



FHS Krigsskolen

Bacheloroppgave

Resiliens

– Kan troppssjefen øke resiliens hos vernepliktige gjennom mental trening, mestringstro og eksponering –

av

Amalie Gjerde Djup og Brita Sætrevik Roaldsøy

Levert som en del av kravet til graden:

**BACHELOR I MILITÆRE STUDIER MED FORDYPNING I LEDELSE OG
LANDMAKT**

Antall ord:13901

Innlevert: april 2022

Godkjent for offentlig publisering

Forord

Viktigheten av å være resilient i vår profesjon er helt sentralt både i fred, krise og krig. I løpet av de tre årene på krigsskolen har vår interesse for mental trening økt. Det legger grunnlaget for hvorfor vi ønsker å rette mer fokus mot mental trening gjennom vår bacheloroppgave, og mer spesifikt se hva det er vi som kommende troppssjefer kan gjøre for å øke resiliens i egen avdeling.

Vi vil rette en stor takk til vår veileder Kommandersersjant Christian Ytterbøl. Ditt engasjement og kunnskap om mental trening er inspirerende. Det har bidratt til en dypere forståelse for hva mental trening er, og hvordan vi kan bruke forskjellige virkemidler for å øke resiliens. Vi setter stor pris på all den tiden du har satt av for å hjelpe oss med oppgaven, og for ditt bidrag med gode faglige samtaler, orientering av pensum og forskningslitteratur, og ikke minst veiledning.

Avslutningsvis takker vi alle som vi har hatt forbindelse med vedrørende vår oppgave. Det har gitt oss gode tanker på hvordan resiliens kan tolkes og oppnås.

Oslo, Krigsskolen, 19.04.2022

Sammendrag

Krigens natur bærer preg av usikkerhet, friksjon, brutalitet og frykt, og dette stiller ekstreme krav til soldater på det mentale plan. Den mentale dimensjonen er ofte sett på som viktigere for utfallet av krigen, enn den fysiske dimensjonen. For at soldater skal kunne håndtere soldatyrket i stressende og farlige situasjoner, krever det en høy grad av resiliens. Under tidligere konflikter og kriger har det vært høye tall på soldater som har kommet hjem med post traumatisk stresslidelse eller andre mentale lidelser. For å kunne redusere sannsynligheten for mentale lidelser er det derav viktig å forebygge dette i forkant gjennom forberedelser. Troppssjefen er sentral i utdanningen og utviklingen av soldaters fysiske og psykiske form. Denne studien skal derfor belyse om en troppssjef kan påvirke resiliens hos vernepliktige, og studien knytter resiliens opp mot mental trening, mestringstro og eksponering.

Resultatet fra studien har vist at troppssjefen kan bidra til å øke soldatens resiliens gjennom tilrettelegging og kunnskap. Ved økt kunnskap om mental trening og de mentale teknikkene kan soldaten ta disse i bruk under stressende situasjoner. Troppssjefen kan styrke mestringstroen hos soldaten ved å tilrettelegge for mestring under eksponering. Det vil gjøre at soldaten får økt selvtillit og motivasjon, og vil påvirke prestasjonen slik at soldaten i større grad vil lykkes i oppdragsløsningen. Ved å eksponere soldatene for ulike treningsarenaer, kan dette bidra til å gjøre soldatene mer fysisk og mentalt forberedt på det som kan møte dem i krig. Troppssjefens rolle i utvikling av resiliens er sentral, men det er likevel viktig å poengtere at soldatens eget arbeid med mental trening og mestringstro er avgjørende. Dette arbeidet må foregå i fredstid for å skape ønsket effekt i krig.

Basert på denne studien anbefaler vi at det mentale aspektet blir i større grad integrert i utdanningen til soldaten gjennom mental trening, mestringstro og eksponering. Dette vil kunne bidra til økt resiliens hos soldaten i møte med krig.

Innholdsfortegnelse

Forord	i
Sammendrag	ii
1 Innledning	1
1.1 Bakgrunn	1
1.2 Problemstilling	3
1.3 Avgrensninger	3
1.4 Definisjoner og begreper	4
2 Teori	5
2.1 Resiliens	5
2.1.1 Hva er resiliens?	5
2.1.2 Resiliens i militær kontekst	7
2.2 Mental trening	7
2.2.1 Hva er mental trening	7
2.2.2 Mentale teknikker	8
2.3 Mestringstro.....	11
2.3.1 Ferdighetsprestasjon	12
2.3.2 Vikarierende erfaring.....	13
2.3.3 Verbal overtalelse	13
2.3.4 Aktivisering	14
2.4 Eksponering	14
3 Metode	16
3.1 Valg av metode	16
3.2 Metodekritikk	17
3.3 Valg av kilder	18
3.4 Kildekritikk.....	19

4 Drøfting	20
4.1 Utgangspunktet.....	20
4.1.1 Soldaten i dag	20
4.1.2 Offiseren rett fra Krigsskolen	21
4.2 Resiliens	23
4.3 Hvordan mental trening kan påvirke resiliens	25
4.4 Hvordan mestringstro kan påvirke resiliens	27
4.5 Hvordan eksponering kan påvirke resiliens	29
4.6 Påvirke resiliens gjennom mental trening, mestringstro og eksponering.....	30
5 Konklusjon	31
6 Referanser.....	33

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

Den teknologiske utviklingen i verden har ført til at krig har blitt mer komplekst og rammer både cyber-, luft-, sjø- og landdomenet. Opprustningen og oppbyggingen til en krig kan skje i flere domener med forskjellige virkemidler over lengre tid. Det gjør at stridsbildet og en eventuell fremtidig krig vil være vanskelig å forutse. Som vi har sett mellom Ukraina og Russland var det en større opprustning langs grensen fra russisk side med ukjent hensikt, for så å gjennomføre en invasjon (FN-sambandet, 2022). Ukraina er et eksempel på et land som har stått i en situasjon preget av usikkerhet og krig i flere år.

I artikkelen “Ukrainian soldiers ill-prepared for psychological toll of war” fra 2015, forteller psykologer hvordan de gjennom et mentalt treningsprogram prøver å forberede soldatene for neste krig (Demirjian, 2015). De etablerte treningsleirer for å kunne organisere den mentale treningen gjennom kurs. Dette var første gang mental trening ble obligatorisk for nye rekrutter i de ukrainske militære styrkene. Lærdom fra tidligere kriger har vist dem viktigheten av å forberede soldatene mentalt. Dette medførte at kurset var basert på frivillighet. En 39 år gammel ukrainsk soldat sa at han var forberedt på å bli skadet eller drept, men var ikke forberedt på den psykiske lidelsen posttraumatisk stresslidelse (PTSD) som kom som en følge av krigens påkjenninger. Før krigene i nyere tid var det få ukrainske soldater som hadde hørt om PTSD og andre psykiske lidelser. Dette gjorde at de ikke hadde pratet åpent om krigens psykiske påvirkning. Den fysiske delen av krigen kan alltid få påfyll av personell, våpen og materiell, men det mentale må forberedes for at soldatene skal kunne leve videre best mulig. Etter bevisstgjøringen rundt mental helse har dette blitt et tema de ukrainske soldatene prater om allerede ved rekrutteringen av nye soldater.

Flere artikler i media har skrevet om russiske soldater som har overgitt seg tidlig i invasjonen av Ukraina på grunn av mangel på informasjon. Det har også blitt fremlagt at soldatene trodde de skulle på militærøvelse i Hviterussland (Solodko et al., 2022). I tillegg er det flere russiske soldater som ikke hadde forestilt seg den motstanden de møtte i Ukraina. De forventet at ukrainske soldater skulle overgi seg, og at få skulle bli drept. Det kan medføre at de russiske soldatene vil komme til å slite mer psykisk i ettertid, da dette var noe de ikke var mentalt forberedt på i forkant. Det er mulig at media skaper historier, men samtidig er det ikke usannsynlige at det kan skje under invasjon av et annet land.

Ifølge Forsvarets doktrine for landoperasjoner (2004) er krig på det mentale plan en kamp mellom viljer (Forsvarsstaben, 2004, ss.18-19). Målsettingen i krig er å påføre motstanderen vår vilje, samtidig som vi hindrer motstanderen i å påføre oss deres vilje. Den mentale dimensjonen har ofte større betydning på konfliktens natur og utfall, enn den fysiske dimensjonen. Enhver konflikt vil være unik med en dynamisk interaksjon mellom fysiske og mentale krefter. Konflikter er preget av menneskelig interaksjon, friksjon, usikkerhet og kontinuerlig endringer som gjør at det enkle kan bli vanskelig (Forsvarsstaben, 2004, ss.18-19). Ut ifra dette kan vi trekke paralleller til viktigheten av å trene soldater under forhold hvor usikkerhet og friksjon preger situasjonen. Det er soldatene på bakken som skal gjennomføre selve krigshandlingene, og det er soldatenes vilje og evne det står på.

Som militær avdeling skaper det store påkjenninger på enhetene når man står i usikkerheten lenge. Soldater på laveste nivå må håndtere informasjon og oppdukkende situasjoner. De må kunne ta beslutninger under tidspress, da de plutselig kan stå i valget mellom å skyte eller ikke skyte. Denne beslutningen som blir tatt på lavt nivå, kan ha en konsekvens på høyere nivå (Krulak, 1999, s.5). Dette kan for eksempel være på grunn av den omfattende mediedekningen rundt en krig, og krigen i Ukraina er et eksempel på dette. En soldats handlinger kan bli dokumentert av media, og det kan få ha en høyere konsekvens enn hva vedkommende hadde sett for seg i øyeblikket. Det er viktig at soldatene er bevisst på ansvaret og påvirkningen man kan ha som enkeltmann. De står på bakken med liten helhetsforståelse, men er nærmest der det skjer. Det gjør at vi må forvente en taktisk forståelse fra soldatene. Soldatene må holde seg rolig i stressende situasjoner, og bør ha en god omstillingsevne. Den totale påkjenningen på soldatene krever at man er mentalt robuste og resiliente.

Alle rekrutter som kommer inn til førstegangstjenesten skal gjennomføre syv uker med Forsvarets rekruttutdanning. Én av disse ukene trener basisferdigheten robusthet, som handler om å bygge tilstrekkelige fysiske og mentale ferdigheter for å kunne mestre soldatfunksjonen over tid. Dette gjøres blant annet gjennom nærkamp, som er primært det rekruttene får av mental trening, og vi opplever at det ikke er tilstrekkelig. Videre får vi som troppssjef ansvar for de vernepliktige den resterende tiden av året. Vi skal trene soldatene, både fysisk og mentalt. Det gjør at vi har liten tid til å gjøre soldatene resiliente og mentalt robuste. Likevel, har vi en tro på at gjennom eksponering, mestringstro og mental trening, kan troppssjefen påvirke soldatenes resiliens. Gjennom denne oppgaven ønsker vi å avdekke dette, og se om troppssjefen kan øke resiliens hos de vernepliktige.

1.2 Problemstilling

Kan en troppsjef øke resiliens hos sine vernepliktige?

1.3 Avgrensninger

Ut ifra vårt forskningsspørsmål har vi lagt til grunn et tenkt scenario som er knyttet opp mot reelle situasjoner mellom Ukraina og Russland.

Dersom vi ser for oss starten på en invasjon av Norge, primært i Finnmark, kan vi innledningsvis forvente en hybrid krigføring. Vi har allerede sett at Russland har evne og vilje til å angripe i cyberdomenet, rettet mot regjeringen og GPS-nettet, eksempelvis IT-angrepet mot stortinget i september 2020 (Krane, 2020). Det kan forventes utenlandske biler med sivilt kledd personell, og droner over viktig infrastruktur som flyplasser, havner, større knutepunkt og militærleirer. Under større NATO-øvelser i Norge, har vi for eksempel sett sivilt kledd personell fra andre nasjoner som muligens innhenter informasjon og driver med etterretning. Videre vil det være en fysisk opprustning langs grensen, som en “show of force” for å vise alvoret fra russisk side. Det vil være lange tider med usikkerhet, propaganda, og forskjellig informasjon fra flere kanaler. Misinformasjons kampanjer, målrettede hackerangrep og påvirkning gjennom soldatenes sosiale medier og SMS kan også forventes. Det er mulig å oppleve sviktende soldater, befal og offiserer som knekker under presset. Flere uavhengige, mindre angrep over en lengre tidsperiode vil være med på å slite ut soldatene, og skape mye usikkerhet på hva som skal skje, og når.

Hvis krigføringen utvikles til en fullskala invasjon, kan vi forvente angrep i både cyber-, luft-, land- og sjødomenet samtidig. Som vi har sett i Ukraina kan vi møte en motstander som ønsker å ta kontroll over tettbebygde områder, hovedstaden, og viktige knutepunkt for sjø- og luftfart. I tillegg kan vi forvente en motstander som ikke følger krigens folkerett på samme måte som NATO-styrker gjør. Et eksempel kan være bombingene av teateret i Mariupol i Ukraina mars 2022. Det var antatt at mellom 1000 til 1200 sivile brukte teateret som tilfluktsrom. De hadde skrevet “barn” på bakken for å signalisere at det befant seg barn og sivile i bygningen (Bredvei, et al., 2022). Situasjoner som dette viser at sivilbefolkningen også vil lide for kamphandlinger. I tillegg vil følelsen av maktesløshet hos soldatene i møte med grusomhetene som treffer den sivile befolkningen, være en mental påkjenning. Å ikke vite om familie, venner, og medsoldater er trygge og i live, vil være utfordrende og vanskelig for en soldat.

Vi skal se nærmere på et eksempel for å beskrive en av mange utfordringer en soldat kan møte på i krig; Soldaten sitter på vaktpost, og sikrer i sektor. Troppen har vært under kontinuerlig beskytning i flere uker, og soldaten er sliten og trøtt. Krigens varighet er usikker, og den kan pågå fra noen uker til flere år. Soldaten kjenner på en frykt for at fienden plutselig kan dukke opp når som helst, mens han ser utover sektoren sin og lytter. Makkeren hans mistet livet i forrige ildoverfall, og han kjenner på følelsen av sorg og sinne, samt frykten for at det kunne vært han som døde. Minnene fra lukten av blod og lyden av kuler som flyr rundt han, folk som roper i alle retninger og følelsen av kaos går igjen i hodet hans. Plutselig ser han en patrulje som er på marsj mot han 300 meter unna. Soldaten kjenner pulsen øke og melder det inn på samband. Han sitter der usikker på hvordan han skal handle, og om dette er egne eller fienden.

Scenarioet over beskriver en av mange vanskelige situasjoner en soldat kan være i. Det ligger er stort ansvar på den enkelte soldat, og det er mange raske beslutninger som må tas. Det vil også være etiske dilemmaer som kan oppstå, hvor soldaten for eksempel står i en situasjon hvor vedkommende ikke kan handle på grunn av begrensninger fra egne engasjementsregler. Det er derfor viktig at soldater evner å holde hodet kaldt, stå i situasjonen og ikke knekke under presset. Vi må ha en psykologisk motstandskraft for å håndtere stresset og påkjenningene som et slikt scenario kan påføre. Ikke bare skal vi håndtere det i selve konflikten eller krigen, men også i ettertid. Soldater som blir sendt ut i krig må kunne leve med seg selv og sine handlinger i etterkant. Dette scenarioet er satt som en avgrensning for å tegne et bilde på hva som kan kreves av norske soldater.

Det mentale aspektet er helt sentralt i krig, og er noe vi burde øke fokuset på. Innenfor det mentale aspektet finnes det mange begreper og uttrykk, både på norsk og engelsk. Mental robusthet, mental styrke, “mental toughness”, “hardiness” og resiliens er noen av dem. Sett i lys av bakgrunnsscenarioet beskrevet ovenfor, har vi valgt å se på begrepet resiliens. Det er mange faktorer som påvirker resiliens, men oppgaven avgrenses til å undersøke hvordan mental trening, mestringsstro og eksponering kan styrke resiliens hos soldater.

1.4 Definisjoner og begreper

Krigens folkerett – Er regler som gjelder i krig. Hensikten med disse reglene er å hindre urettmessig bruk av militærmakt, og hindre unødvendig lidelse for sivile og stridende (Hellestveit & Nystuen, 2020).

Motivasjon – Indre motivasjon er en naturlig motivasjon som kommer innenfra, og det er noe man ønsker å gjøre selv. Ytre motivasjon stammer fra en ytre påvirkning gjennom enten en form for belønning eller straff. Det kan for eksempel være for å motta en bonus, eller for å unngå straff. Mange ser ut til å tro at den mest effektive form for motivasjon kommer fra utsiden. Undersøkelser foretatt av Deci og Flaste (1996) viser imidlertid at selv-motivasjon og indre motivasjon er den mest effektive form for motivasjon, og er hjertet til kreativitet, sunn oppførsel, ansvar og langvarig endring. Det viktige spørsmålet er ikke hvordan mennesker motiverer andre, men heller hvordan mennesker legger forholdene til rette slik at andre kan motivere seg selv (Deci & Flaste, 1996).

Stress – i denne oppgaven defineres stress til å være en emosjonell følelse eller en fysisk spenning. Stress er kroppen sin reaksjon til en utfordring eller et krav. Stress kan være positivt, når det for eksempel hjelper deg med å unngå fare eller rekke en tidsfrist. Hvis det derimot varer over tid, kan det være skadelig for helsen (Eid & Johnsen, 2006, s. 104).

2 Teori

2.1 Resiliens

2.1.1 Hva er resiliens?

I dag er det mange begreper som omhandler det å styrke det mentale aspektet, og blant disse finner vi mental robusthet, mental styrke, “mental toughness”, “hardiness” og resiliens. Mangel på en klar og tydelig definisjon av de ulike begrepene har ført til at de glir inn i hverandre, og det er lite som skiller dem. En fellesnevner for de ulike begrepene er at de handler om å vedlikeholde og opprettholde mental helse (Herrman, et al., 2011). Mental robusthet handler om hvordan påkjenninger og stress vil kunne gi konsekvenser for noe som har verdi hos mennesket, og det blir brukt som en motsetning til sårbarhet (Aven, 2021). Mental styrke i militær sammenheng er ifølge Ytterbøl (2019, A) evnen til å “prestere, finne løsninger og tilpasse seg skiftende forutsetninger selv om det er en stor grad av stress og frykt” (Ytterbøl, 2019, A). “Mental toughness” er basert på selvtillit, forpliktelse, utfordring og kontroll (Janssens, van der Velden, Taris, & van Veldhoven, 2018, s. 1). Begrepet “hardiness” tar også utgangspunkt i forpliktelse, kontroll og utfordring i møte med stressende situasjoner (Kobasa, 1979). Denne oppgaven tar utgangspunkt i begrepet resiliens.

Det finnes mange refleksjoner og tanker rundt begrepet resiliens, samt flere definisjoner. Resiliens er ofte blitt omtalt som evnen til å tåle motgang. Resiliens kan bli sett på som en positiv tilpasning av omgivelsene som gjør at man klarer å opprettholde en mental og psykisk

helse, til tross for stressende situasjoner (Afek, et al., 2021). Resiliens er ifølge Southwick en prosess som handler om å tilpasse seg motgang, traumer, tragedie og trusler, eller kilder til stress (Southwick et al., 2014). Ifølge Store norske leksikon er resiliens psykologisk motstandskraft, at man klarer å beholde en viss mental styrke til tross for sterke, psykiske påkjenninger og stress (Skre, 2021). US Army definerer resiliens som en prosess som krever tilpasning av produktiv atferd, tanker og handlinger, og dette kan læres (Lester et al., 2011, s. 5). Vi har i denne oppgaven valgt å se på resiliens som det å tilpasse seg omgivelsene i møte med stressende situasjoner, og samtidig opprettholde en god mental og psykisk helse både i selve situasjonen, men også i ettertid. Vi ser på det å være resilient som noe man kan oppnå, men som er utfordrende å måle konkret.

Vi kan skille mellom fysiologisk og psykologisk resiliens. Fysiologisk resiliens omhandler kroppen, og de biologiske faktorene i møte med påkjenninger. Det går på kroppens evne til å kunne prestere i møte med en krevende situasjon, mens psykologisk resiliens handler om det mentale aspektet (Nindl, et al., 2018). Fysiologisk resiliens burde være base for psykologisk resiliens, og ikke motsatt (Nindl, et al., 2018). Dersom man er fysiologisk resilient, kan det skape overskudd ved ytre påkjenninger og stress, og på den måten tilrettelegge for den psykologiske resiliensen. Forskning viser at soldater som har god aerob form, lettere vil kunne ha et mentalt overskudd i møte med utfordrende situasjoner (Nindl, et al., 2018). Et eksempel på dette kan være en skarpskytter som skal treffe målet. Evnen til å håndtere stress har en stor påvirkning på prestasjonen, men soldaten må ha de grunnleggende fysiske ferdighetene for å kunne gjennomføre oppdraget. Det betyr at fysiologisk resiliens må ligge til grunn for psykologisk resiliens.

Resiliens varierer fra person til person, og avhenger av både miljømessige og personlige faktorer. De miljømessige faktorene er støtte, vennskap, foreldrenes innflytelse, utdanning og muligheter. De personlige faktorene kan blant annet være optimisme, mestringstro, høy intelligens, og evnen til selvregulering (Lester et al., 2011, s. 5). Resiliens forbereder deg på å håndtere livsutfordringer gjennom å gi deg evnen til å takle motgang, og tilpasse deg forandring. Det handler ikke bare om evnen til å komme tilbake til normalen etter store livsutfordringer, men også å håndtere de daglige stressorene som oppstår. Det kan for eksempel være en tung dag på jobben, en vanskelig samtale med venner eller familie, eller et nederlag. Resiliens kan jobbes med og utvikles, til tross for at det er vanskelig å måle i det mentale aspektet.

2.1.2 Resiliens i militær kontekst

Den militære konteksten innebærer store påkjenninger både i fred, krise og krig. For en vernepliktig soldat i førstegangstjenesten vil det være store forandringer i løpet av kort tid. Vedkommende må tilpasse seg et nytt miljø, nye rutiner og lange dager preget av mange inntrykk, følelser og belastninger. Resiliens i militær sammenheng kan defineres som kapasiteten til å overvinne de negative effektene av stress og tilbakefall i en militær setting, for å opprettholde kamp-effektivitet og militær ytelse (Nindl, et al., 2018). Det handler om å komme styrket ut av en stressende situasjon. Stress i militær sammenheng kan komme i mange ulike former gjennom kognitiv overbelastning, fysisk utmattelse, mangel på mat, søvn og trygghet, og tilpasning til situasjoner og oppdraget (Nindl, et al., 2018).

Det stilles ekstreme krav til soldater i krig på det mentale plan. Krigens natur er konstant og uforanderlig, og kjennetegnes av friksjon og usikkerhet. Friksjonen er elementet som skiller krigen fra teorien til virkelighet (Forsvaret, 2019, s. 19). Usikkerhet preger soldatene i stor grad, blant annet når det kommer til tidsperspektivet og informasjon om egne og fiendens styrker. Frykt for eget, medsoldaters og familiens liv er også en sterk mental påkjenning over tid. Som soldat på bakken har man mest sannsynlig liten situasjonsforståelse for helheten, og liten oversikt over hvordan det går med medsoldater. Samtidig som at det å ta liv, og se andre bli drept kan sette mentale spor. Alt dette er med på å påvirke soldatene på det mentale plan både under krig, og i ettertid. Derfor er det viktig at det mentale trenes på lik linje som det fysiske. Troppssjefen sin rolle er å forberede soldatene både fysisk og mentalt til det som møter dem. Én måte å gjøre det på er å øke deres mentale kapasiteter gjennom å styrke deres resiliens i forkant. Mennesket er tilpasningsdyktig, noe som kan bety at resiliens kan økes eller bygges hos soldater i verneplikten over tid. For en soldat vil resiliens bidra til å håndtere stressende situasjoner på en god måte, og forhindre mental sykdom og lidelse som blant annet traumer, depresjon og angst (Afek, et al., 2021).

2.2 Mental trening

2.2.1 Hva er mental trening

Mental trening er et begrep som lenge har vært sentralt i idrettens verden, og det er her det meste av forskningen på mental trening kommer fra. Ifølge Hardy, Jones og Gould (1996) kan en definisjon på mental trening være “[...] prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå

idrettsrelaterte mål” (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 8). Til tross for at definisjonen retter fokus mot idrett, så handler mental trening om å øke prestasjon og få mer ut av egne ressurser uansett hva en gjør. Dette uavhengig om man har eksamen på skolen, er pilot, lærer, toppidrettsutøver, eller en soldat i forsvaret.

Mental trening er et verktøy vi kan benytte oss av for å utvikle de psykologiske ferdighetene. Dette er ferdigheter som blant annet spenningsregulering, konsentrasjon, stressmestring, selvtillit og motivasjon. Gjennom utvikling av de psykologiske ferdighetene vil vi kunne utnytte våre fysiske ressurser på en best mulig måte (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 8). På lik linje med fysisk trening, må mental trening jobbes med og utfordres for å opprettholde kvalitet. For at treningen skal ha noe effekt når det virkelig gjelder må den være målrettet, systematisk og regelmessig over tid. Som en toppidrettsutøver i konkurransesammenheng eller som en soldat i stridskontakt er det for sent å begynne med mental trening i kampens hete. Innsatsen og arbeidet som legges inn i forkant er det som gir uttelling for prestasjonen når det trengs mest.

Den militære konteksten kan bære preg av stress, usikkerhet, frykt, tidspress, mangelfull eller motstridende informasjon, og stadig endrende forutsetninger og miljø. Mental trening i en militær kontekst handler om å trene det mentale og fysiske sammen på en måte som gjør at vi presterer vårt beste når det gjelder som mest (Ytterbøl, 2019, B). Den mentale treningen bidrar til å lære mer om seg selv og gjenkjenne egne måter å reagere på i forskjellige situasjoner, som blant annet kan resultere i økt prestasjon, tilpasningsdyktighet, konsentrasjonsevne, og et fokus på å finne løsninger (Ytterbøl, 2019, B).

Så hvordan kan vi trene mentalt? Det finnes en rekke forskjellige måter å trene det mentale, og mye av den mentale treningen kan integreres i den fysiske treningen, dersom dette blir gjort bevisst og planmessig (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 13). Olympiatoppen legger frem fire mentale basisteknikker som kan benyttes for å utvikle de psykologiske ferdighetene, og få mental kontroll på en situasjon. De fire mentale basisferdighetene er: visualisering, indre dialog, målsetting, og avspenning (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 18).

2.2.2 Mentale teknikker

2.2.2.1 Visualisering

Visualisering er en av de mest brukte og effektive mentale treningsstrategiene vi har (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 72). Visualisering handler om å bruke forestillingsevnen til å danne seg

mentale bilder og filmer av ulike situasjoner. Ved å koble på flere sanser, som for eksempel lukt, hørsel og emosjoner, vil visualiseringen bli mer realistisk og livaktig. Forskning innenfor idrett viser at hvis man kombinerer visualisering og fysisk trening vil det gi et bedre resultat enn om man bruker de hver for seg (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 72).

Visualisering kan brukes til mye forskjellig. Det kan blant annet bli brukt som trening på teknikk, forkorte innlæringsfasen, bli benyttet som etterarbeid eller taktikk- og motivasjonstrening (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 72). For eksempel kan det bli benyttet i forkant av en drill på skytebanen som en del av forberedelsene. Soldaten kan visualisere skytestillingen, hvordan vedkommende holder våpenet og har fokus i siktemiddelet, at soldaten får kontroll over pusten, og gangen i drillen. Videre kan soldaten forestille seg lukten av krutt, og lyden av kulen når avtrekket går og den treffer midt i skytebaneskiva.

Visualisering må individualiseres, og det er den enkelte som selv vet best hvordan skape situasjoner som resulterer i suksess. Det må deretter repeteres så mange ganger at det blir lagret i hukommelsen, og kan hentes frem når og hvor som helst. På lik linje med teknikk, vil visualiseringen til slutt bli automatisert og dermed forsterke motorikken. Ved å koble på flere deler av hjernen som styrker hukommelsen, blir det lettere å utøve handlingene fysisk i ettertid (Holmes & Collins, 2001). Det er viktig å være klar over at visualiseringen i seg selv ikke vil skape det ønskede resultatet i virkeligheten, men jo mer man trener på det, jo større er sjansene for å mestre situasjonen man står ovenfor (Pensgaard & Hollingen, 2013, ss. 76-77). Visualisering krever en høy grad av konsentrasjon, og som et resultat av dette vil trening på visualisering bidra til økt konsentrasjonsevne. I tillegg vil den mentale teknikken bidra til bedre prestasjon og økt selvtillit i gjennomføringen av en hendelse.

2.2.2.2 Indre dialog

Våre tanker, følelser og handlinger påvirker hverandre. Den indre dialogen handler om den dialogen man har med seg selv, og den kan være i positiv og negativ form. Måten man snakker til seg selv har stor påvirkning på det man gjør. Ved å jobbe mot en positiv indre dialog frem mot prestasjoner, kan det bidra til mindre rom for negative tanker og tvil på en selv. Den indre dialogen påvirker dermed motivasjonen, selvtilliten og mestringstroen.

For å rette fokus mot vår indre dialog er det flere teknikker som vi kan ta i bruk, som blant annet tankestopptechnikken og affirmasjoner. Tankestopptechnikken går ut på å si «stopp» høyt til seg

selv hver gang negative tanker dukker opp. Affirmasjoner er positive setninger som man sier til seg selv, som for eksempel «jeg er sterk, jeg er god til å skyte, jeg flink på stridsteknikk». De mest effektive affirmasjonene er de som oppstår spontant, og gjerne i forbindelse med en god prestasjon. Disse er viktig å ta med seg videre, og bruke når den indre dialogen jobber mot negative tankemønstre (Pensgaard & Hollingen, 2013, ss. 58-59).

2.2.2.3 Målsetting

Å sette seg mål bidrar til å skape en mening rundt det man ønsker å oppnå. Det er en kilde til motivasjon og forpliktelse. Motivasjon kjennetegnes blant annet av høy innsats, utholdenhet, engasjement, vilje, tro og entusiasme (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 19). Prosessen med å sette seg mål, jobbe for dem, og evne å fullføre dem, krever disiplin og oppgavefokus. Resultatet ved å lykkes vil gi økt tro på egne ferdigheter og en opplevelse av mestring. For å oppnå best mulig effekt av målsettingen, må målene være individualisert og utfordrende. Dersom målene blir for enkle, vil vedkommende mest sannsynlig bli demotivert og få en følelse av kjedsomhet. Derimot, blir målene for vanskelige, kan det føre til ineffektivitet og oppleves stressende (Deci & Flaste, 1996, s. 152).

Et eksempel på dette kan være en soldat som ønsker å løpe 8 kilometer med pakning som veier 25 kg, på under 50 minutter i løpet av førstegangstjenesten. Dette målet er realistisk for en soldat som er i god fysisk form, og har løpt mye tidligere. Derimot, er dette vanskelig å oppnå for en soldat som ikke har hatt en høy treningsbelastning fra før, og som er i dårlig fysisk form. Uavhengig av hvilken tid soldatene vil løpe på, så er det viktig å sette seg delmål underveis, og gjerne et mål for hver enkelt økt frem mot pakningsløpet. Et delmål kan for eksempel være å løpe på en viss tid 3 måneder før testen, mens et mål for en økt kan være å løpe 4 km med 25 kg i sekken på halve tiden. Disse målene underveis frem mot hovedmålet vil bidra til økt motivasjon for å gjennomføre, og skape en selvtillit og tro på at man kan klare det. Pakningsløpet vil bidra til økt fysisk robusthet hos soldaten. Dette er direkte overførbart til krig, hvor soldaten for eksempel må kunne gå med sekk over en lengre periode, eller trekke ut hurtig med pakning.

2.2.2.4 Avspenning

Spenningsnivået i kroppen er den graden av spenning den enkelte opplever til enhver tid (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 43). Spenning og aktivering er begreper som ofte blir brukt om hverandre. Disse vil bli brukt som synonymer, da aktivering er den generelle fysiske og psykiske mobiliseringen av kroppen (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 43). Spenning eller aktivering varierer fra personen og situasjonen, og det blir påvirket av faktorer som blant annet angst, frykt, og motivasjon. Aktiviteten som skal utføres har også betydning på hvilket spenningsnivå som kan tolereres. Eksempelvis er spenningsnivået i fremførelsen av en leksjon betraktelig lavere enn i en stridskontakt med kuler som flyr i alle retninger. Videre er kompetanse i forhold til oppgaven sentralt i spenningsregulering. Jo bedre ferdigheter soldaten har til å kunne gjennomføre oppgaven, jo mer overskudd vil vedkommende ha til å kunne tåle stress og regulere spenningen. En annen faktor er de individuelle forskjellene hos soldatene innenfor den samme enheten. Det finnes store individuelle forskjeller for det optimale spenningsnivået, og dette gjør det enda viktigere å kunne regulere eget spenningsnivå som en del av en enhet.

Hensikten med avspenning er å finne det nivået av spenning som passer best i situasjonen. Avspenning kan bidra til å redusere hjertefrekvens, pustefrekvens, oksygenforbruk og muskelspenninger (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 46). Dette fører til økt oppmerksomhet og bedre fokus på oppgaven som skal gjøres. For å kunne oppnå regulering av spenningsnivået er det viktig å identifisere hva som forårsaker stress hos den enkelte (Pensgaard & Hollingen, 2013, s. 44). Ved å kartlegge kildene til stress og bli bevisst eget reaksjonsmønster på disse, kan man i større grad kjenne igjen reaksjonene når situasjonen oppstår. Dermed kan ulike strategier benyttes for å ikke la det påvirke en selv i negativ retning. Regulering av spenningsnivået krever trening, og det finnes flere typer teknikker for avspenning. Eksempler på disse er pusteteknikker, progressiv avspenning, og meditasjon som blant annet kan være mindfulness.

2.3 Mestringstro

Den amerikanske psykologen og professoren Albert Bandura er kjent for sitt syn på mennesket og dets personlighet hvor kognisjon, læring og sosiale forhold står sentralt. Han utviklet en teori som heter “self-efficacy theory”, som oversettes til “tro på egen mestringsevne” eller mestringstro. Teorien går i all hovedsak ut på at vår egen tro til hva vi kan klare å få til, i stor grad vil avgjøre hva det er vi velger å gjøre. Ifølge Bandura går mestringstro ut på vurderingen

av personlige evner (Bandura, 1997, s. 11). Det påvirker hvor mye innsats vi legger ned i arbeidet, hvor mye motivasjon vi har for å gjennomføre, hvor mye angst vi føler, og det påvirker prestasjonen i seg selv. Mestringstro måles ikke i ferdigheter, men i en tro på hva man kan få til under ulike sett med betingelser, med de ferdighetene man har tilgjengelig (Bandura, 1997, s. 37). Mestringstroen er avhengig av situasjonen som man befinner seg i, og er derfor situasjonsspesifikk (Bandura, 1997, s. 38). Det betyr at en soldat kan ha høy mestringstro når det kommer til en skytebanetest, mens den derimot kan være lav når det kommer til stridsteknikk. I begge tilfellene vil mestringstroen påvirke hvordan vedkommende presterer, hvilke ambisjoner vedkommende har, og graden av motivasjon. I en krigssituasjon kan en soldat med høy mestringstro på egne militære ferdigheter ha større sannsynlighet for å lykkes i oppdragsløsningen.

Det er mange måter å påvirke mestringstroen, og Bandura har identifisert fire hovedkilder. Det er ferdighetsprestasjon, vikarierende erfaring, verbal overtalelse og aktivering. Det er individuelt hvilken påvirkning disse har, og det legger grunnlaget for hvilke metoder man kan utnytte for å utvikle mestringstroen (Bandura, 1997, s. 79).

2.3.1 Ferdighetsprestasjon

Ferdighetsprestasjon er ifølge Bandura den kilden som påvirker mestringstroen sterkest fordi den skaper en mestringsopplevelse (Bandura, 1997, s. 80). Ferdighetsprestasjon legger til grunn at man oppnår suksess i det man gjør, og det bygger en robust tro på ens egen mestring. Hvis en person oppnår suksess veldig lett, vil det føre til at vedkommende forventer raske resultater, og på den måten kan han eller hun lett miste troen ved nederlag. Bandura påpeker derfor at mestringstro gjennom ferdighetsprestasjon handler om å overvinne hindringer gjennom iherdig innsats (Bandura, 1997, s. 80). Å oppleve nederlag på nederlag vil påvirke mestringstroen i negativ retning, men gjennom gjentatte ganger med suksess vil enkeltstående negative opplevelser ikke ha like stor innflytelse på en person. Ved opplevelse av nederlag er det viktig å snu tankegangen til at man lærer, for deretter å prøve igjen til suksess er oppnådd. Det vil bidra til enda større grad av mestringstro (Bandura, 1997, s. 80). Dersom en soldat tidligere har lyktes gang på gang med stridsteknikk under trening, kan det bidra til at vedkommende vil lykkes med stridsteknikk i krig grunnet økt mestringstro i forkant.

En måte å oppnå ferdighetsprestasjon på er ved å se en modell som gjennomfører en øvelse med suksess, for deretter å bli guidet gjennom øvelsen sammen med modellen, også kalt

“participant modeling”. Dette vil bidra til at forventningene til vedkommende blir forsterket i positiv forstand. Eksempelvis i militær kontekst, kan en vernepliktig se en demonstrasjon av hvordan ild og bevegelse fungerer, for deretter å gjennomføre dette sammen med instruktør etterpå.

2.3.2 Vikarierende erfaring

Vikarierende erfaring påvirker mestringstroen gjennom å se andre som er lik en selv gjennomføre en oppgave med suksess (Bandura, 1997, s. 87). Gjennom observasjon av andre vil en kunne øke egen tro på at en selv kan mestre, og på tilsvarende måte vil det å se en annen person feile, føre til en redusert tro på egne evner. Vikarierende erfaring kan både foregå gjennom å være til stede og oppleve andres atferd, eller gjennom en video. Hvis det er en gruppe som observerer, har det ifølge Bandura, større effekt om det er flere forskjellige personer som lykkes på samme oppgave. Dette fordi å se ulike typer mennesker lykkes, vil påvirke egen tro på at en selv klarer det, samt at en større del av gruppen vil kunne finne en person som er lik seg selv (Bandura, 1997, s. 87). I tillegg vil rollemodeller, og mennesker som man setter høyt, ha stor innflytelse. Et eksempel på dette i verneplikten kan være et befal som skal demonstrere råk. Ved å se at befalet får kontroll på pusten i det iskalde vannet, kan det skape både motivasjon, vilje og tro på en selv klarer det. I en krigssituasjon kan det fort oppstå frykt i troppen, som resulterer i lite handling og at soldatene ikke ønsker å fortsette fremover. Da kan troppssjefen gå frem som et godt eksempel, vise vei og sette i marsj foran resten av troppen. Gjennom vikarierende erfaring vil soldatene få en tro på at de også kan fortsette, og dermed skape fremdrift i troppen igjen.

2.3.3 Verbal overtalelse

Verbal overtalelse handler om positiv prat, enten fra en selv eller fra andre. Gjennom verbal overtalelse vil mennesket få en tro på at han eller hun har de evnene som trengs for å kunne mestre oppgaven som skal gjennomføres, og vil dermed mobilisere mer innsats for å lykkes. Denne påvirkningskilden er mye benyttet fordi den er enkel og billig å bruke. Likevel er det viktig å være oppmerksom på fallgraven. Dersom denne type påvirkning blir benyttet uten å legge andre forhold til rette, vil det kunne føre til nederlag og uønskede resultater (Bandura, 1997, s. 101). Et eksempel kan være en soldat som ikke har tatt i et våpen før, og skal skyte for første gang, uten å ha drillet i forkant. For at denne typen påvirkningskilde skal være nyttig, må vedkommende ha oppslutning og tillit hos den eller de som skal overtales. Et eksempel kan

være et befal som ingen har tillit til, og som prøver å få soldatene sine til å tro på at de kan gjennomføre oppdraget. Dette kan skape enda større mistillit hos vedkommende som forsøker å overtale, samtidig som mestringstroen til soldatene blir dårligere (Bandura, 1997, s. 101). Derimot, hvis befalet har høy tillit og oppslutning hos soldatene, vil det kunne kreve mindre verbal overtalelse for at de skal få økt tro på at de kan mestre oppdraget.

2.3.4 Aktivering

Påvirkningskilden aktivering, tidligere referert til som spenning, har innvirkning på vår mestringstro. Høy aktivering bærer preg av stressfylte situasjoner, og det kan svekke vår evne til å prestere. Derimot, kan for lav aktivering føre til det samme, og derfor må dette reguleres gjennom spenningsnivået i kroppen (Bandura, 1997, s. 106). Det krever trening for å komme til det optimale aktiveringsnivået for den enkelte, og bruk av for eksempel avspenningsteknikker står sentralt. Et eksempel i militær setting kan være bruk av pusteteknikker for å gire seg opp før man skal inn i et farlig område, og på den måten skjerper sansene gjennom pusten. Et annet eksempel kan være en skytter som bruker en pusteteknikk for å få kontroll på pusten, og på den måten berolige kroppen før vedkommende skal treffe målet.

2.4 Eksponering

Mennesker lærer ofte bedre av å oppleve noe selv, gjennom erfaringslæring. David Kolb beskriver erfaringslæring som en kontinuerlig prosess forankret i erfaring, som ikke må fokusere på resultatet. Kolb forklarer sirkelen i erfaringslæring som en fire-steps-læringsprosess, og er noe man gjør hele tiden i enhver opplevelse (Kolb, 2015, s. 51). Den går ut på å erfare, reflektere, tenke, og handle. Den er initiert av en konkret opplevelse eller situasjon. Deretter må man reflektere over hva det er man har opplevd i situasjonen, for å kunne lære av den gjennom å tenke over hva det er som har skjedd. Dette referer Kolb (2015) til som å tenke abstrakt for å resonnerer konklusjoner i et konsept. Deretter må man prøve ut det man har lært gjennom å handle. På den måten kan man koble tidligere erfaringer inn i nye situasjoner som kan bidra til å skape erfaringslæring (Kolb, 2015, s.51).

I militæret finnes det teknikker og prosedyrer for å optimalisere erfaringslæringen etter endt trening eller oppdrag. Et eksempel er “After action review” (AAR), som brukes for å lære av situasjonen man blir utsatt for. AAR er delt inn i operativ og relasjonsorientert debrief (Moldjord & Fredriksen, 2017, s.226). Operativ debrief handler om å skape et felles bilde på

hva som skjedde, og hvordan de taktiske og tekniske utfordringene ble løst. Relasjonsorientert debrief fokuserer på menneskene, samt hvordan kommunikasjon, samarbeid, tanker og følelser påvirket oppdraget. Prosessen har til hensikt å nullstille enheten til nytt oppdrag, og skape en dypere forståelse for det som skjedde slik at erfaringslæring oppstår (Moldjord & Fredriksen, 2017, s.226).

I militær sammenheng blir vi eksponert gjennom trening, herunder ulike øvelser som mestringsøvelser, oppdragsløsning, scenariotrening og andre type situasjoner som er krevende. Realistisk trening bidrar til å bli kjent med eget følelsesapparat og hvordan vi reagerer i ulike situasjoner. For å bli god på noe, må man trene på det man skal bli god på. Det man trener på blir erfaringer vi tar med oss videre, som kan brukes i situasjoner når vi virkelig trenger det. Ved å relatere det man opplever til noe man har gjort før, kan det skape trygghet i den nye situasjonen. For at eksponering skal ha best utbytte, er det ifølge Kolb (2015) nyttig å reflektere og tenke etter erfaring, for deretter å handle med nytt innsyn på erfaringen.

Paradokset i den militære konteksten er at vi aldri vet når vi får bruk for det vi trener på, og om det faktisk vil fungere i situasjonen. Vi trener og forbereder oss på noe vi håper ikke skal skje, og som vi aldri får testet før vi står i situasjonen. Dette har blitt sammenlignet med det å skulle konkurrere i svømming uten å være i kontakt med vann i forkant (Ytterbøl, 2019, B). Under trening og eksponering er det mulig å simulere situasjoner som skaper følelser som stress og sinne. Ekte frykt derimot, er svært vanskelig å fremprovosere, som gjør at krig er vanskelig å simulere. Så lenge man har trygge rammer rundt seg under trening, er det vanskelig å få noen til å frykte for sitt eget eller andres liv. En konsekvens av det er at denne type frykt er noe en soldat mest sannsynlig ikke har kjent på før vedkommende står i en skarp situasjon.

Et eksempel på eksponering er stridskurset som kadettene gjennomfører på Krigsskolen. Under kurset blir kadetter utsatt for hardt fysisk arbeid, og lite søvn og mat. Det bryter ned kroppen og sliter ut kadettene, som reduserer kadettens evne til å gjennomføre oppdrag og ta beslutninger. Under læringsarenaen får kadettene en dypere forståelse for hva hodet og kroppen klarer uten de mest grunnleggende behovene. Et av kursets viktige momenter er forberedelsene i forkant, og deretter en grundig gjennomgang etter øvelsen er ferdig. Erfaringene fra stridskurset gjør at vi i lignende situasjoner kan i større grad kjenne igjen egen adferd og reaksjoner. Disse erfaringene kan bidra til å skape overskudd til blant annet å ta beslutninger og lede troppen under oppdrag. Det vil si at dersom situasjonen reflekteres over i etterkant, kan det skape erfaringslæring som kan være nyttig i senere tid.

3 Metode

3.1 Valg av metode

Denne oppgaven baserer seg på samfunnsvitenskapelig metode, som handler om “[...] hvordan vi skal gå frem for å få informasjon om den sosiale virkeligheten, og ikke minst hvordan denne informasjonen skal analyseres, og hva den forteller oss om samfunnsmessige forhold og prosesser” (Johannessen et al., 2016, s. 25). Det tar for seg metoden for hvordan vi har hentet inn, analysert og tolket data. I samfunnsvitenskapelig metode er det mennesket som er i fokus, deres oppfatninger og meninger om andre og seg selv. Det finnes ulike perspektiver innenfor teorien, blant disse er ontologi og epistemologi. Ontologi handler om antakelser om hvordan man oppfatter den sosiale verden, mens epistemologi er oppfatninger om hvordan man tilegner seg kunnskaper om verden (Hollis, 1994, sitert i Johannessen et al., 2016, s. 50). Innenfor den ontologiske teorien har vi en forståelse av at mennesket kan utvikle seg gjennom livet. Gjennom vår oppvekst i Norge har vi utviklet et syn på at mennesket kan lære, utvikle, og utdanne seg. Denne antakelsen medfører at vi tror at resiliens kan utvikles og oppnås. Når det kommer til den epistemologiske teorien tror vi at kunnskap er opparbeidet og utviklet gjennom forskning og observasjoner av et fenomen. Vårt syn på hvordan kunnskap blir til, kan være påvirket av den tilgjengelige informasjon vi har til enhver tid.

Oppgaven vår ser på troppssjefens påvirkning av resiliens i en vernepliktig avdeling. Vi ønsker å finne ut om det er mulig å påvirke andre mennesker mentalt, og hvilke metoder vi kan benytte for å utvikle og oppnå resiliens. Valg av problemstillingen er i stor grad med på å bestemme metodevalget (Johannessen et al., 2016, s. 54). For å kunne besvare problemstillingen var det flere metoder vi kunne velge. Valget stod mellom dokumentanalyse, kvantitative eller kvalitative med spørreundersøkelser eller intervjuer. Det er store mengder litteratur om den mentale dimensjonen, spesielt innenfor idretten. Derimot, er det betraktelig mindre innenfor det militære aspektet, men det er stadig ny forskning og rapporter innenfor fagfeltet som er høyst relevant for oppgaven. Basert på dette var det naturlig å benytte allerede eksisterende studier, og se hva som finnes av litteratur om temaet.

Vi har valgt å benytte oss av en dokumentanalyse. Dokumentanalyse er en kvalitativ metode hvor forskeren innhenter teori og data for å synliggjøre sammenhenger og viktig informasjon om det man ønsker å forske på (Johannessen et al., 2016, s. 99). Denne metoden er hensiktsmessig når vi ønsker å forstå noe dypere (Johannessen et al., 2016, s. 28). Gjennom kvalitativ metode vil vi undersøke betydningen av et fenomen og se på hvordan dette virker inn

på andre. En kvalitativ metode vil bidra til mer nyansert og detaljert informasjon rundt problemstillingen (Johannessen et al., 2016, ss. 95-96). I tillegg blir også valg av metode preget av ulike rammefaktorer som tid tilgjengelig og økonomi. Denne kvalitative dokumentanalysen bærer i all hovedsak preg av begrensning på tiden som har vært tilgjengelig, og denne faktoren har også begrenset omfanget av forskningen.

Det finnes mye litteratur om det mentale aspektet, og for å besvare problemstillingen vår har vi primært fordypet oss i begrepene resiliens, mental trening, mestringstro og eksponering. Basert på mangel av kunnskap om temaet, har vi lest teori skrevet av forfattere som er kjente innenfor sitt fagfelt. Vi har blant annet benyttet oss av biblioteket for å finne bøker innenfor temaene, som har gitt oss en forståelse for hva begrepene betyr. Videre har vi sett på artikler og dokumenter på nettet, som omhandler resiliens i militær kontekst. Vi har blant disse tatt utgangspunkt i de dokumentene som har truffet vår problemstilling best. Dette utvalget har ikke vært stort, da det finnes lite forskning og teori om bygging av resiliens og mental trening i militær kontekst. Det har gjort at vi har benyttet oss av en del sivile studier og teori, for deretter å knytte paralleller til militæret. Flere av teknikkene og hjelpemidlene for å bygge resiliens er overførbare til soldatyrket. Det finnes også lite teori som omhandler alle begrepene i samme kontekst. Det har ført til at vi har på bakgrunn av refleksjon og erfaring knyttet mental trening, mestringstro og eksponering sammen opp mot resiliens.

3.2 Metodekritikk

Kvalitativ dokumentanalyse gir oss et mindre antall dokumenter som vi analyserer, og vil dermed begrense vårt utvalg av forskning. Ved å bruke andre metoder, som for eksempel kvantitative studier, kunne vi fått et bredere perspektiv på oppgaven. Gjennom en kvalitativ dokumentanalyse er det ikke gitt at teorien samsvarer med virkeligheten, da de fleste dokumentene vi benytter oss av ikke baserer seg på resiliens i norske militære avdelinger. For å skape et realistisk bilde av hvordan resiliens vektlegges i det norske forsvaret, kunne vi benyttet intervjuer og spørreundersøkelser. Det kan for eksempel være at enkelte vernepliktige avdelinger tar seg tid til mental trening i utdanningen, men som vi ikke har innsyn i.

Mennesker oppfatter verden med en forståelse basert på egne opplevelser og erfaringer (Johannessen et al., 2016, s. 35). Det vil si at vår forhåndsoppfatning vil påvirke tolkningen av dataen vi innhenter, og bli formet basert på vår opplevelse av virkeligheten. I tillegg er dataen

som er samlet inn valgt på bakgrunn av hva vi anser som relevant. Det betyr at det vil være flere synspunkter som ikke er tatt i betraktning under drøftingen. Det finnes heller ikke noe teori eller forskning på hvordan resiliens oppnås i praksis gjennom bruk av både mental trening, mestringstro og eksponering. Det har medført at vi har knyttet teorien vi har lest, sammen med egne og andres erfaringer for å gi oss noen retningslinjer på om resiliens kan utvikles i en vernepliktig avdeling. Dette kunne vi utforsket mer dersom vi hadde hatt tid til å gjennomføre spørreundersøkelser og intervju i avdeling.

3.3 Valg av kilder

I teoridelen av oppgaven har vi primært benyttet oss av kjente forskere og forfattere innenfor mental trening, mestringstro og eksponering. Vi har tatt utgangspunkt i boken “idrettens mentale treningslære” av Pensgaard og Hollingen (2013) når det kommer til mental trening, Bandura (1997) innenfor mestringstro, og Kolb (2015) når det kommer til eksponering. Disse er alle anerkjente innenfor sine fagfelt. For å forklare begrepet resiliens har vi benyttet oss av flere kilder fordi det er et stort begrep som tolkes ulikt av flere. Vi har primært tatt utgangspunkt i Flood og Keegan (2022), Baarle (2021), og Nindl et al. (2018) sine definisjoner og synspunkter på resiliens.

I søket etter artikler og annen forskning har vi benyttet oss av databasene Ebsco, Google Scholar, Oria, PubMed, og Stratagem. Vi har brukt søkeordkombinasjonen militæret, resiliens, mental trening og mental helse for å avgrense søket. Derimot, har vi skrevet disse både på norsk og engelsk for å utvide litteraturen. Vi har avgrenset det elektroniske søket i databasene til å omhandle forskning som har blitt gjort de siste 5-10 årene, dette for at forskningen skal være mer dagsaktuell og oppdatert. I tillegg har vi benyttet oss av en rekke artikler og forskningsarbeid som vi har fått tilsendt fra veileder, samt kilder fra FSAN, Institutt for Militærpsykiatri og stressmestring. Dette er både egenskrevet arbeid som Christian Ytterbøl har produsert selv, samt forskning på resiliens gjort i militær sammenheng. Blant disse er forskning gjort på US Army, ukrainske og israelske soldater relevant. Vi har også benyttet oss av nyhetsartikler i medier for å knytte resiliens opp mot det som skjer mellom Ukraina og Russland i dag.

3.4 Kildekritikk

Dokumentanalysen baserer seg på eksisterende litteratur, og det er derfor viktig å vurdere kildenes validitet. I arbeidet med å finne ut om kildene er relevante har vi benyttet oss av hovedelementene autentisitet, troverdighet, representativitet og tolkning (Johannessen et al., 2016, s. 103). Autentisitet handler om kildens opphav, og i hvilken sammenheng kilden ble til. Troverdighet handler om hvorvidt kilden er relevant for vår oppgave, og en vurdering om den er i henhold til formålet. Videre går representativitet ut på om dokumentet er dekkende for det vi vil undersøke, og om dokumentet er representativt for en gruppe dokumenter. Her er det viktig å undersøke om dokumentet har et spesielt synspunkt og om det skiller seg ut fra andre dokumenter. Det siste hovedelementet er tolkning, og det handler om å forstå innholdet i dokumentet. Spørsmål om hva dokumentet forteller, om det er en skjult mening mellom linjene, og om det er spesielle språklige forhold som påvirker forståelsen av kilden vil være relevant. Vi har benyttet oss av de fire hovedelementene under arbeidet, og det er utgangspunktet for kildekritikken.

Innenfor hovedelementet representativitet er det ingen av våre primærkilder som sammenfatter alle teoriene vi skriver om. De dekker ikke alt vi ønsker å undersøke, som gjør at vi må benytte oss av flere kilder. Resiliens er et stort begrep som mange tolker ulikt. For å forklare begrepet har vi benyttet oss av flere kilder i den hensikt å belyse begrepet fra flere vinkler. For å undersøke begrepet i dybden har vi tatt utgangspunkt i Flood og Keegan (2022), Baarle (2021), og Nindl et al. (2018). Dette har medført at vår tolkning av begrepet har blitt formet ut ifra dokumentene vi har analysert og vektlagt. Når vår metode er en kvalitativ dokumentanalyse, har vi kun begrenset mengde data vi ser på. Vi har benyttet oss av Baarle (2021) sin kritikk mot resiliens i militær sammenheng, mens Flood og Keegan (2022) poengterer viktigheten med utviklingen av resiliens i møte med stress hos militært personell, og Nindl et al. (2018) ser på hvordan resiliens påvirkes av ulike faktorer i militær kontekst.

Boken "Idrettens mentale treningslære" til Pensgaard og Hollingen (2013) tar for seg idrettspsykologi og det mentale aspektet innenfor idrett. Dette kan påvirke kildens troverdighet da den er rettet mot idrett, og ikke den militære konteksten. Likevel er poengene de trekker frem overførbare til andre arenaer, og på den måten kan troverdigheten økes. Bandura sin bok "Self-efficacy" er skrevet i 1997, og er relativt gammel. Det påvirker autentisiteten, og kan føre til at noen av hans synspunkter er utdatert og ikke lenger relevant i forhold til nyere forskning. Den er også skrevet på engelsk, noe som kan påvirke vår tolkning og forståelse av boken. Videre kritikk innenfor tolkning er at dersom vi har oversatt engelske begreper feil, kan dette svekke

troverdigheten i oppgaven vår. I likhet med Bandura, er Kolb (2015) sin bok “Experiential learning” også på engelsk, som betyr at den sistnevnte kritikken er gjeldende for denne dataen. Boken er rettet mot generell læringsteori, og ikke eksponering i militær kontekst. Dette gjør at parallellene vi trekker til militær kontekst ikke nødvendigvis skaper likt resultat i en vernepliktig avdeling, som forskningen viser til i det sivile.

Nyhetsartiklene vi har hentet fra media kan ha blitt fremlagt annerledes enn virkeligheten, og blitt forsterket eller endret på for å skape en spesiell følelse eller opplevelse hos leseren. Dette gjør at media kan være en usikker kilde, men samtidig er det en av få kilder vi kan benytte oss av for å innhente informasjon om krigen i Ukraina. Det er også flere hendelser som beskrives i media som ikke er usannsynlig at kan oppstå i en krig, og på den måten gjør det artiklene mer relevante mot vår bacheloroppgave.

4 Drøfting

4.1 Utgangspunktet

4.1.1 Soldaten i dag

I Norge har vi siden 2015 hatt allmenn verneplikt. Det betyr at både kvinner og menn født etter 1997 kan bli kalt inn til førstegangstjeneste for å tjene landet. Verneplikten gjelder fra året man fyller 19 og frem til året man fyller 44. Til tross for store landområder og en lang kystlinje er det norske Forsvaret lite, og det gjør at verneplikten er en bærebjelke i dagens forsvar. Gjennom en seleksjonsprosess kan Forsvaret rekruttere de menneskene som er best egnet og motiverte fra hele befolkningen (Forsvaret, u.å., B). Seleksjonsprosessen skal sørge for at menneskene som skal tjenestegjøre har en viss fysisk og psykisk robusthet. Dette gjøres gjennom både fysiske og kunnskapsbaserte tester, samt at vedkommende oppnår de helsemessige og formelle kravene som Forsvaret har satt for å kunne tjenestegjøre (Forsvaret, u.å., A).

Variasjonen av soldater som kommer inn til førstegangstjenesten er stor. Dette er mennesker fra hele landet som kommer fra ulike miljøer, har ulik oppvekst, holdninger og verdier som preger deres væremåte. Kravene for rekrutteringen er ansett som et minimum, og det er derfor varierende hva forsvarer får inn av vernepliktige. Dette kan være mennesker som er veltrente, og som er vant til tung fysisk og mental belastning over tid. Samtidig kan det også rekrutteres mennesker som så vidt klarer å bestå de fysiske testene. Et resultat av dette er at noen av menneskene som rekrutteres ikke er glad i fysisk aktivitet, og har en lav mental kapasitet i møte

med krevende situasjoner. I tillegg kan Forsvaret rekruttere inn mennesker som ikke er motiverte, men som har gjort det bra på testene og oppnår kravene. På den ene siden av skalaen finner vi motiverte soldater som ønsker seg inn i Forsvaret for å tjenestegjøre. På den andre siden er det mennesker som er umotiverte og vil gjøre alt for å unngå å være inne til tjeneste. Av den grunn er det varierende i hvilken grad soldaten har en indre motivasjon til å gjennomføre det som kreves i førstegangstjenesten. Dette skiller seg fra toppidretten, hvor indre motivasjon er høy og fungerer som en pådriver for å nå målet. Det brede spekteret av mennesker, både når det kommer til fysisk form, mental helse og motivasjon for tjenesten, påvirker hvordan vi som offiserer og befal må forholde oss til utdanning, trening og øving i møte med soldaten.

Soldatens verdier og holdninger er viktige i møte med vanskelige situasjoner. I forsvaret har vi kjerneverdiene respekt, ansvar og mot (Forsvaret, 2022). Disse blir soldaten godt kjent med i løpet av førstegangstjenesten. Som troppssjef er det viktig å etablere gode holdninger og verdier innad i troppen, og benytte seg av disse i ulike situasjoner som oppstår, både i diskusjoner med troppen, under tilbakemeldingsseanser, og som en del av etterarbeidet fra øvelser. Både i hverdagen, men spesielt i krig, oppstår det vanskelige dilemmaer som soldaten må håndtere. Dette kan for eksempel være en fiende som benytter sivile som skjold, og hvordan situasjonen håndteres, vil prege soldaten i ettertid. Ved å gi soldatene et grunnlag innenfor krigens folkerett, engasjementsregler, og etikk vil det gi dem en rettesnor de kan forankre vanskelige valg og beslutninger i. Likevel, er det mange regler å forholde seg til, og det kan oppstå situasjoner hvor man ikke finner noe riktig eller feil handling. Det kan også være vanskelig for en soldat å forstå hva krigens folkerett og ulike engasjementsregler betyr i praksis. Det krever at troppssjefen tydeliggjør disse, og tilrettelegger for en kognitiv prosess på forhånd, slik at arbeidet i etterkant blir enklere. På den måten kan soldaten i møte med utfordringer og dilemmaer, klare å håndtere situasjonen bedre, og løse den i tråd med egne verdier og holdninger, samt krigens folkerett og engasjementsregler.

4.1.2 Offiseren rett fra Krigsskolen

Vi som norske kadetter og kommende offiserer har et sett med verdier som er i samsvar med den norske kulturen. Vi verdsetter selvstendighet og evnen til å diskutere, samt stå opp for oss selv. Det er iboende oss at vi ikke bare godtar ting som det er uten spørsmål. Mange er velutdannet og godt opplyst om verden. Dette reflekteres i den norske soldaten og den norske ledelsesfilosofien. Vi har et positivt menneskesyn som tror på at mennesker vil og kan utvikle seg. Forsvaret har oppdragsbasert ledelse (OBL) som ledelsesfilosofi, som fremmer evne til å

tenke selv, og hvor desentraliserte beslutninger er forankret i sjefens intensjon (Forsvaret, 2020). Hensikten med OBL er å kunne desentralisere beslutningene slik at lederen som står i situasjonen får en frihet til å bruke de virkemidlene som trengs for å oppnå slutttilstanden.

Under utdanningen på Krigsskolen blir kadettene trent til å lede på intensjon, metode og slutttilstand. Krigsskolen er derimot en utdanningsinstitusjon, som gjør at skolen ikke gjenspeiler hvordan det faktisk er ute i avdeling i Forsvaret. Det er også stor variasjon i bakgrunnen til kadettene før vi starter på Krigsskolen, noe som gjør at erfaringen er svært variert. Det medfører at utdanningen på Krigsskolen er for noen den eneste militær erfaringen de har før offiseryrket, og for andre er det påfyll på tidligere erfaring. Vi har hatt liten mengde mental trening på Krigsskolen. Det var primært en ukes kurs om mental trening med Kommandersersjant Christian Ytterbøl, i tillegg til tyngre øvelser vi har hatt på skolen, som blant annet stridskurs og vinterøvelsen. I forkant av stridskurset ble det lagt til rette for at det mentale skulle trenes. Under vinterøvelsen ble resiliensen styrket som en konsekvens av å være ute under krevende forhold over lengre tid. Til tross for dette, er ikke mental trening integrert i utdanningsløpet på Krigsskolen. En mulig årsak til at mental trening ikke blir prioritert på Krigsskolen, kan være at det mentale aspektet er vanskelig å måle. Skolen vil muligens ikke kunne synliggjøre resultater av treningen, som kan gjøre at det målbare blir prioritert. Likevel, er det nærliggende å tro at kadettene får økt resiliens som et resultat av de tre årene.

Kombinasjonen av OBL, som gir mye rom til egne vurderinger, og kadetter uten tidligere militær erfaring, kan på den ene siden medføre feilvurderinger og større rom for mistolkning av hvordan jobben gjøres i avdeling. Det er heller ikke gitt at ferske troppssjefer er resiliente selv, med tanke på utdanningen vi har hatt her på Krigsskolen. På den andre siden kan det være positivt med nytenkende offiserer som ikke er farget og påvirket av tidligere avdeling. Samtidig kan det bidra til kreativ tenkning på hvordan vi som troppssjefer kan bygge resiliens hos de vernepliktige. Kadetter med tidligere erfaring kan være påvirket av hvordan ting var før, og det er lett å låse seg til tidligere løsninger. Samtidig kan det være en fordel å kjenne systemet fra tidligere for å unngå og bruke tid og krefter på å tilpasse seg noe nytt. Kombinasjonen av offiserer som har jobbet eller tjenestegjort i Forsvaret før Krigsskolen, og offiserer uten tidligere militær erfaring, kan sammen bidra til kreative løsninger for å bygge resiliens hos de vernepliktige. Vi har kort tid på å utvikle robuste soldater, noe som krever at man er tilpasningsdyktig og kreativ i løsningene. Variasjonen av kadettene som begynner som troppssjefer kan bidra til å løse det.

4.2 Resiliens

Ved å få en bedre forståelse for stresset som oppleves i en militær kontekst, kan resiliens økes. Det gjøres gjennom å identifisere de ulike stressorene, hva de kommer av, hvorfor de oppstår og hvordan de påvirker prestasjonen. Likevel, kan dette bli begrenset av to grunner. For det første er stress en uunngåelig del av livet, og for det andre er det sjeldent at kognitiv ytelse er immun mot effekten av stress (Flood & Keegan, 2022). Til tross for dette finnes det en rekke tiltak for å påvirke og trene resiliens, og Flood and Keegan (2022) peker på tre ulike måter. For det første har fysisk trening, og herunder spesielt oppgaver som krever regulering av innsats og tempo, vist seg å skape en positiv virkning på å øke resiliens mot effekten av mental tretthet. For det andre har mindfulness ifølge Flood og Keegan vist seg å være spesielt effektivt for å øke resiliens. I møte med stressende situasjoner er det normalt at det oppstår en nedgang i arbeidsminne og oppmerksomhetskapasiteten. Basert på forskning viser det seg at militært personell som benyttet seg av mindfulness-basert trening som en del av et 8 ukers treningsprogram ble mer resilient mot effekten av stress, og utviklet økt oppmerksomhet og arbeidsminne (Flood & Keegan, 2022). På den måten kan mindfulness redusere responsen på psykologisk stress. For det tredje har simulatortrening vist seg å ha en positiv effekt på økt resiliens (Meland, 2016, s. 5). Gjennom å benytte seg av stressende krigssituasjoner i simulatoren vil man lettere kunne identifisere kildene til stress, og forstå kroppens reaksjoner i møte med stresset. Dette gjør at soldaten kan trene på å redusere stressnivået, og dermed øke resiliens og prestasjonen. Likevel er det mangelfull forskning som peker på at simulator vil ha effekt under reelle krigssituasjoner (Flood & Keegan, 2022). Til tross for dette, kan utførelse av fysisk trening, mindfulness og simulatortrening hjelpe soldaten til å håndtere stress bedre, og dermed øke resiliens.

Resiliens legger i stor grad vekt på positiv psykologi. Det vil si at trening i forbindelse med resiliens fokuserer på positiv tankegang, holdning og mening rundt erfaringene man tillegger seg. Ideen om resiliens sammenfaller godt med det tradisjonelle militære fokuset på tøffhet og helse, fremfor sårbarhet og sykdom. På den måten blir resiliens ofte sett i sammenheng med styrke og optimisme. På den ene siden kan resiliens bidra til å motstå psykiske lidelser som depresjon, angst, PTSD, og øke den generelle velvære hos soldaten. På den andre siden kan den positive psykologien føre til at soldaten får en forestilling om at alvorlige problemer på grunn av stressende situasjoner er unormalt. Dette kan øke sannsynligheten for at soldaten ikke ber om hjelp når vedkommende trenger det. I tillegg kan trening for å øke resiliens bidra til at

soldaten ikke tillater seg å kjenne på negative følelser som sorg og frykt, og reflekterer rundt disse, i møte med dilemmaer som oppstår i krig. Dette kan resultere i at soldaten lettere kan få psykiske lidelser (Baarle, 2021).

Begrepene “mental toughness”, “hardiness”, “resiliens” og “mental robusthet” kan fort bli et synonym for “skjerp deg” (Baarle, 2021). En kritikk mot bygging av resiliens er “ethics of care” perspektivet. “Ethics of care” er at en moralsk handling sentrerer seg i mellommenneskelige forhold og omsorg (Baarle, 2021). Det betyr at bygging av resiliens ikke bare handler om tøffhet og motstandsdyktighet, men å vise sårbarhet og omsorg til andre. Det er ingen rette og gale følelser rundt en situasjon. For å forhindre dette er det viktig å tvinge frem en åpen dialog rundt følelser og tanker. Troppssjefen må poengtere viktigheten av å ikke undergrave reaksjoner man har til hendelser. En løsning på dette kan for eksempel være å simulere ulike scenarioer med moralske dilemmaer. Vi kan som en del av forberedelser prate om hvilke dilemmaer som kan møte troppen, samt hvordan det kan forventes at man reagerer i ettertid. En annen løsning er at troppssjef setter av tid og rammer gjennom AAR, for å gå gjennom situasjonen man har stått i, med lav terskel for å dele tanker og refleksjoner. Videre kan man være tilgjengelig for soldatene til å slå av en prat uten formelle rammer. Likevel, kan det ikke forventes at psykiske lidelser er uunngåelig selv om man prater om tanker og følelser. Noen mennesker trenger mer støtte i lengre tid for å kunne leve videre med sine handlinger og observasjoner, og muligens tvinges til å søke hjelp. Dersom troppssjefen gjør psykolog, stressmestringsteam, prest og annen profesjonell hjelp tilgjengelig og kjent for soldatene i forkant, kan det gjøre terskelen lavere for å ta en prat. Andre derimot, trenger kun å lufte tanker og følelser til medsoldater i ettertid. Det er viktig å skape en forståelse for at selv om to mennesker har opplevd noe av det samme, vil de kunne reagere helt forskjellig. I flere tilfeller kan det å ta en samtale med profesjonelle gi positiv effekt, uten at det trenger å være en siste løsning. Disse tiltakene kan hindre at resiliens blir et synonym for “skjerp deg”.

Hendelser som ikke settes ord på og prates om i etterkant, kan fremprovosere psykiske lidelser. Et eksempel på dette er Baarle (2021) som skriver om en soldat som møter en “chai-boy” i Afghanistan. Det er en ung gutt som har blitt solgt til en rik og mektig mann. Han blir seksuelt misbrukt og utnyttet for underholdning. Soldaten står i et moralsk dilemma mellom å følge ordre, eller å redde den unge gutten. Dersom soldaten hadde gjort tiltak for å hjelpe gutten, hadde han både brutt en ordre og satt forholdet til mektige ledere i Afghanistan på spill. Ved å ikke hjelpe, er potensielt livet til gutten ødelagt i fremtiden. Han sitter på vakt og hører den unge gutten gråte. Noen uker senere får soldaten melding om at den unge gutten skjød seg selv

i hodet. Soldaten føler at han burde hjulpet gutten, men som en forsvarsmekanisme lukket han øynene og latet som at det ikke skjedde. Som en konsekvens av hendelsen begynte soldaten å se på oppdraget og yrket sitt som umoralsk. Det er å anta at soldaten ikke har satt ord på tankene og følelsene rundt hendelsen, siden han 10 år etter situasjonen skrev om det på sosiale medier. Det er tydelig at situasjonen har preget soldaten i mange år, og nå lider han av PTSD (Baarle, 2021). Dette eksempelet kan også knyttes til andre utfordrende dilemmaer soldater kan møte i krig, og viser viktigheten av å sette ord på følelser soldater har rundt hendelser som kan oppstå.

4.3 Hvordan mental trening kan påvirke resiliens

Å trene de mentale teknikkene systematisk over tid kan øke soldatens evne til å fungere optimalt. Dette fordi mental trening kan gjøre vedkommende i stand til å mobilisere de indre ressursene for å håndtere ulike situasjoner. På den måten kan soldaten i større grad ha kontroll på egne følelser, tanker og atferd i møte med usikkerhet og oppdragsløsning (Herzog & Deuster, 2014, ss. 100-101). Gjennom mental trening kan soldaten trene på evner som gjør vedkommende i stand til å håndtere stressende situasjoner, og dermed øke resiliens og prestasjon (Herzog & Deuster, 2014, ss. 99-100).

Tidligere bacheloroppgave fra 2021, ved Forsvarets Høyskole Krigsskolen, gjennomførte en kvantitativ studie om i hvilken grad soldater inne i førstegangstjenesten får utbytte av mental trening (Jåma & Eriksen, 2021). Resultatet fra denne studien viste at det var en sammenheng mellom soldatens kjennskap til de mentale teknikkene og rapport av utbytte. De soldatene som hadde bedre kjennskap til teknikkene, rapporterte om et mer positivt utbytte, og på tilsvarende måte hadde de med lite kjennskap til teknikkene, et mindre positivt utbytte. Studien pekte mot at et viktig bidrag for å øke robustheten hos den vernepliktige er gjennom en styrking av den teoretiske kunnskapen om mental trening, i kombinasjon med strukturert bruk av teknikkene (Jåma & Eriksen, 2021, ss. 50-51).

Som troppssjef kan man tilrettelegge for at soldaten får den kunnskapen og tiden man trenger til å gjennomføre de mentale teknikkene. Likevel, er det i bunn og grunn soldaten selv som kontinuerlig må jobbe for å opprettholde den mentale treningen. Dersom soldaten har manglende motivasjon for å jobbe med de ulike teknikkene, er det vanskelig som troppssjef å gjøre noe med det. For eksempel kan troppssjefen si til soldaten at vedkommende skal visualisere drillen på skytebanen, men om soldaten velger å gjøre det eller å drømme seg bort,

er opp til den enkelte soldat. Når det kommer til indre dialog og målsetting, er dette noe man kan gjøre i fellesskap, ved for eksempel å snakke om hva vi har gjort bra i løpet av uken, og vi kan sette felles mål for hele troppen. På den ene siden vil dette kunne bidra til økt samhold i troppen, en positiv atmosfære, og skape en felles motivasjon for å nå målet. På den andre siden kan dette bli overflødig og ikke treffe den enkelte, i motsetning til egne personlige tanker, og egne mål som soldaten har en indre motivasjon for å oppnå. Avspenningsteknikker er også noe man kan gjøre sammen i troppen, og som vil kunne ha en positiv effekt hos den enkelte. Likevel, på lik linje med de andre teknikkene, er det ikke sikkert at dette vil skape ønsket resultat, da det er individuelt hvorvidt soldaten opplever at teknikken fungerer. Til tross for dette, kan troppssjefen tilrettelegge for mental trening, ved å gjøre alle teknikkene tilgjengelig for soldaten. På den måten kan soldaten selv velge hvilken teknikk som fungerer for vedkommende, og dermed kan troppssjefen i noen grad bidra til å øke resiliens i avdelingen.

Det finnes lite forskning rundt mental trening i konvensjonelle militære avdelinger. Det er derimot mer forskning på spesialoperatører knyttet til mental trening. Til tross for at dette er spesialister som har mer erfaring, og i større grad har automatisert de motoriske ferdighetene, velger vi å benytte oss av forskningen. Dette på grunn av at soldater inne til førstegangstjeneste også driller og trener slik at handlinger skjer automatisk. Gjennom erfaringer og automatiserte handlinger vil soldaten kunne skape et større mentalt overskudd til å kunne fokusere på den mentale treningen (Herzog & Deuster, 2014). Det vil si at de motoriske ferdighetene må være på plass for at soldaten skal kunne dra nytte av den mentale treningen i stressende situasjoner. På grunn av dette er det ikke gitt at en vernepliktig vil kunne oppnå tilsvarende resultat som en spesialoperatør.

I løpet av førstegangstjenesten er det mye soldaten skal lære, og utdanningsløpet er planlagt i forkant med lite ekstra tid tilgjengelig. Dette medfører at dersom mental trening ikke er integrert i utdanningen er det lett å nedprioritere. Den mentale treningen er vanskelig å se resultater av, noe som kan bidra til å prioritere det målbare, som for eksempel hvor bra soldatene gjør det på skarpskyttermerket. Likevel, er det mulig å kombinere den motoriske treningen med mentale teknikker, ved å gi soldaten inngangsvardier til å kunne utføre dette i hverdagen. Dersom troppssjefen har bedre utdanning innenfor mental trening, kan det bidra til at det i større grad blir prioritert i avdeling. Soldaten trenger ikke en uke med kurs for å kunne dra nytte av mental trening. Ved å integrere det i utdanningen så viser forskning at mental trening er en positiv bidragsyter for økt resiliens og prestasjon (Herzog & Deuster, 2014).

4.4 Hvordan mestringstro kan påvirke resiliens

Gjennom å tro på at en selv vil mestre og klare noe, kan det ha positiv innvirkning på hvordan vedkommende møter ulike scenarioer og situasjoner. Derimot, kan en manglende tro på egne evner føre til at vedkommende går inn i en situasjon med en større grad av usikkerhet, angst og frykt. Det kan påvirke utfallet av situasjonen i negativ retning, og bidra til at vedkommende kan oppleve nederlag i større grad. Mestringstro kan derfor påvirke soldatens resiliens gjennom å ha en positiv holdning i møte med stressende situasjoner. Soldater som er inne i førstegangstjenesten kan oppleve ulik grad av mestringstro fra situasjon til situasjon, og mestringstroen kan bli påvirket av tidligere erfaringer, miljø, og eget selvbildet.

Troppssjefen kan øke resiliens i den vernepliktige avdelingen ved å tilpasse øvelsen eller situasjonen slik at hver enkelt soldat vil kunne få en opplevelse av mestring. Denne kilden blir ifølge Bandura omtalt som ferdighetsprestasjon, og handler om at den enkelte skal oppleve mestring og suksess (Bandura, 1997, s. 80). Et eksempel på dette kan være fra en hinderløype, hvor troppen må samarbeide for å fullføre. På den ene siden kan samholdet i gruppen og følelsen av å jobbe sammen mot et felles mål, bidra til at hver enkelt får en tro på at de kan fullføre løypen. Dette ved at det svakeste leddet i gruppen vil få hjelp fra de som er sterkest. På den andre siden er det ikke gitt at de sterkeste i gruppen blir utfordret nok til å oppleve mestring. Dersom de soldatene med best fysisk kapasitet ikke opplever løypen utfordrende, vil det kunne bidra til manglende forståelse av hensikten med øvelsen og ha en demotiverende effekt. Derimot, for å tilrettelegge for at alle skal kjenne på mestring, kan man strekke øvelsen over tid og fjerne grunnleggende behov som mat og søvn. Uavhengig av fysisk form er det individuelt hvordan soldatene håndterer fravær av grunnleggende fysiologiske behov. Det vil kunne bidra til økt mestringsopplevelse hos hver enkelt, gitt at de som er svakest i gruppen også vil kunne oppleve mestring og komme styrket ut av øvelsen. Det stiller store krav til troppssjefen å kunne tilpasse læringsarenaene og øvelser til at soldatene vil få en opplevelse av mestring. Det krever en forståelse for hver enkelt soldat i troppen, deres standpunkt og i hvilken grad den enkelte soldat er motivert for å gjennomføre.

Som troppssjef er man i en posisjon hvor man har autoritet overfor de vernepliktige, og som regel er troppssjefen en rollemodell og en person soldatene ser opp til. Det gjør at troppssjefen har stor påvirkningskraft, og kan utnytte dette blant annet gjennom vikarierende erfaring. Troppssjefen som en rollemodell, kan skape økt mestringstro hos den vernepliktige, gjennom å

demonstrere hvordan en drill på skytebanen skal gjennomføres. Derimot, kan dette føre til manglende tro på egne evner, siden troppssjefen ikke blir ansett som lik en selv hos soldaten. Troppssjefen har mer erfaring og kunnskap rundt drillen, og det gjør at avstanden mellom ansatte og vernepliktig kan oppleves stor, og dermed kunne påvirke i negativ forstand. Til tross for dette finnes det noen tiltak for å minske opplevelsen av avstand, blant annet gjennom å bruke det samme utstyret som de vernepliktige. Hvis en troppssjef har på seg en annen vest og våpenutstyr kan det få den vernepliktige til å anta at sitt eget utstyr ikke er godt nok. Det kan føre til manglende tro hos soldaten på at vedkommende for eksempel ikke vil klare å gjennomføre et magasinbytte like raskt som troppssjefen på grunn av bedre utstyr. I tillegg kan troppssjefens tilnærming til soldaten påvirke vikarierende erfaring. Gjennom å behandle den vernepliktige som likemann, vil det kunne bidra til at soldaten føler seg sett og respektert. Det kan påvirke motivasjonen for å mestre, og ikke minst skape en følelse av ansvar for egen læring hos soldaten. Dersom vedkommende får en positiv opplevelse og mestring av drillen på skytebanen, kan det tyde på at troppssjefen, gjennom vikarierende erfaring, vil i noen grad kunne bidra til økt resiliens hos den vernepliktige.

Aktivering og verbal overtalelse er de to siste kildene Bandura mener kan påvirke mestringstroen hos et menneske. Aktivering er individuelt og krever trening. Som troppssjef er det vanskelig å direkte kunne påvirke soldatens optimale spenningsnivå. Dette kan peke mot at troppssjefen i liten grad vil kunne øke soldatens resiliens gjennom aktivering. Derimot, gjennom tilrettelegging for kunnskap om, og tid til å gjennomføre ulike avspenningsteknikker, vil man som troppssjef kunne ha en indirekte påvirkning. Likevel er det ikke gitt at troppssjefen selv har nok kunnskap om ulike avspenningsteknikker. Som tidligere nevnt er det varierende hvor mye kunnskap den enkelte troppssjef har om det mentale aspektet, og det vil påvirke lederens motivasjon og villighet til å utøve de ulike teknikkene hos egen tropp. Troppssjefen kan også benytte verbal overtalelse. For eksempel er det i mange tilfeller vanlig å si noen velformulerte ord til troppen før de skal ut på øvelse. Ved å gi soldatene en opplevelse av at man som troppssjef har troen på at dette er noe de kommer til å klare, vil det kunne bidra til at soldatens tro på en selv øker. Imidlertid, vil dette kunne ha en negativ konsekvens for innflytelsen og tilliten til troppssjefen, dersom soldatene opplever nederlag. Samtidig kan dette nederlaget påvirke soldaten i en retning som gir økt motivasjon for å ikke skuffe troppssjefen i neste omgang, og på den måten skape en positiv effekt i lengden. Til tross for dette, er det ikke i alle tilfeller at den verbale overtalelsen fra troppssjef er nok til å kunne skape motivasjon og vilje hos soldaten. For eksempel kan hjemlengselen eller ønsket om å komme seg vekk være

sterkere. Likevel, kan troppssjefen benytte verbal overtalelse, og ha en indirekte påvirkning gjennom aktivering, for å øke soldatens mestringstro i enkelte situasjoner, som resulterer i økt resiliens.

4.5 Hvordan eksponering kan påvirke resiliens

Kolb forklarer at man oppnår erfaringslæring gjennom å erfare, reflektere, tenke og handle (Kolb, 2015, s. 51). Gjennom eksponering kan vi oppnå læring i ulik grad. Denne læringsprosessen kan forsterkes ved bruk av AAR under trening og øving. Troppen kan gjennom eksponering for eksempel trene på stridsteknikk i angrep og forsvar. Når øvelsen er ferdig, kan man sette seg ned under kontrollerte rammer og gjennomføre en operativ og relasjonsorientert debrief. Ved at soldatene ser tilbake på hvilke erfaringer de har tilegnet seg, kan de reflektere og tenke rundt disse. Det kan gi læringsmomenter for å identifisere hva man ønsker å ta med seg videre, eller forbedre til neste gjennomføring. Deretter kan man gjennomføre på nytt med erfaringene fra forrige øvelse. En fordel med denne prosessen er å belyse hva som ble gjort bra, for deretter å ta det med i treningen. Videre får man også identifisert hva som kan gjøres bedre og hvordan. Derimot, kan det være ulemper med AAR som kan påvirke mestringstroen i negativ forstand hos soldaten. Dersom feilen blir poengtert foran hele troppen, og en soldat føler skyld for at det gikk dårlig, kan det svekke mestringstroen til vedkommende. Det kan også være soldater som sjeldent eller aldri har mottatt en tilbakemelding tidligere, og tar det personlig. Likevel, kan AAR være et nyttig redskap for erfaringslæring, dersom det blir brukt riktig. Første gang det brukes i troppen, burde soldatene informeres om at AAR fokuserer på læring og utvikling.

I Forsvaret vil man som vernepliktig eksponeres for mye nytt gjennom året. Soldatene som kommer inn til førstegangstjeneste kan være lettere å påvirke enn soldater som har vært i Forsvaret lenge. Dette kan skyldes at de er yngre, og har mest sannsynlig ikke vært utsatt for lignende eksponering tidligere (Lester et al., 2011). Soldatyrket er brutalt, og må derfor eksponeres for mer ekstreme forhold. Ved å legge til rette for arenaer som for eksempel øvelser, mestringsløp, treningsøkter, case-treninger og diskusjoner kan dette bidra til god erfaringslæring. Vi får ikke trent realistisk, i form av ekte frykt og ta liv, før vi står i en skarp situasjon. Derimot, kan vi gjennom eksponering, simulere tilnærmet like situasjoner og fremprovosere følelser som sinne og stress. Eksponering kan også bidra til å bygge samhold i den militære enheten. Mennesker som opplever og mestrer noe tungt sammen, vil søke

hverandre og det fremkaller en følelse om å ha gjort noe spesielt med andre (Eid & Johnsen, 2006, ss. 303-304). Dette igjen kan styrke hver enkelt i gruppen og bidra til kollektiv mestring.

Et viktig poeng med eksponering for å styrke resiliens, er at opplevelsen burde være en positiv mestringserfaring slik at soldaten kommer styrket ut av situasjonen. En av Banduras hovedkilder til mestringstro er ferdighetsprestasjon (Bandura, 1997, s. 80). Dersom man oppnår suksess og sitter igjen med økt mestringstro, er det større sannsynlighet for at man lykkes i en lignende situasjon senere. Hvis det derimot ikke er en positiv opplevelse, at soldaten føler at en selv har mislykket under eksponeringen, kan det briste soldatens selvtillit og mestringstro. Det kan hindre ønsket effekt om å øke resiliens. Før man eksponerer soldater for treningsarenaer med mer krevende forhold som for eksempel mestringsøvelse, er det viktig at troppssjefen kjenner sine soldater og deres standpunkt. På den måten er det enklere for troppssjefen å følge opp de som trenger det, i den hensikt å bygge resiliens hos samtlige soldater.

En av faktorene som kan hindre erfaringslæring under eksponering er for eksempel fravær av søvn. Dersom soldatene får så lite søvn at de ikke er kognitiv bevisst, kan det påvirke læringen. Dette opplevde vi under stridskurset på Krigsskolen, som var en viktig læringsarena under ekstreme forhold. Mangelen på søvn gjorde at vi i flere tilfeller ikke var mentalt til stede. På den ene siden har det ført til at vi ikke har fått reflektert og skapt læring av de delene av kurset som vi ikke husker. På den andre siden har opplevelsen rundt fravær av søvn gitt en økt tro hos flere kadetter at de kan prestere under forhold med mindre søvn. Dette kan peke mot at troppssjef må finne en balanse mellom fravær av grunnleggende behov opp mot hensikten med øvelsen, for å skape best mulig læringsutbytte hos den enkelte.

4.6 Påvirke resiliens gjennom mental trening, mestringstro og eksponering

Det finnes ingen kjent forskning på kombinasjonen av mental trening, mestringstro og eksponering for å øke resiliens, som har vist effekt av at de fungerer sammen. Likevel, ser vi at de ulike virkemidlene kan ha en effekt hver for seg, og at de påvirker hverandre. Ved å knytte disse sammen, og benytte en kombinasjon av flere virkemidler vil det kunne bidra til å øke sannsynligheten for å lykkes hos hver enkelt soldat. Eksponering kan øke samholdet i gruppen gjennom at soldatene gjør noe tungt sammen, som kan bidra til å styrke mestringstroen hos den enkelte. Dersom de samtidig bruker mentale teknikker for å håndtere utfordrende situasjoner, kan det gjøre presentasjonen mer kontrollert. For eksempel kan soldatene visualisere hvordan de skal komme seg gjennom en hinderløype, samt sette seg et mål om at laget skal fullføre

løypen sammen, og innenfor et gitt tidspunkt. For å øke mestringstroen i laget, kan soldatene gjennom verbal overtalelse gire hverandre opp i forkant øvelsen. Dette kan ha en positiv påvirkning på de som i utgangspunktet ikke hadde tro på at de kunne klare hinderløypen eller øvelsen. De tre virkemidlene, mental trening, mestringstro og eksponering påvirker hverandre, og kan sammen bidra til å øke resiliens hos de vernepliktige. Bruken av disse teknikkene kan også relateres til situasjoner i krig, men da er det avgjørende at soldatene har jobbet med disse fra før.

For å eksemplifisere sammenhengen mellom mental trening, eksponering og mestringstro i krig, kan vi se tilbake på eksempelet av soldaten på vaktpost som sikrer i sektor. Han har akkurat observert en patrulje som er på marsj mot han, og meldt ifra på samband. For å håndtere situasjonen er det flere teknikker soldaten kan benytte seg av. Blant annet kan soldaten bruke mentale teknikker, som for eksempel pusteteknikk for å beholde roen, mens han venter på svar om det er fienden eller egne. Videre kan han visualisere ulike handlingsalternativer som troppen har gjennomgått i forkant av vaktrulleringen. I tillegg kan soldaten øke mestringstroen ved bruk av den mentale teknikken indre dialog, ved å gjenta til seg selv at dette kommer til å gå bra. Gjennom å bruke disse virkemidlene kan soldaten få en bedre kontroll på seg selv, og økt mestringstro på at vedkommende kan håndtere situasjonen han eller hun står ovenfor. Gitt at denne situasjonen gikk bra, kan refleksjon over hendelsen i ettertid bidra til å oppnå erfaringslæring. Det å bli bevisst hva soldaten har vært gjennom, hvilke tanker og følelser som vedkommende har hatt, og hvorfor han handlet på den måten, vil kunne bidra til å lære av situasjonen. For at soldaten skal kunne ha utbytte av disse virkemidlene må det ha blitt gjort et arbeid i forkant i fredstid. Dette eksempelet er ett av mange som kan oppstå i en krigssituasjon, og som viser hvordan resiliente soldater kan bruke virkemidlene for å komme styrket ut av en stressende situasjon.

5 Konklusjon

Denne bacheloroppgaven har sett på om troppssjefen kan øke resiliens gjennom mental trening, mestringstro og eksponering hos vernepliktige. For å belyse viktigheten av det mentale aspektet og resiliente soldater i krig, har vi lagt et tenkt krigsscenario til grunn. Vi har også sett på situasjonen i Ukraina for å øke forståelsen for det mentale, hva det krever av den enkelte soldat, samt prøvd å koble reelle situasjoner til våre tenkte eksempler.

Resiliens handler om å tilpasse seg omgivelsene i møte med stressende situasjoner, og samtidig opprettholde en god mental og psykisk helse i situasjonen og i ettertid. Vi tar utgangspunkt i at mennesker kan utvikles og at resiliens dermed kan oppnås. En kritikk til resiliens er "ethics-of-care"-prinsippet. Man må være bevisst at begrepet "resiliens" ikke blir et synonym for "skjerp deg". Det er vårt ansvar som ledere å skape en åpenhet i troppen for å hindre at soldater undergraver følelser og tanker. Troppssjefen spiller en viktig rolle i å overføre forsvarets verdier til soldatene. På denne måten kan de knytte egne og forsvarets verdier sammen, som kan være en moralsk rettesnor i vanskelige situasjoner.

Oppgaven har vist at mental trening kan blant annet øke prestasjon, tilpasningsdyktighet og konsentrasjonsevne. Videre vil mestringstro påvirke hvilke ambisjoner vedkommende har, og graden av motivasjon. Høy mestringstro på egne militære ferdigheter kan føre til større sannsynlighet for at soldaten lykkes i oppdragsløsningen. Gjennom eksponering tilegner man seg erfaringer som kan tas med videre og brukes senere. Det kan bidra til at man kjenner igjen situasjoner man står i, som kan skape et overskudd for å håndtere situasjonen bedre. Det er viktig at de fysiske ferdighetene og den fysiologiske resiliensen ligger til grunn for å kunne utvikle den psykologiske resiliensen. Det vil si at soldaten må ha en viss fysisk form og motoriske ferdigheter innenfor soldatyrket for å dra nytte av mental trening. På den måten kan soldaten få et økt overskudd i møte med stressende situasjoner, og dermed kunne ta riktige valg som vedkommende kan leve med i ettertid.

For å oppsummere har oppgaven belyst at det er nærliggende å tro at troppssjefen kan påvirke soldatens resiliens ved å tilrettelegge for treningen. Forskning viser at mental trening er en positiv bidragsyter for økt resiliens og presentasjon ved å integrere det som en del av utdanningen. Dette ved å gi inngangsverdier som tid og kunnskap til å utøve mental trening og mestringstro. I tillegg kan troppssjefen tilrettelegge for treningsarenaer hvor soldatene blir eksponert for utfordrende situasjoner som kan skape mestring og erfaringslæring. Variasjonen av mennesker som møter til verneplikten, gjør at troppssjefen må tilpasse situasjonen til hver enkelt soldat. Selv om troppssjefen kan legge til rette for treningsarenaer og veilede soldaten, er det opp til hver enkelt soldat å benytte virkemidlene aktivt. Dette arbeidet må gjøres i fredstid, for å kunne få en effekt i krig.

6 Referanser

- Afek, A., Ben-Avraham, R., Davidov, A., Cohen, N. B., Yehuda, A. B., Gilboa, Y., & Nahum, M. (2021). Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress. *Front. Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.608588>
- Aven, T. (2021). Robusthet. I *Store norske leksikon*. Hentet 9. mars 2022 fra <https://snl.no/robusthet>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W.H Freeman and Company.
- Bredvei, D., Elster, K., Mjaaland, O., Solvang, R., Hotvedt, S. K., Jarstad, L., Darrud, A., Skovly, D., Rød, M. M. (2022, 17. mars). Hadde skrevet "barn" på bakken, skal likevel ha blitt treft av russiske bomber. *NRK*. <https://www.nrk.no/urix/teateret-i-mariupol-oydelagt-av-bomber-1.15894644>
- Baarle, E. v. (2021). Resilience as the Road to Mental Readiness? Reflections from an Ethics-of-care Perspective. *Journal of military ethics*, 2021(20), 129-144. <https://doi.org/10.1080/15027570.2021.1973721>
- Deci, E. L., & Flaste, R. (1996). *Why we do what we do*. Penguin Books.
- Demirjian, K. (2015, 8. mars). Ukrainian soldiers ill-prepared for psychological toll of war. *The Washington post*. https://www.washingtonpost.com/world/europe/ukrainian-soldiers-ill-prepared-for-psychological-toll-of-war/2015/03/07/cb100378-be09-11e4-9dfb-03366e719af8_story.html
- Eid, J., & Johnsen, B. (2006). *Operativ psykologi* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
- FN-sambandet. (2022, 4. mars). *Ukraina*. <https://www.fn.no/Konflikter/ukraina>
- Forsvarets Høgskole, Stabsskolen. (2019). *Forsvarets fellesoperative doktrine (FFOD)*. Forsvarsstaben. <http://hdl.handle.net/11250/2631948>
- Forsvaret. (2020). *Forsvarets grunnsyn på ledelse*.
- Forsvaret. (2022, 23. januar). *Verdiane våre*. <https://www.forsvaret.no/om-forsvaret/oppgaver-og-verdier/verdier>

- Forsvaret. (u.å.), A. *Krav til militærtjeneste*. Hentet 16. mars 2022 fra <https://www.forsvaret.no/krav>
- Forsvaret. (u.å.), B. *Verneplikt*. Hentet 16. mars 2022 fra <https://www.forsvaret.no/forstegangstjeneste/verneplikt>
- Forsvarsstaben. (2004). *Forsvarets doktrine for landoperasjoner*. Forsvarsstaben.
- Hellestveit, C., & Nystuen, G. (2020). *Krigens folkerett. Norge og vår tids kriger*. Universitetsforlaget.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Herzog, T., & Deuster, P. (2014). Performance psychology as a key component of human performance optimization. *Journal of Special Operations Medicine: A Peer Reviewed Journal for SOF Medical Professionals*, 14,99-105. https://www.researchgate.net/publication/268392094_Performance_psychology_as_a_key_component_of_human_performance_optimization
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology* 13(1), 60-83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
- Janssens, K. E., van der Velden, P. G., Taris, R., & van Veldhoven, M. P. (2018). Resilience Among Police Officers: A Critical Systematic Review of Used Concepts, Measures, and Predictive Values of Resilience. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(1), 24-40. <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9298-5>
- Johannessen, A., Tufte, P., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (5. utg.). Abstrakt forlag.
- Jåma, J., & Eriksen, E. M. (2021). *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*. [Bacheloroppgave, Forsvarets høgskole i Oslo]. FHS Brage. <https://hdl.handle.net/11250/2788375>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful live events, peronality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>

- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: experience as the source of learning and development* (2. utg.). Pearson Education.
- Krane, M. M. (2020, 1. september). IT-angrep mot Stortinget. *Stortinget*. <https://www.stortinget.no/no/Hva-skjer-pa-Stortinget/Nyhetsarkiv/Pressemeldingsarkiv/2019-2020/it-angrep-mot-stortinget/>
- Krulak, C. C. (1999). The Strategic Corporal: Leadership in the Three Block War. *Marines Magazine*. https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA399413.pdf?fbclid=IwAR3NWP8U7e_JbuJ_8n9msBF7tU2WWSf12ETxIcrI2J7n24q8lfg7Fqq_snQ
- Lester, P. B., Harms, P., Herian, M. N., Krasikova, D. V., & Beal, S. J. (2011). *The Comprehensive Soldier Fitness Program Evaluation. Report 3: Longitudinal Analysis of the Impact of Master Resilience Training on Self-Reported Resilience and Psychological Health Data*. Defence Technical Information Center.
- Meland, A. (2016). *Mindfulness in High Performance Environments*. [Doktorgradsavhandling]. Norges idrettshøgskole. <http://hdl.handle.net/11250/2425448>
- Moljord, C., & Fredriksen, P. (2017). *Debriefing – strategisk læringsverktøy i operative organisasjoner. I T. Heier, Kompetanseforvaltning i Forsvaret* (ss. 219-232). Vigmostad & Bjørke AS.
- Nindl, B. C., Billing, D. C., Drain, J. R., Beckner, M. E., Greeves, J., Groeller, H., Teien, H. K., Marcora, S., Moffitt, A., Reilly, T., Taylor, N. A., Young, A. J., Fiedl, K. E. (2018). Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *Journal of science and medicine in sport*. (21)11, 1116-1124. [10.1016/j.jsams.2018.05.005](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.005)
- Pensgaard, A., & Hollingen, E. (2013). *Idrettens metale treningslære* (2. utg.). Gyldedal Norsk Forlag AS.
- Skre, I. B. (2021). Resiliens. I *Store norske leksikon*. Hentet 17. mars 2022 fra <https://snl.no/resiliens>
- Solodko, S., Strilets, S., Finsveen, J. N., & Hagen, A. (2022, 7. mars). Trodde ikke det skulle ende med krig. *Dagbladet*. <https://www.dagbladet.no/nyheter/trodde-ikke-det-skulle-ende-med-krig/75550834>

- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Ytterbøl, C. (2019), A. Hva er mental styrke. *Stratagem*. <https://www.stratagem.no/hva-er-mental-styrke/>
- Ytterbøl, C. (2019), B. Realistisk trening og mental styrke. *Stratagem*. <https://www.stratagem.no/realistisk-trening-og-mental-styrke/>