



FHS Krigsskolen

Bacheloroppgave

Stresshåndtering: En bærende ferdighet

**– Kognitiv aktiveringsteori om stress og ledermestringstro som mekanismer
for stresshåndtering –**

av

Ole Peder Berge, Emil Berg Dypsund og Marius Måsøval Johansen

Levert som en del av kravet til graden:

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

Antall ord: 13 569

Innlevert: Mars 2023

Godkjent for offentlig publisering

Publiseringsavtale

En avtale om elektronisk publisering av bachelor/prosjektoppgave

Kadettene har opphavsrett til oppgaven, inkludert rettighetene til å publisere den.

Alle oppgaver som oppfyller kravene til publisering vil bli registrert og publisert i Bibsys Brage når kadettene har godkjent publisering.

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

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

Plagiaterklæring

Jeg (Vi) erklærer herved at oppgaven er mitt eget arbeid og med bruk av riktig kildehenvisning. Jeg (Vi) har ikke nyttet annen hjelp enn det som er beskrevet i oppgaven.

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

Dato: 31 – 03 – 2023

Ole Peder Berge

Emil Berg Dypsund

Marius Måsøval Johansen

Forord

Temaene stress, mestringstro og ledermestringstro er noe som over lengre tid har vekket interesse hos oss i gruppen. Denne interessen ble desto større etter å ha gjennomført Krigsskolens stridskurs, og et ønske om å studere tematikken videre var sterk. I kombinasjon med krigen i Ukraina merker man seriøsiteten, mulighetene og aktualiseringen som ligger innen disse temaene i den militære profesjonen.

Videre vil vi takke Haakon Hjortmo for hans støtte som veileder, og for å være til hjelp til alle døgnets tider for spørsmål og avklaringer.

Denne bacheloren er skrevet som et ledd i bachelorgrad i *ledelse og landmakt ved Krigsskolen*, og ble skrevet i perioden fra februar til mars 2023.

Oslo, Krigsskolen, 31-03-2023



Ole Peder Berge



Emil Berg Dypsund



Marius Måsøval Johansen

Sammendrag

Denne systematiske kunnskapsoversikten undersøker stress, stressaktivering, stresshåndtering, mestringstro, og ledermestringstro gjennom problemstillingen: «*Hvilke sammenhenger er det i tidligere forskning mellom håndtering av stress og troen på egen mestring hos militære ledere: En studie av sammenhengen mellom kognitiv aktiveringsteori om stress og ledermestringstro.*» Vi ville øke vår forståelse for hvorfor noen håndterer stressende situasjoner bedre enn andre, og dette som særdeles aktuelt i en profesjon preget av stress, frykt, og usikkerhet. Med bakgrunn i det verdensbildet som har utviklet seg med konvensjonell krig i Europa og en verdensøkonomi preget av mer usikkerhet enn på lenge, ble stress og ledermestringstro i enda større grad aktualisert som tema. Gjennom teoretisk analyse av stressbegrepet, kognitiv aktiveringsteori om stress, mestringstro, og ledermestringstro identifiserte vi seks faktorer for videre analyse: Kognitive prosesser, erfaring, mestringsmekanismer og -stiler, motivasjon, sosial støtte, og overføringsverdi. I oversiktstudien identifiserte vi 20 artikler som på ulike måter undersøkte sammenhenger mellom stress, mestringstro, og ledermestringstro hos militære ledere. Deretter brukte vi de seks nevnte faktorene for å undersøke sammenhengen mellom kognitiv aktiveringsteori om stress og ledermestringstro i teori og artiklene.

Både kognitiv aktiveringsteori om stress og ledermestringstro er teorier som forklarer kognitive prosesser for å håndtere egen stressaktivering. Kognitiv aktiveringsteori om stress er en teori som beskriver hvordan positiv respons-utfallsforventning er en moderator for stressaktivering, og at dette i større grad er overførbart til ulike situasjoner da forventningen følger personen og ikke nødvendigvis rollen, ferdigheten, eller situasjonen personen opplever stressaktiveringen i. Ledermestringstro omhandler hovedsakelig det å bygge erfaringer innen rollen som leder, og på denne måten øke egen mestringstro i denne rollen. Ledermestringstro er i mindre grad overførbart til andre domener, situasjoner og arenaer. Egen erfaring, sosial støtte og verdien man tillegger bestemte utfall i møte med ulike situasjoner beskrives i begge teoriene som viktige faktorer som påvirker den kognitive prosessen hvor egen evne til å oppnå et ønsket resultat vurderes. Hvordan man forholder seg til egne emosjoner og responser beskrives i teoriene i form av mestringsmekanismer og -stiler, og viser en sammenheng mellom hva Bandura presenterer i mestringstro, Hannah et al. innen ledermestringstro og det Ursin & Eriksen fremmer i CATS. I sum viser forskning og teori til hvordan ledermestringstro og aktiveringsgrad er med på å predikere prestasjon, sett gjennom *Den omvendte U-kurven* (Figur 2).

Innholdsfortegnelse

Figurer	6
Tabeller	7
1 Innledning.....	8
1.1 Bakgrunn	8
1.2 Mål og problemstilling	10
1.3 Avgrensninger	10
1.5 Disposisjon	11
2 Teori	12
2.1 Stress	12
2.1.1 CATS – Kognitiv aktiveringsteori om stress	13
2.1.2 Stresshåndtering	17
2.2 Mestringstro	18
2.2.1 Kilder til mestring	19
2.2.2 Selvregulerende prosesser	20
2.2.3 Domenespesifikk	20
2.2.4 Motivasjon og forventninger	21
2.2.5 Ledermestringstro.....	22
2.3 Faktorer for videre analyse.....	23
3 Metode.....	25
3.1 Valg av metode.....	25
3.2 Datainnsamling og dokumentøk	25
3.2.1 Steg 1 – PICO-skjema	26
3.2.2 Steg 2 – Dokumentøk	26
3.2.3 Steg 3 – Flyt-skjema.....	29
3.3 Kritikk av metode.....	30

3.4 Kildekritikk	31
4 Resultater.....	34
4.1 Resultater fra dokumentetsøk.....	34
4.2 Stress og mestringsstro	38
4.3 Erfaring.....	38
4.4 Mestringsmekanismer og -stiler	39
4.5 Motivasjon.....	39
4.6 Sosial støtte	40
4.7 Overføringsverdi	40
4.8 Konklusjon av resultater.....	41
5 Drøfting	42
5.1 Kognitive prosesser	42
5.3 Mestringsmekanismer og -stiler	44
5.4 Motivasjon, verdi og sannsynlighet	45
5.5 Sosial støtte	46
5.6 Domener og overføringsverdi	47
5.7 Oppsummering	48
6 Konklusjon	50
6.1 Videre forskning.....	51
Litteraturliste	53

Figurer

Figur 1: Flyt-skjema

Figur 2: Yerkes og Dodsons lov fremstilt gjennom en omvendt u-kurve fra Operativ psykologi

Figur 3: Kognitiv aktiveringsteori om stress – CATS

Tabeller

Tabell 1: PICO

Tabell 2: Søketrefftabell

Tabell 3: Resultater fra dokumentøk

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

24. februar 2022 invaderte Russland nabolandet Ukraina, og for første gang siden 2. verdenskrig er det igjen krig i Europa.

«Vi lever i det noen kaller dyp fred. Det betyr at vi ikke kan forestille oss krig, og det er farlig. Det er viktig å bli minnet om at fred ikke er selvsagt og naturgitt, men noe vi må ta vare på hver dag» (Langberg, 2018).

Den dype freden er på alle måter brutt. Det pågår i skrivende stund en eksistensiell krig mellom to land i vår del av verden, hvorav ett er vårt naboland. Krigens krav og natur er igjen høyst aktualisert i samfunnsdebatten. Hva har dette å si for den militære lederen? Er det på tide å i enda større grad reflektere rundt egne evner til å fungere og operere under de mest ekstreme forhold, da de ekstreme forholdene er nærmere oss enn noen gang tidligere?

Tidligere forsvarsminister Odd Roger Enoksen skrev i en kronikk i Aftenposten: «Vi skal ikke frykte krig i Norge som følge av den russiske styrkeoppbyggingen i og rundt Ukraina. Men vi skal ta innover oss det sikkerhetspolitiske alvoret i Europa og hvordan det angår oss» (Enoksen, 2022). Krigen har ikke påvirket oss fysisk på norsk jord enda, men den påvirker store deler av vår hverdag gjennom økte priser på olje, gass, og matvarer, mindre internasjonal handel og en økt bevissthet rundt tilgangen på ressurser. Utviklingen i og følgene av krigen er noe som må tas til etterretning i alt vi foretar oss som nasjon, og ikke minst som militære tjenestemenn fremover.

Ukraina har en betraktelig mindre militærmakt og -kapasitet enn Russland, men har per dags dato på ingen måte tapt krigen; snarere tvert imot. Viljen til å fortsette virker sterkere enn noen gang. I et intervju med TV2 sa oberstløytnant Palle Ydstebø: «Med infanteri, artilleri, luftvern og ingeniører, inngår de i et komplett taktisk kampsystem. Der har Ukraina vist seg klart best» (Kronheim, 2023). De har utvist stor taktisk og strategisk kløkt og virker å utnytte både logistikken og manøverenhetene sine bedre enn russerne. Samtidig handler ikke krig kun om forhold i det fysiske domenet. Krigssituasjoner er preget av friksjon, usikkerhet, kaos og kompleksitet (Department of the Navy, 1997), og det er vel så mye her, i krigens tåke, ukrainerne har utvist overlegenhet slik som de også har på det taktiske og strategiske plan. Med bakgrunn i dette virker det hensiktsmessig som militær tjenestemann å reflektere rundt egne kognitive evner i slike situasjoner. Hvordan hadde vi håndtert stresset, hvordan hadde vi

bygget troen på seier hos soldatene våre i en lignende krig, og ikke minst mestringstro hos oss selv?

Clausewitz beskrev krig som « [...] an act of force to compel our enemy to do our will» (Clausewitz, 1976, s. 83). Han illustrerte krig som en brytekamp hvor to brytere bruker fysisk vold med hensikt om å legge motstanderen i bakken slik at han ikke kan fortsette å yte motstand. Den fysiske dimensjonen av slik vold i krig; kapasiteter, styrketall og terreng er lett å se og måle. Den mentale dimensjonen er derimot vanskeligere å kvantifisere. Personlige egenskaper som mot, mental robusthet og lederskap er vel så viktige i krigssituasjoner preget av friksjon, usikkerhet og kaos. Én faktor krig fører med seg, og som utvilsomt påvirker vurderinger og beslutninger hos soldater og ledere, er stress. Hvilken reaksjon og oppfattelse man har av ytre fysisk og psykisk belastning er individuelt og påvirkes av blant annet tidligere erfaring med liknende situasjoner. Stress er ikke utelukkende negativt, men helt nødvendig for å handle og å prestere (Eid & Johnsen, 2018). Med alle forhold krig bringer med seg er det derfor viktig for militære ledere å vite hvordan man selv reagerer på stress og hvor egen «sone» for optimal stressaktivering ligger. Et velkjent sitat som benyttes av mange ulike militære avdelinger og i flere ulike land, da spesielt anerkjent i US Navy Seals, er: «You don't rise to the occasion, you sink to the level of your training» (Willink & Babin, 2017). I krig vil de færreste plutselig beherske stridsdriller, ledelsesverktøy eller samarbeid dersom man ikke har trent og øvd på dette.

Den subjektive oppfattelsen av en ytre fysisk eller psykisk belastning opp mot egne kapasiteter for å håndtere belastningen er det som styrer en persons stressaktivering. Forventninger til belastningen, da enten positive eller negative, regulerer derfor opplevd grad av stress (Eid & Johnsen, 2018). For militære ledere betyr dette at deres egen stressaktivering i stridssituasjoner hvor de forventes å lede og ta beslutninger avhenger av egen oppfattelse av belastninger som påføres. Oppfattelse av belastninger og situasjoner påvirkes av flere faktorer. Bevisstgjøring rundt egen stressaktivering og hvilke faktorer som spiller inn i en persons egen oppfattelse og vurderinger av belastninger må sees på som grunnleggende for en militær leder å ha reflektert rundt. Det kan være innen dette de ukrainske soldatene og lederne, i håndteringen av de mange faktorene som påvirker grad av stress, besitter flere mentale kapasiteter enn Russland. For å være mest mulig forberedt til å håndtere stressaktiverende situasjoner i strid kan det sees på som essensielt å bygge troen på egen mestring, eller mestringstro, som Albert Bandura redegjør for innenfor sin sosial-kognitive teori. For militære ledere må man skape slik mestringstro i rollen som leder, noe Hannah et.

al. beskriver mer inngående i sin teori om ledermestringstro. Det er lederen alle ser til når situasjoner blir vanskelige, og det er hos lederen ansvaret ligger for å skape mål og retning. Med bakgrunn i det som skjer i verden i dag vil det være vårt ansvar, som militære ledere, å selv utvikle en så stor grad av ledermestringstro som mulig for å være best mulig rustet i møte med usikkerheten krig fører med seg.

1.2 Mål og problemstilling

Hensikten med denne oppgaven er å kartlegge eksisterende forskning på sammenhenger mellom håndtering av stress og troen på egen mestring hos militære ledere. Vi har derfor valgt følgende problemstilling:

«Hvilke sammenhenger er det i tidligere forskning mellom håndtering av stress og troen på egen mestring hos militære ledere: En studie av sammenhengen mellom kognitiv aktiveringsteori om stress og ledermestringstro.»

For å besvare denne problemstillingen er det valgt å gjennomføre en systematisk kunnskapsoversikt hvor vi har som mål å oppsummere, belyse og vurdere kunnskap og forskning (Solli). Vi vil gjøre rede for teori og forskning om stressbegrepet, kognitiv aktiveringsteori om stress, mestringstro og ledermestringstro, for så å drøfte faktorer innen disse forholdene opp mot hverandre for å finne sammenhenger mellom teorien.

1.3 Avgrensninger

Oppgaven er avgrenset til å ta for seg eksisterende forskning som ser på stress og ledermestringstro. Som teoretisk avgrensning brukes kognitiv aktiveringsteori om stress, samt forståelsen av begrepet mestringstro fra Albert Banduras *sosial-kognitive teori* og Hannah et al. sin utvidelse av mestringstro-begrepet til ledermestringstro. Faktorer, forhold og sammenhenger i og mellom teoriene og forskningen i vårt utvalg blir derav en annen avgrensning.

Vi avgrenser oppgaven til forskning rettet inn mot enten stress, mestringstro, ledermestringstro, eller samtlige av disse forholdene, gjennomført i en militær eller annen operativ kontekst. Innen bruk av forskning avgrenses oppgaven til å kun inkludere forskning relatert til militære ledere og ikke generelt til militært personell eller soldater.

For å se på effekten stress har på prestasjon hos militære ledere avgrenses oppgaven til å omhandle kortvarig stressaktivering, og vil derfor ikke ta for seg vedvarende stressaktivering som ofte kobles til varige helseplager.

1.5 Disposisjon

Første kapittel inneholder bakgrunnen for oppgaven, problemstilling og mål, avgrensninger og annen informasjon som forklarer oppgaven. Kapittel 2 er en redegjørelse for teori med relevans til problemstillingen innenfor temaene stress, kognitiv aktiveringsteori om stress, mestringstro, og ledermestringstro. Deretter beskriver kapittel 3 hvilken metode som benyttes i oppgaven, samt hvordan dokumentasjon og andre prosesser i innhenting av resultater er gjennomført, før kritikk av metoden og kildene presenteres. Kapittel 4 er en sammensatt presentasjon av resultatene i oppgaven. Kapittel 5 utgjør drøftings- og diskusjonsdelen av oppgaven hvor den presenterte teorien og resultatene ses i sammenheng. Kapittel 6 avslutter oppgaven med en konklusjon, presentasjon av spørsmål for videre forskning og praktiske konsekvenser.

2 Teori

For å kunne identifisere og diskutere sammenhenger i faktorer mellom håndtering av stress og ledermestringstro vil dette kapittelet presentere sentral teori om stress, kognitiv aktiveringsteori om stress, mestringstro og ledermestringstro. Modeller og faktorer vil forklares for å kunne brukes som rammeverk for forståelse av påfølgende resultat og analyse.

2.1 Stress

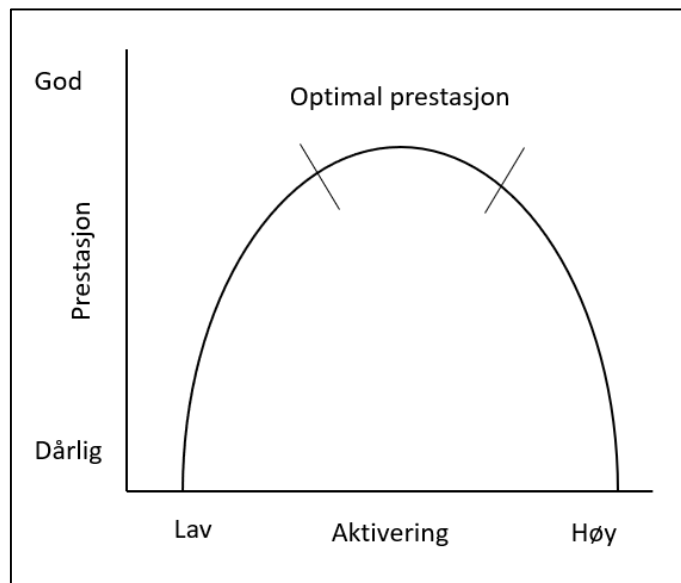
«Given that a particular stimulus, or set of stimuli, is perceived (appraised) as threatening or negative, humans report this as ‘stress» (Ursin & Eriksen, 2004, s. 571).

Stress er et begrep alle har et forhold til, men som er komplekst og omfattende å definere. Felles for ulike teorier innen fagområdet er at stress handler om *kognitive vurderinger av stressorer*. Stressorer er faktorer i miljøer og situasjoner man befinner seg i som stiller krav til handling og utgjør en risiko for personens velvære (Crouch, 2016, s. 20). Kognitive vurderinger av stressorer vil skje når man opplever uoverensstemmelser mellom mål og forventninger man har i en gitt situasjon, opp mot realiteten og hva som faktisk skjer (Ursin & Eriksen, 2004, s. 581). Med bakgrunn i dette kan man se på stress på følgende måte:

«Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being» (Lazarus & Folkman, 1984, s. 19). Stress er altså et uttrykk for forholdet mellom en opplevd stressor og en persons vurdering av og reaksjon på stressoren, gjennom tilpasningen personen foretar seg i situasjonen hvor stressoren forekommer.

Stress er en respons som har til hensikt å gjøre at man mobiliserer for å finne løsninger på et oppstått misforhold mellom forventning til hva som skal skje og hva som faktisk skjer. Det initieres av en kroppslig alarm-respons som øker aktiveringsgraden hos personen, noe som ofte oppfattes som ukomfortabelt, men som driver personen til å finne handlingsalternativer for å håndtere kilden til alarmen, samt å kunne «skru av» alarmen. En viss grad av aktivering er nødvendig for å prestere optimalt, i tråd med Yerkes og Dodsons lov – også kalt *Den omvendte U-kurve* (se Figur 2). Ved både for høy og for lav grad av aktivering vil prestasjonen bli dårligere, og kjennskap til mekanismer som modererer aktiveringsgrad ved opplevd stress er derfor sentralt for å prestere godt (Eid & Johnsen, 2018, s. 148). Dette viser at selv om stress er en ukomfortabel respons som ofte assosieres med noe negativt, er det en

helt avgjørende selvreguleringsmekanisme for å mobilisere til handling og prestasjon (Ursin & Eriksen, 2004, s. 583).



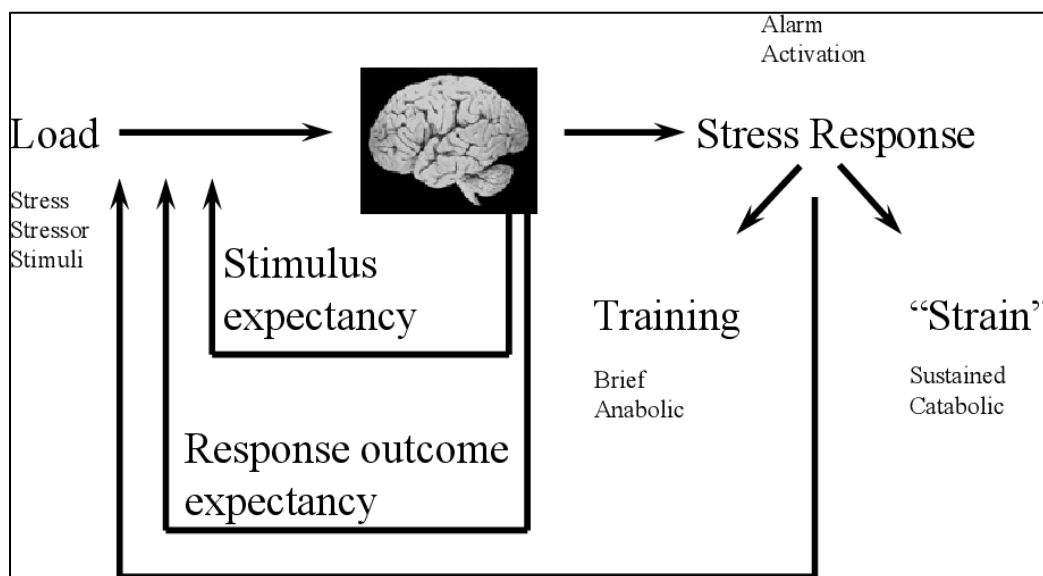
Figur 2: Yerkes og Dodsons lov, fremstilt igjennom en omvendt U-kurve fra Operativ psykologi (Eid & Johnsen, 2018, s. 148).

Problem kan derimot oppstå dersom stressaktiveringen blir vedvarende. Ved høyt nivå av stresshormon over tid vil man aldri «resette» kroppen og aktiveringsnivået til normaltstand. Dette er gjerne forbundet med utvikling av hjerte- og karsykdommer, redusert effekt i immunforsvar og evne til å håndtere nye stressende situasjoner da aktiveringsnivået er konstant høyt (Ursin & Eriksen, 2004, s. 584-585). Stress som alarmsystem er derfor effektivt og nødvendig for å prestere, men dersom systemet er aktivt over lengre tid vil det kunne gi varige helseplager.

2.1.1 CATS – Kognitiv aktiveringsteori om stress

En veletablert teori for å operasjonalisere stress-begrepet er *kognitiv aktiveringsteori om stress* (CATS). Ursin og Eriksen (2004) fremstiller og definerer her stress i fire dimensjoner. I den første dimensjonen blir man utsatt for en belastning eller stressor. Videre, i den andre dimensjonen, vil denne stressoren oppfattes og gjennomgå en kognitiv vurdering i hjernen med utgangspunkt i tidligere erfaring og forventning for å fastslå egen evne til å håndtere stressoren. Lazarus og Folkman (1987) viser til at denne kognitive vurderingen skjer i to deler: Den primære vurderingen hvor personens egeninteresse i situasjonen utgjør bakgrunn for motivasjon til å handle eller ikke, og den sekundære vurderingen hvor personen har besluttet at situasjonen har en betydning, og derfor tar stilling til egne handlingsalternativer og

egen evne til å bedre situasjonen. CATS' tredje dimensjon beskriver at det på bakgrunn av den kognitive vurderingen iverksettes en stressrespons og aktivering i form av kroppslige reaksjoner. Avslutningsvis beskriver den fjerde dimensjonen at det skjer en evaluering av stressresponsens og stressoren som lagres som erfaring for håndtering av liknende situasjoner senere (Ursin & Eriksen, 2004, s. 570-571). Formålet med CATS-modellen er å vise at opplevelsen av en stressor og den påfølgende stressaktiveringen i stor grad formes av forventningene personen har til sin egen stressrespons, basert på tidligere erfaringer (Eid & Johnsen, 2018, s. 144-145).



Figur 3: CATS (Ursin & Eriksen, 2004, s. 570)

2.1.1.1 Respons-utfallsforventninger

En persons kognitive vurderinger av en stressor og egen evne til å håndtere denne danner altså grunnlag for graden av aktivering. Med bakgrunn i dette er det flere faktorer som kan være med å moderere aktiveringsgraden. For det første vil egne forventninger knyttet til en stressor, den aktuelle responsen man har og det påfølgende utfallet være av stor betydning for stressaktiveringen. Ursin & Eriksen (2004) presenterer *positiv respons-utfallsforventning* som en mekanisme hvor en person forventer et positivt utfall og at vedkommende vil lykkes i møte med en stressor i en gitt situasjon. Ifølge denne teorien er det altså ikke det faktiske utfallet av situasjonen som bestemmer graden av stressaktivering, men heller personens forventninger til om egen respons vil gjøre at vedkommende lykkes. Dette er hva CATS definerer som «coping», hvilket på norsk refereres til som mestring (Eid & Johnsen, 2018, s. 152). Positiv respons-utfallsforventning som en relevant mekanisme forsterkes også gjennom Crouchs

(2016) forskning på trening innen stress hos amerikanske soldater. Her vises det til at soldaters kognitive vurderinger av egen evne til å håndtere og bedre situasjoner de står ovenfor i stridsmiljø modererer stressorerers påvirkning på målbare utfall i form av deres tilstand (aggresjon, angst, langvarig aktivering med mer). Å forvente at man har kapasitet og evne til å håndtere en stressor vil derfor moderere stressaktiveringen til et nivå som vil kunne gi optimal prestasjon, i henhold til *Den omvendte U-kurve* (Figur 2).

Forventninger til egen stressrespons kan også være negative, noe som vil føre til høyere grad av aktivering og påfølgende dårligere prestasjon. Dette kan forekomme i to former, hvor den første formen er *hjelpeløshet*. Dette oppstår dersom en person forventer at det ikke er noen sammenheng mellom egen respons eller forutsetninger for å håndtere en stressor i en situasjon og det påfølgende utfallet i situasjonen. Den andre formen er *håpløshet* og forekommer når en person har negativ respons-utfallsforventning, hvor vedkommende oppfatter det som at egen respons og aktivering virker direkte negativt på utfallet i situasjonen. Det negative utfallet oppleves derfor å være personens feil, hvilket gjør at personen utvikler skyldfølelse (Ursin & Eriksen, 2004, s. 577-579). Både hjelpeløshet og håpløshet er former for vedvarende aktivering, og er med bakgrunn i det knyttet til helseplager som depresjon og posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

2.1.1.2 Sannsynlighet og sosiale faktorer

Kognitiv vurdering av en stressor vil også innebære vurdering av sannsynlighet og verdi av det potensielle utfallet (Ursin & Eriksen, 2004, s. 580-581). I CATS er *kontroll* opplevelsen av en høy sannsynlighet for at en spesifikk respons man har gir et spesifikt utfall, uavhengig av den subjektive verdien av utfallet. Dersom verdien av utfallet vurderes til å være negativt vil sannsynligheten for at utfallet realiseres være med på å styre graden av stressaktiveringen i en person gjennom at et negativt utfall vil kunne bryte med personens verdier. Innen dette vil en lav opplevd sannsynlighet for at det negative utfallet skjer gi lav aktivering og oppleves som trygghet. Høy opplevd sannsynlighet for det samme negative utfallet vil gjøre at man får høyere aktivering, og er definert i CATS som *frykt*. En opplevd sannsynlighet på 0,5 for at det negative utfallet realiseres vil også gi høy aktivering, og defineres av CATS som *usikkerhet* da det er uvisst om utfallet faktisk forekommer. Kognitiv vurdering av sannsynlighet for at et utfall vil inntreffe er derfor, i likhet med forventninger, med på å påvirke stressaktivering.

Stressaktivering er også avhengig av sosiale faktorer som status og støtte. Hos dyr har alfa-hanner gjerne en lavere stressaktivering som et resultat av sin dominerende posisjon og

erfaring (Ursin & Eriksen, 2004, s. 586). Det er videre vist at befalingsmenn av lavere grad, for eksempel troppssjefer, ofte har høyre aktiveringsgrad når de får ansvar. Dette kommer sannsynlig av at de har mindre erfaring og derfor mindre grunnlag for kognitive vurderinger av for eksempel ansvar som en stressor sett opp mot kompanisjefer, bataljonssjefer og andre av høyere militær grad (Iversen et al., 2022, s. 1-2). Personer med høy sosial status, for eksempel bataljonssjefer, vil ha en god del opparbeidede erfaringer. Dette gjør at de vil utvikle større grad av positive respons-utfallsforventninger, noe som videre generer mer motivasjon og informasjon for å forsterke og fortsette utvikling av mekanismer for håndtering av stressorer (Ursin & Eriksen, 2004, s. 586).

Sosial støtte i ulike former kan også påvirke personers kognitive vurdering av egen evne til å håndtere stressorer. Eid & Johnsen (2018) viser til hvordan sosial støtte fra venner, familie og kollegaer gjør personer bedre rustet i møte med stressorer. Følelsesmessig-, oppgave-, informasjons-, beslutnings- og praktisk støtte er alle mekanismer som virker inn på en mottakers aktivering, da gjennom mottak av empati og følelsesmessig nærhet, organisering, rådgivning i bestemte situasjoner og praktisk assistanse til direkte hjelp eller selvhjelp. Å inneha en rolle i en gruppe vil derfor gjøre at man kan motta ulike former for støtte, som igjen påvirker utfallet av en situasjon gjennom at støtten påvirker en persons kognitive vurdering og graden av stressaktivering.

For å oppsummere beskriver CATS at stress oppstår når det er misforhold mellom forventninger eller mål noen har, og hva som i realiteten faktisk skjer i det man utsettes for en stressor (Ursin & Eriksen, 2004). Hjernen foretar en kognitiv vurdering av stressorer basert på tidligere erfaringer, hvilket iverksetter stressrespons og øker graden av aktivering i kroppen. Graden av aktivering er det som er avgjørende for hvordan man presterer og påvirkes av flere faktorer; blant annet forventning og sannsynlighet, samt sosiale roller og støtte fra andre (Eid & Johnsen, 2018). Positiv respons-utfallsforventning er noe som kan moderere aktiveringen til et optimalt prestasjonsnivå. I motsatt ende vil negativ respons-utfallsforventning, i form av hjelpeløshet og håpløshet, føre til høy aktivering, noe som medfører dårligere prestasjon i henhold til *Den omvendte U-kurven* (Figur 2). Høy eller middels opplevd sannsynlighet for utfall som vurderes som negative vil gi høy stressaktivering i form av frykt og usikkerhet. Lav opplevd sannsynlighet for samme utfall vil derimot redusere aktiveringsnivået. For å håndtere stress godt og prestere optimalt vil derfor positiv respons-utfallsforventning gjennom realistisk trening med aktuelle stressorer, kombinert med utvikling av mekanismer som

modererer opplevd sannsynlighet for negative utfall, være med på å gjøre stressaktiveringen hos en person optimal.

2.1.2 Stresshåndtering

Når man blir utsatt for en stressor vil kroppen, som tidligere nevnt, iverksette en alarmresponsen som oppleves som ukomfortabel. For å prestere bra, i henhold til *Den omvendte U-kurve* (Figur 2), vil man søke å bruke mekanismer som sørger for en optimal grad av aktivering. CATS viser til at mekanismer for dette er positiv respons-utfallsforventning, opplevd grad av sannsynlighet og sosiale forhold. Alle disse mekanismene sørger for at stressaktiveringen blir kortvarig heller enn vedvarende, noe som hindrer at man utvikler håpløshet, hjelpeløshet og helseplager (Ursin & Eriksen, 2004). I og med at vurdering av stressorer, grad av aktivering og stressrespons er kognitive prosesser, vil en persons egne tanker være avgjørende for stresshåndteringen. Disse tankene kan og vil naturligvis utvikles gjennom læring og erfaring. Vi skal videre se konkret på hvordan mekanismer for stresshåndtering utvikles og påvirkes gjennom erfaring, og ulike måter å angripe stressorer på.

2.1.2.1 Trening og erfaring

Innen idrett og skole er det et velkjent fenomen at man blir god på det man trener på. Dette er også tilfellet når det kommer til håndtering av stress. Ved å trene på og bli utsatt for situasjoner og stressorer som potensielt kan oppstå vil man i større grad kunne kontrollere hvor stor grad av aktivering man opplever dersom man blir utsatt for liknende stressorer en annen gang (Eid & Johnsen, 2018, s. 148). Dette skjer ved at hjernen lagrer en forventning til at en respons man har, i form av en spesiell handling i en situasjon, vil gi et spesifikt utfall. I CATS vil dette skje i den fjerde dimensjonen. Her vil «feedback» i forhold til hvordan egen stressrespons påvirket opplevelsen av en stressor lagres. Dette gjør derfor at trening ved å utsettes for stressorer, vil bidra i utvikling av positive respons-utfallsforventninger ved å gi en person erfaringer knyttet til hvordan egen respons påvirket opplevelsen og håndteringen av stressorene (Ursin & Eriksen, 2004).

Både positive og negative mestringsforventninger er situasjonsspesifikke, men lar seg også generalisere. Respons-utfallsforventninger har altså en overføringsverdi fra en situasjon til en annen. Derfor vil trening innen stresshåndtering hvor man legger opp til at en person opplever å utvikle positive respons-utfallsforventninger, heller enn negative som i hjelpeløshet og håpløshet, kunne gjøre at vedkommende utvikler generelt positive forventninger i stedet for negative også på andre arenaer (Eid & Johnsen, 2018, s. 153). Som et eksempel kan det å

trene på å holde ordremøter sørge for at man utvikler positive respons-utfallsforventninger til det å holde ordremøter, men disse positive forventningene kan også overføres til andre arenaer hvor man står foran andre mennesker, for eksempel under stridsledelse av en tropp.

2.1.2.2 Mestringsstiler

Erfaringsbygging gjennom trening er som vist med på å påvirke forventningene en person har til stressorer, og det er nettopp forventninger CATS legger til grunn som mestring innen håndtering av stress. Lazarus & Folkman (1984) så ikke bare på håndtering eller bearbeiding av stressorer som avhengig av forventninger, men også av handling og adferd. Dette refererte de til som mestringsstil, og presenterte to ulike måter å mestre en situasjon eller stressor på. Den første, problemorientert mestring, innebærer å håndtere eller endre årsaken til et problem gjennom å påvirke kilden til det opplevde stresset eller situasjonen direkte. Den andre, emosjonsorientert mestring, er personorientert og innebærer å jobbe med de emosjonelle responsene som oppstår, for eksempel gjennom ønsketenkning eller religiøs overbevisning (Birkeland, 2009; Lazarus & Folkman, 1984). En tredje mestringsstil, unngående mestring, har senere også blitt lagt til grunn. Her søker man å ikke forholde seg til et oppstått problem ved å isolere seg eller trekke seg unna problemet, eller ved distraksjon og å benekte det som skjer (Birkeland, 2009; Eid & Johnsen, 2018). Mestring av stress gjennom handling, og ikke kun forventningsbygging, er derfor også noe som forklarer grad av stressaktivering, og derav prestasjon i henhold til *den omvendte U-kurven* (Figur 2).

2.2 Mestringstro

Stress er en faktor som kommer til syne på nesten alle arenaer i livet. Graden av stressaktivering varierer og kan oppstå på idrettsbanen, i skolearbeid, på kjøkkenet, eller i mer alvorlige situasjoner som for eksempel skarpe stridshandlinger. Stress er en konstant faktor i livet som man må søke å utnytte positivt heller enn negativt for å prestere godt. Det er gjennom ulik forskning utarbeidet mange ulike måter å mestre stress og stressorer på, hvorav CATS er en måte å operasjonalisere og forstå hvordan respons-utfallsforventninger modererer stressaktivering. Selv-regulering gjennom mestringstro er en annen måte å mestre stressende situasjoner på. Begrepet mestringstro stammer fra psykologen Albert Bandura og hans *sosial-kognitive teori*. Denne teorien tar for seg et bredt spekter av faktorer og predikatorer for folks motivasjon, atferd, og resultater i alt fra akademiske situasjoner og yrkesliv, til enkle oppgaver i hverdagen. Den sosial-kognitive teorien foregår ikke i et vakuum, men er en prosess som viser til relasjonen mellom en person og faktorer som virker inn i prosessen, som

helhet. Faktorer som blant annet sosial støtte og sosialt miljø er med å påvirke dette. «Self-efficacy» eller mestringstro kan som nevnt ses på som en del av denne teorien (Bandura, 1995; Bandura, 1997). Innenfor Banduras sosial-kognitive teori tar mestringstro for seg mer spesifikt hvordan en person oppnår god eller dårlig mestringstro, samt hvilke faktorer som spiller inn i forkant, underveis, og i etterkant av en prosess initiert av en stressaktivering.

Bandura beskriver mestringstro som den kognitive prosessen en person gjennomfører i møte med en stressaktiverende hendelse: «Beliefs in one's capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments» (Bandura, 1997, s. 3). Teorien kan forstås som todelt: På den ene siden er personens oppfatning av egne ferdigheter og evner som tilstrekkelige, mens på den andre siden bygges forventninger til utfall og sannsynlighet for ønsket resultat ut fra opplevelsen av de egne ferdighetene og evnene. Disse to sidene av mestringstro er med å påvirke personenes innsats, motivasjon, handlinger og innstilling til den stressaktiverende hendelsen.

2.2.1 Kilder til mestring

Teorien bruker *fire kilder* for å forklare hvordan mestringstro oppstår hos en person: Mestringsopplevelser, vikarierende erfaringer, sosial overtalelse og somatisk og emosjonell tilstand (Bandura, 1997, s. 79). I den sosial kognitive teorien redegjøres det for at denne prosessen altså ikke foregår i ett vakuum, men alltid må sees i relasjon med en rekke sosiale faktorer og forhold. Også innenfor mestringstro og de fire kildene blir dette fremtredende. Innen autentiske mestringsopplevelser og sosial overtalelse utvikler en person egne kognitive ferdigheter gjennom et samspill med andre mennesker i en sosial kontekst. Vikarierende erfaringer og somatisk og emosjonell tilstand er i større grad indre prosesser hvor personen selv kontrollerer og utvikler kognitive evner gjennom egen refleksjon.

Autentiske mestringsopplevelser blir av Bandura definert som den mest effektive av de fire kildene for å skape sterk mestringstro. Denne kilden kan beskrives som at en person har gjennomført en prosess gjennom å møte en kompleks utfordring tidligere, og at personen på bakgrunn av dette har ervervet de mentale verktøyene og selvreguleringen som er nødvendig for å klare en kompleks oppgave igjen. Enklere sagt kan det beskrives som erfaringslæring, eller helt spesifikt egenopplevde erfaringer med lignende situasjoner. Da disse tidligere erfaringene har gitt positivt resultat, bygger de mestringstro. Vikarierende erfaringer kan derimot beskrives som observasjonslæring eller sammenligning med andre personer. Kjernen i observasjonslæring er at man sammenligner seg med andre personer man anser seg lik som

på ett eller flere områder. På den måten øker mestringstroen gjennom å observere en annen person med liknende bakgrunn og forutsetninger som seg selv får til noe som man selv ser på som vanskelig. Kilden sosial overtalelse er en persons evne til å la seg overtale av andre personer rundt seg til å fortsette selv om en utfordring virker vanskelig. Mestringstroen øker når personer som man ser opp til eller sammenligner seg med bruker verbal overtalelse til å skape handling. Den siste av kildene til mestringstro, somatisk og emosjonell tilstand, handler om hvordan en person velger å tolke de signalene kroppen sender i møte med en krevende situasjon, for eksempel gjennom økt puls, hjertebank, skjelving, og lignende. Det sentrale er å bruke disse signalene til positiv aktivering ved å tolke dem slik at kroppen gjør seg klar til å handle, og ikke ende i håpløshet eller hjelpeløshet.

2.2.2 Selvregulerende prosesser

De fire kildene beskriver hvordan mestringstro oppstår hos en person. Parallelt er det også *fire prosesser* som kontinuerlig påvirker og regulerer mestringstroen hos en person: Den kognitive-, motivasjons-, den affektive- og seleksjonsprosessen (Bandura, 1997, s. 116). I den kognitive prosessen bruker man summen av informasjonen fra de fire kildene til å visualisere og se for seg ulike utfall av en situasjon. Ut fra dette vil en person lage handlingsmåter som vedkommende mener er tilstrekkelige for å mestre situasjonen, og setter seg deretter tilstrekkelige mål. Motivasjonsprosessen er personens regulering av egen motivasjon gjennom bruk av informasjon fra de fire kildene, samt ulike motivasjonsteorier. Den affektive prosessen omhandler i større grad følelsesmessige forhold, samt hvordan man klarer å regulere egne «coping mechanisms» i møte med situasjoner og stressorer, og kan forstås som bruken av mestringsmekanismer. Den fjerde og siste prosessen Bandura redegjør for er seleksjonsprosessen. Istedenfor å ta for seg egenskaper, indre faktorer, eller mestringsmekanismer omhandler denne prosessen å selektere eller velge miljøer som øker egen mestringstro. På denne måten kan man oppnå økt mestringstro gjennom å operere i miljøer som kan oppleves som vanskelige, men såpass overkommelige at de over tid vil føre til at man utvikler seg. Miljøer kan være sosiale arenaer som for eksempel arbeidsplasser, idrettsarenaer, og lignende.

2.2.3 Domenespesifikk

For å få en fullstendig forståelse for hvordan mestringstro oppstår og hvordan det påvirkes, må de fire kildene og prosessene sees i sammenheng med hverandre. Mestringstro og reguleringen av denne er en kontinuerlig prosess hos en person som foregår både før, under

og etter en stressaktivering: «Self-efficacy beliefs are the product of a complex process of self-persuasion that relies on cognitive processing of diverse sources of efficacy information conveyed enactively, vicariously, socially, and physiologically» (Bandura, 1995, s. 11).

Prosessen er kontinuerlig, men ikke universell; og mestringstro må forstås som domenespesifikk. Dersom du har høy grad av mestringstro innenfor ett domene vil ikke det nødvendigvis si at du har det innenfor et annet (Bandura, 1997, s. 485). Mestringstroen kan være knyttet til oppgaver, roller eller spesifikke ferdigheter. Et eksempel kan være at man i rollen som lagfører har høy grad av mestringstro på bakgrunn av erfaring og ferdigheter, men i rollen som far eller mor har man lav mestringstro grunnet nettopp manglende erfaring og ferdigheter. Bandura redegjør som nevnt for at mestringstro er domenespesifikk, men det finnes perspektiver som peker mot at mestringstro også kan være mer generell. *Den generelle mestringstroen* (GSE) beskrives som: «[...] an individual's perception of their ability to perform across a variety of different situations» (Judge et al., 1998, s. 170). Med dette forstås mestringstro som noe som følger individet og ikke låser seg til spesifikke oppgaver, roller, eller ferdigheter. Bandura redegjør for at dersom forventningen om ønsket utfall skal bli så presise som mulig må mestringstroen også spesifiseres til et bestemt domene, og at å forstå mestringstroen som domenespesifikk derfor er en mer nøyaktig måte å beskrive graden av mestringstro hos en person på (Bandura, 1986). Videre redegjør Bandura for at mestringstroen kan være overførbar, men da må domeneene være såpass like at ferdighetene det bygges mestringstro til er direkte overførbare i begge situasjoner. Oppsummert vil forståelsen av mestringstro ut fra Banduras teori sees på som spesifikk, og for å bygge høy grad av mestringstro i et bredt spekter av situasjoner må det gjøres erfaringer fra flere ulike domener.

2.2.4 Motivasjon og forventninger

Mestringstro og motivasjon er i stor grad gjensidig påvirkende på hverandre, noe Bandura forklarer på flere ulike måter. Som tidligere nevnt kan teorien om mestringstro ses på som todelt. Først kommer vurderingen av egne evner og ferdigheter i møte med en situasjon, før graden av denne vurderingen gjennom de fire kildene og de fire prosessene legger grunnlag for høy eller lav mestringstro. Bandura redegjør også for at forventningene rundt utfallet er med å påvirke motivasjonen, og på den måten også mestringstroen, såkalt «outcome expectancy» eller utfallsforventninger. Han beskriver det som «A judgement of the likely consequence such performances will produce» (Bandura, 1997, s. 21). For å forstå motivasjonen hos en person, og på den måten også mestringstroen, må man forstå at

motivasjon også påvirkes gjennom hvilken verdi personen legger i utfallet. Jo høyere verdi utfallet har, jo mer innsats vil man legge ned for å oppnå det aktuelle utfallet.

Andre sider ved motivasjon og mestringstro som er essensielle i forståelsen av Bandura er de tre teoriene som påvirker innenfor motivasjonsprosessen (Bandura, 1997, s. 7). «Attribution theory» beskriver hvordan man bruker tidligere erfaringer og tiltro til egne evner for å bygge motivasjon i møte med nye utfordringer. Her bygges motivasjon på bakgrunn av at man har opplevd at utfallet kan påvirkes gjennom innsats og på den måten skape motivasjon.

«Expectancy-value theory» legger vekt på hvordan en person motiverer seg selv gjennom forventninger til at det å gjennomføre på en bestemt måte vil gi visse resultater. Jo høyere verdi personen legger i resultatet, jo høyere er motivasjonen for å legge tilstrekkelig innsats i å løse oppgaven. «Goal-theory» beskrives som evne til å forplikte seg til en viss innsats eller atferd gjennom å sette seg tilfredsstillende men utfordrende mål i møte med utfordringer. Her er det målene personen setter seg som skaper motivasjonen. Opplevd mestringstro er med å påvirke hvor ambisiøst målet blir gjennom at personen klarer å tilpasse målet til egne evner, noe som også vises gjennom hvordan forpliktelsen om at målet skal nås regulerer personens atferd.

2.2.5 Ledermestringstro

Mestringstro kan da forstås som den kognitive prosessen hos en person i møte med en stressaktiverende situasjon. Denne prosessen påvirkes som nevnt av Banduras fire kilder og prosesser kontinuerlig. Mestringstro påvirkes også av motivasjonen hos en person, som igjen styres av både forventning om resultater, målene man har satt og egne forutsetninger. Dersom man retter rolle og situasjon mot ledelse kommer man inn i det som kalles *ledermestringstro*. Det kan beskrives som:

«[...] Leadership efficacy is a specific form of efficacy associated with the level of confidence in the knowledge, skills, and abilities associated with leading others. It can thus be clearly differentiated from confidence in the knowledge, skills, and abilities one holds associated with other social roles such as a teacher (i.e., teacher efficacy) or statesman (i.e., political efficacy)» (Hannah et al., 2008, s. 669).

Ledermestringstro kan med dette forstås som en domenespesifikk mestringstro gjennom rollen som leder i prosessen å lede andre mennesker. De foregående kildene og prosessene redegjort for av Bandura vil også her være styrende for opplevd grad av ledermestringstro. Motivasjon, opplevelsen av egne ferdigheter og forventning om utfall vil være sentrale

faktorer, men de avgrenses til å påvirke motivasjonen til å lede, egne lederskapsferdigheter og forventninger om utfall i lederskapsprosessen. En viktig eksemplifisering innenfor ledermestringstro er da forståelsen av domenet ledelse. Ledermestringstro bygges nødvendigvis ikke til om oppgaven «ta fienden» lykkes eller ei, men i større grad til om eget lederskap fungerte på en tilfredsstillende måte i møte med oppgaven «ta fienden». I forståelsen av begrepet ledermestringstro redegjøres det for tre deler som til sammen utgjør helheten av ledermestringstro-begrepet: Evne til handling, selvregulering, og utnyttelsen av ressurser (Hannah et al., 2012). Med denne forståelsen kan man se det slik at ledermestringstro er evnen til å skape handling, både hos seg selv og hos undergitte, gjennom at regulering av egen atferd i lederrollen også regulerer de undergittes atferd. Opplevelsen av i hvilken grad denne reguleringen lykkes eller ikke er med på å øke eller minske graden av ledermestringstro. Til slutt vil utnyttelsen av både eksterne og interne ressurser, det være seg menneskelige så vel som materialistiske, og opplevelsen av om ressursene er tilfredsstillende, være med å regulere ledermestringstroen. Ledermestringstro er domenespesifikt og bygger i stor grad på Banduras mestringstro, noe som gjør at det også vil påvirkes av kilder og prosesser. Disse må da også ses inn i de tre komponentene som redegjøres for som grunnsteinene i ledermestringstro. I videre drøfting og bruk av begrepet ledermestringstro vil det forstås med bakgrunn i Banduras kilder og prosesser, samt komponentene presentert av Hannah et al.

2.3 Faktorer for videre analyse

Teoriene kognitiv aktiveringsteori om stress, mestringstro og ledermestringstro presenterer flere kilder, prosesser, komponenter, dimensjoner, og faktorer som påvirker og legger grunnlag for forståelse av teoriene. Innen noen av disse faktorene tydeliggjøres forskjellene og ulikhetene i større grad. Både CATS, mestringstro, og ledermestringstro forklares som kognitive prosesser hos en person der den indre prosesseringen av ulike kilder, prosesser, og domener er i fokus. Det er personens egen opplevelse av dette som danner grunnlaget for videre forventning om utfall og innsatsbehov. Teoriene legger til grunn erfaring som en faktor for forventet utfall, forventet innsats, og en kobling til stressaktivering. Både CATS og ledermestringstro viser til ulike mekanismer og mestringsstiler for å regulere egen stressaktivering, hvor disse mekanismene og stilene på ingen måte er noen mal på hvordan løse problemer, men heller ulike innfallsvinkler personen selv må reflektere rundt, samt identifisere hvilke som fungerer best. Overføringsverdien innenfor mestringstro og ledermestringstro defineres som domenespesifikke. CATS viser til at stressaktivering i større

grad er generell, og at den har større grad av overføringsverdi mellom domener og situasjoner enn ledermestringstro. Sosial støtte anses i begge teoriene på som en faktor og bidragende i den kognitive prosessen, men det er et visst skille på i hvor stor grad den sosiale støtten vektlegges av teoriene. Motivasjon ligger som gjennomgående i begge teoriene og påvirker både innsats, forventet utfall og egen mestringstro. For videre analyse innenfor sammenhengen av teoriene vil vi derfor legge følgende faktorer til grunn:

- Kognitive prosesser
- Erfaring
- Mestringsmekanismer og stiler
- Motivasjon
- Sosial støtte
- Overføringsverdi

3 Metode

Metodekapittelet beskriver hvorfor vi har valgt den metoden vi har gjort. Deretter tar kapittelet for seg hvordan utførelsen av metode ble gjennomført. Til slutt vil kapittelet rette kritikk mot både valgt metode, og mot kildene som blir brukt i oppgaven.

3.1 Valg av metode

Hvilken teori og metode som anvendes bestemmes av problemstillingen og hva man mener vil gi data som gir gode faglige svar på spørsmålet man stiller (Johannessen et al., 2016, s. 54; Dalland, 2017, s. 111). Denne studien har til hensikt å kartlegge sammenhengen i en operativ kontekst mellom kognitiv aktiveringsteori om stress og ledermestringstro i eksisterende forskning.

For å få oversikt over eksisterende forskning er et valgt å gjennomføre en kvalitativ oversiktsstudie, eller review-studie, ved bruk av en systematisk kunnskapsoversikt. Dette ble gjort for å finne resultater og slutninger relatert til stress og ledermestringstro i forskning ved skape forståelse gjennom et utvalg av kilder. (Tjora, 2017). Ved å bruke denne metoden hadde vi en strukturert måte å se på sammenheng mellom *kognitiv aktiveringsteori om stress* (CATS) og *ledermestringstro* i en operativ kontekst, med utgangspunkt i allerede gjennomført forskning.

3.2 Datainnsamling og dokumentetsøk

I vår studie benyttet vi en rekke verktøy for å kunne drive systematisk litteratursøk og seleksjon av litteratur. Dette delkapittelet vil presentere hensikten med de ulike verktøyene, og hvordan vi benyttet dem for å drive dokumentetsøk og seleksjon av artikler.

For å finne data og dokumenter ville vi gå bredt ut hva angår søkeord og databaser. I perioden vi jobbet med oppgaven hadde vi begrenset tilgang på støtte fra bibliotek for aktiv søking. Vår egen kjennskap til teorien og søkemotorer ble derfor en begrensning som styrte innsamling av data og resultater i stor grad. I gjennomføringen av dokumentetsøkene ble ulike søkeord utledet på bakgrunn teorien, med faktorer som erfaring, motivasjon, sosial støtte, overføringsverdi og mestringsmekanismer og -stiler i bakhodet. For å treffe et bredt spekter av aktuelle dokumenter ble søkeordene i stor grad generalisert.

3.2.1 Steg 1 – PICO-skjema

Innledningsvis benyttet vi et PICO-skjema for å komme fram til relevante søkeord til vårt dokumentsøk. Helsebiblioteket (2021) beskriver PICO-skjema som et verktøy som «[...] gir struktur og klargjør spørsmålet for litteratursøk, utvelgelse og kritisk vurdering av litteraturen» (Helsebiblioteket, 2021). Dette er et skjema som i utgangspunktet er utviklet for studier innen helsefag, men lot seg «operasjonalisere» slik at vi kunne utnytte oppbyggingen av skjemaet for å finne søkeord relatert til vår studie. Skjemaet er delt inn i fire kategorier (NTNU, 2021):

- *Population* – Hvilke mennesker handler det om?
- *Intervention* – Hva er med denne populasjonen vi er interessert i (eventuelle tiltak)?
- *Comparison* – Hva er alternative tiltak eller motsetninger som vi kan sammenlikne intervensjonen med?
- *Outcome* – Hvilke utfall er vi interesserte i, og hvordan kan intervensjonen påvirke dette?

Med bakgrunn i disse kategoriene ble PICO-skjemaet slik:

P	I	C	O
Population	Intervention	Comparison	Outcome
→ Offiser → Befal → Leder	→ Mestringstro → Stressmestring → Beslutningstaking	→ Fravær av mestringstro → Vedvarende stress → Beslutningsvegring	→ Lav grad av stressaktivering (normalsituasjon) → God prestasjon
→ Commissioned Officer → Non-commissioned Officer → Officer → Leader	→ Self-efficacy → Coping theory → Decision making	→ Absence of self-efficacy → Continuous stress → Decision refusal	→ Low levels of stress activation (normal) → Good performance

Tabell 1: *PICO*

3.2.2 Steg 2 – Dokumentsøk

Ordene vi kom fram til i *PICO-skjema* (Tabell 1) dannet grunnlaget for dokumentsøkene vi videre skulle gjennomføre i ulike databaser. Det ble først gjennomført grovsøk for å få kjennskap til ulike søkemotorer og hvilke søkeord som i kombinasjon ga ulike mengder resultater. Gjennom dette ble det avdekket at søkemotorene fungerte på ulike måter, og at vi

med å bruke samme søkeord i forskjellige søkemotorer ikke nødvendigvis fikk like gode resultater. Derfor ble det aktuelt å gjennomføre søk med ulike søkeord i forskjellige søkemotorer. Videre ble det gjennomført spesifikke søk på bakgrunn av grovsøket, hvor ord ble satt sammen på forskjellige måter, tilpasset den opparbeidede kjennskapen til de forskjellige databasene.

De databasene vi valgte å gjennomføre søk i ble valgt på bakgrunn av at de var databasene som gav mest relevante treff på dokumenter vi var ute etter (Helsebiblioteket, 2021). Søkeord ble benyttet i ulike kombinasjoner i henhold til *Søketrefftabell* (Tabell 2) i den hensikt å finne litteratur som var avgrenset til vår problemstilling og kontekst, men samtidig ga nok bredde i underkategorier av temaet vårt. Databasene vi benyttet oss av, søkene vi gjennomførte, og treffene vi fikk ble som følger:

Søketrefftabell:

Søknr.	Søkeord	Treff	Relevant	Inkludert
Google scholar				
1	"Commissioned officer" AND CATS AND "good performance" OR "self-efficacy", OR CATS, OR Stress	124	7	0
2	"Commissioned officer" AND CATS AND "good performance"	69	0	0
3	"Commissioned officer" AND "coping theory"	45	2	2
4	"Commissioned officer" AND "cognitive activation theory"	4	1	1
5	"Officer" AND "Cognitive activation theory"	126	8	3
6	"Commissioned officer" AND "managerial Decision making"	54	5	0
JSTOR				

1	"Commissioned officer" AND CATS AND "good performance" OR "self- efficacy", OR CATS, OR Stress	376	0	0
ORIA				
1	"Officer" AND "self-efficacy"	306	17	9
2	"Leader" AND "self-efficacy" AND "stress"	117	8	1
3	"leader" AND "decision making" AND "stress" AND "performance"	104	9	0
Microsoft Academic				
1	"Commissioned officer" AND CATS AND "good performance" OR "self- efficacy", OR CATS, OR Stress	13439	N.A. - Ikke vurdert antall treff for høyt	N.A.
Worldwidescience				
1	"Commissioned officer" AND CATS AND "good performance" OR "self- efficacy", OR CATS, OR Stress	1425	0	0
Science.Gov				
1	"Commissioned officer" AND CATS AND "good performance" OR "self- efficacy", OR CATS, OR Stress	937	0	0
Artikler identifisert igjennom andre kilder				
1	N.A.	4	4	4
TOTALT				20

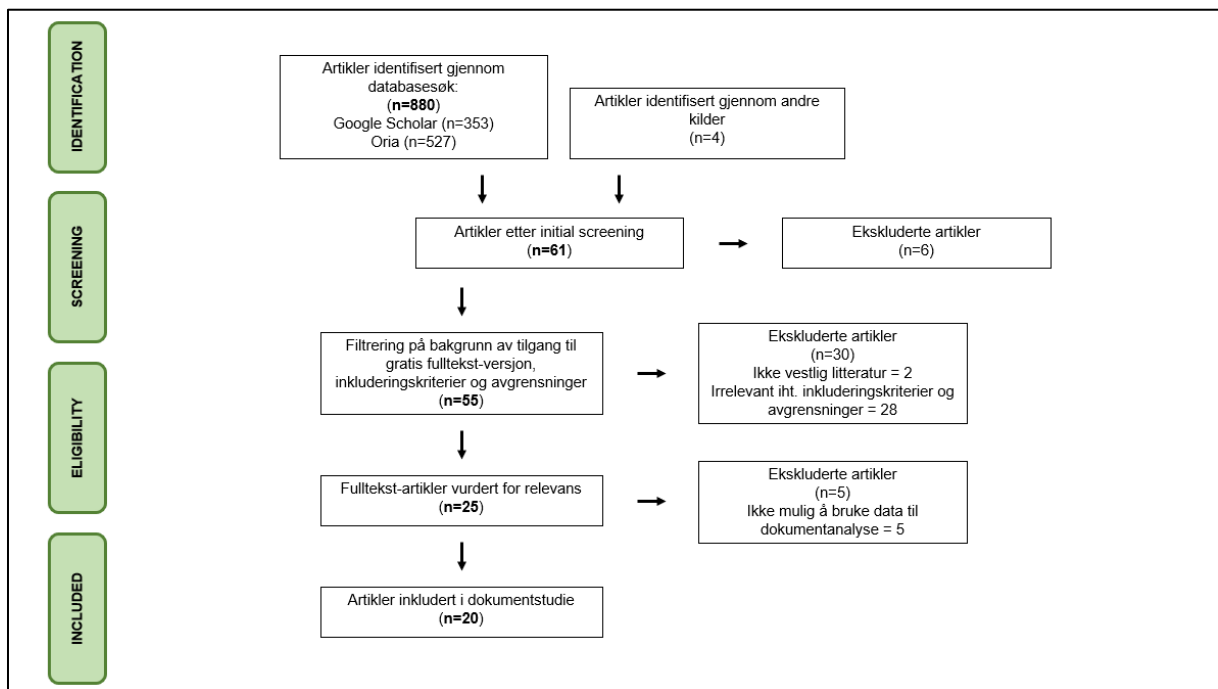
Tabell 2: Søketrefftabell

Søketrefftabellen (Tabell 2) viser også hvor mange artikler som ble vurdert som relevante per søk, og hvor mange som ble inkludert videre i studien. Denne vurderingen og filtreringen ble gjennomført ved å bruke et flyt-skjema, hvilket forklares i neste delkapittel.

3.2.3 Steg 3 – Flyt-skjema

Etter å ha gjennomført dokumentetsøk var neste steg å filtrere og vurdere artiklene basert på ulike parametere. Dette ble gjort gjennom et flyt-skjema som hadde til hensikt å identifisere relevante artikler som var i tråd med våre inkluderingskriterier og innenfor våre avgrensninger, og som derfor kunne brukes i vår dokumentstudie (Pedersen, 2023, 7:17).

Proessen ble derfor som illustrert i Figur 1: *Flyt-skjema*:



Figur 1: *Flyt-skjema*

Identifisering (Identification)

Innledningsvis ble søk i henhold til *søketrefftabellen* (Tabell 2) gjennomført i de ulike databasene. Dette ga oss 880 identifiserte artikler for videre vurdering.

Undersøkelse (Screening)

De identifiserte artiklene ble tatt stilling til i en initiell undersøkelse ved å vurdere tittel og sammendrag for tema og relevans mot vår problemstilling. Dette brakte antallet artikler vi anså som mulig relevante til 61.

For å videre filtrere artiklene benyttet vi et sett med inkluderingskriterier og avgrensninger, hvor artiklene måtte få treff innen minst ett av kriteriene for å bli tatt med videre i prosessen og være innenfor de satte avgrensningene:

Inkluderingskriterier:

- Operativ kontekst: Omhandle temaet vårt i en operativ kontekst.
- CATS: Beskrive kognitiv aktiveringsteori om stress.
- Mestringstro: Beskrive årsaker til eller resultatet av mestringstro.
- Ledermestringstro: Omhandle temaer som går inn mot ledermestringstro.

Avgrensninger:

- Gratis fullversjon tilgjengelig
- Vestlig litteratur
- Språk: Norsk, engelsk, svensk eller dansk

I dette arbeidet ble artiklene som ikke oppfylte inkluderingskriteriene eller som ikke var innenfor avgrensningene utelukket. Vi gikk deretter inn i artiklene som oppfylte inkluderingskriteriene for å vurdere deres relevans mer inngående. Da denne delen av undersøkelsen var gjennomført ble antallet artikler som skulle tas stilling til videre 25.

Kvalifisering (Eligibility)

Artiklene vi da gjennom en fulltekst-vurdering hadde sett på som relevante for vår studie ble avslutningsvis sett på opp mot vår metode. Med bakgrunn i at vi hadde valgt å gjennomføre en review-studie ble artikler som omhandlet forskning og som hadde resultater vi kunne benytte oss av tatt med videre. Artikler som redegjorde for temaet vårt, men som ikke var forskning ble utelukket, men notert som mulig kilde for vår teoretiske redegjørelse. Antallet artikler vi sto igjen med etter dette var 20.

Inkludering (Included)

Resultatet av denne prosessen ble at vi gjennom identifisering, filtrering og kvalifisering hadde 20 artikler å ta med oss i videre arbeid.

3.3 Kritikk av metode

For å på en standardisert måte vurdere kvaliteten av vår oppgave og metode benyttet vi *pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet* som parametere (Tjora, 2017, s. 231). Hva angår *pålitelighet* kan man problematisere vårt teoretiske utgangspunkt og personlige interesse ved å si at vår teoretiske forkunnskap var liten. Samtidig hadde vi en stor grad av egeninteresse innenfor temaene, noe som kan være med å forme innhenting og vurdering av data mot vår forventning til rolle og «stemme» innenfor temaet, i form av forutinntatthet (Skilbrei, 2019, s.

196). På en annen side har mangel på forkunnskap og høy grad av interesse vært kilde til motivasjon for å benytte anerkjent litteratur, verktøy og modeller for å gjennomføre oppgaven på en pålitelig og metodisk god måte.

Innen *gyldighet* har oppgaven benyttet godt etablerte og anerkjente teorier og perspektiver, hvilket er en styrke. Videre omhandler gyldighet også sammenhengen om svarene man finner gjennom oppgave er svar på spørsmålene man stiller. Vår forkunnskap innen dokumentetsøk, kjennskap til søkemotorer og mangel på tilgang av bibliotekarer for å få støtte kan derfor ha påvirket treffene i dokumentøkene og derav funnene og svarene i oppgaven. Vårt tiltak mot dette var å utvikle en så god forståelse for metode og teori som mulig i en tidlig fase av arbeidet gjennom å blant annet se på ulike universiteters verktøy og tilnærming til dokumentstudie, samt lese sentral teori for å «treffe skiva» i vår datagenerering.

Generaliserbarhet, i form av relevans og resultatenes universelle verdi, er etter vår oppfatning godt ivaretatt. Temaet stress og forhold som påvirker dette, altså teorien og forskningen denne oppgaven benytter, er aktuelt for alle militære yrkesutøvere, samt i andre operative yrker.

Dokumentstudie, og da review-studie, som metode fungerer etter vår oppfatning tilfredsstillende for å svare på problemstillingen vår gjennom å se på eksisterende teori og forskning. Vi ser da på eksisterende forskning i et annet perspektiv for å se sammenhengene som satt i problemstillingen.

3.4 Kildekritikk

«Kildekritikk er de metodene som brukes for å fastslå om en kilde er sann» (Dalland, 2017). Vi har brukt kildekritikk i denne oppgaven for at informasjonen i oppgaven skal være så nær hovedkildene i teorien og forskning som den kan, og for at relevansen i informasjonen vi bruker i oppgaven skal være høyest mulig. Videre har vi brukt *Metode og oppgaveskriving* sin vurderingsform for kildekritikk, hvor kildene vurderes innenfor *holdbarhet*, *gyldighet* og *relevans* (Dalland, 2017, ss. 72-73).

Teoridelen av denne oppgaven beskriver stress, kognitiv aktiveringsteori om stress, mestringstro og ledermestringstro. Litteraturen vi har valgt for å beskrive stress er originalverk fra Lazarus & Folkman da de er sentrale innen stressforskning, og store deler av forskning som er gjennomført innenfor stress bruker Lazarus & Folkman som bakgrunn. Videre har vi innen kognitiv aktiveringsteori om stress brukt Ursin & Eriksens artikkel fra 2004 hvor de var de første som introduserte teorien som en modell for å forstå stress og

prestasjon. Dette gjør artikkelen både gyldig og holdbar da det er personene som først presenterte teorien som har skrevet kildene vi benytter oss av. Samtidig er den relevant da kognitiv aktiveringsteori om stress er en av variablene vi skal se på i problemstillingen vår.

Innenfor mestringstro har vi tatt utgangspunkt i Albert Banduras bøker om «Self-efficacy» da disse er grunnlaget for store deler av forskning og forståelse innen vår andre variabel, nemlig ledermestringstro. Bøkene til Bandura er gyldige og holdbare ettersom han selv har skrevet de, samt at det er gjennomført omfattende forskning på temaet som støtter Banduras teori (Zimmerman, 2000). Bøkene er også relevante da de danner det teoretiske grunnlaget for mestringstro. Innenfor ledermestringstro har vi brukt artikler fra Hannah et al. som introduserer og definerer begrepet «leadership self-efficacy», eller på norsk ledermestringstro. Artiklene av Hannah et al. er igjen basert på teorien til Bandura, og forskning innenfor ledermestringstro baserer seg i stor grad på Hannah et al. sin definisjon og forklaring av begrepet først presentert av Bandura.

Videre er de 20 artiklene vi satt igjen med etter vårt dokument søk sentrale for oppgaven, og fungerer som referanse til relevant forskning for kognitiv aktiveringsteori om stress og ledermestringstro. Ni av artiklene er publisert i anerkjente psykologi-tidsskrifter, som stiller krav til og verifiserer kvaliteten av artiklene før publisering. De resterende elleve artiklene er publisert gjennom kjente vestlige høgskoler, universiteter og forskningsinstitutt.

Publiseringsstedene for samtlige artikler er derfor med å styrke deres holdbarhet og gyldighet. Artiklene er valgt spesielt opp mot deres relevans inn mot problemstillingen. På en annen side er det en svakhet med artiklene at de er valgt ut basert på at de omhandler forskning i kun operative kontekster. I slik forskning er utvalget som benyttes stort sett kun selektert personell, for eksempel slik som i de inkluderte forskningen gjort i en militær kontekst hvor personene i utvalget er tiltenkt lederutdanning og lederstillinger i militære avdelinger. Dette resulterer i at utvalget ofte er en homogen gruppe, og at en eventuell kontrollgruppe i slike studier er utfordrende å produsere. Samtidig er det å benytte slik forskning en bevist handling fra vår side for å avgrense oppgaven til en relevant kontekst for vår utdanning og videre jobb, samt på grunn av størrelse på oppgaven og tid til disposisjon.

I tillegg til teori og forskningsartikler har vi brukt bøker om oppgaveskriving i kombinasjon med kilder fra norske universiteter for å forklare stegene i metodekapittelet. Kildene som er brukt her er fagbøker innen samfunnsvitenskapelig metode, metodeskriving og dokument søk. Disse anses som holdbare, gyldig og relevante ettersom de er fagbøker og litteratur utgitt av

anerkjente institusjoner for å forklare og vise hvordan en gjennomfører forskjellige metoder og hvordan en strukturer og skriver en oppgave.

4 Resultater

Vi skal i dette kapittelet presentere funnene som ble gjort i dokumentanalysen av forskningsartiklene som ble valgt ut i dokumentsøket. Ettersom at vi ikke er ute etter kvantitative data vil resultatene presentere funn og aspekter fra de respektive forskningsartiklene.

4.1 Resultater fra dokumentsøk

Resultater fra dokumentsøk:

Nr.	Kilde	Hensikt	Deltakere og metode	Resultat
1	(Allen et al., 2017)	Definere fjerne og nære forutsetninger for ledelse hos U.S Army's <i>Officer candidate school</i> .	Spørreundersøkelse gjennomført med 945 av 1232 totale kandidater ved <i>Officer candidate school</i> .	Faktorene emosjonell stabilitet, opposisjon ovenfor overordnede og organisasjonell forpliktelse hadde alle tre en signifikant sammenheng i å predikere ledelsepotensialet hos kandidater med tidligere militær erfaring.
2	(Bergman et al., 2020)	Avdekke om det er forskjeller mellom militære kadetter som gjennomfører fallskjermhoppkurs og kadetter som starter på, men ikke gjennomfører kurset. Se om det å ikke gjennomføre kurset kan assosieres med noen direkte eller indirekte effekter på ledermestringstro.	Studien ble gjennomført over tre år på tre forskjellige kull med kadetter. Det var totalt 199 deltagere, hvorav 18 ikke gjennomførte og 181 gjennomførte fallskjermhoppkurset. Ledermestringstro ble målt ved bruk av en kortversjon av <i>Leadership self-efficacy scale</i> .	Å starte på, men ikke gjennomføre fallskjermtraining kan gjøre at man ikke oppnår de positive effektene man får ved å gjennomføre, men kan også gi vedvarende negative effekter på ledermestringstro.
3	(Bergman et al., 2019)	Se om et fallskjermhoppkurs kan hjelpe fremtidige militære offiserer å lede i ekstreme situasjoner.	Det var totalt 221 deltakere i studien hvor 146 var i gruppen som gjennomførte og 75 var i gruppen som ikke startet opp, men ikke gjennomførte kurset. Ledermestringstro ble målt over en periode på fem måneder ved bruk av en kortversjon av <i>Leadership self-efficacy scale</i> .	Å gjennomføre fallskjermkurs øker ledermestringstro sammenlignet med kadetter i en kontrollgruppe som gjennomførte annen type trening.
4	(Birkeland, 2009)	Utforske forholdet mellom mestringsstrategier og biomarkører for stress- og immune reaksjoner under en belastende militær øvelse.	Studien ble gjennomført på 40 kadetter ved Sjøkrigsskolen som gjennomførte en krevende vinterøvelse. Mestringsstil ble registrert ved bruk av <i>Coping Style Questionnaire</i> (GCQ-30), samtidig som ble det tatt blodprøve for å måle biologiske markører.	Personer karakterisert med høy problemfokustert mestring hadde størst problemer i møte med en usikker og stressende øvelse. Det er denne gruppen som også hadde høyest aktiveringsgrad.

5	(Crouch, 2016)	Undersøke sammenhengen mellom stressmestringstrening og oppfatninger av hvor tilstrekkelig treningen er.	Studien brukte datagrunnlag fra en undersøkelse om mental helse gjennomført av <i>The Joint Mental Health Advisory Team 8</i> , som igjen gjennomførte spørreundersøkelse på 595 U.S Army soldater med erfaring fra skarpe operasjoner i Afghanistan.	Deltakere som hadde gjennomført stressmestringstrening hadde færre helseutfordringer i ettertid og oppfatning av at stressmestringstreningen var tilstrekkelig og hadde sammenheng med bedre helse og prestasjoner.
6	(Gilson et al., 2017)	Finne ut i hvilken grad psykologiske variabler faktisk predikerer ledelses prestasjoner i en feltøvelse.	Studien ble gjennomført på 220 U.S Army kadetter før og etter en feltøvelse. Ledermestringstro ble målt på bakgrunn av parametere hentet fra Banduras sosial-kognitive teori.	Det var en signifikant sammenheng mellom ledermestringstro og gode ledelsesprestasjoner. Samtidig ble det ikke funnet en sammenheng mellom erfaring og gode lederprestasjoner.
7	(Iversen et al., 2022)	Utvikle måleverktøy for resiliens hos offiserer.	Studien ble gjennomført på 1533 offiserskandidater i Israel. De gjennomførte en undersøkelse med 159 spørsmål hentet fra 13 ulike resiliens-skalaer, samt NEO-PI undersøkelse, for å måle resiliens.	Resultatet av studien var en ny skala for å måle resiliens som vektlegger mestringstro, kompetanse og selvbilde. Studien viser at resiliens kan måles som en enkeltfaktor hos offiserer.
8	(Iversen Z., 2020)	Undersøke resiliens og utforske forhold mellom resiliens og andre eksterne faktorer.	Studien ble gjennomført på 1533 offiserskandidater i Israel. De gjennomførte en undersøkelse med 159 spørsmål hentet fra 13 ulike resiliens-skalaer, samt NEO-PI undersøkelse, for å måle resiliens.	Resiliens mest kan effektivt måles som en faktor, og reflekterer i stor grad personlig kompetanse og mestringstro.
9	(Johnsen et al., 2017)	Se på relasjonen mellom mestringstro, egen persepsjon av prestasjon og opplevd belastning.	Studien ble gjennomført på 183 politibetjenter som svarte på en undersøkelse for å måle hardiness, self-efficacy (military skills and abilities), hvor fornøyde de var med resultatet, opplevd belastning og motivasjon.	Mestringstro har en effekt på egen persepsjon av prestasjon og belastning. Videre ble det vist at personer som scorer høyt på hardiness fikk en positiv effekt av mestringstro, mens personer med lav hardiness fikk en negativ effekt av mestringstro.
10	(Key-Roberts et al., 2012)	Finne predikatorer for ledelsesutvikling gjennom å se på forholdet mellom lederidentitet, ledermestringstro, motivasjon til å lede og målsettinger.	Studien gjennomførte en spørreundersøkelse for å måle ledelsesutvikling og vekst hos sisteårskadetter på US Military Academy West Point. Undersøkelsen brukte måleskalaene <i>Leadership self-efficacy</i> , <i>The leader identity scale</i> , <i>Motivation to lead scale</i> , <i>leader self-development behaviors and usfulness</i> og Zweig og Webster sin skala for å måle målsetting.	Resultatet fra studien viste et sterkt forhold mellom lederidentitet, ledermestringstro og motivasjon til å lede.

11	(Lie, 2018)	Finne ut hvor godt allment evnenivå, skolepoeng, offisersvurdering, lederprognose, hardiness og self-efficacy predikerer fremtidige prestasjoner hos kadetter, og om self-efficacy og hardiness vil øke validiteten til seleksjon utover eksisterende prediktorer.	Studien gjennomførte en spørreundersøkelse på kandidater på Forsvarets opptak og seleksjon (FOS), hvor 417 personer ble målt i allment evnenivå, snittpoeng fra videregående skole, lederprognose (intervju), offisersvurdering etter en feltuke, fysiske tester, hardiness skala og self-efficacy.	Funnene i studien støtter Forsvarets seleksjonsmodell for FOS og har ikke funnet noe som tilsier at self-efficacy og hardiness bidrar til mer validitet utover eksisterende prediktorer.
12	(Loscalzo et al., 2018)	Hensikten med studien er å analysere sinnstilstanden til militære fredsbevarende styrker.	Deltakerne i studien gjennomførte målinger både personlig og av medisinsk personell ut fra skalaen <i>Psychological Treatment Inventory</i> . Det var totalt 167 soldater fra fredsbevarende styrker og en kontrollgruppe på 60 personer som deltok.	De som hadde vært med i fredsbevarende styrker hadde høyere selvverd, mestringstro og livskvalitet sammenliknet med kontrollgruppen.
13	(Lugo et al., 2016)	Hensikten med studien var å finne ut om høy mestringstro ville moderere forholdet mellom instinktive handlinger og beslutningsstil i en kognitiv oppgave.	Studien ble gjennomført på 27 cyber-kadetter som svarte på en undersøkelse med utgangspunkt i <i>General self-efficacy scale</i> , før de også gjennomførte <i>The cognitive reflection test</i> .	Studien fant en effekt mellom mestringstro og intuitiv beslutningstaking. Cyber-kadetter med stor tro på egen evne til å håndtere et problem tenderte til å bruke intuisjon i beslutningstaking under press og vil mer sannsynlig gå for en enkel, men feil løsning på et logisk, men kontraintuitivt problem.
14	(Meland, 2010)	Finne ut hvordan kadetter ved krigsskoler kan utvikles til å ha best mulig helse til tross for å ha en karriere i potensielt stressende miljø.	Studien ble gjennomført som en spørreundersøkelse på 295 kadetter ved norske krigsskoler. Måleparameterene i spørreundersøkelsen var hardiness, mestringstro og symptomer på dårlig psykisk helse.	Det ble funnet støtte for at tro på seg selv og hardiness er del av en selvtillitskonstruksjon, og at endringer i tro på seg selv og hardiness kan forklare positive endringer i symptomer på dårlig psykisk helse. Til slutt ble det funnet støtte for at tro på seg selv påvirker hardiness positivt i løpet av et akademisk år.
15	(Myrseth et al., 2018)	Undersøke utviklingen av spesifikke militære ferdigheter hos norske kadetter over deres tre år på Krigsskolen, samt innvirkningen perfektjonisme og mestringstro har på utviklingen av de spesifikke ferdighetene.	Studien gjennomførte en spørreundersøkelse på 286 kadetter. Kadettene ble målt etter <i>Military Skills and Ability (MSA)</i> , <i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> og <i>Military self-efficacy scale</i> .	Kadetter med høy score på perfektjonisme hadde høyere initialt nivå i ferdigheter. Kadetter med mye mestringstro kunne forventes å ha stor utvikling innenfor militære ferdigheter i løpet av årene på krigsskolen.

16	(Nordmo et al., 2022)	Avdekke hvor i seleksjonsprosessen hardføre kandidater opplever fordeler som fører til at de kommer gjennom seleksjonen.	Studien er gjennomført under Forsvarets opptak og seleksjon og målte 901 kandidater innenfor parameterne <i>Military self-efficacy scale</i> , <i>Hardiness (DSR-15-R)</i> og lederegenskapene: Rollemodell, selvutvikling, samarbeid, oppgaveløsning og mental robusthet.	Resultatet fra studien viser en signifikant sammenheng mellom mestringstro og hardiness, og at høye nivå av hardiness kan fungere som en beskyttelse mot å trekke seg fra feltøvelse på opptak og seleksjon.
17	(Platt, 2010)	Validere <i>Leadership self-efficacy scale (LSE)</i> og sammenligne med <i>General self-efficacy scale (GSE)</i> .	Studien ble gjennomført med 97 offiserskandidater til U.S Air force. Kandidatene gjennomførte undersøkelse innen <i>General self-efficacy scale</i> og <i>Leadership self-efficacy scale</i> . Kandidatene ble også målt to år etter at de uteksaminerte hvor deres overordnede også vurderte kandidatene ved hjelp av de samme måleverktøyene.	GSE er en dårlig predikator for effektivt lederskap sammenliknet med LSE.
18	(Reilly, 1997)	Undersøke hvordan erfaring påvirker selvtilliten i beslutningstaking i krig.	Studien gjennomførte en spørreundersøkelse som målte skarp erfaring i type og antall måneder, samt personenes selvtillit i beslutningstaking i krig. Respondentene var alle manøveroffiserer som gikk på Command and general staff officer course i 1996-97.	Resultatet viste et signifikant positivt forhold mellom personenes grad av erfaring og selvtillit i beslutningstaking i krig.
19	(Sire, 2018)	Finne ut om den kaotiske tilstanden som preger lederskapsituasjoner i militæret vil lede til tydelig negativ virkning ved dårlig- eller fravær av lederskap på ytelse.	Studien ble gjennomført som en dagbokstudie der 78 kadetter ved Sjøkrigsskolen over en 30-dagers periode svarte på spørsmål innenfor ytelse, mestringstro, passivtunnvikende lederskaps innvirkning på ytelse, negative effekter og sosial støtte.	Lavere grad av mestringstro kan assosieres med passivtunnvikendelederskap. Sosial støtte har en betydelig effekt på kadettens ytelse.
20	(Solberg et al., 2005)	Utforske relevansen til fire foreslåtte predikatorene for mestringstro: Personlig erfaring, militære ferdigheter, risikooppfatning og mestringsstil i en norsk infanteribataljon som forbereder seg på fredsbevarende oppdrag i Kosovo.	Respondentene var 482 soldater fra en infanteribataljon som skulle ut i fredsbevarende oppdrag. De gjennomførte en spørreundersøkelse som inneholdt en norsk oversettelse av <i>General self-efficacy scale</i> , spørsmål om tidligere erfaring, military skills and abilities measure, spørsmål om risikooppfattelse og <i>Generell coping style measure (CSQ-30)</i> .	Studien viste en signifikant innvirkning på mestringstro fra predikatorene militære ferdigheter, tidligere skarp erfaring og oppgaveorientert mestringsstil. Generell erfaring viste seg å ha liten til ingen påvirkning på mestringstro. Funnene viser viktigheten av spesifikke og realistiske treningsscenarier for å skape realistiske mestringsforventninger.

Tabell 3: Resultater fra dokumentøøk

Resultater fra dokument søk (Tabell 3) er en oversikt som viser hensikt, metode og resultat i alle artiklene vi inkluderte etter gjennomføring av dokument søk. Videre vil vi ta for oss resultatene fra studiene, kategorisert etter faktorene identifisert gjennom teorien: Kognitive prosesser, erfaring, mestringsmekanismer og -stiler, motivasjon, sosial støtte og overføringsverdi.

4.2 Stress og mestringstro

Studie 1, 6, 7, 8, 10, 11 og 16 viser til sammen at mestringstro er en sterk og valid faktor som predikerer lederpotensiale hos militære ledere. I tillegg er det en sammenheng mellom motivasjon og ledermestringstro som viser at motivasjon til å lede også har innvirkning på ledermestringstro. Videre viser studiene at mestringstro ikke er en faktor som kan benyttes effektivt for å vurdere en persons skikkethet som militær leder eller personens resultat under opptak og seleksjon. Dette moderer hva ledermestringstro har av betydning for å vurdere skikketheten til en militær leder, men i sum viser dette at mestringstro er en faktor av betydning for å predikere lederpotensiale hos militære ledere. Vår analyse av studienes bruk av mestringstro tilsier at det studiene mener er ledermestringstro, dette fordi de snakker om mestringstro i konteksten ledelse.

4.3 Erfaring

Studie 18 viser at erfaring har en signifikant effekt på en militær leders tillit til egne beslutninger, uansett situasjon. Videre viser studie 9 at ledermestringstro er en viktig faktor i en leders tillit til egne beslutninger, motivasjon, målsetting og det å produsere et positivt arbeidsmiljø rundt seg. Dette kan indikere en sammenheng mellom erfaring og ledermestringstro. Studie 9 indikerer også at det er en sammenheng mellom erfaring og positive prestasjoner, mens studie 4, 7, 8 og 18 indikerer at erfaring ikke nødvendigvis er sammenfallende med positive prestasjoner. En kan derfor utfra omfanget og styrken i disse studiene si at det er en sammenheng mellom erfaring og ledermestringstro, men at erfaring alene ikke avgjør om prestasjonen er positiv eller negativ.

Studie 5, 9, 11, 12, 17 og 20 viser at det er en sammenheng mellom trening som faktor og utfallet av en prestasjon i en kompleks og stressende situasjon. Studie 5 viser at trening innen håndtering av stress er viktig for å kunne prestere i stressede situasjoner, bygge egne erfaringer, samt å ha tro på at en kan lykkes i situasjoner en står ovenfor. Forskning gjennomført i studie 11 indikerer at man trenger tid til å trene og øve for å utvikle

ledermestringstro. I sum er det en sterk sammenheng, vist i flere studier, mellom trening, ledermestringstro og prestasjon i komplekse og krevende situasjoner.

Videre viser studie 2, 3, 6 og 15 at trening gjennom å eksponere ledere for komplekse og stressende situasjoner påvirker både ledermestringstro og utfallet av en situasjonene. Studie 2 og 3 viser at det å gjennomføre et stressende kurs gir økt grad av mestringstro som et resultat. Samtidig viser de at personer som startet kurset, men ikke gjennomførte, hadde lavere grad av mestringstro i etterkant enn de som gjennomførte hele kurset. Studiene viser også at de som ikke gjennomførte i noen tilfeller opplevde høyere grad av stress enn de som gjennomførte. Forskningen gjennomført i studie 6 presenterte resultater som viser at mestringstro er en faktor som predikerer prestasjon i en kompleks og stressende situasjon bedre enn tidligere erfaring. Videre studie 15 at personer med høyere grad av mestringstro opplever større grad av utvikling i en treningsarena enn hva personer med lavere grad av mestringstro gjør.

4.4 Mestringsmekanismer og -stiler

Studie 4 viser at de problemfokusert-, emosjonsfokusert- og unnvikende mestringsstil er med å moderere grad av stressaktivering. Videre viser studie 4 at personer med høy grad av problemfokusert mestringsstil hadde størst problem med øvelser som skapte usikkerhet gjennom at det ble påvist svært høy grad av aktivering hos personer med denne mestringsstilen. Studie 13 viser at cyber-kadetter som har høy mestringstro ofte bruker intuitiv beslutningstaking i møte med logiske, men kontraintuitive problemer, noe som kan føre til feil svar på problemet og dårlige utfall. Dette er også en form for problemfokusert mestring som slår negativt ut. Videre viser studie 19 at personer med passivt-unnvikende lederskap, som kan forbindes med unnvikende mestring, hadde lavere grad av mestringstro enn personer med mer aktivt lederskap. Studie 20 viser at problemfokusert mestringsstil har en signifikant positiv innvirkning på militære ferdigheter, mens emosjonsfokusert- og unnvikende mestringsstil vises å ha ingen positiv effekt på militære ferdigheter. I sum viser studiene at det er en forbindelse mellom mestringsstil, mestringstro og stressaktivering.

4.5 Motivasjon

Studie 1 indikerer at motivasjon til å lede kan være med på å predikere ytelsen til en offiser. Videre viser studie 9 at det er en signifikant og positiv sammenheng mellom motivasjon og mestringstro. Samtidig fant studien at motivasjon gjorde at personene i studien opplevde høyere grad av belastning. Studie 10 finner at grad av ledermestringstro kunne predikere grad

av motivasjon til å lede, men at dette kunne modereres av målene personen hadde satt seg. Funnene i studie 17 indikerte liten sammenheng mellom ledermestringstro og egen motivasjon, men fant at motivasjon var en av faktorene som hadde innvirkning på resultatet i en spesifikk oppgave. Oppsummert er studiene sterke indikatorer på at motivasjon har en innvirkning på stress og ledermestringstro.

4.6 Sosial støtte

Studie 4, 5, 12 og 14 viser at sosial støtte er en faktor som påvirker opplevd stress, men også at sosial støtte ikke blir påvirket i positiv eller negativ grad av trening innen stresshåndtering eller mestringstro. Videre er sosial støtte en viktig faktor inn mot helse, da spesielt psykisk helse, i etterkant av stressende og komplekse situasjoner. Studie 12 fant ikke støtte for sine hypoteser om en sammenheng mellom sosial støtte og prestasjoner i komplekse og stressende situasjoner, men fant at andre faktorer som trening var en viktigere og mer utslagsgivende. I forsøkene gav ikke sosial støtte noe utslag for hvor gode prestasjonene var. Sosial støtte var derimot en viktig faktor innen å hindre utvikling av vedvarende helseproblemer. Dette viser at sosial støtte er en viktig faktor for personlig helse over tid.

4.7 Overføringsverdi

Studie 13 og 20 viser at ledermestringstro kan ha både en positiv og negativ effekt på beslutninger. Ledermestringstro er en viktig faktor for både bevisste og ubevisste handlinger, samt beslutninger som skjer kun basert på kognitive prosesser, hvor utfallet av handlingen eller beslutningen er så god som den kan være. Studie 13 viser at for mye mestringstro kan føre til at en tar intuitive beslutninger som er feil i møte med vanskelige problemstillinger. Dette kan indikere at man må ha en viss mengde mestringstro, men ikke for mye, for å kunne prestere optimalt. Videre viser studie 19 at for lite ledermestringstro har en sammenheng med passiv-unnvikende lederskap. Dette indikerer at ledere trenger ledermestringstro for å ha motivasjon og vilje til å prestere som leder. Flere av disse funnene kan ha overføringsverdi til andre domener utenfor ledermestringstro. Videre viste studie 17 at det er en sammenheng mellom *Leadership self-efficacy scale* og ledelsesprestasjoner, samt sosiale ferdigheter. Studien viser at *Leadership self-efficacy scale* er en bedre måte å forutsi lederprestasjoner enn *General self-efficacy scale*, men det vises fortsatt at begge tilnærmingene er nærmest like gode for å måle ledermestringstro, noe som betyr at det er flere målefaktorer som har en sammenheng. Dette kan svakt antyde at ledermestringstro har noe overføringsverdi til andre situasjoner enn kun lederspesifikke situasjoner og domener.

4.8 Konklusjon av resultater

Forskningen inkludert gjennom oversiktstudiet peker mot at det er en sammenheng mellom ledermestringstro og evnen til å håndtere stressende situasjoner. Selv om noen av studiene bruker begrepet mestringstro kan dette utfra konteksten til studien sees i sammenheng med ledermestringstro som presentert av Hannah et al.. Ut fra faktorene presentert i teorien viser artiklene at ledermestringstro er viktig for en leders tillit til egne beslutninger. Motivasjon for å lede og ledermestringstro øker ved å gi ledere erfaring gjennom å eksponere de for komplekse og stressende situasjoner hvor de opplever at deres mekanismer for å håndtere situasjonene og oppnå optimal stressaktivering er tilfredsstillende. En av disse mekanismene er sosial støtte, noe forskningen viser at påvirker opplevd grad av stress. Forskningen viser også at både problemfokusert-, emosjonsfokusert- og unnvikende mestringsstil er med å moderere grad av stressaktivering. Å benytte problemfokusert mestringsstil er for mange naturlig da den fokuserer på å håndtere kilden til en situasjon, men forskningen viser at personer som benytter mestringsstilen vil kunne ta feilaktige beslutninger i situasjoner som krever kontraintuitive løsninger. Forskningen konkluderer med feilaktige beslutninger også forekommer hos personer med for mye mestringstro, hvilket indikerer at man presterer optimalt ved å ha en balansert grad av mestringstro heller en for mye. Det vises også at en persons oppfattelse av egen evne til å håndtere stress i ulike situasjoner ved bruk av de presenterte mekanismene til en viss grad vil kunne overføres til andre stressende situasjoner. Samtidig vil egen oppfatning av evne gjennom mekanismene ha størst effekt i situasjoner innenfor liknende domener.

5 Drøfting

For å adressere sammenhenger mellom håndtering av stress og ledermestringstro vil oppgaven drøfte likheter og forskjeller i faktorer innen CATS og ledermestringstro. Både CATS og ledermestringstro er kognitive prosesser som foregår hos en person hvor situasjonen, egne kapabiliteter og forventninger vurderes og danner grunnlag for handling. Vi vil derfor drøfte de tidligere presenterte faktorene som regulerer disse kognitive prosessene for å finne sammenhenger mellom dem, og hvordan disse kan påvirke prestasjon.

5.1 Kognitive prosesser

Både CATS, Banduras teori om mestringstro og Hannah et al. sin teori om ledermestringstro er teorier som beskriver samspillet mellom en stressende situasjon og en persons subjektive vurdering av mulighet og evne for å handle eller prestere (Bandura, 1997; Hannah et al., 2008; Ursin & Eriksen, 2004). Teoriene forklarer hvordan ulike faktorer påvirker disse kognitive prosessene, i både positiv og negativ grad. Dersom man bruker *Den omvendte U-kurve* (se Figur 2) som utgangspunkt og forklaring på god prestasjon vil målet innen både CATS og ledermestringstro være å sørge for en optimal stressaktivering; ikke for høy men heller ikke for lav. Stressaktivering er også en subjektiv vurdering, og vil modereres av faktorene beskrevet i CATS og ledermestringstro. At prestasjon betinges av en persons oppfattelse av en stressende situasjon, og vurdering av egen evne og kapabiliteter til å håndtere situasjonen er derav en grunnleggende sammenheng mellom teoriene.

Bandura viser til fire kilder for hvordan mestringstro oppstår, og fire prosesser for hvordan den reguleres. En person vil, i henhold til de fire kildene, i en gitt situasjon få mestringstro av å se situasjonen i lys av egne eller andres erfaringer, gjennom overtalelse gjort av andre, eller gjennom tolkning av egne kroppslige signaler. De fire prosessene vil deretter moderere graden av mestringstro i positiv og negativ retning basert på vurdering av informasjon, motivasjon, emosjoner og miljøet personen står ovenfor. Som bakteppe ligger en vurdering av egne evner og ferdigheter i møte med situasjonen. Alle vurderingene vil med bakgrunn i dette, i henhold til teorien om mestringstro, derfor påvirkes av faktorer som motivasjon, mestringsmekanismer, erfaring og egne forutsetninger. Dette vil også sees som gjeldende innenfor forståelsen av begrepet ledermestringstro, da med hovedfokus innenfor domenet ledelse.

CATS beskriver fire dimensjoner å forstå stress gjennom: En stressor, kognitiv vurdering av stressoren, en stressrespons og evaluering av stressoren og responsen. Teorien viser til at graden av stressaktivering som skjer hos en person kommer av personens forventninger til forholdet mellom stressoren og egen evne til å håndtere situasjonen. Kjernen i CATS er derfor bygging og lagring av forventninger til situasjoner og stressorer. Dette danner grunnlag for å vurdere egen evne til å håndtere liknende forhold senere. I henhold til CATS vil derfor faktorer som erfaring, sannsynlighet, utfallsverdi og mestringsstiler påvirke forventningsbyggingen hos en person.

Av dette ser vi en sammenheng mellom teoriene gjennom at faktorer som erfaring og mekanismer og måter å håndtere stressende situasjoner på er fellestrekk som innen teoriene påvirker prestasjon. Oppgaven vil derfor drøfte likheter og ulikheter i disse faktorene. Videre er det også en likhet gjennom faktorene motivasjon og betydningen av sannsynlighet og utfallsverdi i både CATS og ledermestringstro gjennom at faktorene er grunnlag for om en person handler eller ikke. Sammenhengene vil derfor drøftes med både de likhetene og forskjellene som finnes innen faktorene presentert over.

5.2 Erfaring

Reilly (1997) identifisert at erfaring har en signifikant effekt på en militærs leders tillit til egen beslutning, uansett situasjon. Studien redegjorde også for at ledermestringstro var en grunnleggende faktor i tillit til egne beslutninger, noe som også tydeliggjøres i teorien til Bandura og Hannah et al.. Ledermestringstro kan sees på som nettopp kjernen i tillit til egne beslutninger, og kan beskrives som tillit til egne ferdigheter i rollen som leder. Gjennom de fire kildene til mestringstro er autentiske mestringsopplevelser, altså erfaring, den mest effektive kilden til høy grad av ledermestringstro. Erfaringsaspektet kommer også til syne i CATS gjennom den fjerde dimensjonen. Her lagres «feedback» i forhold til egen stressrespons i spesifikke situasjoner på bakgrunn av ervervet erfaring, noe som er med på å skape positiv respons-utfallsforventninger i møte med stressaktivering i senere situasjoner.

Vi kan med dette utlede at det er en sammenheng mellom ledermestringstro, CATS og faktoren erfaring inn mot militære leders tillit til egne beslutninger. Samtidig er det en vesentlig forskjell innen teoriene i overføringsverdien av erfaringen til andre situasjoner. Noe av kjernen i ledermestringstro-teorien er at den er domenespesifikk. Dette betyr at erfaringer innen teorien om ledermestringstro ses på som så spesifikk at den omhandler helt spesifikke områder og situasjoner, og at man derfor må skille på ulike typer erfaringer i militær

beslutningstaking. I rollen som militær leder kan man for eksempel ha stor grad av ledermestringstro innen planlegging av operasjoner, men ikke nødvendigvis innen presentasjon eller gjennomføring av planen. Man er i samme rolle, men i ulike domener. På den andre siden, innen CATS, vil erfaring være en mer generell faktor som bygger positiv respons-utfallsforventning og i større grad kan generaliseres. Den fjerde dimensjonen i CATS-modellen viser til hvordan erfaring bygger tillit til forholdet mellom egen respons og graden av stressaktivering og påfølgende utfall, men her er forventningene i større grad overførbare til andre domener. Dette betyr at en positiv respons-utfallsforventning og håndtering av stress i henhold til CATS i større grad kan brukes i et andre situasjoner enn det ledermestringstro-teorien legger til grunn.

Sammenhengen mellom ledermestringstro, CATS-modellen, og faktoren erfaring er tydelig. Den fungerer som en grunnstein i begge prosesser, og kommer til syne gjennom forskning på militære leders beslutningstaking. Bruken av faktoren erfaring skiller seg noe i graden av hvilket domene denne erfaringen har oppstått. Erfaring er essensielt for begge, men i ledermestringstro er den domenespesifikk, og i CATS er den i mye større grad overførbare i alle arenaer som skaper stressaktivering.

5.3 Mestringsmekanismer og -stiler

Som redegjort for i teorikapittelet inneholder den affektive prosessen i Banduras teori mestringsmekanismer som faktorer for å øke graden av mestringstro. Disse mestringsmekanismene er delt i tre tilnærminger. Den første er å ha kontroll over egne tanker og emosjonsrespons. Den andre er å stenge ut «intrusive-thoughts» eller tvangstanker. Den tredje er iverksettelse av prosesser for å utnytte de emosjonelle responsene som oppstår i positiv grad (Bandura, 1997). Gjennom mestringsmekanismer viser Bandura med andre ord hvordan selvregulering av emosjoner, tanker og egne fysiske responser er sentralt for mestringstro. Dette har klare likheter med mestringsstilene innen stresshåndtering, som også omhandler tanker og emosjoner knyttet til en stressende situasjon. Her ser man på oppgaveorientert-, emosjonsorientert- og unngående mestring som prosesser knyttet til det å håndtere stressorer. Disse mestringsstilene er ikke en del av teorien som beskriver CATS, men man kan bruke CATS-modellen til å visualisere mestringsstilene på en god måte. Oppgaveorientert mestring søker å håndtere stressoren i den første CATS-dimensjonen, emosjonsorientert mestring i den kognitive vurderingen i den andre dimensjonen, og

unngående mestring søker å omgå hele CATS-modellen ved å ikke forholde seg til problemet, CATS eller stressaktivering i det hele tatt.

Banduras mestringsmekanismer og mestringsstilene innen stresshåndtering har derfor klare likhetstrekk i sine formål og effekter, som predikerende faktorer for prestasjon. Hva angår mestringsstiler er det vist at personer med problemorientert mestringsstil opplever høyere grad av stressaktivering, men at de fortsatt presterer godt, noe som peker mot at denne mestringsstilen kan gi optimal aktivering i henhold til *Den omvendte U-kurve* (se Figur 2). På motsatt side vises det at de med unngående mestringsstil presterer dårligere, noe som kan komme av at de ikke oppnår noen grad av aktivering da de ikke forholder seg til problemet i det hele tatt (Birkeland, 2009). Mestringsstilene vises derfor å regulere prestasjon gjennom grad av aktivering ved ulike måter å handle og håndtere stressorer på. På samme måte er mestringsstro en faktor som predikerer prestasjon (Gilson et al., 2017), og mestringsmekanismene modererer som forklart graden av mestringsstro enten i positiv eller negativ grad. For høy grad av ledermestringsstro gjør at man tar feil beslutninger i møte med komplekse situasjoner (Solberg et al., 2005; Lugo et al., 2016), hvilket kan forklares med at man skaper en form for overmot og derfor dårlige prestasjoner. I den andre enden av skalaen vil for lav grad av ledermestringsstro føre til passivitet og passiv-unnvikende lederskap (Sire, 2018), noe som også fører til dårlige prestasjoner. Ved å bruke mestringsstilene og mestringsmekanismene i de to teoriene finner man derfor en sammenheng hva angår deres predikative verdi for å prestere godt.

5.4 Motivasjon, verdi og sannsynlighet

Bakgrunnen for om man skal handle i en situasjon kommer av motivasjon. Forskning har vist at motivasjon til å lede innvirker på ledermestringsstro (Allen et al., 2017; Key-Roberts et al., 2012). Som beskrevet regulerer de fire prosessene i teorien graden av mestringsstro, hvor motivasjonsprosessen beskriver graden av motivasjon. Denne prosessen deles i tre underteorier for å beskrive motivasjon: Den første er «attribution theory» og beskriver hvordan motivasjon skapes gjennom opplevd sammenheng mellom innsats og utfall, ervervet gjennom erfaring. Nummer to er «expectancy-value theory» og vektlegger verdien en person legger i resultatene i en situasjon som bakgrunn for graden av innsats man skal legge ned. Den siste underteorien er «goal-theory» og tar for seg målene en person setter seg som bakgrunn for motivasjon gjennom at ledermestringsstro, egne evner og forpliktelse kommer av mål som

er satt. Sammenheng mellom innsats og utfall, verdien av utfallet og målsetninger er derav definerende for motivasjonsgrad.

Ut av motivasjonsfaktorene i ledermestringstro finner man en sammenheng med utfallsverdi og sannsynlighet som beskrives i CATS. Kognitiv vurdering av verdien av et utfall, og sannsynlighet for at utfallet forekommer påvirker i henhold til CATS graden av stressaktivering. Motivasjon i henhold til teorien om ledermestringstro betinges som forklart blant annet av verdien en person legger i et spesifikt utfall. Dette peker mot at både graden av motivasjon og graden av stressaktivering påvirkes av verdien en person legger i et potensielt utfall av en situasjon. Utfallsverdi er derfor en faktor som regulerer motivasjon som en del av ledermestringstro, samtidig som det modererer aktiveringsgrad som grunnlag for prestasjon i henhold til *Den omvendte U-kurven* (Figur 2), og som viser derav til en sammenheng mellom ledermestringstro, stresshåndtering og prestasjon.

5.5 Sosial støtte

Avdelingsfølelse, samhold og kameratskap er kollektive faktorer som er viktige for at en avdeling skal mestre ytre belastninger (Eid & Johnsen, 2018). Samtidig viser forskning at avdelingsmoral og samhold ikke påvirkes i positiv eller negativ grad av program for trening innen stresshåndtering i den amerikanske hæren (Crouch, 2016, s. 79). Vi har vist til at blant annet å motta empati, oppleve følelsesmessig nærhet, og å kunne motta råd og hjelp i bestemte situasjoner virker inn på en persons kognitive vurdering av en stressor og derfor graden av stressaktivering. Forskingen motsier derfor ikke viktigheten av sosial støtte, men at modeller og programmer som benyttes innen trening av stresshåndtering i dag ikke nødvendigvis gir høyere opplevd grad av sosial støtte i seg selv.

Bandura omtaler sosial støtte i den sosial-kognitive teorien som det å utnytte sosiale forhold, og legger vekt på å forstå forskjellen mellom forventet støtte og faktisk støtte. Bandura legger ikke vekt på sosial støtte som en kjernefaktor innenfor teorien om mestringstro. Han vektlegger det som en del av den totale sosial-kognitive teorien som en faktor som modererer stressaktivering, men ikke som en direkte påvirker av den spesifikke og mindre omfattende teorien om mestringstro. Sosial støtte virker positivt dersom forventet- og faktisk støtte samsvarer. Dersom det er forskjell mellom hva en person forventer å motta av sosial støtte og den støtten vedkommende faktisk mottar, vil det virke negativt (Bandura, 1995). Ut fra dette vil det være rimelig å se på sosial støtte som en faktor som kan påvirke personens opplevelse av stressaktivering, men ikke nødvendigvis en persons opplevelse av økt eller minsket

mestringstro. Dersom man bruker CATS som rammeverk for forklaring plasseres dette i den kognitive vurderingen av situasjonen eller stressoren man står ovenfor. Ved samsvar mellom forventet- og faktisk støtte konkluderer man med at man har kapasitet og evne til å oppnå et ønsket resultat, noe som modererer aktiveringsgraden til et optimalt nivå. Ved en uoverensstemmelse hvor man ikke mottar den sosiale støtten man forventer vil man respondere med å utvikle en høyere grad av stressaktivering, noe som i henhold til *Den omvendte U-kurven* (Figur 2) gir dårligere resultat og prestasjon.

Det er av dette altså en sammenheng innen sosial støtte innen sosial-kognitiv teori og CATS hva kommer til forventninger. I positiv forstand, når forventet- og faktisk støtte samsvarer, viser Bandura til at sosial støtte gir en person større grad av ressurser og mulighet for erfaringslæring fra andre, og at frykten for å feile minkes da man har noe å «falle tilbake på», man kan utfra dette argumentere for at sosial støtte også til dels påvirker ledermestringstro. Ikke som en faktor eller kilde som må ligge til grunn, men som en ekstern faktor som påvirker gjennom at opplevd ledermestringstro påvirkes i stor grad av både forutsetninger og miljøet rundt. Man kan også se sosial støtte gjennom komponentene som må ligge til grunn i ledermestringstro, der en av komponentene er utnyttelsen av ressurser. Og sosial støtte kan med dette sees på som en ressurs å utnytte innenfor ledermestringstro, og på den måten se en klar sammenheng med ledermestringstro og CATS innenfor faktoren sosial støtte. I CATS kan man se en sammenheng opp mot dette i den fjerde dimensjonen som en forklaring på hvordan erfaring med sosial støtte som faktor påvirker forventninger til sosial støtte i møte med en liknende situasjon en annen gang.

5.6 Domener og overføringsverdi

Et aspekt tidligere nevnt ved både CATS og ledermestringstro er overføringsverdien, altså i hvilken grad er det mulig å utnytte mekanismene i begge teoriene til andre arenaer. Bandura redegjør for at mestringstro må ses på som domene- og til dels oppgavespesifikt, og at opplevelser som bygger mestringstro innenfor ett domene ikke nødvendigvis er direkte overførbart til et annet domene. Unntak kan gjøres dersom domenene er like i utforming og stiller krav til lignende ferdigheter i møte med utfordringer, eksempelvis ledelse eller ledermestringstro (Bandura, 1997; Hannah et al., 2012). I CATS kan respons-utfallsforventninger, som den presenterer, sees på som mer overførbare. Dette er tilfellet da den i større grad omhandler individets vurdering av egen stresshåndtering og ikke nødvendigvis egne ferdigheter og deres objektive verdi inn mot en spesifikk oppgave. Gjennom respons-

utfallsforventning er det i CATS fokus på hvordan personen opplever at vedkommende håndterer det stressaktivering mer generelt, og erfaringer bygger troen på at egen aktivering bidrar til ønsket utfall neste gang personen opplever stressaktivering. Dette kan også sees i sammenheng i teorien presentert gjennom generell mestringstro der mestringstroen i større grad følger individet som helhet og ikke rollen, oppgaven, eller ferdigheten (Judge et al., 1998). Men i denne drøftingen er det utgangspunktet til Bandura og Hannah et al. som ligger til grunn i forståelsen av begrepet ledermestringstro, og den må derfor sees på som spesifikk innenfor domenet ledelse. Dette understøttes gjennom forskning gjennomført av Platt (2010) identifisert i dokumentsøket vårt. Der det ble identifisert at den generelle mestringstro forståelsen ble for dårlig sammenlignet med spesifikk ledermestringstro forståelse for å måle effektivt lederskap.

Forskningen til Lugo et al. (2016) viser at for mye mestringstro i møte med en situasjon skaper et uønsket resultat. Det kan ut fra dette argumenteres for at kandidatene i forkant av forsøket ikke hadde blitt eksponert for lignende situasjoner i stor nok grad, slik at domenet var for ukjent til å kunne bruke egen mestringstro for å lykkes. I tråd med forståelsen av CATS og forventningene om utfall, kunne man forventet bedre resultater i dette forsøket. Som Bandura redegjør for, er det essensielt i forståelsen av mestringstro å forstå hvilket domene man opererer innenfor. På denne måten må trening og erfaringer gjort legges opp til å treffe på den rollen, og de ferdigheter og evner som kreves i de fremtidige situasjonene det ønskes et godt resultat, ikke kun trene generell stressaktivering hos personen. Sammenhengen mellom ledermestringstro og CATS kan her da sees i at gjennom trening og øving må det ligge til grunn tilstrekkelig grad av stressaktivering. Her er det da en tydelig forskjell mellom ledermestringstro og CATS i at det for å bygge tilstrekkelig grad av ønsket ledermestringstro må trening og øving foregå på en slik måte at de rettes direkte mot den rollen, de ferdighetene og evnene som ønskes forbedret, ikke kun til generell stressaktivering, som i større grad er tilfellet innen CATS.

5.7 Oppsummering

Ledermestringstro og CATS kan ses å ha flere sammenhenger, hvor hovedpoenget er at de tar for seg hvordan det å prestere i møte med situasjoner og stressorer avhenger av kognitive prosesser. Av dette er det flere faktorer som påvirker vurderingene som gjøres i de kognitive prosessene. Teori viser hvordan erfaring er bakgrunn for vurdering av egne ressurser og forventninger til å oppnå et utfall, og forskning har vist til at trening gjør soldater i bedre

stand til å håndtere krevende situasjoner. Trening i så realistiske situasjoner som mulig skaper en aktuell stressaktivering og legger opp til at man bygger gode erfaringer som knytter forventninger til at egne ressurser er tilstrekkelig for å håndtere liknende situasjoner.

Den kognitive vurderingen av forventningene man har til å kunne oppnå et spesifikt utfall suppleres med verdien man legger i utfallet. Ledermestringstro viser til at utfallsverdi påvirker graden av motivasjon for å handle, mens CATS presenterer denne verdien som en faktor som modererer stressaktivering. Med verdien av utfall lagt til grunn for motivasjon og aktivering, vil vurdering av handlemåter på bakgrunn av tanker og emosjoner være en annen sammenheng mellom ledermestringstro og stressteori. Bandura og Hannah et al. viser til hvordan mestringsmekanismer påvirker ledermestringstro gjennom selvregulering av emosjoner, tanker og egne fysiske responser. Stressforskning presenterer hvordan aktiveringsgrad påvirkes av mestringsstiler, som er måter å angripe en stressor og egne emosjoner på.

Aktiveringsgraden og den påfølgende prestasjonen vil også påvirkes av den sosiale støtten man mottar fra andre. Dette skjer gjennom at støtten videreutvikler troen på at de tilgjengelige ressursene er tilstrekkelige for å håndtere en situasjon, samt at den bygger forventninger til utfall gjennom erfaring med støtte fra tidligere. CATS legger til grunn at eksponering som gir stressaktivering er med på å bygge en positiv respons-utfallsforventning ved neste stressaktivering, men det er gjennom forskning vist at dette kan slå både positivt og negativt ut da tidligere stressaktivering ikke nødvendigvis var spesifisert nok mot lignende oppgaver. Samtidig er forventninger til forholdet mellom egen stressaktivering og et gitt utfall til en viss grad overførbar. Dette sammenfaller i større grad med ledermestringstro-teorien der høy og lav grad av mestringstro styres gjennom domenene den er bygd opp innenfor. Sammenhengen mellom CATS og ledermestringstro kan sees som at begge to bygger økende grad av evne til stresshåndtering gjennom eksponering, men i henhold til Bandura og Hannah et al. må denne spesifiseres for å kunne anvendes i møte med nye stressaktiverende hendelser. I sum viser forskning og teori til hvordan ledermestringstro og aktiveringsgrad er med på å predikere prestasjon, sett gjennom *Den omvendte U-kurven* (Figur 2).

6 Konklusjon

Som nevnt i oppgavens bakgrunn er krigens natur og krav igjen høyst aktualisert gjennom krigen som herjer på kontinentet Europa. Det er fortsatt ingen klar seierherre, men de underlegne ukrainerne fortsetter å vise enorm vilje til å fortsette kampen i møte med den fysisk overlegne motstanderen Russland. De står daglig i situasjoner som krever enorm evne til å håndtere situasjoner preget av høy grad av stress, og de må prestere godt under vanskelige forhold. Det har alltid vært sentralt for militære ledere å være bevisst egen stressaktivering, men gjennom denne krigens eksempel på hvordan overgangen fra dyp fred til total krig kan være veldig brå og overraskende, tydeliggjøres viktigheten av dette i utøvelsen av eget yrke. Vi som fremtidige offiserer ville med bakgrunn i dette undersøke sammenhengen mellom ulike teorier innenfor stress og ledermestringstro for å kunne reflektere rundt og utvikle egen stresshåndtering i større grad.

Opgaven har tatt utgangspunkt i *Den omvendte U-kurve* (Figur 2) for å vise at hvor god eller dårlig prestasjon man oppnår er et resultat av graden av stressaktivering en person oppnår i møte med en stressor. En grunnleggende sammenheng mellom ledermestringstro og kognitiv aktiveringsteori om stress er at begge presenterer flere mekanismer som kan benyttes for å moderere graden av aktivering. Dette gjør at teoriene fungerer som to ulike innfallsvinkler mot en lik måte og modell å forstå prestasjon på. Det er også viktig å bygge forståelse for at hverken ledermestringstro eller CATS presenterer en stegvis mal for hvordan man skal håndtere stress og derfor prestere. Teoriene presenterer viktige mekanismer som man kan gjøre seg erfaringer med og reflektere rundt, slik at man selv kan finne ut hvordan man oppnår optimal grad av stressaktivering.

Innen både ledermestringstro og CATS er stressaktivering forstått som en kognitiv prosess. Med utgangspunkt i både teori og forskning finner man flere likheter, men også forskjeller, i faktorer innen ledermestringstro og CATS, samt i hvilke situasjoner hver av teoriene blir mest fremtredende. Egen erfaring, sosial støtte og verdien man tillegger bestemte utfall i møte med ulike situasjoner beskrives innen begge teoriene som viktige faktorer som påvirker den kognitive prosessen hvor man vurderer egen evne til å prestere og oppnå et resultat. Hvordan man forholder seg til egne emosjoner og responser beskrives i teoriene i form av mestringsmekanismer og -stiler, og viser en annen sammenheng mellom hva Bandura presenterer innen mestringstro, Hannah et al. innenfor ledermestringstro og det Ursin & Eriksen legger frem i CATS. Ut fra forståelsen oppnådd gjennom drøftingen vil det som

militær leder ses som relevant å forholde seg til både kognitiv aktiveringsteori om stress og ledermestringstro for å kunne best mulig forstå hvordan påvirke egen stressaktivering til et optimalt nivå.

Problemstillingen i oppgaven var: **«Hvilke sammenhenger er det i tidligere forskning mellom håndtering av stress og troen på egen mestring hos militære ledere: En studie av sammenhengen mellom kognitiv aktiveringsteori om stress og ledermestringstro.»** Med utgangspunkt i dette har vi gjennom teori, forskning og drøfting sett klare sammenhenger innen faktorer i CATS og ledermestringstro. Et viktig moment som må adresseres er i hvilken grad dette sammenfaller med mestring hos militære ledere. Som Clausewitz presenterer er krig: «[...] an act of force to compel our enemy to do our will» (Clausewitz, 1976, s. 83). Denne kampen foregår i både det fysiske så vel som det mentale domenet, og det er i det mentale domenet håndtering av egne stressreaksjoner blir fremtredende. Militære ledere må håndtere både de fysiske og de mentale sidene av en krig, men som eksempler fra krigen i Ukraina kan indikere er det mentale tidvis vel så avgjørende som det fysiske. Refleksjonen rundt egen stressaktivering og håndtering av stress kan av den grunn ses på som grunnleggende i prosessen hvor man søker å påtvinge fienden vår vilje. Gjennom dette kan det argumenteres for at både ledermestringstro og stressaktiveringsteori er sentralt for militære lederes mestring og evne til å prestere optimalt i møte med krigens tåke.

6.1 Videre forskning

Videre forskning bør se på å kombinere flere metoder for å kunne gi et mer nyansert og valid svar på problemstillingen. Dette kan også styrke funnene i resultatene, samt gi bedre belegg for slutninger i drøftingen. Dette kan også gi flere og mer omfattende resultater som vi i vår studie ikke har fått ved bruk av vår metode. Som nevnt i kildekritikken er utvalget i de fleste dokumentene snevert og består nærmest utelukkende kun av selektert personell, som kan klassifiseres som en homogen gruppe. For å motvirke dette kan videre forskning bruke både spørreundersøkelse og intervju i kombinasjon med en dokumentstudie for å belyse tematikken fra flere vinkler og i forskjellig dybde. Her kan man for eksempel få data fra avdelinger som gjennomfører opptak og seleksjon av personell, og sammenlikne med data om personell som ikke er selektert i samme grad, eksempelvis vernepliktige soldater.

Det vil være interessant for videre forskning å se på problemstillingen ikke kun i en operativ kontekst, men også se på andre yrker og profesjoner. Da kan forskningen se på sammenhengen på tvers av yrker, og se på problemstillingen i en bredere kontekst og omfang.

Det ville kunne gi interessante svar på videre forskningsspørsmål opp mot ledermestringstro og stress i lederroller, på tvers av yrker.

Litteraturliste

- Allen, M. T., Bynum, B. H., Oliver, J. T., Russell, T. L., & C., M. (2017, Desember 13). Predicting Leadership Performance and Potential. *Military Psychology*, ss. 310-326. <https://doi.org/10.1037/mil0000056>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, The exercise of control*. W. H. Freeman and company.
- Bergman, D., Gustafsson-Sénden, M., & Berntson, E. (2019, Oktober 31). Preparing to lead in combat: Development of leadership self-efficacy by static-line parachuting. *Military psychology*, ss. 481-489. <https://doi.org/10.1080/08995605.2019.1670583>
- Bergman, D., Gustafsson-Sénden, M., & Berntson, E. (2020). Direct and sustained effects on leadership self-efficacy due to the inability to complete a parachute training course. *Nordic Psychology*, ss. 222-234. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1682646>
- Birkeland, I. (2009). *Mestring og biologiske markører på belastning: Effekten av generell mestringsstil og militært personells reaksjoner på en krevende øvelse*. The university of Bergen.
- Clausewitz, C. V. (1976). *On War, red. and translated by Michael Howard and Peter Paret*. Princeton, NJ: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400837403>
- Crouch, C. L. (2016). *Stress training and mental health among soldiers: An ex post facto study*. <https://doi.org/https://www.proquest.com/dissertations-theses/stress-training-mental-health-among-soldiers-ex/docview/1833171003/se-2>
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving, 5. utgave*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Department of the Navy. (1997). *MCDP 1 Warfighting*. Washington: Department of the Navy.
- Eid, J., & Johnsen, B. H. (2018). *Operativ psykologi 3. utgave*. Fagbokforlaget.
- Enoksen, O. R. (2022, Januar 26). *Regjeringen*. Ukrainakrisen: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ukrainakrisen/id2898550/>

- Gilson, T. A., Dix, M. A., & Lochbaum, M. (2017, Desember 13). "Drive On": The Relationship Between. *Military Psychology*, ss. 58-67.
<https://doi.org/10.1037/mil0000136>
- Hannah, S. T., Avolio, B. J., Luthans, F., & Harms, P. (2008). Leadership Efficacy: Review and Future Directions . *The Leadership Quarterly* , ss. 669-692.
<https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2008.09.007>
- Hannah, S. T., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Chan, A. (2012, Juli). Leader Self and Means Efficacy: A multi-component approach. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, ss. 143-161. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2012.03.007>
- Helsebiblioteket. (2021, September 17). *Helsebiblioteket: kunnskapsbasertpraksis.no*.
kunnskapsbasertpraksis.no:
<https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no>
- Iversen, Z. (2020, Januar 19). *ProQuest Dissertations Publishing*. Psychological Resilience: Determinants, Measurement and Prediction of Performance in the Military Context:
<https://www.proquest.com/dissertations-theses/psychological-resilience-determinants-measurement/docview/2587647884/se-2?accountid=49820>
- Iversen, Z. A., Tikotzki, M. A., & Kurman, J. (2022, September 30). Psychological resilience: Predictors and measurement among Israel Defense Force combat officer candidates. *Military Psychology*, ss. 1-14. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2127986>
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode, 5. utgave*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Johnsen, B. H., Espevik, R., Saus, E.-R., Sanden, S., Olsen, O. K., & Hystad, S. W. (2017, Januar 25). Hardiness as a moderator and motivation for operational duties as mediator: the relationship between operational self-efficacy, performance satisfaction and perceived strain in a simulated police training scenario. *Journal of police and criminal psychology*, ss. 331-339. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9225-1>
- Judge, T., Erez, A., & Bono, J. (1998). The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance*, ss. 167-187.
https://doi.org/10.1207/s15327043hup1102&3_4

- Key-Roberts, Halpin, M., Brunner, S., & M., J. (2012). *Leader Identity, Individual Differences, and Leader Self-Development*. ARMY RESEARCH INST FOR THE BEHAVIORAL AND SOCIAL SCIENCES FORT BELVOIR VA.
- Kronheim, E. H. (2023, Februar 02). TV2. TV2-Nyheter :
<https://www.tv2.no/nyheter/utenriks/det-advares-om-storoffensiv-men-ekspert-gir-ukraina-hap-dette-er-ukraina-best-pa/15470840/>
- Langberg, Ø. K. (2018, Mars 23). *Aftenposten*. NATO-sjefen advarer Europa om å ta freden for gitt: <https://www.aftenposten.no/verden/i/Ql3LdA/nato-sjefen-advarer-europa-mot-aa-ta-freden-for-gitt>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987, September 1). Transactional theory and research on emotions and coping. *European journal of personality*, ss. 141-169.
<https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lie, T.-I. M. (2018). *Hva predikerer ytelsene til en offiser? En evaluering av seleksjon til Forsvarets befalskoler*. Forsvarets Høyskole.
<https://doi.org/http://hdl.handle.net/11250/2584872>
- Loscalzo, Y., Giannini, M., Gori, A., & Fabio, A. D. (2018, Februar 13). The Wellbeing of Italian Peacekeeper Military: Psychological Resources, Quality of Life and Internalizing Symptoms. *Frontiers in psychology*, ss. 103-103.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00103>
- Lugo, R. G., Sütterlin, S., Knox, B. J., Jøsok, Ø., & Kirsi Helkala. (2016). *The moderating influence of self-efficacy on interoceptive ability and counterintuitive decision making in officer cadets*. Høyskolen i innlandet. <https://doi.org/10.1515/jms-2016-0005>
- Meland, A. (2010). *Effects of self-efficacy, positive outcome beliefs and hardiness on psychological health*. Norwegian academy of sport science.
- Myrseth, H., Hystad, S. W., Säfvenbom, R., & Olsen, O. K. (2018). *Perception of specific military skills – the impact*. Sciendo. <https://doi.org/10.2478/jms-2018-0002>
- Nordmo, M., Sørli, H. O., Lang-Ree, O. C., & Fosse, T. H. (2022, April 11). Decomposing the effect of hardiness in military leadership selection and the mediating role of self-

- efficacy beliefs. *Military Psychology*, ss. 697-705.
<https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2054658>
- NTNU. (2021, November 19). *Skjema for litteratursøk og oppgaveskriving i helsefag: NTNU*.
NTNU: [https://i.ntnu.no/wiki/-
/wiki/Norsk/Skjema+for+litteraturs%C3%B8k+og+oppgaveskriving+i+helsefag](https://i.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/Skjema+for+litteraturs%C3%B8k+og+oppgaveskriving+i+helsefag)
- Platt, S. D. (2010). *THE DEVELOPMENT OF A LEADERSHIP* . DEPARTMENT OF THE
AIR FORCE .
- Reilly, G. D. (1997). *How Tactical Experience Affects Confidence About Combat Decision
Making*. California State University.
- Sire, H. A. (2018). *Passivt-unntvikkende lederskap i en militær setting, konsekvenser for ytelse
og som tilstand avhengig av mestringstro og emosjonell attribusjonsstil*. The
university of Bergen.
- Skilbrei, M.-L. (2019). *Kvalitative metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
<https://doi.org/10.18261/issn.1504-291X-2020-04-10>
- Solberg, O. A., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Eid, J. (2005, Oktober). Predictors of Self-
Efficacy in a Norwegian Battalion Prior to Deployment in an International Operation.
Military psychology, ss. 299-314. https://doi.org/10.1207/s15327876mp1704_4
- Solli, K.-A. (u.d.). *Kunnskapsstatus som metodisk tilnærming i forskning om inkludering*.
Høgskolen i Østfold: [https://hiof-
xmlui/bitstream/handle/11250/147563/Kunnskapsstatus%20som%20metodisk%20tiln
%C3%A6rming%20i%20forskning%20om%20inkludering%20av%20barn%20med%
20nedsatt%20funksjonsevne%20i%20barnehage1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://hiof.brage.unit.no/hiof-xmlui/bitstream/handle/11250/147563/Kunnskapsstatus%20som%20metodisk%20tiln%C3%A6rming%20i%20forskning%20om%20inkludering%20av%20barn%20med%20nedsatt%20funksjonsevne%20i%20barnehage1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis, 3. utgave*. Oslo: Gyldendal
Akademiske.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004, Juli). The Cognitive Activation Theory of Stress.
Psychoneuroendocrinology, ss. 567-592. [https://doi.org/10.1016/S0306-
4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)
- Willink, J., & Babin, L. (2017). *Extreme ownership*. St Martin's press.
- Zimmerman, B. J. (2000, Januar). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary
Educational Psychology*, ss. 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>