

Stressmestring

Er det en forskjell på hvordan kadetter med og uten intops erfaring opplever stressmestringsmodulen på Krigsskolen?

Kadett Caspar Sjøsaether Olsen



KRIGSSKOLEN

Bachelor i militære studier; ledelse og landmakt

Krigsskolen

Høst 2011

Forord

Etter at jeg snart har fullført 3 år ved den operative linjen på Krigsskolen føler jeg at jeg har vært med på en hel del utfordringer i løpet av utdanningen ved skolen. Dette er forskjellige utfordringer som alt ifra eksamener i skolehverdagen til det å plutselig stå i et fly og vite at du om kort tid skal hoppe ut av det aleine. Krigsskolen er en unik institusjon i så måte, og det som er enda mer unikt er at samtlige som går på denne skolen har helt forskjellig bakgrunn for å takle disse utfordringene.

Jeg har selv tjenestegjort i intops (internasjonale operasjoner) i Afghanistan og har alltid vært opptatt av temaet stressmestring, dermed var det helt naturlig for meg å skrive om dette. Sett i lys av min egen bakgrunn og reaksjonene til medkadetter under de forskjellige aktivitetene på Krigsskolen, så ser jeg helt klart hvor forskjellige vi mennesker faktisk er. Dette gjelder både det å oppfatte farer og trusler, samt hvordan man responderer på dem. Derfor var dette noe jeg ønsket å fokusere på i denne oppgaven, og se om den subjektive følelsen av stressmestringsmodulen var forskjellig mellom kadetter som tidligere har tjenestegjort i internasjonale operasjoner, og dem som ikke har gjort det.

Jeg ønsker å takke Førsteamanuensis i ledelse ved Krigsskolen, Ole Boe, for god veiledning og støtte gjennom hele bachelorperioden. Videre ønsker jeg å takke mine medkadetter som frivillig har stilt opp og hjulpet meg med å svare på spørreundersøkelsen min, som dannet grunnlaget for hele oppgaven.

Caspar Sjøsaether Olsen

Krigsskolen Oslo, desember 2011

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN	5
1.2 AVGRENSNING	6
1.3 PROBLEMSTILLING	6
2. METODE	7
2.1 UNDERSØKELSEN	7
2.1.1 Spørreundersøkelsen.....	7
2.1.2 Modul 2.3 Mestring.....	8
2.2 POPULASJONEN	9
2.2.1 Utvalg.....	9
2.2.2 Rekruttering	10
2.2.3 Metodekritikk	11
2.2.4 Kildekritikk.....	11
3. TEORI.....	12
3.1 LEDELSE	12
3.2 STRESS	13
3.3 SELVTILLIT	15
3.4 ANGST.....	16
3.5 STRESSMESTRING.....	17
4. RESULTATER, ANALYSE OG DRØFTING	18
4.1 INNLEDNING.....	18
4.2 RESULTATER	19

4.3	ANALYSE OG DRØFTING.....	23
4.3.1	<i>Lederskap</i>	23
4.3.2	<i>Stress</i>	25
4.3.3	<i>Selvtillit</i>	26
4.3.4	<i>Angst</i>	27
4.3.5	<i>Generelt</i>	28
5.	KONKLUSJON	30
5.1	LEDERSKAP	30
5.2	STRESS	31
5.3	ANGST.....	31
5.4	SELVTILLIT.....	31
5.5	GENERELT	31
5.6	AVSLUTNING OG FORSLAG TIL VIDERE FORSKNING	32
	REFERANSELISTE.....	33
	VEDLEGG	34
	SPØRREUNDERSØKELSE	35

1. Innledning

1.1 Bakgrunn

Ved å jobbe i Forsvaret blir man stadig utsatt for prøvelser hvor man må handle under stress. Gjerne over en lengre periode, og i ytterste konsekvens i situasjoner hvor både eget og andres liv kan være i fare. Dette kan være alt ifra situasjoner som oppstår på kontoret og på øvelser her hjemme i Norge, til strid på et annet kontinent. Vi bruker derfor mye tid på øvelser og på å trene på spesifikke oppdrag her hjemme i Norge. På denne måten bygger vi opp kompetanse, slik at vi kan føle oss kompetente og trygg på de oppgaver vi kan være nødt for å utføre i situasjoner hvor nivået av stress er høyt og hvor den kognitive tankekraften blir kraftig redusert.

Krigsskolens stressmestringsmodul skal bidra til dette. Hensikten med modulen er at den skal hjelpe kadettene til og ”danne grunnlag for å kunne reflektere over egne og andres fysiske og psykiske reaksjoner på stress og grunnlag for utvikling av hensiktsmessige mestringsstrategier” (Krigsskolen 2009: 25).

Krigsskolen (2009) sier videre at stressmestringsmodulen er en modul som både er teoretisk og praktisk hvor kadettene får bli kjent med nye sider av seg selv, og hvor de selv lærer å mestre ulike situasjoner og utfordringer de aldri før har vært borti. Dette får de igjennom å delta på et stridskurs som er en feltøvelse med fokus på høyt stressnivå kombinert med lite søvn og mat, samt fallskjermkurs og fjellklatring på fjellkurs-sommer.

Oppgaven vil se etter likheter og ulikheter mellom kadetter som tidligere har tjenestegjort i internasjonale operasjoner og kadetter som bare har tjenestegjort innenlands, når det gjelder deres subjektive oppfatning av stressmestringsmodulen ved Krigsskolen.

1.2 Avgrensning

Denne oppgaven vil fokusere på kadettene subjektive opplevelse av stressmestringsmodulen som er en del av utdanningen ved Krigsskolens operative linje. Modulen er totalt på 7 uker og er fordelt på teori og praksis i forbindelse med stridskurs, fallskjermhoppkurs og fjellkurs-sommer (Krigsskolen 2009: 25).

Oppgaven er avgrenset ved å ta for seg kadetter ved 3. avdeling ved Krigsskolens operative linje. Dette grunnet at alle har vært igjennom det samme utdanningsløpet, og at de er det eneste kullet ved Krigsskolen som har vært gjennom hele modulen.

Måten dette ble gjort på var ved hjelp av et spørreskjema som tok for seg kadettene subjektive mening om modulens innvirkning på deres lederskap, stress, angst, selvtillitt og relevans for videre karriere.

1.3 Problemstilling

Er det en forskjell på hvordan kadetter med og uten intops erfaring opplever stressmestringsmodulen på Krigsskolen?

2. Metode

Formålet med denne undersøkelsen var å se om det var forskjell på kadettene som tidligere hadde tjenestegjort i intops og kadetter som ikke har gjort det, med tanke på deres egen oppfatning av personlig utbytte av stressmestringsmodulen ved Krigsskolen. Jeg tilnærmet meg problemstillingen ved hjelp av en kvantitativ metode. Dette gjorde jeg gjennom å dele kadettene inn i to grupper à ti personer på hver gruppe. En gruppe som ikke hadde tjenestegjort i internasjonale operasjoner, og en gruppe som tidligere hadde tjenestegjort. Videre ble deres oppfatninger målt ved hjelp av et spørreskjema. Alle deltakerne gjennomførte spørreundersøkelsen i 5.semester, hvor da samtlige hadde gjennomført hele mestringsmodulen ved Krigsskolen.

2.1 Undersøkelsen

På grunn av oppgavens begrensede omfang både på tekst og tid valgte jeg en kvantitativ tilnærming for å kunne inkludere mange og for og lettere kunne trekke slutninger om hva som var typisk for de to spesielle gruppene (Johannesen, Tufte, Christoffersen 2010: 364).

2.1.1 Spørreundersøkelsen

Jeg benyttet meg av en spørreundersøkelse for å undersøke likheter og ulikheter mellom kadetter som tidligere har tjenestegjort i intops og kadetter som ikke har gjort det. Dette for å finne ut om det er forskjell mellom læringsutbyttet deres ved stressmestringsmodulen på Krigsskolen. Derfor utformet jeg spørreskjemaet i 5 forskjellige kategorier: lederskap, stress, angst, selvtillitt og en kategori som var ganske generell men som blant annet tok for seg relevans for videre karriere.

Spørreundersøkelsen¹ som ble brukt utviklet jeg selv og bestod av 17 forskjellige spørsmål, alle med 5 svaralternativer. Svaralternativene var litt forskjellige avhengig av spørsmålene, men alle med en oppbygging basert på et nøytralt svaralternativ og to positive og to negative alternativer. For eksempel: 1. i svært liten grad, 2. i mindre grad, 3. som før 4. i større grad og 5: i svært stor grad.

Da undersøkelsen baserte seg på kadettene subjektive mening hadde ærlighet en vesentlig betydning for resultatet. Derfor var det veldig viktig for dataens gyldighet at skalaen ble brukt slik at kadettene faktisk oppfattet spørsmålet riktig og svarte deretter. Jeg presiserte både verbalt, og ved hjelp av en innledning på spørreundersøkelsesskjemaet at undersøkelsen var anonym slik at respondentene kunne svare ærlig og ikke følte de måtte svare noe de selv ikke mente var rett.

2.1.2 Modul 2.3 Mestring

Stressmestringsmodulen ved Krigsskolen er en tredelt modul som primært gjennomføres i 2.semester ved et fallskjermhoppkurs i regi av FSK/HJK (Forsvarets spesialjegerkommando/Hærens jegerkommando), et stridskurs med fokus på strid med elementer av høy stressfaktor, lite søvn og mat, samt fjellkurs-sommer som gjennomføres i starten av modul 5 (Krigsskolen 2009: 25). Videre sier studiehandboken at modulen starter med en teoretisk tilnærming til stress og stressmestring som tilknyttes de forskjellige aktivitetene. Dette i den hensikt at kadettene skal få økt sin mestringsevne, samt danne grunnlag for å kunne reflektere over egne og andres fysiske og psykiske reaksjoner på stress.

De overordnede målene er at: "kadettene skal kjenne til og være bevisst sine egne fysiske og mentale begrensninger i ekstreme situasjoner" (Krigsskolen 2009:25) og at "egne og andres erfaringer skal gi grunnlag for at kadettene som ledere skal ha kjennskap til reaksjoner på stress og ulike aspekter ved stressmestring" (Krigsskolen 2009:25).

¹ Se vedlegg 1.

2.2 Populasjonen

Populasjonen det forskes på er kadetter som alle har vært igjennom samme grunnutdanning på Krigsskolen. Kadettene er alle selektert inn med den målsetningen at Krigsskolen skal ”utdanne ledere til Forsvaret gjennom utvikling av kunnskaper, ferdigheter og holdninger. Studiet skal bidra til at den enkelte kan utøve offisersyrket i fred, krise og krig”. (Web 1).

Med dette som et utgangspunkt er det viktig å tenke på at samtlige likevel har forskjellig bakgrunn. Alt fra alder til kjønn, tidligere tjenestested, tjenestestilling, års ansiennitet, fritidssysler osv. Eneste konkrete fellesnevner her er at alle er militære og har gått i samme kull på Krigsskolen, kull Güettler, i 2.5 år og har deltatt og fullført samtlige deler av stressmestringsmodulen ved Krigsskolen. Dermed svarer alle respondentene med et likt utgangspunkt, med viten om at svarene kan være formet av hva de har erfart tidligere.

2.2.1 Utvalg

Å undersøke samtlige i kullet og/eller andre som allerede har blitt uteksaminert fra Krigsskolen og gjerne tjenestegjort i intops var selvsagt svært ønskelig, og hadde kanskje gitt oppgaven min større validitet. Men dette hadde vært en altfor tidkrevende og ressursmessig prosess, så grunnet tid til disposisjon og oppgavens omfang var jeg nødt for å forenkle dette. Valget falt derfor på å dele populasjonen inn i to utvalg og gjennomføre den samme spørreundersøkelsen på begge utvalgene for å se etter likheter/ulikheter. Utvalgene var gruppe 1 som bestod av kadetter som ikke tidligere hadde tjenestegjort i intops, og gruppe 2 bestod av kadetter som tidligere hadde tjenestegjort i intops. Da det bare var en liten andel av kadettene som ble spurt, vil dette bare gi en indikasjon på hva resten av populasjonen også mener, og betyr ikke at alle de andre er av samme oppfatning.

”Hvor stort et utvalg skal være, og størrelsen på eventuelle undergrupper, er det ikke lett å gi noen enkelt svar på. Det må beregnes i hvert enkelt tilfelle” (Johannesen et al. 2010: 244).

Undersøkelsen benyttet seg av to utvalg à 10 personer, fra samme populasjon. Dette grunnet at populasjonen på 65 kadetter er fordelt på 19 personer som har tjenestegjort i intops, og 46 som bare har tjenestegjort innenlands. Populasjonen jeg undersøkte var et utvalg med

maksimal variasjon, i så måte at de ble delt inn i to utvalg basert på ett sentralt kjennetegn som var tjenestegjøring i internasjonale operasjoner (Johannesen et al. 2010: 107)

2.2.2 Rekruttering

Da undersøkelsen baserte seg på tilfeldighet måtte jeg gjennom en rekrutteringsprosess for å få dette i orden. Måten det ble gjort var ved hjelp av en blanding av enkel tilfeldig trekking og en stratifisert utvelgelse. Dette fordi at jeg ønsket å få svar fra like mange enheter fra begge utvalgene, selv om det ene utvalget var underrepresentert (Johannesen et al. 2010: 242). Derfor organiserte jeg en tilfeldig trekning hvor jeg skrev navnet på alle enhetene i gruppe 1 og la de oppi en boks, og det samme med de resterende i gruppe 2 i en annen boks.

Det var viktig for meg at alle respondentene hadde deltatt og fullført hele modulen, da hele undersøkelsen handlet om stressmestringsmodulen og respondentenes synspunkter på den. Derfor fant jeg ut hvem som ikke hadde deltatt/ ikke fullført hver enkelt av aktivitetene, og fjernet disse fra boksene. Da endte jeg til slutt opp med 41 personer i gruppe 1 og 17 personer i gruppe 2.

Det neste steget var å få respondenter til undersøkelsen min. Det gjorde jeg ved å trekke opp 10 tilfeldige navn fra hver av boksene. Etter noen dager var hele kullet samlet, og jeg fikk da muligheten til å ta disse til side og spørre om de var interessert i å delta i undersøkelsen. Samtlige valgte å delta, bortsett fra en respondent fra gruppen som ikke har deltatt i intops som ikke hadde mulighet, da han var bortreist. Han ble derfor erstattet av en annen respondent fra samme boks. Fordelen med å gjøre undersøkelsen på den måten var at den var rask å gjennomføre og at jeg kunne være der å svare på oppklarende spørsmål.

2.2.3 Metodekritikk

Valget av en kvantitativ metode bringer med seg en del svakheter. En av svakhetene er at i det spørreskjemaet er ferdigstilt og blir delt ut og svarene har blitt returnert, er det for sent å endre på spørsmålene, spørre om noe nytt og lignende (Johannesen et al. 2010: 363ff). En annen viktig ting forfatteren beskriver er at man heller ikke får komme med oppfølgingsspørsmål og ikke får vite bakgrunnen til hvorfor respondentene har svart som de har. Validiteten på undersøkelsen kan også svekkes ved at man ikke kan garantere at respondentene har svart 100 % ærlig, ved at de for eksempel har feiltolket eller misforstått spørsmålene som blir stilt, eller at respondenten svarer det som han/hun føler er sosialt ønskelig.

2.2.4 Kildekritikk

Hovedkildene jeg baserer meg på i oppgaven er Grossmann (2008), Siddle (1995), Eid og Johnsen (2006) og Krigsskolen (2009).

Krigsskolens studiehåndbok (2009) har jeg brukt for å redegjøre for hvilke krav Krigsskolen legger i innholdet av sin utdanning. Grunnen til at jeg har valgt studiehåndboken for 2009 og ikke den nyeste er fordi at det var denne boken planene og kravene vår utdanning var tilrettelagt etter. Selve innholdet i mestringsmodulen er ikke beskrevet detaljert i studiehåndboken, dette grunnet at det er begrenset materiale og unntatt offentligheten, slik at ikke modulen mister momentet sitt med å skape usikkerhet og forventninger for kadettene.

Eid og Johnsen (2006) har skrevet sin bok i samarbeid med Forsvaret og da særlig Sjøkrigsskolen og Saniteten i Sjøforsvaret. Dermed er ikke boken helt uavhengig, selv om kildene som blir brukt er anerkjente.

Både Grossmann (2008) og Siddle (1996) skriver om krigeren, som de begge har definert som både militære og politikonstabler. De skriver fra et objektivt syn og mener at krigeren må kunne beherske alle typer situasjoner, selv om han er stresset, trøtt eller demotivert.

Grossmann benytter seg av en kombinasjon av anerkjente kilder og politikonstabler. Det er et kjent faktum at Grossmann bruker Marshall som er blitt mye kritisert på grunn av vitenskapelig tilnærming til forskning.

3. Teori

I dette kapittelet vil jeg se nærmere på sentrale begreper som blir brukt i denne oppgaven. Kapittelet vil derfor være grunnlaget for hvordan spørreskjemaet er bygd opp. Ledelse, stress, selvtillit, angst og stressmestring er alle begreper som går igjen i både undersøkelsen, resultat og drøftelsesdelen.

3.1 Ledelse

Ledelse er et vidt begrep og er noe som utøves hele tiden. Kaufmann og Kaufmann mener at ledelse er noe som skjer når en person får ansvar for å styre en gruppe andre mennesker, basert på sin kompetanse og sine egenskaper. Denne personen er da ansvarlig for å ta avgjørelser på vegne av gruppen, og har et ansvar for å motivere sine undergitte på en slik måte at arbeidet blir organisert og at de får ønsket måloppnåelse (Kaufmann & Kaufmann 1998: 342–343).

I Forsvaret og på Krigsskolen opererer vi med en relativt lik definisjon men med en litt større grad av frihet. FFOD (Forsvarets Fellesoperative Doktrine) definerer lederskap som at ”lederskap er å påvirke enkeltindivider og grupper til å arbeide mot felles mål. Dette gjøres gjennom å gi dem hensikt, ressurser, nødvendig styring og motivasjon”(Forsvarsstaben 2007: 162). Dette ender opp i Forsvarets grunnleggende lederskapsfilosofi som FFOD kaller oppdragsbasert ledelse. Dette handler om at man som leder gir sine undergitte en hensikt om hva som skal oppnås og hvorfor. Videre blir de undergitte tildelt de ressurser som man har til rådighet for å løse oppdraget. De undergitte får også så langt som det lar seg gjøre selv bestemme hvordan de velger å løse oppdraget (Forsvarsstaben 2007: 163).

3.2 Stress

Stress er et begrep som blir brukt om mange ulike fenomener, og kan defineres som ”kroppens fysiske, kjemiske, følelsesmessige, psykologiske og adferdsmessige reaksjoner på situasjoner eller påvirkninger (stressorer)” (Larsen 1996: 13).

Både Larsen (1996) og Kaufmann og Kaufmann (1998) omtaler stress som noe som kan oppleves både som positivt (mulighet) og negativt (trussel). Positivt stress omtales som stress som er med på å motivere, gi økt oppmerksomhet og gi økt ytelse. Dette kan komme fra situasjoner hvor man må yte. For eksempel ved en idrettsutøver som må yte sitt beste i en konkurranse foran mange tilskuere, en foreleser som skal holde sitt første foredrag foran mange ukjente, eller ved at en kadett har en føringsøvelse hvor han vet at instruktørene har ett ekstra øye til prestasjonene og resultatene (Kaufmann & Kaufmann 1998: 84). Når det gjelder negativ stress kan det komme av uønsket press fra arbeidsplassen eller for eksempel ved urolige situasjoner med vedvarende krav til oppmerksomhet, noe som fort kan sammenliknes med det man møter på stridsfeltet (Larsen 1996: 16).

I boken *Operativ Psykologi* omtales stressreaksjoner som at ”stressreaksjoner kan være av akutt eller kronisk karakter. I begge tilfeller kan stressreaksjoner påvirke effektivitet og yteevne i operative organisasjoner” (Eid & Johnsen 2005: 104). Dette er også noe Larsen (1996) skriver da han i sin bok nevner at stressorene av varighet kan være: Akutte og tidsbegrensede, sekvensielle, langvarige og oppstykkede eller kroniske.

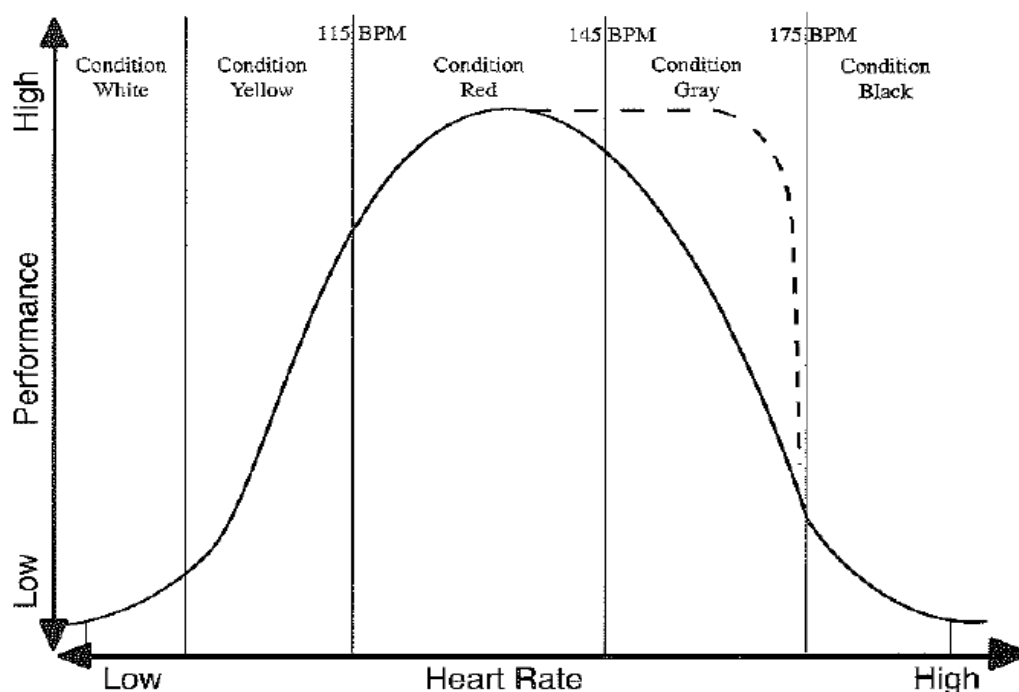
Reaksjoner på stress er mye omtalt i Bratlands (1954) avhandling i militær psykologi, som ble skrevet etter hans innsats som troppssjef under 2. verdenskrig. Denne er veldig forklarende i forhold til hvilke utfordringer man kan møte på stridsfeltet. Bratland forteller om frykten for å bli drept, og hvordan stridsevnen til både han selv og soldatene han ledet ble betraktelig svekket.

Allerede under den første strid med fienden kom det klart fram at den enkelte soldat ikke holdt den standard han hadde vist under øvelser i England. Ei heller kom han senere opp til denne standard hva angår skyteferdighet, hurtighet, villighet og pålitelighet”. (Bratland 1954).

Dette viser hva stridsfeltet kan gjøre med en person og hvilke reaksjoner man kan få dersom man blir utsatt for kronisk stress over en lengre periode.

Dave Grossmann har i sin bok *On Combat* (2008) lagd en modell som beskriver akkurat hva Bratland (1954) beskriver i sin avhandling.

Unified Model of Stress and Performance



Modell 1: *Grossmann's unified model of stress and performance*

Om man ser på modell 1 så er den delt inn i to akser, prestasjon og hjerterytme. Videre er det delt inn i 5 forskjellige soner, hvit, gul, rød, grå og svart (Grossmann 2008: 34). Man kan lese av modellen hvordan prestasjonen øker med hjerterytmen til et visst punkt, og at man er mest skjerpet i en situasjon hvor hjerterytmen ligger mellom 115 og 145 slag i minuttet.

Modellen viser til en forskning som opprinnelig ble gjort av Pomerleau og Lazzarini på polititjenestemenn, hvor man klart kunne se at prestasjonsnivået sank betraktelig da de oversteg rundt 145 slag i minuttet (Grossmann 2008: 34–35). Grossmann (2008) forteller videre at dette ikke er en absolutt tendens, da man også fant ut at de som hadde overtrent og

drillet på en spesifikk situasjon, greide å pushe den grå sonen lengre mot høyre, og dermed greide å opprettholde prestasjonsevnen tross høyere hjerterytme.

Ut ifra det Bratland (1954) forklarer så kan man anta at både han og soldatene lå i den svarte sonen da de var på stridsfeltet. Man kan se at prestasjonene betraktelig går ned da man nærmer seg en hjerterytme på 175 slag i minuttet, noe som kan minne veldig om den beskrivelsen Bratland (1954) gav.

3.3 Selvtillit

I følge Siddle (1995) er selvtillit en mental tilstand som fjerner frykt, angst og tvil på egne ferdigheter. Han beskriver videre at hvis en person har troen på egne ferdigheter kan det føre til at han vil være mer avslappet, samt ha lavere puls og pust i stressende situasjoner.

Siddle forklarer også at lite selvtillit produserer angst og stress. Derfor er det viktig for en soldat å ha høy grad av selvtillit, slik at han får redusert pulsen og dermed få større kontroll på situasjonen (Siddle 1995).

Selvtillit kan også være et uttrykk på hvordan vi som mennesker ser på oss selv i forhold til andre. Dette kan omhandle hvor verdifull, dyktig eller selvsikker man føler seg. Et menneske som har stor grad av selvtillit og et positivt selvilde føler det både mer tilfredsstillende og interessant å håndtere nye og ukjente oppgaver (Eid & Johnsen 2005: 95).

Videre sier Siddle (1995) at selvtillit er noe man kan få om man utfører en handling man gjerne ikke hadde den beste forutsetningen for å gjøre, på en positiv måte. Det kan også forekomme om man får positiv omtale fra andre personer, eller generelt sett er fornøyd med egen innsats.

3.4 Angst

Det finnes ingen god definisjon på hva angst egentlig er. Store norske leksikon forklarer angst som at det er en ”psykisk tilstand som er kjennetegnet ved en følelse av indre uro, spenning og kroppslig ubehag”(Web 2). Videre forklares det at stress og andre ytre belastninger kan være med på å skape angst, som kan forekomme ved redsel for farer og død.

Bratland (1954) forteller i sin avhandling i militær psykologi om den ubehagelige frykten og angsten som hele tiden kjentes i kroppen hans på slagmarken. Han forteller om den ubehagelige følelsen, og om hvordan det virket lammende både på hans fysiske og psykiske virksomhet. Han beskriver at ”jeg ble matt og kvalm. Halsmusklene snørte seg sammen så jeg fikk vanskeligheter med å tale. Tenkeevne og handlekraft ble merkbart nedsatt. Arbeidslysten forsvant og selv en mindre forflytning virket anstrengende” (Bratland 1954).

De tingene Bratland (1954) beskriver er alle symptomer som Det store norske leksikon forklarer om angst. De beskriver at følelsen av å være avslappet kan forsvinne, og at man kan oppleve økt hjertebank, svetting, muskelspenninger, pulsøkning, tretthet, dårligere hukommelse og smerter i muskler og ledd (Web 2). Dette støttes også av Larsen (1996) som forklarer at hvis spenningstilstanden vedvarer så vil man være i konstant alarmberedskap, ha økt hjertebank og pust (Larsen 1996: 25).

3.5 Stressmestring

Stressmestring handler om at man skal mestre en stresset situasjon og ha kontroll på situasjonen. I Boken *Operativ psykologi* definerer man dette som ”en handling som reduserer truende faktorer” (Eid & Johnsen 2005: 41). Med dette så menes det at om man utøver en aktivitet man gjerne ikke har de beste forutsetninger for å greie, og fullfører dette, så har man mestret. Selv om aktiviteten ikke utøves perfekt objektivt sett, så gir den fortsatt personen en indirekte følelse av å mestre (Eid & Johnsen 2005: 41). Kaufmann og Kaufmann definerer dette tilnærmet likt når de mener at stressmestring er at ”en person tolererer (håndterer) ytre miljøpåkjenninger, indre krav eller konflikter som setter personen på en prøve som overskrider ens vanlige tilpasningsressurser” (Kaufmann & Kaufmann 1998: 91).

Dette kan eksemplifiseres ved fjellkurs-sommer, hvor de fleste av kadettene klatret i fjellet for første gang, og måtte takle stressorer som høyde, nytt utstyr og usikkerhet på en helt ny måte. For en profesjonell fjellklatrer som stod å så på fra siden, var nok ikke selve klatringen til kadettene utført teknisk riktig, men den følelsen kadettene som gjennomførte klatringen sitter igjen med, er det man kaller stressmestring.

4. Resultater, analyse og drøfting

4.1 Innledning

I dette kapittelet vil jeg ta for meg hvert av spørsmålene fra spørreskjemaet og drøfte svarene opp imot hverandre i forskjellige kategorier. Først vil jeg presentere 2 forskjellige tabeller, hvor tabell 1 viser svarene fra respondentene som ikke har intops-erfaring, og tabell 2 som viser svarene fra respondentene som har intops-erfaring.

Videre vil jeg presentere resultatene spørsmål for spørsmål. Deretter vil jeg dele spørsmålene inn i forskjellige kategorier som de omhandler, henholdsvis lederskap, stress, angst, selvtillitt og generelt. Dette gjør jeg for å prøve å kartlegge hva som kan være årsaken til eventuelle ulikheter og likheter mellom respondentene som ikke har erfaring fra internasjonale operasjoner og de som har.

4.2 Resultater

Nedenfor vil jeg vise til to forskjellige tabeller. Tabell 1 viser til resultatene fra spørreskjemaene til respondentene som ikke har intops erfaring, mens tabell 2 viser til resultatene fra spørreskjemaene til respondentene som har intops erfaring.

	spm 2	spm 3	spm 4	spm 5	spm 6	spm 7	spm 8	spm 9	spm 10	spm 11	spm 12	spm 13	spm 14	spm 15	spm 16	spm 17
svar alternativ 1					1											
svar alternativ 2			2		5								1			
svar alternativ 3		1	3		3		1	1	1		4	2	7			
svar alternativ 4	7	7	5	7	1	6	9	9	9	10	4	7	2	7	1	8
svar alternativ 5	3	2		3		4					2	1		3	9	2
Sum:	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Tabell 1: Kadetter uten intops erfaring

	spm 2	spm 3	spm 4	spm 5	spm 6	spm 7	spm 8	spm 9	spm 10	spm 11	spm 12	spm 13	spm 14	spm 15	spm 16	spm 17
svar alternativ 1	1		3		5								1			
svar alternativ 2	6	6	5	5	2								2	2	1	
svar alternativ 3	2	2			1	5	7	7	6	6	4	6	5	2		6
svar alternativ 4	1	2	2	4	2	5	2	3	4	4	6	4	2	5	4	4
svar alternativ 5				1			1							1	5	
Sum:	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Tabell 2: Kadetter med intops erfaring

På spørsmål 2, om respondentene tror at stressmestringsmodulen på KS har vært med på å utvikle deres lederskap svarer 7 av respondentene som ikke har deltatt i intops *i stor grad* og 3 *i svært stor grad*. Når det gjelder de respondentene som har deltatt i intops svarer 1 *i svært liten grad*, 6 *i mindre grad*, 2 *vet ikke*, og 1 *i stor grad*.

På spørsmål 3, om respondentene føler at stressmestringsmodulen sett under ett har vært med på å bidra til deres lederskap svarer 1 av respondentene som ikke har deltatt i intops *i mindre grad*, 7 *i stor grad*, og 2 *i svært stor grad*. Når det gjelder respondentene som har deltatt i intops svarer 6 av respondentene *i mindre grad*, 2 *vet ikke* og 2 *i stor grad*.

På spørsmål 4, om respondentene føler at fallskjermkurset har vært med på å bidra til deres lederskap svarer 2 av respondentene som ikke tidligere har tjenestegjort i intops *i mindre grad*, 3 *vet ikke* og 5 *i stor grad*. Når det gjelder de respondentene som tidligere har deltatt i intops svarer 3 *i svært liten grad*, 6 *i mindre grad* og 2 *i stor grad*.

På spørsmål 5, om respondentene føler at stridskurset har vært med på å bidra til deres lederskap svarer 7 av respondentene som ikke har deltatt i intops *i stor grad*, mens 3 svarer *i svært stor grad*. Når det gjelder de respondentene som har deltatt i intops så svarer 5 personer *i mindre grad*, 4 *i stor grad* og 1 *i svært stor grad*.

På spørsmål 6, om respondentene føler at fjellkurs-sommer har vært med på å bidra til deres lederskap svarer 1 av respondentene som ikke har deltatt i intops *i svært liten grad*, 5 *i mindre grad*, 3 som *ikke vet* og 1 som mener at det *i stor grad* har hatt innvirkning. Når det gjelder de respondentene som har deltatt i intops så svarer 5 *i svært liten grad*, 2 *i mindre grad*, 1 som *ikke vet* og 2 som føler at det *i stor grad* har hatt innvirkning.

På spørsmål 7, om hvordan respondentene opplever at sine kunnskaper om hvordan de fungerer under stress er nå, sammenliknet med før stressmestringsmodulen svarer 6 av respondentene som ikke tidligere har deltatt i intops at det er blitt *bedre*, mens 4 sier at det

har blitt *mye bedre*. Når det gjelder respondentene som har deltatt i intops så svarer 5 personer at de opplever at kunnskapsnivået er *som før*, mens 5 sier at det har blitt *bedre*.

På spørsmål 8, om i hvilken grad respondentene føler at de er i stand til å stenge ute alt stress, og evne og ta kontroll på stressede situasjoner nå, så har 1 av respondentene som ikke tidligere har deltatt i intops svart at det er *som før*, mens 9 føler at de i *større grad* hadde greid det. Når det gjelder respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops så svarer 7 personer at det er *som før*, mens 2 føler det i *større grad* og 1 føler det i *svært stor grad*.

På spørsmål 9, om hvordan respondentene føler at sine evner til å ta beslutninger i pressede/stressende situasjoner er nå, sammenliknet med før stressmestringsmodulen svarte 1 av respondentene som ikke har tjenestegjort i intops at det er *som før*, mens 9 føler at de evner det *bedre* nå. Når det gjelder respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops så føler 7 personer at det er *som før*, mens 3 føler at de er *bedre* i stand til å ta beslutninger i stressede situasjoner nå.

På spørsmål 10, om hvordan respondentene tror de ville taklet en presset situasjon akkurat nå, sammenliknet med før de startet på stressmestringsmodulen så svarte 1 av respondentene som ikke tidligere har tjenestegjort i intops at han/hun ville taklet den *som før*, mens de resterende 9 svarte at de ville taklet det på en *bedre* måte. Når det gjelder respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops så svarte 6 personer at de ville taklet det *som før*, mens de 4 siste føler at de ville løst det på en *bedre* måte nå.

På spørsmål 11, om hvordan respondentene tror at deres selvkontroll i pressede/stressende situasjoner er nå, sammenliknet med før stressmestringsmodulen svarte alle de 10 respondentene som ikke har tjenestegjort i intops at de føler selvkontrollen er *bedre*. Når det gjelder respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops så svarte 6 av personene at de føler selvkontrollen er *som før*, mens de resterende 4 føler at den er blitt *bedre*.

På spørsmål 12, om hvordan respondentene opplever at selvtilliten deres er nå, etter å ha fullført stressmestringsmodulen så føler 4 av respondentene som ikke tidligere har tjenestegjort i intops at den er *som før*, 4 føler at den er *høyere* mens 2 føler at den er *mye høyere*. Når det kommer til respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops så føler 4 personer at den er *som før*, mens 6 føler at den er blitt *høyere*.

På spørsmål 13, om hvordan respondentene oppfatter at egen mestringsevne er nå, spesielt etter fallskjermkurset, i forhold til det å mestre pressede/stressende situasjoner så mente 2 av respondentene som ikke har tjenestegjort i intops at den var *som før*, 7 føler at den er blitt *høyere*, mens 1 av respondentene føler at den er blitt *mye høyere*. Når det gjelder respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops føler 6 av dem at den er *som før*, mens de resterende 4 føler at den er blitt *høyere*.

På spørsmål 14, om hvordan respondentene føler at stressmestringsmodulen har hjulpet dem til å takle angst på en bedre måte svarte 1 av respondentene som ikke tidligere har tjenestegjort i intops at den *i mindre grad* har hjulpet, 7 personer *visste ikke*, mens 2 følte at den *i stor grad* har hjulpet. Når det gjelder respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops så følte 1 av respondentene at det hadde hjulpet *i svært liten grad*, 2 følte at det hadde hjulpet *i mindre grad*, 5 *visste ikke* og 2 følte det hadde hjulpet *i stor grad*.

På spørsmål 15, om hvordan respondentene føler at stressmestringsmodulen har hjulpet dem til å bli bedre kjent med seg selv, og hvordan kroppene deres fungerer så følte 7 av respondentene som tidligere ikke har tjenestegjort i intops at det *i stor grad* har hjulpet, mens de resterende 3 følte at det hadde hjulpet *i svært stor grad*. Når det gjelder respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops så følte 2 av respondentene at modulen *i mindre grad* hadde hjulpet dem, 2 *visste ikke*, 5 følte at det hadde hjulpet *i stor grad* og 1 respondent følte at det hadde hjulpet *i svært stor grad*.

På spørsmål 16, om hvor relevant respondentene føler at stressmestringsmodulen er for utdanningen av offiserer i framtiden så følte 1 av respondentene som ikke har tjenestegjort i intops at den er *litt relevant*, mens 9 føler at den er *veldig relevant*. Når det gjelder respondentene som har tjenestegjort i intops så følte 1 at den er *lite relevant*, mens 4 følte at den var *litt relevant* og de siste 5 at den var *veldig relevant*.

På spørsmål 17, om hvordan respondentene føler at stressmestringsutdannelsen på Krigsskolen har gitt dem et bedre utgangspunkt for å løse oppdrag i internasjonale operasjoner så svarte 8 av respondentene som ikke tidligere har tjenestegjort i intops at det har gitt dem et *bedre* utgangspunkt, mens de resterende 2 følte at det har gitt dem et *mye bedre* utgangspunkt. Når det gjelder respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops så følte 6 av respondentene at det var *som før*, mens 4 følte at det hadde gitt dem et *bedre* utgangspunkt.

4.3 Analyse og Drøfting

4.3.1 Lederskap

Om man ser på spørsmål 2, 3, 4, 5 og 6 omhandler alle disse lederskap. Når det gjelder disse spørsmålene er det helt klare avvik på spørsmål 2, 3, 4 og 5 mellom begge gruppene. Ser man derimot på spørsmålet om hvordan respondentene føler at fjellkurs-sommer har vært med på å utvikle deres lederskap, er begge gruppene tilsynelatende enige at det ikke har bidratt på noen nevneverdig måte.

Om man ser på de to første spørsmålene hvor respondentene blir spurt om de føler eller tror at stressmestringsmodulen har vært med på å bidra til lederskapet deres, så ser man helt klart at resultatet er mer positivt fra respondentene som ikke har tjenestegjort i intops enn fra de som har tjenestegjort. Dette resultatet kan skyldes at de som ikke har vært i intops har mindre fartstid i Forsvaret, er yngre og/eller mer uerfarne. Det kan også tenkes at de som har tjenestegjort i intops har vært med på tilsvarende situasjoner tidligere, og dermed ikke fått det samme utbyttet av det som de som gjorde det for første gang.

På spørsmålet om fallskjermkurs har vært med å bidra til lederskapet er det veldig varierende svar, både positive og negative fra begge gruppene. Dette avviket kan skyldes flere faktorer, men den mest tenkelige er at kadettene som svarer negativt har hoppet i fallskjerm tidligere, og dermed ikke har mestret på samme måten som de som svarte positivt.

Når det gjelder spørsmålet om stridskurs har vært med på å bidra til lederskapet så svarer alle som ikke har tjenestegjort i intops positivt, kontra et veldig varierende resultat hos de som har intops erfaring. Her er det også flere faktorer som kan ha spilt inn. Èn ting kan være at respondentene har hatt forskjellige føringsroller på øvelsen. Noen har for eksempel vært kompanisjef eller troppssjef, mens andre bare lagførere. Dermed har man gjerne fått utøvd sitt lederskap på forskjellige måter, noen i større og noen i langt mindre grad. En annen grunn kan være at respondentene har reagert helt forskjellig på utfordringen med å fungere uten mat og søvn. Spesielt med tanke på at de som tidligere har tjenestegjort i intops gjerne har fått føle dette på kroppen i den forbindelse.

Det siste spørsmålet som går innunder ledelse er spørsmålet om hvorvidt fjellkurs-sommer har vært med på å bidra til respondentenes lederskap eller ikke. Her kan man lese ut fra tabellene at det er et ganske likt syn fra begge gruppene om at denne delen av modulen var den som respondentene følte gav minst lederskapsutbytte.

Som tidligere nevnt har FFOD definert lederskap som ”lederskap er å påvirke enkeltindivider og grupper til å arbeide mot felles mål. Dette gjøres gjennom å gi dem en hensikt, resurser, nødvendig styring og motivasjon” (Forsvarsstaben 2007: 162). Med dette til grunn så er det veldig forståelig at et fallskjermkurs og fjellklatrerkurs ikke tilfredsstill den personlige lederskapsutviklingen i like stor grad som et stridskurs, da de to aktivitetene primært har fokus på at kadetten selvstendig skal kunne kjenne til og være bevisst sine egne fysiske og mentale begrensninger i ekstreme situasjoner (Krigsskolen 2009: 25). Stridskurset derimot er litt mer relevant, da man der bekler roller som alt fra vanlig lagsmedlem til kompanisjef. Det er derfor sannsynlig at det er derfor det er høyest score på den i undersøkelsen.

4.3.2 Stress

Om man ser på spørsmål 7, 8, 9, 10 og 11, så går alle disse spørsmålene inn i kategorien stress. Stress er et av de viktigste momentene i denne modulen, og som det står i studiehåndboken så er et av de overordnede målene til Krigsskolen at egne og andres erfaringer skal gi grunnlag for at kadettene som ledere skal ha kjennskap til reaksjoner på stress og ulike aspekter ved stressmestring (Krigsskolen 2009: 25). Dette kan være en av grunnene til at respondentene svarer så positivt som de gjør.

På spørsmålet om hvordan kunnskapene deres er om hvordan de fungerer under stress nå, kontra før modulen, svarer totalt 5 respondenter *som før*, mens resten er fordelt på 11 respondenter som svarer *bedre*, og 4 som svarer *mye bedre*. Dette kan skyldes at de for første gang har fått kjenne på følelsen av å gå inn i den svarte sonen som er beskrevet i Grossmanns *unified modell of stress and performance*. Kadettene har på stridskurset høyst sannsynlig opplevd å få nedsatt yteevne, høyere hjerterytme og generelt ikke greide å prestere på en slik måte som de vanligvis vil gjøre på øvelser (Grossmann 2008). De 5 respondentene som har svart *som før* har alle tidligere tjenestegjort i intops. Det kan derfor tenkes at de har vært involvert i ekstreme situasjoner tidligere, og dermed var klar over hvordan kroppene deres reagerte på stress før de begynte på Krigsskolen. Det trenger heller ikke bare å være det praktiske de har opplevd i modulen som har resultert i disse svarene, da modulen også innebærer en god del teori om emnet.

På de to neste spørsmålene, 8 og 9, blir respondentene spurt om hvorvidt de føler at de er i stand til å stenge ute alt stress og ta kontroll på stressede situasjoner, og hvorvidt de føler at de evner å ta beslutninger i slike situasjoner nå, i forhold til før modulen. Disse spørsmålene henger ganske godt sammen, noe man også ser på svarene som er tilnærmet like for begge gruppene. Det som er interessant her er at det bare er én respondent på begge svarene fra respondentene uten intops erfaring som har svart *som før*, mens resten har svart *i større grad og bedre*, kontra 7 av respondentene som tidligere har intops erfaring som svarte *som før*. Dette kan tyde på at respondentene uten intopserfaring har hatt et mye større utbytte av denne modulen med tanke på det å håndtere og det å ta beslutninger i stressede situasjoner. Det kan ha en sammenheng med at respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops, som tidligere nevnt, gjerne har mer erfaring. Det er heller ikke usannsynlig at de har opplevd liknende situasjoner tidligere og dermed har mer selvtillit og føler seg mer komfortabel i

slike situasjoner. Ved bruk av modell 1 kan man da si at de har utvidet den grå sonen, og dermed har høyere selvtillit og troen og evnen til å greie å opprettholde prestasjonsevnen sin, til tross for høy hjerterytme (Grossmann 2008).

De to siste spørsmålene som omhandler stress er 10 og 11. De går ut på om hvordan respondentene ville taklet en stresset situasjon akkurat nå, og hvordan deres selvkontroll ville vært i den situasjonen nå, kontra før modulen. Her er det akkurat det samme avviket som på de foregående spørsmålene. Vi har en respondent som har svart *som før* på det første spørsmålet mens resten svarte *bedre*, ellers svarte alle respondentene som ikke har tjenestegjort i intops *bedre* på spørsmål 10. Når vi ser på respondentene som har tjenestegjort i intops så har 6 respondenter svart *som før* på begge spørsmålene og 4 svart *bedre* på begge. Årsaken kan være som ved de foregående spørsmålene, at respondentene som tidligere ikke har tjenestegjort i intops ikke har vært borti slike ekstresituasjoner før de kom på Krigsskolen. Dermed kan det tenkes at de hatt ett betydelig høyere læringsutbytte av det enn det respondentene som har tjenestegjort i intops har hatt. På grunn av dette så har kadettene også fått en mye høyere grad av selvtillit og troen på egne ferdigheter, noe Siddle (1995) sier er med på å fjerne frykt, angst og tvil på egne ferdigheter og dermed øker deres eget selvbilde.

4.3.3 Selvtillit

Når man ser på selvtillitt er det spørsmål 12 og 13 som omhandler dette. Om man tar for seg spørsmålene så spør man om hvordan respondentene opplever at deres selvtillit er blitt etter endt modul, og hvordan de oppfatter at deres mestringsevne er blitt spesielt etter fallskjermkurset, i forhold til det å mestre pressede/stressede situasjoner.

Om man analyserer spørsmålene hver for seg, så ser vi på spørsmål 12 at svarene er veldig like mellom begge gruppene. Begge har 4 som svarer at selvtilliten nå er *som før*, mens 4 uten intops erfaring og 6 med intops erfaring har svart at den er blitt *høyere*, mens de 2 resterende respondentene uten intops erfaring har svart at den er blitt *mye høyere*. Dette tyder på at modulen i større grad har gitt respondentene høyere selvtillit og dermed oppnådd

en av de overordnede hensiktene til Krigsskolen som er at modulen skal øke kadettene mestringsevne (Krigsskolen 2009: 25).

Tar man for seg spørsmål 13, som dreier seg spesifikt inn mot fallskjermkurset så ser man at den har hatt stor effekt på respondentenes selvtillit og at de har en generelt sett høyere mestringsevne nå, kontra før. Man ser at 6 av respondentene som har intops erfaring har svart *som før* kontra 2 som ikke har intops erfaring. I tillegg til at 4 respondenter som har tjenestegjort i intops har svart at mestringsevnen er blitt *høyere*, kontra 7 respondenter som ikke har den erfaringen. Den siste respondenten uten intops erfaring føler at han/hun har fått en *mye høyere* grad av mestringsevne nå. Ut ifra dette kan man lese at respondentene som ikke har tjenestegjort i intops opplever at mestringsevnen deres er høyere grunnet fallskjermkurset enn respondentene som har den erfaringen. Grunnene til dette kan være som diskutert før, at de som har svart *som før* gjerne har hoppet i fallskjerm tidligere, og at respondentene som tidligere har tjenestegjort i intops gjerne hadde høyere selvtillit fra før. Noe som kan være grunnet at de gjerne har opplevd en del stressende situasjoner før modulen som respondentene uten intops erfaring ikke har opplevd.

4.3.4 Angst

Når det gjelder angst var det bare ett spørsmål som gikk direkte inn på dette temaet, og det var spørsmål 14. Her var det ingen av gruppene som skilte seg spesielt ut. Men en kan se at det totalt var 12 av 20 som skrev at de *ikke viste* om de følte at stressmestringsmodulen hadde hjulpet dem til å takle angst på en bedre måte eller ikke. Dette kan bety flere ting. Det kan bety at respondentene ikke vet ordentlig hva angst er, at den teoretiske utdanningen på emnet ikke har vært god nok, eller at respondentene ikke har vært i situasjoner i etterkant hvor de har kjent på det aspektet med angst, og dermed ikke vet om de er bedre rustet eller ikke.

Da angst blant annet er en kroppslig følelse av indre uro og spenning (web 2) er det realistisk å anta at det er en følelse de fleste kadettene fikk kjenne på i forbindelse med fallskjermkurset, spesielt med tanke på de som ikke hadde hoppet før. Problemet her er at det er vanskelig å konkludere med noe når respondentene har svart som de har svart.

4.3.5 Generelt

De tre siste spørsmålet inngår ikke i noen spesiell kategori og omhandler modulen generelt, derfor har jeg tenkt å drøfte de hver for seg.

Spørsmål 15 som handler om hvordan respondentene føler at stressmestringsmodulen har hjulpet dem til å bli bedre kjent med seg selv har klare avvik mellom gruppene. Vi ser at respondentene uten intops erfaring utelukkende svarer mer positiv, hvor 7 av respondentene har svart *i stor grad*, mens 3 har svart at den *i svært stor grad* har hjulpet. Sammenlikner vi dette med respondentene som har tjenestegjort i intops, så har 2 svart at den har hjulpet *i mindre grad*, 2 har svart *vet ikke*, 5 har svart *i stor grad* og 5 har svart *i svært stor grad*.

Et av Krigsskolens overordnede mål er at kadettene skal kjenne til og være bevisst sine egne fysiske og mentale begrensninger i ekstreme situasjoner (Krigsskolen 2009: 25). Jeg vil si at basert på resultatene fra denne undersøkelsen at modulen på en god måte har lyktes med dette målet, da mer enn 80 % av respondentene svarer at de har hatt en positiv effekt av dette.

Grunnen til at det er 4 respondenter, hvor alle tidligere har tjenestegjort i intops, har svart negativt på dette spørsmålet er vanskelig å si. Det kan tenkes at de på forhånd følte at de hadde god kjennskap til hvordan kroppen deres fungerte, og dermed ikke fikk seg noen ”aha opplevelse” hvor de oppdaget noe nytt om seg selv, og/eller at de heller ikke lærte noe nytt på teoridelen.

Spørsmål 16 handler om respondentene føler stressmestringsmodulen er relevant for offiserer i framtiden eller ikke. Dette er et spørsmål som er viktig for Krigsskolen å ha svar på, da det er en direkte tilbakemelding på om det man driver med på skolen i det hele tatt er hensiktsmessig. Leser man av begge tabellene så ser man at den totale scoren er åpenbar på at dette er noe som er verdt å drive med. Man har én respondent som føler at det er *lite relevant*, mens 5 føler at det er *litt relevant* og hele 14 respondenter føler det er *veldig relevant*. Det er ingen av gruppene som skiller seg nevneverdig ut i besvarelsen av dette spørsmålet. Grunnen til at denne ene respondenten ikke føler at denne utdanningsmodulen er relevant for framtiden, vites ikke. Det kan tenkes at han/hun enten har vært med på veldig mye tidligere slik at modulen rett og slett ikke har gitt personen noe spesielt utbytte, eller at

han/hun ikke har reflektert nok over hva man har lært og hva man har vært igjennom, eller bare har krysset av i feil rubrikk. Det som er langt viktigere er å se på hva som gjør at 95 % av respondentene føler at dette er relevant for framtiden, og det tror jeg man finner svaret på i mange av de foregående spørsmålene.

På det siste spørsmålet spørres respondentene om hvorvidt de føler at stressmestringsutdannelsen på Krigsskolen har gitt dem et bedre utgangspunkt for å løse oppdrag i internasjonale operasjoner. Ser man isolert sett på dette spørsmålet så føler samtlige av respondentene som ikke har tjenestegjort i intops (8 som svarer *bedre* og 2 som svarer *mye bedre*) at de er bedre rustet, mens blant de som har intops erfaring er det 6 som føler at de har likt utgangspunkt *som før* og 4 som føler at de har et *bedre* utgangspunkt. Grunnen til det lille avviket mellom gruppene kan nok forklares med at disse respondentene føler at de allerede har den utdanningen som trengtes for å løse slike operasjoner, og som ikke føler at de har hatt det største utbyttet av denne modulen (som man kan lese av de foregående spørsmålene). Det som er positivt er at 4 respondenter som tidligere har tjenestegjort i intops føler at modulen har gitt dem ett bedre utgangspunkt til og re-deployere til stridsfeltet, og at ingen av de andre med den samme erfaringen føler at de har blitt dårligere rustet til å dra ut igjen. Dette kan bety at respondentene føler at modulen, og da gjerne stridskurset er en forholdsvis realistisk og lik arena som det ordentlige stridsfeltet, da man har mange av de samme elementene med lite søvn, mat, mye stress osv. Det samme gjelder respondentene uten intops erfaring, som er enstemmig i å mene at det har gjort dem bedre rustet. Dette kan være grunnet at de aldri før har følt noe liknende på kroppen før, og dermed endelig har et referansepunkt på hvordan det kan være på stridsfeltet, og hvordan kroppen deres reagerer i en stresset situasjon.

5. Konklusjon

Oppgaven tok for seg problemstillingen: ”*Er det en forskjell på hvordan kadetter med og uten intops erfaring opplever stressmestringsmodulen på Krigsskolen?*”. Dette ble gjort ved å gjennomføre en spørreundersøkelse hvor det totalt var 20 respondenter fra eldste kull, kull Güettler, på Krigsskolen som svarte. 10 av respondentene hadde erfaring fra intops og de 10 resterende respondentene var uten erfaring. Videre ble svarene analysert opp mot hverandre og opp mot relevant teori, drøftet og til slutt konkludert med.

Resultatet viser at det er en signifikant forskjell på hvordan kadettene i kull Güettler med og uten intops erfaring opplever stressmestringsmodulen på Krigsskolen. Ut i fra undersøkelsen kan vi konkludere med at kadettene som ikke har intops erfaring sitter igjen med et større utbytte fra modulen i forhold til de som har denne erfaringen. Dette er en konklusjon man kan komme med ut i fra at resultatene fra undersøkelsen viser at kadettene uten intops erfaring følte høyest grad av stressmestring, økt selvtillit og tro på egne ferdigheter.

Når det er sagt viser resultatene at enkelte av kadettene med intops erfaring også har fått økt sin grad av stressmestring, og at alle respondentene, bortsett fra én, føler at modulen har relevans for framtidige offiserer i Forsvaret.

5.1 Lederskap

Undersøkelsen viser at det er kadettene som ikke har erfaring fra intops som føler at de har fått størst utbytte av modulen med tanke på det lederskapsmessige. Dette gjelder modulen sett under ett, og da spesielt stridskurset og fallskjermkurset. Når det gjelder aktiviteten fjellkurs-sommer så er det der bred enighet mellom begge gruppene at denne ikke har gitt kadettene nevneverdig lederskapsmessig.

5.2 Stress

Undersøkelsen viser at når det gjelder stress og kunnskap om stress har de fleste respondentene fått en positiv opplevelse av modulen. Det er også her en liten forskjell på utbyttet blant gruppene, da det er høyere prosentmessig antall i favør kadettene som ikke har tjenestegjort i intops.

5.3 Angst

Undersøkelsen viser at det er stor spredning på hvilket utbytte kadettene føler de har fått når det kommer til det å takle angst. Da over halvparten av kadettene har svart *vet ikke* så kan dette tyde på at kadettene ikke vet hva definisjonen på angst er, og dermed har valgt å svare nøytralt på spørsmålet. Dette gjelder både kadettene som tidligere har tjenestegjort i intops og de som ikke har gjort det.

5.4 Selvtillit

Undersøkelsen viser at graden av selvtillit har økt hos begge gruppene etter endt modul. Når det gjelder spesifikt opp mot fallskjermkurset så er selvtilliten blitt litt høyere hos kadettene som ikke har erfaring med intops enn hos de som har erfaringen.

5.5 Generelt

Undersøkelsen viser at kadettene uten intopserfaring også er de som føler de har blitt best kjent med seg selv igjennom modulen. Når det gjelder hvordan relevansen til modulen er i forhold til offiserer i framtiden så kan man konkludere med at begge gruppene er rimelig klar på at dette er relevant for framtiden. Selv om det også her var et litt mer positivt svar fra kadettene som tidligere ikke har deltatt i internasjonale operasjoner.

Basert på tallene fra siste spørsmålet fra spørreskjemaet, om kadettene føler at stressmestringsutdannelsen på Krigsskolen har gitt dem et bedre utgangspunkt for å løse operasjoner i utlandet eller ikke, er det også positivt svar fra begge gruppene.

5.6 Avslutning og forslag til videre forskning

Vi kan dermed konkludere med at denne oppgaven har gitt oss en del interessante svar, og at svaret på problemstillingen er at, ja, det er en forskjell på hvordan kadettene med og uten intops erfaring opplever stressmestringsmodulen på Krigsskolen. Kadettene uten intopserfaring har hatt størst utbytte av modulen, men det er en gjennomgående positivisme blant respondentene til modulen, da alle respondentene, bortsett fra én, mente at modulen har relevans for framtidige offiserer.

Jeg vil derfor anbefale å gjøre en mer omfattende undersøkelse på det samme temaet, hvor man gjerne inkluderer både flere personer i undersøkelsen, men også de andre kullene. Da kan man se om dette er en tendens som er unik for kull Güettler, eller om det er en gjennomgående oppfatning. Om det er en gjennomgående oppfatning kan man gjerne leke med tanken om man skal lage egne klasser for kadetter med intops erfaring og om man kanskje skal la de gjennomgå et eget undervisningsopplegg slik at de får et like stort utbytte selv, som de andre kadettene.

Referanseliste

Bøker:

Bratland, Sverre (1954). *Avhandling i militær psykologi*. Sverige: Kungliga Krigshögskolan.

Eid, Jarle og Bjørn Helge Johnsen (2005). *Operativ Psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Forsvarsstaben (2007). *Forsvarets Fellesoperative doktrine*. Oslo: Forsvarets stabsskole.

Grossman, Dave (2008). *On combat – The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and Peace*. United States of America: Warrior Science Publications.

Johannesen, Asbjørn, Per Arne Tufte og Line Christoffersen (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag AS.

Kaufmann, Geir og Astrid Kaufmann (1998). *Psykologi i organisasjon og ledelse*. Bergen: Fagbokforlaget.

Krigsskolen (2009). *Studiehåndbok 2009-2010 treårig grunnutdanning bachelor i militære studier: ledelse og landmakt*. Oslo: Krigsskolen, LMS.

Larsen, Rolf-Petter (1996). *Stress og mestring av stress*. Oslo: Universitetsforlaget.

Siddle, Bruce K. (1995). *Sharpening The Warriors Edge*. Belleville: PPTC Research.

Internett:

Web 1: Berg, Sven Olav (2011) *Retningslinjer for opptak til krigsskolene 2012*. Hentet fra URL: <http://forsvaret.no/utdanning-karriere/studiestedene/krigsskoler/Documents/retningslinjer-fos-ks-2012.pdf> (Hentet 29. Nov 2011)

Web 2: Malt, Ulrik (2011) *Store norske leksikon*. Hentet fra URL: http://snl.no/.sml_artikkel/angst (Hentet 2. Des 2011)

Vedlegg

Vedlegg 1

Spørreskjema

Spørreundersøkelse

I denne spørreundersøkelsen tar jeg for meg en av utdanningsmodulene som vi har gått gjennom her ved Krigsskolen. Utdanningsmodulen som jeg tar for meg er stressmestringsmodulen som vi gikk igjennom i hhv 2. og 5. semester. I 2. semester hadde vi både stridskurs og fallskjermkurs, samt at vi hadde fjellkurs sommer (fjellklatring) i 5. semester.

Det jeg ønsker å finne ut ved hjelp av denne spørreundersøkelsen er om det er en forskjell på hvordan kadetter med og uten intops erfaring opplever stressmestringsmodulen på Krigsskolen.

Besvarelsen er anonym og tar bare et par minutter å gjennomføre, så svar ærlig og sett kryss i den rubrikken det føles mest riktig.

1. Har du tidligere tjenestegjort i internasjonale operasjoner?

JA

NEI

2. Tror du stressmestringsmodulen på KS har vært med på å utvikle ditt lederskap?

I svært liten grad

i mindre grad

vet ikke

i stor grad

i svært stor grad

3. Føler du at stressmestringsmodulen sett under ett har vært med på å bidra til ditt lederskap?

I svært liten grad

i mindre grad

vet ikke

i stor grad

i svært stor grad

4. Føler du at fallskjermkurset har vært med å bidra til ditt lederskap?

I svært liten grad

i mindre grad

vet ikke

i stor grad

i svært stor grad

5. Føler du at stridskurset har vært med på å bidra til ditt lederskap?

I svært liten grad

i mindre grad

vet ikke

i stor grad

i svært stor grad

6. Føler du at fjellkurs-sommer har vært med på å bidra til ditt lederskap?

I svært liten grad

i mindre grad

vet ikke

i stor grad

i svært stor grad

7. Hvordan opplever du at dine kunnskaper om hvordan du fungerer under stress er nå, sammenliknet med før stressmestringsmodulen startet?

Mye mindre

mindre

som før

bedre

mye bedre

8. I hvilken grad føler du at du nå er i stand til å stenge ute alt stress, og evne å ta kontroll på stressede situasjoner?

I svært liten grad

i mindre grad

som før

i større grad

i svært stor grad

9. Hvordan føler du at dine evner til å ta beslutninger i pressede/stressende situasjoner er nå sammenliknet med før stressmestringsmodulen startet?

Mye mindre

mindre

som før

bedre

mye bedre

10. Om du havner i en presset situasjon nå, hvordan tror du at du vil takle denne, sammenliknet med før du startet på stressmestringsmodulen?

Mye dårligere

dårligere

som før

bedre

mye bedre

11.Hvordan tror du at din selvkontroll i pressede/stressende situasjoner er nå, sammenliknet med før stressmestringsmodulen startet?

Mye dårligere

dårligere

som før

bedre

mye bedre

12.Hvordan opplever du at din selvtillit er nå etter å ha fullført stressmestringsmodulen?

Mye mindre

mindre

som før

høyere

mye høyere

13.Hvordan oppfatter du at din mestringsevne er nå, spesielt etter fallskjermkurset, ift det å mestre pressede/stressende situasjoner?

Mye mindre

mindre

som før

høyere

mye høyere

14.Føler du at stressmestringsmodulen har hjulpet deg til å takle angst på en bedre måte?

I svært liten grad

i mindre grad

vet ikke

i stor grad

i svært stor grad

15. Føler du at stressmestringsmodulen har hjulpet deg til å bli bedre kjent med deg selv, og hvordan kroppen din fungerer?

I svært liten grad

i mindre grad

vet ikke

i stor grad

i svært stor grad

16. Hvor relevant føler du at stressmestringsmodulen er for utdanningen av offiserer i framtiden?

svært lite

lite

vet ikke

litt

veldig

17. Føler du at stressmestringsutdannelsen på krigsskolen har gitt deg et bedre utgangspunkt for å løse oppdrag i internasjonale operasjoner?

Mye dårligere

dårligere

som før

bedre

mye bedre