



FHS Krigsskolen

Bacheloroppgave

«Du må lære å gå før du lærer å sykle»

En kvantitativ studie om i hvilken grad soldater inne til førstegangstjeneste får utbytte av mental trening

av

Kadett Jåma, John og Kadett Eriksen, Even

Leveret som en del av kravet til graden:

BACHELOR I MILITÆRE STUDIER MED FORDYPNING I LEDELSE OG LANDMAKT

Antall ord: 13962

Innlevert: April 2021

Godkjent for offentlig publisering

Publiseringsavtale

En avtale om elektronisk publisering av bachelor/prosjektoppgave

Kadetten(ene) har opphavsrett til oppgaven, inkludert rettighetene til å publisere den.

Alle oppgaver som oppfyller kravene til publisering vil bli registrert og publisert i BibsysBrage når kadetten(ene) har godkjent publisering.

Oppgaver som er graderte eller begrenset av en inngått avtale vil ikke bli publisert.

Vi gir herved FHS Krigsskolen rett til å gjøre denne oppgaven tilgjengelig elektronisk, gratis og uten kostnader	<input checked="" type="checkbox"/>	Nei
	Ja	
Finnes det en avtale om forsinket eller kun intern publisering? (Utfyllende opplysninger må fylles ut)		<input checked="" type="checkbox"/>
	Ja	Nei
Hvis ja: kan oppgaven publiseres elektronisk når embargoperioden utløper?		
	Ja	Nei

Plagiaterklæring

Vi erklærer herved at oppgaven er vårt eget arbeid og med bruk av riktig kildehenvisning.

Vi har ikke nyttet annen hjelp enn det som er beskrevet i oppgaven.

Vi er klar over at brudd på dette vil føre til avvisning av oppgaven.

Dato: 18 – 04- 2021

Kadett Jåma, John Kristoffer

Jåma, signatur: X

Kadett Eriksen, Even Andre Mulvik

Eriksen, signatur: X

Sammendrag og forord

Mental trening er anerkjent i toppidretten og vi finner også utenlandsk forskning som tilsier at mental trening fungerer for spesialsoldater. Om toppidretten og spesialsoldater får et utbytte av mental trening, er det rimelig å anta at mental trening også kan gi et positivt utbytte for Hærens yngste soldater. I denne oppgaven har vi undersøkt i hvilken grad soldater inne til førstegangstjeneste i Hærens manøveravdelinger kan få et utbytte av mental trening. Soldatene rapporterer i hovedsak et positivt utbytte av å bruke mentale teknikker. Hvordan utbyttet oppleves av hver enkelt soldat kan være avhengig av en rekke faktorer. Likevel finner i indikasjoner hvor soldater med bedre kjennskap til teknikkene også rapporterer å få et mer positivt utbytte. Vår konklusjon er at en styrking av den teoretiske kunnskapen og bevisstheten rundt mental trening, i kombinasjon med mer strukturert bruk av teknikkene kan være et viktig bidrag for at også soldatene inne til førstegangstjeneste blir mer robuste. En slik tilnærming er i samsvar med Hærens overordnede syn om at den mentale dimensjonen har større betydning for krigsutfallet enn den fysiske dimensjonen. (Forsvaret, 2004, s. 19).

I denne oppgaven vil mental trening omfatte bruk av de mentale teknikkene visualisering, selvsnakk, regulering av pust, combat mindset og målsetting. Metoden vi har nyttet er en kvantitativ metode ved bruk av spørreundersøkelse. Hensikten med oppgaven er å gi bedre innsikt i utbyttet mental trening kan gi, slik at fremtidige utdanningsledere kan nytte mental trening i soldatutdanningen. I denne anledning ønsker vi å takke doktorstudent Christian Ytterbøl for å ha gitt oss stor hjelp med sin faglige ekspertise, og veileder Joakim Aspelund for å ha støttet oss igjennom hele prosessen. Til slutt takker vi kadetter ved Krigsskolen og soldater fra Panserbataljonen og Hans Majestets Kongens Garde for å stille opp og gi oss datagrunnlag.

Oslo, Krigsskolen, 17-04-2021

(Signaturer)

Innholdsfortegnelse

Sammendrag og forord	iii
1. Innledning	2
1.1 Bakgrunn for valg av tema	2
1.2 Problemstilling	3
1.3 Avgrensning.....	3
1.4 Definisjon av sentrale begreper	4
1.5 Formål med oppgaven	5
2. Teori	5
2.1 Hærens syn på krig og viktigheten av det mentale dimensjonen.....	5
2.2 Soldaten, stridsmiljøet, stress og prestasjon	6
2.3 Hvordan kan mental trening i teorien øke soldaters prestasjon?	8
2.4 Mentale teknikker	10
2.4.1 Visualisering	10
2.4.2 Selvsnakk	11
2.4.3 Målsetting	12
2.4.4 Combat mindset.....	13
2.4.5 Regulering av pust.....	15
3. Metode	16
3.1 Vårt standpunkt.....	16
3.2 Valg av metode.....	17
3.3 Datainnsamling.....	18
3.3.1 Utvalg	18
3.3.2 Spørreskjema.....	19
3.3.3 Dataanalyse	21
3.4 Styrker og svakheter med valgt metode	22
3.5 Presentasjon av funn.....	23
4. Drøfting	29
4.1 Soldatenes forutsetninger.....	30
4.1.1 Avdelingens fokus på mentale teknikker	30
4.1.2 Soldatenes kjennskap og mestring av mentale teknikker.....	31
4.1.3 Soldatenes tro på teknikkenes påvirkning på prestasjon	33
4.1.4 Delkonklusjon	35
4.2 Soldatenes rapporterte utbytte	35

4.2.1	Mentale teknikkers påvirkning på soldatenes evne til å håndtere stress.....	36
4.2.2	Mentale teknikker sin påvirkning på soldatens selvtillit og mestringstro	38
4.2.3	Teknikkenes påvirkning på motivasjon og å mobilisere krefter.....	39
4.2.4	Teknikkenes påvirkning på motoriske ferdigheter.....	43
4.2.5	Teknikkenes påvirkning på konsentrasjon	45
4.2.6	Teknikkenes påvirkning på vurderingsevne og beslutningstaking	47
4.3	Soldatenes kjennskap til teknikken og soldatens rapporterte utbytte.....	48
5.	Oppsummering og Konklusjon.....	50
	Litteraturliste.....	52
	Vedlegg.....	1
	Vedlegg 1 Spørreskjema.....	1
	Vedlegg 2 Data/Analyse	1

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

«Machines don't fight wars, terrain doesn't fight wars. You must get into the minds of humans. That's where the battles are won». -John Boyd. (Howe, 2011, s. 4).

Hvert år avtjener rundt 8000 norske ungdommer førstegangstjenesten. I løpet av 12 til 18 måneder skal ungdommene formes til soldater. Etter avtjent førstegangstjeneste skal de være fysisk og mentalt klare for å kjempe i krig for Norge om nødvendig. Månedene kan oppleves om intensive, og soldatene skal lære mye på kort tid. Den teknologiske utviklingen på Hærens materiell krever også mye utdanning for at soldatene skal mestre å bruke det. Eksempler på dette er teknologisk avanserte vogner, våpen og digitaliserte stridsledelsesverktøy. Den grunnleggende soldatutdanningen beskrives derfor ofte som fylt til randen med gjøremål, utdanning, trening og øving. Det er derfor rimelig å anta at den militære mentale treningen er nødt til å være konkretisert og strukturert for å kunne styrke soldaters mentale robusthet slik at de møter krigens krav. Den militære fysiske treningen prioriteres og har tradisjonelt sett alltid avsatt tid i tjenesten. Sett i lys av dette har det som handler om mental trening vekket en interesse hos oss. En erfaring vi har gjort oss i løpet av vår tid i Hæren er at det mentale aspektet av treningen ikke alltid er like teoretisk dekket

og muligens ikke er like strukturert som den fysiske. Under en uformell samtale med Ytterbøl, som er ansatt ved Krigsskolen og tar doktorgrad i mental trening hevdet han at soldater inne til førstegangstjeneste har mer enn nok med bygge mestringsevne og mestringstro. Dermed handler det innledningsvis ikke om prestasjon for de soldatene, men å få mestringstro og lære seg de motoriske teknikkene og prosedyrene en soldat skal beherske. Ytterbøl mente derfor at mental trening i førstegangstjenesten bør fokuseres mot å forsterke motorisk læring, samt mestringsevnen/troen. Sagt på en enkel måte, soldatene må lære å gå før de lærer å sykle. Synspunktene til Ytterbøl satte i gang en tankeprosess hos oss. Fra før vet vi at idrettsutøvere og enkelte spesialavdelinger i USA benytter seg av programmer for mental trening. Imidlertid kan idrettsutøvere og spesialsoldater betraktes som mestere innenfor sitt fagfelt, det de gjør er å finslipes mot optimal prestasjon hvor 0,1% forbedring kan være forskjellen mellom å vinne og tape. Slik er det nødvendigvis ikke for soldater i førstegangstjenesten. De skal på kort tid utvikles fra sivilister til å bli kompetente soldater.

Vi er derfor interessert i å undersøke om mental trening signifikant kan påvirke hvordan våre yngste soldater presterer, eller om det er et verktøy forbeholdt dem som finslipes til verdenstoppen. Videre vil vi undersøke hvilke erfaringer dagens soldater har til den mentale treningen og om den faktisk gir det utbyttet som teorien hevder.

1.2 Problemstilling

«Du må lære å gå før du lærer å sykle». I hvilken grad kan soldater inne til førstegangstjeneste få utbytte av mental trening?

1.3 Avgrensning

Oppgaven omhandler hærsoldater inne til førstegangstjeneste og hvorvidt disse kan få et utbytte av mental trening. Avgrensningen er valgt fordi de som personellgruppe skiller seg ut i forhold til profesjonelle soldater. De har lite forkunnskaper og skal bli gode soldater på kort tid. Dermed har de betydelig mindre erfaringer i å utvikle mentale ferdigheter enn de som har en lengre forsvarskarriere. Vi skulle gjerne studert flere personellkategorier, imidlertid er dette en bacheloroppgave med begrenset omfang og tid til rådighet.

Størsteparten av datagrunnlaget er derfor hentet fra vernepliktige soldater i manøverbåpenet. Data hentet fra befal og instruktører er kun innhentet for å supplere data fra de vernepliktige for å se om det er noen tydelige forskjeller. Målet er å kunne si noe om hvordan mental trening kan bedre prestasjon i form av forberedelser til å møte stressende situasjoner. Dette kan være opplevd stress i tjenesten, trening, øving eller skarpe oppdrag. Oppgaven vil ikke omfatte aspektet ved mental helse i perioden etter opplevd traume eller stress. Dette fordi vi ønsker å fokusere på hvordan man kan forbedre soldatenes mentale ferdigheter før de skal løse sine respektive oppdrag. I tillegg opplever vi at dette er godt dekket i tilgjengelig forskning.

For å avgrense ytterligere vil vi kun bruke et sett med mentale treningsmetoder en soldat kan utvikle. Vi benytter oss av begrepene:

- Selvsnakk
- Regulering av pust
- Visualisering
- Målsetting
- Combat mindset

Disse har vi valgt basert på relevans for soldaten, og at de ofte blir brukt i forbindelse med mental trening opp mot prestasjon. Noen av utfordringene med å konkretisere disse teknikkene for mental trening er at de ofte forklares likt, men har forskjellige navn hos ulike forfattere. Olympiatoppen har for eksempel et lignende sett med mentale basisteknikker de kaller avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog. (Olympiatoppen, 2019). For å unngå misforståelser vil vi bruke de overnevnte benevningene, og redegjøre for teknikkene i teoridelen.

1.4 Definisjon av sentrale begreper

I denne oppgaven bruker vi noen begreper som kan være allment kjent, men som vi mener må forstås i riktig kontekst.

Prestasjon. «Prestasjon betyr ytelse» (SNL, 2018). I denne oppgaven vil det være i form av at soldaten presterer i henhold til de krav som avdelingen har satt.

Resiliens og robusthet. «Resiliens er psykologisk motstandskraft, de faktorer som har sammenheng med at man beholder en psykisk styrke og helse til tross for stress og påkjenninger. Å være resilient vil si at man er robust.» (SNL, 2021). Med dette mener vi at soldatens resiliens, eller robusthet kan vurderes opp imot om soldaten presterer eller ikke.

Motoriske ferdigheter. Motorikk defineres som «kroppens og musklernes viljestyrte bevegelser og bevegelsesevne, som kontrolleres av hjernen og styres gjennom egne nerver.» (SNL, 2021). I denne oppgaven vil vi bruke motoriske ferdigheter i kontekst av enkeltmannsferdigheter som en soldat inne til førstegangstjeneste skal beherske.

1.5 Formål med oppgaven

Formålet med oppgaven er å finne ut om, og i så fall i hvilken grad, soldater inne til førstegangstjeneste kan ha utbytte av mental trening. For å kunne besvare spørsmålet må vi til dels kartlegge soldatenes bruk av mental trening. Vi ønsker å si noe om soldatenes kunnskap, deres evne til å drive mental trening og om de opplever at avdelingene fokuserer på mental trening. Med dette som utgangspunkt kan vi undersøke hva slags utbytte soldatene opplever å få ut av mental trening. Avhengig av hva vi finner ut vil dette kunne gi bedre innsikt i hvordan vi bør forholde oss til mental trening videre i tjenesten. Som fremtidige utdanningsledere kan vi da justere og tilpasse utdanningen av soldatene.

2. Teori

2.1 Hærens syn på krig og viktigheten av det mentale dimensjonen

Et fellestrekk som går igjen i undervisningen på Krigsskolen og i litteratur om krig er de psykiske og fysiske påkjenningene soldaten møter. De fysiske og psykiske påkjenningene kommer av krigens natur, og kan overgå det de fleste mennesker kan forestille seg.

Clausewitz beskriver krigen som en duell hvor partene gjennom bruk av voldsmakt har som målsetning å påtvinge den andre parten sin vilje. «War therefore is an act of violence to compel our opponent to fulfill our will». (Clausewitz, 1976, s. 75).

For å påtvinge motparten ens vilje betyr det at den andre parten må oppgi sin egen vilje.

Isolert sett er vilje en mental egenskap som er vanskelig å forstå og måle. Motstående viljer skaper også et miljø preget av friksjon, usikkerhet, dynamikk og menneskelig interaksjon som gjør det tilsynelatende enkle vanskelig. Utfallet av konflikten er dermed ikke gitt på forhånd. For å vinne konflikten er det derfor viktig å motvirke de negative faktorenes innvirkning på seg selv samtidig som en skal utnytte deres innvirkning på motstanderen. (Forsvaret, 2004, s. 17-19). For at soldater skal bli rustet til konflikt fremhever FDLO å trene i miljøet der friksjon, usikkerhet og kontinuerlige endringer er del av hverdagen. Videre hevdes det at den mentale dimensjonen drevet av intuisjon, kreativitet og viljestyrke har større betydning for konfliktens utfall enn den fysiske dimensjonen. (Forsvaret, 2004, s. 19).

Hvis forsvaret mener at den mentale dimensjonen har større betydning for krigsutfallet enn den fysiske dimensjonen, fremstår det som et paradoks at mental trening ikke er systematisert i organisasjonen. Det er heller ikke oss bekjent, eller frem til nå mulig å oppdrive noe form for reglement som forklarer hvordan mental trening skal gjøres i Hæren. I tillegg har vi prøvd å søke i Forsvarets utdanningsplaner for befal, uten å lykkes i å finne noe teori som er kompetansehevende. Hvis mental trening skal være relevant for Hæren, må det gjøre soldatene i bedre stand til å håndtere miljøet preget av friksjon, usikkerhet, kontinuerlige endringer, eller bidra til intuisjon, kreativitet og viljestyrke hos soldatene. I teoridelen av oppgaven vil det bli presentert de delene av mental trening som i teorien kan være relevant for soldater. Etersom det er gjort lite forsøk på mental trening for regulære soldater og mye av teorien er hentet fra idrettspsykologien, reflekterer ikke nødvendigvis teorien hva som er mulig i praksis. Imidlertid vil den gi en pekepinn på om mental trening kan påvirke soldatens prestasjon.

2.2 Soldaten, stridsmiljøet, stress og prestasjon

I strid er miljøet særdeles krevende for soldaten. I stridsmiljøet møter soldaten usikkerhet, kompleksitet, fare for eget liv og en motstander som vil benytte seg av alle midler for å vinne. Situasjoner og påkjenninger som oppfattes som farlige trigger ulike reaksjoner både i kroppen og hjernen. Reaksjonene soldaten opplever avhenger av individets subjektive opplevelse av situasjonen. Reaksjonene kan sies å være en overlevelsesmekanisme og beskrives gjerne som «freeze, flight, fight, fright, and faint» eller «the survival stress

reaction». Disse reaksjonsmønstrene påvirker soldatens tanker, adferd og prestasjon under stress i tillegg til soldatens hukommelse. (Ytterbøl, 2023, s.1).

Dagens stridsfelt er høyteknologisk, likevel er krigføringen fortsatt preget av soldater på bakken som opplever samme grunnleggende instinktive responser som soldater oppgjennom historien. På mange måter kan det moderne stridsmiljøet sies å være mer krevende ettersom teknologiske nyvinninger har gjort stridsfeltet mer komplekst. De samme teknologiske nyvinningene har derimot ikke løst utfordringene knyttet til stress, derfor kan stressreaksjoner fortsatt være en stor belastning for soldaten. (Ytterbøl, 2023, s.3).

Stress kan defineres som «non-specific response of the body to any demand made upon it, whether it is caused by, or results in, pleasant or unpleasant conditions». (Ytterbøl, 2023, s.6). Stressreaksjonen kan deles inn i tre stadier, først en alarm, etterfulgt av motstand og ved en overveldende stressreaksjon vil det lede til utmattelse. For å oppleve stress må noe aktivere stressresponsen, dette kalles stressorer. Stressorer kan være mye forskjellig, det kan være et utfordrende miljø, en stridskontakt eller stressorer basert på en frykt soldaten har. Denne stressformen kommer i episoder og er ikke til stede til enhver tid. Hva som er stressorer, avhenger også av individets opplevelse av situasjonen og deres oppfattede ressurser til å løse situasjonen. (Ytterbøl, 2023, s.6).

Resultatet av stressorene er stressets påvirkning på kroppen. Stresset medfører endring i pusterytmen, hjerterytmene, svette og glukoseproduksjon. Dette leder til at en blir opphisset eller aktivert, slik at en er mer «på», aktiv og tilstedeværende. (Ytterbøl, 2023, s.6). Det som er verdt å merke seg er at selv om stress er beskrevet som midlertidig og i episoder er det også mulig å oppleve kronisk stress, hvor stresset akkumulerer over tid. Soldaten vil med stor sannsynlighet oppleve å være lenge borte fra den en er glad i, frykt for å dø og tap av retten til å styre eget liv. Disse faktorene kan over tid bygge seg opp til å bli kronisk stress. (Ytterbøl, 2023, s.6-7).

Hvis vi har som utgangspunkt at soldater opplever stress på samme måte som idrettsutøvere er det det mulig å benytte seg av CUSP modellen for å forklare stress. Modellen beskriver sammenhengen mellom stress og prestasjon.

CUSP (catastrophe model for performance in sport) sier at når stress nivået oppfattes for høyt vil prestasjonen plutselig bli dårligere istedenfor en gradvis svekket evne til å

prestere. Når en har havnet i denne tilstanden er det umulig eller svært vanskelig å få kontroll over sin egen kognitive tankeprosess på kort sikt. (Ytterbøl, 2023, s.8).

I tillegg til å ha svært negativ effekt på prestasjon generelt, kan ekstremt stress lede til en katastrofal påvirkning på prestasjon som materialiserer seg i panikk. Selv om panikk ikke inntreffer vil ekstremt stress kunne resultere i at operatører velger intuitive løsninger fremfor prosedyrene de er trent i, noe som leder til at utfallet/prestasjonen blir dårligere. (Lukey & Tepe, 2008, s. 263). For soldaten handler strid i stor grad om å foreta valg for å så gjennomføre innlærte stridsdriller tilpasset den gitte situasjon. Hvis den enkelte soldat velger intuitive løsninger fremfor innlærte stridsdriller kan det være destruktivt for løsningen av oppdraget ettersom stridsdriller avhenger av at alle oppfyller sin rolle i det helhetlige bildet.

2.3 Hvordan kan mental trening i teorien øke soldaters prestasjon?

Mental trening er allment akseptert innenfor idrettsvitenskapen og klinisk psykologi. Mental trening har også blitt utforsket av SOF miljøer under Human performance optimization (HPO) programmer. (Herzog & Deuster, 2014, s. 99-100). Imidlertid er det gjort lite forskning på mental trening for konvensjonelle soldater. Dette kan bety at effektene som teorien beskriver ikke nødvendigvis er overførbare for konvensjonelle soldater, men vi velger å forutsette at mental trening virker likt på alle mennesker. Den største forskjellen mellom toppidrettsutøvere, spesialsoldater og konvensjonelle soldater er at toppidrettsutøvere og spesialsoldater mest sannsynlig har lengre erfaring, er bedre drillet over tid og i større grad har automatisert de motoriske ferdighetene enn en regulær soldat. Når de motoriske bevegelsene allerede er automatiserte kan toppidrettsutøvere og spesialsoldater ha et større mentalt overskudd til å fokusere på den mentale treningen. Vi velger allikevel å bruke denne forskningen som utgangspunkt for vår oppgave fordi også soldater inne til førstegangstjeneste søker å drille og trene slik at handlinger skjer automatisk.

Målsettingen med mental trening er å øke soldatens evne til å fungere optimalt. Gjennom systematisk trening og bruk av mentale ferdigheter skal mental trening sørge for at soldater fungerer mest mulig effektivt på jobb og hjemme. I tillegg skal treningen bidra til raskere re-kondisjonering og generelt bedre beslutningstaking. Videre skal mental trening bidra til å øke soldatenes prestasjon. Dette gjøres ved å trene på evner som gjør deg i stand til å

håndtere problemer, og dermed øke resiliens og prestasjon. (Herzog & Deuster, 2014, s. 99-100). For å forstå hvordan en utøver, eller en soldat skal prestere best mulig er det mulig å ta utgangspunkt i «Demand-resources model» DRM. Modellen beskriver hvilken tilstand mennesket skal være i for å prestere best mulig. Sentralt er personens oppfattelse av oppgaven som skal løses. Oppfattes oppgaven så vanskelig at personen ikke har tilstrekkelig med ressurser/evner til å løse oppgaven vil dette resultere i stress, angst eller panikk. Oppfatter personen at oppgaven er for lett i forhold til tildelte ressurser kan kjedsomhet inntreffe. Resultatet fra begge tilstandene er dårligere prestasjon. For å prestere optimalt må personen oppleve at det er en balanse mellom en tilstrekkelig utfordrende oppgave og ressurser til å løse den. I tillegg vil det å ha klare målsettinger og tydelig utvikling bidra til at personen konsentrerer og involverer seg i situasjonen eller oppgaven som skal løses. (Herzog & Deuster, 2014, s. 100-101).

I kamp er oppmerksomheten til soldatene innsnevret, og kan bidra til fokus. Imidlertid er sannsynligheten stor for at angst eller panikk kan inntreffe grunnet opplevelse av utfordringens størrelse og egen evne/ressurser for å løse situasjonen. (Herzog & Deuster, 2014, s. 100). DRM modellen viser at soldatens prestasjon ikke bare avhenger av realiteten, den avhenger av soldatens mentale subjektive oppfatning av situasjonen. Dermed er en innsikt at soldatens prestasjon i teorien kan påvirkes hvis en klarer å påvirke soldatens oppfattelse av situasjonen. For å påvirke soldatens sannsynlighet for å prestere optimalt kan en endre oppfatningen av en utfordring. Dette gjøres ved at soldaten reduserer sitt psykologiske aktiveringsnivå, og omtolker angst og usikkerhet til å bidra til prestasjon, øke egen selvtillit samt evne til å akseptere/håndtere vanskelige følelser og stress. (Herzog & Deuster, 2014, s. 100).

Hvordan kan mental trening bidra til å oppnå optimal prestasjon hos soldaten? Timothy Herzog hevder at gjennom mental trening kan en videreutvikle sin evne til selvregulering, altså evne til å ta kontroll på tanker, følelser og adferd. Dette bidrar til at den enkelte i større grad kan mobilisere tanker, følelser, og adferd til å løse de uforutsette utfordringene en møter på. Individets evne til å mobilisere disse indre ressursene, vil da kunne gjøre at man i større grad har forutsetninger for å løse oppdrag eller fungere bedre i det daglige. (Herzog & Deuster, 2014, s. 100-101).

2.4 Mentale teknikker

2.4.1 Visualisering

Visualisering eller «mental imagery» «is a skill/technique wherein conscious thoughts that possesses sensory properties (e.g., visual, tactile, acoustic, and/or somatic) are engaged to mentally rehearse performance of a skill or activity, as if one were actually doing it.

Therefore, it resembles actual perceptual experiences.» (Herzog & Deuster, 2014, s. 102)

Dette betyr at man kan se for seg, og mentalt øve på situasjoner og handlinger uten å faktisk gjennomføre dem i virkeligheten. Grunnen til det er at det man visualiserer eller ser for seg, ligner på virkelige erfaringer som du kan sanse og oppfatte. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102).

Hvorfor er dette relevant? Visualisering kan bidra til bedre beslutningstaking, hindre at vi gjør feil, øke selvtillit og redusere stress og angst. En annen fordel er at verktøyet kan brukes til nesten hvilken som helst oppgave, og bidrar til å forsterke og forbedre vanlig trening. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102-103). Som tidligere nevnt så påvirkes soldaters prestasjon negativt av en opplevelsen av å ikke ha evne/ressurser til å løse en oppgave. Imidlertid kan det tenkes at økt selvtillit påvirker opplevelsen av evnen til å løse en oppgave i en mer positiv retning. Det at visualisering også reduserer stress og angst vil ha positiv innvirkning på soldatens prestasjon fordi det blir mer optimale forhold for en god prestasjon.

Visualisering kan eksempelvis brukes når en trener på «romdrill» altså rydding av rom i militær situasjon. Soldaten bruker da visualisering for å se for seg hvordan det er å gjennomføre drillen, hvordan det føles, og fokuserer på kritiske faser av drillen. Ved å sette sammen informasjon fra tidligere driller kan visualiseringen også hjelpe soldaten til å predikere hva som møter h*n idet h*n går inn i rommet. Visualiseringen kan gjennomføres stille i rolige omgivelser, i forkant av en treningsaktivitet, rett før en kritisk fase av en drill eller som dagdrømming når soldaten har ledig tid. (Herzog & Deuster, 2014, s. 103).

Når det kommer til effekten av visualisering så har den en betydelig positiv påvirkning på prestasjon, men det er viktig å merke seg at fysisk trening og øving på en oppgave er mer prestasjonsfremmende enn visualisering alene. Selv om visualisering kan gi effekt er det

ikke et behov for å visualisere for å oppnå så høy prestasjon som mulig, dette er også mulig å oppnå uten visualisering. (Toth, Neill, Hayes, Moran & Campbell, 2020, s. 8-9).

Hvis man ønsker maksimalt utbytte av visualisering, bør en økt være på mellom 20 og 30 minutter. I tillegg har det større effekt å ha repetert visualisering av en oppgave over en periode på 1-6 uker, ikke bare samme dagen oppgaven skal gjennomføres. Visualisering har positiv effekt på prestasjon både for kognitive oppgaver og fysiske oppgaver som kroppslige handlinger. Dette gjelder både for handlinger en selv trigger eller handlinger som må trigges av eksterne stimuli. Selv om visualisering gjøres individuelt har det også vist seg at de positive effektene også gjelder for aktiviteter som gjøres i lagsrammen. (Toth, Neill, Hayes, Moran & Campbell, 2020, s. 8-9).

Et annet interessant aspekt ved visualisering er hvordan det på mange måter er integrert implisitt i militære SOP-er (Standard Operational Procedures) uten at en snakker om visualisering spesifikt. Eksempler på dette er bruk av modellbord, «dry fire», og «after-action review». Disse aktivitetene brukes til å skape et mentalt bilde av noe og dermed vil de som følger med eller gjennomfører sannsynligvis visualisere eller bruke dette mentale bildet senere. (Herzog & Deuster, 2014, s. 103). Imidlertid hevder Herzog at visualiseringen som gjøres under disse aktivitetene kan bedres ved at visualiseringen gjøres mer bevisst og målrettet. For å få til dette må soldatene oppmuntres til å se og føle at situasjonen en trener på utspiller seg. I tillegg er det viktig å ha et positivt fokus når en visualiserer. Visualiseringen bør rettes mot hvordan en ideelt sett ønsker å løse oppgaven. Eksempel på positiv visualisering er at soldatene ser for seg at de overvinne ulike former for utfordringer som de sannsynligvis møter på i den aktiviteten de skal gjennomføre. (Herzog & Deuster, 2014, s. 103).

2.4.2 Selvsnakk

Selvsnakk blir forklart som et «multi-dimensional phenomenon concerned with athletes' verbalizations that are addressed to themselves». (Hardy, Hall, & Hardy, 2005, s. 905). Enkelt forklart så handler det om indre dialog, hvordan individer snakker til seg selv i forskjellige situasjoner. Dette gir individer muligheten å tolke egne følelser og oppfattelser, regulere kognisjoner og gi dem selv instruksjoner. (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007, s. 240). Det finnes to ulike måter å bruke selvsnakk. Den første er instruerende, og den andre er motiverende. Instruerende selvsnakk skal hjelpe på å øke

fokus på taktiske valg og teknisk informasjon angående øvelsen som skal gjennomføres. Motiverende selvsnakk skal øke selvtillit, innsats og bidra til en positiv innstilling. (Hatzigeorgiadis et al., 2007, s. 240). Flere studier har undersøkt effekten selvsnakk har for å øke prestasjon, og hevder at selvsnakk er en effektiv, prestasjonsfremmende kognitiv strategi. (Hatzigeorgiadis et al., 2007, s. 240). Olympiatoppen kaller dette «indre dialog» og forklarer det med at vi alltid snakker med oss selv, bevisst eller ubevisst, både høyt og inni oss selv. Dette kan være avgjørende for om vi blir gode til å se muligheter, eller om vi istedenfor fokuserer på problemer. (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 17). Negative tanker kan resultere i negative kommentarer fra utøveren til seg selv. Med et bevisst bruk av selvsnakk, sammen med visualisering, kan man påvirke et negativt tankemønster. Det er derimot viktig å være klar over at det vil ta tid å forandre et tankemønster som er innarbeidet gjennom en årrekke. (Pensgaard et al., 2013, s. 58).

For soldaten kan det tenkes at overførbarheten i forhold til idretten er at soldaten også kan stå ovenfor krevende situasjoner der hans valg av innstilling i stor grad kan påvirke utfallet. Negative tanker, usikkerhet og friksjon kan gjøre at soldaten faller inn i et negativt tankemønster og ubevisst bygger seg selv ned. Ved å benytte seg av selvsnakk, og trene dette over tid, kan det motvirke de negative tanker som kommer av soldatens møte med stridsmiljøet og en motstander som har til hensikt å påvirke soldatens vilje til å sloss.

2.4.3 Målsetting

Å sette seg mål kan gjøre at du maksimerer, endrer eller initierer adferd som er innenfor din kontroll. Gjennom å sette seg mål starter du en prosess med å endre egen adferd slik at en bedre kan utvikle ferdigheter, eller ønsket adferd. Dette muliggjør at individet kan nå ønsket slutttilstand. Effektiv målsetting kan oppnås med å følge «SMART» som er en sjekkliste for god målsetting. «SMART is goals that are: Specific, Measurable, Action-Oriented, Relevant, and Time-Based». (Herzog & Deuster, 2014, s. 102).

Konkrete målsettinger bidrar til at en kan rette fokus og innsats mot det spesifikke målet. I tillegg er det lettere å utvikle strategier for å nå målet når man vet akkurat hva man ønsker å oppnå. Hvis en soldat for eksempel ønsker å bli bedre på romdrill, kan soldaten sette et konkret mål for akkurat hva soldaten ønsker å bli bedre på. Soldaten vil da vurdere nåtilstanden opp mot slutttilstanden. Da kan det legges opp en strategi hvor soldaten hver uke skal bli litt bedre knyttet på et konkret punkt som tid eller poengscore. Resultatet av dette

er at soldaten får kontinuerlig tilbakemelding på nå-tilstand i forhold til målet. Dette bidrar til motivasjon hos soldaten, og i tillegg er det med på å øke sannsynligheten for optimal prestasjon. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102).

En fallgrube med målsetting er at målene blir for rigide. Hvis en setter for rigide mål, kan dette lede til at en tar for høy risiko for å nå målene eller at målene blir viktigere enn utviklings prosessen. Prosessen er nemlig viktigere enn målene i seg selv. Det er prosessen som leder til bevissthet om hvilke elementer en selv har kontroll over og kan endre på, og dette leder til optimal prestasjon. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102).

2.4.4 Combat mindset

Tanker, følelser, stressreaksjoner og prestasjon er knyttet tett sammen. En soldat i felt opererer i et miljø preget av endring og usikkerhet. Mindset eller spesifikt «combat mindset» er svært viktig når en skal mestre risikofylte og uforutsigbare hendelser. (Boe, Torgersen & Skoglund, 2020, s. 2).

Hva er «combat mindset»? Boe definerer det som «Willingness and ability to continue the fight despite the high levels of mental and physical pain». (Boe, 2020, s. 2). For å utdype nevner Boe at mot, besluttsomhet, mental styrke, og aggresjon, som viktig. Dette sammen med evnen til å minimere, eller ikke fokusere på følelser som frykt, sinne, og frustrasjon er viktig. Sammen med konsentrasjon og selvkontroll utgjør det et godt «combat mindset». (Boe, 2020, s. 5) Combat mindset griper altså over mange begreper, dette gjør at det er lettere å beskrive enn å definere hva combat mindset er. Likevel er det noen hovedpoenger som er viktige. Miljøet soldaten opererer i er preget av stress og usikkerhet. Riktig fokus er da kritisk. En soldat skal tross alt løse oppdrag til tross for distraksjoner som stress, frykt, usikkerhet og friksjon. Dermed er det viktig at en klarer å holde fokus på oppgaven, fremfor distraksjoner. Dette innebærer fullstendig fokus på teknikkene og taktikken som skal til for å løse oppgaven. (Boe, 2020, s. 3-5). Annen del av et combat mindset er tilpasningsdyktighet. Soldaten må evne å raskt tilpasse seg uforutsette situasjoner og endringer. For å kunne gjøre dette må soldaten se for seg mulige situasjoner, og løsninger før de oppstår. (Boe, 2020, s. 3-4). I korte trekk kan det sies at soldaten må være fremoverlent, offensiv og løsnings-orientert i sin tankegang, i motsetning til passiv, og problemfokuset.

En sjef fra kystjegerkommandoen i Afghanistan i 2011 nevner ønske om å være en god representant for organisasjonen, viktigheten av å føle seg selvsikker, kompetent og ha kontroll på situasjonen. I tillegg nevner han også tankegangen om at man er forberedt på at situasjonen raskt kunne endre seg og at en da var klar til å bruke vold om nødvendig. Dette var kombinert med en tanke om at motstanderen kan bare prøve seg, for vi vinner uansett. (Boe, 2020, s. 4). Dermed kan man si at combat mindset er uttrykk for soldatens tankesett. Soldaten må være mentalt forberedt og forvente at situasjonen h*n er i raskt kan endre seg. Tro på seg selv og sin egen kompetanse til å løse oppdrag og uforutsette hendelser, samt en vilje til å vinne og møte utfordringer med offensivitet.

Boe trekker også frem at selv-kontroll eller kontroll på emosjoner og kroppen er viktig for et bra combat mindset. Soldatens mindset må fasilitere for at følelser som frykt og angst omformes til kontrollert aggresjon ettersom denne følelsen er lettere å bruke til noe positivt under oppdragsløsning. (Boe, 2020, s. 4).

Hvis en ser på kilder som beskriver hvordan soldater opplever stress og emosjoner, og hvorfor de oppleves i større og mindre grad, finner man likheter med det Boe presenterer. Lukey hevder at soldaters stressreaksjon påvirkes av «perceived certainty, controllability, and confidence in coping». (Lukey & Tepe, 2008, s. 119). Certainty er soldatens forventninger til hendelsen de kommer til å møte. Forventningen har stor innvirkning på soldatens emosjonelle respons på hendelsen. Eksempelvis vil et optimistisk mindset være mer resilient ettersom det med større sannsynlighet leder til en positiv emosjonell respons i situasjonen. (Lukey & Tepe, 2008, s. 119-121). Controllability handler om soldatens opplevde evne til å kontrollere utfallet av en situasjon. Her vil stor selvtillit bidra til å øke kontrollfølelsen og dermed den emosjonelle responsen i en situasjon. Dette viser seg blant annet med lavere hjerterytme i møte med stressende situasjoner samt mindre emosjonell reaksjon på stress. (Lukey & Tepe, 2008, s. 122-123). «Confidence in coping» kan oversettes til mestringsstro og selvtillit. Dette omhandler soldatens tro på seg selv, egen kompetanse og evne til å mestre en situasjon som er stressende. I situasjoner hvor soldaten opplever å ikke ha kontroll vil denne mestringsstroen likevel bidra til å redusere stressreaksjonen. (Lukey & Tepe, 2008, s. 123-125).

2.4.5 Regulering av pust

Soldater som opplever at de ikke har evner eller, ressurser til å løse en oppgave kan resultere i stress, apati, uro eller angst. Dette har en negativ innvirkning på prestasjon. (Herzog & Deuster, 2014, s. 100).

Hendelser som oppleves som stressende påvirker mennesker ved at hjerterytmen stiger. Dette er et resultat av at det autonome nervesystemet aktiveres. Det er forskjell på en moderat og en ekstrem økning i hjerterytme. En ekstrem aktivering med høy hjerterytme kan resultere i angst eller panikk, dette er ikke gunstig når en skal prestere. En moderat aktivering med lavere hjerterytme er mer gunstig og kan gjøre at soldaten er mer tilpasningsdyktig og fungerer mer optimalt mentalt og fysisk. Litt forenklet kan man si at det betyr at en høy stressreaksjon har svært negativ innvirkning på soldatens prestasjon, men å kjenne på litt stress kan bidra til at man holder fokus og gi gode forutsetninger for å prestere. (Andersen, Papazoglou, Koskelainen, Nyman, Gustafsberg, & Arnetz, 2015, s. 3-4).

Angst påvirker tilgang til mental kapasitet ettersom evnen til å prosessere informasjon effektivt, og reagere rasjonelt på informasjonen reduseres. Dette kan resultere i at soldaten presterer dårligere. (Janelle, 2002, s. 239). I tillegg vil en person med høyere aktiveringsnivå oppleve at fokuset til personen vil snevres inn slik at prestasjon på primæroppgaver øker, dette går på bekostning av sekundæroppgaver. Personer som føler på høye angstnivåer, vil også være lettere å distrahere og har en tendens til å fokusere på irrelevante distraksjoner. (Janelle, 2002, s. 240). Lignende effekter vil komme til syne hos personer påvirket av angst når det kommer til det visuelle. De vil ha vanskeligheter med å oppfatte ting visuelt, spesielt det som er i periferien eller sidesynet, de blir lettere distraheret av irrelevante observasjoner, vil bruke mer tid og ha større sjanse for å feiltolke det de ser. (Janelle, 2002, s. 247).

Uavhengig av nivå kan soldaten møte store mengder støy/distraksjoner og måtte ta raske beslutninger basert på lite informasjon. Dette kan få alvorlige konsekvenser. Utfordringen kan ses i sammenheng med Boyd sin forklaringsmodell OODA-loopen observe, orient, decide og act. I korte trekk handler det om å gjennomføre OODA-loopen i et høyere tempo enn motstanderen slik at motstanderen får et handlingsetterslep og ikke klarer å reagere med et relevant motsvar på dine handlinger. (Coram, 2002, s. 334-339 og 344).

Basert på OODA-loopen vil nedsatt oppfatningsevne, kombinert med redusert evne til å tolke informasjon og en tilbøyelighet til distraksjoner kunne være ødeleggende for soldatens evne til å møte motstanderen med effektive handlinger. For å motvirke de negative stressreaksjonene kan soldaten redusere egen hjerterytme og dermed aktiveringsnivå gjennom såkalt «controlled breathing». 5 sekunder inn-pust og 5 sekunder ut-pust har vist å kunne øke synkroniseringsgraden mellom det sympatiske og parasympatiske nervesystemet. (Andersen, 2015, s. 4). I praksis betyr det at en gjennom pust kan redusere stressreaksjoner, samt ha et generelt lavere nivå av stresshormoner. Kontroll på pusten vil også hindre at soldatens aktiveringsnivå blir så høyt at ekstrem angst eller panikk inntreffer. Dermed kan soldaten opprettholde et mer gunstig aktiveringsnivå, noe som gir tilgang på mer kognitiv kapasitet. (Andersen, 2015, s. 4).

3. Metode

3.1 Vårt standpunkt

Etter å ha fått en grunnleggende innføring i mental trening av doktorstudent Ytterbøl har vår interesse for temaet økt betraktelig. Vår forståelse er på et grunnleggende nivå, der vi kan redegjøre og bruke teknikkene for mental trening i egen hverdag. Våre erfaringer kommer i hovedsak fra bruk av mental trening i militær sammenheng, i en tidsperiode på til sammen 6 år. Basert på våre erfaringer er vi positive til å bruke, og har tro på at mental trening fungerer.

Innledningsvis kan vi si at vi tror at det er sider ved mental trening som våre yngste soldater kan ha utbytte av. Vi har derimot ingen formell kompetanse. Vår forkunnskap kommer i hovedsak fra en ukes innføring og trening med doktorstudent Ytterbøl som jobber på Krigsskolen, i tillegg til egne studier drevet av interesse. Våre forkunnskaper om fysiologiske og psykologiske prosesser, som omhandler mental trenings virkning på kroppen er noe begrenset. Det gjør at vi i liten grad kan vurdere denne vitenskapens gyldighet. Teorien vi har nyttet i denne oppgaven har vi fått fra doktorstudent Ytterbøl, dermed forutsetter vi at våre kilder fra psykologien og fysiologien stemmer. Likevel vil vi påstå at vår samlede militære erfaring gir en forståelse og kompetanse som er tilstrekkelig til å kunne vurdere om effektene kildene hevder mental trening gir, er relevante i militær kontekst. Vi har derfor valgt å bruke en hermeneutisk tilnærming i oppgaven slik at vi kan

ha mulighet til å tolke litteratur og data, til å vurdere om den mentale treningen gir ønsket utbytte eller ikke. Dette innebærer potensielle fallgruver og feilkilder vi vil forklare nedenfor, under avsnittet om styrker og svakheter med oppgaven.

3.2 Valg av metode

Vi har søkt etter data om mental trening i norsk, militær sammenheng, men har ikke lyktes i å finne forsøk og studier som omhandler soldater inne til førstegangstjeneste spesifikt. Norge er særegent i form av at vi forbereder soldater til potensiell konflikt gjennom førstegangstjeneste. Derfor ønsket vi å samle inn data om temaet selv. For å samle data har vi måttet se på både kvalitativ og kvantitativ metode. Den kvantitative metoden kan gi data som er målbare, (Dalland, 2017, s.52) dermed vil dette være relevant for å kunne se trender eller gjennomsnitt på hvordan de ulike mentale teknikkene gir utbytte. Likevel ønsker vi å få en bedre forståelse og en indikator for hvordan den mentale treningen oppleves av soldatene. Derfor kan også en kvalitativ metode i form av intervju være relevant for oppgaven. (Dalland, 2017, s.53). For å undersøke mental trening kan begge metodene gi gode svar. Vi ønsker å få en breddeforståelse av hvor utbredt mental trening er hos norske manøveravdelinger, derfor har vi gjennomført spørreundersøkelser hos forskjellige avdelinger i Hæren. Svarene i undersøkelsen vil være kvantitative og kunne vise trender på hvor god opplevd effekt den mentale treningen gir, og dermed kunne gi en indikator på hvordan virkeligheten ser ut. Kvantitative spørreundersøkelser vil også kunne gi oss noen mål på hvor stort utbytte den mentale treningen gir for soldaten.

Videre ønsker vi til en viss grad å kunne gå i dybden og få frem personlige erfaringer. Vi ønsker å kunne få en bedre forståelse for hvilke erfaringer og opplevelser som finnes når det kommer til den mentale treningen. Derfor har vi også spurt etter utdypende kommentarer i spørreundersøkelsen slik at vi kan få noe mer dybdekunnskap.

Respondentenes meninger og erfaringer vil ikke nødvendigvis la seg tallfeste for å støtte den kvantitative spørreundersøkelsen. Det kan imidlertid hjelpe å sette ord på de trendene vi kan finne, i tillegg til å opparbeide forståelse for effekten mental trening gir sett fra soldatenes ståsted.

3.3 Datainnsamling

3.3.1 Utvalg

Populasjonen i undersøkelsen er soldater i hærens manøveravdelinger. I utvalget har vi brukt klyngeutvelgelse hvor den enkelte avdeling utgjør en klynge. Internt i avdelingene har vi brukt disproporsjonal stratifisering, hvor vi ekskluderte de yngste kontingentene ettersom disse nettopp var ferdig med rekruttskolen. Basert på egen erfaring og samtaler med avdelingene vurderte vi det slik at de yngste kontingentene har for lavt erfaringsnivå. Dermed ville de neppe ha nok forståelse til å svare på spørsmål knyttet til egen bruk av mental trening eller hva som er viktig for en soldats prestasjon. Klyngeutvelgelse er en form for sannsynlighetsutvelgelse og kan kombineres med stratifisering innad i klyngene. Hensikten med sannsynlighetsutvelgelse er at det gir større sannsynlighet for at utvalget er representativt for populasjonen og dermed muliggjør bruk av statistisk teori for å gjøre generaliseringer. (Johannessen, Tufte, Christoffersen, 2016, s.242-245).

En svakhet med utvalget er at vi ikke har klart å skaffe respondenter fra alle manøveravdelinger i hæren, og at det ikke er et forholdsmessig antall som har deltatt fra hver avdeling. Dermed har vi ikke klart å skaffe data fra alle klyngene. Årsaken til dette er den tid vi har hatt til rådighet og avdelingenes mulighet til å delta i undersøkelsen. Dette fører til at resultatene ikke nødvendigvis kan generaliseres til alle soldatene i hærens manøveravdelinger, men ettersom mye av hærens utdanning er standardisert kan det gi en indikator for videre undersøkelser.

Utvalget i undersøkelsen består i hovedsak av soldater, kadetter og et mindre antall befall. Soldatene tilhører et kompani som har hatt sommerinnrykk i Hans Majestet Kongens Garde, en vernepliktig tropp med sommerinnrykk i Panserbataljonen og kadetter fra andre avdeling på Krigsskolen. Soldatene i utvalget har forskjellige tjenestestillinger og forskjellig bakgrunn før forsvaret. Dette anser vi som en styrke ettersom det gir et bedre bilde av ulike gruppers opplevelse av mental trening. Kadetter og ansatte inngår i utvalget til tross for at problemstillingen retter seg mot vernepliktige. Det fordi vi hadde en ambisjon om å sammenligne resultatene fra vernepliktige, ansatte og kadetter, men tiden til rådighet gjorde at vi måtte se bort fra det og har derfor kun nyttet dataene fra de 55 vernepliktige soldatene i dataanalysen.

Utvalget i undersøkelsen var på 145 soldater, av disse hadde 108 svart. Dette gir svarrespons på 74% noe som er bra ifølge Johannesen, imidlertid kan bortfallet gjøre det problematisk og generalisere dataene. (Johannesen, 2016, s. 247). Bortfallet skyldes i hovedsak at avdelingene hadde ulik mulighet til å sende soldater for å delta på undersøkelsene, ettersom undersøkelsen ble gjennomført på papir av personvern hensyn. Ettersom alle respondentene har svart på alle spørsmålene og kun et fåtall har krysset av feil på enkelte spørsmål blir alle 108 respondentene tatt med. De respondentene som har krysset av feil på enkeltspørsmål vil bli ekskludert fra spørsmålet de har krysset feil på.

3.3.2 Spørreskjema

Vi har benyttet spørreskjema for innhenting av datagrunnlaget. Dette gir mulighet for å skaffe informasjon fra et større antall respondenter innenfor et kort tidsrom. I tillegg gjør det at spørsmålene er standardiserte og har faste svaralternativer. Dermed kan en sammenlikne svarene til respondentene, benytte seg av statistiske analyser og generalisere resultatene fra utvalget til populasjonen. (Johannesen, 2016, s. 261). Spørreskjemaet er utformet slik at det består av en hovedvekt av prekodete spørsmål og noen åpne spørsmål, også kalt et semistrukturert spørreskjema. Prekodete spørsmål gjør det lettere for respondentene å svare på spørsmålene og lettere når data skal føres inn i analyseverktøy og analyseres. Svakheten er at prekodete spørsmål ikke fanger opp informasjon utover de oppgitte spørsmålene fordi respondenten må tilpasse sine svar til svaralternativene. Teoretisk er det mulig å gjøre antakelser om resultatet på forhånd, derfor er det naturlig å bruke prekodete spørsmål ettersom det gjør analysen lettere. I tillegg benyttet vi også noen åpne spørsmål hvor respondenten kunne skrive sitt eget svar slik at vi får tilleggsinformasjon utover det vi har spurt om. (Johannesen, 2016, s. 263). Imidlertid erfarte vi at akkurat som det står i metodeboka er bruk av åpne spørsmål utfordrende. Vi valgte å ikke benytte oss av data fra de åpne spørsmålene i undersøkelsen ettersom vi opplever dataene av lav kvalitet og vurderer egen kompetanse og tilgjengelig tid som utilstrekkelig til å analysere dem. (Johannesen, 2016, s. 263-264). Spørreskjemaet benytter rangeringskala der det er hensiktsmessig. Det i form av Likert-skala, dvs. en skala som deles inn i fem verdier beskrevet med ord, eksempelvis fra *svært negativt* til *svært positivt*. Disse ordene kan også omformes til en tallverdi for dataanalysen. Fordelen med å benytte seg av fem verdier er at du kan gjøre mer omfattende statistiske analyser i tillegg til at det gir best datakvalitet og høy validitet. (Johannesen,

2016, s.273-274). Noen av spørsmålene rangeres etter ordinalnivå hvor de ulike svaralternativene er gjensidig utelukkende. Det gjør at en kan få et mer detaljert bilde av respondentenes svar og tallfeste dem og stille dem i en ordnet rekkefølge. (Dalland, 2017, s. 142) I tillegg til å svare på Likert-skalaen får respondentene mulighet til å svare «vet ikke». Ved å tillate dette unngår en at respondentene gjør grove estimater og gjetning. (Johannessen, 2016 s.273).

Vi ønsket å undersøke de vernepliktiges forhold til mental trening, og hvorvidt de opplever de positive effektene teoriene som mental trening hevder å kunne gi i prestasjonskontekst. Spørreundersøkelsen innledes med en kort forklaring av forskjellige teknikker innenfor mental trening, dette for å gi inngangsverdier til å sette begreper på fenomenene mental trening beskriver. Med samme forståelse for begrepene vil respondentene kunne forstå spørsmålene bedre, og derfor gi mer fornuftige svar. (Johannessen, 2016, s. 265). Uten denne avklaringen mener vi at sannsynligheten ville vært stor for at respondentene i større grad hadde gjettet på spørsmålene istedenfor at de vurderer egne erfaringer opp mot spørsmålene som blir stilt og dermed svarer bedre på spørreundersøkelsen.

For å finne ut om, og eventuelt i hvilken grad, vernepliktige soldater i hæren kan få utbytte av mental trening ble spørsmålene delt inn i forskjellige bolker. Innledningsvis ble det stilt spørsmål for å kartlegge soldatenes kjennskap til teknikkene i mental trening og hvorvidt de opplevde at mental trening ble fokusert på i deres avdeling. Deretter ble det stilt spørsmål til soldatenes opplevelse av teknikkens innvirkning på prestasjon. Vi valgte å stille spørsmål innenfor områder som vi vurderer påvirker i hvilken grad soldater presterer. Spørsmålene ble deretter formulert med utgangspunkt i hva vi hadde identifisert at teorien hevdet at de mentale teknikkene hadde innvirkning på. Ved å utforme spørsmål basert på forkunnskap fra relevant litteratur og fokus på å stille så konkrete spørsmål som mulig ville vi bidra til at det ble lettere for respondentene å svare. Vi fikk da også mer detaljert informasjon som gjorde tolkningen av dataene lettere. (Johannessen, 2016, s. 262-263).

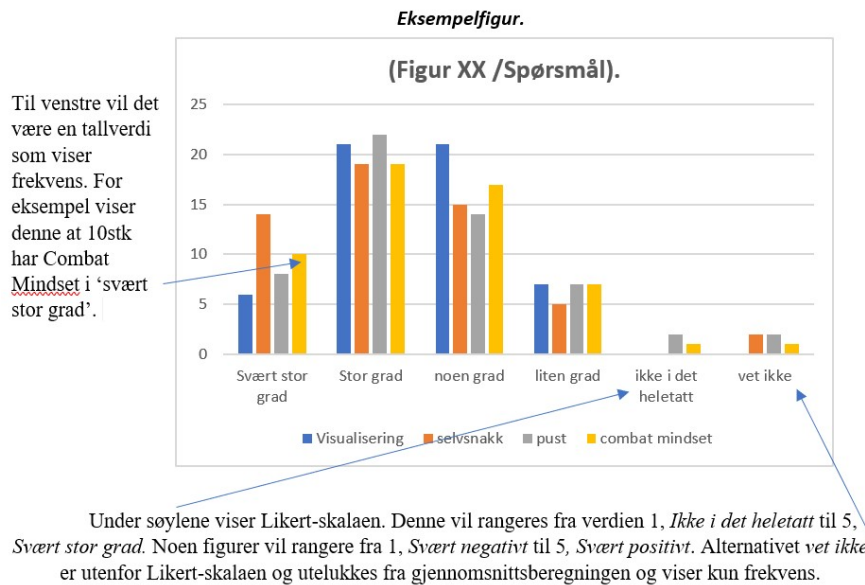
For at spørreskjemaet skulle kvalitetssikres ble det gjennomført en prestudie hvor spørreskjemaet ble delt ut til 5 kadetter som ga tilbakemelding på skjemaets brukervennlighet og om spørsmålene var formulert hensiktsmessig. Etter testing av spørreskjema ble det totalt utarbeidet 30 spørsmål med totalt 123 variabler med ulikt antall verdier. Grunnen til at det er så mange variabler er at vi har bedt respondentene svare på samme spørsmål innenfor den enkelte mentale teknikk. Eksempel er spørsmålet «påvirkning på vurderingsevne» hvor variablene er «målsetting», «visualisering»,

«selvsnakk», «combat mindset» og «regulering av pust». På variablene kan en svare med verdiene «svært positivt, positivt, nøytralt, negativt, svært negativt og vet ikke». Med bakgrunn i tid til rådighet valgte vi å ikke behandle personopplysninger i spørreundersøkelsen. Det resulterte i at vi kun trengte tillatelse fra avdelingene og FHS-Databehandling. Av personvern hensyn ble spørreundersøkelsen gjennomført på papir. Betydningen av dette var at vi kunne sende spørreskjemaet elektronisk på mail til kontaktpersoner i avdelingene, men at de måtte skrive dem ut slik at undersøkelsen ble gjennomført på papir. En elektronisk løsning ville etterlatt elektroniske spor. Videre fikk vi tilsendt spørreskjemaene per post fra Panserbataljonen og hentet dem fysisk ved Garden og på Krigsskolen. Dataene fra spørreskjemaene måtte føres manuelt inn i en datamatrikse i Excel, noe som gjorde at databehandlingen tok svært mye tid. Det var et stort usikkerhetsmoment om en søknad til Norsk senter for forskningsdata (NSD) ville bli godkjent i tide. Dermed var dette den mest fornuftige måten å gjennomføre en kvantitativ undersøkelse på samtidig som man ivaretok personvernet til respondentene.

3.3.3 Dataanalyse

Som utgangspunkt for dataanalysen benyttet vi oss av en datamatrikse i Excel for å systematisere dataene fra spørreskjema. Som beskrevet av Olav Dalland ble radene nedover i datamatriksen enhetene, mens i kolonnene satt vi opp variablene. (Dalland, 2017, s.139-140). Vi valgte å føre inn dataene fra alle 108 respondentene i datamatriksen, men valgte grunnet tid rådighet å bare analysere data fra de 55 vernepliktige respondentene i undersøkelsen. For spørsmålene med variabler på nominalnivå altså de som ikke kan rangeres eksempelvis kjønn, og ja/nei spørsmål fremstilte vi det i en frekvenstabell og kakediagram. (Johannesen s.280-281). For spørsmålene hvor variablene er bygget opp etter Likert-skalaen har vi gitt variablene en tallverdi fra 1 til 5 som tilsvarer eksempelvis «*svært negativt* til *svært positivt*». Deretter ble tallverdiene brukt til beregning av gjennomsnitt, samt grafisk framstilling av frekvens ved hjelp av søylediagram, som vil bli brukt i drøftingsdelen av oppgaven. De samme spørsmålene gir også mulighet til å svare *vet ikke*. Den verdien er på nominalnivå, dermed telles bare frekvensen. *Vet ikke* får ingen tallverdi fordi svaralternativet ikke henger sammen med Likert-skalaen. Det gjør at den utelukkes fra gjennomsnittsberegningen. Likevel tas *vet ikke* med i den grafiske framstillingen av

frekvens på de ulike spørsmålene ettersom antallet som *vet ikke* kan gi informasjon om manglende forståelse for tema og dermed er relevant.



I framstillingen av enkeltspørsmål vil totalt antall deltakere variere, dette kommer av mangel på svar på enkeltvariabler, eller at besvarelsen er fjernet grunnet feil utfylling av spørreskjemaet.

Under dataanalysen har det først blitt gjort en univariat analyse av hver enkelt variabel isolert. (Johannessen, 2016, s. 279-294). I drøftingen vil flere variabler settes opp mot hverandre i en bivariat analyse, for å finne ut om det er sammenhenger mellom variabler. (Johannessen, 2016, s. 295-311).

3.4 Styrker og svakheter med valgt metode

Vårt datagrunnlag kommer fra tjenestegjørende soldater i 2021, og vil dermed kun vise trender fra et bestemt årskull fra et fåtall avdelinger i Hæren. Dette er en svakhet ved datagrunnlaget fordi dataene ikke tar et større omfang over flere år. Likevel vil materialet kunne beskrive trender for akkurat dette årskullet, og vise hvordan effekten av mental trening oppfattes i manøveravdelingene per nå.

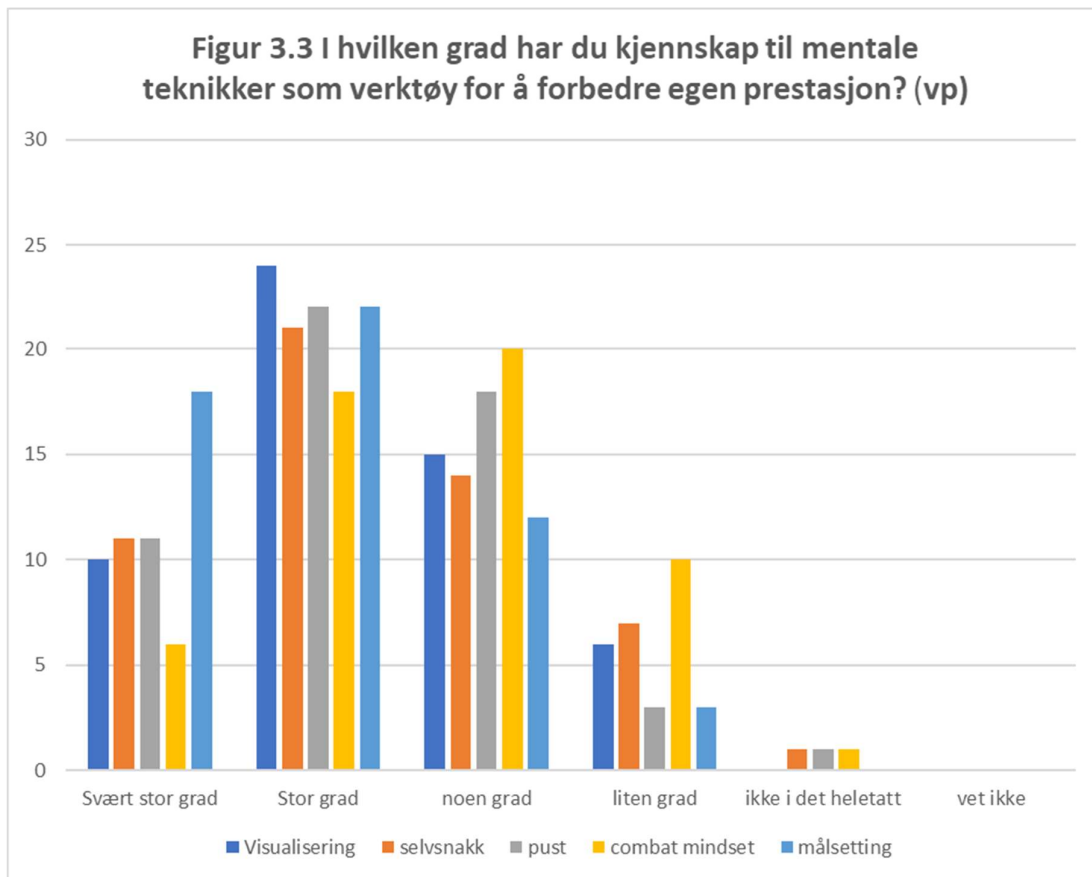
På grunn av at oppgavens omfang har vært begrenset i tid har vi måttet nytte bekjente og kolleger i Hæren for å kunne få tilgang til soldater slik at vi får samlet data. Dette vil kunne være en svakhet fordi soldatene som velges ut til å svare ikke vil være helt tilfeldige.

Likevel vil dette kunne styrke validiteten for datainnsamlingen da kollegene innehar lederstillinger i de aktuelle kompani- og tropper som kjenner avdelingen godt. De vil kunne si noe om hvilken treningsstandard soldatene innehar, og i hvilken form den mentale treningen har blitt gjennomført.

Flere av de tidligere studiene og teorien om mental trening i militær sammenheng samler data fra soldater som har vært i krig eller i lignende stressende situasjoner. Dette vil ikke være tilfellet i vår studie, ettersom det ikke omfattes av vår spørreundersøkelse. For denne oppgaven har vi valgt å gå bort ifra å oppsøke soldater med stridserfaring på grunn av at vi ønsker å undersøke de yngste soldatene spesifikt. På den ene siden vil dette kunne bli sett på som en svakhet fordi soldatene ikke nødvendigvis innehar skarp erfaring. På den andre siden vil vi få det mest konkrete datagrunnlaget om hvilken oppfatning og erfaringer soldatene sitter på. Vi anser dette som det beste datagrunnlaget opp mot de spørsmål oppgaven reiser. I tillegg kommer datagrunnlaget fra totalt 108 soldater og befal. Ideelt sett burde vi ha sammenlignet data fra soldater inne til førstegangstjeneste med de andre personellgruppene. Tid til rådighet gjorde at dette ble valgt bort. Likevel vil data fra 55 vernepliktige som representerer soldater fra vår aktuelle gruppe gi et godt bilde av nå situasjonen.

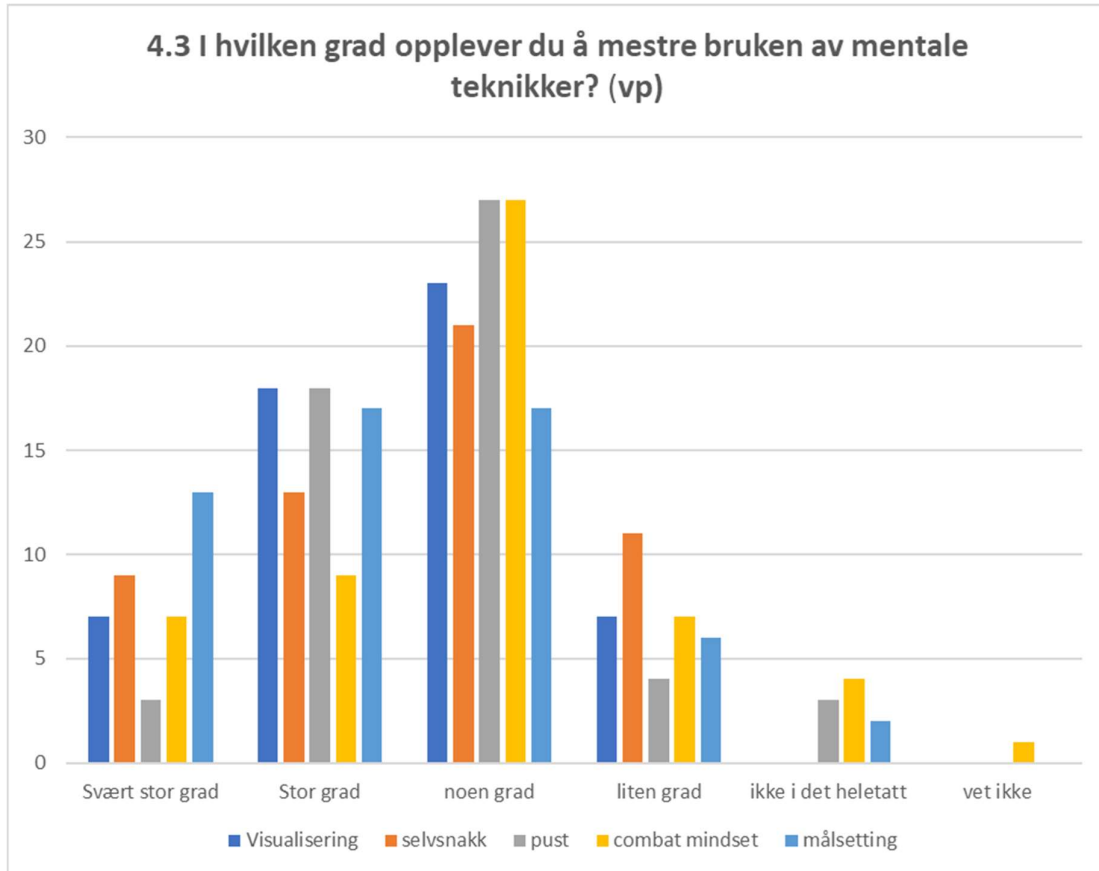
3.5 Presentasjon av funn

Etter dataanalyse har vi fått strukturert de samlede dataene i forskjellige søylediagram. I dette underkapitlet vil vi kun vise til noen funn vi har gjort, som har vært av interesse for oss. De forskjellige produktene vil vi i hovedsak nytte i drøftingen, slik at dataene blir satt i kontekst. En oversikt over diagrammene ligger vedlagt under vedlegg 2 hvis de ønskes undersøkt nærmere.

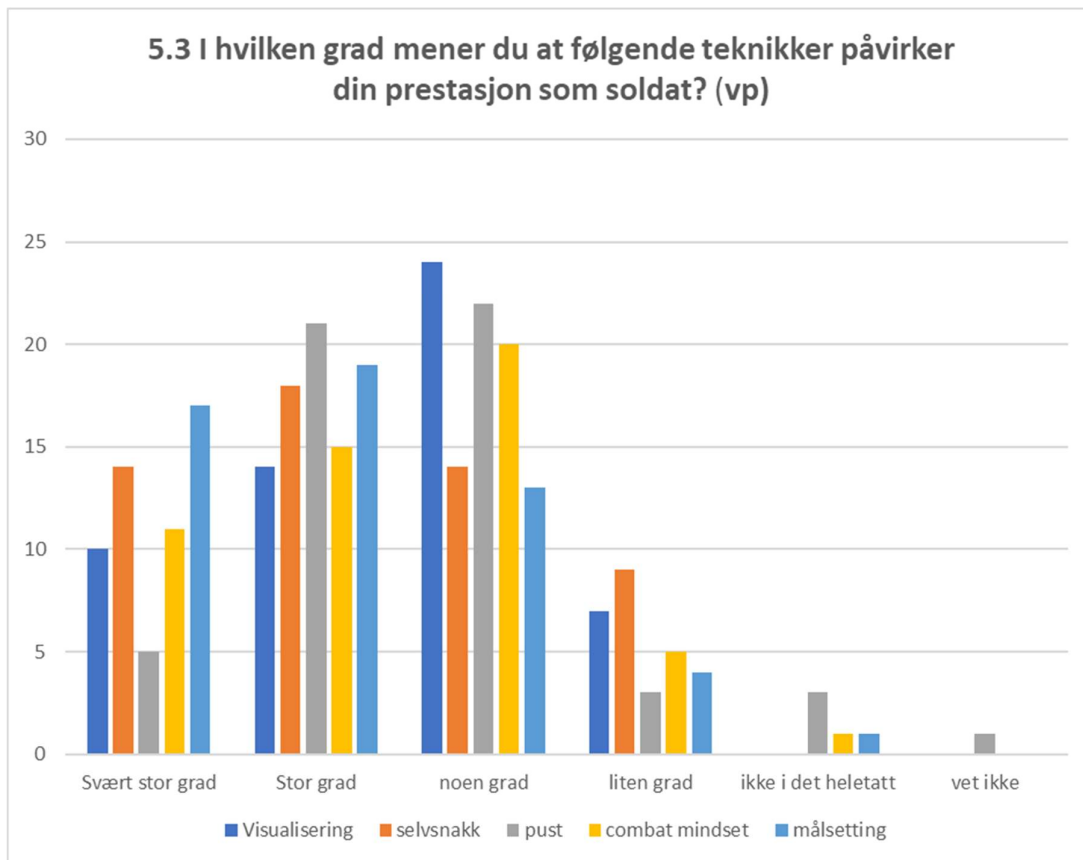


At diagrammet er merket (vp) betyr at vernepliktige er skilt ut fra kategorien «ansatt» eller «kadett».

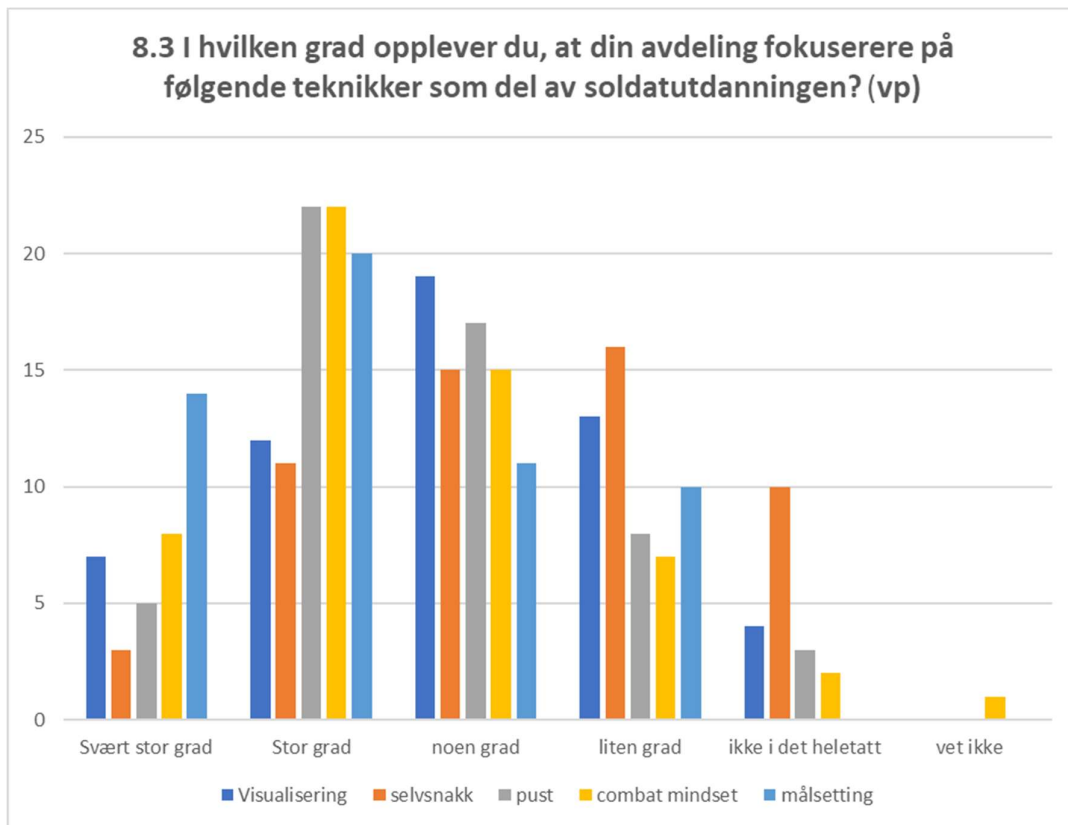
En forutsetning vi var interessert i var i hvilken grad soldatene hadde kjennskap til de forskjellige mentale teknikkene. Vi så på dette som en forutsetning for å kunne si at dataen angående soldatenes utbytte var troverdig, i den grad at soldatene vet hva de svarer på. I tillegg er det rimelig å anta at hvis soldatene mener de har kjennskap til teknikkene, så vil de evne å i større grad bruke teknikkene selvstendig. Imidlertid kan vi se at færre har kjennskap til begrepet “combat mindset” enn de andre teknikkene.



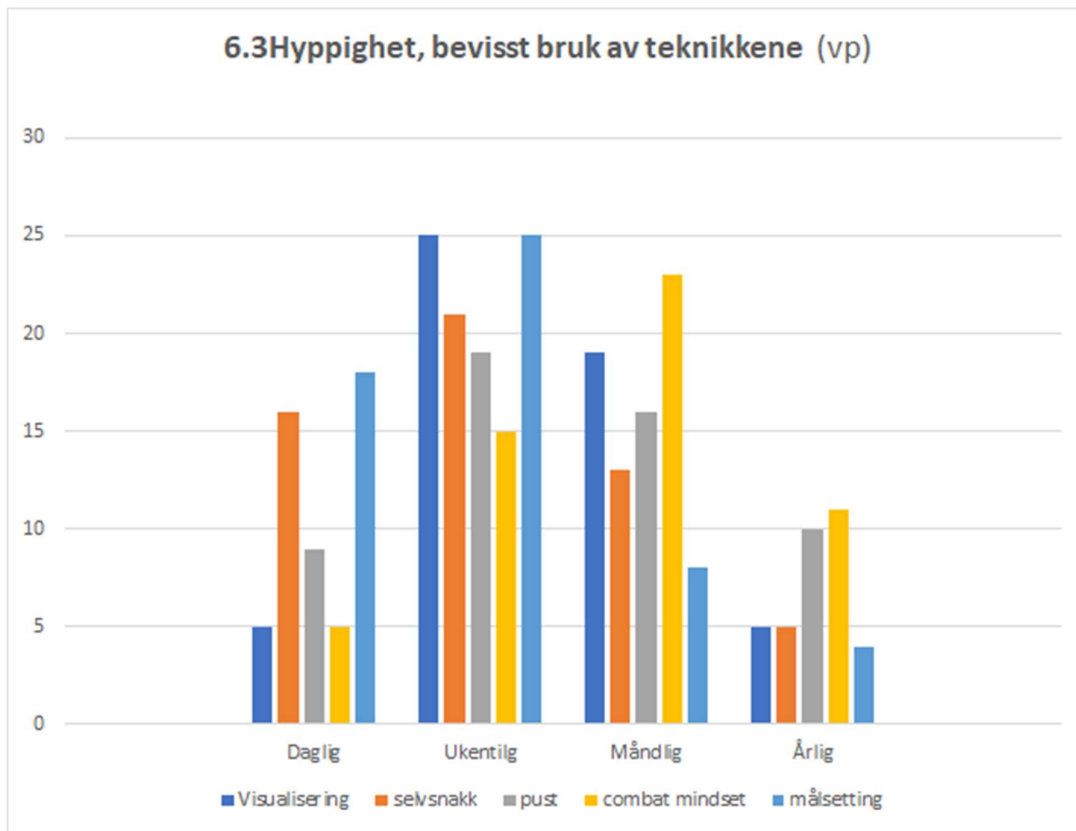
Det samme gjelder i hvilken grad soldatene følte at de mestrer de forskjellige teknikkene. Det er ukjent for oss i hvor stor grad den mentale treningen er praktisert og systematisert i de forskjellige avdelingene.



Videre ser vi at det er varierende erfaringer rundt hvordan de mentale teknikkene påvirker soldatenes prestasjon. Legg merke til at dette er soldatenes subjektive meninger.



Et interessant funn er at soldatene i varierende grad mener at de mentale teknikkene fokuseres på i avdelingen som en del av soldatutdanningen.



Til slutt kan vi se at det varierer om soldatene bevisst bruker teknikkene. Det er svært stort spenn i bruken av teknikkene, fra de som bruker dem daglig til dem som bruker dem årlig.

4. Drøfting

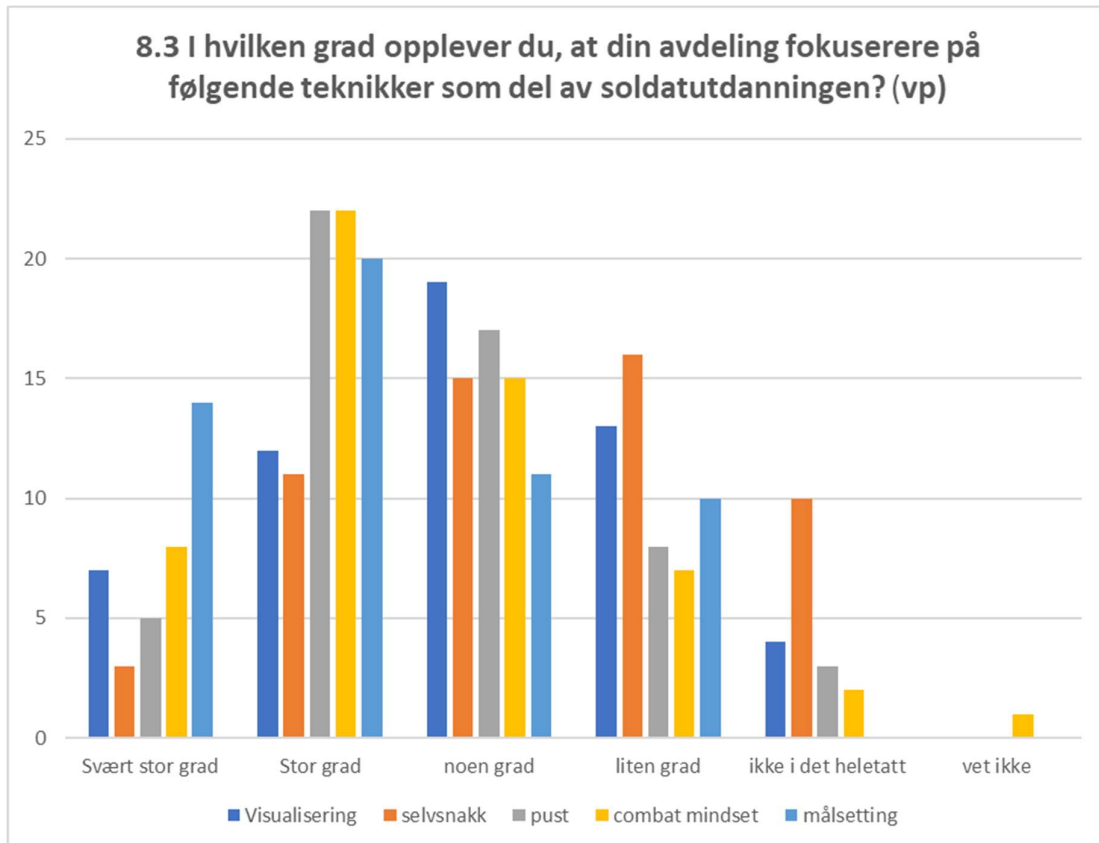
I dette kapitlet vil vi bruke de analyserte dataene til å kunne se på hvilket utbytte soldatene mener å få av den mentale treningen. Vi mener at dette er et sammensatt spørsmål, derfor vil drøftingsdelen i hovedsak være tredelt. Først ønsker vi å se på hvilke forutsetninger soldatene har blitt gitt frem til dette punktet i soldatutdanningen. Dette vil vi presentere gjennom noen spørsmål fra spørreundersøkelsen. Dette er spørsmål som vi mener bør ligge til grunn for at soldaten skal få et utbytte av mental trening. Spørsmålene gjelder hva soldatene mener om avdelingens fokus på de mentale teknikkene, soldatenes kjennskap til teknikkene, i hvilken grad soldatene mestrer de mentale teknikkene og i hvilken grad soldatene mener de mentale teknikkene påvirker deres prestasjon som soldat. Dette vil kunne si noe om hvilke forutsetninger soldatene har, og i hvilken grad de vil kunne svare på hvilket utbytte de faktisk får.

I del to av drøftingen vil vi gå nærmere inn på hvilket utbytte soldatene rapporterer, og se dette opp mot hva teorien hevder. Ved å sammenligne teorien og data kan vi få indikasjoner på om teorien som i hovedsak er skrevet basert på idrettsutøvere eller spesialsoldater er overførbart til vernepliktige soldater eller ikke. Denne delen vil bli delt opp i flere underpunkter basert på områder som soldaten burde beherske. Det gjør at vi burde få et nyansert bilde av soldatenes utbytte av mental trening.

I del tre av drøftingen vil vi undersøke om det sammenheng mellom soldatenes kjennskap til mental trening og utbyttet av treningen. Dette gjøres ved å sammenligne hvilket utbytte soldatene rapporterer basert på hvilken kjennskap de har til teknikkene. Det for å identifisere om det er en sammenheng mellom kjennskap til mentale teknikker og få utbytte av dem.

4.1 Soldatenes forutsetninger

4.1.1 Avdelingens fokus på mentale teknikker

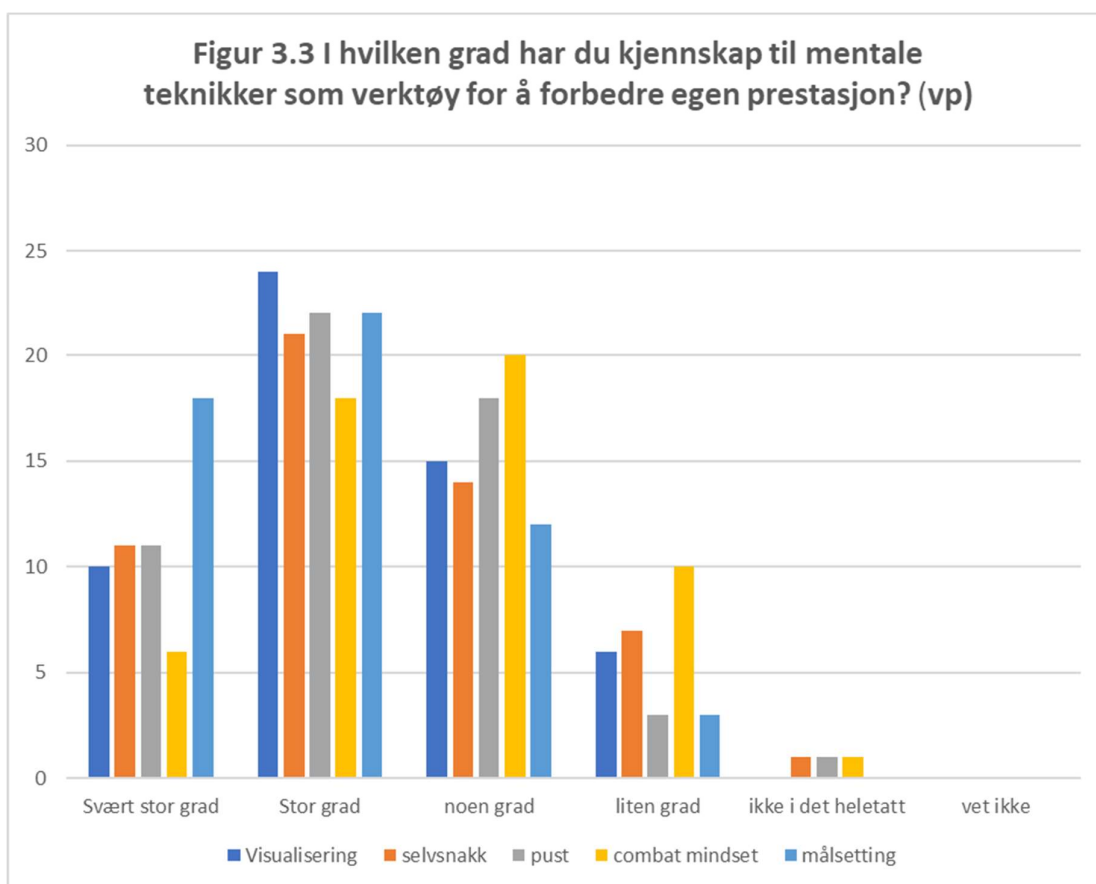


I et hierarkisk system som Hæren er det naturlig at overordnede må prioritere mental trening for at det skal gjøres. Derfor ønsker vi å se på dette først. I teoridelen skriver vi at den mentale dimensjon ofte har større betydning enn den fysiske, fordi konflikter i stor grad drives av blant annet viljestyrke. (Forsvaret, 2004, s. 19). Sett i sammenheng med at mental trening har som målsetting å gjøre soldaten mer effektiv og øke soldatens prestasjon, (Herzog & Deuster, 2014, s. 99-100) er det naturlig å anta at dette bør prioriteres i organisasjonen. Likevel kan vi se at soldatene har en varierende oppfatning av avdelingens fokus på mentale teknikker. (figur 8.3).

En kan hevde at dette spørsmålet ikke direkte omhandler avdelingens prioritering på den mentale dimensjonen som helhet, da mental styrke også kan trenes på andre måter enn å bruke mentale teknikker spesifikt. Eksempler på dette kan være gjennom mestringsøvelser, oppdragsløsning eller lignende som søker å styrke soldatens fysiske og mentale evne. Ved at avdelingene prioriterer å gjennomføre disse aktivitetene, kan man si at avdelingen også prioriterer å styrke soldatenes mentale evner. Et annet eksempel er modellbord som del av

et ordremøte, eller tørr-gjennomføring av operasjoner før de skal gjennomføres. Ved å nytte disse hjelpemidlene som en del av forberedelse gjøres visualisering implisitt gjennom modellbordet, eller når man driver tørr-trening. (Herzog & Deuster, 2014, s. 103). På den måten blir kanskje ikke målsettingen ved mental trening like tydelig for soldaten, og den mentale treningen skjer uten at soldaten nødvendigvis er klar over det selv. Likevel kunne det styrket soldatenes utbytte ytterligere, hvis de for eksempel ble oppmuntret til å spesifikt visualisere under disse aktivitetene.

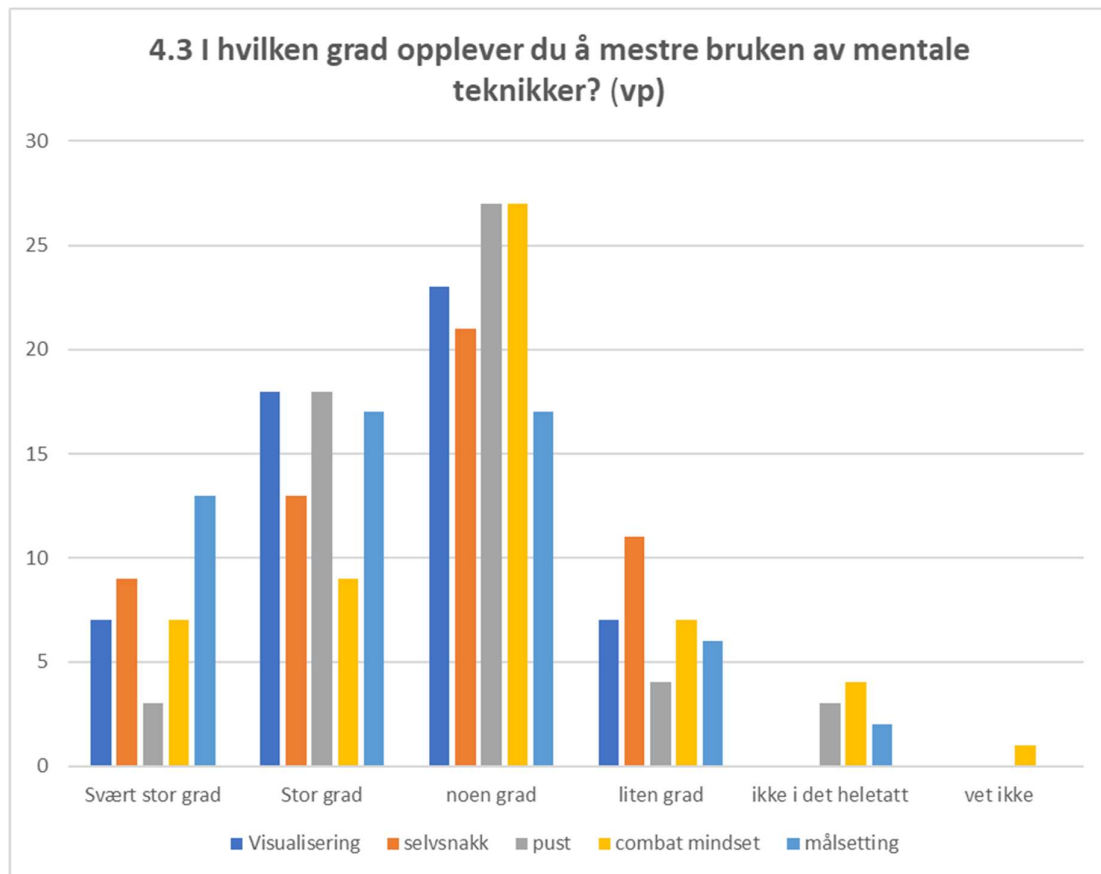
4.1.2 Soldatenes kjennskap og mestring av mentale teknikker



Til tross for at de vernepliktige svarer variert på deres opplevelse av avdelingenes fokus på mental trening, rapporterer dataene fra spørreundersøkelsen at flertallet av vernepliktige har relativt god kjennskap til teknikkene. Mellom 59-73% svarer at de *i stor grad* eller *i svært stor grad* kjenner til teknikkene visualisering, selvsnakk, pust og målsetting. Imidlertid ser en at combat mindset kun har 44% som svarer *i stor grad* eller *i svært stor grad*. (figur 3.2). Det er dermed overvekt av besvarelser som ligger rundt *noen grad*. Det kan tenkes at visualisering, selvsnakk og pust rapporteres betydelig høyere fordi det er

mulig at de vernepliktige er introdusert til dette gjennom idretten før de startet i Forsvaret. Man finner tilsvarende teknikker på Olympiatoppen sine nettsider, (Olympiatoppen, 2019), det kan derfor ikke sees bort fra at flere soldater har kjennskap til disse teknikkene fra før. Ettersom «combat mindset» er mer militært rettet, vil deres kjennskap i større grad avhenge av avdelingenes fokus, om og hvordan de introduserer dette til soldatene. En annen mulig forklaring på forskjellene kan være at begrepet «combat mindset» er vanskelig å definere og derfor blir mindre tilgjengelig for flertallet av soldatene.

Samlet sett rapporterer soldatene at de har relativt god kjennskap til teknikkene.

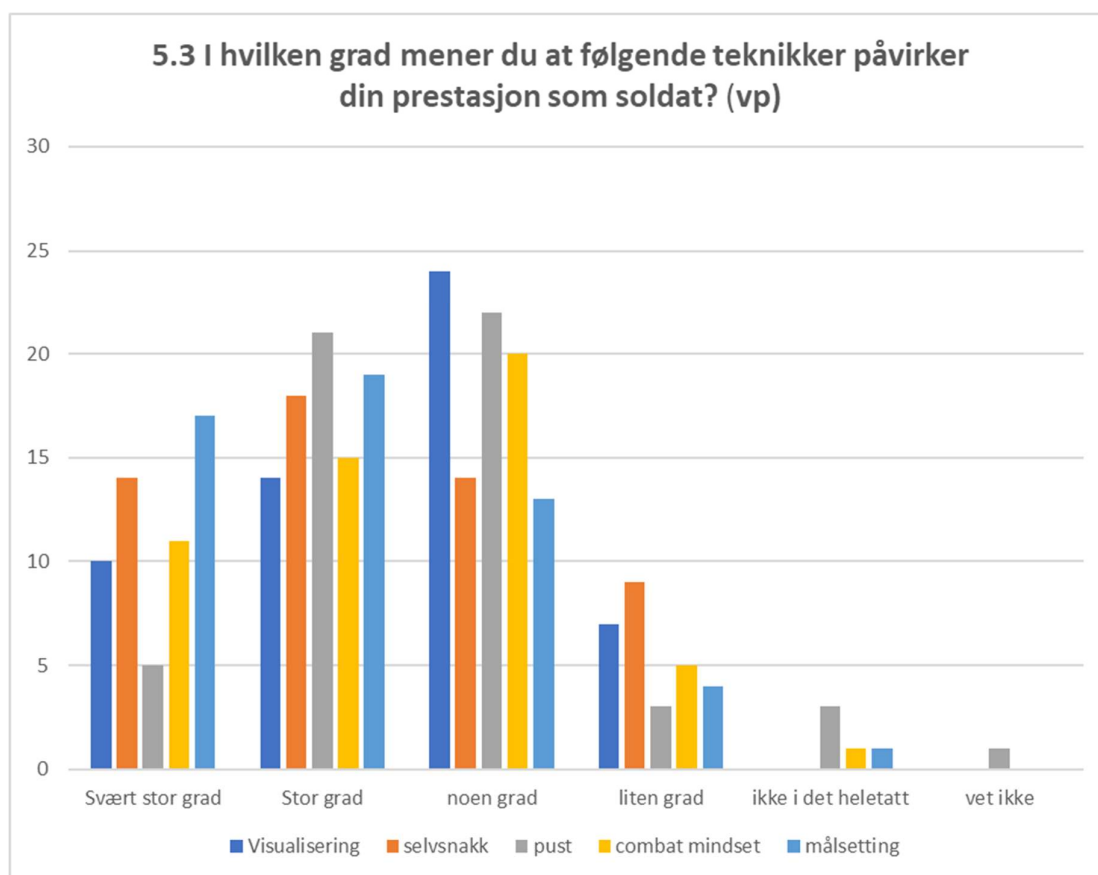


For å videre kunne si hvilket utbytte soldatene kan få, må vi se på i hvilken grad de mener de mestrer teknikkene. Dette kan vi lese fra (figur 4.1). Det aritmetiske gjennomsnittet for teknikkene er: visualisering: 3,45, selvsnakk: 3,37, regulering av pust: 3,25, combat mindset: 3,14 og målsetting: 3,6. Dette vil si at gjennomsnittet av soldatene mener at de mestrer alle teknikkene i mer enn *i noen grad*. Basert på (figur 4.1) kan man utlede at soldatene mestrer teknikkene godt nok til å kunne forvente et positivt utbytte av den mentale treningen.

Likevel finner vi at hele 20% av soldatene rapporterer at de *i liten grad* mestrer selvsnakk, 13% *i liten grad* mestrer visualisering og combat mindset, og 11% *i liten grad* mestrer målsetting. (figur 4.2).

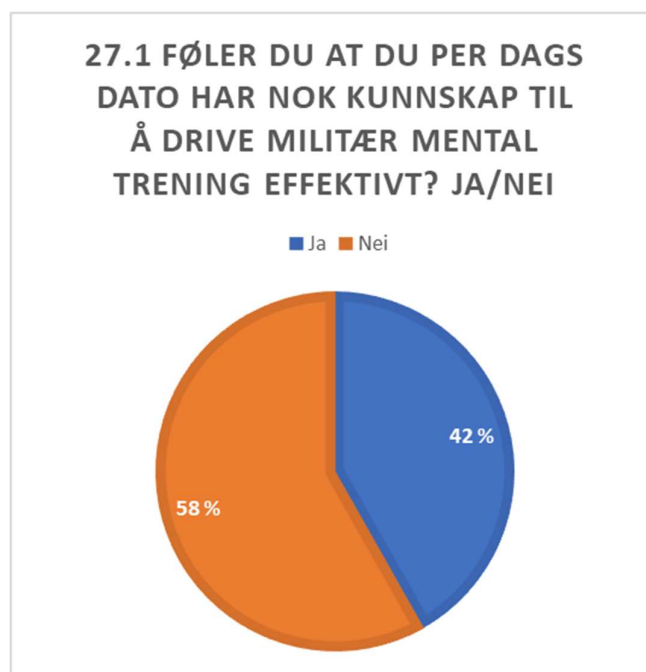
På den ene siden kan man si at det å mestre en teknikk er et svært høyt ferdighetsnivå, og at det kan være for høy ambisjon for en soldat inne til førstegangstjeneste. På den andre siden kan dette indikere at en betydelig del av soldatene muligens ikke vil ha potensial for utbytte, fordi de ikke kan bruke de mentale teknikkene godt nok.

4.1.3 Soldatenes tro på teknikkenes påvirkning på prestasjon



Til slutt vil vi se på i hvilken grad soldatene mener de mentale teknikkene påvirker deres prestasjon som soldat. Resultatene i (figur 5.1) viser et gjennomsnitt for visualisering på 3,49, selvsnakk 3,67, regulering av pust 3,40, combat mindset 3,57 og målsetting 3,87. Dette betyr at soldatene i gjennomsnitt rapporterer at de mentale teknikkene er noe som *i noen- til stor grad* påvirker deres prestasjon.

Det er viktig å bemerke at spørsmålene ikke vekter noen påvirkning i positiv eller negativ forstand. Positiv eller negativ påvirkning vil vi kunne få svar på senere i drøftingen, der vi vil vise til teknikkenes påvirkning innenfor forskjellige områder. Uavhengig om en positiv eller negativ påvirkning tolker vi diagrammet slik at soldatene mener at de mentale teknikkene påvirker deres prestasjon. Likevel legger vi merke til at 16% mener at selvsnakk i liten grad påvirker prestasjon. (figur 5.2). Ved å trekke ut de som svarte *i liten grad* på dette spørsmålet, fant vi at de samme har et gjennomsnitt på 2,88 hva angår kjennskap til teknikken selvsnakk. (figur 33). Dette betyr at de som svarer *i liten grad* på selvsnakk sin påvirkning på prestasjon, også i gjennomsnitt har lavere enn *i noen grad* kjennskap til teknikken. Dette kan indikere at soldatene bør ha et bedre teoretisk fundament til teknikkene enn hva de har fått til nå.



Ved å se på (figur 27.1) er det en betydelig overvekt som rapporterer at de ikke innehar *nok* kunnskap til å drive mental trening *effektivt*. Sett i sammenheng med (figur 3.3), der en majoritet rapporterer en *stor grad* av kjennskap til teknikkene finner vi det interessant at majoriteten i (figur 27.1) rapporterer at de ikke har *nok* kjennskap til å drive mental trening *effektivt*. Vi kan ikke konkludere med noen årsak til dette fordi det kan omhandle alt fra kvalitet på instruktørene de har hatt, hvilke muligheter de har fått til å bygge erfaringer, praksisarenaer eller tilgjengelig tid. Likevel kan dette indikere at soldatene har kunnskap om teknikkene, men mulig overvurderer egen kunnskap for å kunne nytte teknikkene effektivt.

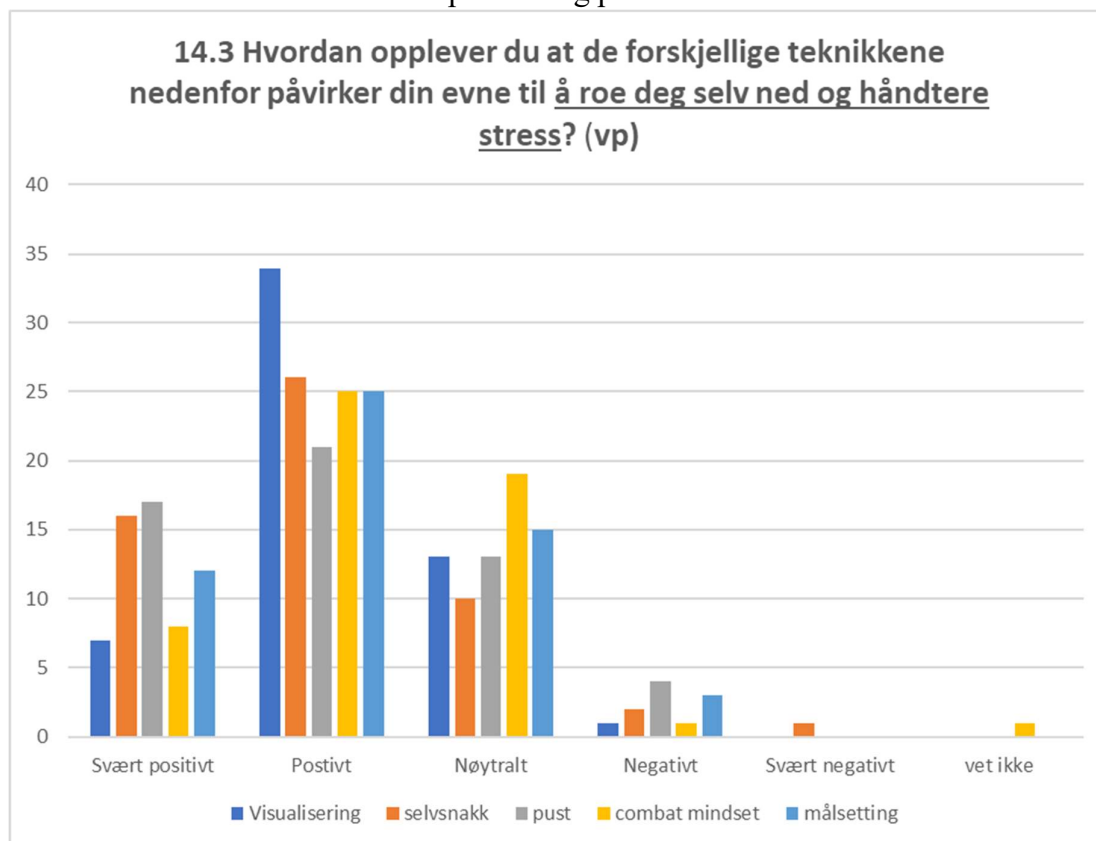
4.1.4 Delkonklusjon

Sammenlignet med vår tidligere erfaringer og forventninger er vi positivt overrasket over soldatenes rapporterte kjennskap til teknikkene. At soldatene i gjennomsnitt mener at de har kjennskap til de mentale teknikkene setter forutsetningene for at de kan få resultater angående utbytte. Derimot ser vi at soldatene har varierende oppfatning av avdelingens prioritering av teknikkene som del av soldatutdanningen. Det er mulig at en tydeliggjøring av dette, i tillegg til mer bevisstgjøring om hvordan teknikkene fungerer hadde gitt soldatene bedre forutsetninger for å bruke de mentale teknikkene i tjenesten. Likevel tolker vi dataene slik at soldatene har et godt nok fundament, til å kunne si noe om hvilket utbytte de har fått av den mentale treningen.

4.2 Soldatenes rapporterte utbytte

I denne delen skal vi se mer konkret på hvilket utbytte soldatene mener å få av den mentale treningen. Dette gjøres ved å drøfte de vernepliktiges opplevelse av den mentale treningens innvirkning på deres prestasjon opp mot hva teorien sier. Drøftingen vil ta utgangspunkt i en rekke områder som er hensiktsmessig for en soldat å mestre. Dette vil bli gjort med grunnlag i spørsmålene stilt i spørreundersøkelsen.

4.2.1 Mentale teknikkers påvirkning på soldatenes evne til å håndtere stress



(Figur 14.3) omhandler teknikkernes innvirkning på soldatenes stresshåndtering. Et stort antall svarer at teknikkene påvirker dem *positivt*. Gjennomsnittene for de ulike teknikkene er henholdsvis visualisering 3,85, selvsnakk 3,98, pust 3,92, combat mindset 3,75 og målsetting 3,83. (figur 14.1). Vi ser altså at gjennomsnittet av besvarelsene heller mer mot *positivt* enn *nøytralt*. På den ene siden kan vi si at tallene viser at soldatene opplever at teknikkene har *en positiv* innvirkning på deres stresshåndtering. Samtidig (figur 14.2) rapporterer mellom 18-35% at teknikkene har nøytral innvirkning med tanke på stresshåndtering. Til tross for at en overvekt av besvarelser 61-76% rapporterer en *positiv* til *svært positiv* innvirkning på deres stresshåndtering er det likevel et betydelig antall som opplever at teknikkene har en *nøytral* innvirkning på deres stresshåndtering. Dette må sees i sammenheng med soldatenes kjennskap og mestring av teknikkene (figur 3.3 og 4.3). Det kan tenkes at de som i mindre grad har kjennskap til og ikke mestrer teknikkene også vil oppleve en mer nøytral innvirkning på deres stresshåndtering. Om det er en sammenheng mellom kjennskap til teknikkene og utbytte vil vi undersøke til slutt i drøftingen. Holdt opp mot teoridelen av oppgaven er det ingen overraskelse at de vernepliktige opplever at teknikkene har positiv innvirkning på stresshåndtering. Grunnen

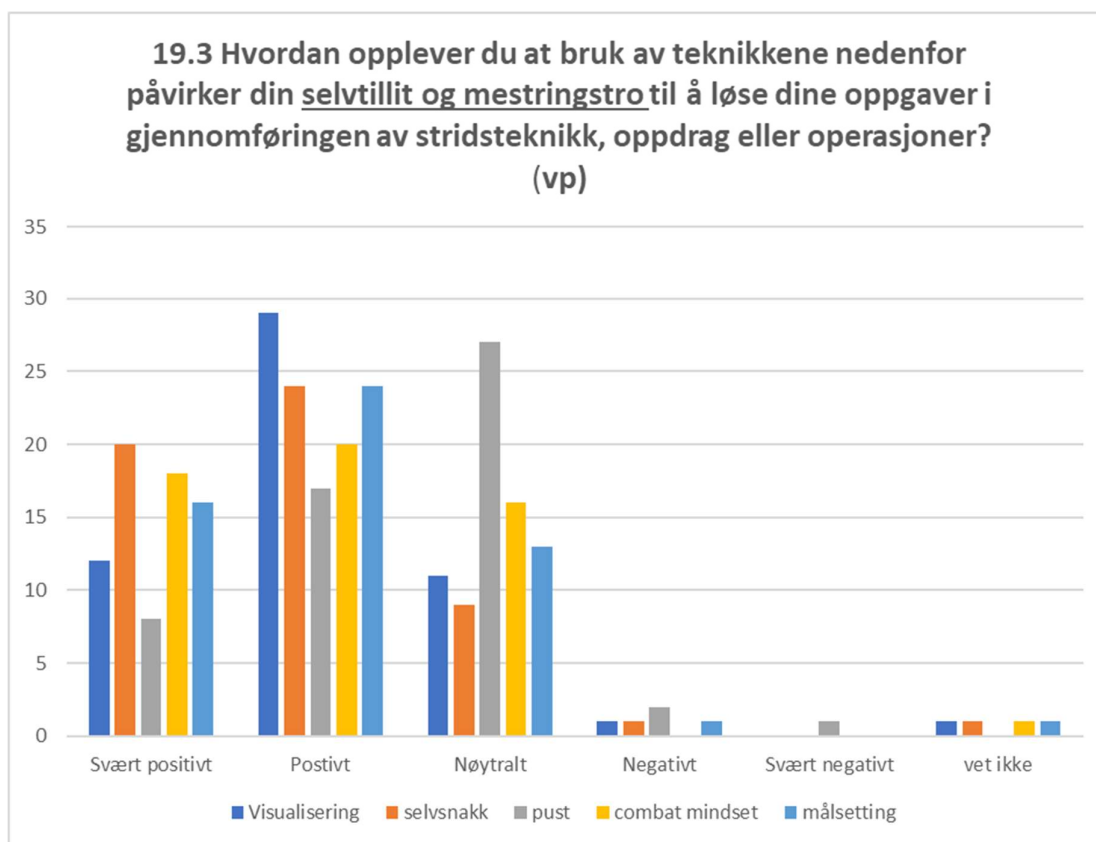
antas å være at teknikkene enten direkte eller indirekte bidrar til å regulere tanker, følelser og kroppslige reaksjoner.

Selvsnakk nært etterfulgt av pust har det høyeste gjennomsnittet. Ettersom regulering av pust handler om å direkte motvirke effekten av stressreaksjoner gjennom å benytte pusten for å redusere hjerterytmen, er det naturlig denne har et høyt gjennomsnitt. (Andersen, 2015, s. 4).

Imidlertid er det rart at selvsnakk har høyere gjennomsnitt enn pust ettersom selvsnakk i hovedsak brukes til å få mer fokus på oppgaven som løses, øke selvtillit, innsats og skape en positiv innstilling og altså ikke direkte påvirker stressreaksjoner. (Hatzigeorgiadis et al., 2007, s.240). På en annen side så vil det å ha mestringstro og selvtillit kunne bidra til å senke stressnivået. (Lukey & Tepe, 2008, s. 122-125). Dermed kan en tenke seg at soldatene nytter seg av selvsnakk for å øke mestringstro og dermed redusere stress.

Combat mindset har det laveste gjennomsnittet. Dette er naturlig med tanke på at combat mindset i større grad handler om tankesettet til soldaten. Da det å være offensiv, løsningsorientert, ha oppdragsfokus og tro på egen evne til å løse utfordringer ikke er knyttet direkte til stresshåndtering. (Boe, 2020, s. 3-5). På en annen side kan man også si at tro på egne ferdigheter og evne til å håndtere situasjoner bidrar til å redusere soldatenes stressnivå. (Lukey & Tepe, 2008, s. 122-125).

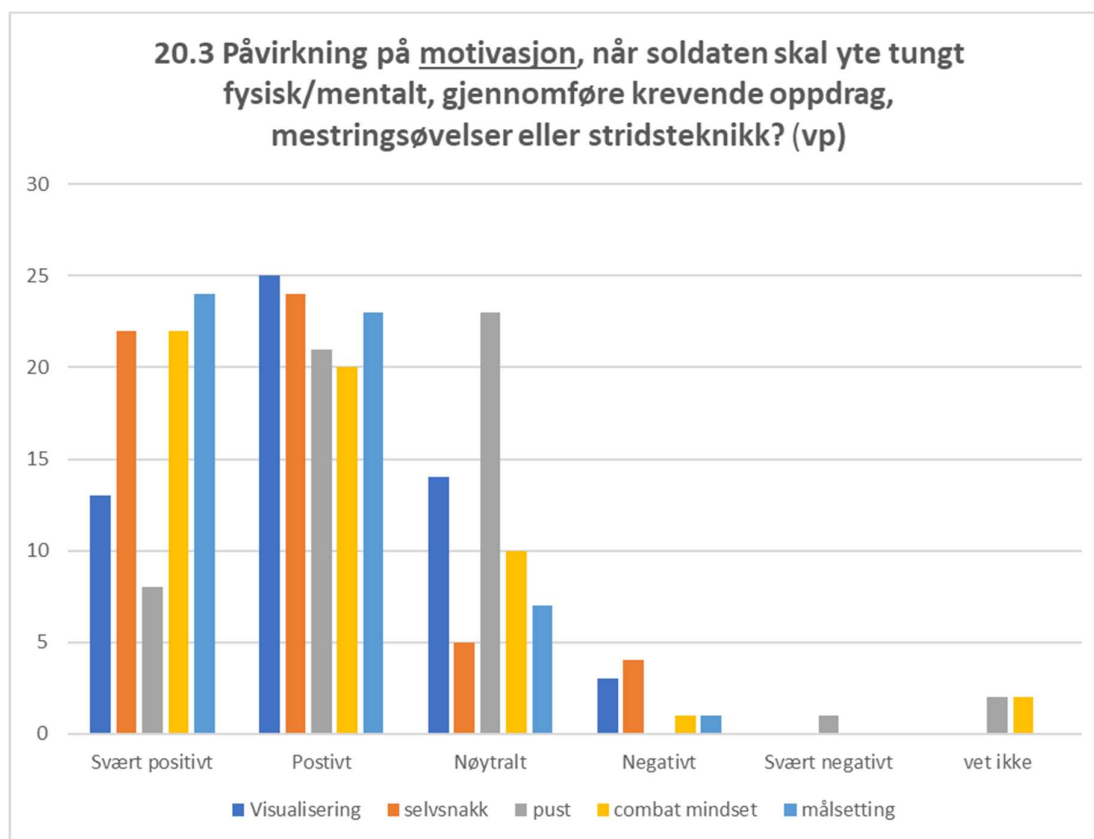
4.2.2 Mentale teknikker sin påvirkning på soldatens selvtillit og mestringstro



I (figur 19.3) kan man se at majoriteten av soldatene mener at teknikkene påvirker selvtillit og mestringstro i positiv retning. Teknikken selvsnakk har det høyeste gjennomsnittet på 4,16, som tilsvarer like over *positivt*. (figur 19.1). Dette kan samsvare med teorien, da motiverende selvsnakk skal øke selvtillit, innsats og bidra til en positiv innstilling. (Hatzigeorgiadis et al., 2007, s.240). Dette kan også indikere at soldatene i hovedsak klarer å bruke denne teknikken riktig, da negativt selvsnakk kan være kontraproduktivt.

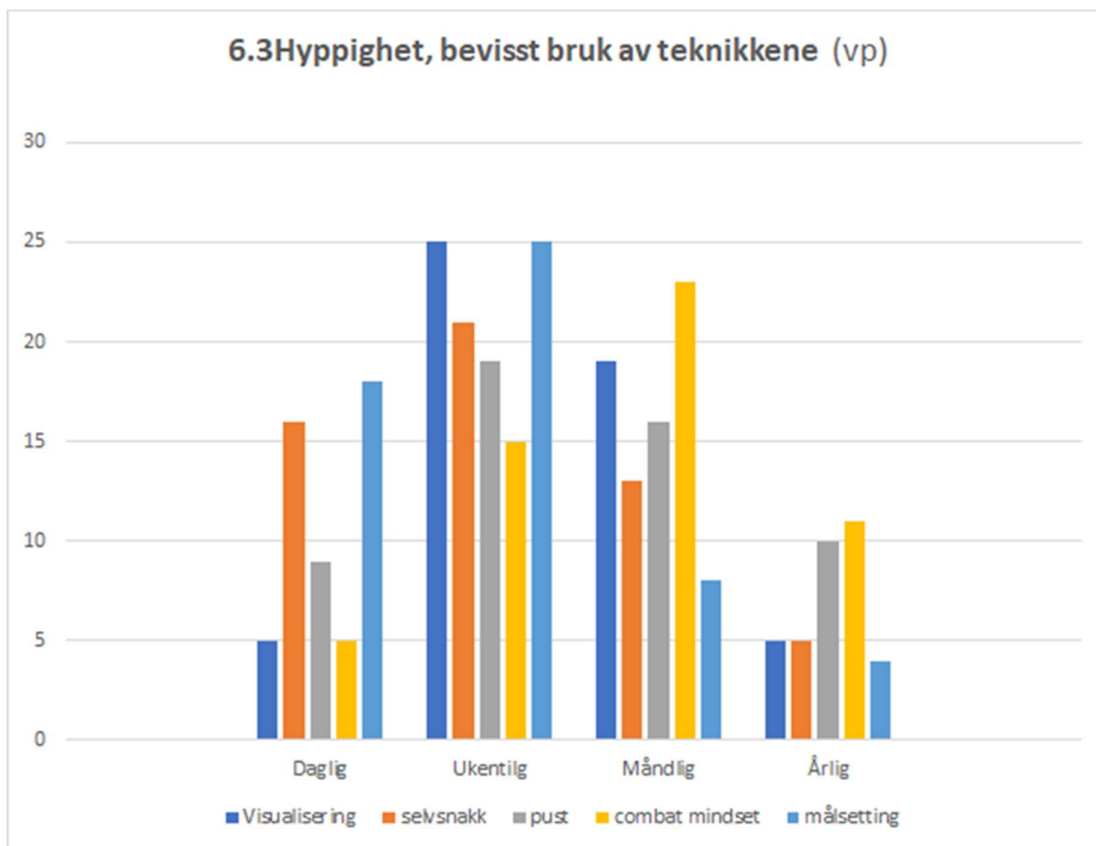
Regulering av pust har et gjennomsnitt på 3,5, som er det laveste av teknikkene. Det betyr et resultat som tilsvarer midt mellom *nøytralt* til *positivt*. (figur 19.1). På den ene siden kan en si at dette stemmer overens med teorien da regulering av pust ikke nødvendigvis skal øke selvtillit eller mestringstro direkte. På den andre siden kan en si at regulering av pust indirekte burde øke selvtillit og mestringstro, fordi bruk av teknikken skal redusere negative følelser som stress, uro eller angst. (Andersen, 2015, s. 4).

4.2.3 Teknikkenes påvirkning på motivasjon og å mobilisere krefter



FLDO hevder at soldatene bør trene i miljøer der friksjon, usikkerhet og kontinuerlige endringer er en del av hverdagen for å bli rustet for operasjoner i reelle konflikter. (Forsvaret, 2004, s.19). Vi spurte derfor soldatene i hvilken grad de mentale teknikkene påvirker deres motivasjon når de skal gjennomføre fysisk og psykisk krevende aktiviteter. Soldatene rapporterer jevnt over *positiv* påvirkning. (figur 20.3).

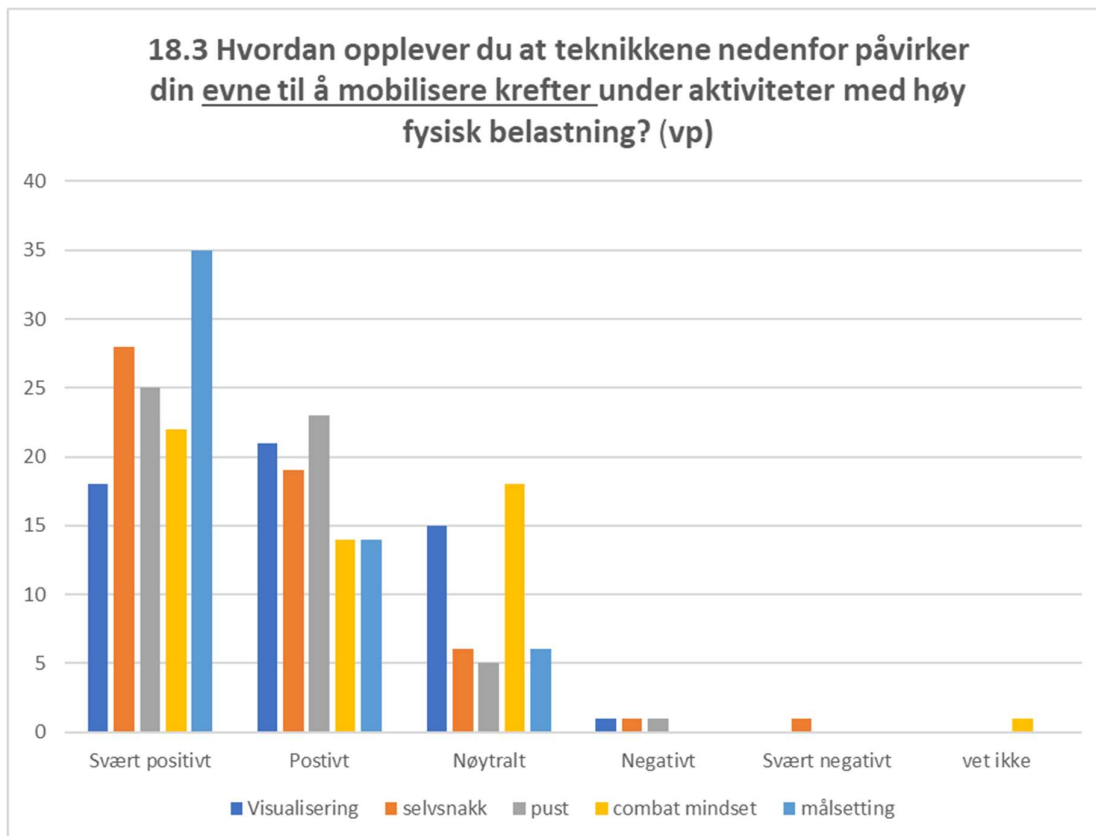
Teknikken målsetting har det høyeste gjennomsnittet på 4,27. (figur 20.1). Dette kan stemme overens med teorien, da målsetting konkret skal bidra til økt motivasjon gjennom at soldaten får kontinuerlig tilbakemelding på nå- situasjonen i forhold til målet han eller hun har satt. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102).



Målsetting er også den teknikken soldatene rapporterer å bruke oftest av alle teknikkene, med et gjennomsnitt på 3,03, se (figur 6.1). Dette kan også ha en sammenheng med at soldatene rapporterer at målsetting er den teknikken de gjennomsnittlig har best kjennskap til, og føler de mestrer i størst grad, se (figur 3.1 og 4.1).

Regulering av pust rapporteres å ha lavest påvirkning på motivasjon med et gjennomsnittlig resultat på 3,63, se (figur 20.1). Selv om gjennomsnittet tilsier at soldatene rapporterer mot *positiv* påvirkning, er det 23 respondenter som mener at regulering av pust har *nøytral* påvirkning på soldatens motivasjon. Dette kan samsvare med teorien da regulering av pust i hovedsak skal brukes for å redusere eget stressnivå, og unngå følelse av panikk eller angst (Andersen, 2015, s. 4), og dermed ikke nødvendigvis ha noen innvirkning på soldatens motivasjon.

I tillegg ser vi at fire respondenter rapporterer at selvsnakk påvirker deres motivasjon *negativt*. Dette kan ha en sammenheng med at selvsnakk også kan komme i form av negative kommentarer til seg selv. (Pensgaard et. Al., 2013, s.17). Dette ser vi på som helt naturlig for en soldat å oppleve i løpet av sin tjeneste.



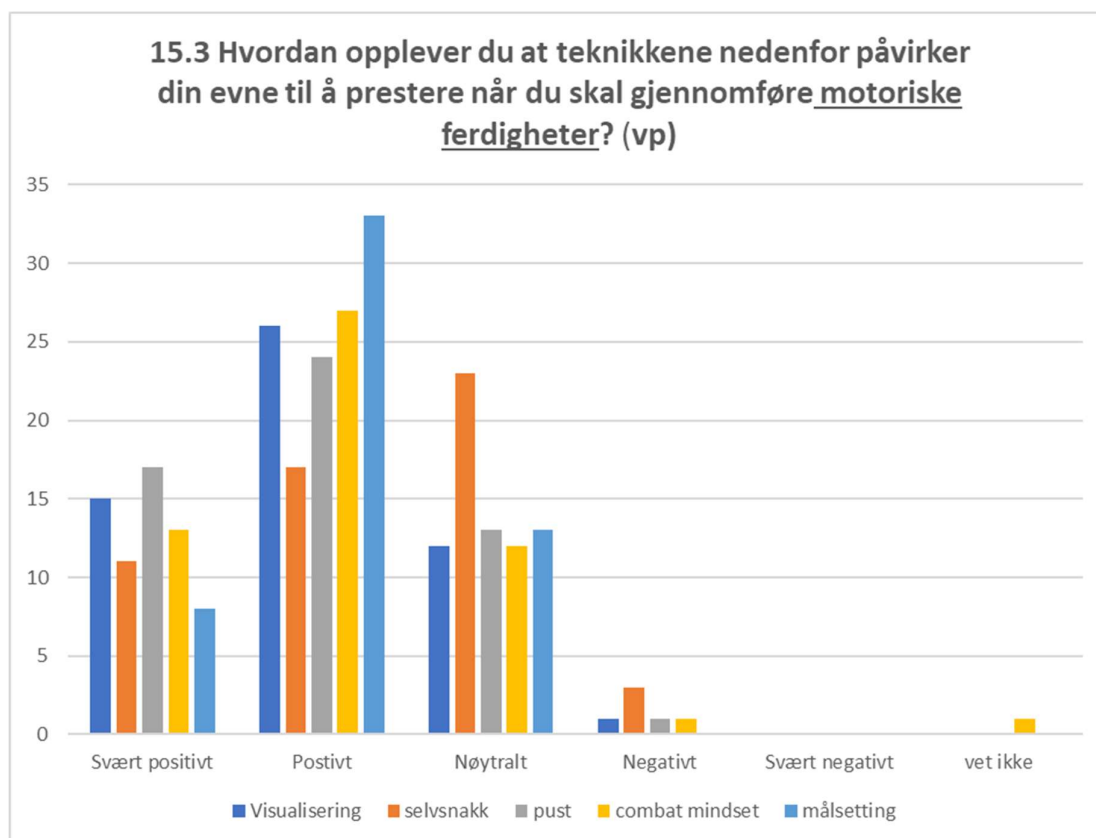
Har de mentale teknikkens påvirkning på motivasjon noen sammenheng med teknikkens evne til å påvirke soldatens evne til å mobilisere krefter? Se (figur 18.3). Her ser vi både likheter og forskjeller. Som i (figur 20.3) er det teknikken målsetting som i størst grad påvirker soldatens evne til å mobilisere krefter. Et gjennomsnitt på hele 4,52 tilsier at målsetting påvirker *positivt* til *svært positivt*. (figur 18.1). Det kan indikere at soldatene lykkes i å bruke denne teknikken. Det er mulig at det kan ha en sammenheng med at soldatens evne til å mobilisere krefter fysisk kan måles, blir enklere å forholde seg til og dermed enklere å se resultat av.

Hele 89% sier at regulering av pust har *positiv og svært positiv påvirkning* på teknikkens evne til å få soldaten til å mobilisere krefter. (figur 18.2). Dette er noe overraskende da teknikken i hovedsak skal nyttes til å regulere eget stressnivå for å unngå reaksjoner som angst eller panikk. (Andersen, 2015, s. 4). På den ene siden kan man si at dette samsvarer med teorien. Det er mulig å trekke logiske slutninger om at soldaten mobiliserer krefter

gjennom å unngå stressreaksjoner som angst eller panikk. På den andre siden er det mulig at mange av soldatene bruker regulering av pust som en teknikk for å mobilisere krefter i likhet med en styrkeløfter. Altså en pusteteknikk rettet mot å maksimere fysisk ytelse. Dermed kan man også si at dette ikke samsvarer med teorien, og at soldatene bruker teknikken feil. Dette har vi imidlertid ikke noe konkrete data på, og det må i så fall undersøkes nærmere.

For combat mindset rapporterer 33% av soldatene at teknikken er *nøytral* i soldatens evne til å mobilisere krefter. (figur 18.2). På den ene siden er det overraskende da Boe beskriver teknikken som en vilje og evne til å fortsette å sloss, til tross for nivået av mental og fysisk smerte. (Boe, 2020, s. 2). Gjennom et combat mindset med karakteristikk som mot, besluttsomhet, mental styrke, og aggresjon er det naturlig å anta at dette utelukkende skulle påvirke soldatens evne til å mobilisere krefter i positiv retning. På den andre siden er dette også den teknikken soldatene rapporterer å ha minst kjennskap til 3,32 (figur 3.1) og at det er den teknikken soldatene i minst grad mestrer 3,14 (figur 4.1). Combat mindset som tankesett kan være omfattende for en soldat inne til førstegangstjeneste å forstå, da det inneholder et bredt sett med begreper. Dette kan også gjøre at soldatene finner combat mindset vanskelig å bruke, og dermed utfordrende å lykkes med.

4.2.4 Teknikkenes påvirkning på motoriske ferdigheter



(Figur 15.3) illustrerer hvordan soldatene opplever at teknikkene påvirker soldatenes prestasjon innenfor motoriske ferdigheter. Gjennomsnittet er henholdsvis visualisering 4,02, selvsnakk 3,67, regulering av pust 4,04, combat mindset 3,98 og målsetting 3,91 (figur 15.1). Det sier oss at soldatene opplever en *positiv* påvirkning på alle teknikkene, utenom selvsnakk som ligger mellom *nøytralt* og *positivt*, men heller mot en *positiv* påvirkning. Avhengig av teknikk rapporterer 51-76% *positiv-svært positiv* påvirkning på gjennomføring av motoriske ferdigheter. (figur 15.2). Teknikkene har dermed totalt sett en positiv innvirkning på soldatenes evne til å gjennomføre motoriske ferdigheter. Imidlertid avhengig av teknikk rapporterer 22-43% en *nøytral* påvirkning. (figur 15.2). Dette betyr at en betydelig andel av soldatene ikke får noe utbytte av teknikkene knyttet til motoriske ferdigheter.

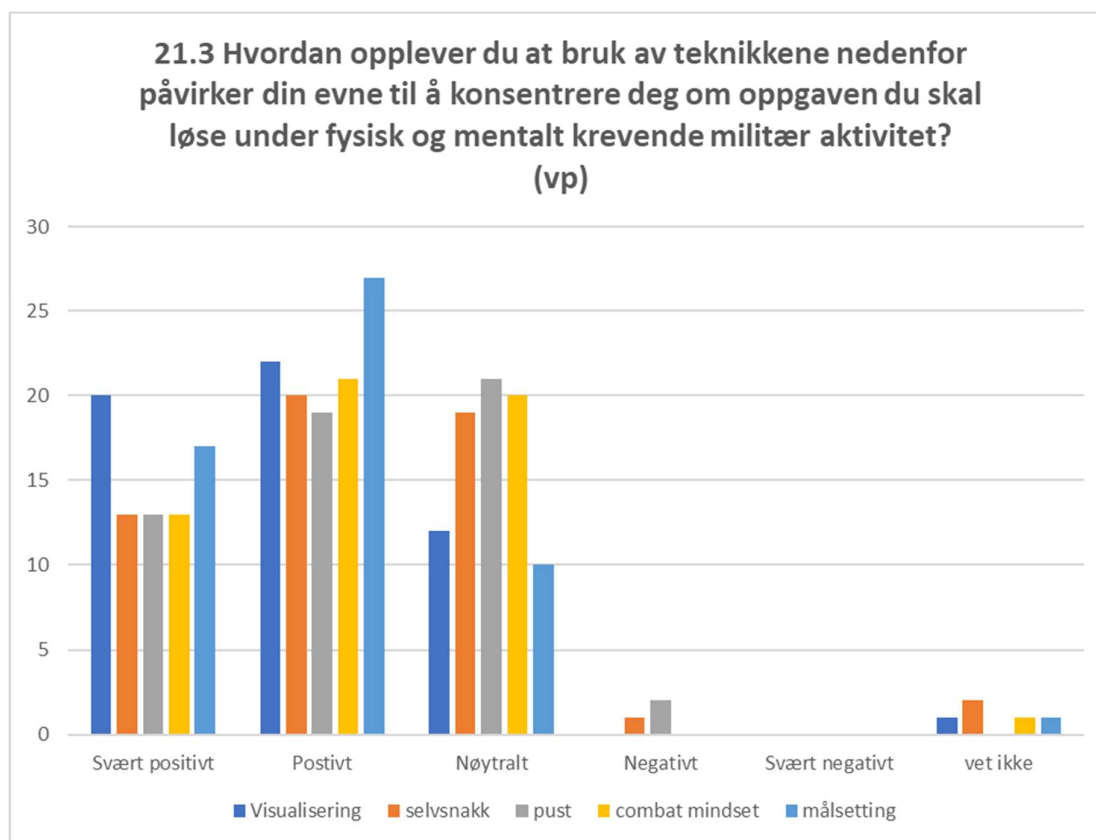
Selvsnakk skiller seg ut med hele 43% som svarer at de opplever *nøytral* påvirkning på gjennomføringen av motoriske ferdigheter. (figur 15.2). Dette avviker fra teorien som deler selvsnakk i instruerende og motiverende. Instruerende selvsnakk skal bidra til å øke fokus på teknisk informasjon angående gjennomføring av en øvelse. (Hatzigeorgiadis et al.,

2007, s.240). En skulle da tro at selvsnakk i større grad ville bidratt *positivt* til gjennomføring av motoriske ferdigheter. Imidlertid er det ikke utenkelig at soldatene i større grad kjenner til den motiverende selvsnakken og ikke nødvendigvis benytter seg av den instruerende. Dette kan være interessant å undersøke i videre studier.

Teknikkene visualisering, regulering av pust, combat mindset og målsetting har alle et høyt gjennomsnitt og tenderer til en *positiv* påvirkning på gjennomføring av motoriske ferdigheter. For visualisering samsvarer dette med teorien. Visualisering brukes gjerne for å se for seg og trene på en oppgave uten å gjennomføre den fysisk. Teknikken kan også nyttes til å fokusere på kritiske deler av en drill. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102-103).

Videre er det naturlig at målsetting også har en positiv innvirkning ettersom mål gjør det lettere å sette en plan for utvikling og følge sin progresjon, noe som bidrar til optimal prestasjon. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102). Imidlertid er det ikke åpenbart i forhold til teorien at combat mindset og regulering av pust skal ha så positiv innvirkning som det rapporteres. Combat mindset omhandler konsentrasjon, oppdragsfokus og vilje til å fortsette til tross for fysisk og psykisk ubehag. (Boe, 2020, s. 2-5). Ifølge det vi har funnet i teorien er det ikke noe som tilsier at combat mindset direkte påvirker gjennomføringen av motoriske ferdigheter. Imidlertid bør det undersøkes i videre studier om konsentrasjon, oppdragsfokus og viljen til å fortsette til tross for fysisk og psykisk ubehag skaper forutsetninger for å kunne gjennomføre motoriske ferdigheter. Ifølge teorien vil heller ikke regulering av pust direkte gi en positiv innvirkning på gjennomføring av motoriske ferdigheter. Imidlertid vil regulering av pust kunne minimere stressreaksjoner og gi soldaten tilgang til mer kognitiv kapasitet. (Andersen, 2015, s. 4). Reduserte stressreaksjoner vil også motvirke de negative effektene av stress knyttet til tap av fokus, sjans for å bli distraheret og at evne til å gjennomføre sekundær oppgaver svekkes. (Janelle, 2002, s. 239-240, 247). Dataene indikerer at regulering av pust har en påvirkning på gjennomføring av motoriske ferdigheter. Hva som er årsaken til dette kan vi ikke konkludere med sikkerhet. Sett opp imot teorien kan det tenkes at regulering av pust indirekte påvirker soldatenes motoriske ferdigheter gjennom å redusere stressreaksjoner, og på den måten skaper forutsetninger for gjennomføring av motoriske ferdigheter.

4.2.5 Teknikkenes påvirkning på konsentrasjon



(Figur 21.3) viser hvordan de vernepliktige rapporterer at teknikkene påvirker deres evne til å konsentrere seg om oppgaven de skal løse. En stor andel mener at teknikkene påvirker deres konsentrasjonsevne *positivt*. I gjennomsnitt har visualisering 4,15, selvsnakk 3,85, regulering av pust 3,78, combat mindset 3,87 og målsetting 4,13. (figur 21.1). Gjennomsnittene for visualisering og målsetting ligger rundt *positiv*. Selvsnakk, regulering av pust og combat mindset ligger mellom *positivt* og *nøytralt* men ligger nærmest *positiv* innvirkning. Fordelingen forteller imidlertid at 59-80% av respondentene rapporterer *svært positivt* eller *positiv* påvirkning på konsentrasjon, hvor mellom 18-38% rapporterer en *nøytral* påvirkning. (figur 21.2). Selv om majoriteten opplever en *positiv* til *svært positiv* påvirkning på konsentrasjon er det fortsatt et betydelig antall som opplever en *nøytral/ingen* påvirkning.

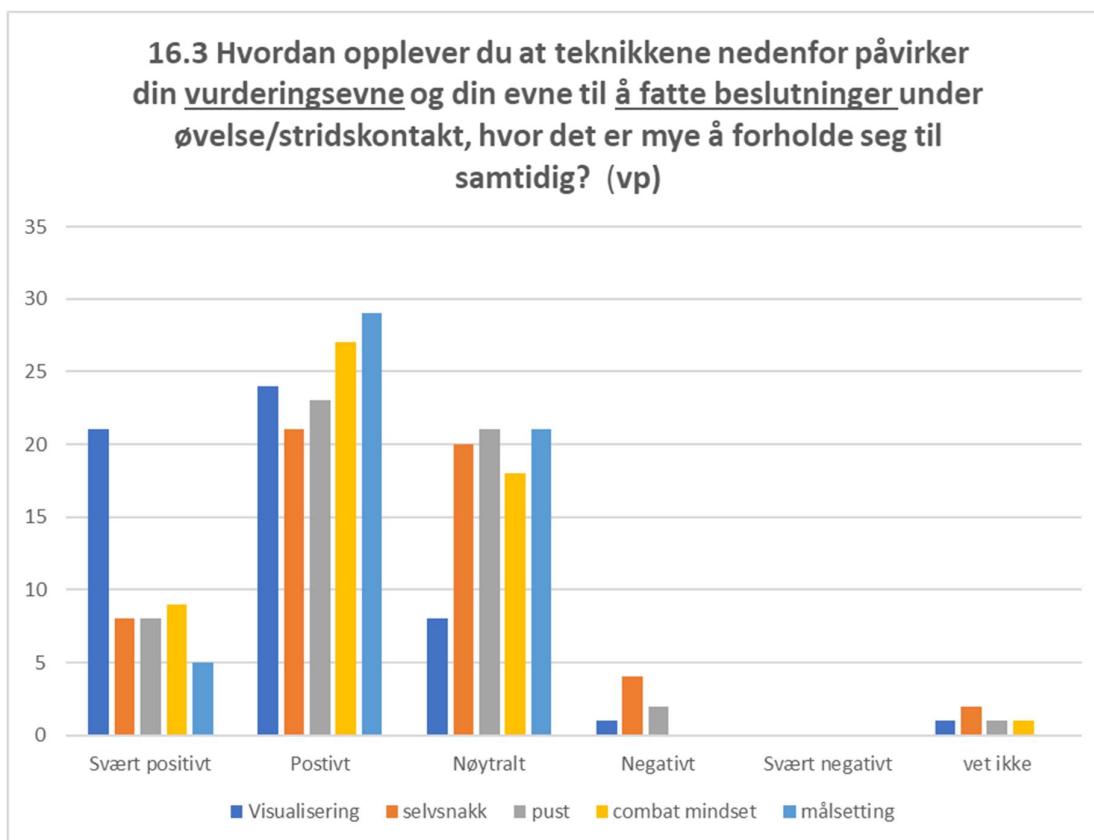
Visualisering og målsetting har det høyeste gjennomsnittet. Teorien vi har funnet om visualisering sier ikke noe om at visualisering skal ha innvirkning på konsentrasjon. Dataene samsvarer altså ikke med teorien. På en annen side kan en si at visualisering innebærer å mentalt øve på oppgaver og situasjoner som om en skulle gjort det fysisk. Visualiseringen kan også brukes i trening/gjennomføring av driller for å øke fokus på

kritiske faser av drillen. Eller visualiseringen kan nyttes til å forsøke å predikere hva en møter i forskjellige situasjoner. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102-103). Til tross for at teorien ikke sier at visualisering direkte påvirker konsentrasjon mener vi at det er rimelig å anta at mentale øvelser forut for en oppgave, og økt fokus på kritiske deler av oppgaven i seg selv innebærer at man konsentrerer seg om det som er viktig. Ved å identifisere hva som er viktig i ulike oppgaver, bør visualisering hjelpe soldaten til å konkretisere hva h*n skal konsentrere seg om.

Ut ifra det vi har funnet ut i teoridelen er det heller ingen direkte sammenheng mellom målsetting og konsentrasjon, dermed samsvarer ikke teorien og dataen. På en annen side skal målsetting bidra til å tydeliggjøre hva man skal fokusere på i sin egen utvikling. Det legger forutsetningene for at en kan utvikle strategier for å nå målene og feedback på progresjon. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102). Akkurat som visualiseringen kan tydeliggjøre for soldaten hva h*n bør konsentrere seg om, kan det tenkes at klare målsettinger har lignende påvirkning på konsentrasjon.

Regulering av pust har lavest gjennomsnitt, og ser ikke ut til å ha like *positiv* påvirkning på konsentrasjon som de andre teknikkene. På den ene siden kan en gjennom teorien forklare dette med at pust ikke direkte er knyttet til konsentrasjon. Regulering av pust gjøres i hovedsak for å motvirke stressreaksjoner. Ved å trekke inn hvilke negative reaksjoner en opplever når en er påvirket av stressreaksjoner er saken en annen. Personer som i stor grad er påvirket av stressreaksjoner vil ha økt tilbøyelighet for å bli distraheret og fokusere på ting som er irrelevant for oppgaven de skal løse. (Janelle, 2002, s. 247). Sett i lys av det er det mulig å argumentere for at regulering av pust burde hatt en større *positiv* effekt. Når det er sagt så er det rapportert om en *positiv* påvirkning. I tillegg må man anerkjenne at spørreundersøkelsen har sine begrensninger, den kan indikere virkeligheten, men det kan være mange kilder til at det er variasjoner i svarene.

4.2.6 Teknikkenes påvirkning på vurderingsevne og beslutningstaking



(Figur 16.3). Følelser av usikkerhet og kompleksitet møter soldaten på stridsfeltet. (Ytterbøl, 2023, s.1). Dette kan skape følelser som angst og panikk, som reduserer soldatens mentale kapasitet. (Janelle, 2002, s. 239). Ved at stridsfeltet påvirker soldatens mentale kapasitet negativt, kan man si at vurderingsevnen og beslutningsevnen vil gå ned. Dermed ønsker vi å se i hvilken grad teknikkene påvirker soldatens vurdering og beslutningsevne.

Visualisering rapporteres med det høyeste gjennomsnittet 4,2, og har den klart høyeste frekvensen 21 på *svært positiv* påvirkning. (figur 16.1). Dette resultatet kan indikere at soldatene får et positivt utbytte av å nytte visualisering til å bedre vurdering og beslutningsevne. At visualisering har en positiv effekt stemmer overens med teorien da visualisering skal kunne bedre beslutningstaking gjennom å øke soldatens selvtillit og redusere følelsen av stress og angst. (Herzog & Deuster, 2014, s. 102-103). En annen fordel er at visualisering kan nyttes til nesten hvilken som helt type trening, og dermed kan være relativt enkel for soldaten å nytte. Likevel kan ikke vi konkludere noe om hvordan soldatene bruker teknikken. Det kan være at de nytter visualisering i form av at de lever

seg inn i situasjonene og ser for deg miljøet de skal inn i, eller mer visuelt i form av kart, modellbord, tørrøvelser eller lignende. Dette må i så fall undersøkes videre i en annen oppgave.

4.3 Soldatenes kjennskap til teknikken og soldatens rapporterte utbytte

Frem til nå ser vi jevnt over at det opplyses at mental trening gir positivt utbytte, likevel er det mange som forholder seg *nøytrale* til teknikkenes påvirkning. For å undersøke dette vil vi se om det er noen trend mellom de som rapporterer *nøytral* påvirkning, og deres kjennskap til den respektive teknikken. De områdene vi velger å se på, er der svarene fra flest soldater i størst grad avviker fra teorien. Dataene vi finner kommer gjennom krysstabell.

43% av soldatene opplever et *nøytralt* utbytte av teknikken selvsnakk sin påvirkning på motoriske ferdigheter. (figur 15.2). Teorien sier at selvsnakk er todelt, instruerende og motiverende. Den instruerende delen av selvsnakk skal bidra med å øke soldatens fokus, og omhandle teknisk informasjon om øvelsen som skal gjøres. (Hatzigeorgiadis et al., 2007, s. 240). Dermed skal instruerende selvsnakk påvirke soldaten *positivt*. Likevel er det mulig at soldatene i hovedsak bruker den motiverende selvsnakken. Hvis det er slik, så skal ikke selvsnakk eksplisitt påvirke soldatens motoriske ferdigheter og dermed være *nøytral*. Spørsmålet er om det er en sammenheng mellom de som svarer *nøytralt*, og deres kjennskap til teknikken? De som svarer *nøytralt* på selvsnakk sin påvirkning på soldatens motoriske ferdigheter, har en gjennomsnittlig kjennskap på 3,45. (Figur 32). Dette betyr at deres kjennskap heller mer mot *i noen grad*, enn *i stor grad*. Den gruppen har også en noe mindre kjennskap enn kontrollgjennomsnittet 3,63. Dette betyr at de som opplever et *nøytralt* utbytte av bruken av selvsnakk på soldatens motoriske ferdigheter, gjennomsnittlig har mindre kjennskap til teknikken enn de som svarer *positivt/negativt*. Dette kan indikere at enten så benytter soldatene seg i størst grad av den motiverende selvsnakken, eller at de som opplever et *nøytralt* utbytte også har en lavere kjennskap til teknikken.

33% opplever et *nøytralt* utbytte av combat mindset sin påvirkning på soldatens evne til å mobilisere krefter. (figur 18.2). Teorien sier noe annet, da combat mindset beskrives som en vilje og evne til å fortsette å sloss, til tross for nivået av mental og fysisk smerte. (Boe, 2020, s. 2). Dermed kan man si at et combat mindset, skal påvirke soldaten *positivt*. Også

her synes det å være en sammenheng mellom de som svarer *nøytralt*, og deres kjennskap til combat mindset.

De som svarer *nøytralt* på combat mindset sin påvirkning på soldatens evne til å mobilisere krefter, har gjennomsnittlig en kjennskap på 3. (Figur 32). Dette betyr *i noen grad* kjennskap. Den gruppen svarer også noe lavere enn kontrollgjennomsnittet 3,33. Dette betyr at de som opplever et *nøytralt* utbytte på bruken av combat mindset angående soldatens evne til å mobilisere krefter, gjennomsnittlig har mindre kjennskap til combat mindset enn de som svarer *positivt/negativt*. Dette kan indikere at soldatene som opplever et *nøytralt* utbytte av combat mindset, kan være forårsaket av mindre kjennskap enn de som kjenner teknikken bedre. Alternativt kan det indikere at combat mindset ikke påvirker evnen til å mobilisere krefter slik en hadde trodd.

Til nå har vi ved to tilfeller sett at soldater som rapporterer et *nøytralt* utbytte i mindre grad har kjennskap til teknikken enn gjennomsnittet. Dette indikerer at det er en sammenheng mellom nivået på kjennskapen en soldat har til teknikkene og hvilket utbytte soldaten rapporterer ved bruk av dem. To variabler kan skille seg ut på grunn av rene tilfeldigheter.

For å med større sikkerhet kunne identifisere om det eksisterer en slik sammenheng måtte vi undersøke dette videre. For å finne ut om det er slik at lavere eller høyere kjennskap til en teknikk, leder til dårligere eller bedre utbytte innenfor forskjellige områder må vi undersøke flere variabler. For å finne ut av dette gjennomførte vi en undersøkelse basert på alle variablene fra spørsmål 14 til 21. Der sorterte vi respondentene basert hva de hadde svart på spørsmål 3, som omhandler kjennskap til teknikkene. Respondentene ble delt i tre grupper. Den første gruppen er de som svarte *i stor grad* og *i svært stor grad*. Den andre gruppen de som svarte *i noen grad* og den siste gruppen de som svarte *i liten grad* eller *ikke i det heletatt*. Ved å sammenligne gjennomsnittene til de forskjellige gruppene (figur 31) på samtlige spørsmål fant vi ut at kjennskap og utbytte henger sammen. Dataene viser at de som rapporterer *i stor* eller *svært stor grad* på spørsmål 3, også rapporterer et høyere gjennomsnitt på spørsmål 14 til 21 enn de som rapporterte *noen*, *i liten grad* og *ikke i det heletatt* på samme spørsmål. Dette indikerer at med god kjennskap til teknikkene, vil en også rapportere mer *positivt* utbytte av teknikken. Ved å sammenligne respondentgruppens gjennomsnitt av alle teknikkene fra spørsmål 14 til 21 ser en at gjennomsnittene fordeler seg i stigende rekkefølge. Ut ifra hva de har svart på spørsmål 3, fordeler gruppene seg i (figur 31) slik:

- *Ikke i det heletatt* eller *liten grad* har et gjennomsnitt på 3,49
- *I noen grad* har et gjennomsnitt på 3,77
- *I stor* eller *svært stor grad* har et gjennomsnitt på 4,12.

Dette sier viser at respondentgruppene med høyere kjennskap til mental trening også jevnt over opplever en *positiv* påvirkning fra teknikkene. Denne *positive* påvirkningen er også større enn de med mindre kjennskap til teknikkene.

Sett i sammenheng med at et betydelig antall fra spørsmål 14 til 21 rapporterer *nøytralt* utbytte kan det tenkes at ved å gi denne gruppen større forståelse for mental trening, vil de i større grad kunne oppnå et *positivt* utbytte. For at flest mulig av soldatene skal få det *positive* utbyttet teorien beskriver ser vi at det avhenger av kunnskapsnivået avdelingen gir dem.

Dette er problematisk med tanke på at det, oss bekjent, ikke finnes et reglement, eller utdanningsprogram, for mental trening som er rettet mot å forbedre soldatenes evne til å sloss.

5. Oppsummering og Konklusjon

Hovedspørsmålet for oppgaven er i hvilken grad soldater inne til førstegangstjeneste kan ha utbytte av militær mental trening. For Hæren er det viktig at også soldatene som er inne til førstegangstjeneste er tilstrekkelig mentalt sterke til å kunne fungere i krig. Vårt utgangspunkt var at soldatene fikk et positivt utbytte av mental trening. Likevel fant vi dette spørsmålet komplekst. Oppgaven har krevd omfattende innsamling og analyse av data, og har bidratt til en større innsikt i hvordan mental trening gir utbytte, også for soldater inne til førstegangstjeneste. Soldatene rapporterer i hovedsak et positivt utbytte av å bruke mentale teknikker. Vi ser også at forskjellige mentale teknikker påvirker soldaten på forskjellige områder.

Vår oppfatning er at det er viktig at alle soldatene har teoretisk forståelse for teknikkene, slik at soldaten selv klarer å bruke teknikkene ut ifra hvilket behov soldaten har. I hovedsak ser vi også at teorien stemmer med hvilket utbytte teknikkene skal gi. Likevel finner vi også områder der teknikkene implisitt kan påvirke soldaten positivt uten at teorien

hevder det samme. Dette kan indikere at hvordan teknikkene påvirker soldaten, er komplekst og kanskje også avhenger av individuelle faktorer.

Til tross for en majoritet som rapporterer et positivt utbytte, er det fortsatt et betydelig antall som rapporterer nøytral påvirkning på flere områder. Dette kan skyldes en rekke faktorer vi ikke har kjennskap til. Likevel ser vi en trend hvor soldater med bedre kjennskap til teknikkene også rapporterer å få et mer positivt utbytte. Den samme trenden gjelder de med dårlig kjennskap til teknikkene, som rapporterer et mindre positivt utbytte. Det indikerer at graden av utbytte henger sammen med soldatens teoretiske kjennskap. Undersøkelsen indikerer altså at det er en klar sammenheng mellom kunnskapsnivået om, og utbyttet av, mental trening. Soldatene har allerede svært mye de skal lære i løpet av førstegangstjenesten, og dermed kan økt fokus på mental trening bety at noe annet må nedprioriteres. Å legge inn mental trening for å supplere annen aktivitet vil kreve noen grad av kompetanseheving og ressurser i form av tid for utdanningsledere.

Vår konklusjon er at en styrking av den teoretiske kunnskapen og bevisstheten rundt mental trening, i kombinasjon med mer strukturert bruk av teknikkene vil kunne være et viktig bidrag for at også soldatene inne til førstegangstjeneste blir mer robuste. En slik tilnærming er i samsvar med Hærens overordnede syn om at den mentale dimensjonen har større betydning for krigsutfallet enn den fysiske dimensjonen. (Forsvaret, 2004, s. 19).

Litteraturliste

- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H. & Arnetz, B. B. (2015). *Applying Resilience Promotion Training Among Special Forces Police Officers*. Sage open, 2015(1-8), 3-4. DOI: 10.1177/2158244015590446
- Boe, O., Torgersen, G-E. & Skoglund, T. H. (2020). Does the Norwegian Police Force Need a Well-Functioning Combat Mindset?. *Frontiers in Psychology*, 2020(11), 1-5.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01075>
- Clausewitz, C. V. (1976). *On War*, red. oversatt av Michael Howard og Peter Paret. Princeton, NJ: Princeton University Press, 75.
- Coram, R. (2002) *Boyd the fighter pilot who changed the art of war* (1. utg.). Little, brown and company: New York, 334-339, 344.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 52-53, 139-142.
- Forsvaret (2004). *Forsvarets doktrine for landoperasjoner*. Oslo: Forsvarsstaben, 17-19.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). *Quantifying athlete self-talk*. Journal of Sports Sciences, 23, 905–917.
https://www.researchgate.net/publication/7570110_Quantifying_athlete_self-talk
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). *The Moderating Effects of Self-Talk Content on Self-Talk Functions*. Journal of Applied Sport Psychology, Taylor and Francis 19:2, 240 – 251.
https://www.researchgate.net/publication/233670640_The_Moderating_Effects_of_Self-Talk_Content_on_Self-Talk_Functions
- Hauge, Anton: *motorikk i Store medisinske leksikon* på snl.no. Hentet 17. april 2021 fra <https://sml.snl.no/motorikk>
- Herzog, T. & Deuster, P. (2014). Performance psychology as a key component of human performance optimization. *Journal of special operations medicine*, 14(4), 99-103.
https://www.researchgate.net/publication/268392094_Performance_psychology_as_a_key_component_of_human_performance_optimization
- Howe, P.R. (2011) *Leadership and training for the fight: Using Special Operations Principles to Succeed in Law Enforcement, Business, and War*. Simon and Schuster: New York, 4.
- Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: a mechanistic account of performance variability. *Journal of Sport Sciences*, 2002(20), 239-247.
<https://doi.org/10.1080/026404102317284790>
- Johannessen, A., Tufte, P.A., Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5.utg) Oslo: Abstrakt forlag, 242-311.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263–282.

Lukey, B.-J. & Tepe, V. (2008). *Biobehavioral resilience to stress*. New York: CRC Press, 119-125, 263.

Olympiatoppen. (2019). *Fire basisteknikker*. Hentet 16. april 2021 fra https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/idrettspsykologi/Med_hodet_forst/firebasisteknikker/page822.html

Pensgaard, A., & Hollingen, E. (2013). *Idrettens mentale treningslære*. Gyldendal Norsk Forlag

prestasjon i *Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 17. april 2021 fra <https://snl.no/prestasjon>

Skre, Ingunn B.: *resiliens* i *Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 17. april 2021 fra <https://snl.no/resiliens>

Toth, A. J., Neill, E. M., Hayes, K., Moran, A. P. & Campbell, M. J. (2020). Does mental practice still enhance performance? A 24 Year follow-up and meta-analytic replication and extension. *Psychology of Sport and Exercise*, 2020(48), 8-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101672>

Ytterbøl, C. (2023). *Stress and performance in extreme situations within a military context*. Under utarbeidelse, 1-8.

Vedlegg

Vedlegg 1 Spørreskjema

Spørreundersøkelse Militær Mental trening

Bakgrunn og formål:

Denne spørreundersøkelsen er laget i forbindelse med vår bachelor oppgave som omhandler mental trening i militær kontekst. Mental trening er et utbredt fagfelt innenfor idrettsvitenskapen, men til militær bruk er det et relativt nytt fagfelt, dermed ønsker vi å undersøke dette mer nøye.

Vi ønsker å finne ut om «**Kan gevinsten av systematisk militær mental trening hjemle ressursbruken som kreves for å mentalt utvikle unge soldater i manøveravdelinger?**»

Dermed er vi svært interesserte i din mening og opplevelse av tema, og håper at du vil bidra til denne undersøkelsen.

Hva innebærer deltakelse i studien:

Dataene dine vil bli analysert og konklusjonene kan bli brukt i vår bacheloroppgave.

Informasjonen vil lagres frem til prosjektets sluttdato, deretter slettes dataene.

Hva skjer med informasjonen om deg:

Din informasjon vil være anonym gjennom hele undersøkelsen og vil ikke på noe tidspunkt være mulig å spore tilbake. Spørreundersøkelsen skal gjennomføres i papirformat, dermed vil du ikke etterlate deg elektroniske spor. Informasjonen vil kun bli brukt til bacheloroppgaven og slettes etter at bacheloroppgaven er ferdigstilt.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.03.21, deretter vil informasjonen slettes.

Frivillig deltakelse:

Deltakelse i studien er frivillig.

Hva er militær mental trening?

Militær mental trening er mental trening til militær bruk. Mental Trening er et fagfelt innenfor idrettspsykologien. Enkelt forklart handler det om å utvikle mentale og kognitive ferdigheter slik at en kan utnytte sine fysiske/kognitive ressurser disse ferdighetene er noe alle mennesker bruker i større eller mindre grad. En som driver mental trening, vil bevisst bruke og trene på teknikkene for å bedre sin prestasjon. I militær sammenheng er mental trening tradisjonelt brukt i behandlingssammenheng av PTSD, men de siste årene har flere fokusert på i hvilken grad teknikkene kan overføres til soldatens prestasjon eller ikke. Mental trening gjøres gjennom å systematisk trene på og bruke mentale teknikker. Det er flere mentale teknikker og begreper, vi velger å bruke begrepene "visualisering", "regulering av pust", "selvsnakk", "combat Mindset" og "målsetting".

Hva er visualisering?

Visualisering er noe alle mennesker gjør. Det handler om å se for seg en situasjon, uten å faktisk gjennomføre handlingen fysisk. Eksempelvis kan en soldat før h*n skyter en tabell visualisere hvordan h*n skyter tabellen steg for steg. En lagfører kan se for seg hva h*n vil at laget skal gjøre før h*n gir ordre. Visualisering innenfor mental trening handler om å aktivt og bevisst bruke denne egenskapen for å prestere bedre.

Hva er regulering av pust?

Du har sikkert hørt om såkalt “combat breathing” eller “pust med nesa” for å senke eget stressnivå. Enkelt forklart kan man gjennom å rolig puste inn og ut få større kontroll over kroppens stressreaksjonssystem og dermed senke eget stressnivå. Dermed kan man roe seg ned i forkant av en aktivitet og få kontroll over egen reaksjon når en er stresset. Denne egenskapen er også trenbar.

Hva er selvsnakk?

Selvsnakk handler om hva du sier til deg selv i forskjellige situasjoner. Dette er noe de aller fleste mennesker gjør. Du har sikkert opplevd å snakke deg selv ned. Du kan opp i ulike situasjoner. Imidlertid er det i stor grad mulig å ta kontroll over den indre stemmen for å fokusere på noe positivt eller konstruktivt hvordan oppgaven du gjennomfører skal løses. Eksempelvis kan en soldat som løper pakningsløp oppleve dette som fysisk ubehagelig og få lyst til å gi opp. Ved bruk av en sterk indre stemme kan soldaten hente energi og vilje til å yte sitt beste.

Hva er combat mindset?

Combat mindset er den mentale innstillingen du som soldat har til verden rundt deg. Hvordan tenker du om utfordringene du møter? I møte med utfordringer vil en soldat med et godt combat mindset være modig, beslutsom og offensiv. Den mentale innstillingen driver soldatens handlinger, noe som gjør at soldaten blir mindre påvirket av ytre omstendigheter. Måten h*n tenker gjør at i stedet for å fokusere på følelser som frykt, sinne, nederlagsfølelse og frustrasjon fokuserer soldaten på selvkontroll, og konsentrerer seg om oppgaven som skal løses. Fremfor problemfokus fokuseres det på hva soldaten kan gjøre noe med. Denne måten å tenke og handle på er trenbar, imidlertid er det varierende i hvilken grad folk gjør det.

Hva er Målsetting?

Målsetting handler om å sette seg mål. Det å sette seg mål er kritisk for å oppnå det en ønsker å oppnå. Mål veileder deg, i din utvikling mot å bli bedre. Mål kan settes langsiktig, eksempler på langsiktige mål: klare spesial-jeger opptak, bli grenader i TMBN eller bli best i kompaniet på stridsteknikk. Mål kan også settes kortsiktig eksempelvis skyte bedre på neste skyte-drill enn på den forrige, klare seg frem til neste pause under en mestringsøvelse. Viktig med mål er at de er så konkrete som mulig.

Håper du vil bidra!

Med vennlig hilsen:

Spørreundersøkelse

- Les spørsmålene nøye, deretter kryss av for alternativet som du mener passer deg best. Noen spørsmål kan virke like, dette er fordi vi er ute etter nyanser. Hvis du er usikker les spørsmålet på nytt. Ikke velg mer enn et svaralternativ per punkt, kryss av for valgt svar.
- Vennligst kryss av for ditt kjønn

Kvinne	Mann	Annet

- Kryss av for hvilken rolle du har i Forsvaret

Vernepliktig	Vernepliktig nestlagfører /lagfører	Grenader	Ansatt nestlagfører /lagfører	Kadett	Sersjant, troppssersjant eller høyere	Offiser, troppssjef eller høyere

- I hvilken grad har du kjennskap til mentale teknikker som verktøy for å forbedre egen prestasjon?

Teknikk	I svært stor grad	I stor grad	I Noen Grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Vet ikke
Visualisering						
Selvsnakk						
Regulering av Pust						
Combat Mindset						
Målsetting						

- I hvilken grad opplever du å mestre bruken av mentale teknikker?

Teknikk	I svært stor grad	I stor grad	I Noen Grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Vet ikke
Visualisering						
Selvsnakk						
Regulering av Pust						
Combat Mindset						
Målsetting						

- I hvilken grad mener du at bruken av følgende mentale teknikker påvirker din prestasjon som soldat?

Med prestasjon menes hvor bra du gjennomfører en oppgave. Eksempelvis kan det være: Presisjon på skytingen, kraft av slag i nærkamp, lavt stressnivå til tross for en stressende situasjon, være positiv til tross for en utfordrende situasjon, eller kommunisere ordre/anbefalinger bra.

Teknikk	I svært stor grad	I stor grad	I Noen Grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Vet ikke
Selvsnakk						
Målsetting						
Regulering av Pust						
Combat Mindset						
Visualisering						

- Hvor ofte både i og utenfor tjenesten benytter du deg av bevisst av teknikkene?

Teknikk:	Hyppighet:			
	Daglig, trener eller bruker teknikkene før hver aktivitet	Ukentlig, trener, eller bruker teknikkene jevnlig, gjerne før viktige aktiviteter	Månedlig, trener eller bruker teknikkene en gang iblant, gjerne under øvelser/aktiviteter når jeg virkelig må prestere	Årlig/svært sjeldent, bruker ikke teknikkene i nevneverdig grad, gjennomfører øvelser uten å bruke dem.
Visualisering				
Selvsnakk				
Regulering av pust				
Combat Mindset				
Målsetting				

- Har du blitt bedt om å gjennomføre følgende i forkant av, under eller etter en militær øvingssituasjon/ aktivitet?

Mental Teknikk	Ja	Nei
Regulering av pust		
Selvsnakk		
Combat mindset		
Visualisering		
Målsetting		

- I hvilken grad opplever du, at din avdeling fokuserer på følgende teknikker som del av soldatutdanningen?

Teknikk	I svært stor grad	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Vet ikke
Visualisering						
Selvsnakk						
Regulering av Pust						
Combat Mindset						
Målsetting						

- Ta stilling til følgende påstander og kryss av for hvordan du opplever at det påvirker din prestasjon som soldat.

Påstand	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Vet ikke
Jeg har drillet mye på stridsteknikk og ildhåndgrep slik at jeg raskt og effektivt betjener våpenet mitt selv i svært stressende og fysisk krevende situasjoner.					
Jeg har trent mye på stridsdrillene dette gjør at jeg reagerer raskt, korrekt og automatisk på situasjonene jeg utsettes for.					
Jeg har et mindset/mental innstilling med sterk tro på egen og troppens evne til å løse oppdrag. Jeg ser på motgang som utfordringer og noe jeg skal, og kommer til å mestre. Jeg lar ikke nederlag og tap påvirke hvordan jeg har det.					
Jeg klarer gjennom å ta kontroll på min egen pust og senke eget stressnivå, selv i situasjoner der jeg kjenner på frykt eller angst.					
Jeg ser for meg handlingene jeg skal gjøre før jeg gjør dem. Dette veileder meg når jeg handler og gjør at handlingen blir mer komplett og gjennomtenkt.					
Jeg snakker positivt til meg selv, spesielt når jeg føler på fysisk og psykisk ubehag. Dette gjør at jeg ikke gir opp, og har tro på meg selv og egne ferdigheter til å håndtere situasjonen.					
Jeg setter meg mål om hvordan jeg ønsker å opptre og prestere, både langsiktig og kortsiktig. Målene gir meg retning i usikre situasjoner.					

- Hvilke Mentale forberedelser i form av mental trening har du gjort i forbindelse med oppsettingsperiode/utfordrende øvelser?

Teknikk	I svært stor grad	I stor grad	I Noen Grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Vet ikke
Visualisering						
Selvsnakk						
Regulering av Pust						
Combat Mindset						
Målsetting						

- **I hvilken grad klarer du å holde et lavt stressnivå under krevende situasjoner?**

Krevende situasjoner er svært individuelt, men eksempler kan være «mestringsøvelser, laget/troppen i angrep skarpt, håndtering av truende personer og stridskontakter».

I svært stor grad	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Vet ikke

- **Ranger fra 1. plass (mest viktig) til 9. plass (minst viktig) hva du opplever er viktigst for å regulere eget stressnivå i krevende situasjoner?**

Et siffer per boks, er du usikker sett strek.

Teknikk	Rangering
Regulering av pust	
Mengdetrening av stridsdriller og kommunikasjon	
Målsetting	
Teoretisk kjennskap til reglement og driller	
Visualisering	
Selvsnakk	
Være godt drillet på motoriske ferdigheter, magasinbytter, nedsprang, avtrekk.	
Combat mindset	
Tidligere erfaringer fra realistisk og relevant trening	

- I hvilken grad har du mentalt overskudd til å bruke følgende teknikker i stressende situasjoner?

Krevende situasjoner er svært individuelt, men eksempler kan være «nærkamp, mestringsøvelser, laget/troppen i angrep skarpt, håndtering av truende personer og stridskontakter»?

Teknikk	I svært stor grad	I stor grad	I Noen Grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Vet ikke
Visualisering: Se for deg oppgaven du skal gjennomføre visuelt i ditt eget hode, før du gjennomfører oppgaven. For å så fysisk gjennomføre oppgaven slik du så den for deg på en rolig og kontrollert måte.						
Selvsnakk: Bruke positivt selvsnakk, snakke positivt til deg selv for å skape større mestringsstro, trygghet, mindre stress, ta fokus vekk fra fysisk ubehag i forhold til oppgaven du løser?						
Regulering av pust: Senke eget stressnivå gjennom å ta kontroll på egen pust. Puste rolig inn og ut og fokusere på å puste med nesa fremfor munnen?						
Combat Mindset: Ha en krigersk innstilling til oppgaven du skal løse, med fokus på hvordan du og enheten din triumferer over motgang og utfordringer du/dere møter på veien. Hvor du/dere ikke lar motgang påvirke dere negativt.						

- **Hvordan opplever du at de forskjellige teknikkene nedenfor påvirker din evne til å roe deg selv ned og håndtere stress?**

Med håndtering av stress mener vi ta kontroll på kroppen og hodet slik at du klarer og fungere effektivt til tross for ytre og indre påvirkninger som hindrer deg i å tenke og prestere optimalt.

Teknikk	Svært positivt	Positivt	Nøytralt	Negativt	Svært negativt	Vet ikke
Combat mindset						
Selvsnakk						
Målsetting						
Visualisering						
Regulering av pust						

- **Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din evne å prestere når du skal gjennomføre motoriske ferdigheter?**

Eksempler på motoriske ferdigheter: våpenbetjening, avtrekk, magasinbytter, nedsprang.

Teknikk	Svært positivt	Positivt	Nøytralt	Negativt	Svært negativt	Vet ikke
Visualisering						
Selvsnakk						
Regulering av Pust						
Combat Mindset						
Målsetting						

- **Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din vurderingsevne og din evne til å fatte beslutninger under øvelse/stridskontakter hvor det er mye å forholde seg til samtidig?**

Eksempelvis stridsvurdering (Oppdrag, Lende, Fienden, Egne), lese lendet, lese fienden, velge hvilken drill eller handling som passer til situasjonen.

Teknikk	Svært positivt	Positivt	Nøytralt	Negativt	Svært negativt	Vet ikke
Målsetting						
Combat mindset						
Regulering av Pust						
Selvsnakk						
Visualisering						

- Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din evne til å kommunisere standardisert og effektivt under øvelse/stridskontakter hvor det er mye å forholde seg til?

Eksempel på ting som kommuniseres: ordregivning, sambandsprat, anbefalinger eller målangivelser?

Teknikk	Svært positivt	Positivt	Nøytralt	Negativt	Svært negativt	Vet ikke
Visualisering						
Selvsnakk						
Regulering av Pust						
Combat Mindset						
Målsetting						

- Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din evne til å mobilisere krefter under aktiviteter med høy fysisk belastning?

Eksempelvis 3000m, nærkamp, pakningsløp, mestringsøvelser, stridsteknikk, stridskontakter og lange marsjer.

Teknikk	Svært positivt	Positivt	Nøytralt	Negativt	Svært negativt	Vet ikke
Visualisering						
Selvsnakk						
Regulering av Pust						
Combat Mindset						
Målsetting						

- Hvordan opplever du at bruk av teknikkene nedenfor påvirker din selvtillit og mestringsstro til å løse dine oppgaver i gjennomføringen av stridsteknikk, oppdrag eller operasjoner?

Med selvtillit og mestringsstro menes troen på at du har troen på egen evne/ferdigheter er tilstrekkelig til å løse oppdraget eller gjennomføre øvingsaktiviteten du skal gjøre.

Teknikk	Svært positivt	Positivt	Nøytralt	Negativt	Svært negativt	Vet ikke
Målsetting						
Combat mindset						
Regulering av Pust						
Visualisering						
Selvsnakk						

- Hvordan opplever du at bruk av teknikkene nedenfor påvirker din motivasjon når du skal yte tungt fysisk/mentalt, gjennomføre krevende oppdrag/mestringsøvelser eller stridsteknikk?

Med motivasjon menes viljen til å løse oppgaven, og ha en positiv innstilling til det du skal gjøre til tross for fysisk og/eller mentalt ubehag.

Teknikk	Svært positivt	Positivt	Nøytralt	Negativt	Svært negativt	Vet ikke
Combat mindset						
Målsetting						
Regulering av Pust						
Selvsnakk						
Visualisering						

- Hvordan opplever du at bruk av teknikkene nedenfor påvirker din evne til å konsentrere deg om oppgaven du skal løse under fysisk og mentalt krevende militær aktivitet?

Med konsentrasjon menes evnen til å fokusere på oppgaven du skal løse, dette innebærer å stenge ute unødvendig informasjon/sanseinntrykk som ikke er relevant for gjennomføringen av din oppgave. Leder kan eksempelvis fokusere på neste beslutning som skal tas. For en fotsoldat kan dette være å fokus på neste flytt, eller din rolle ved innbrudds punktet.

Teknikk	Svært positivt	Positivt	Nøytralt	Negativt	Svært negativt	Vet ikke
Visualisering						
Selvsnakk						
Regulering av Pust						
Combat mindset						
Målsetting						

- Har du brukt Mentale teknikker før, under eller etter en øvingsaktivitet/militær oppdragsløsning/stridskontakt?

Ja	Nei

- Hvis ja, kryss av for om du bruker teknikken før, under eller etter øvingsaktiviteten.

Teknikk:	Varighet		
	Før	Under	Etter
Regulering av pust			
Visualisering			
Selvsnakk			
Målsetting			
Combat mindset			

- Driver du mental trening utenfor tjeneste?

Ja	Nei

- Hvis Ja skriv hvilken teknikk og hvor mye tid du bruker den enkelte teknikk per gang den gjennomføres?

Teknikk:	Varighet			
	1-5 minutter	5-10 minutter	10-20 minutter	20 minutter eller mer
Visualisering				
Selvsnakk				
Regulering av pust				
Combat mindset				
Målsetting				

- Utdanningsprogrammet til soldater er intensivt, og det er mye innhold som skal gjennomføres. Innføring av nye læringsaktiviteter vil kreve ressurser i form av tid og kursing. Mener du at mental trening bør prioriteres i utdanningsprogrammet til soldater?

JA	NEI
Forklar kort:	

- Føler du at du per dags dato har nok kunnskap til å drive militær mental trening effektivt?

JA	NEI
Avhengig av hva du svarte, Hvorfor, hvorfor ikke? Forklar kort:	

- Hva mener du kreves for at en skal bli god nok til å bruke teknikkene i mental trening slik at det har en betydelig positiv effekt?

Skriv kort om hva du tenker:

- **Hva opplever du at effekten av mental trening er?**

Forklar kort:

- **Vurder følgende påstander, ranger fra 1. plass (mest viktig) til 7. plass (minst viktig) hva du mener er viktigst for at du som soldat skal være rustet til krig/skarpe oppdrag?**

Et siffer per boks, ikke ranger tallene likt. Er du usikker sett strek.

Påstand	Rangering
Jeg har drillet mye på stridsteknikk og ildhåndgrep slik at jeg raskt og effektivt betjener våpenet mitt selv i svært stressende, og fysisk krevende situasjoner.	
Jeg har trent mye på stridsdrillene dette gjør at jeg reagerer raskt, korrekt og automatisk på situasjonene jeg utsettes for.	
Jeg har et mindset/mental innstilling med sterk tro på egen og troppens evne til å løse oppdrag. Jeg ser på motgang som utfordringer og noe jeg skal, og kommer til å mestre. Jeg lar ikke nederlag og tap påvirke hvordan jeg har det.	
Jeg klarer gjennom å ta kontroll på min egen pust senke eget stressnivå, selv i situasjoner der jeg kjenner på frykt eller angst.	
Jeg ser for meg handlingene jeg skal gjøre før jeg gjør dem. Dette veileder meg når jeg handler og gjør at handlingen blir mer komplett og gjennomtenkt.	
Jeg snakker positivt til meg selv, spesielt når jeg føler på fysisk og psykisk ubehag. Dette gjør at jeg ikke gir opp, og har tro på meg selv og egne ferdigheter til å håndtere situasjonen.	
Jeg setter meg mål om hvordan jeg ønsker å opptre og prestere, både langsiktig og kortsiktig. Målene gir meg retning i usikre situasjoner.	

Takk for ditt bidrag 😊

Vedlegg 2 Data/Analyse

Merk: Totalt antall respondenter er 108 av de er 55 vernepliktige. Antallet i frekvenstabellene samsvarer ikke nødvendigvis med totalen i spørreundersøkelsene grunnet feil/manglende besvarelse på enkeltspørsmål.

0. Avdeling

Figur 0.1 Avdeling

Avdeling:	HMKG	KRIGSKOL	PANSER	Total:
Antall/frekvens	53	41	14	108
Prosent av besvarelser	49 %	38 %	13 %	100 %

1. Kjønn

Figur 1.1 Kjønn på respondentene. Merk total 100 ikke 108 grunnet feil i besvarelser.

Kjønn	Kvinne	Mann	Total:
Antall/frekvens	24	76	100
Prosent av besvarelser	24 %	76 %	100

Figur 1.2(Vernepliktige) Kjønn på respondentene. Merk total ikke 55 grunnet feil i besvarelser.

Kjønn vernepliktig	Kvinne	Mann	Total:
Antall/frekvens	9	44	53
Prosent av besvarelser	17 %	83 %	100 %

2. Rolle

Figur 2.1 Fordelingen av rolle/stillingsforhold.

Avdeling:	Vernepliktig	vernepliktig		Ansatt		Sersjant, Omiser, troppsjer		Ikke oppgitt	Total
		nestlagfører/lagfører	Grenader:	nestlagfører/lagfører	Kadett:	troppersjant eller	eller høyere:		
Antall/frekvens	45	10	1	1	41	5	3	2	108
Prosent av besvarelser	42 %	9 %	1 %	1 %	38 %	5 %	3 %	2 %	100 %

Figur 2.2 Fordeling vernepliktige og ansatte.

Vernepliktig total	Ansatt Total
55	51
51 %	47 %

3. I hvilken grad har du kjennskap til mentale teknikker som verktøy for å forbedre egen prestasjon?

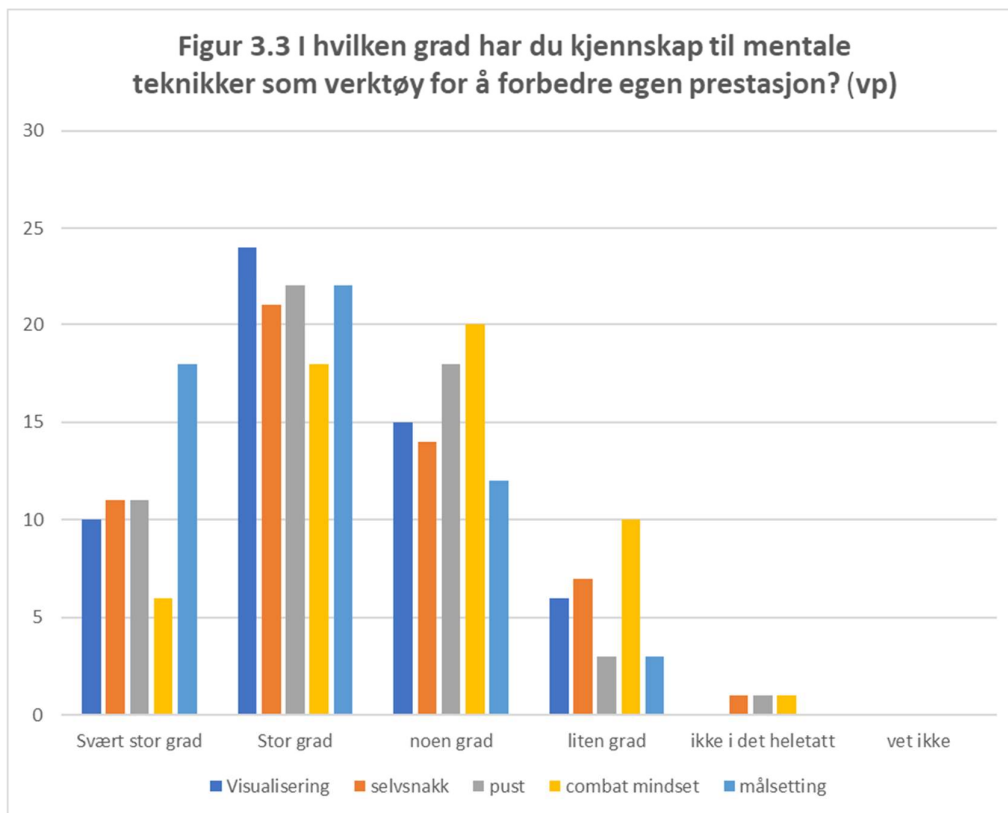
Figur 3.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 3.

3. Kjennskap teknikker	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært stor grad	10	11	11	6	18
Stor grad	24	21	22	18	22
noen grad	15	14	18	20	12
liten grad	6	7	3	10	3
ikke i det heletatt	0	1	1	1	0
vet ikke	0	0	0	0	0
Artemisk gjennomsnitt	3,690909091	3,62962963	3,709090909	3,327272727	4
Total antall	55	54	55	55	55

Figur 3.2 (vernepliktige) Viser Figur 3.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært stor grad	18 %	20 %	20 %	11 %	33 %
Stor grad	44 %	39 %	40 %	33 %	40 %
noen grad	27 %	26 %	33 %	36 %	22 %
liten grad	11 %	13 %	5 %	18 %	5 %
ikke i det heletatt	0 %	2 %	2 %	2 %	0 %
vet ikke	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

Figur 3.3 (vernepliktige) Viser Figur 3.1 vist som stolpediagram



4. I hvilken grad opplever du å mestre bruken av mentale teknikker?

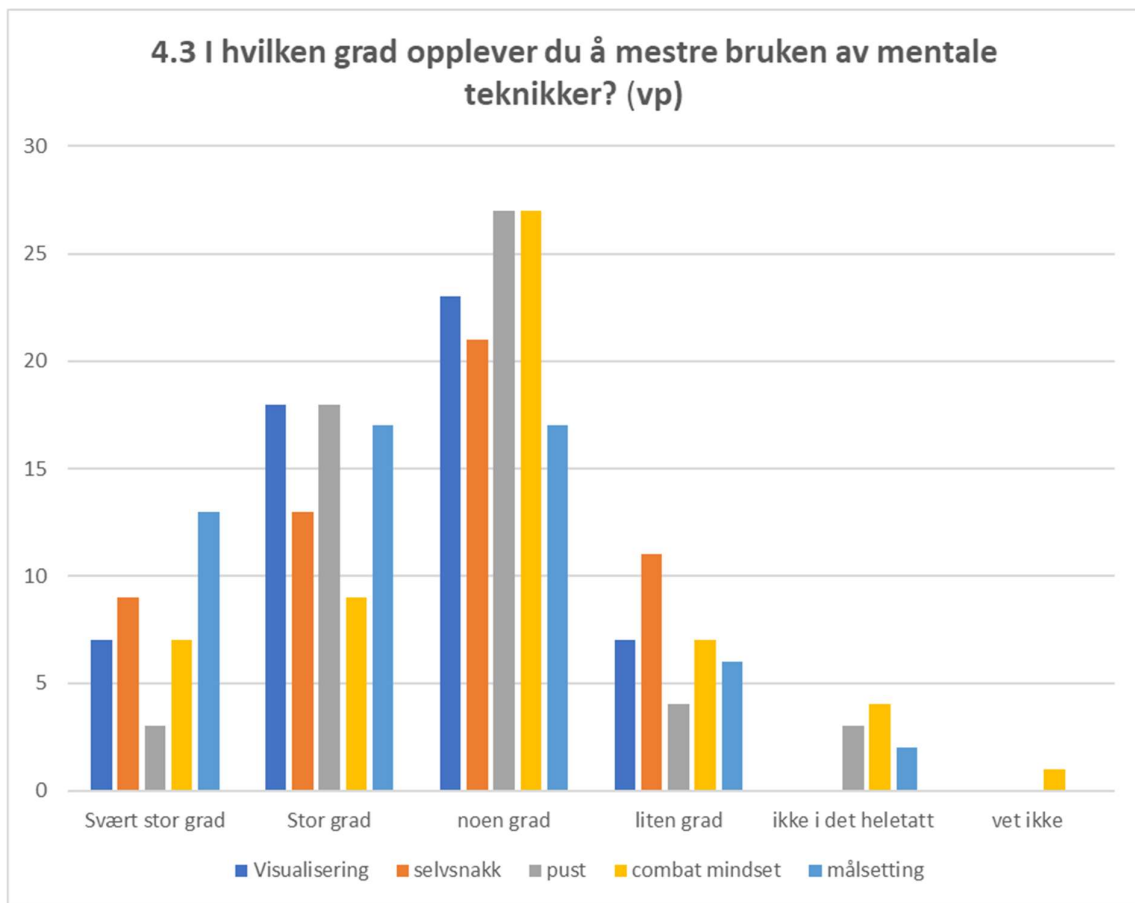
Figur 4.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 4.

4. mestre bruk av teknikker	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært stor grad	7	9	3	7	13
Stor grad	18	13	18	9	17
noen grad	23	21	27	27	17
liten grad	7	11	4	7	6
ikke i det heletatt	0	0	3	4	2
vet ikke	0	0	0	1	0
Artemetisk gjennomsnitt	3,454545455	3,37037037	3,254545455	3,148148148	3,6
Totalt antall	55	54	55	55	55

Figur 4.2 (vernepliktige) viser figur 4.1 i prosent.

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært stor grad	13 %	17 %	5 %	13 %	24 %
Stor grad	33 %	24 %	33 %	16 %	31 %
noen grad	42 %	39 %	49 %	49 %	31 %
liten grad	13 %	20 %	7 %	13 %	11 %
ikke i det heletatt	0 %	0 %	5 %	7 %	4 %
vet ikke	0 %	0 %	0 %	2 %	0 %

Figur 4.3 (vernepliktige) viser figur 4.1 som stolpediagram.



5. I hvilken grad mener du at bruken av følgende mentale teknikker påvirker din prestasjon som soldat?

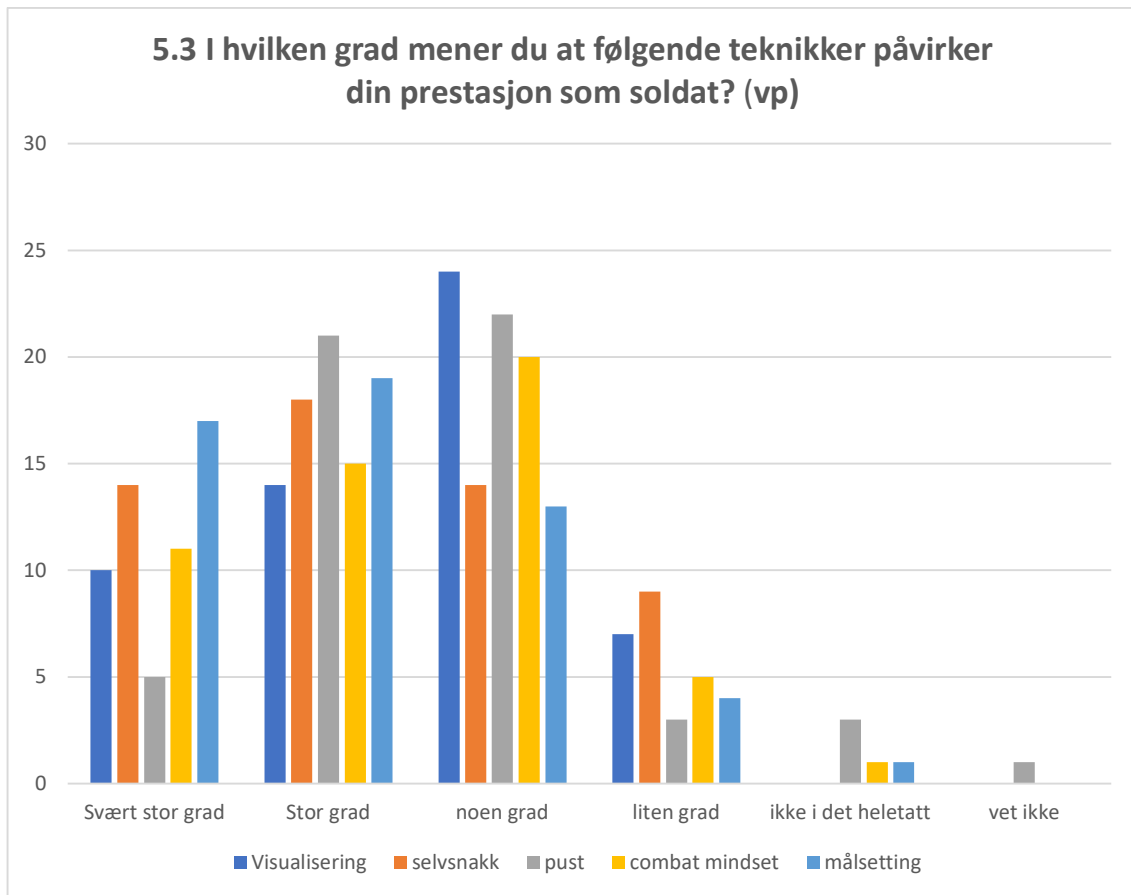
Figur 5.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 5.

5.påvirkning på prestasjon	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært stor grad	10	14	5	11	17
Stor grad	14	18	21	15	19
noen grad	24	14	22	20	13
liten grad	7	9	3	5	4
ikke i det heletatt	0	0	3	1	1
vet ikke	0	0	1	0	0
Artemetisk gjennomsnitt	3,490909091	3,672727273	3,407407407	3,576923077	3,87037037
Totalt antall	55	55	55	52	54

Figur 5.2 (vernepliktige) Viser Figur 5.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært stor grad	18 %	25 %	9 %	21 %	31 %
Stor grad	25 %	33 %	1	29 %	35 %
noen grad	44 %	25 %	40 %	38 %	24 %
liten grad	13 %	16 %	5 %	10 %	7 %
ikke i det heletatt	0 %	0 %	5 %	2 %	2 %
vet ikke	0 %	0 %	2 %	0 %	0 %

Figur 5.3 (vernepliktige) Viser Figur 5.1 vist som stolpediagram.



6. Hvor ofte både i og utenfor tjenesten benytter du deg av bevisst av teknikkene?

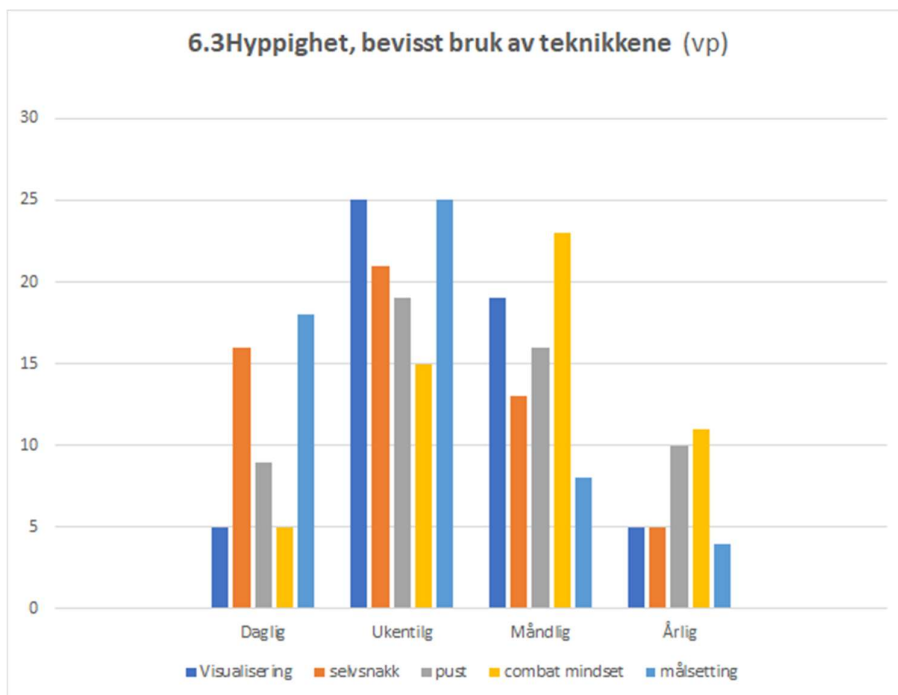
Figur 6.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 6.

6.Hyppighet, bevisst bruk	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Daglig	5	16	9	5	18
Ukentlig	25	21	19	15	25
Måndlig	19	13	16	23	8
Årlig	5	5	10	11	4
Artimetisk gjennomsnitt	2,555555556	2,872727273	2,5	2,259259259	3,036363636
Total antall	54	55	54	54	55

Figur 6.2 (vernepliktige) Viser Figur 6.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Daglig	9 %	29 %	17 %	9 %	33 %
Ukentlig	46 %	38 %	35 %	28 %	45 %
Måndlig	35 %	24 %	30 %	43 %	15 %
Årlig	9 %	9 %	19 %	20 %	7 %

Figur 6.3 (vernepliktige) Viser Figur 6.1 vist som stolpediagram

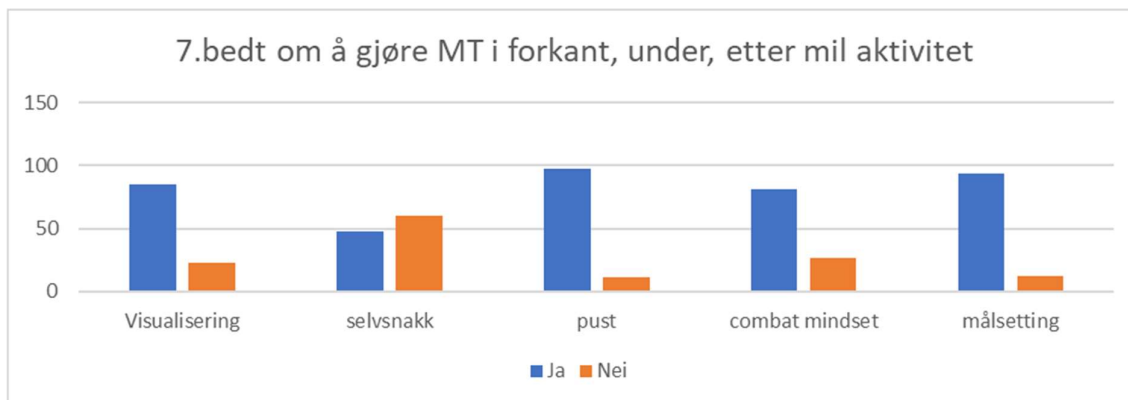


7. Har du blitt bedt om å gjennomføre følgende i forkant av, under eller etter en militær øvings situasjon/ aktivitet?

Figur 7.1 frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 7.

	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Ja	85	48	97	81	94
Nei	23	60	11	27	12

Figur 7.3 Viser Figur 7.1 vist som stolpediagram



8. I hvilken grad opplever du, at din avdeling fokuserer på følgende teknikker som del av soldatutdanningen?

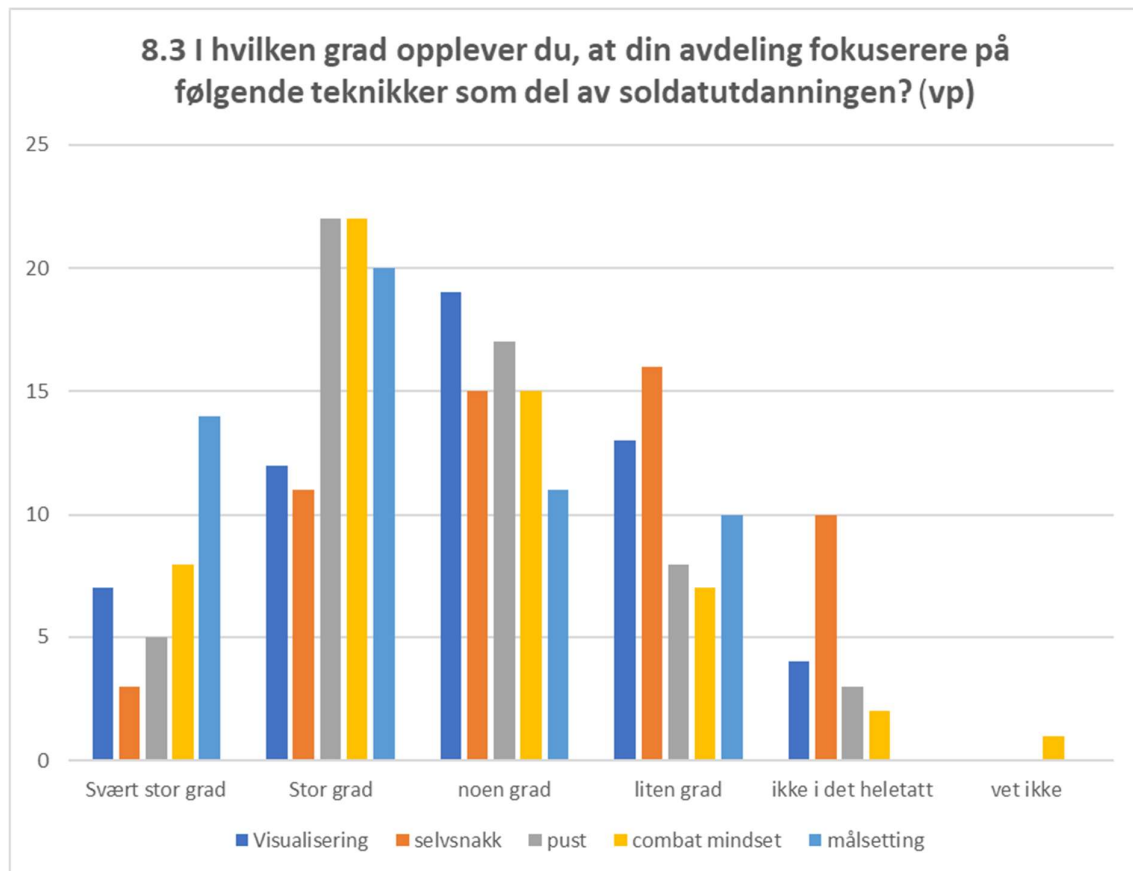
Figur 8.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 8.

8. opplevelse av at avdeling fokuserer på teknikk i utdanning	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært stor grad	7	3	5	8	14
Stor grad	12	11	22	22	20
noen grad	19	15	17	15	11
liten grad	13	16	8	7	10
ikke i det heletatt	4	10	3	2	0
vet ikke	0	0	0	1	0
Artemetisk gjennomsnitt	3,090909091	2,654545455	3,327272727	3,5	3,690909091
Totalt antall	55	55	55	55	55

Figur 8.2 (vernepliktige) Viser Figur 8.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært stor grad	13 %	5 %	9 %	15 %	25 %
Stor grad	22 %	20 %	40 %	40 %	36 %
noen grad	35 %	27 %	31 %	27 %	20 %
liten grad	24 %	29 %	15 %	13 %	18 %
ikke i det heletatt	7 %	18 %	5 %	4 %	0 %
vet ikke	0 %	0 %	0 %	2 %	0 %

Figur 8.3 (vernepliktige) Viser Figur 8.1 vist som stolpediagram



9. Ta stilling til følgende påstander og kryss av for hvordan du opplever at det påvirker din prestasjon som soldat.

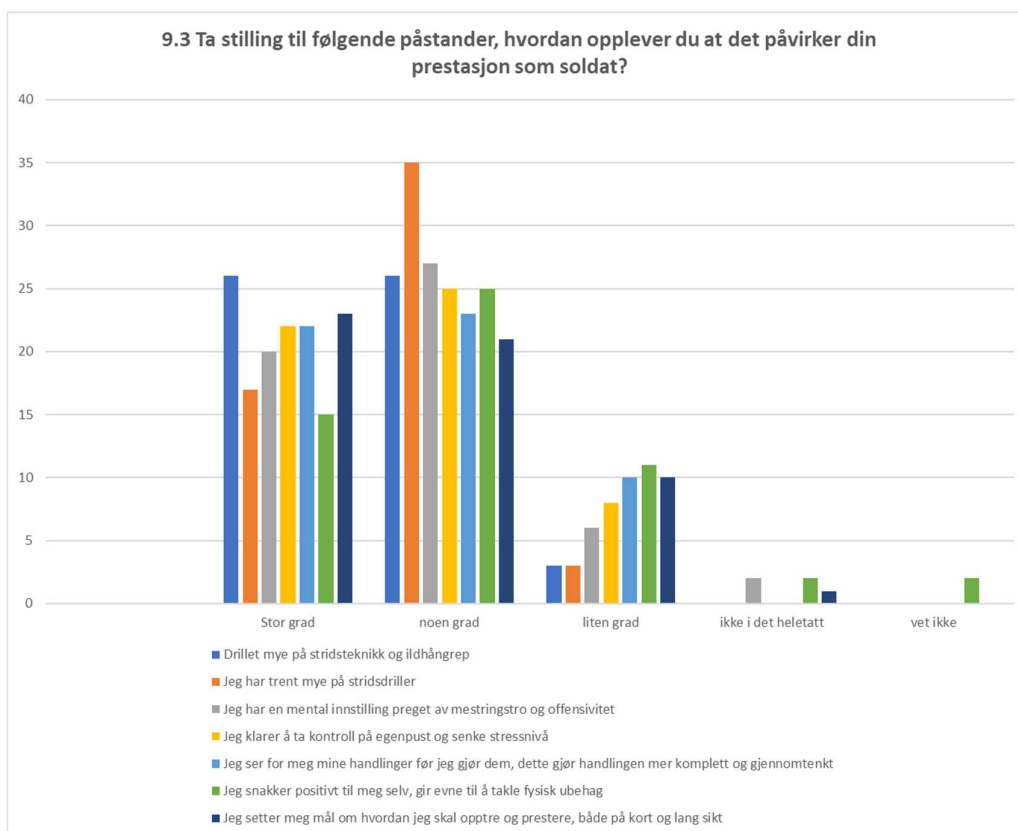
Figur 9.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 9.

9. Ta stilling til følgende påstander, hvordan opplever du at det påvirker din prestasjon som soldat?	Jeg ser for meg mine handlinger før jeg gjør dem, dette gjør handlingen mer komplett og gjennomtenkt					Jeg snakker positivt til meg selv, gir evne til å takle fysisk ubehag	
	Drillet mye på stridsteknikk og ildhågrep	Jeg har trent mye på stridsdriller	Jeg har en mental innstilling preget av mestringsro og offensivitet	Jeg klarer å ta kontroll på egenpust og senke stressnivå		Jeg setter meg mål om hvordan jeg skal opptre og prestere, både på kort og lang sikt	
Stor grad	26	17	20	22	22	15	23
noen grad	26	35	27	25	23	25	21
liten grad	3	3	6	8	10	11	10
ikke i det heletatt	0	0	2	0	0	2	1
vet ikke	0	0	0	0	0	2	0
Artemetisk gjennomsnitt	3,418181818	3,254545455	3,181818182	3,254545455	3,218181818	3	3,2
Totalt antall	55	55	55	55	55	55	55

Figur 9.2 (vernepliktige) Viser Figur 9.1 i prosent

	Stridsteknikk, ildhåndgrep	Stridsdriller	Combat mindset	Pusteteknikk
Stor grad	47 %	31 %	36 %	40 %
noen grad	47 %	64 %	49 %	45 %
liten grad	5 %	5 %	11 %	15 %
ikke i det heletatt	0 %	0 %	4 %	0 %

Figur 9.3 (vernepliktige) Viser Figur 9.1 vist som stolpediagram



10. Hvilke Mentale forberedelser i form av mental trening har du gjort i forbindelse med oppsettingsperiode/utfordrende øvelser?

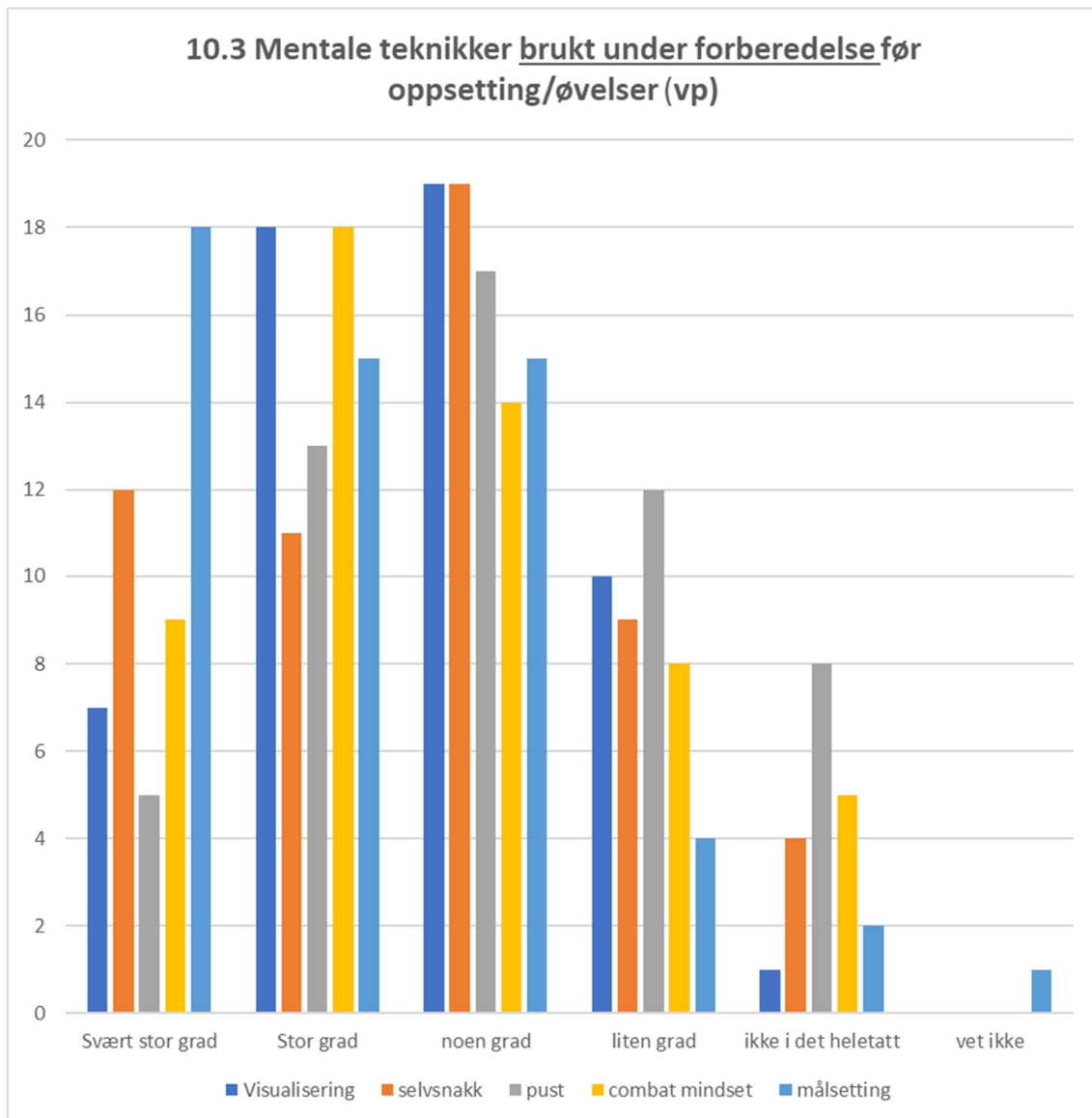
Figur 10.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 10.

Spørsmål 3 forberedelser	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært stor grad	7	12	5	9	18
Stor grad	18	11	13	18	15
noen grad	19	19	17	14	15
liten grad	10	9	12	8	4
ikke i det heletatt	1	4	8	5	2
vet ikke	0	0	0	0	1
Artemetisk gjennomsnitt	3,363636364	3,327272727	2,909090909	3,333333333	3,796296296
Total antall	55	55	55	54	55

Figur 10.2 (vernepliktige) Viser Figur 10.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært stor grad	13 %	22 %	9 %	17 %	33 %
Stor grad	33 %	20 %	24 %	33 %	27 %
noen grad	35 %	35 %	31 %	26 %	27 %
liten grad	18 %	16 %	22 %	15 %	7 %
ikke i det heletatt	2 %	7 %	15 %	9 %	4 %
vet ikke	0 %	0 %	0 %	0 %	2 %

Figur 10.3 (vernepliktige) Viser Figur 10.1 vist som stolpediagram

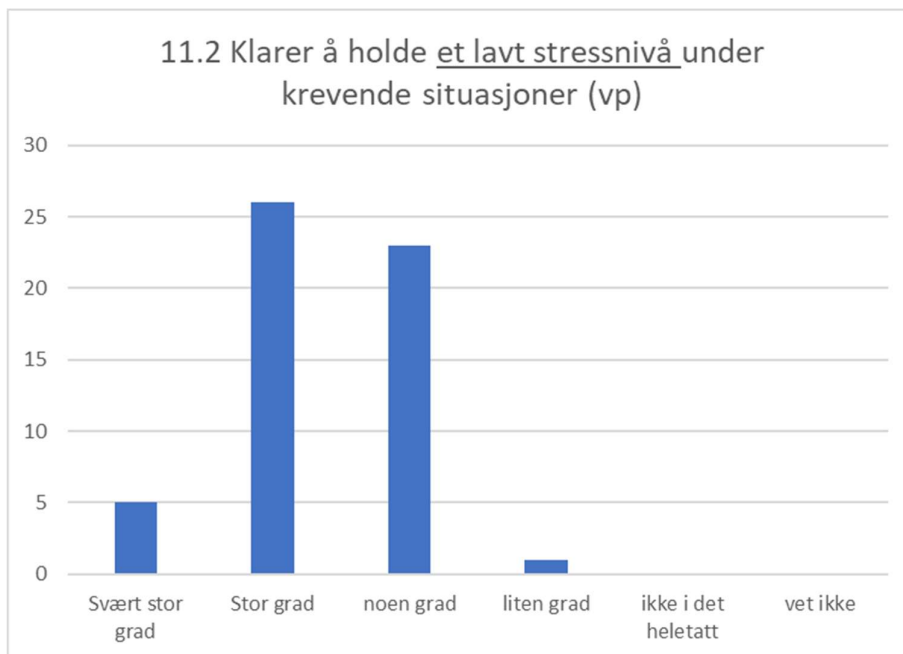


11. I hvilken grad klarer du å holde et lavt stressnivå under krevende situasjoner?

Figur 11.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt og prosent spørsmål 11.

11. I hvilken grad klarer du å holde et lavt stressnivå under krevende situasjoner? (vp)	stressnivå i krevende situasjoner
Svært stor grad	5
Stor grad	26
noen grad	23
liten grad	1
ikke i det heletatt	0
vet ikke	0
Aritmetisk gjennomsnitt	3,636363636
Total	55
Svært stor grad	9 %
Stor grad	47 %
noen grad	42 %
liten grad	2 %
ikke i det heletatt	0 %
vet ikke	0 %

Figur 11.3 (vernepliktige) Viser Figur 11.1 vist som stolpediagram



12. Ranger fra 1. plass (mest viktig) til 9. plass (minst viktig) hva du opplever er viktigst for å regulere eget stressnivå i krevende situasjoner?

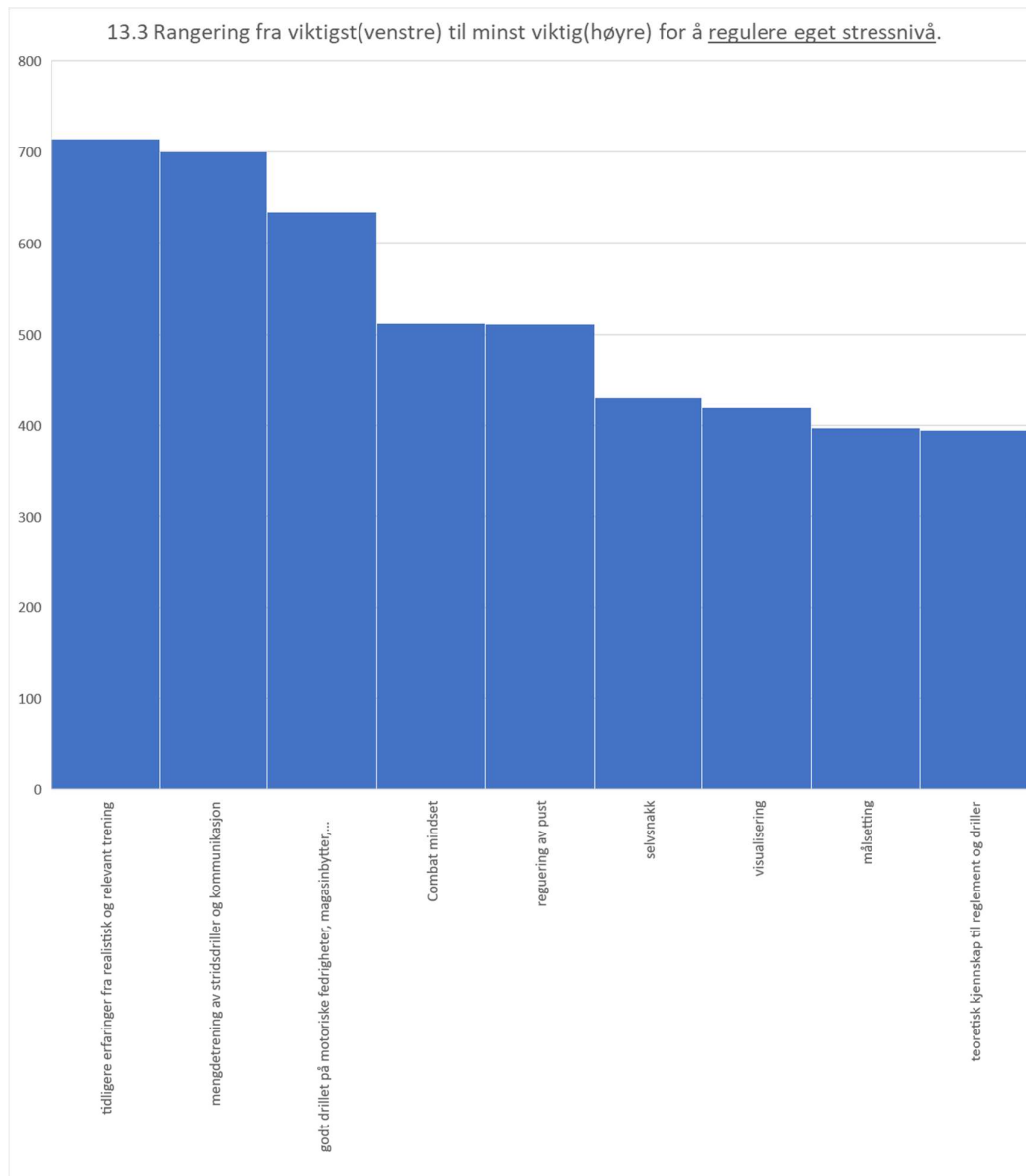
Figur 12.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 12.

12. Ranger fra 1. plass (mest viktig) til 9. plass (minst viktig) hva du opplever er viktigst for å regulere eget stressnivå i krevende situasjoner	reguering av pust	mengdetrening av stridsdriller og kommunikasjon	målsetting	teoretisk kjennskap til reglement og driller	visualisering	selsvsnakk	godt drillet på motoriske fedrigheter, magasinbytter, nedsprang, avtrekk	Combat mindset	tidligere erfaringer fra realistisk og relevant trening
Viktighet:					Frekvens				
1. plass	11	11	1	1	0	4	6	6	13
2. plass	6	13	3	1	1	4	14	2	10
3. plass	0	13	1	3	2	2	12	7	14
4. plass	5	8	7	5	8	3	6	5	6
5. plass	3	5	9	10	11	6	3	5	3
6. plass	6	0	11	12	7	7	2	7	2
7. plass	4	2	11	7	3	15	6	5	2
8. plass	6	1	8	7	11	8	3	9	1
9. plass	13	1	3	8	11	5	2	8	3
Sum	54	54	54	54	54	54	54	54	54

Figur 12.2 (vernepliktige) Viser rangering

	Total	Rank
reguering av pust	253	4
mengdetrening av stridsdriller og kommunikasjon	376	1
målsetting	223	7
teoretisk kjennskap til reglement og driller	209	8
visualisering	195	9
selsvsnakk	224	6
godt drillet på motoriske fedrigheter, magasinbytter, nedsprang, avtrekk	335	3
Combat mindset	243	5
tidligere erfaringer fra realistisk og relevant trening	365	2

Figur 12.3 (vernepliktige) Viser Figur 12.2 vist som stolpediagram



13. I hvilken grad har du mentalt overskudd til å bruke følgende teknikker i stressende situasjoner?

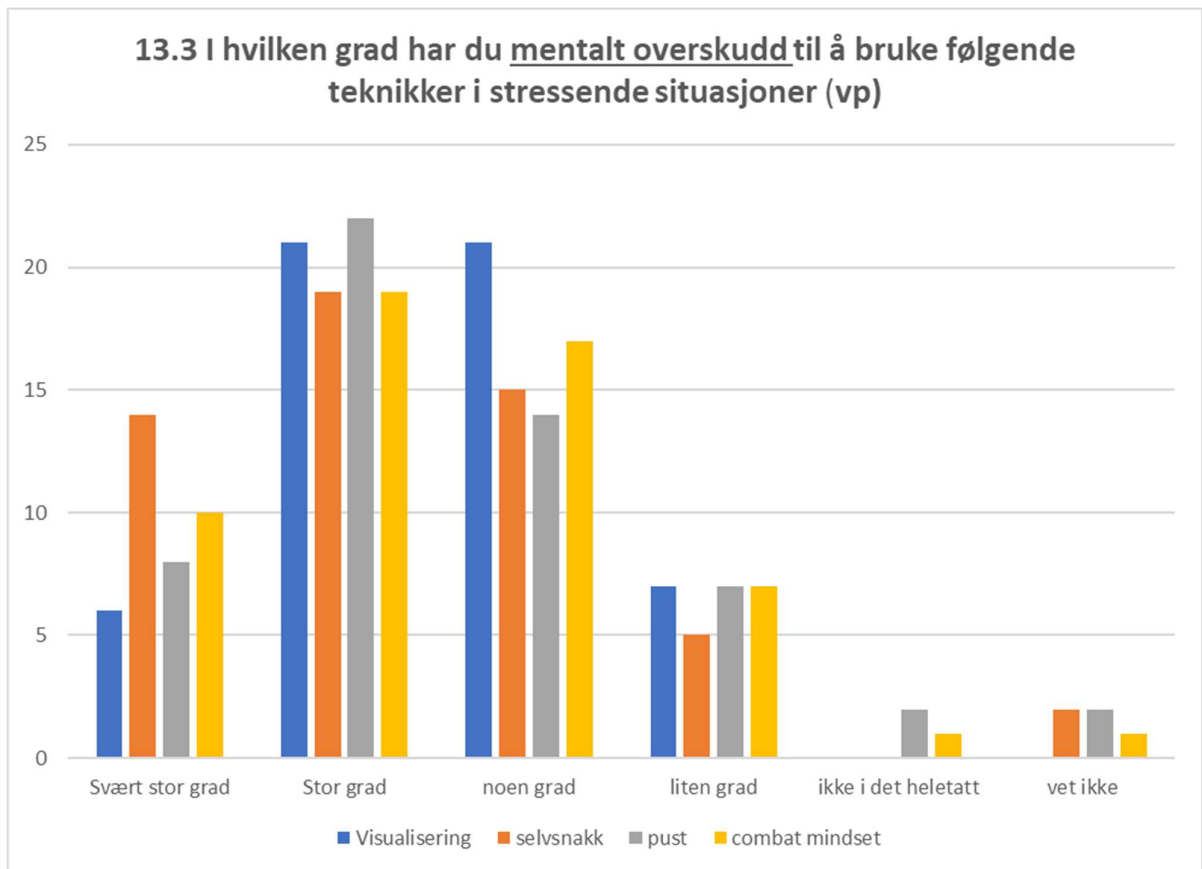
Figur 13.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 13.

13. I hvilken grad har du mentalt overskudd til å bruke følgende teknikker i stressende situasjoner	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset
	Svært stor grad	6	14	8
Stor grad	21	19	22	19
noen grad	21	15	14	17
liten grad	7	5	7	7
ikke i det heletatt	0	0	2	1
vet ikke	0	2	2	1
Aritmetisk gjennomsnitt	3,472727273	3,79245283	3,509433962	3,555555556
Totalt antall	55	55	55	55

Figur 13.2 (vernepliktige) Viser Figur 13.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent
Svært stor grad	11 %	25 %	15 %	18 %
Stor grad	38 %	35 %	40 %	35 %
noen grad	38 %	27 %	25 %	31 %
liten grad	13 %	9 %	13 %	13 %
ikke i det heletatt	0 %	0 %	4 %	2 %
vet ikke	0 %	4 %	4 %	2 %

Figur 13.3 (vernepliktige) Viser Figur 13.1 vist som stolpediagram



14. Hvordan opplever du at de forskjellige teknikkene nedenfor påvirker din evne til å roe deg selv ned og håndtere stress?

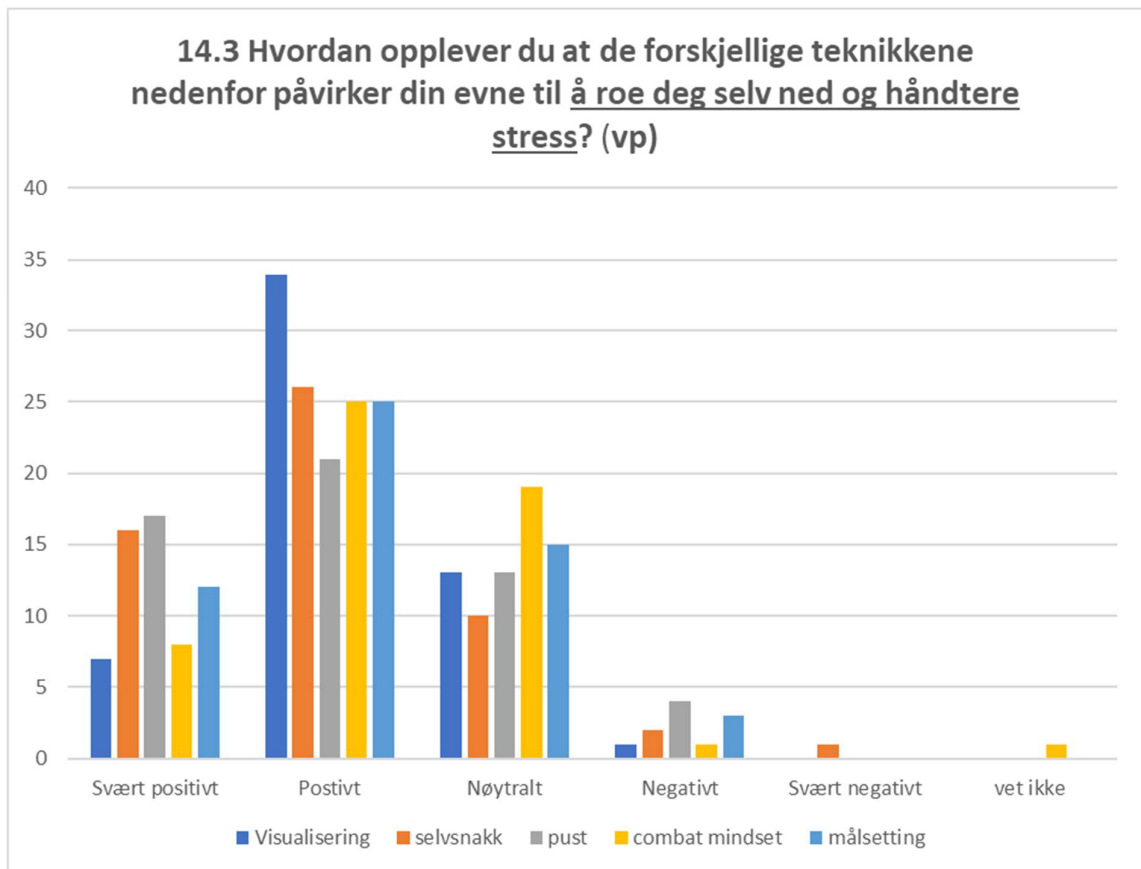
Figur 14.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 4.

14. Hvordan opplever du at de forskjellige teknikkene nedenfor påvirker din evne til å roe deg selv ned og håndtere stress?	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært positivt	7	16	17	8	12
Postivt	34	26	21	25	25
Nøytralt	13	10	13	19	15
Negativt	1	2	4	1	3
Svært negativt	0	1	0	0	0
vet ikke	0	0	0	1	0
Aritmetisk gjennomsnitt	3,854545455	3,981818182	3,927272727	3,754716981	3,836363636
Totalt antall	55	55	55	54	55

Figur 14.2 (vernepliktige) Viser Figur 14.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært positivt	13 %	29 %	31 %	15 %	22 %
Postivt	62 %	47 %	38 %	46 %	45 %
Nøytralt	24 %	18 %	24 %	35 %	27 %
Negativt	2 %	4 %	7 %	2 %	5 %
Svært negativt	0 %	2 %	0 %	0 %	0 %
vet ikke	0 %	0 %	0 %	2 %	0 %

Figur 14.3 (vernepliktige) Viser Figur 14.1 vist som stolpediagram



15. Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din evne å prestere når du skal gjennomføre motoriske ferdigheter?

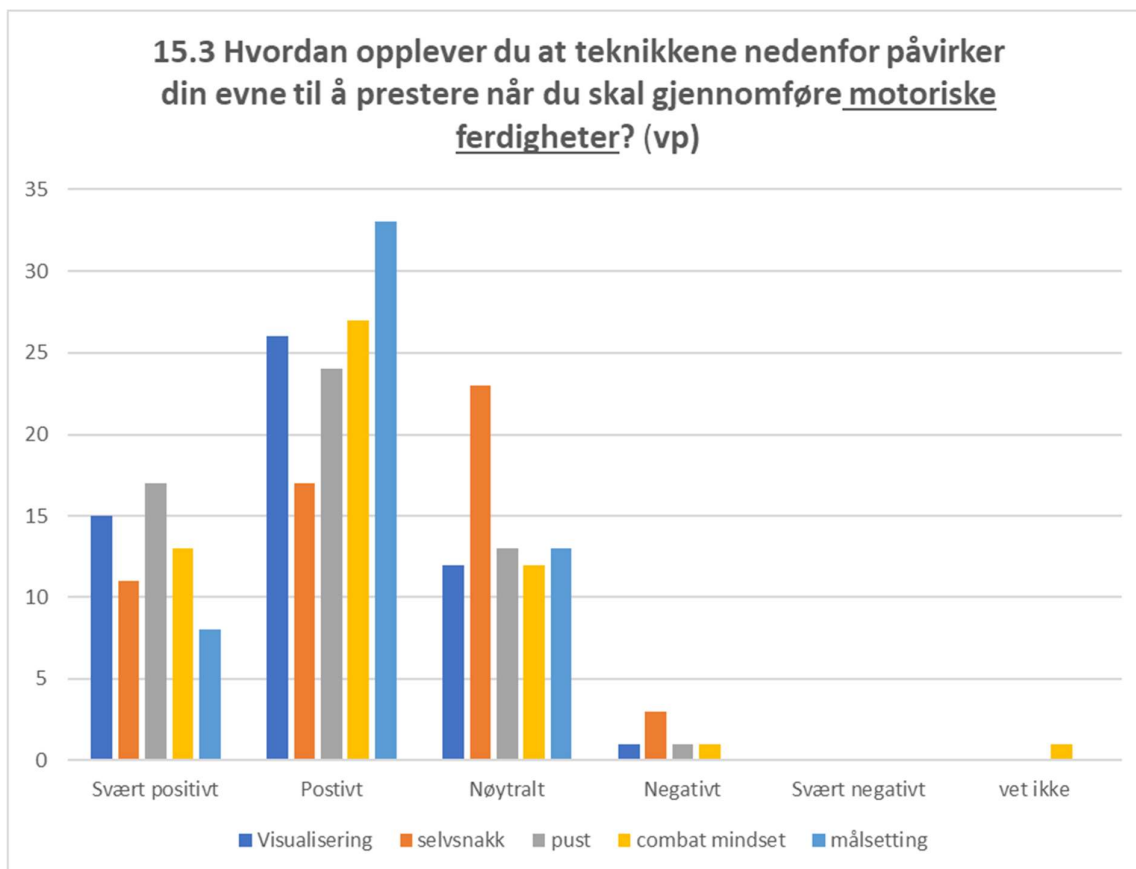
Figur 15.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 15.

15. Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din evne til å prestere når du skal gjennomføre motoriske ferdigheter?	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært positivt	15	11	17	13	8
Postivt	26	17	24	27	33
Nøytralt	12	23	13	12	13
Negativt	1	3	1	1	0
Svært negativt	0	0	0	0	0
vet ikke	0	0	0	1	0
Artemetisk gjennomsnitt	4,018518519	3,666666667	4,036363636	3,981132075	3,907407407
Total antall	54	54	55	54	54

Figur 15.2 (vernepliktige) Viser Figur 15.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært positivt	28 %	20 %	31 %	24 %	15 %
Postivt	48 %	31 %	44 %	50 %	61 %
Nøytralt	22 %	43 %	24 %	22 %	24 %
Negativt	2 %	6 %	2 %	2 %	0 %
Svært negativt	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
vet ikke	0 %	0 %	0 %	2 %	0 %

Figur 15.3 (vernepliktige) Viser Figur 15.1 vist som stolpediagram



16. Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din vurderingsevne og din evne til å fatte beslutninger under øvelse/stridskontakter hvor det er mye å forholde seg til samtidig?

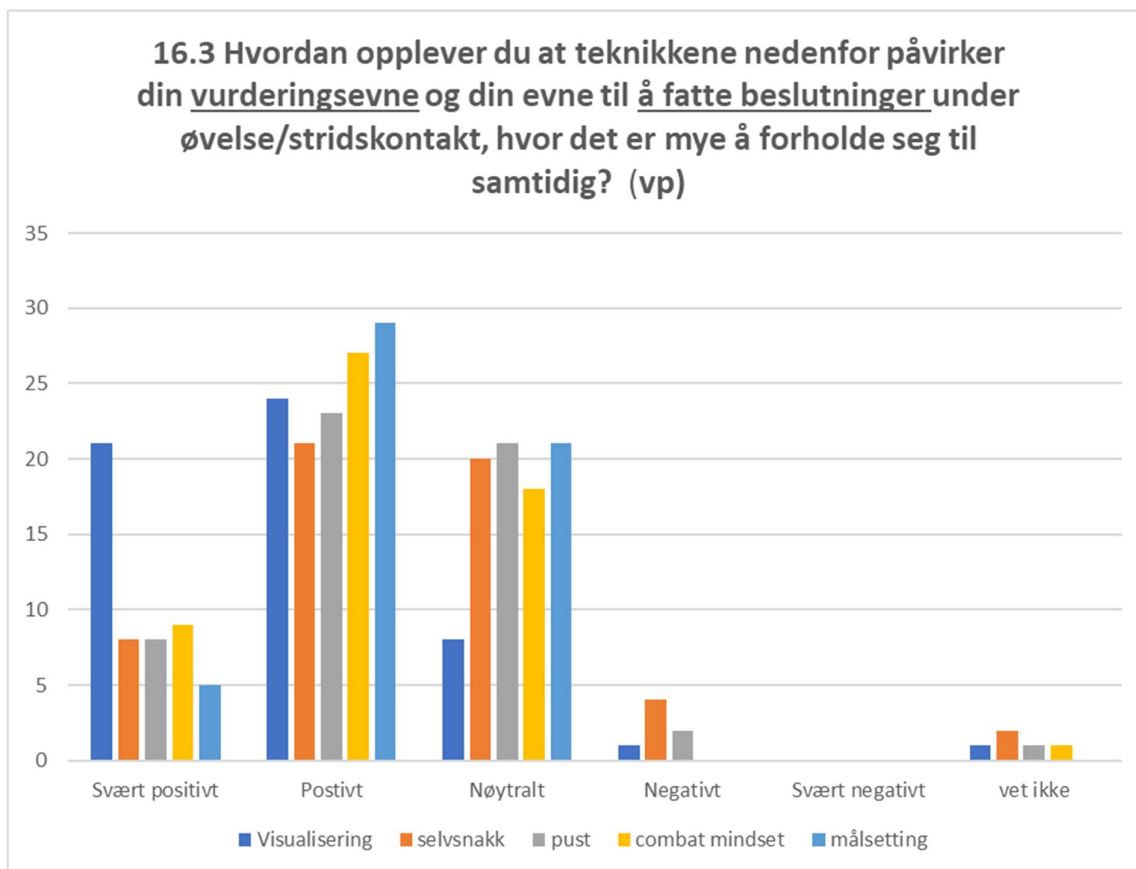
Figur 16.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 16.

16. Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din vurderingsevne og din evne til å fatte beslutninger under øvelse/stridskontakter hvor det er mye å forholde seg til samtidig?	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
	Svært positivt	21	8	8	9
Postivt	24	21	23	27	29
Nøytralt	8	20	21	18	21
Negativt	1	4	2	0	0
Svært negativt	0	0	0	0	0
vet ikke	1	2	1	1	0
Aritmetisk gjennomsnitt	4,203703704	3,622641509	3,685185185	3,833333333	3,709090909
Total antall	55	55	55	55	55

Figur 16.2 (vernepliktige) Viser Figur 16.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært positivt	38 %	15 %	15 %	16 %	9 %
Postivt	44 %	38 %	42 %	49 %	53 %
Nøytralt	15 %	36 %	38 %	33 %	38 %
Negativt	2 %	7 %	4 %	0 %	0 %
Svært negativt	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
vet ikke	2 %	4 %	2 %	2 %	0 %

Figur 16.3 (vernepliktige) Viser Figur 16.1 vist som stolpediagram



17. Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din evne til å kommunisere standardisert og effektivt under øvelse/stridskontakter hvor det er mye å forholde seg til?

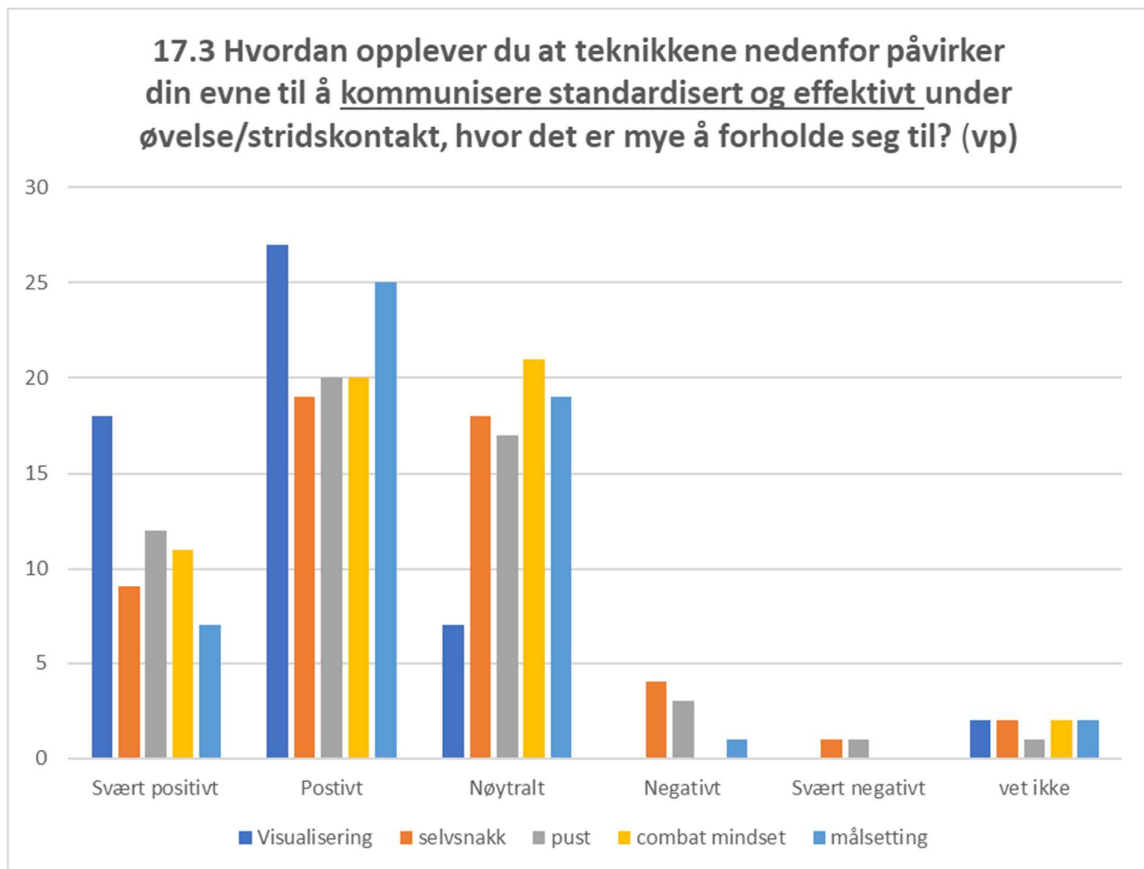
Figur 17.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 17.

17. Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din evne til å kommunisere standardisert og effektivt under øvelse/stridskontakter hvor det er mye å forholde seg til?	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært positivt	18	9	12	11	7
Postivt	27	19	20	20	25
Nøytralt	7	18	17	21	19
Negativt	0	4	3	0	1
Svært negativt	0	1	1	0	0
vet ikke	2	2	1	2	2
Aritmetisk gjennomsnitt	4,211538462	3,607843137	3,735849057	3,807692308	3,730769231
Totalt antall	54	53	54	54	54

Figur 17.2 (vernepliktige) Viser Figur 17.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært positivt	33 %	17 %	22 %	20 %	13 %
Postivt	50 %	36 %	37 %	37 %	46 %
Nøytralt	13 %	34 %	31 %	39 %	35 %
Negativt	0 %	8 %	6 %	0 %	2 %
Svært negativt	0 %	2 %	2 %	0 %	0 %
vet ikke	4 %	4 %	2 %	4 %	4 %

Figur 17.3 (vernepliktige) Viser Figur 17.1 vist som stolpediagram



18. Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din evne til å mobilisere krefter under aktiviteter med høy fysisk belastning?

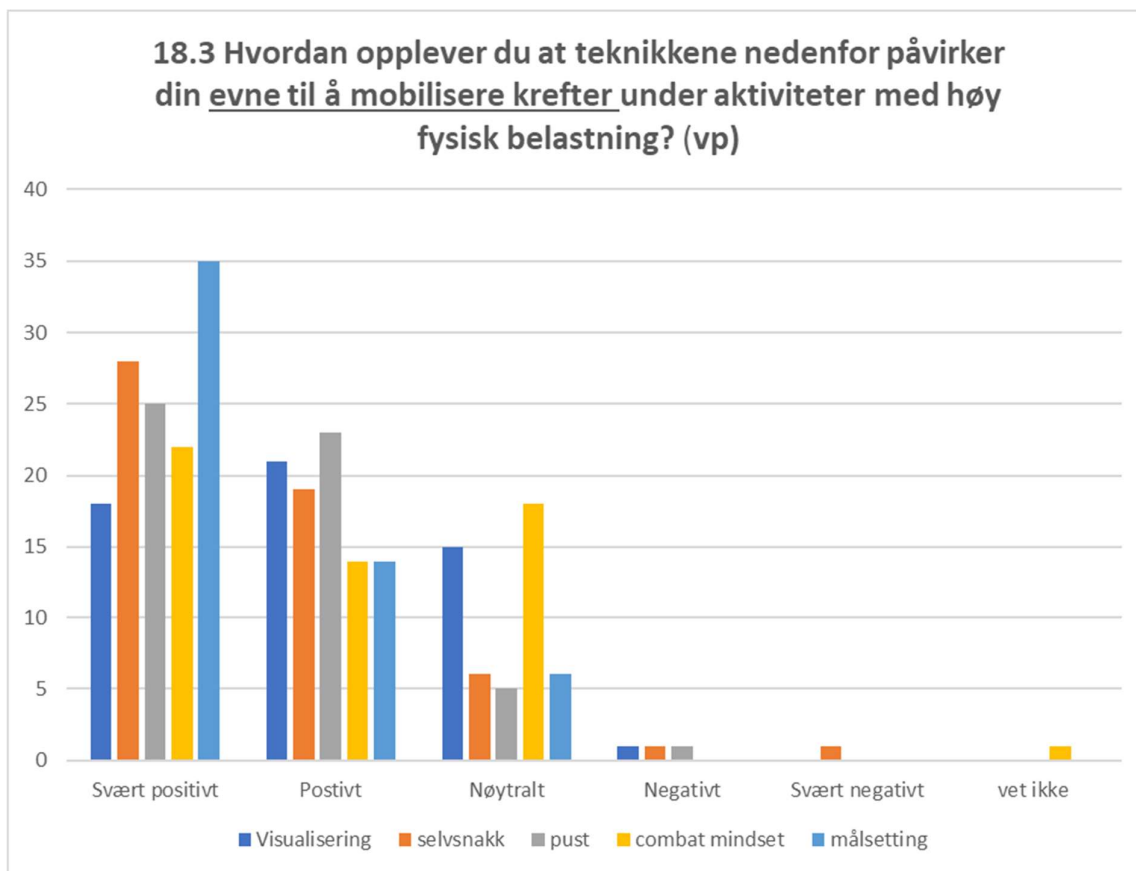
Figur 18.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 18.

18. Hvordan opplever du at teknikkene nedenfor påvirker din evne til å mobilisere krefter under aktiviteter med høy fysisk belastning?	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært positivt	18	28	25	22	35
Postivt	21	19	23	14	14
Nøytralt	15	6	5	18	6
Negativt	1	1	1	0	0
Svært negativt	0	1	0	0	0
vet ikke	0	0	0	1	0
Artemetisk gjennomsnitt	4,018181818	4,309090909	4,333333333	4,074074074	4,527272727
Totalt antall	55	55	54	55	55

Figur 18.2 (vernepliktige) Viser Figur 18.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært positivt	33 %	51 %	46 %	40 %	64 %
Postivt	38 %	35 %	43 %	25 %	25 %
Nøytralt	27 %	11 %	9 %	33 %	11 %
Negativt	2 %	2 %	2 %	0 %	0 %
Svært negativt	0 %	2 %	0 %	0 %	0 %
vet ikke	0 %	0 %	0 %	2 %	0 %

Figur 18.3 (vernepliktige) Viser Figur 18.1 vist som stolpediagram



19. Hvordan opplever du at bruk av teknikkene nedenfor påvirker din selvtillit og mestringstro til å løse dine oppgaver i gjennomføringen av stridsteknikk, oppdrag eller operasjoner?

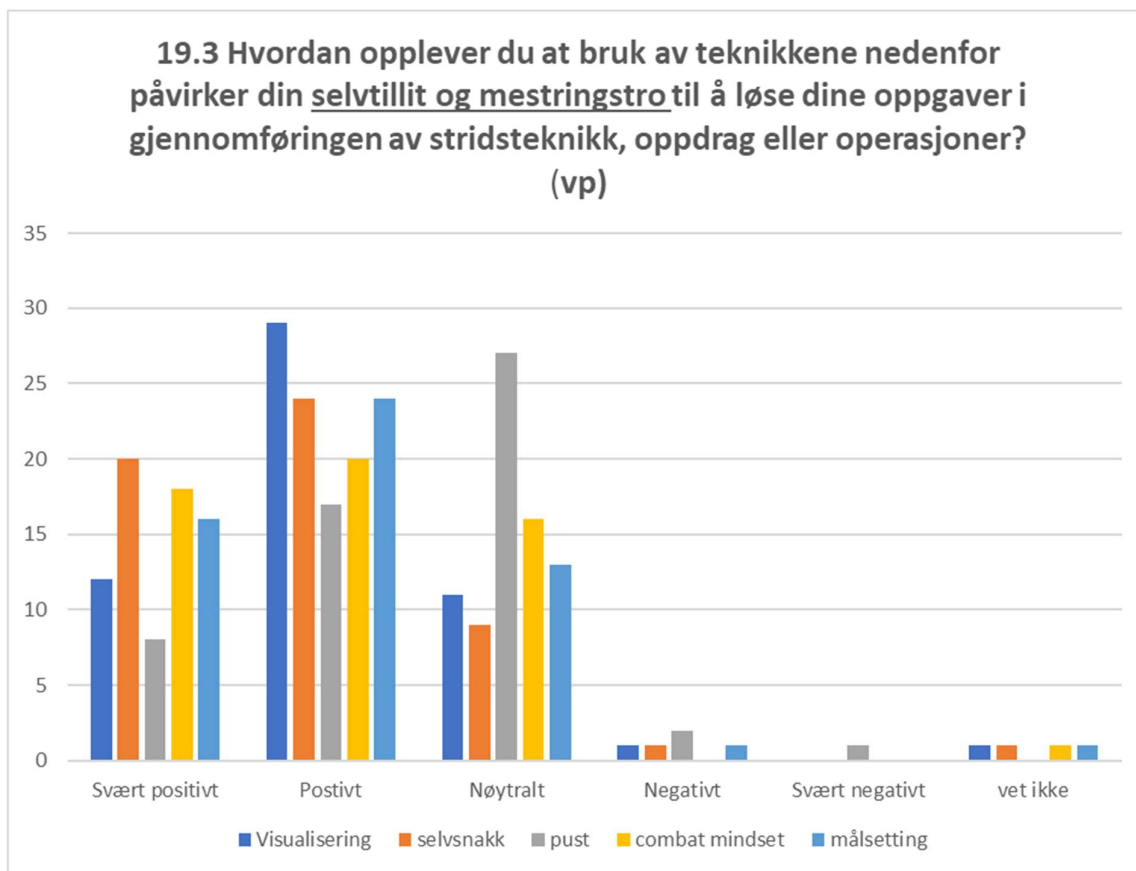
Figur 19.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 19.

19. Hvordan opplever du at bruk av teknikkene nedenfor påvirker din selvtillit og mestringstro til å løse dine oppgaver i gjennomføringen av stridsteknikk, oppdrag eller operasjoner	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
	Svært positivt	12	20	8	18
Postivt	29	24	17	20	24
Nøytralt	11	9	27	16	13
Negativt	1	1	2	0	1
Svært negativt	0	0	1	0	0
vet ikke	1	1	0	1	1
Aritmetisk gjennomsnitt	3,981132075	4,166666667	3,527272727	4,037037037	4,018518519
Total antall	54	55	55	55	55

Figur 19.2 (vernepliktige) Viser Figur 19.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært positivt	22 %	36 %	15 %	33 %	29 %
Postivt	54 %	44 %	31 %	36 %	44 %
Nøytralt	20 %	16 %	49 %	29 %	24 %
Negativt	2 %	2 %	4 %	0 %	2 %
Svært negativt	0 %	0 %	2 %	0 %	0 %
vet ikke	2 %	2 %	0 %	2 %	2 %

Figur 19.3 (vernepliktige) Viser Figur 19.1 vist som stolpediagram



20. Hvordan opplever du at bruk av teknikkene nedenfor påvirker din motivasjon når du skal yte tungt fysisk/mentalt, gjennomføre krevende oppdrag/mestringsøvelser eller stridsteknikk?

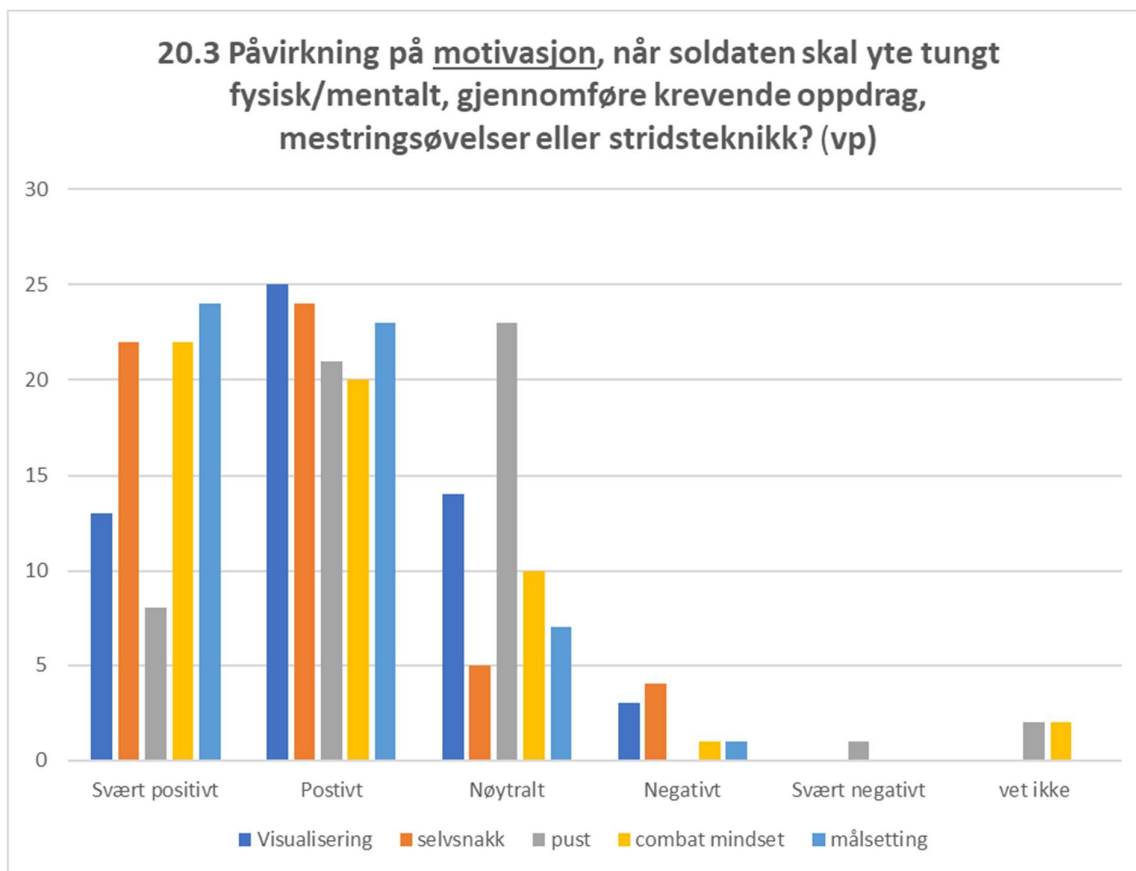
Figur 20.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 20.

20. påvirkning på motivasjon, når yte tungt fysisk/mentalt, krevende oppdrag, mestringsøvelser, stridsteknikk?	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært positivt	13	22	8	22	24
Postivt	25	24	21	20	23
Nøytralt	14	5	23	10	7
Negativt	3	4	0	1	1
Svært negativt	0	0	1	0	0
vet ikke	0	0	2	2	0
Artemetisk gjennomsnitt	3,872727273	4,163636364	3,660377358	4,188679245	4,272727273
Totalt antall	55	55	55	55	55

Figur 20.2 (vernepliktige) Viser Figur 20.1 i prosent

	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært positivt	24 %	40 %	15 %	40 %	44 %
Postivt	45 %	44 %	38 %	36 %	42 %
Nøytralt	25 %	9 %	42 %	18 %	13 %
Negativt	5 %	7 %	0 %	2 %	2 %
Svært negativt	0 %	0 %	2 %	0 %	0 %
vet ikke	0 %	0 %	4 %	4 %	0 %

Figur 20.3 (vernepliktige) Viser Figur 20.1 vist som stolpediagram



21. Hvordan opplever du at bruk av teknikkene nedenfor påvirker din evne til å konsentrere deg om oppgaven du skal løse under fysisk og mentalt krevende militær aktivitet?

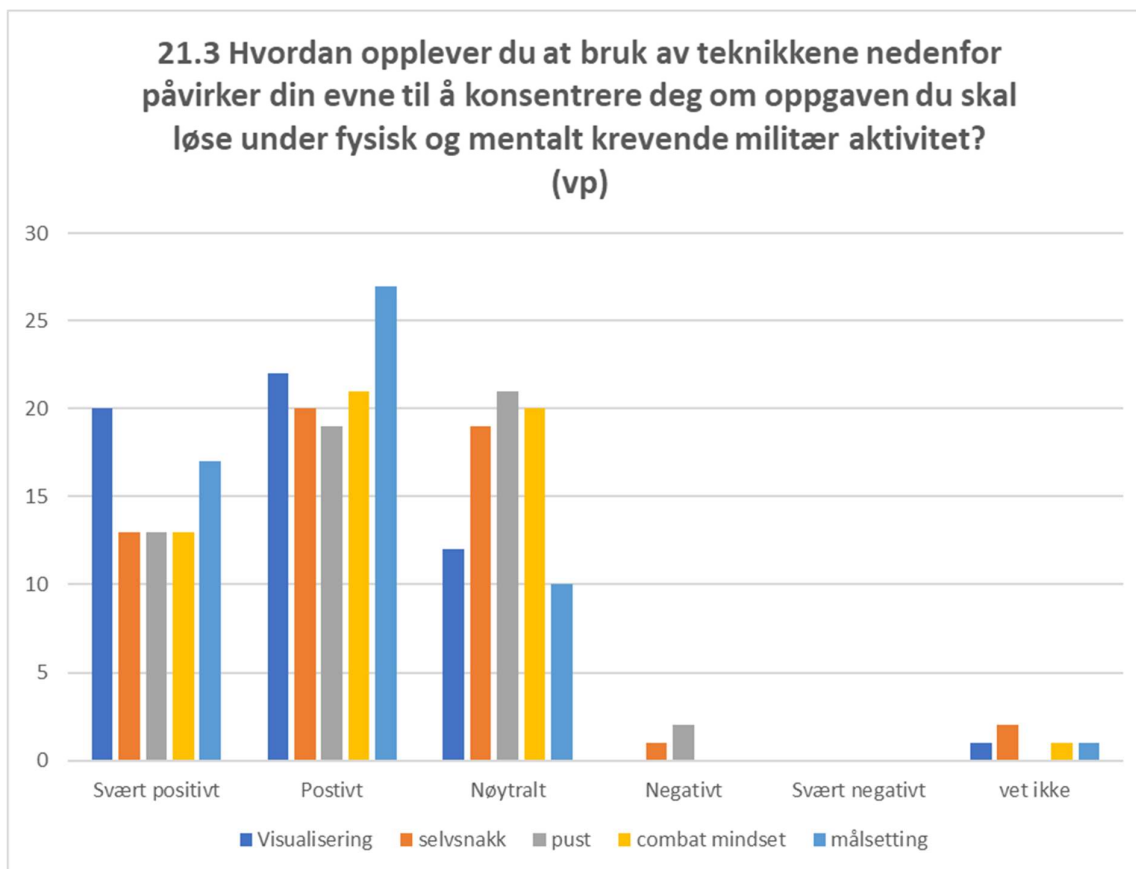
Figur 21.1 (vernepliktige) frekvenstabell og gjennomsnitt spørsmål 21.

21. påvirkning konsentrasjonsevne under fysisk og mentalt krevende aktiviteter	Visualisering	selvsnakk	pust	combat mindset	målsetting
Svært positivt	20	13	13	13	17
Postivt	22	20	19	21	27
Nøytralt	12	19	21	20	10
Negativt	0	1	2	0	0
Svært negativt	0	0	0	0	0
vet ikke	1	2	0	1	1
Artemisk gjennomsnitt	4,148148148	3,849056604	3,781818182	3,87037037	4,12962963
Totalt antall	55	55	55	55	55

Figur 21.2 (vernepliktige) Viser Figur 21.1 i prosent

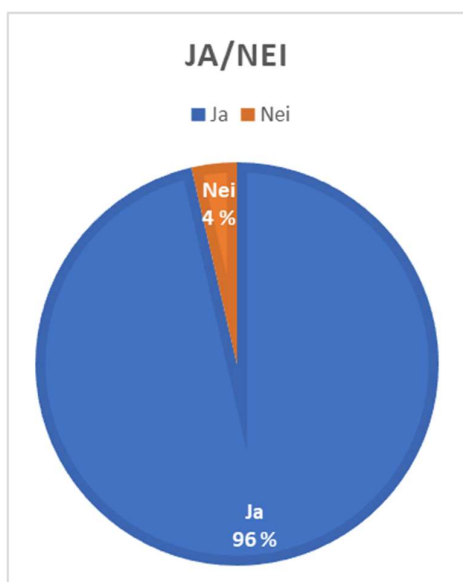
	Visualisering i prosent	Selvsnakk i prosent	Pust i prosent	Combat mindset i prosent	Målsetting i prosent
Svært positivt	36 %	24 %	24 %	24 %	31 %
Postivt	40 %	36 %	35 %	38 %	49 %
Nøytralt	22 %	35 %	38 %	36 %	18 %
Negativt	0 %	2 %	4 %	0 %	0 %
Svært negativt	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
vet ikke	2 %	4 %	0 %	2 %	2 %

Figur 21.3 (vernepliktige) Viser Figur 21.1 vist som stolpediagram



22. Har du brukt Mentale teknikker før, under eller etter en øvingsaktivitet/militær oppdragsløsning/stridskontakt?

Figur 22.1 (vernepliktige) viser prosenten av soldater som har benyttet seg mentale teknikker i tilknytning til en militær aktivitet.

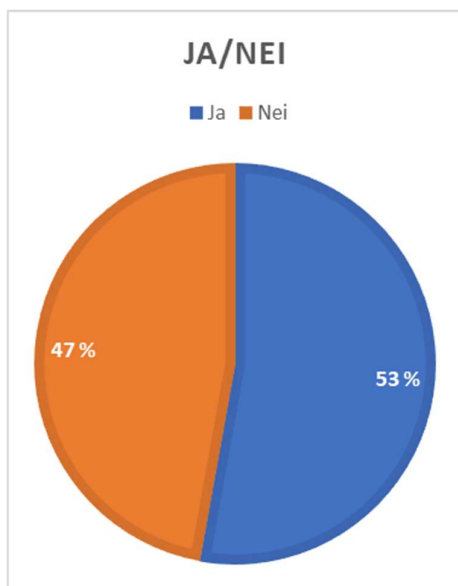


23. Hvis ja, kryss av for om du bruker teknikken før, under eller etter øvingsaktiviteten.

Data ikke analysert

24. Driver du mental trening utenfor tjeneste?

Figur 24.1 (vernepliktige) viser prosenten av soldater som har benyttet seg mentale teknikker utenfor tjeneste.

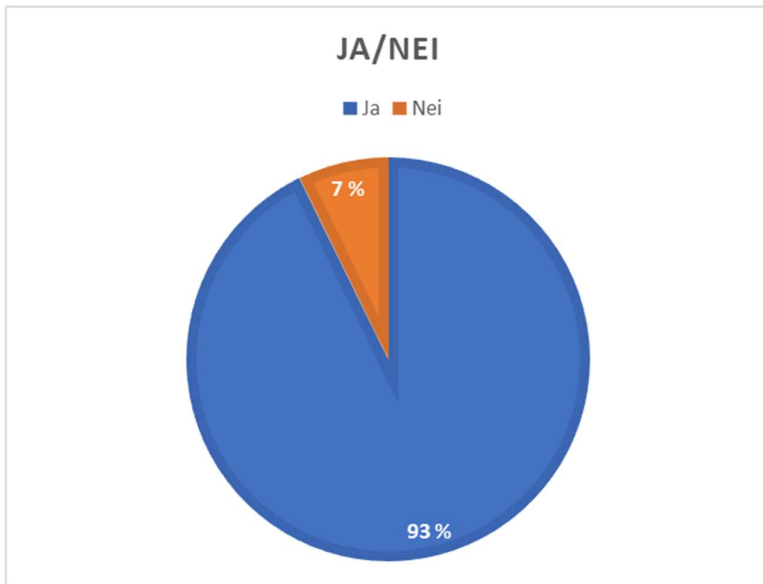


25. Hvis Ja skriv hvilken teknikk og hvor mye tid du bruker den enkelte teknikk per gang den gjennomføres?

Data ikke analysert.

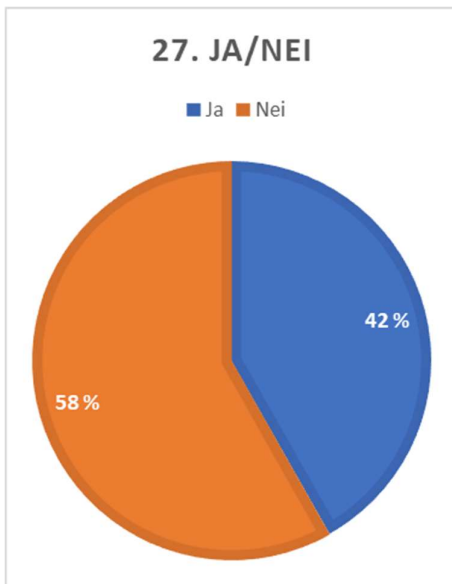
26. Utdanningsprogrammet til soldater er intensivt, og det er mye innhold som skal gjennomføres. Innføring av nye læringsaktiviteter vil kreve ressurser i form av tid og kursing. Mener du at mental trening bør prioriteres i utdanningsprogrammet til soldater?

Figur 26.1 Viser prosentandel som mener mental trening bør prioriteres i militær utdanning.



27. Føler du at du per dags dato har nok kunnskap til å drive militær mental trening effektivt?

Figur 27.1 (vernepliktige) Viser prosent av soldatene som føler de har nok kunnskap til å drive militær mental trening effektivt.



30. Vurder følgende påstander, ranger fra 1. plass (mest viktig) til 7. plass (minst viktig) hva du mener er viktigst for at du som soldat skal være rustet til krig/skarpe oppdrag?

Figur 30.1 (vernepliktige) frekvenstabell på spørsmål 30.

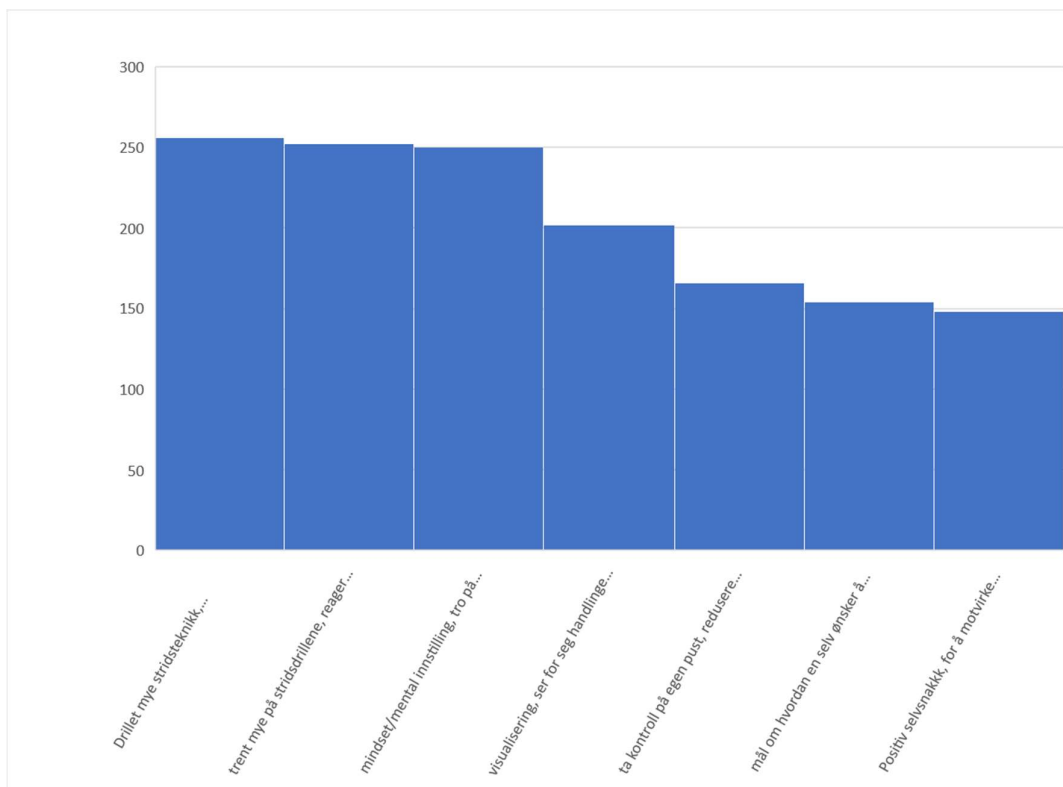
30. Vurder følgende påstander, ranger fra 1. plass (mest viktig) til 7. plass minst viktig) hva du mener er viktigst for at du som soldat skal være rustet til krig/skarpe oppdrag?	Drillet mye stridsteknikk, ildhåndgrep, effektivt betjene våpen i stressende og fysisk krevende situasjoner	trent mye på stridsdrillene, reagerer raskt automatisk og korrekt	mindset/mental innstilling, tro på egen og troppens evne, offensiv	ta kontroll på egen pust, redusere eget stressnivå	visualisering, ser for seg handlinger før de gjøres, veiledning i situasjonen	Positiv selvsnakkk, for å motvirke psykisk og fysisk ubehag	mål om hvordan en selv ønsker å opptre og prester både langsiktig og kortsiktig. Gir retning i usikkerhet
Viktighet:	Frekvens						
1. plass	11	15	13	5	4	1	2
2. plass	18	10	7	4	7	2	3
3. plass	4	9	9	7	7	8	7
4. plass	7	2	12	3	13	7	7
5. plass	3	7	7	10	10	8	6
6. plass	6	5	0	8	5	12	15
7. plass	2	3	3	14	5	13	11
Sum	51	51	51	51	51	51	51

	1. plass	2. plass	3. plass	4. plass	5. plass	6. plass	7. plass	Sum
Drillet mye stridsteknikk, ildhåndgrep, effektivt betjene våpen i stressende og fysisk krevende situasjoner	11	18	4	7	3	6	2	51
trent mye på stridsdrillene, reagerer raskt automatisk og korrekt	15	10	9	2	7	5	3	51
mindset/mental innstilling, tro på egen og troppens evne, offensiv	13	7	9	12	7	0	3	51
ta kontroll på egen pust, redusere eget stressnivå	5	4	7	3	10	8	14	51
visualisering, ser for seg handlinger før de gjøres, veiledning i situasjonen	4	7	7	13	10	5	5	51
Positiv selvsnakkk, for å motvirke psykisk og fysisk ubehag	1	2	8	7	8	12	13	51
mål om hvordan en selv ønsker å opptre og prester både langsiktig og kortsiktig. Gir retning i usikkerhet	2	3	7	7	6	15	11	51

Figur 30.2 (vernepliktige) Viser Figur 30.2 rangert

	Total	Rank
Drillet mye stridsteknikk, ildhåndgrep, effektivt betjene våpen i stressende og fysisk krevende situasjoner	256	1
trent mye på stridsdrillene, reagerer raskt automatisk og korrekt	252	2
mindset/mental innstilling, tro på egen og troppens evne, offensiv	250	3
ta kontroll på egen pust, redusere eget stressnivå	166	5
visualisering, ser for seg handlinger før de gjøres, veiledning i situasjonen	202	4
Positiv selvsnakkk, for å motvirke psykisk og fysisk ubehag	148	7
mål om hvordan en selv ønsker å opptre og prester både langsiktig og kortsiktig. Gir retning i usikkerhet	154	6

Figur 30.3 (vernepliktige) Viser Figur 30.2 grafisk



Figur 31

Figur 31 Soldatenes gjennomsnittlige utbytte på den enkelte teknikk, i forhold til spørsmål 3. hvilken kjennskap soldatene har til den respektive teknikk. (I excel er formelen skrevet slik at formelen først søker ut vernepliktige soldater. Hvis formelen finner en vernepliktig soldat søker i spørsmål 3, kolumnen med feks visualisering. da etter verdiene som tilsvarer tabellen for den gruppa vi vil finne gjennomsnitt for. (verdier større enn 3 for svært stor grad, stor grad)(verdier lik 3 i noen grad)(verdier under 3 for svært liten grad, ikke i det heletatt). Når formelen har funnet riktig gruppe beregner formelen gjennomsnitt for de samme respondentene i et annet spørsmål. Dermed får en svar på at de som har (i stor og svært stor grad) kjennskap til eksempelvis visualisering, får et gjennomsnitt på spørsmål 14 som er høyere enn de som rapporterer (liten, til ingen) kjennskap. Dette gjør det mulig å se trender og sammenligne for å finne ut om de som har høy kjennskap også får bedre utbytte av mental trening. Tilslutt i formelen beregnes gjennomsnittet basert på alle spørsmålene for å se om det er en trend eller bare gjelder enkeltspørsmål.

Spørsmål og teknikk:	Gjennomsnitt utbytte når kjennskap svært stor grad eller stor grad	Gjennomsnitt utbytte når kjennskap noen grad	Gjennomsnitt utbytte når kjennskap liten grad, ikke i det heletatt	Kontroll: gjennomsnitt utbytte for den respektive teknikk uavhengig av kjennskap
14.				
Visualisering	4,029411765	3,666666667	3,333333333	3,854545455
Selvsnakk	4,375	3,5	3,25	3,981818182
Regulering av pust	4,060606061	3,777777778	3,5	3,927272727
Combat mindset	3,875	3,75	3,444444444	3,754716981
Målsetting	4,075	3,333333333	2,666666667	3,836363636
15.				
Visualisering	4,205882353	3,785714286	3,5	4,018518519
Selvsnakk	3,903225806	3,428571429	3,25	3,666666667
Regulering av pust	4,181818182	3,833333333	3,75	4,036363636
Combat mindset	4,375	3,7	3,555555556	3,981132075
Målsetting	4,025641026	3,666666667	3,333333333	3,907407407
16.				
Visualisering	4,323529412	4,071428571	3,833333333	4,203703704
Selvsnakk	3,838709677	3,384615385	3	3,622641509
Regulering av pust	3,75	3,555555556	3,75	3,685185185
Combat mindset	4,125	3,75	3,3	3,833333333
Målsetting	3,675	3,833333333	3,666666667	3,709090909
17.				
Visualisering	4,28125	4,214285714	3,833333333	4,211538462
Selvsnakk	3,833333333	3,416666667	2,875	3,607843137
Regulering av pust	3,741935484	3,722222222	3,75	3,735849057
Combat mindset	4	3,75	3,444444444	3,807692308
Målsetting	3,810810811	3,75	2,666666667	3,730769231
18.				
Visualisering	4,147058824	3,666666667	4,166666667	4,018181818
Selvsnakk	4,53125	4,071428571	3,75	4,309090909
Regulering av pust	4,34375	4,333333333	4,25	4,333333333
Combat mindset	4,304347826	4	3,727272727	4,074074074
Målsetting	4,6	4,416666667	4	4,527272727
19.				
Visualisering	4,15625	3,666666667	3,833333333	3,981132075
Selvsnakk	4,516129032	3,642857143	3,625	4,166666667
Regulering av pust	3,575757576	3,444444444	3,5	3,527272727
Combat mindset	4,333333333	3,95	3,5	4,037037037
Målsetting	4,230769231	3,5	3,333333333	4,018518519
20.				
Visualisering	4,117647059	3,466666667	3,5	3,872727273
Selvsnakk	4,5	3,714285714	3,5	4,163636364
Regulering av pust	3,78125	3,470588235	3,5	3,660377358
Combat mindset	4,5	4	3,777777778	4,188679245
Målsetting	4,375	4,333333333	2,666666667	4,272727273
21.				
Visualisering	4,176470588	4,142857143	4	4,148148148
Selvsnakk	4,1	3,5	3,375	3,849056604
Regulering av pust	3,909090909	3,611111111	3,5	3,781818182
Combat mindset	4,083333333	3,8	3,5	3,87037037
Målsetting	4,225	4	3	4,12962963
Gjennomsnitt alle spørsmål og variabler	4,124814791	3,765526916	3,492695707	3,951055061

Figur 32

32 Viser hva gruppen som svarer (nøytralt) på utbytte av spørsmål 18. (Selvsnakk) og 15. (Kjennskap) Hvilket gjennomsnitt har de på (selvsnakk) og (visualisering) på spørsmål 3. kjennskap til teknikkene?

De som svarer nøytral på utbytte av teknikk. Hvilken gjennomsnitt har de på kjennskap til teknikken?		
Spørsmål og teknikk en har svart nøytralt på	Gjennomsnittlig kjennskap combat mindset	Kontroll gjennomsnitt kjennskap respektive teknikk
18. Mobilisering av krefter (combat mindset)	3	3,327272727
15. Motoriske ferdigheter (selvsnakk)	3,454545455	3,62962963

Figur 33

33 Sammenligner respondentene som har svart i liten grad på selvsnakk sin påvirkning på prestasjon opp mot deres kjennskap til teknikken. For å så sammenligne denne gruppens gjennomsnittlige kjennskap til teknikken opp mot alle respondentens gjennomsnittlige kjennskap til teknikken.

Figuren sammenligner gruppen som har svart liten grad på selvsnakk sin påvirkning på prestasjon oppimot deres kjennskap til teknikken. For å så vise forskjellen i gjennomsnitt mellom denne gruppen og alle respondentene.	Gjennomsnitt kjennskap
Svaralternativ	3. selvsnakk
Alle Respondenter	3,62962963
5. liten grad selvsnakk	2,888888889

26. Utdanningsprogrammet til soldater er intensivt, og det er mye innhold som skal gjennomføres. Innføring av nye læringsaktiviteter vil kreve ressurser i form av tid og kursing. Mener du at mental trening bør prioriteres i utdanningsprogrammet til soldater?

nr. 001 kan bedre prestasjon hos soldatene

nr. 002 x

nr. 003 målsetting og selvsnakk

nr. 004 kan ha god effekt i stressende situasjoner som utgjør en stor del av profesjonen

nr. 005 bør integreres i allerede planlagt utdanning

nr. 006 det gir mye, og krever ikke så mye

nr. 007 fordi jeg selv har positiv erfaring (ikke militært). man presterer bedre

nr. 008 teknikkene er enkle å lære, veldig kostnadseffektivt

nr. 009 vi består av både hode og kropp, fokuserer vi bare på kropp utnytter vi ikke alt potensial og blir ikke så gode som vi kan

nr. 010

nr. 011 det bør innføres og prioriteres for å sikre at soldatene skjønner hva de trener mot, og at de håndterer det det med fører

nr. 012 combat mindset, og generelt mental trening, vil etter min mening ha vesentlig større effekt på soldaters mentale overskudd, enn noen timer ekstra drilling. Mentalt overskudd fører til bedre løsninger.

nr. 013 det skaper overskudd både mentalt og fysisk

nr. 014

nr. 015 krever kort tid for å lære et fåtall teknikker, og bør derfor prioriteres

nr. 016 øker prestasjon, bedrer mental hele, øker fokus, øker evne til å håndtere stress og motstand. hjelper soldaten til refleksjon, håndtering og lærere mer av oppståtte situasjoner.

nr. 017 viktig hvis man skal i krigssituasjoner. Prøve å sette seg inn i gitte situasjoner slik at de ikke oppleves som helt nye når man opplever dem.

- nr. 018 psyken er viktigere enn det fysiske, da kroppen får til alt om hodet er med
- nr. 019 Mental trening hjelper soldaten i å kontrollere situasjonen og forbereder dem til tunge situasjoner
- nr. 020 det fører til bedre konsentrasjon og ytelse under gjennomføringer
- nr. 021
- nr. 022 Positivt å få et bevisst forhold til mental trening
- nr. 023 jeg mener det er et godt hjelpemiddel når jeg har tatt det i bruk, men jeg kan for lite som gjør at jeg bruker det mindre enn jeg burde
- nr. 024 gir overskudd til å gjennomføre kognitive aktiviteter og vurderinger
- nr. 025 i forkant av krevende aktiviteter som mestringsøvelser eller gjennomgang av råk
- nr. 026 det mentale har mye med det en soldat skal gjøre
- nr. 027 det er for mange et tiltak å bruke fritid på dette. Lurt å få en introduksjon i avdeling for å skape et godt grunnlag.
- nr. 028 jeg føler jeg ikke er god nok på det, og skulle gjerne brukt det mer aktivt. jeg vil gjerne bruke selvsnakk mer positivt
- nr. 029 vil kunne prestasjonsnivået og gi noe man kan bruke både i og utenfor tjeneste
- nr. 030 gevinsten mental trening har gitt meg, fordrer meg til å tro at utbyttet vil være større enn ulempene. mentalt robuste soldater, gir fysisk gode soldater
- nr. 031 viktig for å kunne kontrollere kroppen i stressende situasjoner
- nr. 032
- nr. 033
- nr. 034 i værste fall sal soldatene utsettes for ekstreme påkjenninger av stress og frykt i krig. mental styrke mener jeg vil kunne hjelpe den enkelte soldat i større grad.
- nr. 035 jeg mener det er viktigere å ha basisferdighetene på plass, men man kan fortsatt innom temaene.
- nr. 036 jeg tror det er mye potensiale å hente

- nr. 037 mental trening er viktig for å kunne tenke klart og beholde roen i stressende situasjoner
- nr. 038 jeg er ukjent med konstruktiv selvsnakk, og har etterpå forhørt meg at jeg driver destruktiv selvsnakk
- nr. 039 jeg mener dette er en sentral ferdighet i soldatyrket som ikke er prioritert godt nok
- nr. 040 dersom det er id vil det føre til soldater som bedre responderer på stress
- nr. 041 det er for lite fokus på den mentale i denne utdanningen. bør prioriteres da teknikkene fungerer
- nr. 042 Det sies ofte at ting sitter i hodet, ved å trene mer på slike ting tror jeg man hadde klart å skille hodet og kropp enklere i visse situasjoner
- nr. 043 Det hjelper på prestasjon
- nr. 044 Det hjelper deg under aktiviteten som blir gjennomført og etter. Sjøvltilliten er bere, bedre utførelse på aktiviteter. Resultat etter en aktivitet er forbedret
- nr. 045 Det hjelper for å lettere gjennomføre aktiviteten og være mentalt forberedt
- nr. 046 viktig
- nr. 047 Ved å lære om mental trening, vil soldater muligens oppleve kontroll og ro i stressende situasjoner. Det gir de overskudd til å fokusere på oppgaven.
- nr. 048 Jeg mener det er fordi det er like viktig å ha med seg hode som kroppen
- nr. 049 litt mer for å bevisstgjøre å erfare
- nr. 050
- nr.051 Gjør hverdagen enklere for en soldat som kan gjennomføre oppgaver og utfordringer tjenesten gir
- nr. 052 Mental trening bidrar til at soldater kan yte sin fysiske kapasitet fullt ut
- nr. 053 Tenker det er viktig nok til å ha med i relevante kurs, men soldaten frå lite ut av dedikerte kurs for mental trening

nr. 054 Jeg mener at, det hjelper lite hvis en soldat sitter på mye evner og kunnskap uten å ha mentaliteten på plass. En del av å være soldat innebærer skuffelser, tunge dager osv. Og det bør være en prioritering at soldatene skal takle det.

nr. 055 ja fordi det gjør kvaliteten på arbeid og læring mye bedre

nr. 056 Mener det er viktig for at man skal kunne håndtere situasjoner som kan være svært stressende på en best mulig måte når man står på vakt, eller driver med stridsteknikk

nr. 057 ja det kan være et godt verktøy under en stridskontakt

nr. 58 viktig nå man får motivasjon til og gjennomføre

nr. 059 mener mental trening øker ytelse, og motivasjon

nr. 060 viktig for prestasjon

nr. 061 mental helse er viktig spesielt for soldater som driver med hard fysisk aktivitet

nr. 062 det er i min mening, meget riktig at soldater stiller sterkt mentalt. Dette er på bakgrunn av at veldig mye av det vi driver med som soldater ligger i hodet. Det er nok mange som ikke har en krigermentalitet, som tilsier at personene klarer å presse seg selv til tross for feks fysiske påkjenninger. jeg tror nemlig at mental trening vil bidra til positiv tankegang, og mer styrke samt motivasjon til å utføre krevende oppgaver.

nr. 063 Det vil kunne være en fordel å gi soldatene noen enkle teknikker for å styrke egen mestringstro og gjennomføringsevne på kort og lang sikt. Motivasjon vil kunne bli bedre ved å forstå hva man skal oppnå, hvordan å få det til, samt spore/ oppleve fremskritt.

nr. 064 Under øvelser og annet tungt arbeid sliter jeg veldig med å holde psyken oppe, og jeg ser også at mange andre sliter med det samme. Det påvirker meg til å gjøre kjappe evt dårlige løsninger til tider.

nr. 065 gir deg større forutsetning for å lykkes i jobben som soldat. De får mer teknikker på hvordan kunne komme i et annet mindset

nr. 066 kritisk at teknikkene (stridsdriller tilsv) er kjent av soldaten før visualisering nyttes. Dette virker svært sjeldent på uerfarne soldater. Teknikker for utførelsen må være kjent før an visualiserer dem. Motsatt kan skape feil-læring.

nr. 067 om en er sterk mentalt vil du prestere mye bedre samtidig som du også føler deg bedre

nr. 068 spesielt avspenning

nr. 069 ved å lære om mental trening kan det hjelpe på motivasjon

nr. 070 spesielt viktig under nærkamp modul

nr. 071 det har nok ei effekt, men vi lever ikke i en ideell verden. Det er allerede mye som må bortprioriteres pga manglende tid. jeg er redd for at mental trening blir bortprioritert på lik linje som med etikk, prest, orientering, infanterimerke, m.m

nr. 072 usikker

nr. 073 det er noe som vil kunne bidra positivt i alle aspekter av tjeneste og deres utvikling i og utenfor tjeneste

nr. 074 utvid nærkamp utdanningen til å inneholde mer mmt, og alltid tid i løpet av en måned for en oppfriskning og gi fokus område til kommende periode

nr. 075 vanskelig

nr. 076 er vel fint så man er best mulig rustet for å takle de situasjoner man kan bli satt i , i forsvaret

nr. 077 mental styrke mener mere enn fysisk styrke når du skal pushe grenser

nr. 078 det er minst like viktig å være mentalt sterk som fysisk sterk

nr. 079 det er litt for lite fokus på det nå

nr. 080 det kan hjelpe soldatene og holde motivasjonen oppe og takle større mengder stress over tid

nr. 081 det er svært lite av det, og det er en svært nyttig ressurs.

nr. 082 slik at soldater er bedre rustet for tjeneste. Mentalitet har veldig mye å si.

nr. 083 fordi å tjenestegjøre i forsvaret krever mye mental styrke, og det er ikke alle som har ved innrykk

nr. 084 til en viss grad. Det er til god hjelp. Og bør fokuseres på ved behov

nr. 085 gir bedre utfall under situasjoner og kan gi soldaten mer viljestyrke under krevende situasjoner

nr. 086 ja, en kort brief i starten hadde hjulpet mange

nr. 087 x

nr. 088 det er viktig for soldaten at han vedlikeholder det gode mentale mindsettet mens krevende øvelser ovs gjennomføres.

nr. 089 jeg føler mye av den mentale treningen er veldig grunn og er generelt for lite av det. Mine største utfordringer i forsvaret ligger ofte mentalt og klarer ikke alltid å løse de på en bra måte

nr. 090 under tunge øvelser og uvante situasjoner legger mang godt merke til de som har et mentalt overskudd. Med opplæring i mental trening vil prestasjonene til disse uten dette overskuddet gå opp, og belastningen til de som har det gå ned.

nr. 091 det bør prioriteres fordi det kan øke ytelsen din under oppdragene dine

nr. 092 skaper bedre effekt av utdanning

nr. 093 hodet må henge med like mye som kroppen

nr. 094 jeg mener at det er utrolig viktig og effektivt verktøy som hver enkelt soldat kan tjene mye på og troppen få meget positive følger av. Jeg er både forundret og fortvilet over at mental trening ikke er en del av utdanningen i forsvaret.

nr. 095 mentalitet kan og bør alltid styrkes, da selvdisciplin og viljestyrke er viktig når kroppen er sliten

nr. 96 bør bakes inn i den daglige treningen, trenger nødvendigvis ikke bestå av mye kursing. positivt med "krigerkulturseminar", der avdelingen tar seg tid sammen for diskusjon, foredrag med eksterne osv.

nr. 97 noen er ikke like mentalt sterke som andre, og i krevende situasjoner som vi kan komme i er det lurt å være mentalt forberedt

nr. 98 jeg mener at med riktig mental trening vil enkeltmannsferdigheter bedre og det vil være et generelt lavere stressnivå fra enkeltmann og opp

nr. 99 jeg tror at kvaliteten på det du gjør vil øke betraktelig hvis samtlige behersker disse teknikkene. psyke er like viktig som det fysiske

nr. 100 hvis man er sterk mentalt vil man kunne yte mer og holde seg fokusert

nr. 101 absolutt, det kan være like viktig som den fysiske treningen

nr. 102 selv er jeg ikke noe hard i hodet, mental trening ville hjulpet meg igjennom øvelser. det ville også vært en fin ting å ha med seg generelt dette året innesperra i Nord Norge

nr. 103 for at soldatene skal sette seg inn i en reell situasjon så må de ha det mentale på plass, siden det spiller så stor rolle

nr. 104 det hjelper ikke med fysisk sterke soldater hvis de ikke har den mentale treningen som kreves. det at man løfter tungt og løper langt hjelper ikke hvis kroppen fryser opp i stressene situasjoner

nr. 105 fokus på selvsnakk, combat mindset og målsetting

nr. 106 læren om bruk av mentale teknikker, hvordan de utføres, når de bør brukes og hvilken hensikt de har vil øke soldatenes prestasjoner og gjøre de mer rustet for utfordringer de vil møte

nr. 107 viktig verktøy for å forberede soldatene på ukjente situasjoner. spesielt viktig i avdelinger hvor tjenesten er mindre krevende

nr. 108 viktig med fokus på det mentale

27. Føler du at du per dags dato har nok kunnskap til å drive militær mental trening effektivt?

nr. 001 fått kurs på ks

nr. 002 x

nr. 003 har hatt kun en uke ila 3 år

nr. 004 For lite kjennskap til flere av teknikkene til å kunne trene de effektivt

nr. 005 har erfaring fra internasjonal tjeneste, dette gir erfaringsbank

nr. 006 fordi jeg føler jeg ikke har teknikker som vil funke best i mestringsøvelser, kun til tune aktiviteter

nr. 007 kan ikke nok

nr. 008 for lite erfaring rundt temaet

nr. 009 har ikke nok kunnskap til at jeg får noen effekt

nr. 010

nr. 011 jeg har ingen opplæring i å lære det bort, og mine teknikker er individualisert til meg, fra en aktiv idrettskarriere

nr. 012 fått innføring flere ganger i militær sammenheng, og fått utforsket selv

nr. 013 ikke fokus på det i tjenesten

nr. 014

nr. 015 jeg har positiv erfaring, og erfaring i å bruke dem

nr. 016 jeg har ingen formelle kurs eller utdanning som gjør meg i stand til å formelt utdanne andre, jeg kan derimot informere andre om verdifulle teknikker

nr. 017 fordi det ikke blir prioritert nok. mental trening med fagekspert bør være et fag. kan ikke understreke hvor viktig det er. det kunne hjulpet mange med selvinnsikten sin.

nr. 018 lite, til ingen trening

nr. 019 selv om jeg vet en del om hva som fungerer for meg vet jeg ikke nok om andre teknikkene slik at jeg føler meg komfortabel til å hjelpe andre

nr. 020 trenger mer trening på det

nr. 021

nr. 022 Har bare hatt utdanning i det av "Ildsejler" i avdeling

nr. 023 fordi vi har for lite utdanning i det. jeg kan drive det, men ikke effektivt

nr. 024 jeg har lært for lite om temaet

nr. 025 ja, men jeg føler ikke tiden strekker til, og derfor er det ikke noe jeg prioriterer

nr. 026 ikke nok tid satt av til det

nr. 027 har fått en ukes grunnleggende kurs

nr. 028 jeg føler jeg ikke har fått nok effekt når jeg har prøvd. jeg vil gjøre det mer, og skikkelig

nr. 029 ja til en viss grad. det er tilstrekkelig, men skulle gjerne hatt mer

nr. 030 gjennom eget arbeid, tidligere erfaring og kurs med kompetent personell i regi av Forsvaret føler jeg at mental trening gir et godt og positivt utbytte

nr. 031 trenger mer opplæring

nr. 032 har hatt kus i en uke

nr. 033 for lite fokus gjennom utdanningsløpet, kun et kurs er ikke nok

nr. 034 har kun egen erfaring fra idrett. føler ikke jeg har nok akademisk kunnskap til å undervise eller forklare andre hvordan det fungerer

nr. 035 har ikke lært nok om det

nr. 036 jeg har nok kunnskap til å drive selvsnakk og visualisering, men mer kunnskap tror jeg vil gjøre at det brukes mer

nr. 037 jeg har for lite innsikt til å kunne prøve alle mentale treningsformer. vanskelig å si hva som fungerer

nr. 038 har lært pusteteknikk og visualisering av fagekspert

nr. 039 jeg har ikke nok utdanning og erfaring med mental trening til selv å drive utdanning

nr. 040 har hørt nok om det

nr. 041 lært for lite om det, og det er ingen fokus på dette under øvelser i situasjoner der det kunne vært nyttig

nr. 042 Trenger mer erfaring innenfor området

nr. 043 jeg har lært mye

nr. 044 mental trening funker på meg viss eg hadde fått meir kunnskap kunne eg brukt det mer effektivt

nr. 045 Har fått litt opplæring men føler at mer trening hadde bare hadde vært bra.

nr. 046 x

nr. 047 Har ikke lært noko det til å vite hva som er effektivt

nr. 048 lærer for lite om det

nr. 049 de teknikkene jeg bruker har jeg brukt lenge å har hjulpet meg mye

nr. 050

nr.051 Jeg mener at de ulike mentale teknikkene er både lett å kunne lære , men for noen teknikker lærer man det gjennom vanlig hverdag som selvsnakk og visualisering

nr. 052 I tjenesten har vi lært lite om mentale teknikker. Skulle ønske vi kunne fokusere på teknikkene for å bruke de effektivt

nr. 053 Har ikke lært hvordan jeg gjør mental trening. Har vært innom hvordan man praktiserer noen teknikker

nr. 054 jeg føler at jeg har kunnskap, men ikke nokk. Litt av greia er å lære dette på egenhånd, men helheten er ikke der enda

nr. 055 mye selvlæring og egen erfaring

nr. 056 mener jeg personlig må bli bedre på selvsnakk og målsetning.

nr. 057 vet det er mere å lære enn etter 1 leksjon under LF-kurs

nr. 58 ja befalet oppfordrer ote til og bruke det

nr. 059 bruker det hyppig, spesielt visualisering gjør meg bedre forberedt, og merker at jeg er tydelig mer positiv enn andre vernepliktige kanskje pga selvsnakk

nr. 060 har drevet med MT grunnet idrett. Men er ikke foredragsholder

nr. 061 har blitt brukt mye og er kjent drill

nr. 062 Jeg har opplevd mye i livet som har tvunget meg til å være sterk mentalt. Jeg anser min mentale styrke som en av mine største fordeler og styrke både i det sivile og militære liv. Jeg har også spilt amerikansk fotball som har gjort meg mer mentalt sterk når det kommer til påkjenninger.

nr. 063 erfaringsbasert kunnskap, kombinert med utdanning mener jeg er tilstrekkelig for å kunne gi god nok effekt i denne sammenheng. Mange av teknikkene er allerede bakt inn i sop, drill, teknikk, utdanning. Det er ikke sikkert at det må skilles ut som enhet for å være effektivt.

nr. 064 jeg prøver meg på teknikkene til tider, spesielt "selvsnakking", men føler ikke jeg får noe særlig utbytte av teknikkene

nr. 065 mye info etter mange år og taklet forskjellige situasjoner, kan klare å få folk til å visualisere hendelser

nr. 066 startet med dette i 2006 og vi nyttet konsekvent disse teknikkene ved avdelingen jeg jobbet i tidligere, spesielt ifm operasjoner utenlands.

nr. 067 jeg føler ikke jeg har god nok kontroll på hva som fungerer best i ulike situasjoner.

nr. 068 vi har lært meget lite om det

nr. 069 x

nr. 070 har inne noe kunnskap. Driver ikke med det jevnlig

nr. 071 en rask leksjon for å minne folk på teknikkene kan kanskje gi effekt

nr. 072 må øve mer

nr. 073 kursing eller egenstudier

nr. 074 de metodene jeg benytter meg av mest fungerer for meg. Videre kan jeg drive aktiv utdanning av vernepliktige på et grunnleggende nivå

nr. 075 usikker

nr. 076 ubestemt, har noe info, så vil kunne drive det, men hvor virksomt eller om jeg har tilstrekkelig info er en annen sak

nr. 077 jeg føler jeg kan effektivt pushe grenser gjennom mestring av egne grenser

nr. 078 lite utdanning innen mental trening

nr. 079 har generelt for lite kunnskap

nr. 080 har nesten ikke hatt noe om det

nr. 081 jeg kan en del teknikker og bruksområder for dem, men har ikke nok kunnskap til å kunne effektivt lære det bort.

nr. 082 kan begrepene og hva det går ut på

nr. 083 fordi vi har aldri hatt stort fokus på det bortsett fra nærkamp og skyting

nr. 084 er får bruk det utenfor tjeneste og brukes der.

nr. 085 kun egen opplæring av erfaring

nr. 086 fått innblikk i fra nærkamp, har erfaring med mental trening fra før.

nr. 087 x

nr. 088 jeg har god kunnskap om diverse begrep og hva de går ut på.

nr. 089 har svært lite trening på det.

nr. 090 fordi det aldri har blitt introdusert skikkelig, og jeg bruker det mest basert på egen refleksjon og erfaring, som ikke er bred nok.

nr. 091 jeg mener jeg har nok kunnskap til å drive med militær mental trening fordi jeg bruker det allerede i det daglige

nr. 092 mangler nok kunnskap

nr. 093 jeg har fått verktøy jeg kan bruke

nr. 094 jeg har noe kunnskap, og klarer å utnytte dette i hverdagen både sivilt og militært. Men jeg skulle gjerne hatt mere utdanning for å fått bedre effekt.

nr. 095

nr. 96 jeg innehar det meste av kunnskapen, men kan bli flinkere til å innlemme det i daglig trening

nr. 97 jeg har brukt det litt før, og det har funket for meg da. men jeg er ingen ekspert

nr. 98 lite tidligere fokus i forsvaret, bare litt fra sivilt liv

nr. 99 har fått vært nede i kjelleren og fått testet hva som funker og ikke for meg

nr. 100 jeg kjenner meg selv og hva jeg trenger for å yte maksimalt under ulike aktiviteter og da er mental trening viktig for meg

nr. 101 har hatt minimalt med opplæring i det

nr. 102 har ingen opplæring å snakke om, bare drill å falle tilbake på

nr. 103 ettersom vi har trent og drillet på reelle situasjoner

nr. 104 det har ikke vært nok fokus på det. jeg har kunnskap i en liten grad, men i en skarp operasjonen føler jeg meg ikke like trygg på egen mental forberedelse

nr. 105 økt fokus på combat mindset vil gi meg mer motivasjon til å prestere mitt beste under militære aktiviteter

nr. 106 jeg har fått opplæring i bruk av mentale teknikker, og fått erfart viktigheten av å bruke dem

nr. 107 vært i såpass mange ulike situasjoner med stress og press at jeg har fått praktisert faget

nr. 108 føler jeg ikke vet nok om hvordan jeg skal trene på det

28. Hva mener du kreves for at en skal bli god nok til å bruke teknikkene i mental trening slik at det har en betydelig positiv effekt?

nr. 001 fokus over tid, ikke bare kurs på en uke

nr. 002 x

nr. 003 implementering i daglig tjeneste

nr. 004 sette av tid hver uke til å trene på de

nr. 005 kjenne seg selv slik at du vet hva du trenger for å fungere

nr. 006 praksis

nr. 007 lært teori. erfaring med forskjellige metoder. har hatt positive erfaringer

nr. 008 erfaring og mengdetrening

nr. 009 kunnskap og undervisning om hva som skal gjøres

nr. 010

nr. 011 at man har det som en standard og "go to" løsning når man er i en situasjon der det treng. TLDR: Naturlig intuitiv handling/reaksjon

nr. 012 bruke nok tid på det, dyrke det også underveis i stressende arenaer

nr. 013

nr. 014 krever innføring i teknikker, f.eks pusteøvelser med fagekspert

nr. 015 man ,å teste teknikkene under krevende forhold og ikke kun i klasserom

nr. 016 kurs, lesing, nærmere studier, flere moduler, mengde trening og erfaring

- nr. 017 krever mye refleksjon, og må trenes bevisst
- nr. 018 få informasjon om hva, hvordan og hvorfor
- nr. 019 man må få gode vaner som inkluderer mentale teknikker
- nr. 020 tid og å være målorientert og dedikert
- nr. 021 lære det ordentlig, slik at man selv kan teknikkene utenat og vil gjøre det
- nr. 022 kjenne til teorien bak, bruke det aktivt
- nr. 023 veiledning over tid, og oppfølging. ikke kun en introduksjon
- nr. 024 mengdetrening
- nr. 025 setter av tid til det, får veiledning og hjelp
- nr. 026 sette av tid til å øve på det
- nr. 027
- nr. 028 mengdetrening, informasjon om det, sette det på dagsordenen
- nr. 029 god innføring og at det implementeres og trenes på
- nr. 030 noe teoretisk forståelse, god kursing og mulighet til å praktisere (tilrettelegge, tid, plass)
- nr. 031 mengdetrening og applikasjon i praksis
- nr. 032 viktig med mengdetrening, holde integritet
- nr. 033 jevnlig fokus og at det blir prioritert
- nr. 034 1-2 leksjoner faglig forankret. 2-6 måneders fokus hvor tema mental trening blir fokusert på, f.eks. hver dag før stridsteknikk
- nr. 035 ha mer fokus på det
- nr. 036 at det legges opp til at det skal prøves forskjellige teknikker på øvelser
- nr. 037 prioriteringer, tid
- nr. 038 vi må fokusere på praktiske arenaer hvor mental trening kan benyttes
- nr. 039 praktisk trening på teknikkene

nr. 040

nr. 041 få veiledning under situasjoner det der kunne vært nyttig, f.eks. visualisering og regulering av pust. feltøvelser hvor man opplever stress,

nr. 042 x

nr. 043 mengdebruk

nr. 044 Det kommer med erfaring. Når man begynner for første gang er det ikke sikkert man merker forskjell. Tenker det er som å trene seg opp, bare hjernen som jobber i stedet for muskler

nr. 045 lære teknikkene å bruke de i stressende situasjoner

nr. 046 trene med det

nr. 047 utdanning

nr. 048 få en gjennomgang og lære hvordan og få prøve seg frem

nr. 049 erfare hjelpen av dem og få positive opplevelser

nr. 050

nr.051 ikke så mye, men blir fortalt hvordan det gjøres så har man kunnskapen til å utføre metal trening

nr. 052 Utfordringer som tester soldaten i å bruke de ulike teknikkene, når en først føler han kan mestre teknikkene, vil det muligens være lettere å få en positiv effekt.

nr. 053 utføre teknikker i praksis under øvelse

nr. 054 Leksjoner. Befal eller forbilder som snakker om egne erfaringer, deling av triks eller forskningsbaserte teknikker

nr. 055 bruke de jevnlig og riktig

nr. 056 jeg mener det krever selvsikkerhet, mestringstro , praktisk visualisering, erfaringer (gode og dårlige og mengdetrening

nr. 057 uvisst

nr. 58 når man nliter ta seg 1 min og fokuserer

nr. 059 god utdanning, og hyppig bruk også se forskjell på med og uten

nr. 060 øve

nr. 061 bruke det riktig og bruke det ofte vær målbevisst

nr. 062 En må kunne tenke positivt under harde fysiske påkjenninger. Uløp, pakningsløp, 3000m er ting som ligger i hodet. En må gjennom noe som krever mental styrke uten forberedelser eks: lueløp. En må kunne lære å bruke teknikkene under kontrollerte omgivelser. nærkamp og pusteteknikk samt selvsnakk er et godt eksempel.

nr. 063 bør være knyttet til noe praktisk slik at man kan måle/oppleve effekt. Bevissthet i avdelingen rundt hva man bruker og når. Bør ikke bli for mye forskjellig eller abstrakt da dette kan virke forvirrende.

nr. 064 antakeligvis mengdetrening

nr. 065 erfaring. Måten man forbereder seg kunnskap om teknikker

nr. 066 Alle teknikker kan selvlæres. Ved visualisering på og rundt ekstreme hendelser ved hjelp av andre/ tredjepart bør man nytte utdannet personell. Ved feil fremgangsmåter / metoder kan dette utvikle PTSD uten å fysisk ha opplevd dette.

nr. 067 mengdetrening. Bli mer bevist på når man bruker de ulike

nr. 068 drilles på lik linje som ildhåndgrep

nr. 069 x

nr. 070 bruke og trene på mentale teknikker jevnlig. Førstehånds erfaringer

nr. 071 prøve og erfare de i flere situasjoner og sammenhenger

nr. 072 usikker

nr. 073 x

nr. 074 implementer teknikker i det meste man gjør frem til det blir en vane/naturlig

nr. 075 ja

nr. 076 rom til å øve, at det faktisk er noe som blir fokuser på "under" øvelsene, og ikke bare i forkant eller som en ettertanke

nr. 077 mestringsfølelse, man må finne det som passer for seg

- nr. 078 x
- nr. 079 nok kunnskap om tema
- nr. 080 grunnleggende forståelse teste i praksis
- nr. 081 at man lærer om dem, bruksområdene, og noe praksis
- nr. 082 tenke over om du bruker de ulike teknikkene, hvilke situasjoner du bruker de i og forskjellige utbedringer etter hvor bra /dårlig det fungerer
- nr. 083 man burde øve på det i hverdagslige situasjoner
- nr. 084 må brukes med jevne mellomrom
- nr. 085 lære bruksområdene også drive trening får å bli vant til å bruke det til vanlig
- nr. 086 prøvd teknikkene flere ganger og fått god effekt. Erfart effekten.
- nr. 087 x
- nr. 088 ta øvelsene seriøst og ha tro på at de fungerer
- nr. 089 mer kunnskap og trening
- nr. 090 tidlige introduksjon og opplæring, eks rekrutten jevnlig påminnelse og repetisjon
- nr. 091 jeg tenker at du må gjøre det om til en vane før du begynner å få en positiv effekt
- nr. 092 føler deg klar for å bruke det selvstendig
- nr. 093 mengdetrening og tungen rett i munn
- nr. 094 det skal ikke så mye mere til enn utdanning og egen vilje til å prøve ut teknikkene. Det tror jeg er det viktigste. Å selv ønske selvutvikling og positiv endring i tankesett.
- nr. 095 du bør ha vært utsatt for stressende og utfordrende situasjoner slik at du har kjent litt på hvordan det er og hva som skal til
- nr. 96 meget positiv erfaring med felles seminar i tropp/esk, der man sammen diskuterer problemstillinger og får foredrag fra personer som har sterke erfaringer og inntrykk fra f.eks. intops
- nr. 97 at man opplever at det funker å bruke, f.eks. å regulere pust når man er i kaldt vann
- nr. 98 større fokus med teoretiske o praktiske øvelser

nr. 99 være kjent med de og fått prøvd de i forskjellige situasjoner. disse må holdes ved like og brukes der de kan, f.eks under fyfo, der man tørrå presse eg

nr. 100 at det blir lagt fokus på, både v deg selv og befalet

nr. 101 trene på det innimellom (månedlig) og lære mer om hva det er godt for

nr. 102 mye hating, så når man gjør ting som ikke er like hat vil det fremstå bedre

nr. 103 drille på reelle situasjoner

nr. 104 hvis du selv klarer å skape et positivt mindset mot noe som virer umulig å gjennomføre så har det en betydelig effekt

nr. 105 trenger mer kunnskap, i form av leksjoner og erfaring, spesielt mtp. combat mindset

nr. 106 at soldatene skal settes i mentale og fysiske utfordringer hvor teknikkene hvil hjelpe individer å prestere bedre

nr. 107 bli satt i ukjente og fysisk utfordrende situasjoner hvor eneste mulighet for å mestre er å bruke gitte teknikker

nr. 108 trene på det sammen i troppen i tjenestetiden

29. Hva opplever du at effekten av mental trening er?

nr. 001 mindre terskel for å gjøre ubehagelige ting. Mer indre ro, og fokus

nr. 002 x

nr. 003 x

nr. 004 positiv

nr. 005 den er ok. vil aldri kunne erstatte erfaring, men vil gi soldater en god start for å være mentalt forberedt før de opparbeider seg erfaringer

nr. 006 veldig varierende og ustabilt. kan funke utrolig bra, andre ganger ikke

nr. 007 yter bedre

nr. 008 for meg, enorm effekt i form av økt motivasjon og konsentrasjon i noen situasjoner. i andre, ikke noen effekt

nr. 009 føler det hjelper godt, men skulle gjerne hatt mer kunnskap

- nr. 010 blir mer forberedt for oppgaven, mindre ettervirkninger
- nr. 011 det er en ekstra "sikring" før man skal ikke i det ukjente, og et verktøy når man skal lede og sloss. Noe samtlige bør benytte som et sikringsnett.
- nr. 012 roligere, mer løsningsorientert, mer mentalt overskudd til å lede
- nr. 013 skaper t overskudd til å f.eks lede i stressende situasjoner
- nr. 014 mer mentalt robust, større resiliens
- nr. 015 mer forberedt, kontrollerer situasjonen i større grad og er mer fokusert
- nr. 016 evne til å regulere eget stressnivå, forberede seg på å prestere, håndtere fremtidige krevende situasjoner og øke læringsutbytte
- nr. 017 effekten av selvinnsikt og en bevisstgjøring på hvordan man kan reagere i gitte situasjoner. det kan gjøre en bedre forberedt på krigssituasjoner, men også dagligdagse gjøremål.
- nr. 018 beherske stress bedre, samt følelser og ubehagelige situasjoner
- nr. 019 mer overskudd og sunnere hverdag
- nr. 020 bedre ytelse under stressende situasjoner
- nr. 021 Har mer fokus, tror mer på seg selv, stresser mindre
- nr. 022 det bidrar til å ha et bevisst forhold til situasjoner en er i
- nr. 023 hjelper å tenke klart, hjelper på selvtillit
- nr. 024 gir meg overskudd til å fatte beslutninger og tenke klart under stress
- nr. 025 et bedre fokus på arbeidsoppgaver, beholde roen, minske redsel og bekymringer
- nr. 026 det bidrar positivt på øvelsen som skal gjennomføres, både før, under og etter
- nr. 027 økt prestasjon, økt fokus, mindre stress
- nr. 028 hvis jeg får det til føler jeg mer mestring, men føler igjen at det ikke nødvendigvis er en bevisst handling
- nr. 029 beroligende, gir overskudd
- nr. 030 økt utbytte av militær trening, øving og reelle aktiviteter

nr. 031 opplever at pusteteknikk senker hjerterytme og roer meg ned, kommer meg raskere etter at noe har skjedd. hjelper også før

nr. 032 blir roligere og mer behersket

nr. 033 stor

nr. 034 det gir meg selvtillit, det gir ro i kroppen. det gir meg troen på meg selv, det får meg til å prestere det lille ekstra, det gjør meg litt bedre enn om jeg ikke ville gjort det.

nr. 035 håndtere uvante og stressende situasjoner bedre

nr. 036 mental trening som en oppvarming før en treningsøkt. det gjør meg selv mer bevisst på tanker og valg.

nr. 037 avslapping, beholde roen

nr. 038 prestasjonsfremmende, øker selvtillit og senker stressnivå

nr. 039 bidrar til å utvikle egenferdigheter ytterligere

nr. 040

nr. 041 positiv effekt. blir roligere ved regulering av pust.

nr. 042 x

nr. 043 prestere bedre på oppgaver

nr. 044 overskudd i hverdagen overblikk ligger framfor andre som ikke bruker mental trening forberedt

nr. 045 bra

nr. 046 lettere å gjennomføre, yte bedre

nr. 047 overskudd

nr. 048 føler man for mer overskudd og klarer hode

nr. 049 Driv og pågangsmot og mestre utfordrende situasjoner og dager

nr. 050

nr.051 Positiv, hjelpsom, mer mental overskudd, mindre stressa, økende selvtillit

- nr. 052 Mental trening bidrar til at soldaten er forberedt, sterk og robust i hodet med riktig innstilling kan en oppnå alt!
- nr. 053 Man er mer forberedt på og fungere bedre under stressende situasjoner
- nr. 054 bedre holdning til problemer og mental utholdenhet
- nr. 055 bedre ro og utbytte under utdanning
- nr. 056 mener effekten det har på meg er at jeg blir mer selvsikre tålmodig mestringsstro , og forholder meg mer rolig i stressede situasjoner
- nr. 057 bedre prestasjon
- nr. 58 bedre utholdenhet
- nr. 059 bedre forberedt, og økt ytelse
- nr. 060 bedre prestasjon og selvtro
- nr. 061 fungerer svært godt
- nr. 062 bedre fysisk utholdenhet- lettere å pushe, sette krav til seg selv , skaper disiplin kriger mentalitet målrettet bedre evne til å tenke positivt når ting er tungt/vanskelig
- nr. 063 økt mestringsstro og mentalt overskudd. Økt evne til å skape forståelse og motivasjon/målrettet arbeid blant undergitte. Økt evne til å tenke og handle helhetlig
- nr. 064 x
- nr. 065 bra, sykt viktig i yrket soldat. Kunne roe ned kroppen, holde hode kaldt og fokusere frem.
- nr. 066 økt grad av selvtillit. Bygger krigermentaitet. Takler tap/sorg mye bedre. Ved å "spille" scenarioer i hodet vil kroppen "kjenne igjen" dette raskere bidrar til en løsning der man overlever "MAN HAR VÆRT DER TUSEN GANGER FØR"
- nr. 067 at du takler stressende situasjoner på en bra måte og neste gang ikke er like stresset fordi du vet hvordan man håndterer det
- nr. 068 bra, hjelpe med konsentrasjon og stress
- nr. 069 det hjelper på motivasjonen
- nr. 070 positiv.

- nr. 071 De gir selvtillit, fokus og ro. For min del vil "combat mindset" hause opp stemningen og skape uro for mine tanker og beslutninger.
- nr. 072 bra
- nr. 073 mestringsfølelse, selvtillit og gjennomføringsevne.
- nr. 074 mer overskudd
- nr. 075 viktig
- nr. 076 at man er mer rustet da, at man kanskje kan beholde roen og jobbe mer kontrollert og målretta
- nr. 077 man kan gjøre mer enn hva man skulle tro
- nr. 078 x
- nr. 079 bedre motivasjon, holder bedre ut under harde aktiviteter
- nr. 080 kan gi det lille ekstra som trengs for å nå et mål og prestere bedre
- nr. 081 øker selvtillit og muligheten til å overbevise seg selv om at man kan utføre oppgaven.
- nr. 082 mental trening kan bidra til att ting går mye lettere under krevende situasjoner. Hjelper soldater mye under press.
- nr. 083 at man kan prestere bedre i en stresset situasjon
- nr. 084 den fungerer i situasjoner der man trenger det. F.eks trening
- nr. 085 stor, bedre forberedt til situasjoner og klarere i hodet under stress.
- nr. 086 i enkelte situasjoner er effekten stor, andre mindre. Opplevde at den er fordelaktig uansett
- nr. 087 x
- nr. 088 mental trening hjelper soldaten med å utøve alle slags øvelser på en effektiv og oversiktlig måte
- nr. 089 for lite erfaring med det til å kunne svare bra her

nr. 090 stor, av erfaring er troppens el. Individuell viljestyrke utslagsgivende for utfallet av en situasjon

nr. 091 du for den ekstra effekt av å bli rolig i den stressende situasjonen og da gjør man lettere de riktige valgene som trengs

nr. 092 trygghet utbytte

nr. 093 positiv

nr. 094 indre ro, bedre besluttsomhetsevne, å stå sterkere i meg selv og vite at jeg kan stole på med selv i vanskelige situasjoner.

nr. 095 du vil klare å pushe deg selv når du egentlig ikke vil, og kanskje være den som holder hodet kaldt når det trengs

nr. 96 gir et fokus på å gjøre de rette tingene, og respekt for hva som kreves. gir gen mestringstro og større trygghet i møte med stressende situasjoner

nr. 97 det gjør meg roligere og lar meg ha overskudd til å tenke på andre ting samtidig som det pusher meg videre

nr. 98 bedre enkeltmannsferdigheter og redusert stressnivå

nr. 99 at man yter bedre og man blir innforstått med at vi er kapable til mer en man tror

nr. 100 at man tåler mer, vet hva man skal gjøre til enhver tid, og er sterkere psykisk

nr. 101 mer ro i stressende situasjoner, større kontroll og gjør et mer nøye arbeid

nr. 102 har det bedre med seg selv, takler bedre å hate, bedre arbeidsmoral

nr. 103 at du er forberedt på hvordan kroppen reagerer når det virkelig skjer og hvordan du skal takle det

nr. 104 gode, sunne soldater, som får gode med søvn og setter seg mål på starten av dagen

nr. 105 mental trening vil ha effekt både mtp. hvordan vi fungerer som soldater, men også i det daglige som sivile

nr. 106 en blir forberedt på situasjoner en kan møte, bli fokusert og løsningsorientert, responderer bra på stress og krevende oppgaver, øker selvfølelse, PRESTERER BEDRE

nr. 107 at man takler ukjente situasjoner, fordi man takler stress og har tiltro til seg selv

nr. 108 yter bedre under stressende og tunge situasjoner

