring og finne mening i arbeidet. Samstundes er dette utfordrande, og til tider umogleg i tidsavgrensa feltoppdrag i uforutsigbare omstende der ein ikkje kan sikre kontinuitet i behandlinga som blir gjeve. Mange av psykologane har i felt heller ikkje hatt direkte pasientmøter, men derimot meir administrative oppgåver og ansvar for opplæring av lokalt helsepersonell. I slike tilfelle kan det vere meir krevjande å sjå at ein direkte bidrar med noko. Samstundes har psykologane gjennom å restrukturere arbeidsoppgåvene og betydninga av si profesjonelle rolle skapt ei moglegheit til å finne mening i arbeidet (Wrzeniewski, 2003). Ved å gjere psykologifaget

tilgjengeleg for lokale arbeidarar har psykologane klart å formidle og vidareføre berekraftig kunnskap som lever vidare, også etter avslutta feltoppdrag: «Give a man a fish, and you feed him for a day. Teach a man to fish, and you feed him for a lifetime.» (Kinesisk ordtak)

Psykologane trekkjer fram korleis feltarbeid har medført at dei må finne nye måtar å utøve psykologyrket på. Ein må i felt leggje frå seg forventningane og arbeidsmetodane ein har som psykolog i Noreg. Dette inneber ei realitetsorientering og utvida forståing av korleis ein i felt på best mogleg måte bør utøve si rolle som helsepersonell for å kunne tilby effektiv helsehjelp i all nauda. Maslow sin behovspyramide (Maslow, 1954) har for mange blitt ei viktig rettesnor i kva menneska ein møter har behov for. Ein kan kanskje ikkje «redde» ein del av verda, men ein kan bidra ved å møte alle menneske med respekt og forstå dei ut i frå konteksten dei lever i. Å følgje ei rettesnor på kva ein kan bidra med og kva ein ikkje kan bidra med, kan halde ein flytande i all nauda. Slik kan ein på best mogleg måte utøve yrket sitt til å bidra der ein kan. I samsvar med SOC-teorien vil denne omstillinga og utvidinga av perspektiv på effektiv helsehjelp leggje til rette for at situasjonen opplevast meir handterbar og begripeleg slik at kjensla av å ikkje strekke til blir omdanna til ei kjensle av handlekraft (De Jong et al., 2022; Sagy & Antonovsky, 2000). Samstundes antyder resultatata at høg arbeidsbelastning og lite anerkjening for arbeidet ein gjer kan forstyrre prosessen med å gå frå avmakt til handlekraft. Ein finn ikkje lenger mening i arbeidet og manglar motivasjon for å halde fram med feltarbeid. Dette kan bli sett i samanheng med at stressorane ein opplever i felt ikkje blir oppfatta som handterbare, begripelege eller meningsfulle (De Jong et al., 2022). Samstundes illustrerer dette viktigheita av at arbeidet ein gjer blir anerkjent av organisasjonen og leiinga for å kunne finne mening i den altomfattande innsatsen.

I kva grad ein opplever stressorar som handterbare, begripelege og meningsfulle har også ei viktig betydning for bruk av meistringsstrategiar og sjølvivaretaking i feltarbeid (De Jong et al., 2022). Resultata viser at trass ekstreme omstende har sjølvivaretaking vore i fokus. Jamfør Bloomquist og kollegaer (2015) har dette omfatta fysisk sjølvivaretaking som å oppretthalde rutinar i kvardagen og få tilstrekkeleg med søvn og mat. Fysisk aktivitet har også blitt trekt fram som ein sentral meistringsstrategi som har hjelpt psykologane med å få utløp for stress. Dette er i tråd med forskning som har funne at fysisk aktivitet er ein viktig intervensjon for å styrkje SOC og oppleve betre livskvalitet (Kekäläinen et al., 2018). I tillegg har psykologane vektlagt psykisk sjølvivaretaking ved å finne tid til å romme seg sjølv, emosjonell sjølvivaretaking gjennom å vere saman med kollegaer og profesjonell sjølvivaretaking relatert til å finne ein balanse mellom jobb og fritid. Det å finne tid til og sette sjølvivaretaking i fokus har samstundes vore utfordrande og til tider umogleg grunna

omstenda i felt. Kortare feltoppdrag er ofte intensive og det er lagt opp til at sjølve arbeidet blir ein altomfattande livsstil. Dette kan fungere over ein kort periode, men rovdrift over lengre tid kan føre til både fysisk og mental slitasje (Jachens et al., 2018). I slike omstende kan det vere naudsynt å nytte strategiar som blir betrakta som «uhensiktsmessige» (De Jong et al., 2022; Foo et al., 2023; Young et al., 2018). Blant anna kan det å drikke alkohol vere viktig for å takle utfordringane ein står i og skape avstand til både arbeidsbelastninga og det brutale ein møter i felt. Sjølv om dette er noko som ikkje ville fungert over lengre tid, kan det vere det som gjer at ein «overlever» feltoppdraget der og då.

I feltoppdrag med lengre varigheit tyder resultata på eit større behov for å finne ein form for «normalitet» i det ekstreme. Reduserte moglegheiter til å bevege seg fritt utanfor innlosjeringa og arbeidsplassen kan gjere dette utfordrande. Feltoppdrag der ein har vore meir autonom og har kunna opplevd livet utanfor campen har i større grad gjort det mogleg å oppretthalde eit tilnærma normalt liv i ein elles ekstrem kvardag. Dette gjer feltarbeidet meir overkommeleg. Grunna omstenda rundt feltarbeid og tryggleiksforhold er likevel dette ofte umogleg. I slike tilfelle tyder resultata på at det likevel er viktig å forsøke å oppretthalde eit fokus på sjølvvaretaking, ved å kunne trekkje seg tilbake på rommet sitt og utføre fysisk aktivitet innanfor huset sine fire vegger.

I møte med utfordringar og motgang har sosial støtte blitt trekt fram som ein viktig beskyttande faktor (Albuquerque et al., 2018; Cardozo et al., 2012; Miller & DiMatteo, 2013; Young et al., 2018; Östberg & Lennartson, 2007). Tilgang på sosial støtte har også blitt assosiert med lågare nivå av depresjon og utbrentheit, og høgare nivå av tilfredsheit med livet under feltarbeid (Cardozo et al., 2012). For deltakarane har kollegastøtte under feltarbeid vore viktig. Støtte er naudsynt for å kunne drøfte problemstillingar som oppstår i felt, slik at ein ikkje står aleine. Feltkollegaer gjev også ei moglegheit til å kunne dele og reflektere rundt opplevingane sine. Dette funnet strider i mot tidlegare forskning som har peikt på utfordringar ved å bruke kollegaer som sosial støtte i felt (Young et al., 2018). Det støttar derimot opp om studien til Cardozo og kollegaer (2012) som fann at eit godt forhold mellom kollegaer i felt og samansveisa team var assosiert med lågare risiko for utbrentheit. Likevel viser resultata at det er nokre utfordringar med kollegastøtte. Psykologane trekkjer blant anna fram risikoen for at ein i for stor grad blir del av ei humanitærboble og går glipp av viktige impulsar «utanfrå». Den sosiale støtta frå kollegaer kan samstundes vere ustabil grunna mange utskiftingar i teamet. Etterkvart som ein får utvida nettverket sitt gjennom feltarbeid viser det seg at sosial støtte blir enklare på nye feltoppdrag fordi ein då treffer på kollegaer som ein kjenner frå før. Slik blir kollegaene nokon ein ikkje berre kan dele opplevingane ein står i, men også vere

nokon ein har ein felles referanse med. Det å reise i felt saman med ein kollega ein kjenner godt frå før har av psykologane blitt trekt fram som ein av dei viktigaste beskyttande faktorane i felt.

Medan kollegaer blir trekt fram som ei viktig støtte for å kunne ha nokon å dele opplevingane sine med, blir familie og vener trekte fram som viktige kontinuitetsbærarar. Familie og vener kjenner ein godt og tillèt at ein kan vere seg sjølv og blåse ut ved behov. Young og kollegaer (2018) trekkjer fram familie og vener som den viktigaste kjelda til sosial støtte blant feltarbeidarar. Samstundes tyder resultatata på at det å halde kontakten med dei heime kan vere utfordrande av fleire grunnar. Grunna omstenda i felt er det ikkje alle som har hatt moglegheit til å halde kontinuerleg kontakt med dei heime. For dei som har hatt moglegheita til dette, kjem det likevel fram at det kan vere krevjande å halde kontakten med familie og vener då ein kan leve i parallelle verder der ein snakkar forbi kvarandre. Slik sett viser resultatata at sosial støtte frå kollegaer i felt og familie og vener heime bidrar på unike måtar som ein ikkje kan rangere i forhold til kvarandre. Medan feltkollegaer er naudsynte for å ha nokon ein kan dele opplevingane med, er familie og vener sentrale kontinuitetsbærarar som tillèt at ein kan vere seg sjølv.

Pragmatisme i møte med etiske utfordringar

I samsvar med tidlegare forskning indikerer resultatata at psykologar som profesjonsgruppe møter på unike utfordringar i felt (Aubé, 2011). Feltarbeid involverer ofte omstende som krev nye måtar å utøve yrket sitt på, der ein ny rolleidentitet veks fram (Albuquerque et al., 2018). Psykologane har måtte utvise fleksibilitet og tilpassing i uforutsigbare omstende og situasjonar som skil seg drastisk frå arbeidskvardagen i Noreg. For mange har dette involvert ein inkongruens mellom kva som blir betrakta som akseptabel yrkesutøving i Noreg og i felt. Psykologforeininga vedtok i 1998 «Ethiske prinsipp for nordiske psykologer» for å rettleie psykologar i etiske dilemma (Norsk psykologforening, u.å.). Ethiske prinsipp spelar ei viktig rolle i utviklinga av den profesjonelle identiteten og yrkesutøvinga som psykolog (Binyamin, 2018; Heggen, 2008). Likevel er det ikkje alltid mogleg å skulle følgje desse etiske prinsippa i felt.

Dewar og kollegaer (2023) peiker på at feltarbeidarar har ein risiko for å bli utsett for hendingar som kan bryte med både eins moralske kompass og etiske prinsipp. Dette kan medføre indre konflikt og psykologisk ubehag. Fleire av psykologane trekkjer fram at spagaten mellom dei fagetiske prinsippa og dei reelle forholda i felt er krevjande. Blant anna er det å sikre pasientane sin konfidensialitet og få eit informert samtykke utfordrande i

feltarbeid, som ofte er spontant, kortvarig og synleg for heile lokalsamfunnet. Kortvarige feltoppdrag og manglande samfunnsstrukturar gjer det også utfordrande å skulle sikre kontinuitet i tenestene som blir gjeve og oppfølging av lokalbefolkninga. I situasjonar der behova overstig tilgjengelege ressursar vil det vere vanskeleg å kvalitetssikre behandlinga. Det å gje opplæring til teammedlemmar som ikkje har det ein i Noreg ville forvente av psykologisk forkunnskap er blitt trekt fram som utfordrande. Det kan også oppstå spenning mellom eins verdiar og menneskesyn og lokale skikkar og haldningar. Samstundes har ein få moglegheiter til å endre på synleg urett, diskriminering og overgrep. Myndighetene kan også leggje ned restriksjonar på arbeidet ein får lov til å utøve. I tråd med tidlegare forskning skildrar enkelte at det å måtte rette fokuset mot langsiktige mål framfor å hjelpe sårbare personar her og no kan vere krevjande (Aubé, 2011). Dette kan som nemnt tidlegare også gjere det meir utfordrande å finne mening i arbeidet når ein ikkje ser at det ein gjer har ein verknad. Sett i lys av Dewar og kollegaer (2023) har ikkje psykologane berre opplevd psykologisk ubehag av å stå i desse dilemmaa. I staden for å vera moralsk øydeleggjande har det bidratt til meir respekt for enkeltmenneske og ei erkjenning av at eit normert menneskeliv kan sjå veldig ulikt ut. Psykologane beskriv at dei har blitt meir pragmatiske. Dei har utvist fleksibilitet og tilpassing i møte med utfordringar, og har måtta endre sine arbeidsmåtar og forventningar undervegs. Gode diskusjonar med teamet der ein har klart å finne ein farbar veg for korleis ein på best mogleg måte skal kunne utøve yrket sitt i felt, slik også andre studiar viser (Albuquerque et al., 2018; Cardozo et al., 2012), har vore eit viktig bidrag til dette.

Kome heim igjen fullt og heilt, ikkje stykkevis og delt

Alle psykologane har hatt si unike heimreise tilbake til kvardagen etter feltarbeid. Nokon for uoverskodeleg framtid, andre med eit nytt feltoppdrag i boks. I samsvar med tidlegare forskning har opplevinga av heimkomst i stor grad vore prega av korleis familie, kollegaer, arbeidsplass og samfunn klarer å romme feltarbeidarane og inntrykka dei kjem heim med (Cardozo et al., 2012; McCormack & Joseph, 2013; McCormack et al., 2009; McCormack et al., 2016). Evna til å tilpasse og omstille seg har ikkje berre vore nyttig under feltarbeid, men er også noko psykologane har hatt bruk for ved heimkomst. Samstundes er resultata sprikande med tanke på korleis psykologane har klart å kome tilbake til kvardagen etter felt; frå å raskt bli fanga av det som er nærast, til å oppleve at dei heime ikkje forstår kva ein har vore ein del av – ein inkongruens mellom verdssyna.

Feltarbeid har bidratt til ei utviding av perspektiv og vore verdifullt, både på eit profesjonelt og personleg plan. Verda opplevast mindre og ein har meir forståing og respekt

for enkeltindivid og ukjende kulturar. I samsvar med Dewar og kollegaer (2023) ser det ut til at psykologane i møte med vondskap, etiske dilemma og naud har klart å integrere erfaringane inn i eit nytt verdssyn, der ei rettesnor om kva ein kan og ikkje kan gjere noko med står sentralt. Samstundes kan denne innsikta føre til ei sorg over all urettferda som finst i verda. For andre har det vore viktig å gå vidare og ikkje dvele ved feltarbeidet, sjølv om dei tek med seg viktige lærdommar og eit utvida perspektiv inn i psykologjobben i Noreg. Trass at psykologane i større eller mindre grad kjem heim med eit endra verdssyn, er det å jobbe seg gjennom feltopplevingar viktig. Studiar har trekt fram at møte med motgang og oppleving av traumatisk stress i felt kan føre til negative utfall for den psykiske helsa (Ager et al., 2012; Cardozo et al., 2012). Dette ser derimot ikkje ut til å vere heile biletet. Gjennom meistring, å finne ei djupare meining og å takle objektivt stressande situasjonar kan ein også kan oppleve psykologisk vekst (Comoretto et al., 2015; De Jong et al., 2022; Manning-Jones et al., 2017; McCormack & Bamforth, 2019; Pellegrini et al., 2022). Feltarbeid har gjeve opphav til auka takksemd, både overfor ressursane og moglegheitene ein har i Noreg og eit større fokus på sjølvivaretaking. Psykologane opplever seg sjølv som meir tolmodige, opne, handlekraftige og med meir pågangsmot. Dette er i tråd med teorien om posttraumatisk vekst (Tedeschi, & Calhoun, 2004) og studiar som har funne at psykologar kan oppleve positiv psykologisk vekst. Dette kan involvere positive endringar i sjølvoppfatninga, mellommenneskelege relasjonar og livsfilosofi som følgje av den indre kampen ein kjempar i møte med motgang (Manning-Jones et al., 2017; Pellegrini et al., 2022).

Det å kome heim igjen er ein prosess som tek tid (Brooks et al., 2015; McCormack et al., 2016). Heimkomsten har i ulik grad blitt opplevd som krevjande av psykologane. Uavhengig av dette står bearbeidinga av feltopplevingane etter heimkomst sentralt. Familie, kollegaer og vener er essensielle støttespelarar. Samstundes kan det vere vanskeleg for dei heime å skulle romme opplevingane psykologane kjem tilbake med. Fleire fortel at dei kan sitje igjen med ei kjensle av ikkje å kunne kome heim med heile seg. Dette har også blitt beskrive av andre feltarbeidarar (McCormack et al., 2016). Sussman (2000) skildrar korleis identiteten ein hadde i felt ikkje alltid samsvarer med den ein var før ein reiste. Det kan derfor vere vanskeleg å flette dei to «ansikta» saman i ei forteljing som rommar heile ein sjølv i møte med heimkomsten. McCormack og kollegaer (2016) definerer denne prosessen som ei altruistisk identitetsforstyring. Ein kan oppleve å miste roffeste i kven ein er og søke ut mot nye feltoppdrag før ein har fått bearbeida opplevingane frå tidlegare oppdrag. Psykologane fortel om eit utvida perspektiv. For mange involverer dette eit endra verdssyn som ikkje

lenger stemmer overeins med kven ein var før ein reiste. Dette kan skape frustrasjon i møte med familie, venner og kollegaer som ikkje har vore med på denne utviklinga.

For deltakarane er kollegaer heime i Noreg viktige sparringspartnarar ved heimkomst. Fleire har vore heldige å reise i felt saman med personar dei kjenner, slik at dei også kan halde fram bearbeidinga ved heimkomst. Andre har halde ved like kontakten med feltarbeidarmiljøet; både for å ha eit anker i feltarbeidaridentiteten og bli anerkjent. Arbeidsplassen blir trekt fram som ein viktig arena for å få støtte til å integrere erfaringane frå felt inn i psykologrolla i heime. Ved å kunne ta med seg erfaringar inn i psykologjobben i Noreg kan ein halde på ein feltarbeidaridentitet. Samtidig har det for andre vore meir viktig å leggje frå seg denne identiteten for å komme tilbake til kvardagen. Uansett er støtte og anerkjening av opplevingane naudsynt for at psykologane skal kunne foreine sitt «før» og sitt «etter» til ein blome som kan vakse vidare. Derimot ikkje alltid utan veksesmerter.

Implikasjonar

Mykje av forskinga på feltarbeid har fokusert på negative konsekvensar av stressorar i felt, der moglege positive konsekvensar og handtering av stressorar har vore underrepresenterte. Denne studien adresserer dette gjennom ei holistisk tilnærming til psykologar si oppleving av feltarbeid og heimkomst frå feltarbeid. Vidare bidrar studien til kunnskap om korleis organisasjonar på best mogleg måte kan utvikle effektive program for å trene og støtte hjelpearbeidarar før, under og etter feltarbeid.

Trass at det ikkje er mogleg å førebu seg på alt ein kjem til å møte i felt, har samlingar i forkant av feltoppdrag vore nyttige for fleire av psykologane vi har snakka med. Samlingane gjev ei moglegheit til å møte nye og tidlegare feltarbeidarar. I dette forumet kan ein diskutere forventningar ein har i forkant, i tillegg til å utvide nettverket sitt som kan nyttast som støtte under feltarbeidet. Resultata belyser nytten av å inkludere felles refleksjonar rundt etiske dilemma og diskutere korleis den profesjonelle identiteten vil kunne bli utfordra i møte med andre kontekstar. Felles refleksjonar rundt etiske dilemma har vist seg å vere effektivt for å byggje bru mellom teori og praksis og leggje til rette for utvikling av den profesjonelle identiteten (Binyamin, 2018). Vidare vil det vere naudsynt å rette eit fokus mot sjølvivaretaking og korleis dette kan vere meir utfordrande i feltarbeid. Det bør bli vektlagt felles refleksjonar kring bruk av meistringsstrategiar, og korleis den enkelte saman med organisasjonen i størst mogleg grad kan leggje til rette for sjølvivaretaking under feltarbeid.

Resultata peiker på at mange av stressorane psykologane har opplevd i felt er på eit organisatorisk nivå og derfor moglege å modifisere. Dette gjev viktige implikasjonar i

utforminga av effektive strategiar for å leggje til rette for best moglege omstende for feltarbeid. Feltarbeid involverer avgrensa ressursar, mykje ansvar, stor arbeidsmengde og til tider uoppnåelege forventningar. Dette viser viktigheita av at organisasjonar i størst mogleg grad bidrar med føreseielegheit i kva som er forventa av psykologen; både i forkant av og undervegs i feltoppdraget. Det må frå byrjinga av bli sett realistiske mål, der organisasjonen må vere tilgjengeleg for å evaluere arbeidsmengde, arbeidsrolle og forventningar. Samstundes spelar organisasjonen ei sentral rolle i å leggje til rette for at feltarbeidarane kan finne mening i arbeidet og vere motiverte for å halde fram trass møte med motgang. Ved å anerkjenne arbeidsinnsatsen og løfte opp viktigheita av arbeidet vil dette kunne hjelpe feltarbeidarane med å finne mening i arbeidet. I samsvar med teoriar om eigen jobbutforming (Wrzesniewski & Dutton, 2001) bør organisasjonen leggje til rette for og oppmode feltarbeidarane til å aktivt redefinere si rolle og arbeidsoppgåver for å skape meir mening i arbeidet i den grad det er mogleg.

Studien belyser behovet for å ha ein balanse mellom jobb og fritid. Dette viser seg å gje unike utfordringar i feltarbeid, der denne moglegheita i stor grad er diktert av rammene til feltoppdraget som ofte er tilpassa altomfattande arbeid. Spesielt i meir langvarige feltoppdrag bør organisasjonen sørgje for at feltarbeidarane har fritid til å kunne leve eit meir «normalt» liv på sida av arbeidet. Dette kan blant anna innebere å leggje til rette for sosiale kveldar med teamet, men også i den grad det er mogleg gje feltarbeidarane høver til å bli kjent med kulturen utanfor arbeidsområda. Vidare må det bli lagt opp til at feltarbeidarane har tid og rom til å trekkje seg tilbake for å kunne romme seg sjølv og sine opplevingar. I møte med motgang har feltarbeidarane behov for støtte frå kollegaer og organisasjonen. Ved å vere tilgjengeleg og tilby støtte kan organisasjonen leggje til rette for at stressorar blir oppfatta som handterbare, begripelege og meningsfulle. Det bør også, så langt det er mogleg, bli lagt til rette for at feltarbeidarane som ønskjer kan halde kontakten med familie og vener heime.

Det er ikkje kun sjølve feltarbeidet som er av betydning, men også tida etter oppdraga, når kvardagen kjem tilbake og ein skal feste røtene sine igjen i Noreg. Resultata understrekar viktigheita av eit auka fokus på heimkomst frå felt og den vidare bearbeidinga.

Organisasjonar bør derfor oppmuntre feltarbeidarar til å vere ein periode heime før nye feltoppdrag. På denne måten kan ein både halde seg fagleg oppdatert, pleie relasjonar heime og ikkje miste rotfeste i kven ein er – både som privatperson og som psykolog. Ved heimkomst er det naudsynt å tilby arenaer der feltarbeidarane kan bli møtt og kan drøfte sine opplevingar med andre. Spesielt er dette viktig då studien viser at familie og vener ofte ikkje klarer å romme opplevingane feltarbeidarane kjem heim med. Fleire fortel at dei har mista

kontakten med feltarbeidarlivet då kvardagen i Noreg har tatt over. Å leggje opp til fleire samlingar i tida etter feltoppdrag, i tillegg til ei debriefing rett etter feltoppdraget, vil vere gunstig for dei som ønskjer å vedlikehalde kontakten med tidlegare feltkollegaer. Samstundes vil dette vidareføre ei erfaringsutveksling som er til nytte i den vidare bearbeidinga av sterke inntrykk frå felt. Arbeidsplassen og kollegaer i Noreg har for mange også ei sentral rolle etter heimkomst. Ved å romme og verdsette feltarbeidarane og deira opplevingar kan norske arbeidsplassar bane veg for at psykologane kan halde fram med å utvikle seg og integrere sine unike erfaringar inn i psykologrolla i Noreg.

Styrkar og avgrensingar

I likskap med mesteparten av forskning på feltarbeidarar og humanitært hjelpearbeid, har denne studien eit utelukkande fokus på internasjonale feltarbeidarar. Likevel vil dei aller fleste som jobbar i humanitære katastrofar vere nasjonale hjelpearbeidarar. Sjølv om nasjonale og internasjonale feltarbeidarar møter på mange av dei same utfordringane, vil det også vere store skilnader. Nasjonale hjelpearbeidarar vil ikkje på same måte som internasjonale feltarbeidarar ha moglegheit til å dra frå feltarbeidet, og har ofte sjølv direkte traumeeksponering frå den humanitære katastrofen (Ager et al., 2012). Det er derfor naudsynt å vere bevisst over at dei vil kunne ha andre opplevingar og behov for anna tilrettelegging enn det som blir føreslått i denne studien. Psykologar har fram til no vore ei underrepresentert profesjonsgruppe i forskinga på feltarbeid og konsekvensar på den mentale helsa. Denne studien tilbyr innsikt i psykologar si oppleving av feltarbeid og heimkomst frå felt. Studien belyser på den eine sida at dette er ei profesjonsgruppe som møter på unike utfordringar i felt. Samstundes ser det ut til at dei deler mange opplevingar som har blitt skildra av feltarbeidarar innanfor andre profesjonsgrupper. Dette viser at studien også har nytteverdi for feltarbeidarar innanfor andre yrkesgrupper.

Psykologane som har blitt intervjuja er ikkje ei homogen gruppe, då feltoppdraga har vore ulike, med tanke på destinasjon, type oppdrag, varigheit og kven ein reiser saman med. Det har vore skilnader i kor stor grad ein har kunne hatt ein balanse mellom jobb og fritid. Somme har kunna leve tilnærma «normale» liv utanfor campen, medan andre er meir isolerte innanfor eit avgrensa område. Nokre har reist saman med kollegaer dei kjenner godt frå før, medan andre har opplevd å måtte stå meir aleine i feltoppdraget. Dette har blant anna påverka i kva grad det har vore utfordrande med sjølvvaretaking og bearbeiding av sterke inntrykk. Kontrastane i psykologane sine skildringar kan tyde på at dei har tort å vere ærlege, sjølv om dei har delt vanskelege opplevingar. Trass dette viser resultatata også at psykologane har hatt

mange samstemte opplevingar. Dette er ei viktig styrke i studien og belyser at dei føreslegne implikasjonane vil vere gjeldande uavhengig av type feltarbeid.

Ved å intervjuje feltarbeidarar etter fullført feltoppdrag gjev denne studien eit unikt innblikk i korleis opplevingar frå felt kan sjå ut i retrospektiv. Dette er viktig då psykologane gjev uttrykk for at opplevingane frå felt kan kjennast annleis ut medan ein er i felt og står midt i utfordringane, samanlikna med når ein har vore heime ei stund. Nokre av psykologane har ikkje vore i felt på fleire år, medan andre meir nyleg har komme heim og står på spranget ut i nye oppdrag. Trass ulik lengde sidan feltoppdraga er psykologane samstemde i at inntrykka sit igjen, og at dette er opplevingar dei ikkje ville vore forutan. Dette belyser korleis det å arbeide seg gjennom feltopplevingar med støtte frå kollegaer, vener og familie, også kan føre til positive utfall, trass sterke og vonde inntrykk. Samstundes kan det å få avstand til opplevingane også gjere det enklare å trekkje fram og sjå det positive i feltopplevingane. Vidare er det ei moglegheit for at det er dei mest dedikerte og dei med mest positive opplevingar som har valt å delta i studien. Dette kan ha medført eit mindre balansert bilete på feltopplevingar, der meir negative opplevingar får mindre plass. Samstundes oppmodar dette til vidare forskning på alle typar feltopplevingar, både medan ein er i felt, og retrospektivt etter heimkomst.

Ved å anvende eit kvalitativ forskingsdesign har vi hatt moglegheit til å gå djupt inn i den enkelte si oppleving. Studien har ikkje som mål å generalisere funna, men gjev likevel viktige bidrag inn i forskinga på feltarbeid. I tillegg gjev studien eit viktig kunnskapsgrunnlag for utforming av effektive strategiar for å støtte feltarbeidarar før, under og etter feltoppdrag.

Konklusjon

Føremålet med denne studien har vore å ha ei holistisk tilnærming til opplevingar av feltarbeid og heimkomst frå felt. Studien belyser på den eine sida at feltarbeid består av møte med ekstreme forhold, krevjande arbeidsomstende, naud og umenneskelege forhold. På den andre sida viser studien at feltarbeidarar gjennom fleksibilitet og tilpassing klarer å finne meining i arbeidet slik at møte med motgang og stressorar blir oppfatta som handterbart, begripeleg og meiningsfullt. Dette fordrar til bruk av meistringsstrategiar og sjølvivaretaking som saman med anerkjenning og sosial støtte frå kollegaer, familie og vener kan snu ei kjensle av avmakt til handlekraft. Psykologane kjem heim frå feltarbeid med sterke opplevingar og inntrykk i bagasjen, både vonde og gode. Dette har for mange gjeve opphav til eit «etter» med eit utvida verdssyn bestående av meir innsikt, auka takksemd og respekt, men også møte med umenneskjelegheit og urettferd. Å kunne kome heim med heile seg, der

psykologane si unike reise frå eit «før» til eit «etter» blir romma, anerkjent og forstått av kollegaer, leiarar, familie og samfunn, har bidratt til at psykologane etter heimkomst har fått halde fram med å vakse, både som person og som psykolog.

.

*Vær ikke ett i dag, i går,
og noe annet om et år.
Det som du er, vær fullt og helt,
og ikke stykkevis og delt.
(Ibsen)*

Referansar

- Ager, A., Pasha, E., Yu, G., Duke, T., Eriksson, C. & Cardozo, B. L. (2012). Stress, mental health, and burnout in national humanitarian aid workers in Gulu, Northern Uganda. *Journal of Traumatic Stress*, 25(6), 713-720. <https://doi.org/10.1002/jts.21764>
- Albuquerque, S., Eriksson, A. & Alvesson, H. M. (2018). The rite of passage of becoming a humanitarian health worker: experiences of retention in Sweden. *Global Health Action*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2017.1417522>
- Ando, M., Natsume, T., Kukihara, H., Shibata, H. & Ito, S. (2011). Efficacy of mindfulness-based meditation therapy on the sense of coherence and mental health of nurses. *Health*, 3(2), 118-122. <https://doi.org/10.4236/health.2011.32022>
- Aubé, N. (2011). Ethical challenges for psychologists conducting humanitarian work. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 52(3), 225-229. <https://doi.org/10.1037/a0024342>
- Binyamin, G. (2018). Growing from dilemmas: Developing a professional identity through collaborative reflections on relational dilemmas. *Advances in Health Sciences Education*, 23, 43-60. <https://doi.org/10.1007/s10459-017-9773-2>
- Bjerneld, M., Lindmark, G., McSpadden, L. A. & Garrett, M. J. (2006). Motivations, concerns, and expectations of Scandinavian health professionals volunteering for humanitarian assignments. *Disaster Management & Response*, 4(2), 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.dmr.2006.01.002>
- Bloomquist, K. R., Wood, L., Friedmeyer-Trainor, K. & Kim, H-W. (2015). Self-care and professional quality of life: Predictive factors among MSW practitioners. *Advances in Social Work*, 16(2), 292-311. <https://doi.org/10.18060/18760>
- Braun, V. & Clarke, V. (2022). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*, 9(1), 3-26. <https://doi.org/10.1037/qup0000196>
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., Davey, L. & Jenkinson, E. (2022). Doing reflexive thematic analysis. I S. Bager-Charleson & A. McBeath (Red.), *Supporting Research in Counselling and Psychotherapy* (s. 19-38). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-031-13942-0_2
- Breckenridge, M-J., Czwarno, M., Duque-Diez, M., Fairbanks, A., Harvey, P. & Stoddard, A. (2023). *Aid worker security report 2023 - security training in the humanitarian sector: Issues of equity and effectiveness*. Humanitarian Outcomes. https://www.humanitarianoutcomes.org/AWSR_2023

- Brooks, S. K., Dunn, R., Sage, C. A. M., Amlôt, R., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2015). Risk and resilience factors affecting the psychological wellbeing of individuals deployed in humanitarian relief roles after a disaster. *Journal of Mental Health*, 24(6), 385-413. <https://doi.org/10.3109/09638237.2015.1057334>
- Cardozo, B. L., Crawford, C. G., Eriksson, C., Zhu, J., Sabin, M., Ager, A., Foy, D., Snider, L., Scholte, W., Kaiser, R., Olf, M., Rijnen, B. & Simon, W. (2012). Psychological distress, depression, anxiety, and burnout among international humanitarian aid workers: A longitudinal study. *PLOS ONE*, 7(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0044948>
- Cardozo, B. L., Holtz, T. H., Kaiser, R., Gotway, C. A., Ghitis, F., Toomey, E. & Salama, P. (2005). The mental health of expatriate and Kosovar Albanian humanitarian aid workers. *Disasters*, 29(2), 152-170. <https://doi.org/10.1111/j.0361-3666.2005.00278.x>
- Cardozo, B. L. & Salama, P. (2002). Mental health of humanitarian aid workers in complex emergencies. I Y. Danieli (Red.), *Sharing the front line and the back hills: International protectors and providers: Peacekeepers, humanitarian aid workers and the media in the midst of crisis* (s. 242–255). Baywood Publishing Co.
- Chreim, S., Williams, B. E. & Hinings, C. R. (2007). Interlevel influences on the reconstruction of professional role identity. *Academy of management Journal*, 50(6), 1515-1539. <https://www.jstor.org/stable/20159487>
- Clarke, V. & Braun, V. (2018). Using thematic analysis in counselling and psychotherapy research: A critical reflection. *Counselling and psychotherapy research*, 18(2), 107-110. <https://doi.org/10.1002/capr.12165>
- Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3. utg., s. 222-248). Sage.
- Comoretto, A., Crichton, N. & Albery, I. (2015). Resilience in humanitarian aid workers: Understanding processes of development. *IISE Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factors*, 3(3-4), 197-209. <https://doi.org/10.1080/21577323.2015.1093565>
- Connorton, E., Perry, M. J., Hemenway, D. & Miller, M. (2012). Humanitarian relief workers and trauma-related mental illness. *Epidemiologic Reviews*, 34(1), 145-155. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxr026>

- Cruess, S. R., Cruess, R. L. & Steinert, Y. (2019). Supporting the development of a professional identity: General principles. *Medical Teacher*, 41(6), 641-649. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1536260>
- De Jong, K., Martinmäki, S., Brake, H. T., Kleber, R., Haagen, J. & Komproe, I. (2022). How do international humanitarian aid workers stay healthy in the face of adversity? *PLOS One*, 17(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276727>
- De Jong, K., Martinmäki, S., Brake, H. T., Komproe, I., Kleber, R. J. & Haagen, J. F. G. (2023). Health trajectories of international humanitarian aid workers: Growth mixture modelling findings from a prospective cohort study. *British Journal of Psychiatry Open*, 9(3). <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.58>
- Dewar, M., Paradis, A. & Brillon, P. (2023). Morally injurious events among aid workers: Examining the indirect effect of negative cognitions and self-care in associations with mental health indicators. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1171629>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Eriksson, C. B., Bjorck, J. P., Larson, L. C., Walling, S. M., Trice, G. A., Fawcett, J., Abernethy, A. D. & Foy, D. W. (2009). Social support, organisational support, and religious support in relation to burnout in expatriate humanitarian aid workers. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(7), 671-686. <https://doi.org/10.1080/13674670903029146>
- Fechter, A-M. (2012). The personal and the professional: Aid workers' relationships and values in the development process. *Third World Quarterly*, 33(8), 1387-1404. <https://doi.org/10.1080/01436597.2012.698104>
- Foo, C. Y. S., Tay, A. K., Yang, Y. & Verdelli, H. (2023). Psychosocial model of burnout among humanitarian aid workers in Bangladesh: Role of workplace stressors and emotion coping. *Conflict and Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13031-023-00512-1>
- Griffin, B. J., Purcell, N., Burkman, K., Litz, B. T., Bryan, C. J., Schmitz, M., Villierme, C., Walsh, J. & Maguen, S. (2019). Moral injury: An integrative review. *Journal of Traumatic Stress*, 32(3), 350-362. <https://doi.org/10.1002/jts.22362>

- Gustavsson, M., Arnberg, F. K., Juth, N. & Von Schreeb, J. (2020). Moral distress among disaster responders: What is it? *Prehospital and Disaster Medicine*, 35(2), 212-219. <https://doi.org/10.1017/S1049023X20000096>
- Heggen, K. (2008). Profesjon og identitet. I A. Molander & L. I. Terum (Red.). *Profesjonsstudier*. Universitetsforlaget.
- Hunt, M. R. (2009). Moral experience of Canadian healthcare professionals in humanitarian work. *Prehospital and Disaster Medicine*, 24(6), 518-524. <https://doi.org/10.1017/s1049023x00007445>
- Jachens L. (2019). Humanitarian aid workers' mental health and duty of care. *Europe's Journal of Psychology*, 15(4), 650–655. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i4.2221>
- Jachens, L., Houdmont, J. & Thomas, R. (2018). Work-related stress in a humanitarian context: A qualitative investigation. *Disasters*, 42(4), 619-634. <https://doi.org/10.1111/disa.12278>
- Jachens, L., Houdmont, J. & Thomas, R. (2019). Effort–reward imbalance and burnout among humanitarian aid workers. *Disasters*, 43(1), 67-87. <https://doi.org/10.1111/disa.12288>
- Kekäläinen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Walker, S. (2018). Effects of a 9-month resistance training intervention on quality of life, sense of coherence, and depressive symptoms in older adults: Randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, 27, 455-465. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1733-z>
- Kirby, R., Shakespeare-Finch, J. & Palk, G. (2011). Adaptive and maladaptive coping strategies predict posttrauma outcomes in ambulance personnel. *Traumatology*, 17(4), 25-34. <https://doi.org/10.1177/1534765610395623>
- Korff, V. P., Balbo, N., Mills, M., Heyse, L. & Wittek, R. (2015). The impact of humanitarian context conditions and individual characteristics on aid worker retention. *Disasters*, 39(3), 522-545. <https://doi.org/10.1111/disa.12119>
- Lee, S. (2015). A concept analysis of ‘Meaning in work’ and its implications for nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 71(10), 2258-2267. <https://doi.org/10.1111/jan.12695>
- Leger uten grenser. (u.å.). *Psykolog*. Henta 9. november 2023 frå <https://legerutengrenser.no/jobb-for-oss/psykolog>
- Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C. & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695–706. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>

- Manning-Jones, S., De Terte, I. & Stephens, C. (2017). The relationship between vicarious posttraumatic growth and secondary traumatic stress among health professionals. *Journal of Loss and Trauma*, 22(3), 256-270.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1284516>
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Maxwell, J. A. (2012). *A realist approach for qualitative research*. Sage.
- McCormack, L. & Bamforth, S. (2019). Finding authenticity in an altruistic identity: The “lived” experience of health care humanitarians deployed to the 2014 ebola crisis. *Traumatology*, 25(4), 289-296. <https://doi.org/10.1037/trm0000171>
- McCormack, L. & Joseph, S. (2013). Psychological growth in humanitarian aid personnel: Reintegrating with family and community following exposure to war and genocide. *Community, Work & Family*, 16(2), 147-163.
<https://doi.org/10.1080/13668803.2012.735478>
- McCormack, L., Joseph, S. & Hagger, M. S. (2009). Sustaining a positive altruistic identity in humanitarian aid work: A qualitative case study. *Traumatology*, 15(2), 109-118.
<http://dx.doi.org/10.1177/1534765609332325>
- McCormack, L., Orenstein, A. & Joseph, S. (2016). Postmission Altruistic Identity Disruption Questionnaire (PostAID/Q): Identifying humanitarian-related distress during the reintegration period following international humanitarian aid work. *Traumatology*, 22(1), 1-8. <https://doi.org/10.1037/trm0000053>
- Miller, T. A., & DiMatteo, M. R. (2013). Importance of family/social support and impact on adherence to diabetic therapy. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 6, 421-426.
<https://doi.org/10.2147/DMSO.S36368>
- Morrison, E. E., Burke, G. C. III. & Greene, L. (2007). Meaning in motivation: Does your organization need an inner life? *Journal of Health and Human Services Administration*, 30(1), 98-115.
- Morrow, S. L. (2007). Qualitative research in counseling psychology: Conceptual foundations. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 209-235.
<https://doi.org/10.1177/0011000006286990>

- Naderifar, M., Goli, H. & Ghaljaie, F. (2017). Snowball sampling: A purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides in development of medical education*, 14(3). <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>
- Norsk psykologforening. (u.å.). *Etiske prinsipper for nordiske psykologer*. Henta 25. september 2023 frå <https://www.psykologforeningen.no/medlem/etikk/etiskeprinsipper-for-nordiske-psykologer>
- OCHA. (2023, 4. november). *Hostilities in the Gaza strip and Israel: Reported impact*. Day 29. https://ochaopt.org/content/hostilities-gaza-strip-and-israel-reported-impact-day-29?_gl=1*_jy437r*_ga*MTi0Njc1ODM1MS4xNjgwNjk4OTgx*_ga_E60ZNX2F68*MTY5OTI2MzIxNC4xMjMuMS4xNjk5MjYzOTMwLjQ0LjAuMA
- Opie, E., Brooks, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). The usefulness of pre-employment and pre-deployment psychological screening for disaster relief workers: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02593-1>
- Pellegrini, S., Moore, P. & Murphy, M. (2022). Secondary trauma and related concepts in psychologists: A systematic review. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 31(3), 370-391. <https://doi.org/10.1080/10926771.2021.2019156>
- Putman, K. M., Lantz, J. I., Townsend, C. L., Gallegos, A. M., Potts, A. A., Roberts, R. C., Cree, E. R., De Villagrán, M., Eriksson, C. B. & Foy, D. W. (2009). Exposure to violence, support needs, adjustment, and motivators among Guatemalan humanitarian aid workers. *American Journal of Community Psychology*, 44(1-2), 109-115. <https://doi.org/10.1007/s10464-009-9249-5>
- Rosso, B. D., Dekas, K. H. & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91-127. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2010.09.001>
- Rysaback-Smith, H. (2015). History and principles of humanitarian action. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 15, 5-7. <https://doi.org/10.1017/9781107477261.003>
- Sagy, S. & Antonovsky, H. (2000). The development of the sense of coherence: A retrospective study of early life experiences in the family. *The International Journal of Aging and Human Development*, 51(2), 155-166. <https://doi.org/10.2190/765L-K6NV-JK52-UFKT>
- Selby, S., Moulding, N., Clark, S., Jones, A., Braunack-Mayer, A. & Beilby, J. (2009). Back home: A qualitative study exploring re-entering cross-cultural missionary aidworkers'

- loss and grief. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 59(1), 19 - 38. <https://doi.org/10.2190/OM.59.1.b>
- Sifaki-Pistolla, D., Chatzea, V-E., Vlachaki, S.-A., Melidoniotis, E. & Pistolla, G. (2017). Who is going to rescue the rescuers? Post-traumatic stress disorder among rescue workers operating in Greece during the European refugee crisis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(1), 45-54. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1302-8>
- Skeoch, K., Stevens, G. J. & Taylor, M. (2017). Future role aspirations, achievement motivations and perceptions of personal help-seeking among humanitarian aid trainees. *Journal of International Humanitarian Action*, 2. <https://doi.org/10.1186/s41018-017-0027-y>
- Stoddard, A., Harmer, A. & DiDomenico, V. (2009). Providing aid in insecure environments: 2009 update. *HPG Policy Brief*, 34(10). <https://gisf.ngo/wp-content/uploads/2014/09/0359-Stoddard-et-al-2009-Providing-Aid-in-Insecure-Environments-2009-Update.pdf>
- Strohmeier, H. & Scholte, W. F. (2015). Trauma-related mental health problems among national humanitarian staff: A systematic review of the literature. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.28541>
- Sussman, N. M. (2000). The dynamic nature of cultural identity throughout cultural transitions: why home is not so sweet. *Personality and Social Psychology Review*, 4(4), 355-373. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0404_5
- Tassell, N. & Flett, R. (2011). Motivation in humanitarian health workers: A self-determination theory perspective. *Development in Practice*, 21(7), 959-973. <https://doi.org/10.1080/09614524.2011.590889>
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Torp, S., Grimsmo, A., Hagen, S., Duran, A. & Gudbergsson, S. B. (2013). Work engagement: a practical measure for workplace health promotion? *Health Promotion International*, 28(3), 387-396. <https://doi.org/10.1093/heapro/das022>
- Wartenweiler, T. & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Effects of spiritual change on the re-entry adjustment of christian young adult humanitarian workers. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 70(3), 176-185. <https://doi.org/10.1177/1542305016655177>
- Wersig, E. M. & Wilson-Smith, K. (2021). Identity in transition: An interpretative phenomenological analysis of international humanitarian workers' experiences of

- returning home. *Journal of International Humanitarian Action*, 6(5).
<https://doi.org/10.1186/s41018-021-00091-x>
- Wrzesniewski, A. (2003). Finding positive meaning in work. I K. Cameron., J. Dutton. & R.-E. Quinn (Red.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (s. 296-308). Berret-Koehler Publishers.
- Wrzesniewski, A. & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *The Academy of Management Review*, 26(2), 179-201.
<https://doi.org/10.2307/259118>
- Young, T. & Pakenham, K. I. (2021). The mental health of aid workers: Risk and protective factors in relation to job context, working conditions, and demographics. *Disasters*, 45(3), 501-526. <https://doi.org/10.1111/disa.12440>
- Young, T. K. H., Pakenham, K. I. & Norwood, M. F. (2018). Thematic analysis of aid workers' stressors and coping strategies: Work, psychological, lifestyle and social dimensions. *Journal of International Humanitarian Action*, 3(19).
<https://doi.org/10.1186/s41018-018-0046-3>
- Zhang, X., Jiang., Y., Yu H., Jiang, Y., Guan Q., Zhao, W., Mao, Y., Huang, D., Hong, W. & Li, D. (2021). Psychological and occupational impact on healthcare workers and its associated factors during the COVID-19 outbreak in China. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94(6), 1441-1453.
<https://doi.org/10.1007/s00420-021-01657-3>
- Östberg, V. & Lennartsson, C. (2007). Getting by with a little help: The importance of various types of social support for health problems. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35(2), 197-204. <https://doi.org/10.1080/14034940600813032>

Vedlegg A

REK-framleggingsvurdering



Region:	Saksbehandler:	Telefon:	Vår dato:	Vår referanse:
REK midt	Hilde Eikemo	73597508	22.12.2022	571643

Eva Langvik

Fremleggingsvurdering: Psykologar si oppleving av å komme heim etter feltarbeid - endringar i psykologrollen og verdsbilete

Søknadsnummer: 571643

Forskningsansvarlig institusjon: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Prosjektet vurderes som ikke fremleggingspliktig

Søkers beskrivelse

Dette forskningsprosjektet ønskjer gjennom ein kvalitativ studie å sjå på opplevinga til psykologar som har kome heim frå feltarbeid. Hovudmålet vil vere å undersøke moglege positive og negative erfaringar psykologar gjer seg i felt der dei møter ein anna kvar dag enn som psykolog i Noreg. I tillegg vil det vere eit fokus retta mot korleis feltarbeid og møte med personar i akutt krise i felt kan vere med å påverke deira verdsbilete, samt deira personlege og profesjonelle identitet. Vidare vil aktuelle tema vere motivasjon for humanitært arbeid i felt, opplevinga av det første møte med arbeidet, kva som var mest utfordrande, drivkrefter for å halde fram med humanitært arbeid og kva som trekker dei /dyttar dei ut av dette arbeidet.

Innledning

Vi viser til innsendt framleggingsvurderingsskjema datert 19.12.2022. Henvendelsen er vurdert av sekretariatet for Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk Midt-Norge (REK midt) på fullmakt.

REKs vurdering

Det er formålet med et prosjekt som er avgjørende for hvorvidt man trenger etisk godkjenning fra REK før oppstart. Formålet med prosjektet er ikke primært å skaffe til veie ny kunnskap om helse og sykdom, men heller undersøke psykologers erfaringer og opplevelse før, under og etter feltarbeid. Fra intervjuguiden synes det klart at helseopplysninger om deltakerne vil fremkomme, men deltakernes helse er ikke i fokus. Komiteen mener derfor at prosjektet har karakter av å være annen type forskning enn medisinsk og helsefaglig forskning. Prosjektet er følgelig ikke omfattet av helseforskningslovens saklige virkeområde, jf. helseforskningslovens §§ 2 og 4. Du kan gjennomføre og publisere prosjektet uten godkjenning fra REK. Vi minner imidlertid om at dersom du skal registrere personopplysninger, må prosjektet ha et selvstendig behandlingsgrunnlag, jf. personopplysningsloven. Behandlingsgrunnlaget må avklares med egen institusjon.

Vurderingen er gjort på grunnlag av de innsendte dokumenter. Dersom du gjør endringer i prosjektet, kan dette ha betydning for REKs vurdering. Du bør da sende inn ny søknad /fremleggingsvurdering.

Konklusjon

Ikke søknadspliktig til REK

Med vennlig hilsen

Hilde Eikemo
Sekretariatsleder, ph.d.
REK midt

Kopi til:
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Vedlegg B
Sikt-godkjenning



Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer	Vurderingstype	Dato
532273	Standard	31.01.2023

Tittel

Psykologar i feltarbeid

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for psykologi

Prosjektansvarlig

Eva Langvik

Student

Ida Synnøve Minde

Prosjektperiode

01.02.2023 - 31.01.2024

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Særlige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 31.01.2024.

Kommentar

OM VURDERINGEN

Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

TYPE PERSONOPPLYSNINGER

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse.

DATABEHANDLER

Vi legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. personvernforordningen art. 28 og 29.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Vi har vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene, men husk at det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvilke databehandlere du kan bruke og hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspørreskjema, videosamtale el.)

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-endringer-i-meldeskjema>

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg C

Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Psykologar si oppleving av å komme heim etter feltarbeid - endringar i psykologrollen og verdsbilete» ?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke mulige positive og negative erfaringer psykologer gjør seg i felt der de møter en annen hverdag enn som psykolog i Norge. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Vi er to psykologstudenter ved NTNU som i vår hovedoppgave ønsker å intervju psykologer som har arbeidet i felt. Formålet er å undersøke positive og negative erfaringer fra feltarbeid, samt opplevingen av å komme tilbake etter feltarbeid. Videre ønsker vi å få innblikk i hvordan erfaringer fra feltarbeid kan påvirke den personlige og profesjonelle identiteten psykologrollen i en norsk kontekst. Andre aktuelle tema vil være motivasjon for humanitært arbeid i felt, opplevelsen av det første møtet med arbeidet, hva som var mest utfordrende og drivkrefter for å fortsette med humanitært arbeid i felt.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Vi ønsker å intervju 8-10 psykologer med norsk autorisasjon som over en eller flere perioder har arbeidet som psykolog i felt og som nå er tilbake i Norge.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hovedoppgaven vil ta utgangspunkt i en kvalitativ forskningsmetode der datainnsamlingen vil basere seg på semistrukturerte intervju.

- Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar på et semistrukturert intervju. Intervjuet vil ta ca. 60 minutter, men kan ha både kortere og lengre varighet. Spørsmålene vil rette seg mot dine erfaringer fra feltarbeid og opplevelsen av å komme tilbake som psykolog i Norge.
Det er frivillig å delta i intervjuet og dersom det skulle bli behov for det kan du til enhver tid avbryte intervjuet. Alt du sier på intervjuet er konfidensielt, og dine svar vil bli anonymisert i sluttrapporten. Det vil bli brukt sitat fra intervjuene i sluttrapporten, men ingen vil kunne kjenne igjen personer i den ferdige rapporten.
- Det vil bli gjort lydopptak av intervjuene for å kunne transkribere intervjuene og utføre den videre analysen. Alle lydopptak vil bli oppbevart utilgjengelig for andre. Ingen lydopptak vil bli koblet til personopplysningen og vil bli slettet etter oppgaveinnlevering i januar 2024.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er vi som skriver hovedoppgaven og våre to veiledere som vil ha tilgang til opplysningene og disse vil bli oppbevart utilgjengelig for andre. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet er behandlingsansvarlig institusjon. Lydopptakene vil bli lagret på passordbeskyttet område, i en avgrenset mappe også er beskyttet med ekstra passord, kun tilgjengelig for de fire

prosjektmedlemmene (undertegnede). Samtykkeerklæringene vil oppbevares separat, i låst arkivskap på låst kontor-

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 31. januar 2024. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres, det vil si at lydopptakene slettes. Anonymiserte opplysninger, altså de anonymiserte transkripsjonene vil ikke bli slettet, og kan bli gjenbrukt i forskning.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU ved veiledere Eva Langvik, epost: eva.langvik@ntnu.no eller Katrin Glatz Brubakk, epost: katrin.glatz.brubakk@svt.ntnu.no.
- Vårt personvernombud: [Thomas Helgesen - NTNU](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no) thomas.helgesen@ntnu.no

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Eva Langvik

Ida Synnøve Minde

Katrin Glatz Brubakk

Frida Bråten

Veiledere

Psykologstudenter

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Psykologar si oppleving av å komme heim etter feltarbeid - endringar i psykologrollen og verdsbilete* og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i forskningsprosjektet

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg D

Semistrukturert intervjuguide

Tidsbruk: Om lag éin time per intervju.

Introduksjon

Introduksjon til studien og presentere oss sjølve. Takke for deltaking. Vi har med ein intervjuguide med nokre spørsmål, men vi ønskjer at intervjuet skal ta form av ein samtale der du kan få fortelje opplevingane dine og trekkje fram det som er viktigast for deg.

Bakgrunn

1. Kan du fortelje litt om deg sjølv og din bakgrunn? *Når byrja du i jobben som psykolog? Motivasjon til å bli psykolog og yrkeskarriere? Kva jobb starta du med i byrjinga av karrieren? Kor lenge har du jobba?*

Feltarbeid

2. Kor mange gongar har du vore i felt?
3. Når var første gangen du vurderte dette og korleis var prosessen mot å dra i felt?
4. Forventningar i forkant av og eventuelle reservasjonar mot å reise ut i felt?
5. Korleis var det første møtet med feltarbeid?
6. Samanlikna med forventninga, korleis var det å jobbe i felt? *Utfordringar, positive og negative opplevingar, noko spesielt du hugsar veldig godt?*
7. Dersom personen har vore fleire gonger i felt: Korleis har det vore dei neste gongane? *Likt, annleis?*
8. Kva gjorde du for å handtere inntrykket og det som eventuelt var vanskeleg? *Kan du nemne teknikkar som du brukte? Konkret skildring/fortel om ein gong dei gjorde dette.*

Etter feltarbeid

9. Korleis opplevde du å kome tilbake etter første opphaldet? *Kjensler, tankar, åtferd?*
10. Kva er det viktigaste du har fått ut av å jobbe i felt? *Korleis tar du dette med i kvardagen? Korleis tar du dette med deg i jobben i Noreg? Dømer på jobbsituasjonar der erfaringane dine har vore viktige/positive? Dømer på jobbsituasjonar der erfaringane dine har gjort det utfordrande/vanskeleg?*

Påverknadar på profesjonell identitet

11. Korleis har feltarbeidet påverka arbeidet ditt i Noreg? *Spesielle erfaringar du har tatt med deg, endringar i psykologrolla i felt versus i Noreg, fordeler og ulemper.*

Påverknadar på verdssyn og personleg identitet

12. Korleis trur du det å jobbe i felt påverkar deg som person? *Positive/negative påverknadar? Strategiar ein tek i bruk i arbeidet?*

Avslutning

Tusen takk for at du har satt av tid til å delta i denne studien. Korleis har du opplevd å prate om dette. Er det noko anna du vil føye til eller lurar på avslutningsvis?

Vedlegg E

Samarbeidsavtale hovudoppgåve

Progresjon

1. Vi har begge eit ansvar for å bidra i samarbeidet. Vi er samde om å nytte tida effektivt og fullføre eit sluttprodukt som vi er nøgde med.
2. Begge møter til avtalt tid. Om ein blir forseinka gje beskjed på Messenger.
3. Vi ønskjer å lage oss delmål etterkvart i arbeidet for å sikre framgang i hovudoppgåva. Vi vil avtale ein fast dag i veka der vi møtest for å snakke om progresjon og vegen vidare. Dette avtaler vi frå veke til veke.
4. Det er semje om å ha eit felles dokument der vi deler informasjon med kvarandre så vi til ein kvar tid veit kva det er hensiktsmessig å jobbe med.

Trivsel

5. Vi ønskjer å ha det kjekt saman. Det er lågterskel for å seie ifrå om ein tykkjer at digresjonane blir for store.
6. Vi er begge ansvarlege for å seie ifrå dersom ein har en dårleg dag, eller har behov for å jobbe med noko anna enn hovudoppgåva. Vi vil ta omsyn til dette.

Læring

7. Fokus på personleg utvikling. Vi ønskjer å bruke tid undervegs i samarbeidet på å gje kvarandre konstruktive tilbakemeldingar.
8. Vi vil hjelpe kvarandre med dei arbeidsoppgåvene vi fordeler oss imellom og lære av kvarandre.

Trondheim, 30.01.2023.

Frida og Ida Synnøve

Vedlegg F

Arbeidsfordeling og samarbeidsprosess

Dette er ein gjennomgang av korleis prosessen frå idé til ferdig hovudoppgåveresultat har sett ut for oss, sidan vi er to stykk som har skrive saman. Som vist i Vedlegg E byrja vi samarbeidsprosessen med å lage ein samarbeidsavtale. Dette var viktig for å sikre ein god trivsel i samarbeidet, og la eit grunnlag for korleis vi skulle gå fram i gjennomføringa av hovudoppgåva. Etter å ha kome fram til tematikken i hovudoppgåva, laga vi saman og med innspel frå rettleiarane intervjuguide og søkte til REK og SIKT. Når prosjektet hadde blitt godkjent gjekk vi i dialog med aktuelle deltakarar og sendte ut informasjonsskriv og samtykkeskjema. Begge deltok aktivt i rekrutteringa, og vi bytta på kven som var kontaktpersonen. Vidare var vi begge med på alle intervju. Vi byta på kven som starta intervjuet, men var deretter begge deltakande i intervju og stilte spørsmål. Denne dynamikken fungerte fint, og vi er glade for at vi begge fekk delta i alle intervju for å få eit førstehandsinnblikk i psykologane sine opplevingar.

Etter gjennomføringa av intervju, fordelte vi desse mellom oss og transkriberte fire intervju kvar. Ferdigskrivne transkripsjon blei lagt ut i ei felles mappe som begge hadde tilgang til. Kvar for oss har vi lest gjennom alle transkripsjonane for å kunne setje oss godt inn i datamaterialet. Deretter koda vi kvart enkelt intervju kvar for oss før vi i fellesskap gjennomgjekk forslaga til kodane og blei samde om dei endelege kodane. Den resterande analyseprosessen er gjort saman – frå generering av tema til ferdigstilling av resultatdelen. Vi har møttest fysisk og brukt google docs som eit felles dokument. Dersom vi har gjort endringar kvar for oss har vi lagt inn dette som kommentarar og gått gjennom desse neste gong vi møttest. Dette har vore viktig for at vi til ein kvar tid er oppdaterte på og samde om framgangen. Vi har forsøkt å ha faste møtedagar kvar veke. I hovudsak måndag, onsdag og torsdag.

Vi har reflektert saman om kva som bør inngå i det teoretiske rammeverket. Begge har bidratt til å finne relevante kjelder. Desse delte vi med kvarandre i eit felles dokument. Vi fordelte kjelder og tematikk mellom kvarandre og byrja med ein individuell skriveprosess. Dette gjekk deretter over til ein felles skriveprosess, der vi med gode innspel frå rettleiar kutta ned og skreiv saman dei ulike delane for å få ein samanheng i det teoretiske rammeverket. Metodedelen blei utforma litt stykkevis og delt. Ida Synnøve skreiv den foreløpige disposisjonen, medan Frida fullførte delen og sette inn fleire kjelder. Vi laga ein felles disposisjon over kva vi tenkte skulle vere med i diskusjonsdelen. Så skreiv vi på kvar vår del, medan vi satt saman og kunne kome med innspel til kvarandre.

Implikasjonar, styrkar og avgrensingar, samt konklusjon har blitt til gjennom ein felles refleksjon og skriveprosess.

Avslutningsvis har vi saman, og med innspel frå Eva, kutta ned og gått gjennom oppgåva vår. Ida Synnøve har gått gjennom kjeldelista medan Frida har lest gjennom oppgåva og kome med forslag til finjusteringar. Til slutt las me begge gjennom oppgåva fleire gonger før vi korrekturleste. Vi har gjennom denne prosessen stått saman, og utfylt kvarandre. Begge med engasjement, stå-på-vilje og kjærleik for oppgåva. Dette har gjeve opphav til ei unik hovudoppgåve ingen av oss hadde klart å få til utan den andre, og for det er vi takksame.

