

# Mestringstro

*Er det en sammenheng mellom teori og praksis når det gjelder Banduras fire faktorer til økt mestringstro?*

**Kadett Bergstøl, Helge Olav**



**KRIGSSKOLEN**

Bachelor i militære studier; ledelse og landmakt

Krigsskolen

Høst 2012

---

## Forord

Under oppveksten var jeg alltid opptatt av å prestere, og jo eldre jeg har blitt dess mer har jeg forstått at prestasjoner henger tett sammen med mestringstro. Det som trigget meg til å skrive en oppgave som omhandlet mestringstro var LU 4, mestring av akutt stress. Her fikk vi mange gode leksjoner fra både Ole Boe som tidligere har arbeidet i Forsvarets spesialavdelinger og Jon Reichelt som er en av de fremste psykiaterne i Forsvaret. Når de snakket om mestring og hvordan det aspektet påvirket våre prestasjoner, skjønnte jeg at dette var noe jeg hadde lyst til å se nærmere på.

Som tidligere idrettsutøver har jeg selv opplevd stort press, der prestasjonsangst har vært stressorer for min prestasjon. Jeg ble svært interessert i å finne ut hvorfor enkelte presterte så godt på trening, men aldri fikk det til å løsne i kamp. Nå som offiser ser jeg fortsatt mange som sliter med å kontrollere egne prestasjoner på bakgrunn av dårlig mestringstro. Jeg syntes derfor det var helt naturlig å skrive om dette temaet for å bedre egen og andres forståelse rundt mestringstro og hvorfor det er så viktig for våre prestasjoner.

Jeg vil takke min hovedveileder Ole Boe for god veiledning gjennom bachelorperioden noe som har bidratt til å heve standarden på produktet. Videre vil jeg rette en stor takk til kjæreste og familie, som har hjulpet meg med å få et godt og flytende språk gjennom oppgaven. Tilslutt vil jeg rette en takk til Løytnant Caspar Sjøsaether Olsen, da strukturen i oppgaven min er inspirert av hans.

Helge Olav Bergstøl

Krigsskolen 13.12.2012

---

# Innholdsfortegnelse

<b>1. INNLEDNING .....</b>	<b>5</b>
1.1 BAKGRUNN .....	5
1.2 PROBLEMSTILLING .....	6
1.3 AVGRENSNINGER .....	6
<b>2. METODE .....</b>	<b>7</b>
2.1 FORFORSTÅELSE .....	7
2.2 VALG AV METODE .....	7
2.3 UNDERSØKELSEN .....	8
2.3.1 <i>Utvikling av spørreundersøkelsen</i> .....	8
2.3.2 <i>Fra populasjon til utvalg</i> .....	9
2.3.3 <i>Rekruttering</i> .....	10
2.4 VURDERING AV RESULTATENE .....	10
2.5 KRITIKK AV METODEN.....	10
2.5.1 <i>Undersøkelsen</i> .....	11
2.6 VURDERING AV KILDENE.....	12
<b>3. TEORI.....</b>	<b>14</b>
3.1 BANDURAS TEORI OM MESTRINGSTRO.....	14
3.2 FIRE FAKTORER TIL ØKT MESTRINGSTRO .....	15
3.2.1 <i>Ytelsesefaring</i> .....	16
3.2.2 <i>Andres suksess</i> .....	17
3.2.3 <i>Positiv tilbakemelding</i> .....	18
3.2.4 <i>Fysiologisk og mental tilstand</i> .....	19

---

<b>4.</b>	<b>RESULTATENE</b> .....	<b>20</b>
4.1	YTELSESERFARING .....	21
4.2	ANDRES SUKSESS .....	22
4.3	POSITIV TILBAKEMELDING .....	23
4.4	FYSIOLOGISKE OG MENTALE TILSTANDER .....	24
4.5	GENERELT .....	25
<b>5.</b>	<b>DISKUSJON</b> .....	<b>27</b>
5.1	YTELSESERFARING .....	27
5.2	ANDRES SUKSESS .....	28
5.3	POSITIV TILBAKEMELDING .....	29
5.4	FYSIOLOGISKE OG MENTALE TILSTANDER .....	30
5.5	GENERELT .....	31
<b>6.</b>	<b>KONKLUSJON</b> .....	<b>34</b>
6.1	FORSLAG TIL VIDERE FORSKNING.....	35
	<b>KILDELISTE</b> .....	<b>37</b>
	<b>VEDLEGG</b> .....	<b>39</b>
<b>7.</b>	<b>VEDLEGG 1</b> .....	<b>40</b>

---

# 1. Innledning

## 1.1 Bakgrunn

”Påkjenningene i strid kan være ekstreme. I vår profesjon utgjør vilje til å lykkes og å streve mot resultater som overstiger det forventede, forskjellen mellom å lykkes og feile” (FFOD, 2007:160). Sitatet er hentet fra *Forsvarets fellesoperative doktrine* og gir et godt bilde på hvorfor soldater og offiserer trenger en sterk mestringstro i profesjonsutøvelsen. Fra å være i et konvensjonelt ”kald krig”-senario der man kun vocket egne landegrenser, har man i den nyere tid fått konflikter som er av høyere kompleksitet. Her sloss man mot ukonvensjonelle fiender utover egne landegrenser, slik vi har gjort og gjør i Afghanistan. Likevel handler profesjonen i begge tilfeller om å ta liv, eller å ofre eget eller andres for å oppnå statens målsetninger.

Det stilles høye krav til profesjonsutøverne og det er svært åpenbart at man trenger en sterk mestringstro for å håndtere de utallige senarioene man kan komme opp i som soldat og offiser. Jarle Eid og Bjørn Helge Johnsen skriver at; ” en viktig faktor i utdanningen av operatører er å skape en høy grad av tro på egen mestring...”(Eid & Johnsen, 2006:63). Å utdanne soldater og offiser med tro på seg selv og sine ferdigheter er avgjørende for at oppdragene blir løst hjemme som ute. Krigsskolen<sup>1</sup> legger også vekt på utvikling av mestringstro, og i denne sammenhengen kan eksempelvis stridskurset nevnes som en slik arena. Denne arenaen har blant annet til hensikt å bedre kadettene mestringssevne og legge grunnlaget for at man kan utvikle gode og hensiktsmessige mestringsstrategier (Krigsskolen, 2010:24).

Det er skrevet mye om temaene mestring og mestringstro og i denne sammenhengen vil jeg spesielt ha fokus på Bandura, Albert som en av de mest kjente forfatterne innenfor sosial kognitiv teori. Han definerer mestringstro eller self-efficacy som; “...[the] beliefs in one’s capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given

---

<sup>1</sup> Krigsskolen er en høyskoleinstitusjon for Hærens avdelinger, som utdanner offiserer. Skolen er lokalisert i Oslo.

---

attainments” (Bandura, 1997:3). Dette handler ikke om at hvilke evner og ferdigheter man besitter, men hva man vurderer som oppnåelig med de evnene man innehar (Bandura, 1986:391). Jeg har i min oppgave valg å oversette dette begrepet til mestringstro og kommer til å bruke dette om self-efficacy.

Bandura (1997:79) mener det er fire faktorer til å oppnå en bedre subjektiv mestringstro hos mennesket; ytelseserfaring, andres suksess, positiv tilbakemelding og fysiologiske og mentale tilstander. Ved å forstå og bruke disse kan vi som enkeltmenn og -kvinner prestere opp mot vårt beste. Som soldat og offiser vil det å prestere på sitt beste kunne være forskjellen mellom liv og død. Det er derfor svært essensielt at man som militær profesjonsutøver klarer å prestere på dette nivået, når alvoret er som størst.

## 1.2 Problemstilling

Denne oppgaven har som formål å kartlegge hvilke sammenhenger det er mellom teori og praksis når det gjelder Banduras fire faktorer til økt mestringstro. For å undersøke dette har jeg kommet frem til følgende problemstilling:

*Mener operative Krigsskolekadetter at det er en sammenheng mellom teori og praksis når det gjelder Banduras fire faktorer til økt mestringstro?*

## 1.3 Avgrensninger

Da oppgaven har begrenset seg i både tid og omfang, var det nødvendig å selektere hvilke deler man skulle belyse innenfor tema mestringstro. Denne oppgaven vil derfor rette seg mot Bandura og hans teori om mestringstro, da denne er en av de mest anerkjente teoriene innenfor dette temaet. Oppgaven skal videre fokusere på om teorien stemmer i en praktisk kontekst og for å kunne få til dette, er det blitt laget et selvutviklet spørreskjema. Tilslutt vil denne oppgaven begrense seg til de meningene som operative Krigsskolekadetter har hatt i undersøkelsen og vil ikke være direkte overførbare til andre populasjoner.

## 2. Metode

Dette kapitlet skal forklare hvilken metodisk tilnærming som er benyttet for å samle og analysere dataene som trengtes for å svare på problemstillingen. Kapitlet vil innledningsvis ta for seg forforståelse, bakgrunnen for valg av metode og gjennomføring av undersøkelsen. Deretter vil det komme en forklaring på valg av populasjon og utvalg, før kapitlet avsluttes med en vurdering av resultatene, metoden og kildene.

### 2.1 Forforståelse

Da forforståelse kan ha hatt betydning for drøftelsen av litteraturen og resultatene, vil det kort redegjøres for den bakgrunnskunnskapen forfatteren har tatt med seg inn i forskningen. Som ny og uerfaren forsker, er det vanskelig å ikke la seg påvirke av lysten til å finne teori og kilder som bekrefter de sammenhengene man selv ser etter. En følge av dette kan være at man som forsker ubevisst tolker respondentenes svar i en bestemt retning, noe som følgelig også kan få konsekvenser for videre analyse og konklusjoner. Dersom forfatteren imidlertid er klar over dette fra begynnelsen, kan dette styrke oppgaven.

For å hindre at oppgaven ble for påvirket av egen forforståelse, ble det brukt mye tid på å finne gode kilder. I tillegg ble spørreskjema utviklet i samarbeid med veileder, for å unngå at spørsmålene ble for generelle og ledende.

### 2.2 Valg av metode

Formålet med undersøkelsen var å se om de operative Krigsskolekadettene mente at det var sammenheng mellom teori og praksis når det gjaldt Banduras fire faktorene til økt mestringstro. For å svare på problemstillingen ble det brukt en kvantitativ metode. Dette var ønskelig for å finne et mønster eller en tendens blant populasjonen (Kvarv, 2010:125). Derfor måtte det inkluderes mange respondenter, slik at det var mulig å trekke slutninger om hva som var typisk for denne gruppen (Johannessen et al, 2010:364). Som et verktøy til å gjøre dette, ble det gjennomført en utvalgsundersøkelse på 50 Krigsskolekadetter.

---

## 2.3 Undersøkelsen

Undersøkelsen ble gjennomført på Krigsskolen over tre dager, der respondentene måtte svare på spørreskjemaene under varierende forhold. Forfatteren var tilstede under gjennomførelsene, noe som gav respondentene mulighet til å stille spørsmål til undersøkelsen. Da seks av respondentene ikke var tilstede når undersøkelsen skulle bli gjennomført, fikk disse tillatelse til å svare via e-post.

### 2.3.1 Utvikling av spørreundersøkelsen

Det første som ble gjort, var å tolke teorien til Bandura (1997) for deretter å utvikle et spørreskjema (Vedlegg 1). Dette spørreskjemaet tok for seg hvor enig eller uenig Krigsskolekadettene var i sammenhengene mellom teori og praksis når det gjaldt Banduras fire faktorer til økt mestringstro.

Spørreskjemaet ble utformet på en semistrukturert<sup>2</sup> måte (Johannessen et al, 2010:261), selv om hovedvekten lå på de prekodete svaralternativene. Hensikten med å bruke en semistrukturert måte å spørre på, var å se om det var sammenhenger mellom det respondentene svarte i de prekodete svarene og det de uttrykte i de åpne svaralternativene.

Spørreskjemaet var utformet med fem kategorier; ytelseserfaring, andres suksess, positive tilbakemeldinger, fysiologiske og mentale tilstander og en generell kategori. Hver kategori, bortsett fra den siste, hadde to spørsmål, der det ene hadde en teoretisk kontekst og det andre en praktisk kontekst. Hensikten med dette var å se om respondentene mente at Banduras fire faktorer var like viktige i teori som i praksis. Den siste kategorien hadde ett spørsmål mer enn de andre og hadde til hensikt å fange opp hvilke faktor respondentene mente hadde størst påvirkning på deres mestringstro.

Det selvutviklede spørreskjemaet (Vedlegg 1) bestod av totalt 14 spørsmål, som var strukturert slik: Tre innledende spørsmål om respondenten, deretter åtte spørsmål om de fire kildene til økt mestringstro og til slutt tre generelle spørsmål om mestringstro.

---

<sup>2</sup> Et semistrukturert spørreskjema inneholder en kombinasjon av prekodete og åpne svaralternativer (Johannessen et al.,2010:261)



---

For å måle sammenhengen mellom teori og praksis ble det brukt en likert-skala (fem trinns skala) på spørsmål 4 til 13. Her hadde respondentene mulighet til å velge mellom ett nøytralt, to positive eller to negative svaralternativer. Johannessen med flere (2010:271-272) skriver at deres erfaring tilsier at det burde være minst fem svaralternativ for at respondenten skal ha mulighet til å svare nyansert nok. I tillegg hadde spørsmål 13 og 14 mulighet til at respondentene kunne utdype svaret sitt i et åpent svarfelt, svarboks 1 og 2.

Resultatene i denne undersøkelsen skulle basere seg på de subjektive meningene til respondentene. For å øke validiteten til dataene ble det lagt vekt på tre elementer: (1) bruke et lettfattelig språk. (2) Formulere spørsmålene slik at respondentene intuitivt kunne forstå hvilke opplysninger de måtte hente frem for å kunne svare. (3) Gi respondentene en målestokk de kunne forholde seg til når de skulle svare (Johannessen et al, 2010:262). I innledningen til spørreskjemaet ble det presisert at undersøkelsen var anonym. Idéen bak dette var å påvirke respondentene til å svare så ærlig som mulig.

### **2.3.2 Fra populasjon til utvalg**

Populasjonen i denne oppgaven har vært operative Krigsskolekadetter. Nå i 2012 blir det utdannet det 167 operative kadetter, hvorav 16 er kvinner og 151 er menn. Det ble derfor gjennomført en utvalgsundersøkelse blant alle kadettene, for å spare tid og resurser. (Johannessen et al, 2010:240-241 En spørreundersøkelse utført på hele populasjonen ville gitt bedre validitet, men dette ble for omfattende.

Utvalget bestod av 50 respondenter, som til sammen tilsvarer i underkant av 1/3 av populasjonen. Johannessen med flere peker på at det ikke lett å gi et fasitsvar på hvor stor et utvalg skal være, men at det "...må beregnes i hvert enkelt tilfelle" (Johannessen, 2010:244). Da størrelsen på utvalget ble vurdert, ble det lagt til grunn at populasjonen var homogen og at antallet ikke skulle være mindre enn 30 respondenter slik Johannessen med flere peker på (2010:244). Derfor falt valget på 50 respondenter.

For at utvalget skulle være gyldig måtte sammensetning i utvalget være lik populasjonen. For å få til dette ble det brukt en blanding av tilfeldig og stratifisert utvelgelse (Johannessen et al, 2010:241-242). Fra en populasjon på 167 kadetter utgjorde kvinnene ca. ti prosent. Dette tilsvarer fem kvinnelige og 45 mannlige kadetter i mitt utvalg. Måten trekningen ble

---

gjennomført på, var at alle de kvinnelige navnene ble samlet i en bolle og alle de mannlige ble samlet i en annen. Deretter ble det gjennomførte en tilfeldig trekning av fem kvinnelige kadetter og 45 mannlige kadetter.

### 2.3.3 Rekruttering

Da undersøkelsen var basert på tilfeldig utvelgelse, betydde dette at man i neste omgang måtte ut å spørre hver enkelt kadett om de ønsket å delta i undersøkelsen. Alle som ble spurte takket ja, dog kunne seks av kadettene bare svare via e-post. Da et bortfall ikke var ønskelig, ble disse gitt tillatelse til å gjennomføre via internett. Resterende gjennomførte undersøkelsen som planlagt i papirform, men her var det fem kadetter som ikke var tilstede under gjennomføringen. Disse ble erstattet av fem nye, basert på en tilfeldig og stratifisert utvelgelse. Bruttoutvalget, i antall respondenter, har derfor ikke endret seg i forhold til nettoutvalget

## 2.4 Vurdering av resultatene

Svarboks 1 (Vedlegg 1) var tiltenkt å være en måte respondenten kunne utdype svaret sitt på i spørsmål 13. Denne gav ikke de resultatene som var ønsket opp mot problemstillingen. Svarene divergerte voldsomt og var vaskelige å generalisere. Svarene varierte ifra ett ord til flere setninger, og var til tider var vanskelige å tolke. Jeg har derfor valgt å fjerne disse svarene fra undersøkelsen min, da de ikke belyser problemstillingen. På den ene siden er det fornuftig å fjerne disse svarene, da hele 14 kadetter ikke valgte å skrive noe i denne svarboksen. Dette svekker gyldigheten til svaralternativet. På den annen side vil det å fjerne disse svarene være med å svekke gyldigheten til resultatene, noe man må være bevist på i drøftingen. Da det likevel er stor usikkerhet om disse svarene ville belyse problemstillingen, fant jeg det riktig å fjerne de fra undersøkelsen.

## 2.5 Kritikk av metoden

Det er flere momenter i undersøkelsen som kan ha hatt effekt på resultatene, og disse bør diskuteres i dette kapitlet. Oppgaven har basert seg på en kvantitativ metode. Dag Ingvar

---

Jacobsen (2005:29) kritiserer denne metoden fordi den gir forskeren et sett med ”briller” som kan gjøre at man overser relevant informasjon.

Johannessen med flere skisserer (2010:369) tre svakheter ved den kvantitative metoden. For det første gir de kvantitative dataene ofte overfladisk informasjon om fenomenet. For det andre vil det kunne gi en begrenset forståelse av helheten og av komplekse fenomener. For det tredje kan denne metoden kritiseres fordi den har en større distanse mellom forsker og forskingsfelt enn kvalitativ metode. Går vi videre til undersøkelsen og spørreskjemaet var det også en del svakheter her som må diskuteres.

### 2.5.1 Undersøkelsen

Da undersøkelsen ble gjennomført var det, som nevnt, seks kadetter som måtte gjennomføre spørreundersøkelsen via e-post. Dette kan ha påvirket resultatene, da jeg blant annet ikke hadde mulighet til å svare på spørsmål.

Undersøkelsen har basert seg på holdningsspørsmål. Johannessen med flere (2010:270) forklarer at man ved bruk av holdningsspørsmål burde man bruke et ”batteri” (en indeks) av spørsmål for å få styrket begrepsvaliditeten i undersøkelsen. Undersøkelsen i denne oppgaven har ikke basert seg på dette, og validiteten til resultatene kan derfor være svekket. På den annen side sier Johannessen med flere (2010:260) at man ikke kan ta med alt man ønsker i en spørreundersøkelse.

Denne spørreundersøkelsen har som nevnt hovedsakelig bestått av prekodete svaralternativer. En svakhet knyttet til prekodete svaralternativer, er at man ikke får vite de bakenforliggende tankene til respondentene (Johannessen et al, 2010:261). Til tross for mange prekodete spørsmål, var det også to åpne svaralternativer. På den ene siden gir de åpne svaralternativene mulighet for at respondentene svarer på noe helt annet enn det som er tenkt. Det er derfor viktig at disse spørsmålene blir stilt på en konkret måte, slik at man unngår å måtte fjerne dem etterpå. Dessverre var det akkurat dette som skjedde med mine svar, fra svarboks 1.

Spørsmålene er ikke fra standardiserte spørreskjemaer, og er derfor ikke validitets- og reliabilitetstestet. Årsaken til dette, er at det var få spørsmål fra standardiserte spørreskjemaer som kunne knyttes opp mot min problemstilling. Spørreskjemaet ble derfor

---

sendt ut til seks testrespondenter fra eget kull. På denne måten ble det gjennomført en form for kvalitetssikring av spørsmålene.

Det kan være svakheter knyttet direkte til spørsmålene. For eksempel spørsmål 3 som omhandlet kadettenes kjennskap til Banduras (1997) mestringsteori. Da undersøkelsen ble gjennomført kan dette spørsmålet ha blitt tolket på en tvetydig måte. Her kan noen av kadettene ha trodd at spørsmålet rettet seg mot deres forståelse av definisjonen til mestringstro, mens den opprinnelige tanken var at dette spørsmålet skulle fungere som et filterspørsmål. Her skulle de med gode forkunnskaper utelukkes fra undersøkelsen for å unngå påvirkning av deres forforståelse (Johannessen et al, 2010:270). På den annen side er det ikke sikkert at bakgrunnskunnskapene om Banduras mestringsteori ville hatt noen påvirkning på respondentene. Da de eksempelvis ikke visste hvilke sammenhenger som skulle undersøke. Da usikkerheten var stor rundt dette spørsmålet, valgte jeg å ikke bruke dette som et filterspørsmål.

## 2.6 Vurdering av kildene

I denne oppgaven har kildene blitt vurdert ut fra fire kriterier; troverdighet, objektivitet, nøyaktighet og egnethet. I det følgende vil jeg gå igjennom hovedkildene til oppgaven og se disse opp mot de fire kriteriene.

Bandura er en av de mest siterte psykologene i verden og har skrevet mye anerkjent litteratur innenfor sosial kognitiv teori. Begge bøkene hans kommer fra anerkjente forlag, og er etter alt å dømme meget troverdige. Når det gjelder objektivitet, er det vanskelig å bedømme begge bøkene som helhet, men ut ifra de sidene som er lest, ser Bandura emnet fra flere sider og har en nøytral fremstilling. Det man derimot kan kritisere, er at han skriver om sin egen teori. Man kan derfor mistenke at forfatteren ønsker å forsvare egen teori, som kan påvirke hans objektivitet. Likevel har de to bøkene en høy grad av nøyaktighet, hvor Bandura redelig referer til egne og andres verk. Siden jeg har valgt å se på Banduras fire kilder til økt mestringstro, så er bøkene fra 1997 og 1986 å anse som svært egnede kilder.

Forfatterne Wormnes og Manger utdannet innenfor psykologi og pedagogikk. Boken er utgitt av Fagbokforlaget som er et anerkjent norsk forlag. Forfatterne er etter alt å dømme objektive i sin fremstilling i de avsnittene som er brukt om selveffektivitet og stressmestring.

---

Forfatterne er også nøyaktige i sin referering og bruker denne aktivt under sin fremstilling av temaene. Kilden tilfører vinklinger og informasjon om problemstillingen i oppgaven og er etter de fire kriteriene dømt til å være en egnet kilde.

Boken til Johannesen med flere fra 2010 er pensum i metodefaget på Krigsskolen, og er derfor å anse som en relevant og troverdig kilde for mitt metodekapittel. Boken er utgitt av Abstrakt forlag AS som er et anerkjent forlag av fagbøker, noe som underbygger påstanden om at kilden er troverdig. Forfatterne har et nøytralt og objektivt syn på metodelære og bruker mange referanser, som både kritisere og støtter egne synspunkter. Avslutningsvis skal det nevnes at siteringene i boken er gode og nøyaktig. Etter alt å dømme er boken en svært egnet kilde for et metodekapittel i en bachelor oppgave.

Selvsagt hadde det vært ønskelig å gå alle kildene etter i sømmene, men dette lar seg ikke gjøre, da oppgaven er av et begrensende omfang. Likevel er de andre kildene nøye vurdert ut fra de fire kriteriene, slik som hovedkildene.

---

## 3. Teori

Kapitlet vil ta for seg de mest sentrale teoriene og begrepene som blir brukt i oppgaven. Teorikapitlet vil bestå av to deler. Den første delen gir en generell innføring i Banduras mestringsteori. Den andre delen vil bestå av en utdypning av mestringsteoriens faktorer; ytelseserfaring, andres suksess, verbal oppmuntring og fysiologiske og mentale tilstander. Disse faktorene vil i hovedsak ses på fra Banduras perspektiv, samtidig som de vil være i sentrum når teorien skal drøftes opp mot resultatene.

### 3.1 Banduras teori om mestringsteori

Som vi husker fra innledningen, ble mestringsteori definert som; "...[the] beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments" (Bandura 1997:3). Johannessen og Olsen bruker også Bandura når de oversetter begrepet til norsk; "... en persons egen vurdering av sin egen evne til å oppnå et visst ytelsesnivå innenfor en spesifikk situasjon" (2008:46). Med andre ord handler dette om menneskets tro på sine egne ferdigheter til å gjennomføre handlinger i en rekke situasjoner.

Mestringsteori dreier seg ikke bare om å kontrollere egne handlinger og omgivelsene, men også det å kunne kontrollere egen tankeprosess, motivasjon og fysiologiske emosjoner (Bandura, 1997:36). Bandura skriver at mestringsteori er en svært viktig faktor for at mennesker skal prestere (Bandura, 1997:37). Kaufmann og Kaufmann forsterket dette inntrykket når de sier: "forskning viser at denne subjektivt opplevde mestringsevnen [også kalt mestringsteori] ofte kan være vel så avgjørende for en persons prestasjoner som de objektive problemløsningssevnene" (Kaufmann & Kaufmann, 1998:30). Det vil si at to kadetter med samme ferdighetsnivå kan prestere svært forskjellig, fordi den kognitive faktoren, mestringsteori, spiller en avgjørende rolle for prestasjonen til de to kadettene. Derfor er det rasjonelt å anta at personer med høy mestringsteori vil prestere bedre enn personer med lav (Wormnes & Manger, 2005: 104). På den annen side, blir det poengtert at mestringsteorien ikke behøver å være en gjenspeiling virkeligheten eller de fysiske kapasitetene man innehar, da man som menneske vurderer sine egne evner subjektivt (Bandura, 1997:37). Derfor løser ikke høy mestringsteori alle problemer.

---

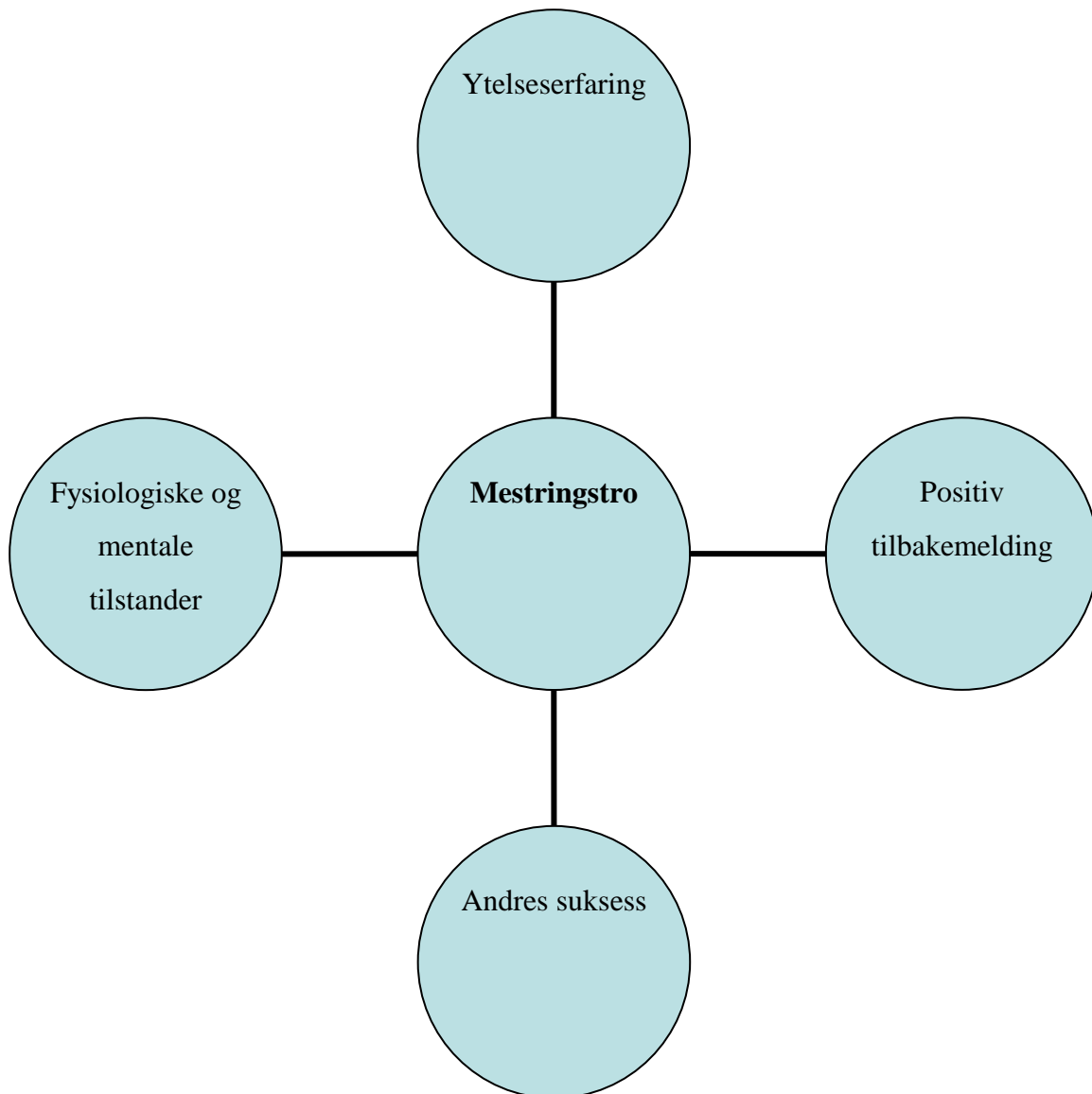
Nivået av mestringstroen varierer veldig fra menneske til menneske, likevel er det noen kjennetegn som er mer fremtredende hos de med god og dårlig mestringstro. Mennesker med dårlig mestringstro har for eksempel lett for å gi opp eller senke forventninger og innsats i aktiviteten de skal utføre atferden (Bandura, 1997:39). Disse menneskene ønsker i størst mulig grad å gjemme seg vekk, å rette fokuset mot konsekvensene og katastrofene. De med sterk mestringstro derimot, vil se utfordringer som løsbare oppgaver. I stedet for å se utfordringen som et truende hinder, ser de for seg hvordan det mest effektivt kan passeres (Bandura, 1997:39).

### 3.2 Fire faktorer til økt mestringstro

For å øke mestringstroen mener Bandura at det er fire faktorer som bygger mestringstroen (Figur 3):

- a) Enactive mastery experience, på norsk: ytelseserfaring.
- b) Vicarious experience, på norsk: andres suksess
- c) Verbal persuasion, på norsk positiv: tilbakemelding
- d) Physiological and affective states, på norsk: fysiologiske og mentale tilstander.

Johannessen og Olsen (2008:46-47) har oversatt de engelske begrepene ovenfor. Deres oversettelse vil være de uttrykkene som blir brukt videre i oppgaven.



**Figur 3.** Figuren viser de fire faktorene som påvirker menneskets mestringstro

De fire faktorene kan påvirke mestringstroen vår i både positiv og negativ grad, alt ettersom hvordan man tolker og forholder seg til dem. De neste avsnittene vil gå nærmere inn på hver enkelt av faktorene for å gi en dypere forklaring om hva de innebærer.

### 3.2.1 Ytelseserfaring

Ytelseserfaringen er den faktoren som påvirker mestringstroen i størst grad. (Bandura, 1997:80). Dette kan forklares ved at de handlingene som er mestret tidligere, gir et ganske godt bilde på om man er i stand til å løse tilsvarende oppgaver (Bandura, 1986:399). De suksessrike, men også mislykkede, mestringserfaringene vil lagres i hukommelsen, slik at de



---

senere kan påvirke mestringstroen. Med andre ord vil gjentatt suksess bygge mestringstroen, mens gjentatt fiasko vil svekke den. Wes Doss (2007:136) legger også stor vekt på ytelseserfaring for å bygge tro på seg selv og sine evner. Han forklarer at denne måten å bygge mestringstro på, er en av de meste effektive måtene å øke selvtilliten og der igjennom troen på våre evner. Doss forsterker synet til Bandura og legger vekt på at det er viktig for både soldater og instruktører å forstå at suksess avles av trygghet til egne ferdigheter.

På den annen side, kan svært enkle oppgaver over lengre tid i midlertidig føre til at små nederlag slår sprekker i egen mestringstro (Bandura, 1997:80-81). Derfor er det viktig å finne en balansegang mellom vanskelige og lette oppgave.

Som et eksempel på denne faktoren betyr, kan vi se for oss en kadett som har vært kompanisjef på øvelse infanteristrid. Han har mestret denne rollen på en god måte og har opplevd å lykkes med de målene han satte seg. På neste øvelse er han troppssjef. Han har god erfaring med å være i en lederrolle og føler seg derfor tryggere på sine evner som troppssjef. Her har kadetten tatt med seg den gode mestringserfaringen fra kompanisjefsrollen, og står derfor sterkere til å løses troppssjefsrollen. De gode erfaringene gjør at kadetten får større tro på seg selv og sine evner, da han vet at han har mestret en tilsvarende rolle.

### **3.2.2 Andres suksess**

Mennesket baser seg ikke bare på egne tidligere erfaringer når de bedømmer om de har det som skal til for å mestre situasjoner. Å se andre som lykkes er også en viktig faktor til å oppnå bedre mestringstro (Bandura, 1997:86-87). Å se et annet menneske lykkes med sine handlinger kan ha svært god påvirkning på den personen som ser denne atferden. Personen som ser, vil da kunne overtale seg selv til tro at man er kapabel til å gjøre det samme eller få til en bedre prestasjon (Bandura, 1986:399) Om man i tillegg kan identifisere seg med personen som utfører oppgaven vil dette gi enda større effekt i å oppnå bedre mestringstro (Bandura 1997:399).

Wes Doss legger også vekt på å observere andre som en faktor til å bedre troen på seg selv og sine ferdigheter (2007:137). Han skriver at det å observere andre kan være en god strategi, spesielt hvis man kan identifisere seg med den man ser på (2007:137). På den annen side er

---

ikke denne måten å bygge mestringstro like kraftfull som ytelseserfaring faktoren (Doss, 2010:137).

Som et eksempel på hvordan denne faktoren fungerer i praksis, kan vi ta for oss en kadett som skal gjennomføre eksamen i nærkamp. Under den første gjennomføringen er kadetten tilskuer til den første puljen. Kadetten ser en av kammeratene sine som gjennomfører eksamensløypen på fremragende måte. Kadetten tenker at de to er ganske like i alt annet de foretar seg, og overbeviser seg selv om at han også kan oppnå det samme resultatet. På denne måten har kadetten opparbeidet seg bedre mestringstro, fordi han har overbevist seg selv om at eksamen er fullt ut gjennomførbart, i det han så en identifiserbar person fullføre med glans.

### **3.2.3 Positiv tilbakemelding**

Å høre rosende ord eller oppmuntrende kommentarer er den tredje faktoren som påvirker menneskets mestringstro. Verbal oppmuntring er blant annet brukt til å overbevise mennesker om at de besitter evner som gjør de i stand til å oppnå det de setter seg som mål (Bandura, 1986:400). Bandura (1997:101) forklarer at positiv tilbakemelding på arbeid eller pågående oppgave vil få mennesker til å yte større innsats og bevare denne, dersom oppmuntringen er reel. For at oppmuntringen skal være reel, må tilbakemeldingen være innenfor grensene av hva som faktisk er oppnåelig for personen. Opplever man å mislykkes fordi man bli oppfordret til eksempelvis å ta på seg mer ansvar enn man selv tror er reelt, kan dette ha negativ innvirkning på mestringstroen. Negative kommentar vil også svekke mestringstroen til mennesket (Richard.H.Cox, 2007). Eksempelvis bør man derfor som instruktør eller veileder ikke bare kommenterer negativ atferd, eller kommer med negative tilbakemeldinger. På den annen side bør det være rom for å komme med tilbakemeldinger som ikke er positive, men som har til hensikt å hjelpe personen med å utvikle seg. Samtidig vil reelle tilbakemeldinger og oppmuntring føre til at fokuset dreies vekk fra det som er vanskelig og over på hvordan man etter beste evne skal løse utfordringene (Bandura, 1997:101).

Et eksempel i denne sammenhengen kan være en instruktør som oppmuntrer en kadett til å ta på seg et verv som tillitsmann. Instruktør forklarer at kadetten har gode egenskaper innenfor lojalitet, rettferdige og innsats og bør derfor ta på seg denne oppgaven. Her roser instruktøren kadetten og forklarer hvorfor han mener at kadettene er skikket til denne

---

stillingen. Kadetten opplever at instruktøren fremstår med troverdighet og øker derfor troen på at han klarer å mestre et slik verv om han tar på seg ansvaret. Her har de rosende ordene bedret mestringstroen til kadetten for å ta på seg et verv.

### 3.2.4 Fysiologisk og mental tilstand

Når mennesket bedømmer seg selv og sine ferdigheter, tar de ofte innover seg den informasjon som kommer fra kognitive og emosjonelle impulser (Bandura 1986:401). Dette kan være alt fra følelser som stress, angst eller andre kjennetegn som eksempelvis sommerfugler i magen, positiv sinnsstemning eller økt puls. Disse impulsene kan over tid utvikle seg til å bli tegn på at man vil ha vanskeligheter med å fungere på en normal måte, eller at disse impulsene vil forbedre måten å fungere på. Følelsene og tankene kan derfor være med på å styrke og svekke egen mestringstro (Bandura, 1997:106-107). En troppssjef som er svært stresset i forkant av et skarpt oppdrag, kan utvikle en svak mestringstro for denne, og for liknende situasjoner, dersom han gjentatt ganger mislykkes med å kontrollere seg selv. Stressfølelsen vil da komme tilbake i liknende situasjoner å påvirke troppssjefen i negativ retning, fordi han kjenner igjen de negative følelsene. Hvis man gjentatte ganger opplever dette uten at man klarer å kontrollere seg selv eller situasjonen, vil dette som sagt svekke mestringstroen (Bandura 1997:106-107). På den annen side vil utvikling av personlige mestringstrategier og -teknikker være svært effektivt for å vinne tilbake kontrollen og dermed oppnå bedre mestringstro.

## 4. Resultatene

Dette kapitlet skal vise de resultatene som har kommet fram i undersøkelsen. Det vil bli presentert seks tabeller som viser hva kadettene (ant.kad.) har svart på de teoretiske og de praktiske spørsmålene, samt hvilken prosentandel (% av utvalg) disse utgjør av hele utvalget. Innledningsvis skal kapitlet ta for seg resultatene fra spørsmål 4 - 11 (Tabell 1 – 4) som er de fire faktorene til økt mestringstro, før kapitlet avsluttes med en fremstilling av de generelle spørsmålene om mestringstro, spørsmål 12 -14 (Tabell 5, 6).

## 4.1 Ytelseserfaring

Tabell 1 viser resultatene fra spørsmål 4 og 5 i spørreundersøkelsen, (n=50)

Tabell 1. Ytelseserfaring	1		2		3		4		5	
	Helt uenig		Delvis uenig		Verken uenig eller enig		Delvis enig		Helt enig	
	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg
<b>Spm 4.</b> Tidligere suksess har positiv påvirkning på min mestringstro	0	0	0	0	0	0	15	30 %	35	70 %
<b>Spm 5.</b> En mestret troppssjefsføring på Krigsskolen gir meg økt tro på at jeg vil lykkes i en liknende rolle etter Krigsskolen	0	0	2	4 %	1	2 %	26	52 %	21	42 %
Gjennomsnittet på spm 4. (tallet representerer graden av enighet)	4,7									
Gjennomsnittet på spm 5. (tallet representerer graden av enighet)	4,32									

Spørsmål 4 er det teoretiske spørsmålet (Tabell 1). Her svarte 70 % av kadettene at de var helt enig, mens 30 % svarte at de var delvis enig.

Spørsmål 5 er det praktiske spørsmålet (Tabell 1). Her svarte 42 % av kadetter at de var helt enig, 52 % at de var delvis enig, 2 % svarer at han eller hun var verken uenig eller enig, mens 4 % svarer at de var delvis uenig i spørsmålet.

Generelt ser vi at det er en tendens til at kadettene er mer enig i det teoretiske spørsmålet enn i det praktiske. Videre er det størst differanse på svaralternativet; helt enig, hvor 70 % har blitt til 42 %, som tilsvarer en differanse på 28 %. Likevel er differansen mellom gjennomsnittene på 0,38 som kan gi en indikasjon på at teorien stemmer relativt godt overrens med praksisen.

## 4.2 Andres suksess

Tabell 2 viser resultatene fra spørsmål 6 og 7 i spørreundersøkelsen, (n=50)

Måleskalaer	1		2		3		4		5	
	Helt uenig		Delvis uenig		Verken uenig eller enig		Delvis enig		Helt enig	
	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg
<b>Spm 6.</b> Når jeg ser andre lykkes med sine prestasjoner opplever jeg en økt mestringstro hos meg selv.	1	2 %	10	20 %	17	34 %	20	40 %	2	4 %
<b>Spm 7.</b> Når jeg ser en medkadett, jeg identifiserer meg med, skyter til A på våpeneksamen, øker dette troen på at jeg selv vil lykkes.	0	0	6	12 %	11	22 %	25	50 %	8	16 %
Gjennomsnittet på spm 6. (tallet representerer graden av enighet)	3,24									
Gjennomsnittet på spm 7. (tallet representerer graden av enighet)	3,7									

Spørsmål 6 er det teoretiske spørsmålet (Tabell 2). Her svarte 4 % av kadettene at de var helt enig, 40 % svarte at de var delvis enige, 34 % svarte at de var verken uenig eller enig, 20 % svarte at de var delvis uenig, mens 2 % svarer at han /hun var helt uenig i spørsmålet.

Spørsmål 7 er det praktiske spørsmålet, (Tabell 2). Her svarte 16 % av kadettene at de var helt enige, 50 % svarte at de var delvis enige, 22 % svarte at de var verken uenig eller enig, mens 12 % svarte at de var delvis uenig i spørsmålet.

Generelt kan vi si at det er en tendens til at kadettene er mer enig i det praktiske spørsmålet enn det teoretiske. Differansen mellom de to gjennomsnittsverdiene er på 0,46 som er en relativt større forskjell enn den vi hadde på den første faktoren

## 4.3 Positiv tilbakemelding

Tabell 3 viser resultatene fra spørsmål 8 og 9 i spørreundersøkelsen, (n=50)

Tabell 3. Positiv tilbakemelding	1		2		3		4		5	
	Helt uenig		Delvis uenig		Verken uenig eller enig		Delvis enig		Helt enig	
	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg
<b>Spm 8.</b> Positive tilbakemeldinger på mine prestasjoner gir meg økt mestringstro.	0	0 %	0	0 %	2	4 %	11	22 %	37	74 %
<b>Spm 9.</b> Når kompetente instruktører gir meg oppmuntrende tilbakemeldinger på føringsrollen min, får jeg større tro på egne ferdigheter.	0	0 %	0	0 %	0	0 %	14	28 %	36	72 %
Gjennomsnittet på spm 8. (tallet representerer graden av enighet)	4,7									
Gjennomsnittet på spm 9. (tallet representerer graden av enighet)	4,72									

Spørsmål 8 er det teoretiske spørsmålet (Tabell 3). Her svarte 74 % av kadettene at de er helt enig, 22 % svarte at de var delvis enig og 4 % svarte at de var verken uenig eller enig i spørsmålet.

Spørsmål 9 er det praktiske spørsmålet (Tabell 3). Her svarte 72 % av kadettene at de var helt enig, mens 28 % svarte at de var delvis enig i spørsmålet.

Generelt kan vi si at det er en relativt lik fordeling mellom resultatene på det teoretiske og det praktiske spørsmålet. Differansen mellom gjennomsnittsverdiene er på 0,01 som vil si at det er meget stor likhet mellom teori og praktisk. Den største forskjellen her ligger i at 4 % svarte at de var verken uenig eller enig i spørsmål nr. 8.

## 4.4 Fysiologiske og mentale tilstander

Tabell 4 viser resultatene fra spørsmål 10 og 11 i spørreundersøkelsen, (n=50)

Tabell 4. Fysiologiske og mentale tilstander	1		2		3		4		5	
	Helt uenig		Delvis uenig		Verken uenig eller enig		Delvis enig		Helt enig	
	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg
<b>Spm 10.</b> Når jeg får kontroll over mine fysiologiske og mentale kroppsreaksjoner opplever jeg en økt tro på at jeg vil lykkes i situasjon.	0	0 %	0	0 %	5	10 %	22	44 %	23	46 %
<b>Spm 11.</b> Gode mestringsstrategier gir meg økt mestringsstro når jeg skal holde en tale foran hele Krigsskolen.	1	2 %	5	10 %	23	46 %	17	34 %	4	8 %
Gjennomsnittet på spm 10. (tallet representerer graden av enighet)	4,36									
Gjennomsnittet på spm 11. (tallet representerer graden av enighet)	3,36									

Spørsmål 10 er det teoretiske spørsmålet (Tabell 5). Her svarte 46 % av kadettene at de var helt enig, 44 % svarte at de var delvis enig, mens 10 % svarer at de var verken uenig eller enig i spørsmålet.

Spørsmål 11 er det praktiske spørsmålet (Tabell 5). Her svarte 8 % av kadettene at de var helt enig, 34 % svarte at de var delvis enig, 46 % svarte at de var verken uenig eller enig, 10 % svarte at de var delvis uenige, mens 2 % svarte at han eller hun var helt uenig i spørsmålet.

Generelt er det relativt store forskjeller på hva kadettene har svart på de to spørsmålene. Den største differansen er mellom svaralternativet; helt enig. Her er det en er det en differanse på hele 38 %. Differansen mellom gjennomsnittene, er på 1,0 som gir en indikasjon på at det er relativt store forskjeller mellom teori og praktisk på denne faktoren sett opp mot de tre andre.



## 4.5 Generelt

Tabell 5 viser resultatene fra spørsmål 12 og 13 i spørreundersøkelsen, (n=50)

<b>Tabell 5. Generelle spørsmål om mestringstro</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
<b>Måleskalaer</b>	<b>Helt uenig</b>		<b>Delvis uenig</b>		<b>Verken uenig eller enig</b>		<b>Delvis enig</b>		<b>Helt enig</b>	
	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg
<b>Spm 12.</b> Mestringstro er viktig for at offiseren skal lykkes i yrket.	0	0 %	0	0 %	0	0 %	13	26 %	37	74 %
<b>Spm 13.</b> En velutviklet mestringstro har stor betydning for mine prestasjoner.	0	0 %	0	0 %	0	0 %	28	56 %	22	44 %
Gjennomsnittet på spm 12. (tallet representerer graden av enighet)	4,74									
Gjennomsnittet på spm 13. (tallet representerer graden av enighet)	4,4									

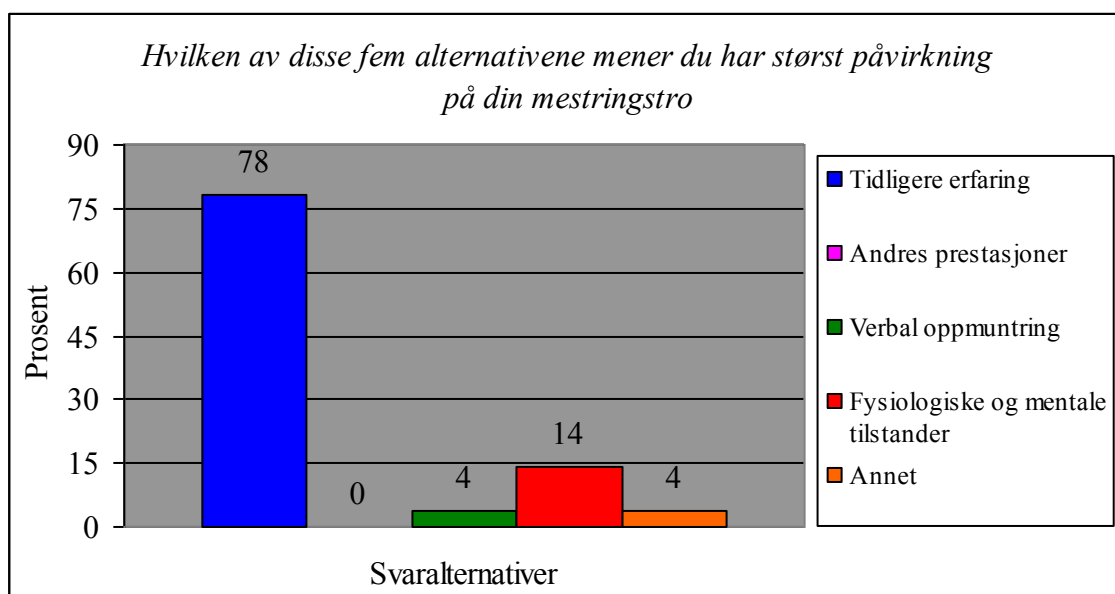
Spørsmål 12 er det teoretiske spørsmålet (Tabell 6). Her svarte 74 % av kadettene at de var helt enig, mens 26 % svarte at de var delvis enig i spørsmålet.

Spørsmål 13 er det praktiske spørsmålet (Tabell 6). Her svarte 44 % av kadettene at de var helt enig, mens 56 % svarte at de var delvis enig.

Generelt kan vi si at kadettene er mer enig i at mestringstro er viktig for at offiseren skal lykkes, enn at mestringstro er viktig for at de selv skal prestere. Differansen mellom de to spørsmålene er på 0,34 som betyr at det er en relativt god overensstemmelse mellom det teoretiske spørsmålet og det praktiske.

Tabell 6 viser resultatene fra spørsmål 14 i spørreundersøkelsen, (n=50)

Tabell 6. Hvilken kilde har størst betydning	1		2		3		4		5	
	Ytelses-erfaring		Andres suksess		Positiv tilbake-melding		Fysiologiske og mentale tilstander		Annet	
	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg	Ant. kad.	% av utvalg
<b>Spm 14.</b> Hvilken av disse fem alternativene mener du har størst påvirkning på din mestringstro (velg et alternativ)	39	78 %	0	0 %	2	4 %	7	14 %	2	4 %
Flest kadetter har svart:	1 = Ytelseserfaring									



Figur 5. Søylediagrammet viser svarprosenten fra spørsmål 4 i spørreundersøkelsen

På spørsmål 14 (Tabell 7 og figur 5) svarte 78 % av kadettene tidligere erfaring, 0 % svarte andres prestasjoner, 4 % svarte verbal oppmuntring, 14 % svarte fysiologiske og mentale tilstander, mens 4 % svarte annet. De som svarte; annet, kom med følgende forklaring på hva som påvirket deres egen mestringstro; ”Jeg tror på meg selv” mens den andre svarte: ”tanken å ikke få det til – å bli likestilt med fiasko”.

Flest kadettene har svart alternativ 1, som betyr at tidligere erfaring, er den faktoren som har størst betydning for mestringstroen til kadettene i denne undersøkelsen.

---

## 5. Diskusjon

Dette kapitlet skal diskutere teoridelen og noe annen litteratur opp mot resultatene fra spørreundersøkelsen. Innledningsvis skal kapitlet ta for seg en gjennomgang av de fire faktorene til økt mestringstro; ytelseserfaring, andres suksess, positiv tilbakemelding og fysiologiske og mentale tilstander. Her skal resultatene fra de teoretiske spørsmålene diskuteres opp mot de praktiske spørsmålene for å avdekke sammenhenger. Det hele avsluttes med noen betraktninger rundt tabell 5, 6.

### 5.1 Ytelseserfaring

Spørsmål 4 og 5 (Tabell 1) har omhandlet det vi allerede kjenner som ytelseserfaring i Banduras mestringsteori. Generelt viste resultatene fra begge spørsmålene at respondentene var enige om at denne faktoren hadde påvirkning på deres mestringstro. Trolig er den store enigheten et resultat av at dette er den faktoren som, i følge Bandura, har sterkest påvirkning på vår mestringstro (Bandura, 1997:80). På den annen side vil en nærmere kikk på resultatene vise at det er en differanse mellom det teoretiske og det praktiske spørsmålet. Differansen kan være en indikasjon på at kadettene ikke kjenner seg igjen i det praktiske spørsmålet (spørsmål 5). En annen grunn, kan være at flere av kadettene har opplevd å feile i troppssjefsrollen gjentatte ganger, som kan ha ført til en svekket mestringstro. Én vellykket gjennomføring som troppssjef vil derfor ikke være tilstrekkelig for å påvirke mestringstroen i nevneverdig grad. Bandura (1986:399) påpeker også at gjentatte negative opplevelser vil svekke mestringstroen.

Kadettene mener at ytelseserfaring er en viktig faktor for å bedre mestringstroen. Å gjennomføre arenaer som eksempelvis stridskurs og mestringsøvelser kan gjøre soldater og offiserer står bedre rustet til å tro på egne ferdigheter i stridslignende miljøer. Ved gjentatt suksess på trening, kan man opparbeide en mental trygghet på seg selv og sine ferdigheter (Doss, 2007:136), som sannsynligvis vil påvirke prestasjonene.

---

Oppsummert mener kadettene at ytelseserfaring er en viktig kilde for å øke deres mestringstro. differansen mellom de to gjennomsnittene (0,38) visert at det er god overensstemmelse mellom teori og praksis.

## 5.2 Andres suksess

Spørsmål 6 og 7 (Tabell 2) har omhandlet det vi nå kjenner som andres suksess i Banduras mestringsteori. Generelt viste resultatene fra begge spørsmålene at det er svært delte meninger om faktoren bidrar til å øke kadettens mestringstro. Svarene divergerer fra ”*helt uenig*” til ”*helt enig*”. Likevel viser gjennomsnittene fra de to spørsmålene at respondentene er mer enig enn uenig, i at andres suksess har påvirkning på deres mestringstro. Tar vi en nærmere kikk på tabell 2, viser det seg i midlertidig at kadettene er mer enig i det paktiske spørsmålet enn det teoretiske. Trolig kan Bandura og Doss peke på en forklaring på hvorfor differansen er så stor. Bandura (1986:399) og Doss (2010:137) skriver begge at faktoren andres suksess vil ha større betydning og innflytelse dersom man kan identifisere seg med den personen man observerer. På den annen side kan resultatene være forårsaket av ren tilfeldighet, da svarene spenner seg over hele skalaen.

Ser vi nærmere på resultatene finner vi ett interessant funn, nemlig forholdet mellom faktorene ytelseserfaring og andres suksess. Doss (2010:137) forklarer at det å observere andres suksess for så å modellere denne, ikke er like effektivt og kraftfullt som det å lykkes med egne prestasjoner. Dette kan være en mulig forklaring på hvorfor faktoren ytelseserfaring er blitt oppfattet som mer betydningsfull enn andres suksess. Dette blir igjen forsterket av Bandura som selv hevder at ytelseserfaringsfaktoren er den sterkeste og mest betydningsfulle faktoren for å oppnå bedre mestringstro (Bandura 1997:80)

Resultatene viser at den gjennomsnittlige kadetten har troen på at andres suksess har påvirkning på deres mestringstro. Eksempelvis kan vi tenke oss et infanterilag fra Telemark Bataljonen som er på vei ut på oppdrag i Afghanistan. For at dette laget skal øke troen på at de vil lykkes, vil de andre lagenes prestasjoner være en brikke som påvirker soldatenes mestringstro. Dersom de andre lagene i troppen hadde mislyktes i å gjennomføre sine operasjoner i forkant, ville dette trolig påvirket mestringstroen til de fleste soldatene i en

---

negativ retning. Det motsatte ville trolig vært tilfellet hvis de tidligere lagene hadde oppnådd suksess gang etter gang. Det er derfor viktig å ta innover seg andres suksess.

Oppsummert er kadettene mer enig enn uenig i at andres suksess har betydning for deres mestringstro, til tross for store variasjoner i svarene. Differansen mellom de to spørsmålenes gjennomsnitt (0,46) viser imidlertid at det er en relativt god overensstemmelse mellom teori og praksis.

### 5.3 Positiv tilbakemelding

Spørsmål 8 og 9 (Tabell 3) har omhandlet det vi nå kjenner som positiv tilbakemelding innenfor Banduras mestringsteori. Generelt viser resultatene fra spørreundersøkelsen at det er meget stor enighet om at denne faktoren påvirker respondentenes mestringstro. Bakgrunnen for den høye skåren kan være fokuset Krigsskolen har på tilbakemeldinger og tilbakemeldingskultur. På Krigsskolen blir det lagt stor vekt på å etablere en god tilbakemeldingskultur for å fremme personlig- og lederskapsmessig vekst (Krigsskolen, 2009:42-43). Eksempelvis blir det i etterkant av øvelser satt av tid til å gi og motta tilbakemeldinger. Denne kulturen kan ha påvirket kadettene under besvarelsen av spørreundersøkelsen, og kan derfor være en årsak til den store graden av enighet.

På den annen side kan den høye skåren være forårsaket av at kadettene mener om at det er viktig å bli anerkjent. Positiv tilbakemelding er en faktor man ikke kan kontrollere selv, i motsetning til de tre andre faktorene. For de aller fleste av oss er det viktig å få tilbakemeldinger, fordi det gir en følelse av å bli verdsatt eller sett. Betydningen av dette er naturligvis subjektiv, men trolig er det stort sett viktig for de fleste av oss. Som kadett er det ønskelig å bli anerkjent, nettopp for å få en bekreftelse på at man betyr noe, og dette kan være en årsak til hvorfor de vektet denne faktoren så høyt på enighet. Tendensen blant kadettene viser hvert fall at denne faktoren er viktig for deres mestringstro og at den derfor stemmer med Banduras mestringsteori.

Et annet interessant funn er differansen mellom det teoretiske og det praktiske spørsmålet. Her er differansen bare 0,02, noe som illustrerer at det er en svært tydelig tendens til at teori og praksis stemmer overrens.

---

Videre finner vi enda et interessant funn ved å sammenligne gjennomsnittsskårene til ytelseserfaring og positive tilbakemeldinger. Setter vi de to gjennomsnittsskårene opp mot hverandre, ser vi at faktoren positiv tilbakemelding har en høyere grad av enighet enn ytelseserfaring. I mestringsteorien til Bandura (1997:80), stemmer ikke dette funnet, da han mener ytelseserfaring er den som bidrar til sterkest vekst av mestringstro. En mulig årsak til dette funnet kan være den dårlige formuleringen av spørsmål 5, som kan gjøre at ytelseserfaringen får en lavere gjennomsnittsskår totalt. Bakgrunnen for at spørsmål 5 blir rangert så lavt i forhold til spørsmål 4 er diskutert tidligere.

Denne faktorens betydning i praksis er ikke vanskelig å forstå. I stridssituasjon med lite mat og drikke vil positiv tilbakemelding kunne være en "boost" for mestringstroen og prestasjonene. I disse øyeblikkene hvor man er utslitt, vil denne formen for mestringstro kunne være med på å gi en ekstra glød til å stå på og gjøre sitt beste.

Oppsummert er kadettene svært enig i at positiv tilbakemelding har betydning for deres mestringstro. Differansen mellom de to spørsmålenes gjennomsnitt (0,02) viser imidlertid at det er svært god overensstemmelse mellom teori og praksis.

## 5.4 Fysiologiske og mentale tilstander

Spørsmål 10 og 11 (Tabell 4) omhandler det vi nå kjenner som fysiologiske og mentale tilstander innenfor Banduras mestringsteori. Generelt kan vi si at det er store variasjoner i det kadettene har svart på de to spørsmålene. Gjennomsnittene viser likevel at kadettene er mer enig enn uenig, i at denne faktoren har positiv påvirkning på deres mestringstro. Trolig kan den lave skåren være et resultat av det Bandura skriver; "People rely partly on information from their physiological state in judging their capabilities." (Bandura, 1986:401). Sitatet kan tolkes dit hen, at faktoren kan oppfattes som mindre betydningsfull enn de tre andre, og at den derfor får generelt lave verdier.

På den annen side vil en nærmere kikk på tabell 4 vise at det er stor forskjell mellom det teoretiske og det praktiske spørsmålet, noe som påvirker det totale inntrykket av denne faktoren. På det teoretiske spørsmålet (spørsmål 10), svarer 90 prosent av kadettene at de er "delvis" eller "helt enig". Ser vi videre på det praktiske spørsmålet (spørsmål 11), svarer over 50 prosent av kadettene at de er "delvis uenig" eller "verken uenig eller enig". Disse

---

resultatene viser et tydelig gap mellom teori og praksis. Intuitivt kan en årsak være at det praktiske spørsmålet er stilt på en svært dårlig måte, slik at de to spørsmålene blir oppfattet uten tilknytning. På den annen side kan det være at kadettene, mener at mestringsstrategier ikke påvirker deres prestasjoner i nevneverdig grad. En annen mulighet kan være at kadettene ikke bruker mestringsstrategier eller vet hva det er. Hvis det siste alternativet er tilfellet, kan dette ha påvirket kadettene til å forholde seg nøytrale til spørsmålet.

Når vi likevel er inne på differansen mellom de to gjennomsnittsverdiene er denne verdien på hele 1,0. Dette er den største differansen vi har hatt mellom teori og praksis spørsmålene, noe som tydelig indikerer at det ikke er like storsammenheng mellom teori og praksis.

Så hvorfor er denne faktoren så viktig for vår operative evne? Isolert sett vil denne faktoren være en av de største bidragsyterne til at man klarer å håndtere eksempelvis stress og angst på en god måte. I vår profesjon, er vi daglig ”offer” ovenfor uforutsette hendelser som kan påvike både stress og angst, ved å ha gode mestringsstrategier vil vi kunne frigjøre kognitiv kapasitet som igjen vil hjelpe oss å ta bedre avgjørelser i pressede situasjoner.

Oppsummert er kadettene mer enig enn uenig, i at fysiologiske og mentale tilstander har påvirkning på deres mestringstro. Differansen mellom gjennomsnittene til de to spørsmålene (1,0) viser at det er relativt liten sammenheng mellom teori og praksis, når vi ser denne faktoren opp mot de andre.

## 5.5 Generelt

Spørsmål 12 og 13 (Tabell 5) omhandler det vi nå kjenner som betydning av mestringstro for offiseren og respondenten. Generelt er det stor enighet om at mestringstro har betydning for både offiseren og respondenten. Differansen mellom gjennomsnittsverdiene er 0,34, noe som kan gi en indikasjon på at det er relativt god overensstemmelse mellom teori og praksis.

Likevel vil en nærmere titt på tabell 5 vise et interessant funn. Ser vi på tabellen er det et merkbart skille mellom de to spørsmålene. På spørsmål 12 svarte hele 74 prosent av kadettene at de var ”helt enig”, mens på spørsmål 13 svarte bare 44 prosent av kadettene at de var ”helt enig”. Denne differansen kan indikere at det er subjektive preferanser mellom hvor mye kadettene mener at prestasjonene deres blir påvirket av mestringstro. Eksempelvis kan noen mene at fysiske forberedelser eller graden av uthvilthet kan ha mer påvirkning på

---

deres prestasjoner enn den troen man har på seg selv og sine evner. På den annen side kan disse svarene tolkes som en ansvarsfraskrivelse fra kadettene, da de aller fleste kadettene mener at mestringstro er viktig for offiserens prestasjoner. I denne sammenheng vil det være logisk å tenke at kadettene også mener at dette er viktig for deres egne prestasjoner, men dette ble altså ikke tilfellet.

Til tross for de individuelle forskjellene mellom de to spørsmålene er kadettene likevel enige i at en utviklet mestringstro er viktig for både dem selv og offiserens prestasjoner. Differansen av gjennomsnittet mellom de to spørsmålene (0,34) viser også at det er god overensstemmelse mellom teori og praksis

Spørsmål 14 (Tabell 6) omhandler spørsmålet om hvilken faktor som påvirker kadettens mestringstro i størst grad. Her var det ingen tvil, hele 78 prosent av alle kadettene svarte ytelseserfaring som sin viktigste faktor. Denne faktoren er som kjent den sterkeste av de fire faktorene (Bandura, 1997:80) og forklarer tendensen i resultatet. Det som likevel er interessant er at ytelseserfaringen ikke fikk lik stor grad av enighet som den positive tilbakemelding fikk (Tabell 1 og Tabell 3). Hvorfor flest kadetter svarer ytelseserfaring som den viktigste faktoren i spørsmål 14, men ikke er like enige når det kommer til begge spørsmålene i tabell 1, kan det være flere grunner til. Disse har vi allerede tatt for oss i punkt 5.1 og 5.3. Til tross for denne uoverensstemmelsen viser tabell 6 at disse resultatene eliminerer argumentet om at positiv tilbakemelding er en større og viktigere faktor enn ytelseserfaring på bakgrunn av resultatene i tabell 1 og 3.

Mennesker er forskjellige og har forskjellige preferanser. Derfor kan man ikke konkludere med at ytelseserfaring er den viktigste faktoren for alle. Likevel er det ingen som helst tvil om at denne faktoren er den mest svarte i det utvalget jeg har analysert.

På spørsmål 14 var det også mulighet for å svare alternativet ”*annet*”, og dette alternativet var det to av kadettene som benyttet seg av. De svarte henholdsvis ”jeg tror på meg selv” og ”tanken på å ikke få det til, og bli likestilt med fiasko”. Det som er interessant i denne sammenhengen, er at den første kommentaren peker på egen selvtillit. Det er ikke vanskelig å kjenne seg igjen i det denne kadetten skriver, da selvtillit henger tett sammen med mestringstro. På den annen side kan det være at denne kadetten har større tro på sine ferdigheter hvis han eller hun tror på seg selv og ikke nødvendigvis de ferdighetene man trenger.



---

Det andre svaret var litt vaskeligere å tolke. Kadetten sa at ”tanken på å ikke få det til, bli likestilt med fiasko”. En måte å tolke svaret på, er at kadetten motiveres til å lykkes fordi han eller hun har en frykt for å mislykkes. Dette kan dette være en veldig ugunstig tanke, da man rask kan få et negativt fokus på seg selv og egne handlinger. På den annen side kan vi si at frykten for å mislykkes kan gi så en så stor motivasjon til å ville lykkes, og at innsatsen til kadetten derfor bli svært høy. Dette kan føre til at han eller hun lykkes, til tross for at man ”leder seg selv” basert på frykt. Alt i alt er likevel ærgjerrigheten og lysten til å prestere trolig en sterkere drivkraft, enn selve frykten for å mislykkes.

---

## 6. Konklusjon

Oppgaven har hatt følgende problemstilling: *mener operative Krigsskolekadetter at det er en sammenheng mellom teori og praksis når det gjelder Banduras fire faktorer til økt mestringstro?* For å svare på problemstillingen ble det gjennomført en kvantitativ spørreundersøkelse av 50 operative Krigsskolekadetter. Svarene fra spørreundersøkelsen ble analysert og deretter drøftet opp mot relevant teori.

Generelt viser resultatene at det er en sammenheng mellom teori og praksis når det kommer til Banduras fire faktorer til økt mestringstro. Likevel var det variasjon mellom hvor god overensstemmelsen var mellom de ulike faktorene. Forskjellene finner vi spesielt når spørsmålene går fra å være teoretiske til å bli praktiske. Det vil si at kadettene generelt mener at de fire faktorene til økt mestringstro er viktig i teorien, men når det blir satt i en større kontekst endrer meningene seg fra å være relativt enig til å bli mindre enig. Dette kan tyde på en svakhet i formuleringen av situasjonene i spørsmålene. På den annen side er disse situasjonene plukket ut for at kadettene skal kunne kjenne seg igjen.

Den største forskjellen mellom teori og praksis ble funnet i faktoren fysiologiske og mentale tilstander, mens den største overensstemmelsen ble funnet i faktoren positiv tilbakemelding. Trolig er de divergerende resultatene i faktoren fysiologiske og mentale tilstander så stor, på grunn av usikkerhet rundt bruken av mestringsstrategier. Samtidig kan det også være et resultat av at kadettene slet med å gjenkjenne seg i situasjonen. Går vi videre til faktoren positiv tilbakemelding, kan den store overensstemmelsen trolig skyldes den gode tilbakemeldingskulturen kadettene er vant med.

I oppgaven ble det gjort en rekke funn som var interessante og jeg har lyst til å trekke frem et av dem. Dette funnet ble gjort når resultatene fra spørsmål 12 og 13 ble satt opp mot hverandre. Her mente det store flertallet at offiseren trenger god mestringstro for å prestere godt, mens lagt færre sa seg enig i at de selv trengte en velutviklet mestringstro for å prestere. Tankene knyttet til denne divergensen kan gå i det uendelige, likevel mistenkes en form for ansvarsfraskrivelse blant kadettene, da de ikke tar den mentale faktoren på alvor. I hvert fall er dette mitt inntrykk når 74 prosent sier seg ”*helt enig*” i at det er viktig for at

---

offiseren skal lykkes, mens bare 44 prosent er ”*helt enig*” i at en velutviklet mestringstro er viktig for at de selv skal lykkes. Til slutt vil jeg kort oppsummere de fire kildene og gi et entydig svar på problemstillingen.

Faktoren ytelseserfaring er presentert som den sterkeste av de fire faktorene og skårer høyt på enighet når det kommer til det teoretiske spørsmålet, men når det kommer til hvordan enigheten er i praksis, er resultatet noe mindre sikkert. Gjennomsnittsverdiene er ikke veldig forskjellige mellom teori og praksis som gir en indikasjon på at det er relativt god overensstemmelse mellom teori og praksis.

Faktoren andres suksess viser at kadettene er mer enig enn uenig i denne faktoren påvirker deres mestringstro. Likevel viser det seg at ha det praktiske spørsmålet har større grad av enighet, enn det teoretiske. Dette kan skyldes at kadettene er mer enig i at identifiseringselementet har mer å si for mestringstroen, enn nå man bare observerer en tilfeldig person.

Positiv tilbakemelding viser at kadettene mener denne faktoren har god påvirkning på deres mestringstro. Denne faktoren skårer høyere enn ytelseserfaring når det gjelder det praktiske spørsmålet, mens de på det teoretiske spørsmål skårer likt. Denne faktoren blir verdsatt høyt av respondentene og har svært god overensstemmelse mellom teori og praksis.

4. Fysiologiske og mentale tilstander har store variasjoner i svarene på de to spørsmålene. Likevel er kadettene mer enig enn uenig, i at denne faktoren har betydning for deres mestringstro. Til tross for dette, er respondentene mer enig i det teoretiske spørsmålet enn der praktiske. Årsaken til dette kan sannsynligvis være et dårlig praktisk spørsmål.

Oppsummert har oppgaven illustrert at det er en tydelig sammenheng mellom teori og praksis når det gjelder Banduras fire faktorer til økt mestringstro.

## 6.1 Forslag til videre forskning

Da denne undersøkelsen har kartlagt sammenhengene mellom teori og praksis av Banduras fire faktorer til økt mestringstro, kunne det i neste omgang vært interessant og gjort en

---

kvalitativ studie på det samme området. Dette for å få fram de bakenforliggende tankene hos kadettene og dermed forstå hvorfor de svarer som de gjør Samtidig ville dette kunne gitt en dypere forståelse av årsakene til hva som gir økt mestringstro og hvorfor dette er så viktig for oss som offiserer.

---

## Kildeliste

### Bøker:

- Bandura, Albert. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Doss, Wes. (2007). *Condition to win: Dynamic techniques for performance oriented mental conditioning*. New York: Looseleaf Law Publications, Inc.
- Eid, Jarle, & Johnsen, Bjørn Helge (red.). (2006). *Operativ psykologi* (2. utgave). Bergen: Fagbokforlaget.
- Forsvarets stabsskole. (2007). *Forsvarets fellesoperative doktrine*. Oslo: Forsvarsstaben.
- Jacobsen, Dag Ingvar. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2. utgave). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Johannessen, Asbjørn, Tuft, Per Arne, & Christoffersen, Line. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. Utgave). Oslo: Abstrakt forlag.
- Johannessen, Jon-Arild & Olsen, Bjørn. (2008). *Positivt lederskap: Jakten på de positive kreftene*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kaufmann, Geir & Kaufmann, Astrid (1998), *Psykologi i organisasjon og ledelse* (2. utgave), Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Kaufmann, Geir & Kaufmann, Astrid. (2009). *Psykologi i organisasjon og ledelse* (4. utgave). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Krigsskolen. (2009). *Lederutvikling i hæren: Krigsskolens program for lederutvikling. Emneplan for ledelsesfaget ved Krigsskolen*. Oslo: Krigsskolen.

- 
- Krigsskolen (2010). *Studiehåndbok Krigsskolen 2010-2011 Bachelor i militære studier ledelse og landmakt treårig utdanning*. Oslo: Krigsskolen, LMS.
  - Kvarv, Sture. (2010). *Vitenskapsteori: Tradisjoner, posisjoner og diskusjoner*. Oslo: Novus forlag.
  - Wormnes, Bjørn, & Manger, Terje. (2005). *Motivasjon og mestring: Veier til effektiv bruk av egne ressurser*. Bergen: Fagbokforlaget.

## Vedlegg

Vedlegg 1 Spørreskjema

## 7. Vedlegg 1

Dette spørreskjemaet er utviklet for å kartlegge sammenhenger det er mellom operative kadetters mestringstro og Banduras teori om self-efficacy. Jeg ønsker at du svarer så ærlig som mulig ved å sette kryss i den ruten du føler er mest riktig for deg. Undersøkelsen er anonym og vil kun ta noen få minutter.

Self-efficacy (oversatt som mestringstro) kan kort forklares som den troen mennesket har på egne ferdigheter til å gjennomføre handlinger i ulike situasjoner. Eks; den troen Per har på egne evner til å gjennomføre en muntlig presentasjon i engelsk.

For at du skal være trygg på hvordan du skal krysse av i dette spørreskjemaet kommer nå et eksempel: **Jeg klarer å løpe 3000 meter på...**

		Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
1.	12 minutter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	10 minutter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	08 minutter	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sett kryss:

### Spørsmål 1.

Vennligst oppgi kjønn:

Mann

Kvinne

### Spørsmål 2.

Jeg er kadett i kull:

Poulsson

Eriksen

Sønsteby

### Spørsmål 3.

Jeg har en god forståelse av Banduras *self-efficacy* teori?

Ja

Nei



Ta utgangspunkt i dine egne erfaringer og oppfatninger og marker hvor enig/uenig du er i påstandene under ved å sette kryss.

**Spørsmål 4.**

Tidligere suksess har positiv påvirkning på min mestringstro. Med tidligere suksess menes oppgaver eller handlinger jeg har lykkes med å gjennomføre på et tidligere tidspunkt i livet.

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørsmål 5.**

En mestret troppssjefsføring på Krigsskolen gir meg økt tro på at jeg vil lykkes i en liknende rolle etter Krigsskolen. En liknende rolle kan være NK tropp, NK kompani, lagfører eller troppssjef.

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørsmål 6.**

Når jeg ser andre lykkes med sine prestasjoner opplever jeg en økt mestringstro hos meg selv.

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørsmål 7.**

Når jeg ser en medkadett, jeg identifiserer meg med, skyter til A på våpeneksamen, øker dette troen på at jeg selv vil lykkes.

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørsmål 8.**

Positive tilbakemeldinger på mine prestasjoner gir meg økt mestringstro.

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørsmål 9.**

Når kompetente instruktører gir meg oppmuntrende tilbakemeldinger på føringsrollen min, får jeg større tro på egne ferdigheter.

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørsmål 10.**

Når jeg får kontroll over mine fysiologiske og mentale kroppsreaksjoner opplever jeg en økt tro på at jeg vil lykkes i situasjon.

(Eksempler på slike reaksjoner kan være: hjertebank, økning i puls, stress, angst, sommerfugler i magen, nervøsitet osv)

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørsmål 11.**

Gode mestringsstrategier gir meg økt mestringstro når jeg skal holde en tale foran hele Krigsskolen.

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørsmål 12.**

Mestringstro er viktig for at offiseren skal lykkes i yrket.

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Spørsmål 13**

En velutviklet mestringstro har stor betydning for mine prestasjoner.

Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Svarboks 1**

**Hvorfor, hvorfor ikke (svar så kortfattet som mulig)**

**Spørsmål 14**

Hvilken av disse fem alternativene mener du har størst påvirkning på din mestringstro:  
(Du skal kun sette kryss i EN rute)

1. Tidligere erfaringer   
(Eks: jeg har mestret en liknende oppgave før)
2. Andres prestasjoner   
(Eks: Ser at en medkadett lykkes med en oppgave)
3. Verbal oppmuntring fra andre   
(Eks: Positiv feedback på egne prestasjoner)
4. Fysiologiske og mentale tilstander   
(Eks: Har en strategi for å takle stress, negative tanker, osv slik at jeg føler meg rolig og avslappet)
5. Annet

**Svarboks 2**

**Hvis du mener alternativ 5 (Annet), hvilken faktor/faktorer mener du da påvirker din mestringstro? (svar så kortfattet som mulig)**

Tusen takk for at du tok deg tid til å delta på spørreundersøkelsen.  
Mvh Kadett Helge Olav Bergstøl