

De blinde mennene og elefanten

En kvalitativ studie av mental trening i dagens soldatutdanning



KRIGSSKOLEN

Kadett Emil Kristoffer Brennløkken

Operativ, kull 14-17

Emne fordypning

Krigsskolen

2017

Antall ord:

9964

Forord

Denne oppgaven har gitt meg muligheten til å fordype meg i mitt største faglige interesseområde. Jeg har gjennom en aktiv idrettskarriere alltid vært opptatt av å prestere når det gjelder. Det fascinerer meg hvordan enkelte mennesker overgår både egne og andres forventninger når presset er som verst, mens andre er favoritter som aldri lykkes når noe viktig står på spill. Det er nettopp dette som gjør mental trening så relevant i militær kontekst.

I løpet av min tid på Krigsskolen har temaer relatert til mentalitet og prestasjon følgelig vært veldig spennende, og jeg har fått en dypere forståelse for begreper og fenomener som jeg alltid har hatt et forhold til. Arbeidet med denne oppgaven har hjulpet meg å strukturere denne forståelsen. Det har vært en krevende, men svært givende prosess.

Til dette skylder jeg en takk til veilederen min, Ole Boe. Hans pragmatiske tilnærming til veiledning og unike innsikt i temaet jeg har valgt har vært uvurderlig. Jeg har sågar fått innsyn i hans nyeste bok, *Combat Mindset and Mental Conditioning*, som nå er i trykk. Denne har hjulpet meg mye.

Takk til kadetter og ansatte på Krigsskolen som har satt av tid til sparring, diskusjon og kritikk i en ellers hektisk hverdag. Takk til informantene mine, som har gitt oppgaven den nødvendige dybde og empiri.

Uten dere hadde jeg fortsatt vært like blind og elefanten like mystisk.

Linderud, mars 2017

Emil Kristoffer Brennløkken

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	4
1.1 BAKGRUNN	4
1.2 PROBLEMSTILLING	5
1.3 AKTUALISERING	5
1.4 FORMÅL MED OPPGAVEN	6
1.5 AVGRENSNING	6
2. METODE	7
2.1 VALG AV METODE	7
2.2 DATAINNSAMLING	9
2.2.1 UTVALG INFORMANTER	9
2.2.2 PROSEDYRE	10
2.3 VALIDITET OG RELIABILITET	11
3. TEORI	12
3.1 VALG AV TEORI	12
3.2 KILDEKRITIKK	13
3.3 HVA ER MENTAL TRENING?	14
3.4 STRESS	15
3.4.1 HVORDAN STRESS PÅVIRKER SOLDATEN	16
3.4.2 HVORDAN SOLDATEN KAN PÅVIRKE STRESS	17
3.5 MESTRINGSTRO	18
3.6 SAMMENDRAG TEORI	20
4. DRØFTING EMPIRI – TRENER VI RIKTIG?.....	21
4.1 INNLEDNING	21
4.2 VISUALISERING	22
4.3 MÅLSETTING	24
4.4 SELVSNAKK	26
4.5 COMBAT MINDSET	28
4.6 AVSLAPPING	30
5. KONKLUSJON	31
5.1 OPPSUMMERING OG FUNN	31
5.2 ANBEFALING TIL VIDERE FORSKNING	34
KILDELISTE	35
VEDLEGG	38

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

Carl von Clausewitz beskriver krig som «... *an act of force which theoretically can have no limits*» (Clausewitz, 1832/1984, s. 86). I et slikt grenseløst arbeidsmiljø stilles det krav til mental robusthet hos militære profesjonsutøvere fordi «... omgivelsene, under sitt mest ekstreme, er preget av frykt, usikkerhet og kaos» (Forsvarsstaben, 2012, s.3).

De lærde strides om hva som oppleves som den største mentale påkjenningen i krig. Frykten for skade og død blir eksempelvis frontet av krigsveteran Sverre Bratland (Boe, Kjørstad, & Werner-Hagen, 2012, s.3). Det samme mener Leo Murray (2013), men han er samtidig klar på at oppfattelsen av frykt er særdeles subjektiv. Bartlett (1937) argumenterer for at fysisk utmattelse er uløselig knyttet til kognitiv utmattelse, mens andre teoretikere beskriver hvordan henholdsvis mangel på mat, emosjonell utladning, å ikke leve opp til andres krav eller å se sine medsoldater bli drept eller såret er de største kildene til at soldater bryter sammen mentalt (Grossman, 1995). På toppen av dette legger psykolog og tidligere Obertsløytnant i amerikanske Army Rangers, Dave Grossman (1995), til det han kaller *wind of hate* (fiendtlighet og hat) og de påkjenningene som følger med å ta liv.

Det kan med andre ord forstås slik at hva som oppleves av den enkelte som den største påkjenningen i strid, varierer. Å *se elefanten* ble derfor et uttrykk for soldatenes ilddåp under den amerikanske borgerkrigen (Grossman, 1995); Hver soldat kjenner på sin del av elefanten, og omfanget av hva den enkelte finner er nok til å overbevise ham om at det nettopp han har funnet er essensen av beistet. Dette er rasjonalet for hvorfor soldater bør trenes opp til både å se, kjenne til og kontrollere dette beistet som heter krig – for ikke å snakke om beistet som lever inne i hver enkelt.

Denne oppgaven vil søke å bringe beistet frem i lyset. Dette innebærer å rette fokuset mot mentale utfordringer som er erfart i forbindelse med militær oppdragsløsning, og hvordan vi forbereder soldatene på dette gjennom utdanning i dag. I erkjennelsen av at soldater kan kondisjoneres for ekstreme handlinger ved hjelp av riktig trening (Murray, 2006), vil oppgaven undersøke om dagens soldater får nettopp denne treningen. For hva vil det si å trene riktig for militære profesjonsutøvere?

1.2 Problemstilling

Utfordringen for militære profesjonsutøvere ligger i å forberede seg på å håndtere dette beistet. Soldater i Hæren i dag utdannes etter Grunnleggende Soldatutdanning (GSU) (Hæren, 2010), som måler måloppnåelse gjennom ferdighets- og kunnskapsmål. Slik fremelskes en stridsteknisk dyktig soldat som har en god kjennskap til sin utrustning og sin rolle i enheten han er en del av. En forståelse av dette kan være at det mentale aspektet av dette utdanningsprogrammet mer eller mindre blir neglisjert. For hva gjør vi for å legge forutsetningene for at soldaten presterer som han skal i møte med en ekstrem situasjon?

Det er og blir slik at trening uansett vil ligge et godt stykke unna alvor i militær virksomhet. Om man simulerer mest mulig stress under øvelser og gjør dem så realistiske som mulig, kan det argumenteres for at den enkelte soldat får noe kjennskap til elefanten og således blir mer rustet til det som potensielt vil kunne kreves av ham. Gjør vi det? Legger utdanningsledere i Hæren til rette for at denne typen realistisk trening finner sted? Eller gjør våre forsøk på å fjerne risiko fra trening til at øvelser blir urealistiske?

Basert på det overnevnte blir problemstillingen følgende: *Er dagens hærsoldater mentalt rustet for ekstreme situasjoner?*

1.3 Aktualisering

Det knyttes ofte assosiasjoner til profesjonelle soldater i internasjonale operasjoner når det er snakk om en ekstrem situasjon. Grunnet manglende beskrivelser i styrende utdanningsprogrammer som Grunnleggende Soldatutdanning, betyr erfaringene til de som har sett beistet med egne øyne mye når det kommer til å gjøre utdanning, trening og øving så realistisk og effektiv som mulig. Likevel stilles det ikke spesifikt krav til at Forsvarets utdanningsledere har vært i trefninger for å kunne jobbe med utdanning i Forsvaret. Hvordan kvalitetssikres så utdanningen som omhandler den mentale dimensjonen? Samtidig løser vernepliktige soldater i Hans Majestet Kongens Garde (HMKG) og Garnison i Sør-Varanger (GSV) skarpe oppdrag på daglig basis. I forbindelse med en alarmøvelse på Huseby leir den 11.04.2011, kunne man skimte reaksjonene til noen av disse soldatene, hvor enkelte gjemte seg unna eller unnlot å møte av andre grunner (Dagbladet, 2011). Forberedes disse soldatene på ekstreme situasjoner gjennom sitt utdanningsløp?

1.4 Formål med oppgaven

Denne oppgaven har først og fremst til hensikt å videre aktualisere mental trening i soldatutdanning i Hæren. Dette søkes oppnådd gjennom å diskutere hva relevant teori sier om å prestere under mentalt krevende situasjoner, samt å belyse hva nyere erfaringer og synspunkter sier om hvorvidt utdanningen av dagens soldater gjør dem rustet for virkeligheten. Videre håper jeg å kunne bruke innsikten og resultatene av denne oppgaven som et springbrett inn i mitt virke som militær leder og utdanningsplanlegger, slik at jeg kan lære noe av denne perioden som gir meg balast til å gjøre kvalifiserte valg rundt planlegging, gjennomføring og evaluering av soldatutdanning. I sum håper jeg at dette kan være med å bidra til en økt operativ kapasitet i min tilhørende avdeling i tjenesten fremover.

1.5 Avgrensning

Oppgaven fokuserer på hvorvidt Hærens utdanningsprogrammer forbereder soldatene sine til å prestere mentalt i en ekstrem situasjon. Selv om begrepene som diskuteres i denne oppgaven har overføringsverdi til Forsvaret i sin helhet, gjør oppgavens datainnsamling og styrende dokumenter for utdanning at funnene i denne oppgaven ikke er gyldig for andre grener enn Hæren. Oppgaven ekskluderer med dette soldatutdanning i Sjøforsvaret, Luftforsvaret, Heimevernet og spesialstyrker.

Grunnet begrensninger i omfang vil denne oppgaven ekskludere personlighetsteori som faktor. Et interessant perspektiv på det å være mentalt rustet for ekstreme situasjoner er hvorvidt ulike personlighetsattributter styrker eller svekker evnen til å prestere mentalt. Dette vil imidlertid gjøre oppgavens spenn så bredt at det ville vanskeliggjort å treffe en bærekraftig konklusjon. Oppgaven tar derfor utgangspunkt i at mental trening påvirker ulike personligheter på samme måte.

Denne studien vil ikke diskutere seleksjon isolert. En potensiell effekt av å studere mentale ferdigheter kan være at det muliggjør å utvikle mer nøyaktige systemer for å selektere riktig personell til riktig tjenestestillinger. Det kan videre argumenteres for at en god seleksjon alene kan gjøre en avdeling mer mentalt forberedt til ekstreme situasjoner. Likevel har denne oppgaven valgt å fokusere på utvikling av soldatene, og vil derfor kun omhandle hvordan hæravdelinger kan oppnå økt operativ evne gjennom mental trening av sine disse.

2 Metode

Det overordnede målet med å ha et bevisst forhold til metodevalgene er å forsøke å minimere problemene knyttet til gyldighet (*validitet*) og pålitelighet (*reliabilitet*) i oppgaven (Jacobsen, 2005). I dette kapitlet vil jeg derfor belyse mine valg og min tilnærming til ulike begreper innen metode. Jeg vil først avklare hvilke vitenskapelige tilnærminger jeg har nyttet. Deretter vil jeg beskrive hvordan jeg har gått frem for å samle inn data. Med utgangspunkt i dette vil jeg avslutningsvis i metodekapitlet oppsummere mine metodevalg og ta stilling til validiteten og reliabiliteten i oppgaven.

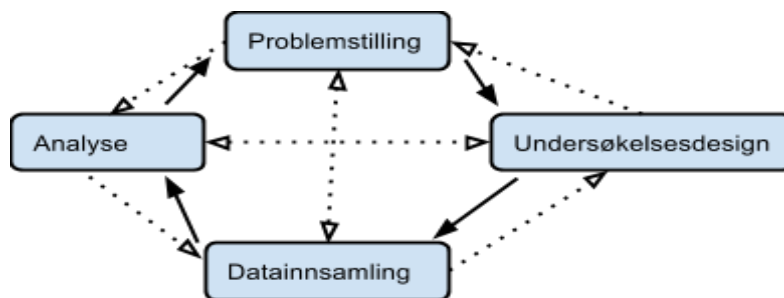
2.1 Valg av metode

Læren om hvordan virkeligheten ser ut kalles *ontologi* (Jacobsen, 2005). Denne kan deles inn i to retninger: En positivistisk retning som tar utgangspunkt i en objektiv virkelighet, og en *hermeneutisk* retning som kan forstås som at virkeligheten fortolkes av mennesker og som derfor eksisterer i tråd med vår persepsjon. Ved å bruke en hermeneutisk tilnærming i denne oppgaven vil jeg ha mulighet til å tolke litteratur, samt å bruke mine informanternes forståelse til å konkludere hvordan mental trening anvendes i soldatutdanning i dag. I erkjennelsen av dette må jeg være bevisst at mine informanternes forståelse av temaet vil påvirkes av deres bakgrunn og erfaring.

Disse ulikhetene i menneskelig persepsjon henger sammen med oppgavens *epistemologi*. Dette handler i grovt om hvordan og i hvilken grad det er mulig å innhente kunnskap om virkeligheten i det som undersøkes (Jacobsen, 2005, s. 27). Dette kan for eksempel handle om at mental trening som begrep tillegges ulik betydning og assosiasjoner hos ulike personer. Selv må jeg derfor passe meg for egne *heuristikker* (forenklinger) og *bias*er (predisponerte forestillinger). Fra et validitetsperspektiv kan dette ses på som i svakhet i oppgaven, og er derfor noe jeg må være transparent i forhold til. Med bakgrunn i dette mener jeg at en kvalitativ studie er det som best egner seg for min datainnsamling: Ved å intervju informanter med ulik bakgrunn og erfaring vil jeg forhåpentligvis kunne bruke nyansert empiri opp mot gjeldende teori innen feltet mental trening.

Fortolkning av teori og tolkning av intervjuer gir altså grunnlag for en utvidet forståelseshorisont. Kvantitativ forskningsmetode, derimot, forholder seg til kvantifiserbare tall som omgjøres til kunnskap gjennom ulike statistiske metoder (Jacobsen, 2005). Med en forståelse om at en kvalitativ studie har fokus på åpenhet, fleksibilitet og liten grad av begrensninger for hva den enkelte informant kan gi, vil åpne spørsmål derfor gi mange ulike svar. Denne oppgaven vil nytte et semi-strukturert intervju, og det kan derfor argumenteres for at oppgaven trekker mot en kvantitativ metode. Jacobsen mener likevel at så lenge respondenten svarer med egne ord og det er mulighet for åpenhet, vil det fortsatt betegnes som en kvalitativ metode (Jacobsen, 2005).

En ulempe med denne måten å gjøre datainnsamling på, er at jeg kan risikere å få empiri som ikke sammenfaller tilstrekkelig med oppgavens problemstilling. Dette betyr at oppgavens problemstilling vil kunne endre seg etter hvert som oppgaven utarbeides. I tillegg peker Jacobsen på at skillet mellom empiri og analyse vil kunne flyte over i hverandre. Dette kan synliggjøres ved hjelp av følgende modell:



Figur 2.1: Den kvalitative undersøkelsesprosessen som en interaktiv prosess (Jacobsen, 2005, s. 129)

Når det kommer til innsamlingsstrategien for empiri, har jeg vurdert både en *induktiv* og *deduktiv* metode. I følge Jacobsen skiller disse seg mest fra hverandre i hvor åpne de er for ny informasjon (2005, s.37). Induktiv metode systematiserer data slik at teorier dannes ut fra en åpen tilnærming. Dette står i motsetning til deduktiv metode, hvor empiri samles inn for å se om forventningene stemmer overens med virkeligheten. For å følge tråden i mine metodevalg så langt, er det av interesse for meg å vektlegge den subjektive forståelsen til mine informanter, for å på den måten ha belegg for å svare på oppgavens problemstilling. Med bakgrunn i dette havner oppgaven innunder induktiv metode.

2.2 Datainnsamling

Det er i flere måter å samle inn kvalitative data på, som på sine respektive områder vil påvirke empiriens validitet på hver sin måte (Jacobsen, 2005). Min framgangsmåte har vært semi-strukturert intervju, da jeg mener dette er det mest hensiktsmessige sett opp mot problemstillingen. Jacobsen mener denne typen intervjuer er godt egnet for å få fram hvordan individer fortolker et fenomen. Siden fenomenet jeg undersøker i oppgaven er mental trening, er jeg opptatt av hvordan informantene mine har opplevd den mentale treningen de enten har fått, utført eller planlagt i utdanning, og hvorvidt denne er opplevd relevant i møte med ekstreme situasjoner.

Dersom flere av informantene uttrykker det samme om spesifikke fenomener, kalles det *intersubjektivitet* (Jacobsen, 2005). Dersom en slik ubevisst enighet om fenomenet oppstår kan man anta at dette utgjør et mønster for fremmende eller hemmende utdanning innen mental trening hos dagens hærsoldater. Kathleen Eisenhardt (1989) anbefaler mellom fire og ti separate informasjonskilder for å bevare representativitet uten å måtte håndtere for mye data ved kvalitative undersøkelser (Eisenhardt, 1989). Denne oppgaven baserer sin datainnsamling på fem informanter. På en side kan det tenkes at det lave antallet er en svakhet i oppgaven. På en annen side er fordelene at jeg har hatt muligheten til å gå i dybden på disse ulike erfaringene og se om det er noen likheter i trening og forberedelser som kan føre til en økt visshet rundt mental trening.

2.2.1 Utvalg av informanter

Utvalget består av informanter fra mitt nettverk i Hæren. Informantene har gjennomgått en eller flere oppsettingsperioder hvor mental trening har vært en del av forberedelsene. Videre har de direkte eller indirekte opplevd livstruende situasjoner, og kan derfor si noe om den mentale treningen som ble gjennomført har vært relevant eller ikke. Informantene har også erfaring som utdanningsledere på ulike nivå og har således belegg for å si noe om hvordan mental trening bør eller kan implementeres i utdanning av soldater.

Fordi at det ikke skal kunne spores tilbake til den enkelte informant har jeg valgt å ikke oppgi hvor den enkelte har tjenestegjort og når. Samlet har informantene en akkumulert tid i oppsetting på 40 måneder (ca 3 ½ år). De har til sammen vært i tjeneste i utlandet i 104

måneder (eller 8 ½ år). De har vært stasjonert i ulike provinser i Afghanistan – Kabul, Ghormach, Meymaneh, Mes og Masar el-Sharif - samt Kosovo og Bosnia. Disse deployeringene har vært i tidsrommet 1999 til 2015. De har bekledd ulike stillinger i spesialistfunksjoner så vel som i konvensjonelle styrker, i et spenn fra grenader og enkeltmann til lagfører, troppssjef, nestkommanderende kompani, kompanisjef, samt bekledd ulike roller i Bataljonsstab og mentoringsfunksjoner.

2.2.2 Prosedyre

Som ensom forsker til å forestå intervjuarbeidet, inklusive transkribering, anses fem intervjuer til å være overkommelig. Jeg valgte derfor en transkriberingsstrategi som gikk ut på å instrumentelt gjengi intervjuene ord for ord. Dette reduserer sannsynligheten for feiltolkning av informantenes utsagn. Det har også lettet prosessen med å finne relevante og presise poeng når jeg har analysert mine innsamlede data. Siden jeg ikke oppgir navn på informantene mine vil jeg i analysekapitlet referere til spesifikke utsagn som «Informant X».

I forkant av intervjuene sendte jeg ut et informasjonsskriv til informantene, med intervjuguiden som vedlegg. Informasjonsskrivet beskrev bakgrunn og formål med oppgaven, hva deltakelse i studien innebar, hva som skjedde med informasjonen om den enkelte informant samt andre formalia rundt samtykke til deltakelse i studien. Intervjuguiden forklarte hvordan undersøkelsen ønsket at informantene svarte på spørsmålene ut i fra deres subjektive forståelse av hvordan de har opplevd mental trening, samt effekten den har hatt i livstruende situasjoner. Videre fastslo den at undersøkelsen allerede hadde hentet en teoretisk tilnærming til hvordan økt prestasjon gjennom mental trening kan oppnås, og at intervjuet derfor søkte erfaringer og synspunkt fremfor reglementer og teori. Disse dokumentene ligger vedlagt denne oppgaven. At disse dokumentene ble forhåndssendt ser jeg på som gunstig, da informantene slik hadde muligheten til å forberede sine utsagn.

Intervjuene ble i hovedsak gjennomført ansikt til ansikt på informantenes kontor. Jeg hadde med alle fem informanter en samtale både i for- og etterkant av selve intervjuet. Innhold fra denne samtalen er ikke tatt med i oppgaven. Ved alle intervjuene ble det nyttet opptaker. Jeg hadde også med ark for notater underveis, samt for å føre oversikt over den enkelte informants nummer, bakgrunn og erfaring.

2.3 Validitet og reliabilitet

Jeg har nå redegjort for de metodiske valgene som danner grunnlaget for denne oppgaven om mental trening i dagens soldatutdanning. Tabellen under oppsummerer hvilke tilnærminger jeg har valgt, når jeg nå vil beskrive hva dette gjør med oppgavens validitet og reliabilitet.

Tabell 2.3: Oversikt metodevalg for undersøkelsen

<i>Ontologi</i>	<i>Metodevalg</i>	<i>Innsamlingsstrategi</i>	<i>Datainnsamling</i>
Hermeneutisk	Kvalitativ	Induktiv	Semi-strukturert intervju

Jacobsen (2005, s. 214-229) deler validitet inn i tre delkomponenter: *Begrepsgyldighet*, *intern gyldighet* og *ekstern gyldighet*. Begrepsgyldighet handler om å være bevisst på om man faktisk måler det man ønsker å oppnå, altså hvorvidt undersøkelsen er relevant. Gjennom mine metodevalg oppnår jeg stor grad av åpenhet og fleksibilitet i mine data. Med dette vil jeg belyse mange sider ved fenomenet mental trening og dens rolle i soldatutdanning i Hæren.

Intern gyldighet handler ifølge Jacobsen om hvorvidt resultatene oppfattes som riktige. Graden av inter-subjektivitet i undersøkelsen vil påvirke dette. Denne oppgaven får altså her noe utfordring grunnet et lite antall informanter, og må derfor tjene intern gyldighet ved å kontrollere funnene med andre undersøkelser om mental trening.

Ekstern gyldighet handler om grad av overførbarhet. I denne oppgaven vil dette innebære å se om det er mulig og/eller gunstig å sette mental trening mer i fokus. Her mener jeg at oppgavens validitet styrkes ved å gjennom valgte induktiv innsamlingsstrategi, og la informantenes synspunkter danne grunnlaget for oppgavens konklusjon.

Jacobsen omtaler reliabilitet som hvorvidt undersøkelsen er til å stole på. Han sier derfor at det blir viktig å stille spørsmål til om undersøkelsesopplegget som brukes kan påvirke de resultatene man ønsker å finne. Dette kommer ofte til syne gjennom oppgavens formål og problemstilling. Mitt forhold til mental trening er slik at jeg har en del erfaringer med det fra mange år i idrett – fra barneidrett til toppidrett på nasjonalt nivå. I militær kontekst har jeg imidlertid liten erfaring med å drive bevisst systematisert mental trening. Jeg ønsker derfor å lære mer om fenomenet. Dette vil jeg gjøre ved å innhente ny kunnskap gjennom å analysere erfaringene fra informantene. For å få en dypere forståelse for hva informantene mener vil jeg først studere relevant teori på temaet mental trening. Dette vil jeg ta for meg i neste kapittel.

3 Teori

Hva er relevant teori om mental trening? Dette kapitlet vil først redegjøre for teoriutvalget som ligger til grunn i oppgaven, for så å synliggjøre hva litteraturen sier om fenomenet. Avslutningsvis søkes det å synliggjøre hvordan beskrevet teori vil bli gjenstand for drøfting i kapittel 4.

3.1 Valg av teori

Mental trening har sitt opphav i psykologien (Pensgaard & Hollingen, 2006) og litteraturen har derfor hatt et bredt spekter av mottakere – idrett, ledelse, samt nødetater som brannvesen og politistyrker. Fellesnevneren er at disse gruppene har en forventning og et ønske om å prestere når det gjelder (Asken, 2010). Som vi skal se, kan mental trening være med å bidra til nettopp dette. Teorikapitlet innledes med noe av den nyeste teorien på temaet mental trening, som både aktualiserer og definerer begrepet. For å forstå hva disse komponentene innebærer, anses det som nødvendig å først presentere hvordan mentale utfordringer påvirker en prestasjon – og deretter hvordan man kan kontre dette.

De blinde mennene og elefanten billedliggjør hvordan de største mentale påkjenningene for et menneske er subjektivt. Nettopp dette beskriver også Boe (2006), når han hevder at det er opplevelsen av stimuli, og ikke stimuliet i seg selv, som utløser en stressreaksjon. Denne stressreaksjonen er likevel noe som alltid er der (Murray, 2006). En forståelse av begrepet stress blir altså viktig for å øke kjennskap til elefanten. Derfor vil dette kapitlet beskrive stressteori. I søken om å forklare hvordan mental trening kan gjøre en soldat mer motstandsdyktig mot stress, skal det vise seg at det å tro på egen evne til å håndtere utfordringer blir sentralt. Andre del av teorikapitlet vil derfor omhandle mestringstro.

Angående teori om stress vil oppgaven i hovedsak støtte seg på pionerene på tema – Grossman (1995, 2008), Murray (2006) og Siddle (1995). Dette gjør teorigrunnlaget relevant til militær kontekst. Innledningsvis vil oppgaven likevel nytte et rikt utvalg av anerkjente kilder for å styrke påliteligheten til definisjoner og redegjørelser for begrepet stress. Deretter støtter oppgaven seg på Yanilov & Boe (i trykk), Grossman og Siddle for å beskrive kamp- og fluktpresponser knyttet til stress. Avslutningsvis nyttes en av teoriene til Murray for å beskrive hvordan stress kan håndteres og hvordan man kan trene for å stille bedre rustet i ekstreme

situasjoner. Når det gjelder mestringstro vil oppgaven referere til den berømte psykologen Albert Bandura (1977, 1994, 1997), Pensgaard, & Hollingen (2006), og også her Yanilov & Boe.

3.2 Kildekritikk

En åpenbar kritikk mot oppgavens kildeutvalg er hvorvidt tekstene til Grossmans og Siddle har validitet i dag. Både *On Killing* og *Sharpening The Warrior's Edge* er skrevet i 1995, noe som betyr at det er en betydelig mengde forskning som er gjort etter denne publikasjonen. Oppgaven søker derfor å berike påstander fra disse verkene med nyere kilder.

Grossman er kjent som grunnleggeren av begrepet *Killology*, og hans inngående kunnskap om psykologien bak krigføring og soldatens anatomi og mentalitet gjør at mye av senere litteratur på temaet direkte eller indirekte kan spores tilbake til hans verk. Likevel retter deler av kritikken seg mot at Grossman selv aldri tatt liv, noe som unektelig svekker hans troverdighet på feltet. Dette støttes for øvrig av Grossman (1995) selv, som sier innledningsvis i *On Killing* at dersom man ikke selv har opplevd å drepe, kan man ikke rette kritikk mot teori på feltet. Det kan derfor tolkes dithen at Grossman har en svakhet hva angår å nyansere sine egne teorier. Likevel skal det nevnes at disse teoriene har en solid forankring i forskning, og at det er særdeles lite av hans påstander som ikke har grobunn i målbar data eller førstehånds beretninger.

3.3 Hva er mental trening?

“Machines do not fight wars, people do and they use their minds” – Boyd, 1976

Mental trening omfatter mentale øvelser som utvikler mentale ferdigheter og forbedrer prestasjon. Fordelene med mental trening er at det vil bidra til å redusere stressnivået, øke konsentrasjon og fokus, samt hjelpe deg å prosessere informasjon bedre (Yanilov & Boe, i trykk). Mental trening vil altså hjelpe deg til å ta bedre avgjørelser, og å være mer i kontroll over deg selv. I en profesjon som på sitt mest ekstreme handler om å «... kunne leve med høy grad av usikkerhet, mestre komplekse omgivelser og tåle slike situasjoner bedre enn motstanderen» (Forsvarsstaben, 2012, s. 3), vil dette følgelig være et nyttig verktøy for å prestere optimalt. Profesjonelle atleter trener mye på hvordan de skal takle stress, kontrollere det og å fokusere på hva de trenger å gjøre for å vinne. Nå er det på tide at vi begynner å gjøre det samme for våre menn og kvinner i politi- og militærstyrker (Asken, 2010).

En naturlig startlinje for mental trening er å først lage en angrepsplan for seg selv og sin enhet, altså å definere hva, hvor, når og hvorledes man vil gå frem (Yanilov & Boe, i trykk, s. 27). Men først trenger man å vite hvordan ting fungerer. Det blir relevant å se nærmere på hvilke mekanismer som påvirker oss rent psykologisk, for deretter å se på hva forskning sier vi kan gjøre for å overkomme dem. Resten av teorikapitlet vil derfor beskrive stress og mestringstro.

3.4 Stress

“Your worst enemy is yourself” – Yanilov & Boe, i trykk, s. 39

Stress har blitt definert som “tension or distress that is caused by an emotional state, such as anxiety or a physical factor” (Lupien, Maheu, Tu, Fiocco. & Schramek, 2007). Med andre ord blir det klart at stress er beslektet med følelser. En følelse som nok er kjent for de fleste er at stress kan bli forårsaket av at det ikke er samsvar mellom de kravene som blir stilt til deg og de ressursene du har til å imøtekomme kravene. Stress har også blitt definert slik: “Stress is the pressure one feels when one has too much to do, and not enough time to do it” (Lupien, Maheu, Tu, Fiocco. & Schramek, 2007)

De blinde mennene og elefanten billedliggjør at hva som oppleves som den største mentale påkjenningene for et menneske er subjektivt. Dette betyr at det ikke finnes noen mirakelkur som vaksinerer soldaten fra å føle frykt, skyld, hat eller utmattelse i strid. Dette fører til en forståelse av at det er opplevelsen av stimuli og ikke stimuliet i seg selv som utløser en stressreaksjon (Boe, 2006). Slike stimuli kan imidlertid samles under et felles begrep; stressor (Kavanagh, 1981). Hvordan stressorer påvirker kognitive prosesser kan forstås gjennom Elmar Dinter (1985, s.60) sin metafor: «When the lake becomes too full, the water has to find an outlet and will flood the shore». Innsjøen kan forstås som mental kapasitet, mens stressorene i denne sammenheng er representert av vannet. Hvor mye stressorer den enkelte soldat tåler før det blir «oversvømmelse», er avhengig av hvor motstandsdyktig han er mot stress. Hvor mye kognitivt overskudd man har henger sammen med i hvor stor grad man er forberedt på å håndtere stressorer. Dette blir omtalt som *mental readiness*, og dette vil øke dersom opplevd stress avtar (Bartone, 2012).

Stress kan deles inn i sosiale, mentale eller fysiske stressorer (Yanilov & Boe, i trykk). Sosiale stressorer er forårsaket av tanker om hva andre tenker om deg. Mentale stressorer er forårsaket av en forventning eller hva man skal gjøre i en gitt situasjon. Stressorene kan være rasjonelle eller ikke, og ofte lar man seg stresse over ting man ikke får gjort noe med. Fysiske stressorer kan for eksempel være at man er kald, skadet eller sliten. Denne typen stress er den eneste typen stress som er generert av andre ting enn ditt eget hode. Alle disse typene stressorer kan påvirke deg samtidig i en og samme situasjon.

3.4.1 Hvordan stress påvirker soldaten

«Evnen til å dempe effekten av kampstress på en soldat har ikke utviklet seg I takt med teknologi, taktikk, teknikk og prosedyrer» – Hancock & Szalma, 2008, s. 359

Stressorer har en direkte innvirkning på kroppens motorikk, fordi stress medfører økt puls (Siddle, 1995). Når pulsen ligger på om lag 115 slag/min vil finmotoriske ferdigheter (presisjon og nøyaktighet) forringes, men visuell prosessering og kognitiv reaksjonstid bli bedre. Dersom pulsen økes til rundt 145 slag/ min vil komplekse motoriske ferdigheter bli vanskeligere. Sansene starter å svekkes i takt med stigende puls fra og med 175 slag/min; hørsel vil avta til en viss grad, tap av dybde- og sidesyn vil kunne inntreffe og til slutt vil hjernens kognitive prosesseringsevner fryse, noe som kan lede til irrasjonell atferd (Siddle, 1995).

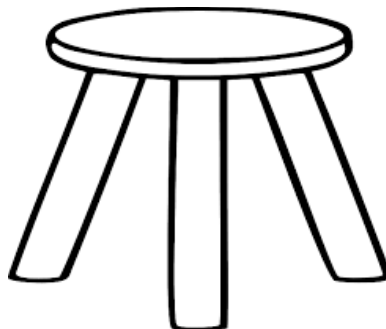
Stress aktiverer det autonome nervesystemet, som er en del av det sympatiske nervesystemet. Det dette betyr er at stress er en reaksjon til noe som skjer rundt deg eller i hodet ditt og kroppen mobiliseres for å håndtere situasjonen (Yanilov & Boe, i trykk). Grunnen til at dette skjer er fordi mennesket har tilført stressreaksjoner fra naturens side, og den delen av menneskehjernen som skiller oss fra dyr slutter å fungere i akutte stresssituasjoner (Grossman, 1995). Under høyt stress bruker mennesket de primitive delene av hjernen, og dette er grunnen til at tankemønstre og handling hos soldater kan derfor bli irrasjonelle i møte med ekstreme situasjoner (Siddle, 1995).

Logikken bak dette kan forstås ved å se på dyreverdenen. I møte med fare vil pulsen og blodtrykket øke umiddelbart, og kroppen skiller ut adrenalin. Dette skjerper den grovmotoriske motorikken som trengs for overlevelse. Grossman (1995) forklarer videre at alle dyr har kamp- fluktresponser, og at dette er grunnen til at de har overlevd evolusjonen. I møte med fare knyttet til sin egen art, derimot, utvides reaksjons-repertoaret med to nye valg; *posture og submit*. Dette er utgangspunktet for hans kjente utsagn om at «mennesker har en iboende motstand til å ta livet av sin egen art» (Grossman, 1995, s 4). En hane som forsvarer sitt territorium vil ikke fly rett i strupen på en annen hane som opptrer truende. Isteden vil de blåse seg opp, skremme og markere for å få motparten til å gi seg med så lite bruk av makt som mulig (Grossman, 1995).

3.4.2 Hvordan soldaten kan påvirke stress

“Any natural or learned resistance to killing, sense of sanctity of human life, human emotions, remorse or compassion at the moment of truth, can all be overcome and overwhelmed with training“ - Grossman, 2008, s. 77

På spørsmålet om hvordan å overkomme mentale barrierer i ekstreme situasjoner, presenterer Murray en trebent krakk (se figur 3.4.2). For å utføre sin funksjon som krakk, må alle benene være intakt. Figuren under viser hvordan benene representerer henholdsvis ferdigheter, stressbeherskelse og *killing enabling factors*. Grossman (1995) beskriver sistnevnte faktorer som fysisk avstand og emosjonell avstand til målet, lydighet, gruppeabsolusjon, målets attraktivitet og soldatens aggressive predisposisjon. Murray (2006, s.35) argumenterer for at ferdigheter alene ikke er nok for å prestere i ekstreme situasjoner slik: “[...] the necessity to not only train people sufficiently in the correct skills, but also to inoculate them against the fear response by conditioning them to the event“.



Figur 3.4.2: Den trebente krakken er et symbol på soldaten som er rustet for ekstreme situasjoner (Murray, 2006)

Murray (2006) beskriver videre tre teknikker som kan dempe følelse av stress: Pusteteknikk, visualisering og selvsnakk. Pusteteknikk, eller avslapping, kan hjelpe deg til å senke pulsen, og derav tenke bedre og i større grad kontrollere hvordan du fysisk påvirkes av stress. Visualisering beskriver han som muligheten en soldat har til å hente energi og styrke til å utføre en ekstrem handling, selv om miljøet er stressende og kaotisk. Dersom dette er gjort på forhånd vil nervekoblingene gå raskere. Soldater vil være bedre mentalt forberedt på ekstreme situasjoner dersom de har tenkt og sett for seg hvordan de vil reagere. Selvsnakk bør være en programmert respons på lik linje med basisferdigheter. Grunnen til dette er at selvsnakk kan utnyttes til å forsterke troen på egne ferdigheter (Murray, 2006; Bandura, 1977).

3.5 Mestringstro

«Veldig mye av det mentale aspektet ved å forberede seg til ekstreme situasjoner handler om å tro på seg selv» – Informant 2

Stressmestring stammer fra det engelske begrepet *coping*. Det norske språket oversetter videre *coping* til *mestring*. Psykologen Albert Bandura har forsket på sammenhengen mellom å mestre en utfordring og troen individet har på å få det til. Han konkluderer med at sammenhengen er enormt sterk, og at denne sammenhengen er overførbart til alle aspekter gjennom hele livet (Bandura, 1997). Denne oppdagelsen dannet utgangspunktet for begrepet *self-efficacy*, et begrep som på norsk oversettes til *mestringstro*. Mestringstro har blitt definert som troen et individ har på egen evne til å gjennomføre oppgaver og nå mål (Yanilov & Boe, i trykk).

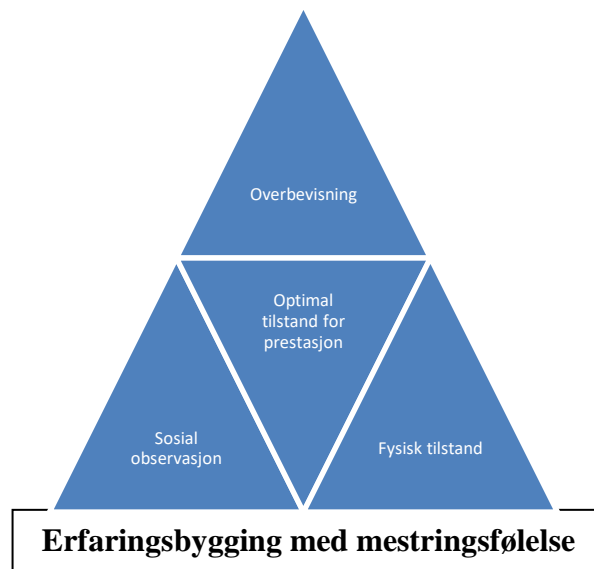
Tidligere i teorikapitlet ble det beskrevet hvordan stress oppstår som følge av at man opplever at en situasjon krever mer enn de ressursene og ferdighetene man har for å løse den. Med andre ord, man føler seg ikke kompetent nok (Yanilov & Boe, i trykk). Denne opplevde kompetansen skal vise seg å spille en sentral rolle i stressmestring, fordi den er en av hovedingrediensene i *mestringstro* (Pensgaard & Hollingen, 2006). Dette betyr at hvis man synes man er kompetent i noe så vil man antakelig tro at man får det til også. Linken mellom *mestringstro* og prestasjon er altså tydelig.

Mestringstro har vist seg å ha en effekt på stress, hvor hovedfunnene er at hvis *mestringstroen* er høy så er graden av opplevd stress lav (Yanilov & Boe, i trykk). Denne forståelsen sammenfaller godt med Siddle (1995) sin beskrivelse av selvtillit som en mental tilstand hvor angst, frykt og tvil ikke er tilstede. Motsatt vil kroppen produsere stress og angst dersom selvtilliten er lav. Graden av selvtillit blir derfor viktig når man skal prestere i stressende situasjoner (Yanilov & Boe, i trykk). Det er likevel aspekter ved *mestringstro* som gjør at begrepene ikke må blandes. Mestringstro påvirker hvordan vi tenker, føler og motiverer oss selv og hvordan vi handler, eller som Bandura kaller det: kognitive, affektive, motiverings- og selektive prosesser (1977). Som en effekt av dette kan *mestringstro* påvirke hvilke mål man setter seg og graden av forpliktelse for å innfri disse (Bandura, 1997). Dette henger tett sammen med evnen man har til å motivere seg selv. Det kan også regulere emosjonell tilstand og øke graden av selvkontroll.

Hvordan bygge mestringstro?

Mestringstro kan ifølge Bandura (1997) styrkes på fire måter: Erfaring av mestring, sosial observasjon, overtalelse, samt og fysisk og affektiv tilstand (se figur 3.5.1).

Fundamentet for styrking av mestringstro er situasjoner hvor individet opplever og erfarer mestring. Man vil da få en sterkere tro på egen evne til å mestre den samme utfordringen igjen, noe som vil føre til økt prestasjon. Videre, gjennom å observere at andre man identifiserer seg med som lik en selv mestrer en oppgave, øker troen på at man selv ville klart det samme. Graden av økt mestringstro avhenger av graden av likhet, samt graden av suksess det observerte individ har. Overtalelse handler om at personer kan overtales verbalt til å tro på at de innehar de nødvendige evner til å løse gitte oppgaver, som øker deres faktiske mestringstro. På samme vis kan mestringstroen reduseres ved at man blir fortalt at man ikke duger over tid. Dette dreier seg om hvilken overbevisning man har i forhold til utfordringen man står ovenfor. Til slutt argumenterer Bandura (1997) for at humør, følelser, fysiske reaksjoner og stressnivå påvirker hvordan man vurderer sine ferdigheter. Hvis man eksempelvis er veldig nervøs, kan tvil redusere mestringstro. Hvis du er selvsikker, forsvinner nervøsiteten og man øker mestringstroen.



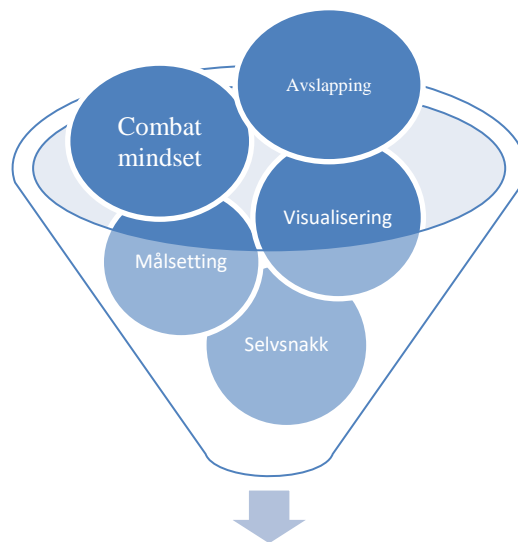
Figur 3.5.1: Sentrale byggeklosser for å fasilitere for en optimal tilstand for prestasjon.

3.6 Sammendrag teori

I dette kapitlet kommer det frem at stress kan forstås som en følelse som er forårsaket av at det ikke er samsvar mellom de kravene som blir stilt til deg og de ressursene du har til å imøtekomme kravene. Det har en direkte innvirkning på kroppens motorikk; under høyt stress bruker mennesket de primitive delene av hjernen, noe som kan føre til irrasjonelle handlinger. Dette påvirker hvordan vi opptrer i ekstreme situasjoner.

Murray (2006) beskriver tre teknikker som kan dempe følelse av stress: Pusteteknikk (avslapping), visualisering og selvsnakk. Kjernen i dette er at det bidrar til å forsterke troen på egne ferdigheter. Nettopp dette er sentralt i begrepet mestringsstro, som blir definert som troen et individ har på egen evne til å gjennomføre oppgaver og nå mål. Soldatens besluttsomhet, aggresjon og mot kan ifølge Yanilov og Boe (i trykk) samles under ett og samme begrep – combat mindset.

Dette er en måte å forstå hvorfor Yanilov & Boe (i trykk) hovedsakelig tenker på fem mentale strategier for å utvikle mentale ferdigheter. Disse er nemlig: visualisering, målsetting, selvsnakk, combat mindset og avslapping.



En soldat som er mentalt rustet for ekstreme situasjoner

Modell 3.6: Billedliggjøring av hvilke fem mentale ferdigheter som må utvikles for å utvikle mental robusthet.

4 Drøfting empiri – trener Hæren riktig?

4.1 Innledning

Kapittel tre avdekker fem mentale teknikker som bidrar til å ruste soldater mentalt for ekstreme situasjoner. Det blir derfor interessant å undersøke hvorvidt disse teknikkene anvendes i utdanning i dag. Strukturen i dette kapitlet vil følge forståelsen av hvilke mentale ferdigheter oppgaven til nå har identifisert som mest sentrale. Figur 3.6 vil derfor være gjenstand for drøfting. Komponentene visualisering, målsetting, selvsnakk, combat mindset og avslapping står ikke eksplisitt nevnt i Grunnleggende Soldatutdanning (Hæren, 2012). Kan det likevel tenkes at vi på et ubevisst plan utvikler disse teknikkene? Har de erfarne informantene noe forhold til disse teknikkene? Dersom det er slik at det utdannes i disse teknikkene, men at dette er et resultat av at et knippe instruktører og utdanningsledere har sett beistet med egne øyne – hvorfor ikke sette det i et system slik at hele Hæren drar nytte av det?

I den påfølgende drøftingen vil jeg vektlegge utsagnene til informantene. For et nyansert bilde vil jeg sette divergerende meninger opp mot hverandre. Dersom dataene som fremkommer krever teoretisk belegg utover det kapittel tre allerede har dekt, vil jeg kort presentere dette. Ut over dette vil dataens relevans og kobling til allerede beskrevet teori i mange tilfeller fremtre som implisitt.

«Til å begynne med var det veldig liten grad av noe organisert mental trening i det hele tatt. Ubevisst så har vi jo alltid gjort noe riktig, fordi man er flink til å trene på den jobben man skal gjøre. Derfor tror jeg at det alltid er et aspekt av mental trening, selv om man ikke kaller det det eller er bevisst det. Men nettopp det her med å gå fra den tilfeldighetsbiten til å være bevisst det - for meg så har ikke det vært før kanskje de siste rundene i utlandet, hvor jobbene var såpass krevende, at det førte til veldig mye tankevirksomhet hos meg selv før jeg reiste ut. Er jeg klar? Er teamet mitt klar? Når det kreves, vil jeg klare å gjøre det riktig? Likevel har jeg aldri tenkt at jeg er redd for å gå i kamp, det er mer det at jeg er redd for å ikke prestere, skuffe de andre. Det tror jeg gjelder for veldig mange. Høres kanskje litt følt ut, men vold er ikke så unaturlig som man skulle tro, hvertfall ikke når det er jobben din og du blir satt i en situasjon hvor det er forventet at du skal gjøre jobben – og gjøre den bra» (Informant 4).

4.2 Visualisering

”A visualization drill will function as you have been experiencing the present situation or a very similar one before” - Yanilov & Boe, i trykk, s 21

Når møtt med et åpent spørsmål om hvilken mental teknikk som skiller seg ut som den viktigste, svarte 3 av 4 informanter visualisering. Hva informantene legger i begrepet er imidlertid noe varierende. Visualisering er allment kjent som “the strategic vision,” eller som “tactical performance imagery” i militær kontekst (Asken, Grossman & Christensen, 2010). «*Jo mer du har visualisert, jo større sannsynlighet er det for at du vil prestere optimalt*» (Informant 1).

Gallway (1974) hevder at visualisering som metode kan øke lærehastighet og prestasjon. Å inkorporere visualisering i trening hevder flere informanter er prestasjonsfremmende. Et konkret eksempel på dette er at «*visualisering hjelper deg å utvikle både grovmotorikk, finmotorikk, tilpasning og automatisering av drill*» (Informant 3).

Hvorvidt man kan si at visualisering brukes i utdanning i dag, har undersøkelsen avdekt flere synspunkter. Ett av dem er at «*... krigsspill og roc-driller er eksempler på at vi bruker visualisering i Forsvaret. Det samme med modellbord og kartøvelser. Det er jo nettopp med på å visualisere, spesielt når det brukes ord som «se for deg at» og «hvis dere nå ser for dere følgende». Man kan også si at en hurtig ordre er en styrt form for visualisering, så det er klart at vi bruker det*» (Informant 4).

Til dette budskapet sier informant 2 at «*vi har jo egentlig verdens beste verktøy for å forberede en avdeling til å dra i strid så lenge vi bruker de verktøyene som de er tiltenkt*».

Andre informanter peker derimot på konkrete eksempler hvor vi har noe å hente på å inkorporere større grad av visualisering i soldatutdanning: «*I dag har vi klasseromsbasert sanitetsundervisning – det er veldig lite reelle situasjoner. Soldatene kan drillen, men vi har ikke visualisert det godt nok, så jeg tror ikke de er mentalt forberedt på å håndtere en skarp situasjon*» (Informant 1).

Det viser seg at det foreligger en splittet oppfatning om hvilken rolle mental trening har i henholdsvis utdanning, trening og øving: *«På grunnleggende nivå i soldatutdanning har man mer fokus på målbare ferdigheter snarere enn å snakke rundt de mentale tingene. Jeg har opplevd at det har vært en dreining i fokuset på mental trening i overgangen mellom vernepliktige og vervede»* (Informant 5).

I hvilke rammer er det gunstig å bruke visualisering i utdanning av soldater? *«Jeg har i begrenset grad troen på at å sette en avdeling inn i et mørkt klasserom og drive noe visualisering på langt nær har den samme verdien som å dra den samme avdelingen ut i mørke og skyte skarp ammunisjon. Poenget er at når du separerer mental trening fra det vi ellers holder på med så er det med på å skape et usunt forhold til det»* (Informant 2).

Informant 4 nyanserer dette på en god måte: *«Jeg synes visualisering er et begrensende ord, fordi for meg så handler det mer om forestillingsevne»*. Pensgaard (2010) mener at visualisering kan ses på som en fokuseringsteknikk i som utspiller seg enten i et teknisk/fysisk eller taktisk/fysisk domene. Han sier videre at dette bør gjøres i miljøet du trener for. Dette kan forstås som at visualisering er en måte å forberede seg mentalt på utfordringer ved å forestille seg ting på, og at realistisk trening er en suksessfaktor for å oppnå dette. Vi skal se at flere av informantene dette synspunktet:

«Realisme, virkelighetsnærhet i trening er avgjørende og det som vil gi mentalt overskudd når alt kommer til alt» (Informant 2).

Dette støttes også av informant 3: *«Visualisering og filmer, bruke realitetsnær ammunisjon og skytearrangement og bruk av simunition vil kunne hjelpe deg til å forberede deg på å ta liv. Vi er flinke til å trene på dette i Forsvaret, men det er ytterst få som faktisk har erfart det å forsvare seg selv eller å ta liv»*.

Informant 2 mener likevel at man må ha et reflektert forhold til å gjøre treningen virkelighetsnær og realistisk: *«Jeg kan vise soldatene et par bilder og få folk til å skjønne at krig er ubehagelig. Men jeg tror at de som ikke har erfaringen kan oppleve en grad av usikkerhet, fordi de vil hele tiden stille seg spørsmålet: Hvordan ville jeg ha håndtert dette? Du kan skremme folk med sånn type aktivitet. Det er lett å dra opp sånne ting for oss som har*

erfaringa, men for en stakkar som sitter der og får disse impulsene – er det ikke da en større risiko for at han betviler at han kommer til å takle det?»

Dette dilemmaet adresseres av flere informanter. Hvor realistisk kan og bør man legge opp treningen? *«De svakeste av oss kunne jo de svakeste av oss brutt sammen av treninga i seg selv!»* (Informant 5).

Likevel ligger det noe i dette å være forberedt når det virkelig gjelder. Flere informanter peker på hvordan det å ha erfart noe tidligere versus det å bli «tatt på senga» er en sentral faktor i å prestere mentalt. Når alt kommer til alt *«må aldri glemme hva vi trener for»* (Informant 5).

4.3 Målsetting

«Mental trening handler om personlig utvikling» – Informant 4

«Mental trening får en verdi først når den er målrettet, fordi soldatene må oppleve en mestringsfølelse. Det betyr at det må ligge noe bevisst bak den realistiske treningen. Ellers oppnår du det stikk motsatte av det du egentlig ønsker; du oppnår en økt grad av usikkerhet. Mestringstro er jo en sentral del av dette. Jeg har ingen tro på at mental trening kan løsriver fra det vi driver med, det må kombineres det med alt det andre vi driver med. Greier vi det er kanskje mestringstro det viktigste, fordi veldig mye av det mentale aspektet ved mentale forberedelser handler om å tro på seg selv» (Informant 2).

Dette er et svært interessant synspunkt, både fordi det kan relateres til allerede beskrevet teori, men også fordi det reiser spørsmål om hvorvidt utdanningsledere jevnt over i Hæren er bevisst dette. På den ene siden skal realistisk øving være motiverende og krevende, mens det likevel skal innfri noen treningsutbytter på den andre siden. Et av disse utbyttene er soldatens tro på seg selv og egne ferdigheter: Mestringstro.

«Jeg er redd for at mange av øvelser som legges opp felles av at man skal gjøre så mye kule ting at vi glemmer å lage en målsetting, og hvertfall en målsetting for mestringsa som skal oppnås» (Informant 1).

Det er altså en hårfin balansegang mellom *tøft og kult* og *tøft og realistisk*. «Jeg tror at *tøft og kult* er lik den uerfarne. På den andre siden finnes trygghet, faglig forankring og forståelse. *Tøft og kult* er vår største hemske med de tinga der. *Tøft og realistisk* er lik trygghet, og trygghet er lik mentalt overskudd» (Informant 2).

Manz & Sims (1995) definerer selvledelse på følgende måte: «Den innflytelse den enkelte utøver overfor seg selv for å styre sin egen atferd». Det går med andre ord ut på å utstyre enkeltindividet med evne og vilje til å ta ansvar for planleggingen og gjennomføringen av eget virke. Dette kan gjøres gjennom sette egne mål og motivere seg selv gjennom å lede tankene, følelsene og handlingene mot troen på egne egenskaper. Like viktig som målsetting for øvingsaktiviteten vi driver med, er altså den enkeltes soldats kjennskap til seg selv, og hans evne og vilje til å utvikle seg:

«Først og fremst så er det viktig med ærlighet i forhold til egne sterke og svake sider. Basert på det så må du bygge din måte å gjøre ting på. Kjenne organisasjonen, folka dine og deg selv» (Informant 2).

Videre beskriver informantene hva de opplevdes som den største mentale utfordringene i møte med ekstreme situasjoner. Som oppgavens innledning antydte, varierer dette fra person til person. Det blir derfor viktig å kjenne sine egne styrker og svakheter, for så å utvikle strategier for å kontre og å utnytte disse når det virkelig gjelder. Dersom vi gjennom utdanning, trening og øving identifiserer styrker og fallgruver hos soldaten, eller snarere, tilrettelegge for at han selv identifiserer dette, kan det argumenteres for et økt treningsutbytte.

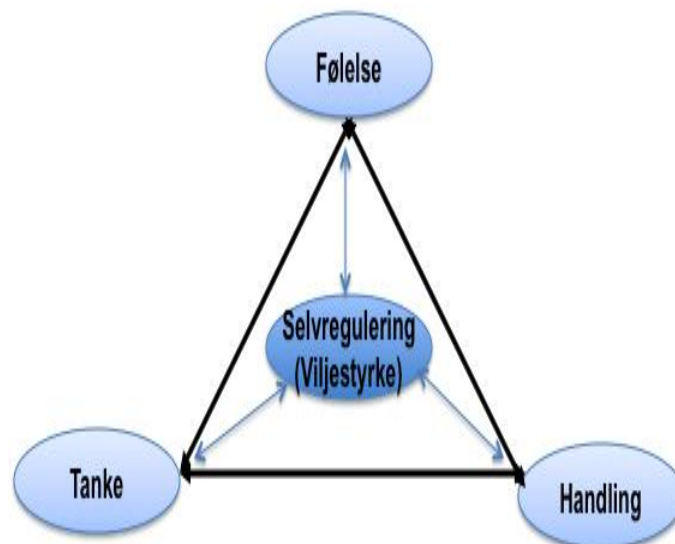
4.4 Selvsnakk

«I livet generelt, hvor mye har du kontroll på til enhver tid?» – Informant 4

Hva velger man å fokusere på under ekstreme situasjoner? Dette er lett å si, men det er noe som må trenes på. Instinktreaksjonene, som beskrevet i teorikapittelet, vil alltid være der. Vi skvetter, for eksempel, og det er naturlig. Men så er spørsmålet: Hva gjør du så? Skvetter du en gang til, eller gjør du noe med det? Går du forover eller bakover? Slike ting kan man trene. Dette er nært beslektet med mestringstro, og kalles viljestyrke.

«Selvsnakk og det å ta kontroll på egen tilstand og å sette meg i et combat mindset har vært gjort uten at jeg har vært bevisst det. Jeg hadde mange mentorer som hadde mye skarp erfaring og som gjorde at dette ble en del av treninga vi gjorde» (Informant 4).

Begrepet selvregulering kan defineres som en kapasitet til å overstyre naturlige og automatiske tendenser, ønsker eller atferd. (Bauer & Baumeister, 2011) Selvregulering dreier seg om å opprettholde tanker, følelser og atferd som er systematisk orientert mot oppnåelsen av mål. Teorien sier at selvreguleringsressurser kan utvikles ved å konsistent praktisere *selvkontroll* (Duckworth, 2005). Selvkontroll kan tolkes som å bryte en tendens som ellers har gått på autopilot (Bauer & Baumeister, 2011). Denne styrken omtales på folkemunne som viljestyrke og er trenbar (se figur 4.4).



Figur 4.4: Å regulere tanker, følelser og handlinger for å oppnå et mål krever viljestyrke – dette er trenbart.

I ekstreme situasjoner kan det tenkes at er det mange tilfeller hvor man ikke har kontroll. Likevel finnes det teknikker som kan hjelpe til å kontrollere egen tilstand.

«Å ta kontroll på seg tror jeg er det første steget. Der tror jeg veldig mange gjør feil – de prøver å ta kontroll på feil ting, prøver å ta kontroll på noe du ikke kan påvirke i det hele tatt. Da tror jeg det skjer noe med stresset ditt.» (Informant 4). Informanten beskriver videre hvordan han selv har trent og anvendt dette:

«Vi jobbet veldig mye med å skru opp og ned beredskapen. Beredskapen koblet vi til farger, også koblet vi tilstander. Rød er eksempelvis beskrevet med noe sånt som calm and ready. Omsetter man det til norsk så får man: jeg er rolig og jeg er fokusert. Slike ting gikk jeg å sa til meg selv hele tiden. Noen ganger sa jeg det høyt også, fordi jeg hadde behov for å høre det. Andre ganger så er det den indre samtalen som går.»

Jeppesen og Pensgaard (2005) beskriver hvordan man gjennom selvsnakk kan lære seg å regulere spenningsnivå, samt håndtere stress. De kaller dette affirmasjoner, et begrep som kan defineres som å bekrefte eller å gi styrke (Gawain, 2002). Hensikten med affirmasjoner er å *«bygge selvtillit, øke den psykiske energien, samt kontrollere stress - og spenningsnivå»* (Hassmén, 2003, s. 345). «Jeg er rolig og fokusert» er derfor et eksempel slik affirmasjon.

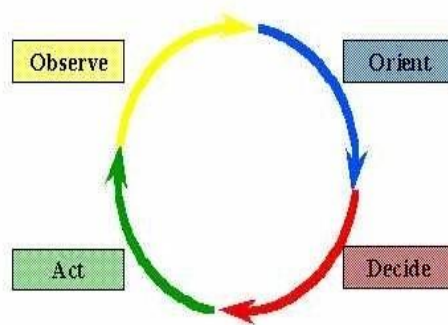
Denne undersøkelsen har ikke samlet inn data på hvorvidt disse teknikkene brukes i utdanningsavdelinger i dag. Tilstandskontroll som generelt begrep, derimot, trenger ikke bare å dreie seg om selvsnakk. Det er også en sentral faktor i regulering av aggresjon, og hvordan dette påvirker beslutninger (Murray, 2006).

4.5 Combat mindset

Kjært barn har mange navn. *Combat mindset* er også kjent som mental robusthet eller å ha *nerver av stål*. (Yanilov, E., & Boe, O. (i trykk) s 16). Som nevnt i teorikapitlet, er mot, beslutsomhet og aggresjon sentrale komponenter i dette begrepet. Dette adresseres av informant 3 når han beskriver hvilken rolle mental trening har hatt i oppsettingsperioder:

«Det har dreid seg om å gjøre folk påskrudd og å gjøre folk oppmerksom på suksessfaktorene i nærkamp, sånn som evne og vilje, forward drive og speed, aggression, surprise. Disse prinsippene vil avgjøre om du vil lykkes i en ekstrem situasjon»

Han beskriver viktigheten med aggresjonstrening slik: *«Dersom fienden har initiert et angrep mot deg, så er det kun et motangrep som kan hjelpe deg. Her kommer OODA-loopen inn (se figur 4.5). En fordel med å ta initiativ er at det medfører et forsprang. Initiativtakeren har, i det han utfører angrepet sitt, minimum gjennomført observe, orient og desicion. Han har også starta på action, og hvis du skal snu det så må du komme på innsiden av hans loop»*



Figur 4.5: Menneskets beslutningssirkel: OODA-loop (Murray, 2006, s 54).

Boe & Ingdahl (2017) hevder at et viktig aspekt ved å utføre ekstreme handlinger er at soldater også må utvikle evnen til å bremse når behovet for aggresjon og maktbruk er over. De omtaler dette som å utdanne soldater til å bli *monster med bremses*. Informant 4 er også noe nyansert i forhold til aggresjonstrening:

«Det fokuseres mye på aggresjon, og hvordan dette skal være krigerens mantra. Dette kan misforstås, fordi i kamp vil den naturlige aktiveringen av systemet ditt alltid være der. Hvis man trener på å aktivere det for mye, så vil det kanskje være slik at aggresjon legges til. Da vil man få dårligere soldater, så jeg tror heller det må være sånn at det må gå motsatt».

Som oppgaven allerede har dekket sørger det sympatiske nervesystemet for at kroppen mobiliserer for aggresjon gjennom å fylle store muskelgrupper med blod, og således klargjøre for grovmotoriske bevegelser. Hva skjer da med de kognitive prosessene?

«Det er motorikk helt til du setter rødpunktet i panna på noen – og så er det kognitivt det å trekke av. Det er ikke noe aggresjon der, ikke noe frykt. Det er motorikk, og så er det en handling. Det er en identifisering og det er en beslutning. Jo mindre dette er forurensset av negative emosjoner, jo mindre aktivert er du i den primale delen av hjernen» (Informant 4).

Som denne oppgaven innleder med kan krigens beist oppleves ulikt. Likevel argumenterer teorien for at beistet som lever i hver og enkelt av oss, følelsene, i større grad kan generaliseres. Informant 4 beskriver hvordan han selv stiller seg til dette:

«Jeg har kjent på hevn. Jeg har kjent på sinne. Jeg har kjent på hat, og jeg har kjent på frykt. Du kjenner jo på alle ekstremitetene i ditt eget følelsesregister! Poenget er hvor mye du lar de sette seg, hvor mye du lar de ta tak. Og der tror jeg skillet går.»

Et interessant perspektiv på dette er at gode ferdigheter fasiliterer for mentalt overskudd. Gray (1959) skriver for eksempel i *The Warriors* om viktigheten av å automatisere handlinger gjennom drill. Videre har vi sett at Grossmans (1995, 2008) *killing enabling factors*, blir trent gjennom kondisjonering (ferdighet og stressbeherskelse). Det kan derfor tenkes at noe av det viktigste vi kan gjøre er å sørge for at soldatene bruker minst mulig mental energi på det de skal være best på:

«Som sjef gir mentalt overskudd tid til å ta en beslutning, fordi du slipper å lede det som skjer etter ett sekund, som et resultat av at drillen går. Det er kanskje en av de erfaringene med to streker under for min egen del, nemlig at jo bedre gutta er, jo bedre virker du som leder» (Informant 2).

4.6 Avslapping

Hvordan kan man la være å bli forurenset av frykt og aggresjon, slik at man kan ta best mulig beslutninger i kamp?

«Jeg har trua på å utvikle et mindset hvor du påvirker det du kan påvirke og tar kontroll bare på det du kan ta kontroll på. Jeg kan velge hvordan jeg puster. Jeg kan velge hvordan jeg snakker til meg selv. Sånn sett har jeg alltid kontroll! Det går på fokus.» (Informant 4).

Flere informanter peker på at de har god erfaring med å fokusere på tilstandskontroll. Dette beskrives som å enten fokusere på ferdigheter de vet de mestrer, som for eksempel våpenbetjening eller ildhastigheter. Andre beskriver det å kommunisere med ro gjennom samband som en metode for å selv holde roen. Informant 4 beskriver følgende:

«Pusteteknikk og å forankre denne på en måte som ga signaler til meg, hadde jeg tilgang på den tilstanden jeg ønsket. På den ene kontigenten var jeg så heldig å få testa dette mange ganger. Det ga meg en veldig trygghet, det at det virker.»

Ulike teknikker kan brukes for å komme i en fornuftig ressurstilstand der man har tilgang på sine kognitive ressurser. Undersøkelsen avdekker hvordan følelsen av å være på beredskap er en faktor som fører til at stridsevnen avtar over tid – man blir rett og slett utslitt. Den viser også at det er flere måter å tolke avslapping på: *«Jeg var ikke så glad i den autogene treninga og det og slappe av og de greiene der, det har aldri passa meg som person»* (Informant 4).

I tillegg til at en dårlig tilstandsregulering kan føre til mindre kontroll over kognitive prosesser og derfor mindre optimale prestasjoner i ekstreme situasjoner, er senskader et aspekt av stress og manglende avslapping. Flere informanter peker på en teknisk og emosjonell avtapping etter et oppdrag som gunstig. Dette fordi soldatene får muligheten til å rasjonalisere det som har skjedd og mulighet til å snakke ut om sine tanker og følelser, og på denne måten avreagere. Å ikke være i stand til å rasjonalisere en ekstrem hendelse er den største årsaken til post-traumatisk stressyndrom (PTSD) (Grossman, 1995). I tillegg har denne oppgaven beskrevet hvordan følelsen av å mestre en situasjon vil være med på å øke mestringstroen, og dermed være et godt tiltak for å redusere opplevelsen av stress.

At soldater ikke klarer å slippe taket kan nok føre til PTSD av en eller annen form. Der har nok mental trening mye å si. Dette er bare synsing, men jeg tror vi bommer.» (Informant 5)

5 Konklusjon

5.1 Oppsummering og funn

“The mental and physical are two sides of the same coin, and cannot be divided” – Yanilov & Boe, i trykk, s. 21

Denne oppgaven hatt til hensikt å sette mental trening på agendaen. Bakgrunnen for dette har vært et ønske om å gjøre de *blinde* mennene og kvinnene som tjenestegjør i Hæren, bedre rustet for møte med *beistet* som heter krig. Oppgaven har stilt spørsmål som hva det vil si å trene riktig for militære profesjonsutøvere, og hva vi gjør i dag for å forberede soldater på møtet med ekstreme situasjoner. Teorien har belyst at selv om den subjektive opplevelsen av hva som er den største mentale påkjenningen i møte med ekstreme situasjoner varierer, så kommer man ikke bort fra at man må håndtere og regulere en stressreaksjon. Det har derfor blitt beskrevet hva et knippe teorier sier om hva stress er og hvordan det påvirker våre tanker, følelser og handlinger. Ikke minst, så har oppgaven presentert et sett med konkrete, trenbare verktøy som soldaten kan nytte for å påvirke stress tilbake: Visualisering, målsetting, selvsnakk, combat mindset og avslapping er teknikker som kan gjøre nettopp dette. Herfra har datainnsamlingen sagt noe om hvorvidt disse anvendes under utdanning, trening og øving i dag, noe som har muliggjort et svar på følgende problemstilling: *Er dagens hærsoldater mentalt rustet for ekstreme situasjoner?*

Opgaven har avdekt at det er et behov for å avmystifisere den abstrakte mentale dimensjon, noe som underbygges av (anonyme) utsagn fra intervjuene som: *«Jeg sitter med et inntrykk av at jeg, vi og avdelingen har lagt inn mental trening i utdanningen tidligere, men kanskje mindre bevisst. Det har vært lite sånn «nå skal vi drive mental trening», eller: «Mental trening syns jeg er litt mer sånn Betrands metode-greier, men kaller du det scenariotrening så er det noe vi har drevet mye med».*

Et av budskapene i teorien om mental trening er at skillet mellom begrepene ikke er så tydelige som man skulle tro. De henger sammen og påvirker hverandre. Drøftingskapitlet belyser dette gjennom at komponenter som selvsnakk som en tilstandsregulerende teknikk eksempelvis kan handle om både aggresjon og avslapping. På samme måte har denne oppgaven belyst hvordan koblingen mellom tanker, følelser og handlinger kan forstås, og

hvordan en soldats ferdigheter og kunnskaper påvirker dette. Ergo er det verken mulig eller ønskelig å sidestille mental trening med det vi fra kjenner som «vanlig» soldatutdanning. Isteden kan man forstå mental trening som det som gjør at du får en vekselvirkning mellom de ferdighetene du har fra før, og det du klarer å prestere når det virkelig gjelder.

«Jeg tror at mental trening bør være like naturlig som all annen trening vi gjør. Det betyr også at mental trening ikke er noe magisk eller unikt som bare er forbeholdt «de spesielle». Tvert imot. Det bør være en naturlig del av den treninga vi gjør, fordi hvis du ikke trener hodet, da hjelper det ikke hva du kan i motorikken» (Informant 4).

Slik har oppgaven også synliggjort hvorfor realistisk trening er så viktig. Realisme, virkelighetsnærhet i trening er avgjørende og det som vil gi mentalt overskudd når alt kommer til alt. Oppgaven avdekker at Hæren gjør mye riktig når det kommer til å forberede soldater mentalt til ekstreme situasjoner. Mye av årsaken til dette er et sunt fokus på realistisk trening. Likevel er det viktig å ha et edruelig forhold til hvorvidt disse funnene er gyldige og pålitlige, som Heisenberg (1958) så fint presiserer: "*We have to remember that what we observe is not nature in itself, but nature exposed to our method of questioning*".

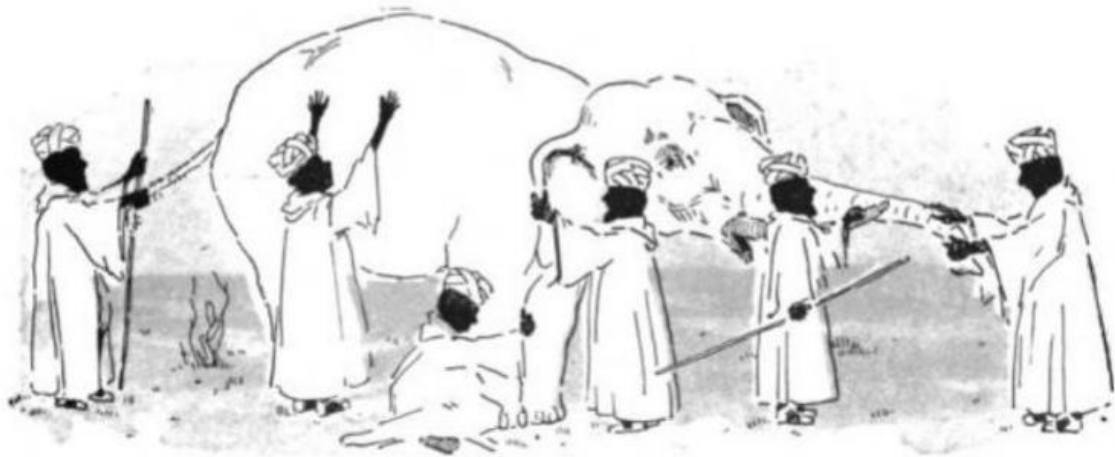
Selv om denne oppgavens informanter selv har sett beistet og har erfaring med utdanning av hærsoldater, vil det være utopisk å tro at deres synspunkt gjelder for alle utdanningsledere og instruktører i Hæren. Siden det i Hæren i dag ikke finnes styrende dokumenter på hvordan mentale ferdigheter bør trenes, så overlates det til synsing hvorvidt den utdanning, trening og øving som utføres i dag faktisk forbereder soldatene på å prestere mentalt når det virkelig gjelder. Det blir derfor vanskelig å konkludere med et entydig *ja* eller *nei* når oppgaven skal ta stilling til om dagens hærsoldater er mentalt rustet for ekstreme situasjoner.

Det som imidlertid er klart, er at mental trening har noe for seg. Mental trening er mulig å konkretisere og systematisere, og derfor også mulig å operasjonalisere. Jeg vil derfor konkludere denne oppgaven med et sitat fra en av informantene mine:

«Det er et jo et paradoks at idrettsutøvere helt ned på barn- og mosjonistnivå bruker mentale ferdigheter, mens i Forsvaret så er vi ikke kommet dit at vi en gang klarer å definere; Hva er mental trening? Hvordan skal vi gjøre det? Hvem skal gjøre det? Der har vi veldig mange gode effekter å hente. Lavhengende frukter, er det ikke det det heter så fint?» (Informant 4).

“And so these men of Indostan
Disputed loud and long,
Each in his own opinion
Exceeding stiff and strong,
Though each was partly in the right,
And all were in the wrong!”

- The Blind Men and the Elephant, The poems of John Godfrey Saxe
(Saxe, 1881)



5.2 Anbefaling til videre forskning

En av de største utfordringene med å skrive denne oppgaven har vært avgrensning. Dette har gjort at mye interessant teori ikke har fått innpass i denne oppgaven. Derfor henvises det her til oppgavens punkt 1.5 (avgrensning) med en anbefaling om å gjennomføre en undersøkelse som tar for seg ulike personligheters kobling til mental trening.

Videre er det identifisert at det skrives mye teori som beskriver forholdet mellom ulike typer lederstiler og effekten av mental trening. Dette anses som et svært interessant forhold som burde undersøkes nærmere i miljøer som har påvirkning på lederutvikling i Hæren.

En naturlig fortsettelse av denne oppgavens funn er å gå mer i dybden på en av teknikkene denne oppgaven har identifisert som sentral – visualisering, målsetting, selvsnakk, combat mindset eller avslapping. Kvantitative undersøkelser av effekten av visualisering i målbare ferdigheter som for eksempel skyting anses som både relevant og fullt gjennomførbart.

Ved å se på komponentene i mestringstro - hva det består av og hvordan det kan styrkes, kan en spørre seg: Hvordan er dette målbart? Har vi belegg for å si noe om dette når vi vurderer våre kolleger i tjenesteuttalelser?

Dette kan være gjenstand for videre forskning.

Kildeliste

Bøker og artikler:

- Asken, M. J., Grossman, D., & Christensen, L. (2010). *Warrior Mindset*. USA: Warrior Science Publications.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84. 191-215.
- Bandura, A (1994). *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bartlett, F. C (1937). *Psychology and the Soldier*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bartone, P. T. (2006) *Resilience Under Military Operational Stress*.
- Bauer I. M., Baumeister R. F. (2011). *Self-regulatory strength*, i *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press, 64–82
- Boe, O. (2006). *Factors affecting combat efficiency in stressful conditions*. Oslo: Fagrapport nr. 1, Krigsskolen.
- Boe, O., & Ingdahl, A. (2017). *Educating monsters with brakes: Teaching soldiers aggression and aggression control*. *Kasmera*, 45 (3), 1-30.
- Boe, O., Kjørstad, O., & Werner-Hagen, K. (2012). *Løytnanten og Krigen. Operativt lederskap i strid*. Bergen: Fagbokforlaget
- Clausewitz, C. V. (1832/1984). *On war* (translated by M. Howard & P. Paret). New Jersey, Princeton University Press.
- Dinter, E. (1985). *Hero or Coward: pressures facing the soldier in battle*. London: Frank Cass and Company Limited.
- Doss, W. (2007). *Condition to Win*. NY: Looseleaf Law Publications, Inc.
- Duckworth, A. L. & Seligman, M. E. P. (2005). *Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents*. *Psychological Science*, 16, s. 939–944.
- Eid, J. & Johnsen, B. H. (2005). *Operativ psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Eisenhardt, K. M. (1989). *Building Theories From Case Study Research*. *The Academy of Management Review*, Oktober, s. 532 - 550
- Forsvarsstaben (2007). *Forsvarets fellesoperative doktrine*. Oslo: Forsvarets stabsskole

- Forsvarsstaben (2012). *FSJ Grunnsyn på Ledelse*, Oslo: FST, 2012
- Gawain, S. (2002). *Creative visualization*. New World Library
- Gray, G. J. (1959). *Reflections of Men in Battle*. New York: Harcourt
- Grossman, D (1995). *On Killing: the psychological cost of learning to kill in war and society*. New York: Back Bay Books.
- Grossman, D (2008). *On Combat: the psychology and physiology of deadly conflict in war and peace*. USA: PPCT Research Publications
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur.
- Heisenberg, W. (1958). *Physics and Philosophy*. George Allen and Unwin Edition, 1959.
- Hæren (2010). *Hærens utdanningsprogram - GSU 1*, Rena: Hærens Våpenskole
- Informant 1 (2017). *Intervju til Bachelor i Mental Trening*. [Intervju # 1, 22.02.2017]
- Informant 2 (2017). *Intervju til Bachelor i Mental Trening*. [Intervju # 2, 27.02.2017]
- Informant 3 (2017). *Intervju til Bachelor i Mental Trening*. [Intervju # 3, 28.02.2017]
- Informant 4 (2017). *Intervju til Bachelor i Mental Trening*. [Intervju # 4, 28.02.2017]
- Informant 5 (2017). *Intervju til Bachelor i Mental Trening*. [Intervju # 5, 28.02.2017]
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* Kristiansand: Høgskoleforlaget
- Jeppesen, A. G., & Pensgaard, A. M. (2005). *Mental trening i skyting*. Asker: Asker Print AS
- Johannesen, A., Tuft, P. A. & Kristoffersen, L. (2005). *Introduksjon til Samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag
- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Lupien, S., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., Schramek, T. (2007). *The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition*, i *Brain and Cognition*, 65, 209-236.
- Murray, K. (2006). *Training at the speed of life. Volume One – The definitive textbook for military and law enforcement reality based training*. Gotha: Armiger

Murray, L. (2013). *Brains & Bullets*. London: Biteback Publishing Ltd.

Pensgaard, A. M., & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Saxe, J. G. (1881). *The Blind Men and the Elephant*, i *The poems of John Godfrey Saxe*. Boston: Houghton, Mifflin and Company, 1881, 491 pp

Siddle, B. K. (1995). *Sharpening The Warrior's Edge*. Belleville, IL: PPCT Research Publications.

Yanilov, E., & Boe, O. (i trykk). *Combat Mindset and Mental Conditioning: Effective decision making under stress of life, business, and violent confrontations*. Tel Aviv: Dekel Publishing House, Israel.

Ytterbøl, C. (2017). *On the Intangible: Does Neuro-linguistic Programming contribute to improved skill retention in life-threatening situations within a military context?* (Masteroppgave). University of Surrey.

Nettartikler:

Dagbladet (2011, 13.april). *Kongens livgarde gjemte seg på do og under senga*, hentet 01.03.2017 fra <http://www.dagbladet.no/nyheter/kongens-livgarde-gjemte-seg-pa-do-og-under-senga/63662346>

Vedlegg

Vedlegg 1 av 2 – Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

Bakgrunn og formål

Dette prosjektet er en individuell Bacheloroppgave ved Krigsskolen som en del av emne fordypning. Formålet med studien er å øke bevissthet rundt mental trening for militære profesjonsutøvere. Problemstillingen tar for seg hvorvidt den mentale treningen som gjennomføres i dagens soldatutdanning er tilstrekkelig for å forberede soldatene på det som teoretisk sett kan argumenteres for å være den største påkjenningen en soldat blir utsatt for – nemlig å ta liv. På bakgrunn av den teoretiske forståelsen jeg har opparbeidet meg, er jeg nå interessert i å se hvordan informantene tenker rundt mine spørsmål fra et personlig og erfaringsmessig standpunkt.

Utvalget av informanter er gjort på bakgrunn av mitt nettverk i Hæren. Informantene har gjennomgått en eller flere oppsettingsperioder hvor mental trening har vært en del av forberedelsene. Videre har de direkte eller indirekte opplevd livstruende situasjoner, og kan derfor si noe om den mentale treningen som ble gjennomført har vært relevant eller ikke. Informantene har også erfaring som utdanningsledere på ulike nivå og har således belegg for å si noe om hvordan mental trening bør eller kan implementeres i utdanning av soldater.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Datainnsamling vil foregå gjennom kvalitative, semi-strukturerte intervjuer med varighet ca 30 minutter. Informantene bes merke seg at intervjuet kan strekke seg til en varighet til opptil 60 minutter dersom svar på spørsmålene blir mer utfyllende enn det jeg har medregnet. Ved oppstart av intervjuet vil jeg notere meg navn på informanten, samt tid og sted for intervjuet. Ingen opplysninger om informantene hentes inn fra andre kilder enn hva de selv oppgir under oppstart av intervjuet. Spørsmålene vil omhandle informantenes erfaringer med mental trening og hvordan de har oppfattet dette til å være relevant for de situasjonene de har vært involvert i. Data registreres ved hjelp av lydopptak.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Navn på informanten vil lagres i et eget notat for at jeg skal ha oversikt over hvilken informant som avgir hvilke svar. Dette notatet vil kun jeg ha tilgang til og vil bli slettet ved prosjektets slutt. Sitatene som nyttes i oppgaven vil være anonyme og fremgå som «informant x». Oppgavens kapittel om metodeutvalg vil synliggjøre den totale erfaringen informantene tilsammen har; antall deployeringer, hvor og når. Ingen andre opplysninger vil kunne gjøre at deltakerne vil kunne gjenkjennes i publikasjon. Oppgaven skal etter planen leveres 27.03.17. Det foreligger et krav til oppgaven om at lydopptaket lagres til inntil sensur er gjennomført. Etter sensur vil lydopptaket slettes.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet. Dersom du har spørsmål til studien, ta kontakt med meg på tlf 480 71 670. Veileder i oppgaven er Ole Boe, tlf 470 23 634.

Studien er IKKE meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS. Dette med bakgrunn i at det ikke er ønskelig å registrere personopplysninger.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og samtykker til å delta i intervju

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2 av 2 – Semi-strukturert intervju om mental trening

Mennesker har en iboende motvilje til å ta livet av sin egen art (Grossman, 1995, s.4). Soldater kan likevel kondisjoneres for å gjøre det ved hjelp av riktig trening (Murray, 2006). Oppgaven ønsker at du svarer på spørsmålene ut i fra din subjektive forståelse av hvordan du har opplevd mental trening og effekten den har hatt i livstruende situasjoner. Oppgaven har allerede hentet en teoretisk tilnærming til hvordan dette kan oppnås, intervjuet søker derfor meningene dine og ikke reglementer eller teori.

Under er hovedspørsmålene listet opp og strukturert etter en forståelse av hvordan håndtering av psykologiske utfordringer kan inndeles (før, under, etter opplevelsen av stress). Merk at under intervjuet kan du bli bedt om å utdype svaret ditt, eventuelt bli stilt avklarende og/eller oppfølgende spørsmål.

Generelt

På en skala fra 1-10, hvor viktig tror du det mentale aspektet er når det kommer til å prestere under livs-truende situasjoner?

Hvilke erfaringer har du med å planlegge og gjennomføre mental trening som utdanningsleder?

Før: Mental trening i forberedelsene

Hva av mental trening har vært fokusområder i din(e) oppsettingsperiode(r)?

Hvordan forbereder du deg selv for en livstruende situasjon under trening før deployering?

Under: Mental trening som stressregulering

Hva vil du si er den største mentale utfordringen i møte med livstruende situasjoner?

Var du i noen situasjoner hvor du erfarte at din mentale trening hjalp deg?

Etter: Lessons learned

Hvis du skulle velge en mental teknikk som skiller seg ut som VIKTIGST for deg, hva ville det vært?

Når du sitter her og nå reflekterer tilbake på dine erfaringer, hva har du lært om å prestere mentalt i livstruende situasjoner?