

Mentalt skikket

En direkte feilaktig bedømmelse?



KRIGSSKOLEN

“Gir Krigsskolens operative utdanning tilstrekkelige ferdigheter innenfor stressmestring for å kunne prestere godt som troppssjef i krig?”

Bacheloroppgave i militære studier; ledelse og landmakt

Kadett Brokke, Edvard og Hagen, Marius

Våren 2022

Antall ord: 13 804

BLANK SIDE

Forord

Denne oppgaven om stressmestring er en del av bachelorgraden i det militære studiet ledelse og landmakt ved krigsskolen. Oppgaven ble skrevet våren 2022 i perioden mars til april og avslutter emne MILM3201 syntese, det nest siste emnet i utdanningen.

Vi vil rette en stor takk til vår veileder Christian Ytterbøl som har stilt opp til alle døgnetstider, langt ut over hva vi kunne forventet. Hans inngående kunnskap om emnet har vært til stor hjelp under alt arbeidet ved denne oppgaven, spesielt i utvelgelsen av relevant forskning og litteratur.

Oslo, Krigsskolen

19.04.2022

Sammendrag

Denne oppgaven undersøker hvorvidt Krigsskolens operative utdanning gir tilstrekkelig ferdigheter innenfor stressmestring for å prestere godt som troppssjef i krig. Empiriske undersøkelser viser hvordan krig kan bli den ultimate prestasjonsarenaen. Det finnes ingen runder eller tidsfrister, det er ingen dommere, belastningene som kommer er harde og kommer til ukjent tid, fienden søker å ta ditt liv med alle midler tilgjengelig for han, det finnes ingen andre plasser her (Ytterbøl, 2019, s. 1). Dette er virkeligheten hvor troppssjefen skal prestere og demonstrere sine evner til å gjøre det som er forventet eller nødvendig. Følgelig bør dette få konsekvenser for hvordan Krigsskolen utdanner sine kadetter.

Gjennom en redegjørelse av teoretiske perspektiver har denne oppgaven sett nærmere på hvordan krigens natur påvirker troppssjefen gjennom stress. Deretter presenteres stressmestringstrening, herunder mestringsopplevelser, mental trening og fysisk trening som en måte kadetten kan opparbeide seg mental robusthet. I lys av dette ble læringsutbyttene for militærstudie; ledelse og landmakt analysert for å undersøke hvordan Krigsskolen utdanner sine kadetter innenfor stressmestring. Analysen og den påfølgende drøftingen viser at Krigsskolen utdanner sine kadetter innenfor stressmestring, men at det i stor grad tilknyttet enkelte emner. Basert på Kolb sine teorier om læring kan dette indikere at Krigsskolen ikke gir nok utdanning for å nå et av de overordnede læringsutbyttene; «gjøre kadetten fysisk og mentalt robust og skikket til over tid å være i operativ beredskap, samt virke i kritiske situasjoner preget av kaos og usikkerhet.» (Forsvaret, 2022).

Innholdsfortegnelse

Forord	S.III
Sammendrag	S.IV
Innholdsfortegnelse	S.V-VI
Figurer og bilder	S.VII
Vedlegg	S.VIII
“Fienden kommer”	S.IX-X
1 Innledning	S.1
1.1 Bakgrunn	S.1
1.2 Forforståelse	S.2
1.3 Presentasjon av problemstilling.....	S.2
1.4 Avgrensning av oppgaven.....	S.3
1.5 Definisjoner av sentrale begreper	S.4
1.6 Disposisjon	S.5
2 Teori	S.8
2.1 Krigens virkelighet.....	S.8
2.1.1 Krigens natur	S.8

2.2 Stress	S.9
2.2.1 Fysiologisk aktivering	S.10
2.2.2 Konsekvens for troppssjefen	S.13
2.2.4 Stressmestring.....	S.14
2.3 Læring	S.17
3 Metode	S.19
3.1 Samfunnsvitenskapelig metode	S.20
3.2 Anvendt metode	S.21
3.3 Datainnsamling og dokument søk	S.22
3.4 Metodekritikk	S.24
3.5 Kildekritikk	S.24
4 Resultat	S.26
5 Drøfting	S.29
5.1 Mestringsopplevelser	S.30
5.2 Mental trening	S.33
5.3 Fysisk trening	S.37
6 Konklusjon	S.39
6.1 Videre forskning	S.42
7 Litteraturliste.....	S.43

Figurer og bilder

Bilde 1: Andreas Hauge – Norske soldater i april 1940 (Digitaltmuseum, 2006)

Figur 1: Disposisjon

Figur 2: Den omvendte u-kurven (Eid & Johnsen, 2018, s.148)

Figur 3: CATS (Eid & Johnsen, 2018, s.144)

Figur 4: Kolbs læringsmodell (Kolb, 1984, s.33)

Figur 5: PICO

Figur 6: Overordnede læringsutbytter

Figur 7: Emne spesifikke læringsutbytter

Figur 8: Praksis i bacheloren “ledelse og landmakt”

Vedlegg

Vedlegg 1: Utdanningsløpet

Vedlegg 2: Læringsutbytter i studiet ledelse og landmakt

Vedlegg 3: Læringsutbytter i emnet MILM1101 Grunnleggende offiserskompetanse

Vedlegg 4: Læringsutbytter i emnet MILM1102 Offiseren, staten og samfunnet

Vedlegg 5: Læringsutbytter i emnet MILM1103 Offiseren og krigen

Vedlegg 6: Læringsutbytter i emnet MILM1104 Offiseren som leder

Vedlegg 7: Læringsutbytter i emnet MILM1201 Landmaktens grunnlag

Vedlegg 8: Læringsutbytter i emnet MILM1202 Militær problemløsning og metode

Vedlegg 9: Læringsutbytter i emnet OPS2201 Kontekst landoperasjoner

Vedlegg 10: Læringsutbytter i emnet OPS2202 Taktisk samvirke

Vedlegg 11: Læringsutbytter i emnet OPS2203 Complex operations

Vedlegg 12: Læringsutbytter i emnet LED2201 Ledelse i strid

Vedlegg 13: Læringsutbytter i emnet OPS3101 Grunnleggende fellesoperasjoner

Vedlegg 14: Læringsutbytter i MILM3201 Utdanning i avdeling

Vedlegg 15: Læringsutbytter i OPG3201 Syntese

Vedlegg 16: Læringsutbytter i emnet LED3201 Offiseren

“Fienden kommer”

“Arbeidet i stillingen er fullført. De fleste hviler ut etter et par døgnns virksomhet, bare postene holder øye med forterrenget og luftrommet. Så, langt borte fra, hører du den første svake duren som røper at mange stridskjøretøyer er i anmarsj. Etter hvert tiltar den i styrke, og plutselig kommer det karakteristiske drønnet av stridsvognsminer rullende bakover fra vaktlinjen. Det etterfølges av smellene fra rekylfrie kanoner og hissige byger fra automatvåpen. Det er nå kunnskapen og ferdighetene, din vilje og ditt mot skal prøves mot fiendens. Imidlertid vil nå ganske snart motorlarmen øke til voldsom styrke, og gjennom duren fra dieselmotorene vil du kunne høre gnissingen av stålbelter. Samtidig begynner de første artillerigranater å falle rundt stillingen. Det er tydelig at vi nå står ovenfor fiendens hovedstyrke.



(Hauge, 2006)

Nå øker artilleriilden, samtidig som fiendtlige fly og kamphelikoptre går til angrep og tvinger oss til å ta dekning. Brått opphører ilden, nå har du ingen tid å miste med og komme deg i stilling. Rundt omkring deg har terrenget endret utseende, trær, stein og jord er kastet rundt, og overalt ryker det fra små og store kratere. Du ser nå døde og sårede kamerater ligge rundt deg fra stillinger som har fått fulltreffere. Dette må du likevel ikke la deg skremme av, for bare 200 meter foran deg kommer de første stridsvognene rullende. Bak dem og på sidene følger det fiendtlige infanteriet i linjeform. Situasjonen

synes farlig, og sjansene små, men kan du bevare ro og handlekraft, har du alle muligheter. Lar du derimot redselen løpe av med deg, er du fortapt. Foran deg brenner de første stridsvognene som svarte fakler, stanset av minefelt og skutt i brann av panservåpnene. Derimot er infanteriet fremme ved våre hindere og gjør seg klare til å storme stillingen. Nå er tiden inne til å bruke håndgranater. Er fienden kommet nær, må du slippe sikringsarmen og telle ned før du hiver, ellers kan granaten komme i retur. Det er i dette øyeblikket striden avgjøres, og alt står og faller med deg og resten av troppen din” (Hærstaben, 1985, s. 125-132).

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

Ordet prestasjon kommer fra det latinske ordet *performen* som betyr å gjøre det som er forventet eller nødvendig. Krig kan i ytterste konsekvens bli den ultimate prestasjonsarena. Dens virkelighet er hard og voldelig og selv de beste avgjørelser kan føre til egne skadde eller drepte (Britt et al, 2006). Det finnes ingen runder eller tidsfrister, det er ingen dommere, belastningene som kommer er harde og kommer til ukjent tid, fienden søker å ta ditt liv med alle midler tilgjengelig for han, det finnes ingen andre plasser her (Ytterbøl, 2019, s. 1). NATOs generalsekretær Jens Stoltenberg sa følgende i et krisemøte i Brussel tidligere i år «Russland har knust freden på det europeiske kontinent» (Aftenposten, 2022). Den 24 februar 2022 igangsatte Russland en offensiv mot Ukraina. Fra da av har nyhetsbildet vært preget av krigens virkelighet. Kraftige eksplosjoner, intense skuddvekslinger, sårede og døde mennesker og ikke minst frykten, forferdelsen og usikkerheten hos de deltakende. En dyster påminnelse om hva profesjonen innebærer. Det er under slike omstendigheter troppssjefen skal lede sine soldater og gjøre det som er forventet eller nødvendig. Hvis troppssjefen ikke mestrer dette kan det få direkte konsekvenser på prestasjonen. “Det er i slike øyeblikk striden avgjøres, alt står og faller på troppssjefen og resten av troppen hans” (Hærstaben, 1985, s. 132).

Sverre Bratland var en tidligere norsk hæroffiser som under flere omstendigheter presterte i krigens virkelighet. Han deltok i kampene om Narvik, Normandie og invasjonen av Tyskland vinteren 1945. Den første boken skribentene fikk tildelt i dannelsesreisen på Hærens Krigsskole var *Løytnanten og Krigen* (2012). Vi bet oss spesielt merke i Bratlands skildringer om eget utdannelsesnivå innenfor fysisk kondisjon, taktisk kunnskap og mental skikkethet (Boe, et al, 2012, s. 49). Når det kom til den fysiske kondisjonen bedømte Bratland seg selv til «tilfredsstillende» før avreisen til Normandie, noe han i etterkant vurderte som en riktig bedømmelse. Innenfor den taktiske kunnskapen vurderte han seg selv til «tilfredsstillende», noe han også i etterkant antok som en riktig bedømmelse. Den mentale skikketheten vurderte han seg selv også til å være «tilfredsstillende», men i etterkant av operasjonen i Normandie forteller han at dette var en direkte feilaktig bedømmelse. Han konkluderer i sine memoarer at “nåværende befalsutdannelse bør derfor legges radikalt om, slik at den ut fra stridsfeltets psykiske krav

begynner å trene opp aspirantenes mentale motstandskraft under omstendigheter som mest mulig ligner stridsfeltet” (Boe, et al, 2012, s. 49).

I 2016 startet implementeringen av ordning for militært tilsatte (OMT), dette medførte en strukturreform som samlet Forsvarets høyskoler i en nyopprettet driftsenhet (Carlsten, et al, 2016 s. 3). Som en følge iverksatte krigsskolen en utdanningsreform (URE), der første kull på ny ordning startet i 2018. Denne oppgaven skal derfor se nærmere på hvordan krigsskolen, med ny ordning trener opp kadettene mentale motstandskraft.

1.2 Forforståelse

Skribentene av denne oppgaven har selv gjennomført store deler av det militære studie, ledelse og landmakt. Egne opplevelser og erfaringer har underveis i studiet dannet en grunnleggende antagelse om at stressmestring er et fag som falt bort i utdanningsreformen (URE). Det er videre vår forståelse at stressmestring er et praktisk fag som gir lederen mulighet til å sikre seg et mentalt overskudd i møte med vanskelige og kaotiske situasjoner. Krig presenterer troppssjefen for nettopp et slikt miljø. Vi tror overskuddet en får gjennom å mestre stress kan brukes til å sikre en bedre prestasjon enn man ellers kunne være i stand til å levere. Det er forfatterens forståelse at utdanningen ved krigsskolen i stor grad tar sikte på det teoretisk og akademiske. De praktiske ferdighetene oppleves å bli rettet til det som enkelt er målbart. Stressmestring kan derimot vanskelig måles. Etter snart å ha fullført det treårige studiet er det derfor forfatterens forforståelse at stressmestring og de psykologiske dimensjonene ved krigføring ikke tas tilstrekkelig på alvor. Spesielt når vår forståelse er at et mentalt overskudd er spesielt viktig for troppssjefen som skal lede mennesker i kamp.

1.3 Presentasjon av problemstilling

Oppgavens hensikt er å undersøke om Krigsskolens metode for å gjøre kadetter forberedt på stridsfeltets psykologiske krav er tilstrekkelig. Vi vil redegjøre for militærteori

angående krigens natur, stress, utdanningsplanen og læring; forså å drøfte hvorvidt dette er tilstrekkelig. På bakgrunn av dette er følgende problemstilling valgt:

“Gir Krigsskolens operative utdanning tilstrekkelige ferdigheter innenfor stressmestring for å fungere godt som troppssjef i krig?”

I denne sammenheng forstår vi det å prestere “godt” som at man er i stand til å løse sine oppgaver i krig, opp mot sitt høyeste mulige prestasjonsnivå, under påvirkning av ulike stressorer.

1.4 Avgrensning av oppgaven

Individets evne til å håndtere stress er et resultat av det komplekse samspillet mellom ulike faktorer (Kobasa, 1979). Forskning peker i den retning at god ledelse og et sterkt samhold med stor grad av tilhørighet, trygghet og tillit har en beviselig effekt på soldaters evne og motivasjon til å sloss og mestre stridsfeltets psykologiske påkjenninger (Sweeney, et al, 2011, s. 165). En annen side som også sier noe om soldaters evne til å mestre stridsfeltets påkjenninger er hvorvidt de er selektert eller ei. Ettersom seleksjon kan identifisere fysiologiske og biologiske faktorer som antyder individets evne til å mestre stress (Reichelt, 2016, s. 60). I denne oppgaven avgrenser vi oss til faktorer som individet selv kan styre gjennom forberedelser og trening, og i hvilken grad vi har fått muligheten til å utvikle denne kompetansen ved krigsskolen.

I problemstillingen avgrenser vi oppgaven til krigsskolens operative utdanning. Dette vil si studie i ledelse og landmakt. Videre, avgrenser vi oppgaven til utdanningsløpet til årgang 1922, kull Ruge. Andre retninger eller utdanningstyper ved Krigsskolen eller Forsvarets Høgskole vil ikke bli vurdert på samme måte, men blir brukt for å belyse noen poeng. Vi vil benytte oss av studiets læringsutbytter, da disse sier noe om hva den enkelte har lært, og kan utføre etter å ha gjennomført opplæringen (Utdanningsdirektoratet, 2016). I tillegg fremstiller vi en tabell av utdanningens øvelser og kurs, for å komplimentere læringsutbyttene. Vi avgrenser oss derfor fra annen informasjon om utdanningen fra Krigsskolen eller Forsvarets Høgskole.

Utdanningen har tre påfølgende pliktår. Ved uteksaminering er enn kun halvveis i sitt profesjonsstudium som offiser. Det er likevel slik at man oppnår kommisjon som offiser den dagen en tiltrer i stilling. Allerede dagen etter kommisjonen kan en offiserer beordres til å delta i krig om dette skulle være nødvendig. Det er derfor vår forståelse at man ikke har mulighet til å gi kadettene tre år med prøving og feiling før de må prestere. Allerede ved uteksaminering fra krigsskolen er det forventet en betydelig prestasjon av troppssjefen. Vi vil ikke betrakte eventuelle erfaringer, kurs og videreutdanning i pliktårene, men avgrense oss til utdanningen ved krigsskolen.

1.5 Definisjoner av sentrale begreper

Allostase: “Stabilitet ved hjelp av endring” (McEwen, 2004, s. 2-3). Begrepet er knyttet til teorier om hvordan kroppen tilpasser seg nye stressreaksjoner på bakgrunn av gamle erfaringer.

Dokumentanalyse: analyse av tekster (Johannessen, et al, 2016, s. 415).

Epistemologi: Læren om hvordan vi kan få kunnskap om virkeligheten (Johannessen, et al, 2016, s. 416).

Kadett: Er en elev ved en av Forsvarets offisersutdanninger. I denne oppgaven blir kadett brukt om elevene ved Hærens krigsskole.

Ledelse: Å prøve og nå målsettinger gjennom andre (Forsvarsstaben, 2019, s. 177).

Læringsutbytte: Handler om hva den enkelte har lært, og kan utføre etter å ha gjennomført opplæringen (Utdanningsdirektoratet, 2016)

Metode: Å følge en bestemt vei mot et mål. Samfunnsvitenskapelig metode er hvordan vi går frem for å hente inn informasjon om virkeligheten, og hvordan vi analyserer for å finne ut hva denne informasjonen forteller oss (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2016, s. 422).

Mestringsarena: vil i denne oppgaven bli forstått som en spesifikk arena i utdanningen som har til hensikt å bygge opp kadettens evne til stressmestring.

Mestringsopplevelse: vil i denne oppgaven bli forstått som den personlige opplevelsen av og lykkes

Militær ledelse: Kjernen i militær ledelse er knyttet til planlegging og gjennomføring av militære operasjoner (Forsvaret, 2020, s. 8).

Ontologi: Læren om hva som er virkelighetens natur (Johannessen, et al, 2016, s. 423).

Troppssjef: Den laveste sjefsstilling i den norske Hæren. Troppssjefen er ansvarlig for planlegging og ledelse av militære operasjoner på troppsnivå og fører vanligvis kommando over 10-40 soldater.

1.6 Disposisjon

Overordnet er teksten delt inn i ulike kapitler med underkapitler og avsnitt. Dette for å gjøre det enklere å følge den logiske sammenhengen mellom oppgavens ulike deler. Hvert kapittel starter med en kort innledning for å skape likhet og struktur i teksten.

Inneværende kapittel har til hensikt å gi leseren et innblikk i oppgavens tematikk, forfatterens forforståelse av temaet og hvorfor problemstillingen er valgt. Dette kapittelet har presenterer også hvilke avgrensninger som er gjort og definerer sentrale begreper som er nødvendig for oppgaven.

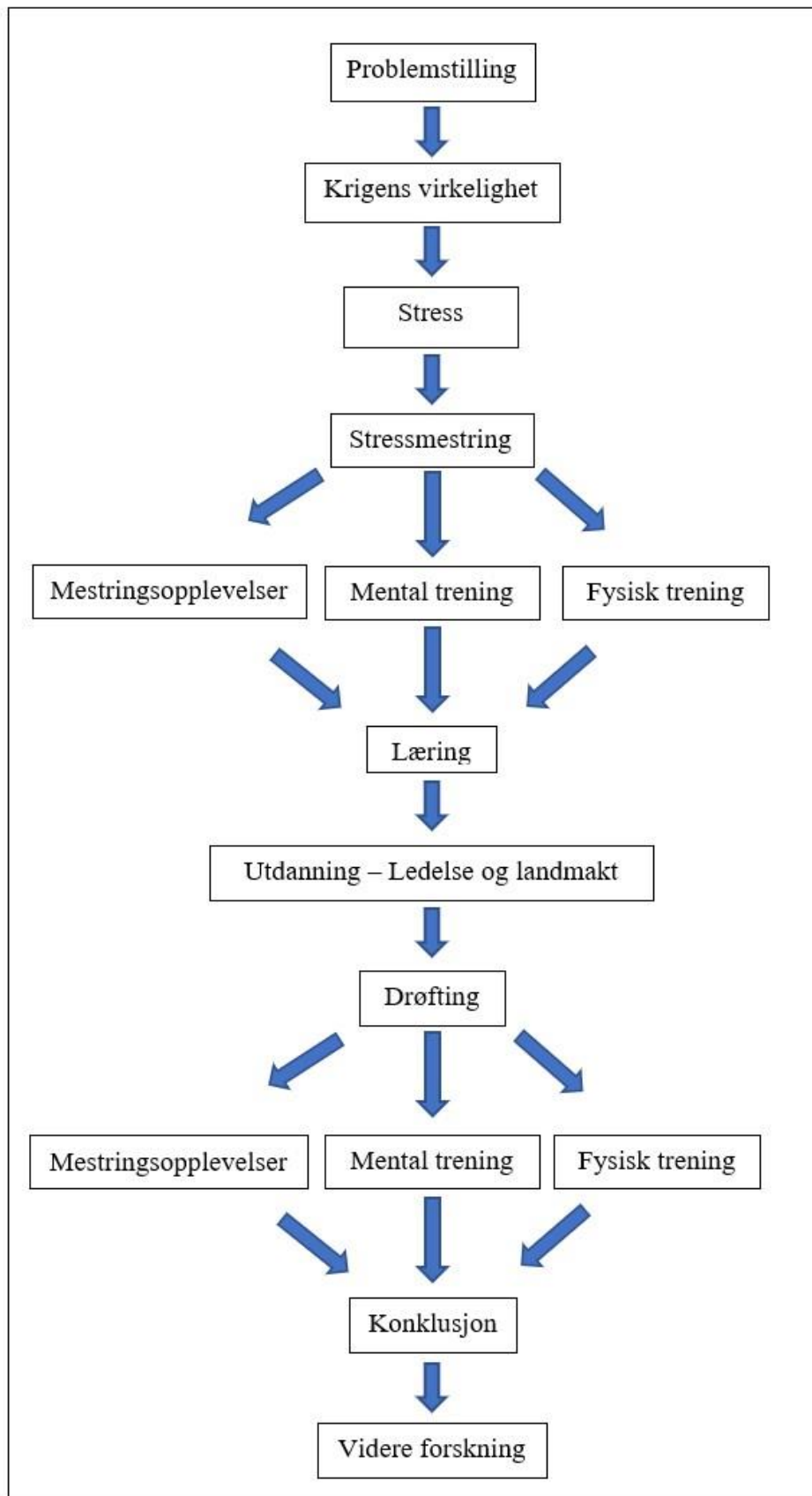
Det andre kapittelet vil omhandle sentrale teoretiske perspektiver. Oppgaven starter bredt med å forklare krigens virkelighet. Deretter ser vi nærmere på hvordan dette påvirker troppssjefen. Før vi avslutter med stressmestring som fenomen og hvordan man kan lære dette. Dette kapittelet vil fungere som en premissleverandør for drøftingen som kommer senere i denne oppgaven.

Det tredje kapittelet omhandler metode og vil gi leseren et innblikk i den metodiske arbeidsprosessen som har blitt nyttet, valgene som er tatt og begrunnelsene for disse. Videre, vil kapittelet ta for seg kildene som er valgt og belyse mulige svakheter knyttet til validitet og reliabilitet. Det samme gjelder også for valg av metode. Dette kapitlet skal ivareta oppgavens krav til reliabilitet og således sikre at metoden kan etterprøves.

Kapittel fire vil starte med en presentasjon av funnene i utdanningsplanen, herunder overordnede og emnespesifikke læringsutbytter. En figur med øvelsene kadettene er igjennom i løpet av utdanningen vil også presenteres her.

Kapittel fem har til hensikt å drøfte hvorvidt utdanningen ved krigsskolen operative utdanning gir tilstrekkelig grad av stressmestring for å kunne prestere godt som troppssjef i krig. Her vil teorien vi har redegjort for tidligere bli sett opp mot funn fra utdanningsplanen ved skolen. Relevante funn vil bli belyst fra flere sider og legge til rette for å besvare problemstillingen i det avsluttende kapittelet; konklusjonen.

I det siste kapittelet vil funnene i drøftingen sammenfattes og oppsummeres, før vi presenterer studiens konklusjon. Avslutningsvis, vil vi dele noen tanker rundt videre forskning.



Figur 1 - Disposisjon

2 Teori

2.1 Krigens virkelighet

Oppgaven innledes med det noen vil se på som en episk diktning fra «Soldaten i felt». For oss som profesjonsutøvere og kommende troppssjefer er dette nærmere en sakprosa tekst: En ytring vedrørende krigens virkelighet der troppssjefen skal prestere og demonstrere sine evner til å gjøre det som er forventet eller nødvendig. I det følgende kapitlet skal vi med et militærteoretisk perspektiv beskrive krigens virkelighet, der stridsfeltets psykiske krav blir krigens natur.

2.1.1 Krigens natur

Militærteoretikeren Carl von Clausewitz la fundamentet for hvordan vestlige militære forstår krig som fenomen i dag (Storr, 2009, s. 10). Han beskriver krig som en duell i større skala hvor hensikten er å påføre sin vilje (Clausewitz, 1832, s. 1). I denne oppgaven er det særlig Clausewitz (1832) teori om krigens natur, som konstant og uforanderlig, som er viktig å forstå. Krigens natur beskriver den mentale motstandskraften som trengs i møte med krigens virkelighet og de psykiske kravene som stilles. For å utdype, men også konkretisere Clausewitzes forståelse av krigens natur velger vi å benytte oss av Marine Corps Doctrinal Publication 1 (MCDP 1)(U.S. Marine Corps, 1997, s. 3-19).

Friksjon er «the concept that differentiates actual war from war on paper» (Clausewitz, 1832, s. 77). Konseptet forteller at det er en forskjell mellom planen for hvordan troppssjefen skal forsvare stillingene sine og selve utførelsen. Med andre ord skjer det noe i omsetningen fra krigsteori til krigens virkelighet. Et aspekt er *den menneskelige faktoren*. Uten å anerkjenne påvirkningene av de *voldelige* synene av døde og sårede kamerater, *faren* bak innkommende artillerigranater eller utmattelsen etter flere døgn med stillingsarbeid, vil en forståelse av krigens natur være unøyaktig. Et annet aspekt er hvordan de klimatiske forholdene påvirker mennesket. Hurtig væromskiftninger og svingende temperaturer er vanskelig å ta høyde for i planleggingen, men kommer særlig frem i utførelsen (U.S. Marine Corps, 1997, s. 3-19).

Et annet aspekt på hvorfor krigsteori skiller seg fra krigens virkelighet er *kompleksiteten*. Krig består ikke av en homogen vilje, men heller et mangfold av ulike bevegelige deler. Eksempelvis gjennom brigader som omfatter bataljoner, bataljoner som omfatter kompanier og tropper som omfatter individer. Når individet møter krigens virkelighet kan egne behov tilsidesette fellesskapets mål. Hvis dette skjer, kan det oppstå *kaos*. Planer vil gå galt og de vil derfor med tiden i liten grad minne om de originale planene. Dette skaper et *flux*, da hver hendelse blir formet av tidligere hendelser, som igjen setter forholdene til de neste. Når individene må forholde seg til en kontinuerlig og vekslende strøm av muligheter og uforutsette handlinger kan det oppstå *usikkerhet*. Der handlingene vil være basert på mangelfull eller motstridene informasjon (U.S. Marine Corps, 1997, s. 3-19).

Krigens virkelighet er en mental, emosjonell og fysisk ødelegger; den påvirker prestasjonen, mellommenneskelige forhold og til slutt egen helse (Grossmann, 2004, s. 4). Under første verdenskrig, andre verdenskrig og Koreakrigen var det flere psykiatriske dødsfall enn faktiske dødsfall som følge av kamp. Amerikanske styrker mistet 504,000 soldater i andre verdenskrig som kollapse på grunn av stresspåkjenninger. I Koreakrigen ble som mange som 250 av hver 1000 soldat erklært kampudyktig som en følge av psykiske påkjenninger (Kennedy & Zilner, 2012, s. 13). Hvis vi er enige om at mennesket i liten grad har forandret siden dette, vil det være vanskelig å si seg uenig i at lignende konsekvenser også kan forekomme i dag (Grossman, 2004, s. 13).

2.2 Stress

Vi har til nå vist at stridsmiljøet har påkjenninger og belastninger som fremstår konstante og uforanderlige. Ved å trene i et miljø der en blir utsatt for krigens natur vil det gjøre oss bedre rustet for operasjoner i reelle situasjoner (Forsvarsstaben, 2004, s. 19). For å forstå hvorfor stressmestring er kan være et viktig verktøy for troppssjefen vil vi redegjøre for stress, kroppens fysiologiske aktivering og konsekvenser av dette.

Begrepet stress stammer i seg selv direkte fra det engelske ordet «stress» som betyr belastning eller påkjenning (Eide & Johnsen, 2018, s. 43). Begrepet stress brukes til å forklare de fysiologiske reaksjonene som oppstår ved ulike hendelser som medfører en reaksjon fra sentralnervesystemet. Slike hendelser forstås som stressorer. MacIntyre og

Bridges deler stressorene inn i tre kategorier: “De daglige, de akutte og de kroniske” (2008, s.

485). Med daglige stressorer snakker man om helt enkle irritasjonsmomenter i hverdagen. Dette være seg en trafikkork eller å måtte tale foran en stor forsamling. Akutte stressorer kan derimot forstås som betydelige større påkjenninger enn daglige stressorer, men ofte med en relativ kort varighet. Eksempelvis der livet ditt er i direkte fare. Den siste kategorien MacIntyre og Bridges skriver om er kroniske stressorer. Her snakker de om krevende, vedvarende stressorer som kan være vanskelig å endre. Eksempelvis mangelen på menneskelig behov over tid som mat, husly, sikkerhet og sosiale behov (Mørch, 2021).

Stress i militær kontekst kommer fra Combat stress (kampstress) eller Operational stress (operasjonsstress)(Butterworth, 2015, s. 7). Kampstress defineres som «de mentale, emosjonelle eller fysiske belastningene som resultat av kamp eller kamp relaterte forhold» (U.S. Marine Corps, 2016, s. 1-1). I de fleste tilfeller kommer dette i form av akutte stressorer. Disse kamp eller kamp relaterte forholdene finner vi fremtredende i redegjørelsen om krigens natur, der troppssjefen kan oppleve ødeleggelse, lidelse og død som en del av krigens virkelighet. Operasjonsstress defineres som «endringer i fysisk eller mental funksjon eller atferd som resultat av opplevelsen av militære operasjoner, utenom kamp» (U.S. Marine Corps, 2016, s. 1-1). I de fleste tilfeller kommer dette til syne i form av kroniske stressorer der troppssjefen må kontinuerlig forholde seg til komplekse situasjoner, uforutsette handlinger og motstridene informasjon.

2.2.1 Fysiologisk aktivering

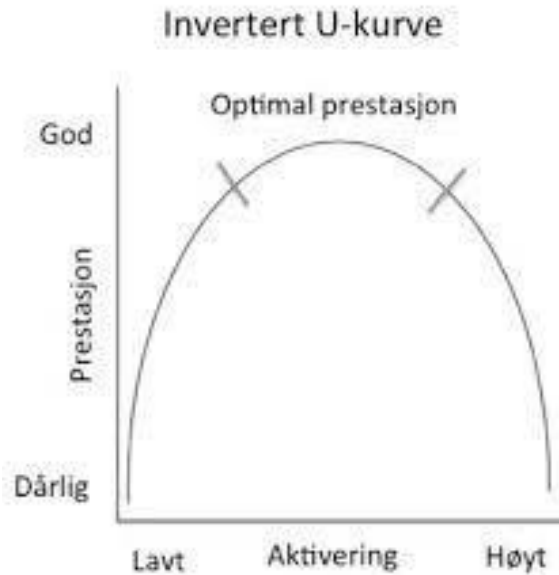
Når mennesker oppfatter ekstremt stress, vil kroppen svare med en aktivering. Aktiveringen varierer som en følge av den subjektive vurderingen av situasjonen (Eid & Johnsen, 2018, s. 43). Fysiologisk vil aktiveringen begynne med et stimuli som fører til økt aktivering. Deretter følger hjernens oppfattelse og kognitive vurdering av belastningen, herunder mestring, forsvar, hjelpeløshet eller håpløshet. Denne vurderingen medfører en stressreaksjon. Dernest, følger personens opplevelse av påkjenningen og stressreaksjonen (Eid & Johnsen, 2018, s. 144). Under selve aktiveringen vil utskillelse av hormonene adrenalin og kortisol medføre at kroppen pumper mer blod, blodgjennomstrømmingen vil prioriteres til muskler og hjerne og vekk fra mindre viktige

systemer som mage, tarmer og hud, oppmerksomheten skjerpes inn og ventilasjonen og muskelspenning øker (Eid & Johnsen, 2018, s. 149).

Stress blir ofte forbundet med noe negativt, men det er viktig å forstå at stress i seg selv hverken er negativt eller positivt. Stress er simpelthen en aktivering som følge av en påkjenning. Hans Selye skriver i sine teorier om *eustress* og *distress*, altså positivt og negativt stress (Selye, 1973, s. 137-143). Positivt stress er opplevelsen av opprømtet eller spenning i møte med påkjenningen. En slik reaksjon kommer som oftest av at en vellykket håndterer en stressopplevelsen. Noe som kan gi en følelse av mestring. I en slik situasjon vil kroppen fortsatt reagere med økt puls og endringer i den hormonelle situasjonen, men uten en opplevelse av frykt eller trussel (Samdal, et al, 2017, s. 7). Negativt stress oppstår dersom individet opplever en påkjenning større enn det de klarer å håndtere og påkjenning vil i stedet virke belastende. Vedvarende distress vil kunne gi negative helseeffekter da kroppen ikke er konstruert for å håndtere dette (Thompson & McCreary, 2006, s. 5).

Dette kalles en stressreaksjon og moderne forskning viser til at det setter i gang de spesifikke handlingsmønstrene freeze, flight, fight, fright, faint (Bracha, 2004, s. 679-685). Freeze, eller «frys», er assosiert med stor grad av frykt hvor individet «fryser til» ved å stoppe, se, og høre. «Flight» beskriver hvordan menneskets første reaksjon ved fare ikke nødvendigvis er å sloss, men heller å komme seg vekk. Om det ikke er mulig å stikke av vil det neste steget være å sloss (fight). Fright, eller underkastelse, beskriver hvordan en av partene underkaster seg den andre som en følge av manglende mulighet til å flykte eller slåss og vinne. Siste mekanisme er faint og kan beskrives som å «besvime» ved store påkjenninger når frykten for å dø blir for høy til og tolerere.

Eide og Johnsen beskriver aktivering og stress med den omvendte u-kurven (figur 2). Hvor både for lite og for mye aktivering vil medføre en nedsatt prestasjon (Yerkes & Dodson, 1908, s. 459-482). Den omvendte u-kurven forklarer sammenhengen mellom prestasjon, aktivering og opplevd grad av stress. Ved en for liten grad av aktivering, slik en ser på venstre side av modellen, vil det være vanskelig å prestere optimalt da kroppens fysiologiske prosesser ikke er tilstrekkelig aktivert for løse oppgaven for hånd. Ved toppen av kurven har kroppen nådd et optimalt punkt av aktivering hvor fokus og fysiologi lar organismen oppfatte å løse oppgavene raskt og presist. På andre siden av kurven ser vi derimot at aktiveringen blir for høy. Oppmerksomheten snevres inn og en opplevelse av angst og desorientering vil gjøre det nært umulig å prestere godt (Teigen, 1994, s. 525-547).

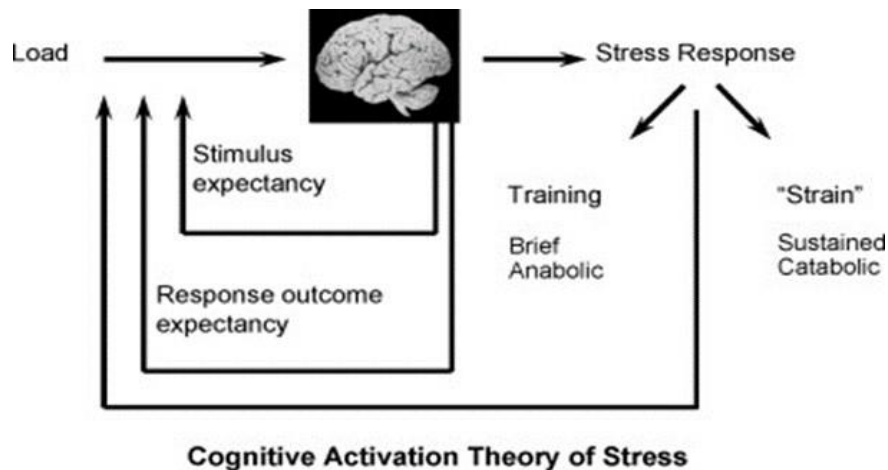


Figur 2 - Den omvendte u-kurven figur

(Eid & Johnsen, 2018, s. 148)

Forskning har i nyere tid videreutviklet Selye sin teori om positivt og negativt stress da denne modellen synes å være noe for enkel. En nyere teori er allostase. Denne teorien bygger på den samme teorien om aktiveringen som Selye beskriver, men forklarer også hvordan gamle opplevelser av eustress eller distress er med på å bygge opp eller ned den mentale motstandskraften (Ganzel, et al, 2010, s. 158). Allostase forklarer dermed aktivering på en mer helhetlig måte enn kun som en generell og uspesifikk aktivering, hvor organismens etter aktiveringen igjen oppnår fullstendig likevekt. Allostase forklarer derimot hvordan tidligere positive eller negative erfaringer fra lignende situasjoner har en betydning for prestasjonen i nåværende situasjon eller fremtidige situasjoner.

Eid og Johnsen støtter dette synet med å beskrive stress og den påfølgende reaksjonen etter Cognitive Activation Theory of Stress modellen (CATS).



Figur 3 - CATS

(Eid & Johnsen, 2018, s. 144)

Om man følger CATS modellen ser man at all aktivering er en «*uspesifikk og generell respons som oppstår når det er et misforhold mellom det individet forventer skal skje og det som faktisk skjer*» (Eid & Johnsen, 2018, s. 149). CATS forklarer også hvordan det ikke bare er den subjektive vurderingen av situasjonen en står i, men også hvordan tidligere tanker og erfaringer påvirker aktiveringen (2018, s. 144). Ifølge CATS kan forventningene og hvilke kognitive vurderinger som gjøres av belastningen, si noe om belastningen oppfattes som et positivt eller negativt stress. Dette vil styre den påfølgende aktiveringen i kroppen og tilslutt også individets subjektive opplevelse av påkjenningen. Ulike mennesker er med andre ord ulikt rustet for å håndtere stress (Myhrer, 2006, s. 38-40). Aktiveringen er i seg selv lik for alle arter og er kun ment for å sette organismen i stand til å handle raskt og effektivt.

2.2.2 Konsekvens for troppssjefen

Det er forsket mye på langtidskonsekvens av å bli utsatt for ekstremt stress, men få studier har satt søkelys på konsekvensene av akutte stressreaksjoner i militær kontekst (Svetlizky, et al, 2019, s. 231-233). En konsekvens av den fysiologiske aktiveringen, særlig når den blir for høy, er at oppmerksomheten snevres inn og individet blir desorientert. Dette vil kunne påvirke en av kjernene i troppssjefens oppgaver som kan sies å være evnen til å ta beslutninger.

Beslutninger er mentale prosesser som resulterer i valg blant flere alternativer (Eid & Johnsen, 2018, s. 252-256). Alle beslutninger ender i endelige valg. Dette innebærer at man kan foreta kloke beslutninger som resulterer i en fordelaktig situasjon, eller man kan ta dårlige beslutninger som kan skape unødvendige problemer og i ekstreme tilfeller katastrofale scenarioer. Beslutningstaking kan være normativ eller intuitiv. Intuitiv kjennetegnes gjennom svært raske beslutninger, ofte under betydelig press. Her tilstreber en gode nok løsninger og ikke nødvendigvis optimale løsninger for å håndtere situasjonen en står ovenfor. Et eksempel på dette er beslutninger under stridsteknikk. Normativ eller analytisk beslutninger kjennetegnes derimot av planlegging. Beslutningene skjer her steg for steg og en kan fremdrive mer informasjon. Et eksempel på dette er under planlegging av operasjoner.

For å kunne ta gode beslutninger er lederen avhengig av situasjonsforståelse.

Situasjonsforståelse kan defineres som: “The perception of the elements in the environment within a volume of time and space, the comprehension of their meaning and the projection of their status in the near future” (Endsley, 1995, s. 36). En persons situasjonsbevissthet gir dermed grunnlaget for beslutningene som fattes, og høy grad av situasjonsbevissthet øker muligheten for gode beslutninger (Eid & Johnsen, 2018, s. 252-253). Salmon med flere beskriver de tre sentrale funksjonene i situasjonsforståelse som persepsjon, forståelse og projeksjon (Salmon, et al, 2006, s. 297-323). Spesielt i den perseptive fasen av situasjonsforståelsen vil effekten av stress og mestring komme godt til syne, eksempelvis slik u-kurven beskriver. “Dersom en er stresset i en situasjon, vil oppmerksomheten reduseres, med den konsekvens at all informasjon i omgivelsene ikke blir registrert” (Eid & Johnsen, 2018, s. 252). “En ekstrem høy aktivering resulterer ofte i at auditiv modalitet reduseres betydelig (påvirket hørsel) og det visuelle systemet påvirkes slik at en får redusert synsfelt” (tunnelsyn)(Eid & Johnsen, 2018, s. 253)

2.2.3 Stressmestring

Til nå har vi snakket hvordan krigens natur består av en rekke ulike stressorer. Stress og aktivering påvirker mennesket som igjen påvirker de militære operasjonene mennesket tar del i. For høy aktivering vil ha en uønsket effekt på troppssjefen og hans evne til å foreta

gode beslutninger. I den neste delen skal vi se nærmere på hvordan stressmestring kan nyttes som et verktøy slik at troppssjefen kan mestre den fysiologiske aktiveringen.

Stressmestring forstås som det engelske begrepet «coping». Richard S. Lazarus og Susan Folkman var pionerne for begrepet og definerer det som: *“The constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person”* (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141). I denne oppgaven bruker vi en mer proaktiv definisjon; «individets evne til å tilpasse seg en ny situasjon, men også dets evne til å påvirke og endre situasjonen som har oppstått» (Samdal, et al, 2017, s. 7). Målet med stressmestringstrening for troppssjefen blir derfor å bli bedre forberedt for stridsmiljøet gjennom å lære og gjenkjenne stressende situasjoner, slik at man kan skape et kognitivt overskudd under påvirkningen av stressorer. Et problem er at det fortsatt finnes svært lite relevant forskning på stress og prestasjon i militær kontekst (Hahn & Jezior, 1999, US Army, 2013). Det kan derfor være nødvendig å sammenligne stress i militær kontekst med stress i idrett og i andre nødetater. Det er viktig å huske at konteksten disse opererer i er fundamentalt ulike. Derimot er fysiologisk aktivering og hvordan dette virker inn på kroppen overførbart. Det samme kan derfor hevdes om de ulike teknikkene for hvordan overkomme denne aktiveringen.

Mestringsopplevelser som er laget for å skape mestringstro hos individet står sentralt innenfor stressmestringstrening. Albert Bandura hevder at det å gjenkjenne og forutsi hendelser kan skape mestringstro (1995, s. 3). Hensikten bak mestringsopplevelse forstås derfor som en metode for å hindre misforhold mellom det individet forventer skal skje og det som faktisk skjer. Vi tolker dette på to måter. På den ene siden handler mestringsopplevelser om å gjøre individet kjent med egen stressrespons slik at en kan opparbeide seg et «stress immune system» (Grossmann, 2004, s. 39). På den andre siden handler det om å eksponere individet for det miljøet en skal prestere i, slik at han kan opparbeide positive erfaringer i lignende situasjoner (Figur 3 -CATS). En vanlig metode for å skape en stressrespons i Forsvaret er baklengsstup, der soldater må kontrollere stress, frykt og reflekser. Mestringsøvelser blir brukt i Forsvaret for å simulere et stridsmiljø, slik at individene blir forberedt på konsekvensene av søvn- og ernæringsmangel. På denne måten vil individet evne til å tilpasse seg en ny situasjon øke.

Mental trening er et annet viktig verktøy innenfor stressmestring. Gould og Weinberg definerer mental trening som *“the systematic and consistent practice of mental or psychological skills for the purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or achieving greater sport and physical activity self-satisfaction”* (Gould & Weinberg, 2007, s. 250). Birrer og Morgan peker på de mentale ferdighetene visualisering, pusteteknikk, målsetting, og selvsnakk som allerede empirisk bevisste teknikker for stressmestring innenfor idretten (Birrer & Morgan, 2010). Visualisering omhandler å projisere ulike situasjoner i sitt eget hode for å forberede seg på situasjonen. Positiv visualisering medfører at individet klarer å se for seg og føle hvordan det vil være og lykkes (Bandura, 1995, s. 5-6). Målsetting handler om å definere elementer i egen prestasjon og trening for å jobbe mot dette. Målsetting blir ofte sett på som en betydelig kilde til menneskelig motivasjon. Mennesket tenker ofte i en mer eller mindre kontinuerlig dialog med seg selv. Å være bevisst denne dialogen og kunne styre den i en ønsket retning kan øke prestasjonen. Pusteteknikker kan la individet ta kontroll over egen pust noe som kan være med å redusere pulsen og dermed stressopplevelsen. De mentale ferdighetene innenfor mental trening kan gi individet verktøy for å endre å påvirke egne reaksjoner.

Forskning viser at noen idrettsutøvere karakteriseres av deres bruk av ulike mentale ferdigheter for å overkomme vanskeligheter og dermed presterer på et høyere nivå når det gjelder (Collins & MacNamara, 2017). Collin og MacNamara kaller disse utøverne for «super champs» og karakteriserer de som «athletes who have achieved the highest level in their sport» (Ytterbøl, 2019, s. 5). Altså utøvere om ikke bare vinner, men som fortsetter å vinne. Birrer og Morgan peker på at forskning viser til bedre prestasjoner hos de utøverne som trener på de mentale ferdighetene (Birrer & Morgan, 2010). Forskningen peker med andre ord på en økt prestasjon i idrett som en direkte følge av trening på mentale ferdigheter. Artikler fra prehospitall medisinsk arbeid foreslår også de samme resultatene for paramediser (Asachi, 2019, Lariel et.al, 2016).

Ifølge en studie ved politihøgskolen kan god fysisk form gjøre at du presterer bedre i stressende situasjoner. (Sandvik, et al., 2019, s. 2-22). Grunlaget for studie baserte seg på Kobasa (1979) sine teorier om sammenhengen mellom hardiness, fysisk form og individets autonome stressrespons. I studien var det 84 politistudenter som selvstendig skulle håndtere en skoleskyting. Før gjennomførelsen hadde alle gjennomført en VO2-max test, og under gjennomførelsen ble det målt på hjerte rytme og pulsvariasjon. Studie konkluderer med de som var i god fysisk form raskere tilpasset seg den stressende

situasjonen og brukte kortere tid på å resette seg. Grossmann påstår at fysisk trening kan utvide sonen i den omvendte u-modellen, hvor god prestasjon kan opprettholdes (2004, s. 35). Således kan det sies at fysisk trening er en form for stressmestring ettersom det gjør individet bedre rustet til å tilpasse seg en ny stressende situasjonen, men også for å få et kognitivt overskudd underveis.

Stressmestring kan brukes for å gjøre troppssjefen bedre rustet for krigens virkelighet. Ikke fordi rammene en troppssjef, en idrettsutøver eller en politibetjent opererer under nødvendigvis er like, men snarere fordi de alle må prestere under påvirkningen av ulike stressorer. Mestringsarenaer kan øke troppssjefens evne til å tilpasse seg en ny situasjon, mental trening kan brukes til å påvirke og endre oppfattelsen av situasjonen og fysisk kapasitet gjør han mer robust i møte med stress.

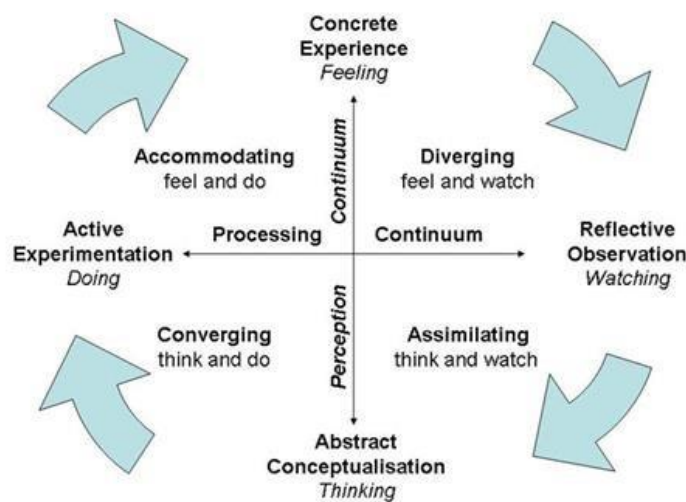
2.3 Læring

Troppssjefen kan med andre ord opparbeide seg en mental motstandskraft i møte med krigens virkelighet. Ved å nytte seg av ulike verktøyer for å mestre denne aktivering kan han minske stresseffekten av de ulike stressorene forbundet med kamp og operasjoner. Oppgaven vil nå redegjøre for hvordan tilnærme seg læring. Dette for å forstå den konteksten de ulike stressmestringferdighetene bør erverves slik at troppssjefen tilegner seg de verktøyene som kan være nødvendig for å kunne mestre krigens virkelighet.

Ifølge David Kolb er læring *“the process whereby knowledge is created through the transformation of experience”* (Kolb, 1984, s. 38). Kolb hevder så at læring finner sted gjennom fire trinn, konkret opplevelse, reflektert observasjon, konseptualisering av erfaringer og aktiv eksperimentering (Kolb, 1984, s. 40-41). Disse fire trinnene danner fundamentet for to ulike prosesser. Han beskriver disse prosessene som «prehention», og «transformation», altså oppfattende og transformerende prosesser (1984, s. 59). De to første trinnene omhandler oppfattelsen og innebærer at individet observerer en opplevelse gjennom konkrete fysiske opplevelser eller gjennom abstrakt konseptualisering. Med andre ord, kan en opplevelse finne sted både i det fysiske og det mentale domenet. Kolb skiller mellom forståelse av disse som

“comprehension”, av det mentale domenet, og apprenshion, av det fysiske domenet. På norsk vil begge disse uttrykkene kunne oversettes med ordet forståelse. De to siste trinnene derimot, beskrives som aktiv eksperimentering og refleksjon. Altså den transformerende prosessen hvorpå læringen omdannes til praktisk eller teoretisk kunnskap.

På bakgrunn av dette hevder Kolb at læring best må sees på som en kontinuerlig prosess (Kolb, 1984, s. 26-29). Denne prosessen, er som han hevder, ikke basert på resultater og uforanderlige ideer, men snarere på erfaringer som formes og reformes gjennom nye erfaringer. Et annet element ved læring slik Kolb ser det er at det er kontinuerlig gjennom hele livet. Snarere enn å lære nye ting vil mennesket ofte gjenlære tidligere erfaringer og modifisere sin opplevelse av den kunnskapen de allerede har. Sentralt i dette er samspillet mellom forventninger og faktiske opplevelser. Når dine forventninger møter virkelige opplevelser skapes en konflikt og læring eller adaptasjon finner sted når denne konflikten løses.



Figur 4 - Kolbs læringsmodell

(Kolb, 1984, s. 33).

Kolbs modell for læring tar for seg hvordan læring sees på som en evigvarende sirkel bestående av observasjon, tenkning, handling og erfaring. Sentrum for denne sirkelen vil være troppssjefens oppfattelse og forståelse av den konteksten han befinner seg i.

Forsvarets grunnsyn på ledelse (FPG) hevder at en rekke rammer må ligge til grunn for en effektiv læring (Forsvarets skolesenter, 2006, s. 20). Først og fremst må læringen være såkalt ikke-lineær og legge opp til at deltakeren kan nytte sin kreativitet i problemløsningen. Krigens virkelighet består av uforutsette og uoversiktlige situasjoner. Det er derfor viktig at treningen legges opp til at deltakernes evne til å gjenkjenne ulike tankemønstre, forstå situasjonen de står i og jobbe mot nye og alternative løsninger. FPG skiller mellom drill og øving. Enkelte fysiske ferdigheter må innlæres etter definerte handlingsmønstre. Likevel, er det vesentlig å forstå, at disse teknikken aldri skal nyttes i et vakuum (Forsvarets skolesenter, s. 21). For troppssjefen skal de utøves i konteksten av krigens virkelighet, hvor problemene som oppstår krever en kreativ løsning.

Andre prinsipper FPG nevner er at all læring er en interaksjon mellom individet og omgivelsene (Forsvarets Skolesenter, 2006, s. 22). Med andre ord bygger FPG på Kolbs tanker om læring (Kolb, 1984, s. 34). FPG påpeker at det kun er den lærende som kan lære. Det medfører at Forsvarets utdanningsinstitusjoner må legge til rette for at de som deltar i undervisningen skal få muligheten til å lære. For å oppnå dette kreves en balanse mellom teori og praksis. FPG hevder at det ligger i Forsvaret egenart å vektlegge praktisk øving, trening og praksis. Det siste prinsippet FPG trekker frem for læring er sikkerhet og tilrettelagte læringsmiljø. Dette kan forstås om å tilpasse trening og læringsstil til de som deltar. Prinsippet omhandler også at læringen som forekommer under trygge rammer er mest effektivt. Sett opp mot teoriene om allostase, vil kadetter som opplever trygghet under trening kunne utvikle en mestringsfølelse som gjør de bedre rustet håndtere situasjoner som potensielt er livsfarlige (McEwan, 1998, s. 171-179).

3 Metode

Vi har nå redegjort for sentrale teorier innenfor stressmestring og læring som vil drøftes senere i denne oppgaven. Vi vil nå se på den anvendte metoden for besvarelsen av denne oppgaven. "Metode dreier seg om å etablere prosedyrer og teknikker for å komme frem til mest mulig relevant og pålitelig kunnskap om samfunnet" (Johannessen, et al, 2016, s. 40). Hensikten med dette kapitlet er å vise at oppgaven er i tråd med vitenskapelige metoder for forskning, slik at innholdet frembringes med gyldighet og pålitelighet (Dalland, 2017, s. 51). Med bakgrunn i problemstillingen vil vi nå redegjøre for hvilke

metodiske valg som er tatt. Deretter presenteres en kritikk mot valg av metode, for så en kritikk av kildene.

3.1 Samfunnsvitenskapelig metode

Det finnes utallige teorier rundt metode. I seg selv er en teori bare “en antagelse om virkeligheten” (Johannessen, et al, 2016, s. 428). Johannesen, Tufte og Christoffersen reiser, i sin bok en innføring til samfunnsvitenskapelig metode, spørsmål om en kan stole på våre egne sanseerfaringer og fordommer (2016, s. 40). På bakgrunn av dette kan vi stille spørsmål rundt hvorvidt de ulike teoriene kan bevises eller ikke. Kunnskapens opphav og de ulike metodenes validitet er ikke noe vi vil drøfte videre i denne oppgaven, men snarere åpne opp for refleksjon rundt egen metode og vise til at det er mangfold i tankene rundt dette.

“Et menneske forholder seg på sett og vis til to verdener” (Johannessen, et al, 2006, s. 23). I den ene verden står individet selv i sentrum med sine egne opplevelser og erfaringer. Disse opplevelsene og erfaringene danner grunnleggende antagelser om hvordan individet tror verden ser ut. Vi forstår dette som ontologiske teorier (Johannessen, et al, 2016, s. 50-51). Ontologiske teorier kan således betraktes som forutsetninger vi tar for gitt i en undersøkelse eller forskning. Det er verdt å merke seg er at disse generelle antagelsene om virkeligheten kan virke inn på resultatet av forskningen. Den andre verden finnes utenfor oss selv. I denne verden er hvert individ en del av noe større enn seg selv. Vi forstår dette som epistemologi. Teoriene rundt epistemologi skildrer kunnskapens natur og opphav, og tar for seg hvordan tilegne seg kunnskap om virkeligheten. En av utfordringene ved epistemologi og ontologi er hvordan komme frem til «sanne» kunnskaper da ingen forskere «møter verden forutsetningsløst» (Johannessen, et al, 2016, s. 51). For å forstå oppgaven må en derfor forstå konteksten den er skrevet i. Egne grunnleggende antagelser må synliggjøres, der de oppfattes, for å styrke oppgavens validitet. Det er også viktig at en har et reflektert syn rundt hvordan egne data skal samles inn og brukes.

Disse teoriene danner grunnlaget for vitenskapelig metode. Sentralt for vitenskapelig metode er at den skal være valid og reliabel. Med validitet, (Dalland kaller dette relevans) menes det at metoden med de dataene som samles inn skal besvare problemstillingen (Dalland, 2017 s. 120). En høy grad av relevans belyser og besvarer det aktuelle temaet gjennom sin metode. Med reliabilitet, eller pålitelig, menes det derimot at dataene som samles inn ikke påvirkes av måten de er samlet inn med (Johannessen, et al, 2016, s. 36). For å få til dette må metoden som benyttes være allment godkjent (2017). Olav Dalland skriver at allment godkjente fremgangsmåter kan kalles anerkjente. I dette legger han at metoden må kunne beskrives skritt for skritt slik at andre kan etterprøve og gjenta den samme metoden (2017, s. 48). Reliabilitet er «i hvilken grad forskernes funn på en riktig måte både reflekterer målet med studien og representerer virkeligheten den observerer» (Johannessen, et al, 2016, s. 429).

3.2 Anvendt metode

Vi har i denne oppgaven valgt en kvalitativ metode. En slik metode egner seg godt når man skal undersøke meninger og opplevelser som ikke lett lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2017, s. 112). Individens subjektive vurdering av opplevd stress kan nettopp hevdes å være dette. Metoden er også nærliggende å bruke om forskerne selv er en del av fenomenet slik det kan hevdes at vi er. Den vil også la oss gå mer i dybden, snarere enn i bredden, slik at vi kan besvare problemstillingen.

Opgaven løses som en dokumentanalyse. En dokumentanalyse er i seg selv en kvalitativ innholdsanalyse hvor forskeren samler inn informasjon og analyserer dette opp mot et eller flere ulike forhold i samfunnet (Grønmo, 2004). Dokumenter kan finnes i alle slags forband, men vi har i denne oppgaven forsøkt å forholde oss til objektive kilder fra forsknings og fagmiljøer, for å sikre oppgavens reliabilitet. Et fokus har blitt rettet mot kilder med en induktiv tilnærming, altså at de har gått fra empiriske observasjoner til å lage sine teorier. Dokumentanalysen kan derfor på mange måter sees på som en rekke observasjoner da dokumentene i stor grad beskriver hendelser som har skjedd.

Dokumentene vi har hentet inn er blitt brukt for å gå i dybden på fenomenet stressmestring opp mot utdanningen ledelse og landmakt.

3.3 Datainnsamling og dokumentetsøk

I studie benyttet vi Willman, Stoltz, og Bathsevani's (2006) metode for å planlegge søk av dokumenter. Gjennom disse fire stegene samlet vi inn dataene:

1. Identifisere tilgjengelige ressurser

Før vi begynte på oppgaven kartla vi hvilke ressurser som var tilgjengelig og tok vurderinger opp mot tiden vi hadde til disposisjon. Vi ville undersøke hvordan krigsskolen utdanner kadettene innenfor stressmestring, og ønsket derfor å finne dokumenter som beskrev utdanningsplanen i sin helhet og begrepet stressmestring.

2. Identifisere relevante kilder

Etter å ha identifisert ulike ressurser, analyserte vi dem opp mot problemstillingen. Deretter valgte vi å anvende følgende databaser; Oria, PubMed, Jstor, Google Scholar og Idunn. Disse fungerte godt for faglige relevante forskningsartikler. Vi fikk lite relevant stoff om krigsskolens operative utdanning på disse sidene. Derfor benyttet vi Forsvarets egne hjemmesider for å innhente informasjon om studie. Læringsutbyttene tilknyttet studiet og emnene ble hentet herifra, men det var i liten grad informasjon om øvelser og kurs. Derfor kontaktet vi ledelsen for å bli sendt et ugradert interndokument fra krigsskolen, som fremstiller studiets oppbygging.

3. Avgrense problemstillingen

Vi ønsket å identifisere om krigsskolens operative utdanning gir tilstrekkelige ferdigheter innenfor stressmestring for å kunne prestere godt som troppssjef i krig. Førings- og inklusjons- og eksklusjonskriterier ble utarbeidet fra dette. Vi kom frem til disse valgene: Studie skulle omhandle den operative utdanningen ledelse og landmakt. Vi valgte å se bort ifra forskning som omhandlet stressmestring som ikke troppssjefen kan trene på et individuelt nivå. Vi valgte å ha et militært perspektiv på stressmestring opp mot krig som arena og ikke et generelt perspektiv. Deretter valgte vi å ha søkelys på stressmestring som forebyggende tiltak mot stress og ikke et lindrende. Avslutningsvis, avgrenset vi oss til å se på vestlig litteratur og forskning ettersom det kan ha overføringsverdi til norsk praksis.

4. Utvikle søkemåter i de ulike databasene

Vi brukte et forberedende søkeverktøy som hjalp oss å sortere de ulike søkeordene etter population/problem, intervention, comparison, outcome (Helsebiblioteket, 2016).

Ettersom studie ikke inneholdt en sammenligning, eksempelvis mellom to studieretninger eller tidligere utdanningsmodeller, valgte vi å fjerne comparison. På denne måten fikk vi struktur i dokumentøkene. Dette gjorde selve utvelgelsen og kritisk vurdering av litteraturen lettere.

PICO		
Population/problem	Intervention	Outcome
Soldat Politi Toppidrettsutøver Militæret Krig	Stressmestring Lærings teori Fysisk form Mentale ferdigheter Mental trening Beslutningstaking	Forebyggende Positivt effekt God prestasjon
Soldier Police Athlete Military War	Coping theory Learning theory Physical fitness Mental skills Mental training Decision making	Preemptive measures Positive outcome Good performance

Figur 5 - PICO

Population/problem handler om hvilket problem det dreier seg om. Intervention handler om hva det er med denne populasjonen eller problemet vi er interessert i. Outcome er hvilket utfall eller endepunkter vi er interessert i.

Etter å ha samlet inn de ulike artiklene og identifisert hva oppgavens teoretiske del skulle inneholde, brukte vi kjernekomponentene for å analysere utdanningsplanen. Vi skrev ut alle læringsutbyttene og markerte ordenene; mentalt, fysisk, stress, krigens natur, trening, reaksjon og beslutning. Funnene blir presentert i kapittel 4 og er markert i gul.

3.4 Metodekritikk

En kritikk av all forskning, og kanskje spesielt dokumentanalyser, er at dataene som samles inn baserer seg på hva som interesserer forskeren (Johannessen, et al, 2016, s. 34). Det er forskeren selv som velger tema og de kildene som skal brukes. Ved å gjøre dette vil noen sider av tema belyses mens andre sider vil snevres inn eller velges bort. En kan tenke seg at utvelgelsen av kilder i en dokumentanalyse vil kunne forsterke de synspunkter en allerede har og således skape «usanne» kunnskaper.

Dette forsterkes ytterligere gjennom bruken av en kvalitativ metode. Ved en slik metode vil nødvendigvis forskerens eget verdensbilde kunne farge utfallet i større grad, gjennom hva en ser etter og hvilke kilder en velger å fordype seg i, enn ved å bruke en mer kvantitativ metode, hvor resultatene i større grad snakker for seg selv. Valget falt på den kvalitative metoden på bakgrunn av tid og tilgjengelige ressurser. Selv om det refererer til et flertall vitenskapelige tekster i denne oppgaven, vil vi fortsatt karakterisere oppgaven som kvalitativ, da den går mer i dybden på de ulike teoriene enn å se på gjennomsnitt og statistikk. Således, kan en argumentere for at oppgaven kunne vært mer reliabel om den hadde hatt tid til å benytte kvantitative elementer i tillegg til bare de kvalitative. Dette ble dog vurdert dit hen at det nødvendigvis ikke ville styrket oppgaven med den vinklingen vi har valgt. En kvalitativ metode kan i stedet benyttes i videre forskning rundt dette temaet.

3.5 Kildekritikk

“Kildekritikk er de metoder en bruker for å fastslå om en kilde er sann. Dette betyr å vurdere og karakterisere de kildene som benyttes” (Dalland, 2017, s. 67). Deler av denne oppgaven henter sine kilder fra utdanningsplanen for Krigsskolen. Således kan denne informasjonen sees på lik linje med innhenting av annen statistikk. Den er hverken riktig eller gal i seg selv, men er en konkretisering av utdanningen krigsskolen legger opp til. På den ene siden, er det verdt å merke seg at læringsutbyttene, i seg selv, ikke sier noe om den utdanningspraksis som gjennomføres ved Krigsskolen. Læringsutbyttene omhandler kun mål for utdanningen. Det vil i så måte kunne oppstå en divergens mellom de metodene som nyttes i utdanningen og målsettingene i læringsutbyttene. Dette medfører at elementer av utdanningen ikke nødvendigvis belyses i læringsutbyttene selv om de er en del av utdanningen. På den andre siden, vil informasjonen i disse dokumentene være

essensielle for å svare på problemstillingen. Læringsutbyttene omhandler hva den enkelte kadett skal ha lært og sier således noe om hva troppssjefen skal kunne utføre etter å ha gjennomført denne utdanningen. Læringsutbyttene vil trolig kunne sees på som en av de «sanneste» kildene i dette øyemed. Utdanningsplanverket for krigsskolen kan derfor sies å være relevant. Gjennom å ikke endre på eller tukle med materiale innhentet vil også dette materialet kunne sies å være reliabel.

Videre, benytter vi oss av flere doktriner og reglementer. et utvalg av disse er utgitt av Forsvaret selv mens andre er amerikanske. Disse er ikke alltid relevant i seg selv, men deler av det de kan gjøres relevant da det beskriver enkelte elementer som er essensielt for oppgaven. Et eksempel på dette er Marine Corps Doctrinal Publications 1 eller Forsvarets Doktrine for Landoperasjoner. Ingen av disse doktrinene kan sies å være relevant i seg selv, men deres tolkning av krigens natur billedliggjør de rammene som legges på troppssjefen. De kan derfor brukes til å skildre normativt hvordan hva en utdanning for å mestre disse faktorene burde innebære.

Hans Selyes første teorier om stress ble utgitt på 1930-tallet og hans sentrale verker stammer fra 50-tallet. Det kan således argumenteres for at disse nå er foreldet og ikke lenger relevant. Argumentene for å ta hans teorier med i denne oppgaven er dog at nyere forskning baserer seg på nettopp disse teoriene, eksempelvis teorien om allostase. Selyes teorier kan derfor anses å være til dels relevante også den dag i dag.

Vi benytter oss og av verkene til blant annet David Grossman som regnes som en ledende skikkelse innenfor militærpsykiatrien. Enkelte deler av hans verker kan debatteres, eksempelvis u-modell for reduksjon i prestasjon ved for høyt aktiveringsnivå. Nyere forskning viser en mer drastisk nedgang i prestasjon med påfølgende prestasjonssvikt, snarere enn en rolig lineære nedgangen (Teigen, 1994, s. 525-547). En annen grunntanke Grossman beskriver i sine tekster er menneskets indre motstand mot å drepe, som han beskriver som biologisk. Andreas Espetvedt Nordstrand argumenterer mot dette, gjennom å beskrive hvordan at det moralske bak handlingen er det som virker stressende og ikke handlingen i seg selv. Med andre ord vil det å ta andre menneskers liv kun virke stressende om konteksten rundt drapet ikke passer med individets og gruppens moralske overbevisning om at dette drapet var rettferdig (Nordstrand, 2020). Likevel, er det slik vi forstår det, gjennomgående enighet rundt mange av Grossman's argumenter. Han står også for mye av den empiriske dataen rundt forskning på soldater som har vært i strid.

En annen kritikk som kan rettes mot Grossman sin forskning, i lys av vår oppgave, er at den i stor grad omhandler amerikanske soldater. Det er liten tvil om at det hersker en annen kultur og disiplin hos det amerikanske forsvaret sammenlignet med det norske. Vi vil derimot argumentere for at mye av hans statistikk kan sies å gjelde også for norske soldater. Da den først og fremst tar for seg mennesket i konflikten. Da alle norske soldater også er mennesker, anser vi det som tilstrekkelig relevant å bruke hans teorier. Det ville derfor føles ulogisk for oss og ikke inkludere han i denne oppgaven. Vi anser det derfor som relevant å bruke han i vår forståelse av stress og stressreaksjoner.

For å beskrive læring har vi i stor grad valgt å forholde oss til David Allen Kolb. Hans teorier om erfaringsbasert læring fra 1984 benyttes fortsatt til å forklare sentrale fenomen innenfor læring. Et problem med Kolbs teorier er at de vanskelig kan forklare hvordan helt nye erfaringer oppstår og dermed hvordan brå endringer kan forekomme. Det er også verdt å merke seg at det finnes andre teorier om læring, men Kolb nyttes da fellesnevneren for de fleste nyere teorier er at læring baserer seg på erfaringer. Mangel på bedre teorier gjør derfor erfaringsbasert læring relevant for besvarelsen av vår oppgave. Å sette denne teorien opp mot Forsvarets pedagogiske grunnsyn vil gi oss et godt normativt utgangspunkt før man drøfter den praksisen som gjennomføres på krigsskolen.

4. Resultat

I dette kapitlet skal vi presentere funnene som ble gjort under dokumentanalysen av læringsutbyttene og praksisarenaene ved studie; ledelse og landmakt. Ut ifra vår teoretiske forståelse blir funnene presentert som overordnede læringsutbytter, emnespesifikke læringsutbytter og praksisarenaer.

Etter fullført studium i ledelse og landmakt skal offiseren være i stand til å føre en hæravdeling i fred, krise og krig (Forsvaret, 2022). Læringsutbyttene gir informasjon om hva den enkelte har lært, og er i stand til å utføre etter å ha gjennomført opplæringen (Utdanningsdirektoratet, 2016). I analysen av de overordnede læringsutbyttene ble det gjort tre funn basert på søkeordene; mentalt, fysisk, stress, krigens natur, trening, reaksjon og beslutning.

Overordnede læringsutbytter – Ledelse og landmakt Kull 19-22		
<u>Kunnskapsmål</u>	<u>Ferdighetsmål</u>	<u>Generell kompetanse</u>
«Styrker og svakheter ved anvendelsen av militær makt, herunder hvordan krigens natur og den stadige endringen av krigens karakter påvirker den militære profesjonen og militære operasjoner i nåtid og fremtid» (Vedlegg 2, punkt 1.1).	«Være fysisk og mentalt robust og skikket til over tid å være i operativ beredskap, samt virke i kritiske situasjoner preget av kaos og usikkerhet .» (Vedlegg 2, punkt 2.6) «Bidra til beslutningsprosesser i hele det taktiske samvirkesystemet opp til og med brigadenivået.» (Vedlegg 2, punkt 2.13)	Ingen funn

Figur 6 - Overordnede læringsutbytter

(Forsvaret, 2022)

For å operasjonalisere studiets overordnede læringsutbytter får kadettene utdanning innenfor flere fagområder, herunder ledelse, taktikk og juss. Studieprogrammet består av 14 emner på 6 semestre (Vedlegg 1): MILM1101 Grunnleggende offiserkompetanse, MILM1102 Offiseren, staten og samfunnet, MILM1103 Offiseren og krigen, MILM1104 Offiseren som leder, MILM 1201 Landmaktens grunnlag, MILM1202 Militær problemløsning og metode, OPS2202 Taktisk samvirke, OPS2203 Complex Operations, LED2201 Ledelse i strid, OPS3101 Grunnleggende fellesoperasjoner, MILM3201 Utdanning i avdeling, OPG3201 Syntese og LED3201 Offiseren. Analysen av samtlige emnespesifikke læringsutbytter ga 15 funn med samme søkeord nevnt tidligere. Dette var i emnene MILM1103, MILM1202, OPS2202, LED2201 og LED3201.

Emne spesifikke læringsutbytter – Ledelse og landmakt Kull 19-22		
Kunnskapsmål	Ferdighetsmål	Generell kompetanse
<p>«Forklare hvordan krigens natur og skiftende karakter kan påvirke offiseren.» (Vedlegg 5, punkt 1, 10)</p> <p>«Forklare styrker og svakheter ved intuitiv og analytiske beslutninger» (Vedlegg 8, punkt 1.3)</p> <p>«Kjennskap til sentrale fysiske og psykiske stridsreaksjoner og deres mulige påvirkning på soldaters fungering i strid.» (Vedlegg 12, punkt 1.5)</p> <p>«Være kjent med praktiske verktøy for å håndtere og påvirke egne og andres ulike stridsreaksjoner.» (Vedlegg 12, punkt 1. 7)</p> <p>«Beskrive menneskelige reaksjoner på å ta andres liv, og få sårede eller tap av liv i egen avdeling.» (Vedlegg 12, punkt 1.8)</p>	<p>«Anvende teoretisk kunnskap til å forklare krigens paradokser, herunder overraskelse, risiko, friksjon, en motstanders motsatt rettede vilje, kulminasjon og suksess.» (Vedlegg 5, punkt 2,2)</p> <p>«Fatte raske beslutninger med bevissthet om egne bias.» (Vedlegg 10, punkt 2.2)</p> <p>«Lede planlegging og gjennomføring av operasjoner under fysisk og mentalt krevende forhold.» (Vedlegg 12, punkt 2,1)</p> <p>«Identifisere hvordan fysiske og psykiske krevende forhold i oppdragsløsning påvirker leder og undergitt både fysisk og mentalt.» (Vedlegg 12, punkt 2.4)</p> <p>«Anvende situasjonstilpasset og balansert ledelse, og være troverdig og robust i lederrollen, under fysisk og mentalt krevende forhold for å løse oppdrag.» (Vedlegg 12, punkt 2.5)</p> <p>«Gjøre nødvendig praktiske og mentale forberedelser, og anvende relevante mestringsstrategier i sine roller for å kunne håndtere fysisk og mentalt krevende forhold.» (Vedlegg 12, punkt 2.6)</p> <p>«Bidra til en god treningskultur i egen avdeling.» (Vedlegg 16, punkt 2.5)</p>	<p>«Etter fullført emne kan kadetten selvstendig anvende teoretisk kunnskap ved å vise evne til kritisk tenkning og refleksjon rundt grunnleggende forhold ved militære operasjoner og ved krigens natur og skiftende karakter» (Vedlegg 5, punkt 3.1)</p> <p>«Gjenkjenne og identifisere taktiske problemer som grunnlag for å fatte beslutninger og formidle disse på en overbevisende måte.» (Vedlegg 10, punkt 3.1)</p> <p>«Bidra til utvikling av avdelingens fysiske og mentale robusthet.» (Vedlegg 16, punkt 3.2)</p>

Figur 7 - Emnespesifikke læringsutbytter

(Krigsskolen, 2022)

For å komplimentere informasjonen benyttet vi oss av et intern dokument ved Krigsskolen (Krigsskolen, 2022). Det ble her kartlagt 15 aktiviteter som vi regner som praksis. Vi forstår øvelser som en arena for å trene på militære ferdigheter satt i helhetlig system. Videre, forstår vi kurs som målrettet trening, men med et fokus om å føre frem høyere et utdanningsnivå. TØUT betyr taktisk øving uten tropp, der kadettene går gjennom taktiske scenarier uten personell og der en veileder spiller inn ulike momenter for å skape læring.

Ledelse og landmakt - Kull 19-22

1. Semester

- MILM 1101 Grunnleggende offiserkompetanse – Øvelse: Soldat (3 dager)
- MILM 1101 Grunnleggende offiserkompetanse – Øvelse: Krigens krav (5 dager)

2. Semester

- HVS Kurs: Troppssjefs grunnkurs del 1 (28 dager)
- MILM 1201 Landmaktens grunnlag – TØUT: Bagn (4 dager)

3. Semester

- OPS 2201 Kontekst landoperasjoner – TØUT: Narvik (5 dager)
- OPS 2201 Kontekst landoperasjoner – Øvelse: Ildstøtte (7 dager)
- OPS 2201 Kontekst landoperasjoner – TØUT: Lillestrøm (2 dager)
- OPS 2202 Taktisk samvirke – Øvelse: Trophefører (11 dager)

4. Semester

- OPS 2203 Complex operations – Øvelse: Hammarskjöld (5 dager)
- HVS Kurs: Troppssjefs grunnkurs del 2 (40 dager)
- LED 2201 Ledelse i strid – Øvelse: Stridskurs (15 dager)

5. Semester

- HVS Kurs: Troppssjefs fagkurs del 1 (25 dager)

6. Semester

- OPG 3201 Syntese – Øvelse; Vinter (28 dager)
- OPG 3201 Syntese - Øvelse: NATO Cold Response (12 dager)
- HVS Kurs: Troppssjefs fagkurs del 2 (25 dager)

Kurs og øvelser	1 Semester	2 Semester	3 Semester	4 Semester	5 Semester	6 Semester	Totalt
Kull 19-22	7	32	28	60	25	65	215 dager

Figur 8 - Praksis i bacheloren ledelse og landmakt

(Internt dokument ved krigsskolen)

5 Drøfting

I dette kapitlet skal vi drøfte funnene i læringsutbyttene opp mot det teoretiske grunnlaget. Drøftingen er delt opp i de ulike delkapitlene; mestringsopplevelser, mental trening og fysisk trening. Delkapitlene er bygget opp likt med et introduksjonsavsnitt til funnene, deretter en drøftingsdel med en påfølgende delkonklusjon. Disse vil bygge opp under den endelige konklusjonen til problemstillingen:

“Gir krigsskolens operative utdanning tilstrekkelige ferdigheter innenfor stressmestring for å kunne prestere godt som troppssjef i krig?”

5.1 Mestringsopplevelser

Hensikten bak mestringsopplevelser er å hindre et misforhold mellom det individet forventer skal skje og det som faktisk skjer. På denne måten får individet en mestringsstro ved å gjenkjenne og forutsi hendelser (Bandura, 1995, s. 3). Basert på læringsutbyttene ser vi at kadettene skal ha kjennskap til sentrale fysiske og psykiske stridsreaksjoner, og være kjent med praktiske verktøy for å håndtere dette (Figur 7). Videre skal de identifisere hvordan fysisk og psykisk krevende forhold påvirker leder og undergitt, og kunne lede, planlegge og gjennomføre operasjoner under slike forhold (Figur 7). Dette stemmer overens med vår teoretiske tolkning der mestringsopplevelser handler om å bli kjent med selve stressresponsen og det faktiske miljøet en skal prestere i (Grossmann, 2004, s. 39). Slik at det på denne måten ikke oppstår et misforhold mellom individets forventninger og virkeligheten (Eid & Johnsen, 2018, s. 144).

Med hensyn til funnene våre ser vi at de læringsutbyttene som omhandler mestringsopplevelser er tilknyttet emne LED2201 Ledelse i strid (Vedlegg 12). I rammene av emnet finner vi øvelsen stridskurset (Figur 8). Hensikten med stridskurset er å gi kadettene en arena hvor de kan forsere sine psykiske og fysiske barrierer (Teien, 2013, s. 10-12). Stridskurset utsetter kadettene for ulike stressorer som blant annet døgnkontinuerlig fysisk aktivitet, søvmangel, matmangel, vær og vind med store temperaturforskjeller, tidspress, kjedsomhet og venting. På mange måter tilsvarer dette operasjonsstress med daglige og kroniske stressorer slik vi finner i beskrivelsen av krigens natur (U.S. Marine Corps, 2016, s. 1-1). Stridskurs fremstår som en god mestringsarena for kadettene, men gir det tilstrekkelig utdanning alene?

Ettersom kadettene kun har en mestringsarena virker det som krigsskolen ikke legger til rette for at erfaringene som formes, kan reformes gjennom nye erfaring (Kolb, 1984, s. 26-29). Under utdanningsløpet er kadettene på praksis eller øvelse i 215 dager (Figur 8). Likevel virker det som kun 15 av disse er konstruert for å gi kadettene en mestringsopplevelse. Dette gjør at kadettene får tilegnet seg lærdommer i en spesifikk kontekst, men ikke får muligheten til å gjenlære eller utvikle tidligere erfaringer. Et annet argument er at det ikke er gitt at kadettene får en positiv opplevelse av stridskurset. Noen kan oppleve at de ikke klarer å håndtere påkjenningene, noe som kan skape en negativ mestringsstro (Selye, 1973, s. 137143). Det er derfor sannsynlig å tro om krigsskolen hadde hatt flere mestringsopplevelser ville kadettene i større grad fått muligheten til å

utvikle egne mestringsopplevelser. Der fallhøyden ved en negativ mestringsopplevelse hadde blitt mindre.

På den andre siden, kan det argumenteres for at det ville vært lite fruktbart og gjennomført flere øvelser som tilsvarer stridskurset og det operasjonelle stresset. Belastningene på kadettene er store; stress, søvmangel, matmangel og dehydrering forsterker virkningene av den fysiske belastningen (Teien, 2013, s. 89-93). Hormonelle forandringer kan ta opptil 23 dager før det returnerer til det normale, og den fysiske formen opp til flere måneder. Slike mestringsøvelser krever også relativt store ressurser. Som FPG trekker frem er det viktig med sikkerhet og et tilrettelagt læringsmiljø under øving og trening. For at en mestringsøvelse skal gjennomføres forsvarlig kreves det døgkontinuerlig oppfølging av sikkerhetskontrollører og postbefal. For å tilrettelegge for læring kreves det også en markørstyrke. Tosidig strid med kadetter sees som lite hensiktsmessig med tanke på deres fysiske, kognitive og mentale tilstand. Belastningen på kadettene kombinert med den høye ressursbruken taler imot å innføre flere mestringsarenaer som simulerer operasjonstress på denne måten.

Det kan imidlertid trekkes frem at emnet OPS2202 Taktisk samvirke inneholder elementer av stress og stressmestring. Et av læringsutbyttene i dette emnet har som mål at kadetten skal kunne fatte raske beslutninger med bevissthet rundt egne bias (Figur 7). Tidligere har vi redegjort for hvordan intuitive beslutninger kjennetegnes gjennom svært raske beslutninger, under betydelig press (Eid & Johnsen, 2018, s. 252). Videre, ser vi at emnet inneholder en øvelse kalt troppefører (Figur 8). Dette kan indikere at øvelsen har til hensikt å fremprovosere en fysiologisk aktivering hos kadettene gjennom stressende omgivelser. Kadettene blir så vurdert på om beslutningene deres ender i en fordelaktig situasjon, eller om de skaper unødvendig problemer og katastrofale følger. Således kan det tolkes dit hen at også dette emnet er en mestringsarena for stressmestring, gjennom å måtte ta hurtig beslutninger under press.

Videre, kan det også poengteres at alle praksisarenaer påfører ulike former for stressorer som kan være med å gi kadettene mestringsopplevelser. Om det så er være i lederrollen og ta beslutninger eller bli vurdert av medkadetter og veiledere på egen prestasjon.

Aktiveringen er tross alt individets subjektive vurdering av ulike situasjoner (Eid & Johnsen, 2018, s. 43). Ved å la kadettene opparbeider seg en mestringstro gjennom å lede andre mennesker og løse taktiske problemer kan det skapes positive erfaringer. Allostase beskriver dette, der tidligere erfaringer fra lignende situasjoner har en betydning for

prestasjonen i fremtidige situasjoner. (Ganzel, et al, 2010, s. 158). I kontekst, er det nærliggende å tro at den nyutdannede troppssjefen vil ha selvtillit på egne ferdigheter innenfor ledelse og taktikk, noe som kan være med å fjerne potensielle stressorer rundt dette.

Imidlertid kan en mestringsopplevelse inneholde andre elementer enn kun en simulering av de daglige og kroniske stressorene vi finner i operasjoner. Kampstress handler blant annet om de mentale belastningene som kommer av et resultat av kamp eller kamprelaterte forhold (U.S. Marine Corps, 2016, s. 1-1). Det kan derfor anses lite hensiktsmessig å utsette kadettene for ødeleggelse, lidelse og død ettersom dette kan få alvorlige konsekvenser for liv og helse. På den andre siden, kan kadettens fysiologiske aktivering mot akutte stressorer trenes. Stressreaksjonene på akutt stress setter i gang de spesifikke handlingsmønstre freeze, flight, fight, fright, eller faint (Bracha, 2004, s. 679-685). Dette betyr at den fysiologiske aktiveringen og selve stressreaksjonen av å bli skutt mot vil kunne gjenskapes av andre situasjoner individet subjektivt oppfatter som ekstremt stressende.

Det kommer ikke frem i funnene at Krigsskolen gir noen slik form for mestringsopplevelser til kadettene. Ved å studere studieøkene til den gamle utdanningsordning ser vi at utdanning deres inneholdt blant annet fallskjermhoppekurs og klatrekurs i en egen stressmestringsmodul (Krigsskolen, 2010, s. 24). På denne måten får kadetten erfare stressreaksjonen i møte med høyder og faren knyttet til dette. Det finnes også andre metoder som eksempelvis å bruke simuniton, en form for treningsammunisjon som kan brukes i trening og øving (Briggs, 2021, s. 1). Til forskjell fra skarp ammunisjon skytes det ut et ikke dødelige prosjektil. Dette hadde gitt kadettene mulighet til å erfare stressreaksjoner tilknyttet fare og smerte. Hadde krigsskolen implementert slike metoder kunne kadettene opparbeidet et «stress immune system», ved å bli kjent med sine egne stressreaksjoner.

5.1.1 Delkonklusjon mestringsopplevelser

Totalt sett ser vi at det viet lite tid til å bygge spesifikke mestringsopplevelser ved krigsskolens operative utdanning. Utdanningen inneholder stridskurset som skal simulere operasjonsstresset og som på mange måter eksponerer individet for det miljøet en skal

prestere i. Kadettene får således en konkret mestringsarena med påfølgende oppfølging for reflektert observasjon og konseptualisering av erfaringer (Kolb, 1984, s. 59). Dette er det eneste emnet hvor læringsutbyttene spesifikt nevner mestring, og kan indikere at andre emner ikke har dette som mål. Derimot er det en indikasjon på at emnet OPS2202 Taktisk samvirke kan gi kadettene en mestringsopplevelse gjennom å måtte ta intuitive beslutninger under press. Generelt kan det også hevdes at flere elementer i utdanningen, herunder det å lede andre mennesker under trening og øving kan være en mestringsarena. På den andre siden, kommer det frem at kadettene ikke får utdanning innenfor håndtering av akutte stressreaksjoner, noe som med stor sannsynlighet kan oppstå under krig (Grossman, 2004, s.

4). Alt i alt, kan det konkluderes med at krigsskolen i noen grad gir kadettene mestringsopplevelser for å kunne prestere godt som troppssjef i krig.

5.2 Mental trening

Mental trening omhandler å konsistent og systematisk benytte seg av mentale ferdigheter for å forbedre egen prestasjon (Gould & Weinberg, 2007, s. 250). Teknikker som visualisering, pusteteknikk, målsetning, og selvsnakk har vist seg å være anvendte metoder for idrettens «super champs» (Collins & MacNamara, 2017). Vi kartla 9 funn spredt på 3 emner i utdanningen som direkte og indirekte kan knyttes opp mot mental trening. Basert på læringsutbyttene ser vi at kadettene skal kunne forklare krigens natur, anvende teoretisk kunnskap om krigens paradokser og vise evne til kritisk tenkning og refleksjon rundt grunnleggende forhold ved krigens natur (Figur 7). Videre skal kadetten fatte raske beslutninger og forklare styrker og svakheter ved intuitive og analytiske beslutninger (Figur 7). Samt gjøre nødvendige mentale forberedelser, være kjent med praktiske verktøy for å håndtere egne stridsreaksjoner og anvende relevante mestringsstrategier (Figur 7).

Når det gjelder læringsutbytter direkte knyttet til mental trening, fremstår dette kun i emne ledelse i strid (Figur 7). Her skal kadettene gjøre nødvendige mentale forberedelser, håndtere egne stridsreaksjoner og anvende relevante mestringsstrategier. I likhet med mestringsopplevelser, kan det igjen påstås at krigsskolen bryter med Kolbs (1984) teorier om hvordan læring finner sted. Kadettene får en teoretisk utdanning i mental trening,

deretter en mestringsopplevelse for å praktisere, forstå, reflektere og konseptualisere erfaringene. Ut ifra læringsutbyttene er emnet ledelse i strid, og stridskurset, derimot den eneste øvelsen krigsskolen tilrettelegger og fokuserer på eksperimentering. Dette gjør at kadetten ikke får flere erfaringer som kan formes og videreutvikles etter egne preferanser og behov (Kolb, 1984, s. 26-29). Det kan også vurderes som uhensiktsmessig at kadettene blir presentert for mentale ferdigheter i slutten av det andre året, noe som gir de kun ett år til å trene på disse ferdighetene.

På den andre siden, kan det bemerkes at kadettene også kan oppnå erfaringer gjennom abstrakt konseptualisering, og ikke bare gjennom konkrete fysiske opplevelser (Kolb, 1984, s. 59). Sverre Bratland oppfattet noe lignende da han i sine memoarer noterte seg at fremtidens troppssjef må utdannes innenfor teoretiske fag slik at han forstår stridsfeltet og dets påkjenninger (Boe, et al, 2012, s. 47). Profesjonsstudiet i ledelse og landmakt inneholder emner som kan skape en profesjonsbyggende forståelse. Det er flere emner som operasjonaliserer det overordnede læringsutbytte: «Styrker og svakheter ved anvendelsen av militær makt...: herunder hvordan krigens natur...: og hvordan den påvirker militære profesjonen» (Figur 6). En teoretisk forståelse om stridsmiljøet, deretter trening og øving på militære oppdrag gir en bred forståelse (Saus, 2013, s. 1). Dette kan føre til mentale forberedelser som igjen kan bedre evnen til å forutse og løse oppdukkende problemer.

Visualisering omhandler å projisere ulike situasjoner i sitt eget hode for å forberede seg på virkelige situasjoner (Bandura, 1995, s. 5-6). Med en parallell til abstrakt konseptualisering kan en hevde at kadettene får dette indirekte gjennom hele studiet ved å studere krigsteori. Kadettene skal kunne forklare krigens natur og grunnleggende refleksjoner rundt dette. Flere emner inneholder taktisk øving uten tropp (TØUT), der eksempelvis Bagn og Narvik blir brukt som arenaer (Figur 8). Dette setter kadettene inn i skildringer fra norske offiserer og historier fra krigen. Videre, er det også naturlig å tenke at slik abstrakt konseptualisering også gir kadettene mulighet for å bruke de mentale ferdighetene målsetting og visualisering. Med eksempler fra krigsteori og historie kan kadettene finne målbilder i hva som er god og dårlig krigføring, deretter jobbe mot dette. Målsetningen og visualiseringen kan deretter bli brukt som et verktøy i hurtig beslutningstaking.

På den andre siden, kan troppssjefens virke i stor grad hevdes å være praktisk rettet, men inneholder elementer av både analytisk og intuitiv beslutningstaking. Vi ser av figur 6 at hele 8 av 13 praktiske ferdigheter omhandler analytisk beslutningstaking, også et av fire

generelle mål gjør det samme (figur 6). Det finnes også 12 kunnskapsmessige mål som alle vil kunne sies å øke kadettene evne til analytisk tankegang. Alle disse målene skal sette troppssjefen i stand til å vurdere det han står opp mot for å kunne planlegge og lede militære operasjoner.

Det vil kunne hevdes utfra læringsutbyttene at krigsskolen gir kadettene en svært god plattform for å kunne ta analytiske beslutninger i deres virke som troppssjefer. Forskning viser også til at færre dårlige beslutninger tas om man har tid til analytisk beslutningsprosess (Saus et al, 2010).

Det kan derimot rettes spørsmålstegn rundt utdanningen av intuitive beslutningstaking. I figur 6 ser vi at intuitiv beslutningstaking kun finner sted gjennom to læringsutbytter «planlegge og gjennomføre operasjoner på taktisk og stridsteknisk nivå», og «lede utøvelsen av eller trusselen om bruk av vold på taktisk nivå på vegne av staten i krig, krise og fred» (figur 6). I de spesifikke læringsutbyttene ved krigsskolen finner en kun ett konkret læringsutbytte som omhandler intuitiv beslutningstaking i henholdsvis emne OPS2203, «fatte raske beslutninger med bevissthet rundt egne bias» (figur 7). Gjennom hele utdanningen finnes derimot åtte mer generelle læringsutbytter som alle forutsetter at man kan ta intuitive beslutninger. Eksempelvis gjennom læringsutbytter som «å lede og planlegge gjennomføringen av operasjoner under fysisk og mentalt krevende forhold», og «lede på troppsnivå i egen troppeart» (figur 6-7).

Jones og Endsleys studie fant ut at hele 35% av alle feil, i situasjoner hvor tilstrekkelig informasjon var tilgjengelig, skyldtes manglende oppfattelse av fare, ulike distraksjoner, manglende prioriteringer av informasjonen, eller en innsnevret oppmerksomhet (Jones & Endsley, 1996, s. 507-512). Nyere forskning innenfor operativ psykologi viser også til at så mange som 67% (2/3) av menneskelige feil i kritiske situasjoner (Eid & Johnsen, 2018, s. 254) skyldes manglende evne til god persepsjon (oppfatte situasjonen). Kun 20% kunne sees i sammenheng med manglende forståelse av situasjonen, og kun 13% på bakgrunn av manglende evne til å projisere fremtiden (Eid & Johnsen, 2018, s. 254). Førsteamanuensis ved institutt for samfunnspsykologi Evelyn-Rose Saus forskning på stress og prestasjon for piloter støtter dette synet. Hun fant ut at mennesker med høy grad av stressmestring presterte bedre i navigasjonssimulator, genererte best situasjonsforståelse (Saus et al 2012) og i tillegg viste en bedre evne til å ta til seg læring (Saus et al, 2010). Det er nærliggende å tro at manglende evne til stressmestring står for store deler av den innsnevrede persepsjonen og at det er de intuitive og ikke de analytiske beslutningene som

resulterer i flest feil. Mental trening på sin side er et beviselig verktøy for å redusere oppfattet stress (Birrer & Morgan, 2010, s. 2-22). Det kan derfor virke som om krigsskolen ikke har tatt denne betraktningen med i sin utdanning, om en skal tro læringsutbyttene.

I forlengelsen av dette virker det som om mental trening, utenfor ledelse i strid, er en følge av kunnskapen om fag og ikke en ferdighet kadetten skal kunne ved endt skolegang. Anders Sookermany skriver dette i sin bok: "Dagens utdanning minner om et skolastisk paradigme, hvor en representerer skoleundervisning og dennes vektlegging av kognitivistiske teorier, og dermed fokuserer mer på kunnskap om fag og ferdigheter enn om det å lære konkrete praktiske fag eller ferdigheter" (Sookermany, 2005, s. 65). Dette perspektivet er i så måte mer opptatt av generelle ferdigheter enn spesifikke ferdigheter. Vi kan derfor stille spørsmål rundt dette perspektivets fruktbarhet i forhold til praktisk ferdighetslæring. Mental trening krever systematisk og konsistent trening og øving. Med andre ord må krigsskolen benytte seg av mental trening både før øvelser, men også underveis for å gi kadettene situasjoner de kan benyttes i. På denne måten vil de tilrettelegge for læring (Forsvarets skolesenter, 2006, s. 22).

Rand Spiro sier at all kunnskap bør læres slik at de kan nyttes i et helhetlig og dynamisk miljø (Spiro et al, 1995, s. 67). Om den kun innlæres vil dens bruk i stor grad begrenses til situasjoner som ligner innlæringen av denne kunnskapen. Ut fra læringsutbyttene kan det her virke som om utdanningsopplegget står i fare for å skille mellom motoriske og mentale ferdigheter som to forskjellige ting (Forsvaret, 2022). Morisbak med flere hevder derimot at «en ferdighet er en integrert mental-motorisk helhet» (Morisbak, 1986, s. 11). Altså kan en ikke skille det mentale fra det tekniske da teknikken ikke skal gjensapes i et vakuum, men i en dynamisk verden. Hensikten med mental trening burde derfor ikke kun være å lære om de ulike mentale teknikkene, men heller å sette kadettene i situasjoner hvor de selv må velge den teknikken de tror vil ha best effekt for å redusere oppfattet stress. Deretter å forsøke best mulig å løse den situasjonen de står i. På krigsskolen finnes det mange arenaer å trene dette. Et problem oppstår derimot da ingen av læringsmålene omhandler å lære eller ha kjennskap til de mentale teknikkene en kunne benyttet i de ulike praksisarenaene. Det kan således antas at det vil være tilfeldig om kadettene kjenner til og benytter disse teknikkene for å mestre de ulike praksisarenaene. Ifølge brødrene Dreyfus kjennetegnes de med gode ferdigheter som

“en som ikke bare vet hva som skal oppnås, men også hvordan oppå dette” (Dreyfus, 1999, s. 57). Forskjellen på å måtte velge rett mental teknikk for stressmestring og å “bare gjøre den” vil potensielt kunne utgjøre en forskjell for troppssjefen i kampens hete.

5.2.1 Delkonklusjon mental trening

Sett under ett gir utdanningsløpet på krigsskolen i noe grad kadettene trening på spesifikke mentale ferdigheter. Kadettene får en innføring i det fjerde semesteret i emnet Ledelse og strid, forså en mestringsopplevelse for å praktisere dette (Figur 8). Aktiv eksperimentering er en viktig del av læringsprosessen (Kolb, 1984, s. 59). Det kan derfor hevdes at kadettene hadde fått et større læringsutbytte om mental trening hadde blitt inkludert tidligere, og konsistent gjennom utdanningen. Imidlertid, kan det sies at kadettene indirekte får en form for trening innenfor visualisering og målsetting gjennom studiet. Gjennom en relativt omfattende utdanning innenfor militærteori og krigshistoriske skildringer (Figur 7). Hvor det fremkommer hva som fungerte og ikke fungerte i møte med krigens virkelighet. På den andre siden kan det dog hevdes at en ujevn balanse mellom teoretiske og praktiske fag vil hemme læring (Kolb, 1984, s. 22). “Ved å ikke trene opp tilstrekkelige praktiske ferdigheter kan en ende opp i en situasjon hvor en vet hvordan, men fortsatt ikke er i stand til å utøve” (Sookermany, 2005, s. 80). På bakgrunn av dette konkluderer vi med at krigsskolen i noen grad gir kadettene tilstrekkelige ferdigheter innenfor mental trening for å kunne prestere godt som troppssjef i krig.

5.3 Fysisk form

I oppgavens kontekst er fysisk trening et virkemiddel for å håndtere den fysiologiske aktiveringen slik at individet kan få et kognitivt overskudd i stressende situasjoner (Grossman, 2004, s. 35). Angående læringsutbyttene fikk vi to funn. I emnet ledelse i strid skal kadettene gjøre nødvendige fysiske forberedelser og i emnet offiseren kan kadettene bidra til utviklingen av avdelingens fysiske robusthet (Figur 7). I tillegg er det et krav til at alle kadetter består årlig fysisk, innenfor kondisjon og styrke. Minstekravene til militær operativ ledelse og landmakt er karakter 5.

Funnene indikerer at fysisk trening i liten grad blir prioritert i læringsutbyttene. Det er forsvarrets utdanningsinstitusjoner som må legge til rette for at de som deltar i undervisningen skal få muligheten til å trene (Forsvarets skolesenter, 2006, s. 20). Det kan derfor se ut til at fysisk trening ved krigsskolen gjennomføres utelukkende for å bestå arbeidskravet knyttet til stridskurset og årlige fysiske tester, snarere enn å skape en plattform som gjør kadetten klar til strid ved uteksaminering. Den amerikanske generalen William David hevdet derimot at krav i en militær avdeling er en standard som en skal utvikle seg videre fra og at kravet ikke er målet i seg selv (William, 1999, s. 111-112). Altså, det motsatte av hva det kan se ut til at Krigsskolen legger opp til. Uten å sammenligne, men heller for å belyse et poeng, kan det nevnes at tidligere utdanningsmodeller hadde et eget emne som het fysisk fostring. Emnet innebar å tilegne seg kunnskaper, ferdigheter og holdninger slik at man som troppssjefer kunne ivareta egen og medsoldaters fysiske form (Krigsskolen, 2010, s. 61-62). I dette emnet fantes også obligatoriske arbeidskrav som deltakelse på alle Krigsskolens fysiske mesterskap (KSM) og krav til å bestå militær 5-kamp og 8 km terrengløp.

På den andre siden, gir øvelse og kursene en form for fysisk kapasitet. Militære øvelser innebærer naturligvis fysisk aktivitet, om det er å gå med tung sekk, gjøre en offensiv manøver, eller forberede stilling systemer. I emne OPG3201 på øvelse vinter skal kadettene krysse Hardangervidda, og troppssjefs grunnkurs innebærer i stor grad tradisjonell infanteristrid. Dette er fysisk krevende kurs og øvelser som gjør at kadetten bør trene seg opp i forkant. FPG poengterer at det kun er den lærende som kan lære (Skolesenter, 2006, s. 22). På slike øvelser blir det derfor mulighet for å identifisere hvilke styrker og svakheter kadetten har, for så å kunne selv jobbe med å utbedre dette. På denne måten kan det argumenteres for at krigsskolen gir kadettene fysisk trening innenfor den militære konteksten.

På den andre siden, kan det tenkes at dette kun fungerer for de som er interessert i og motivert for fysisk trening. Med hensyn til læringsutbyttene kan det tolkes som at kadettene kun gjennomfører fysisk trening i emne ledelse i strid, for så å lære om trening i siste emnet offiseren (Figur 7). I andre emner uten fysisk belastning vil det da gå lenger tid uten at skolen tilrettelegger for fysisk trening. Forskning viser at så lite som to uker kan føre til en merkbar nedgang i kondisjon, hvorav en periode uten fysisk trening på minst 2 måneder vil gjøre at kondisjonen og styrken drastisk synker (Borge, 2018). Kadettene som ikke er interessert i eller motivert for trening kan derfor, til en viss grad,

miste sin fysiske yteevne i slike perioder. Konsekvensen kan derfor være at de i mindre grad vil evne å tilpasse seg stress. Noe som kan gjøre de dårligere rustet for å ha et kognitivt overskudd i stressende situasjoner (Sandvik, et al, 2019, s. 2-22).

5.3.1 Delkonklusjon fysisk form

Alt i alt, kan læringsutbyttene indikere at krigsskolen i liten grad gir kadettene tilstrekkelig fysisk trening for å kunne prestere godt under stress. Kadettene må gjøre fysiske forberedelser før stridskurs og avslutter med hvordan de skal skape god fysisk robusthet i egen avdeling. De må også gjennom flere øvelser og kurs som kan være fysisk belastende. Disse kan skape en grad av fysisk form. Videre, må kadettene også bestå årlige fysiske tester. Imidlertid, mener vi at dette ikke er tilstrekkelig for å sikre seg at samtlige kadetter innehar en fysisk yteevne som gjør at de kan beherske og få et kognitivt overskudd i stressende situasjoner. Resultatene kan derfor sies å fortelle at krigsskolen i liten grad gir kadettene tilstrekkelig fysisk trening.

6 Konklusjon

Oppgaven innledet med følgende problemstilling: “Gir krigsskolens operative utdanning tilstrekkelig ferdigheter innenfor stressmestring for å prestere i krig?”. Vi benyttet oss av Clausewitz (1832) sin teoretiske forståelse og viste til at krig inneholder daglige, kroniske og akutte stressorer (Butterworth, 2015, s. 7). Dette kan skape en fysiologisk aktivering som påvirker troppssjefens evne til å gjøre det som er forventet eller nødvendig (Teigen, 1994, s. 525-547). Stressmestringstrening med mestringsopplevelser, mental trening og god fysisk form kan mitigere disse stressreaksjonene (Samdal, et al, 2017, s. 7). Kolb (1984) og FPG (2006) ga noen perspektiver på hvordan en bør erverve seg læring og ferdigheter. Videre, analyserte vi studiets læringsutbytter og la til informasjon angående praksisarenaer. Denne dataen ble drøftet med utgangspunkt i den teoretiske redegjørelsen. Med bakgrunn i dette, skal vi nå presentere svaret på oppgavens problemstilling.



(Hauge, 2006)

Krig kan i ytterste konsekvens ende opp som den ultimate prestasjonsarena. Krigens virkelighet er hard og voldelig, der selv de beste avgjørelser kan føre til egne skadde eller drepte (Britt et al, 2006). Det er under slike omstendigheter troppssjefen skal gjøre det som er forventet eller nødvendig.

Det kommer frem i de overordnede læringsutbyttene at kadettene etter endt utdanning skal være fysisk og mentalt robust. I tillegg skal han “være skikket til over tid å være i operativ beredskap, samt virke i kritiske situasjoner preget av kaos og usikkerhet” (Figur 6). Dette operasjonaliseres i all hovedsak gjennom emne Ledelse i strid. Der skal kadetten gjøre de nødvendige fysiske og mentale forberedelsene til stridskurset. Under denne mestringsarenaen skal det benyttes mestringsstrategier for å håndtere de fysiske og mentalt krevende forholdene krig medfører. Derimot er det en indikasjon på at emnet OPS2202 Taktisk samvirke kan gi kadettene en mestringsopplevelse gjennom å måtte ta intuitive beslutninger under press. Generelt kan det også hevdes at flere elementer i utdanningen, herunder det å lede andre mennesker under trening og øving kan være en mestringsarena. Videre, får kadetten under flere emner teoretisk forståelse for krigens natur og hvordan dette påvirker oppdragsløsning, seg selv og soldatene under seg. Noe som indirekte kan gi kadetten en ubevist ferdighet innenfor visualisering og målsetting. I tillegg til de fysiske forberedelsene til stridskurset skal kadetten til enhver tid bestå de fysiske minstekravene ved utdanningen. “Gir dette tilstrekkelig utdanning innenfor stressmestring for å kunne prestere godt som troppssjef i krig”?

Kolb hevder at læring finner sted gjennom fire trinn; konkret opplevelse, reflektert observasjon, konseptualisering av erfaringer og aktiv eksperimentering (Kolb, 1984, s. 40-41). Basert på de emnespesifikke læringsutbyttene kan en antyde at mestringsopplevelser, mental trening og fysisk trening ikke forekommer på tvers av praksis i emner, øvelser og kurs. For skribentene virker dette som en kognitiv dissonans fra Krigsskolens side. Når slutttilstanden er at kadettene skal være i stand til å føre en tropp i krig, hvorav sentrale doktriner påpeker at den mentale dimensjonen normalt har større betydning for konflikters natur og utfall enn den fysiske dimensjonen (Forsvarsstaben, 2004, s. 19). Det er derfor en overraskelse over at ikke flere emner har læringsutbytter som sikrer at kadettene får aktivt eksperimentere med mentale krefter, herunder stressmestring.

Det er den kun den lærende som kan lære (Forsvarets Skolesenter, 2006, s. 22). Det finnes en rekke praktiske arenaer som kan utvikle kadettens evne til å mestre stress og enkelte kadetter kan tenkes å ha bygget seg en sterk mental motstandskraft. Kadetten kan selv ha reflektert rundt stressende situasjoner under trening og øving, eller blitt oppfordret til dette av en veileder. Kadetten kan også ha brukt mental trening som et verktøy for å gjøre seg selv bedre forberedt, eller få et kognitivt overskudd i stressende situasjoner. Det kan være kadetten regelmessig trener utholdenhet og styrke for å gjøre seg selv til bedre rustet til militære operasjoner. Oppgaven handlet derimot om hva krigsskolen gir kadetten. Det kan se ut til at krigsskolen i større grad bør trene opp kadetten innenfor stressmestring.

Konsekvensene av å ikke håndtere stress kan bli høy. Det finnes utallige eksempler, blant annet første verdenskrig, andre verdenskrig og Koreakrigen. En blir simpelthen ikke god i noe en ikke trener på. Ved å se på læringsutbyttene ved studiet ledelse og landmakt, kan det gi inntrykk for at det per i dag virker noe tilfeldig om kadetten er i stand til å prestere godt som troppssjef i krig allerede ved uteksaminering. Konklusjonen antyder derfor at *Krigsskolens utdanning gir i noen grad tilstrekkelige ferdigheter innenfor stressmestring for å kunne prestere godt som troppssjef i krig allerede ved uteksaminering.*

I denne oppgaven har valgt metode gitt gode forutsetninger for å besvare oppgavens problemstilling. Teorikapittelet har gitt innsikt i stressmestring og fungert som en premissleverandør for å drøfte læringsutbyttene til studiet ledelse og landmakt. Når det er sagt vil vi åpne for refleksjon rundt egen konklusjon. Studiet indikerer at Krigsskolen i større grad kan inkorporere stressmestring; herunder mestringsopplevelser, mental trening og fysisk trening på tvers av emner. Dette baserer seg i stor grad på studiets læringsutbytter, som sier noe om hva kadetten har lært og kan utføre ved fullført

utdanning. Som nevnt i kildekritikken sier ikke læringsutbyttene nødvendigvis hva som læres eller hvordan dette gjennomføres i emnene. Ei heller hva kadetten faktisk har lært. Det ville således vært interessant å se samme undersøkelse bli anvendt med ulikt grunnlag for analyse. Eksempelvis der en betrakter Krigsskoleutdanning med påfølgende pliktår, eller kadettens faktiske opplevelse av evnen til å håndtere stress. Forhåpentligvis kan de funn som fremkommer av oppgaven bidra til å skape bevissthet rundt hvordan Krigsskolen utdanner fremtidige troppssjefer innenfor stressmestring.

6.1 Videre forskning

En utfordring vi har møtt i arbeidet med denne oppgaven har vært den manglende forskningen på effekten av stressmestring i militær kontekst. Oppgaven inneholder få funn når det kommer til forskningsdata, og de som er plukket ut er ofte knyttet til andre kontekster. Videre, består oppgaven av en analyse av læringsutbyttene. Det sier ikke nødvendigvis noe om hva som blir gått igjennom i studie, men heller målene med utdanningen. For videre forskning anbefales det to retninger. En kvantitativ undersøkelse av kadettens opplevelse av stress i de ulike emnene og deres praksisarenaer. Eller en kvalitativ undersøkelse av hvordan emneansvarlig sørger for at krigens natur blir spilt inn i praksisarenaer.

Videre forskning burde også fortsette å se på stressmestring i militær kontekst som fenomen. Både generelt og i læringsøyemed, for hvordan dette kan implementeres og trenes med best mulig effekt. Det meste av forskningen er i dag basert på idrett og andre prestasjonsmiljøer. I militær sammenheng ligger den største tyngden opp mot spesialstyrkemiljøet. Som fremtidige troppssjef i Hæren finner vi det bemerkelsesverdig at så lite forskning gjøres på konvensjonelle styrker. Dette da den største delen av styrker som vil delta i en høyintensitets krig trolig vil være konvensjonelle. Det vil også være naturlig å tro at forskningen gjort på spesialstyrker også kan ha en effekt på konvensjonelle styrker, selv om det per dags dato finnes lite konkret forskning rundt dette. Stressmestring, i konteksten av konvensjonelle styrker, burde derfor utforskes videre.

7 Litteraturliste

Aftenposten. (2022, Mars 4). *Aftenposten*.

<https://www.aftenposten.no/verden/i/RrBqwx/stoltenberg-russland-har-knust-freden-paadet-europeiske-kontinent>

Ambrose, S. E. (1995). *D-Day June 6*. Simon & Schuster Inc.

Asachi, G. (2019). Psychological training program for intervention and rescue personnel. I *Enviromental Engineering and rescue Management Journal Volume 18; Issue 4* (ss. 853-864). Technical University of Iasi .

Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press .

Basit, S. (2022, Februar 11). Stratagem.

<https://www.stratagem.no/hvainnebaerer-det-at-en-del-av-forsvaret-er-en-hoyskole/>

Birrer, D., & Morgan, B. (2010). *Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>

Boe, O., Kjørstad, O., & Werner-Hagen, K. (2012). *Løytnanten og krigen*. Fagbokforlaget.

Borge, T. (2018, september 21). Hardworkout.

<https://www.hardworkout.no/skjer-kroppen-nar-du-blir-hindret-fra-treningen/>

Bracha, H. (2004). *Freeze, flight, fight, fright, faint, Adaptationist perspective on the acute stress response spectrum*. [https://DOI.10.1017/S1092852900001954](https://doi.org/10.1017/S1092852900001954)

Britt, T., CAstro, C., & Adler, A. B. (2006). Military life; the psychology of serving in Peace and Combat . Greenwood Publishing Group.

Butterworth, S. E. (2015). Combat Stress: A collateral effect in the operational effectiveness loss multiplier. I S. E. Butterworth, *Combat Stress: A collateral effect in the operational effectiveness loss multiplier* (ss. 7-10).

Clausewitz, C. V., Paret, P., & Howard, M. (1993). *On War*. Princeton University Press.

Collins, D., & MacNamara, A. (2017). *Making Champ and super Champ: Current views, contradictions, and future directions*.
frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2017.0082310.3389/fpsyg.2017.00823.

Dalland, O. (2017). *Metode og Oppgaveskriving* . Gyldendal Akademisk .

David, W. (1999). *Developing a Supercharged Battalion. I Sookermany, Anders McD (1999) Kunnskap om idrett, skriftserie fra Norges idrettshøgskole, nr 4 1999, 3. årgang, s.111-112)*

Defence, M. o. (2015). Future Character of Conflict. I M. o. Defence, *Future Character of Conflict* (s. 2). Ministry of defence.

Dreyfus, H., & Dreyfus, S. (1999). Mesterlære og eksperters læring. I K. Nielsen, & K. Steinar, *Mesterlære. Læring som sosial praksis* (s. 52-69). Ad Notam Gyldendal.

Endsley, M.R. (1995). Toward a theory of situation awareness in dynamic systems. *Human Factors*, 37(1): 32-64. <https://doi.10.1518/001872095779049543>
Forsvaret. (2019). *Forsvarets Fellesoperative Doktrine*.

Forsvaret. (2020). *Forsvarets Grunnsyn på Ledelse* .

Forsvaret. (2022, 04 04). www.Forsvaret.no. Program/bachelor-i-militærestudier/studieplan: <https://utdanning.forsvaret.no/nb/program/bachelor-i-milit%C3%A6restudier/studieplan>

Forsvarsstaben. (2004). Forsvarets doktrine for landoperasjoner. I Forsvarsstaben, *Forsvarets doktrine for landoperasjoner* (ss. 18-19). Forsvarsstaben.

Forsvarsstaben. (2019). Forsvarets fellesoperative doktrine. I Forsvarsstaben, *Forsvarets fellesoperative doktrine* (s. 19). Forsvarsstaben.

Grossman, D., & Christensen, L. W. (2004). On Combat. PPCT Research Publications.

Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige Metoder*. Fagbokforlaget.

Hahn, R., & Jezior, B. (1999). *Urban warfare and the urban warfighter of 2025*. Parameters.

Hancock, P. (2009). Performance on the Very Edge . *Military Psychology* , s. 68-74. [https://DOI:10.1080/08995600802554680](https://doi.org/10.1080/08995600802554680)

Hansen, A., Johnen, B., & Thayer, J. (2004). *Heart rate variability and its relation to prefrontal cognitive function; the effects of training and detraining* . European Journal of Applied Physiology.

Hardy, L. (1990). A Catastrophy Model of Performance in Sports. I Jones, J.G, & L. Hardy, *Wiley series in human performance and cognition* (ss. 81-106). John Wiley & Sons .

Hollis, M. (1994). *The Philosophy of Social Science*. Cambridge University Press.

Hove, S. (u.d.). *Profesjonsutdannere mellom krav og realitet*. Avdeling for lærerutdanning.

HQDA. (2006). Combat and Operational Stress Control FM 4-02.51. I H. D.

Army, *Combat and Operational Stress Control FM 4-02.51* (ss. 1-1).

Hærstaben. (1985). *UD 17-2*. Forsvaret.

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til Samfunnsvitenskapelig Metode*. Abstrakt Forlag.

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Veiden, P. (2006). *Å Forstå Samfunnsforskning*.

Gyldendal Akademisk.

Jones, D., & Endsley, M. (1996). *Sources of situation awareness errors in aviation*. *Aviation, Space and Environmental Medicine*, s.507-512.

Kennedy, Carrie. H & Zilner, Eric (2012). *Military psychology: clinical and operational applications*. Guilford Press. Kiely, J (2017)

Kobasa, S. (1979). *Stressful life events, personality and health; an inquiry into hardiness* . *Journal of personality and social psychology* .

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning*. Prentice Hall PTR.

Krigsskolen. (2010, s.24) studiehåndbok bachelor i ledelse og landmakt 2010-2011

Krigsskolen. (2016). *Studiehåndbok Bachelor i militære studier - ledelse og landmakt*. Krigsskolen.

Krigsskolen. (2016). *Studiehåndbok Bachelor i militære studier - ledelse og landmakt*. Krigsskolen.

Krigsskolen. (2021). *Årsrapport for FHS Krigsskolen 2020-2021*. Krigsskolen.

Krigsskolen. (2022). 2018-11-20 (U) FLAK 19-20 Krigsskolen, 2020-04-03 (U) FLAK 20-21 Krigsskolen, 2021-03-24 (U) FLAK 21-22. Krigsskolen.

Lauria, M., Rush, S., Weingart, S., Brooks, J., & Gallo, I. (2016). *Potential role for psychological skills training in emergency medicine: Part 1*. Emergency medicine Australasia . <https://doi.org/10.1111/1742-7623>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer .

MacIntyre, A., & Bridges, C. (2008). Stress and Coping. I B. Horn, & R. Walker, *The military leadership handbook* (ss. 428-493). Illustrated edition.

McDonald, E. J. (2016, April 1). Fiscal and Operational Impacts of Standardizing US Military Resilience Programs to Minimize Post-traumatic Stress Disorder. *The Wright Flyer Papers*, s. 4-6.

McEwan, B. (1998). *Protective and damaging effects of stress mediators* . The New England Journal of Medicine .

McEwan, B. (2004). Protective and Damaging Effects of the Mediators of Stress and Adaptation. I J. Schulkin, *Allotaxis, homeostasis and the costs of physiological adaptation* (ss. 65-70).

Morisbak, A., Dreier, S., & Skarsfjord, T. (1986). *God Fotballferdighet*. Gyldendal .

Mørch, W. T. (2021, Juni 24). *SNL*. https://snl.no/Abraham_Maslow

Nordstrand, A. E. (2020.10. 26). Er det skadelig å ta liv? *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/9OvgIM/er-det-skadelig-aa-ta-liv>

Reichelt, J. G. (2016). *Håndbok i Militærpsykiatri*. Fagbokforlaget .

Sagberg, I. (2022, 01 17). Store Norske Leksikon. <https://snl.no/ledelse>:
<https://snl.no/ledelse>

Salmon, P., Stanton, N., Walker, G., Baber, C., Jenkins, D. P., McMaster, R., & Young, M. S. (2006). *What is really going on? Review og Situational awereness for models for individuals and teams. Theoretical Issues in Ergonomics*, s.297-323

Samdal, O., Wold, B., Harris, A., & Torsheim, T. (2017). *Stress og Mestring*. Helsedirektoratet.

Saus, E., Johnsen, B., & Eid, J. (2010). *Percieved learning outcome: The relationship between experoence, ralism and situation awareness during simulator training* . *International Maritime Health*, s,258-264.

Saus, E., Johnsen, B., Eid, J., & Thayer, J. (2012). *Personality and heart rate variability in relation to situation awareness during navigation training*. *Computers in human behavior*, s.1262-1268.

Scmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics Books.

Selye, H. (1976). *Stress without Distress*. I H. Selye, *Psychopathology of Human Adaptation* (s.137-146). Springer .

Siddle, Bruce K. (2006). Sharpening the Warrior's Edge. Belleville: PPCT Research Publications

Skolesenter, F. (2006). *Forsvarets Pedagogiske grunnsyn* . Forsvarets Stabsskole.

Sookermany, A. M. (2005). *Fra Vernepliktig Rekrutt til Ekspertsoldat*. Gan Forlag.

Sweeney, P., Dirks, K. t., Sundberg, D., & Lester, P. (2011). *Leadership in Dangerous situations* .

[Teigen, K. \(1994\), \(2022. 04.04\). Yerkes-Dodson. Hentet fra A law for all seasons: https://doi.org/10.1177/0959354394044004](https://doi.org/10.1177/0959354394044004)

U.S. Army (2013) Making the soldiers decisive on future battlefields.The National Academies Press

U.S. Marine Corps. (1997). Warfighting MCDP 1. I U. M. Corps, *Warfighting MCDP 1* (ss. 3-19). Department of the navy.

U.S. Marine Corps. (2016). Combat and Operational Stress Control. I U. M. Corps, *Combat and Operational Stress Control* (ss. 1-1). Department of the navy.

USMC & U.S. NAVY. (2010). MCRP 6-11c. I U. & NAVY, *MCRP 6-11c* (ss. 13). Department of the Navy.

Yerkes, R., & Dodson, J. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation* .

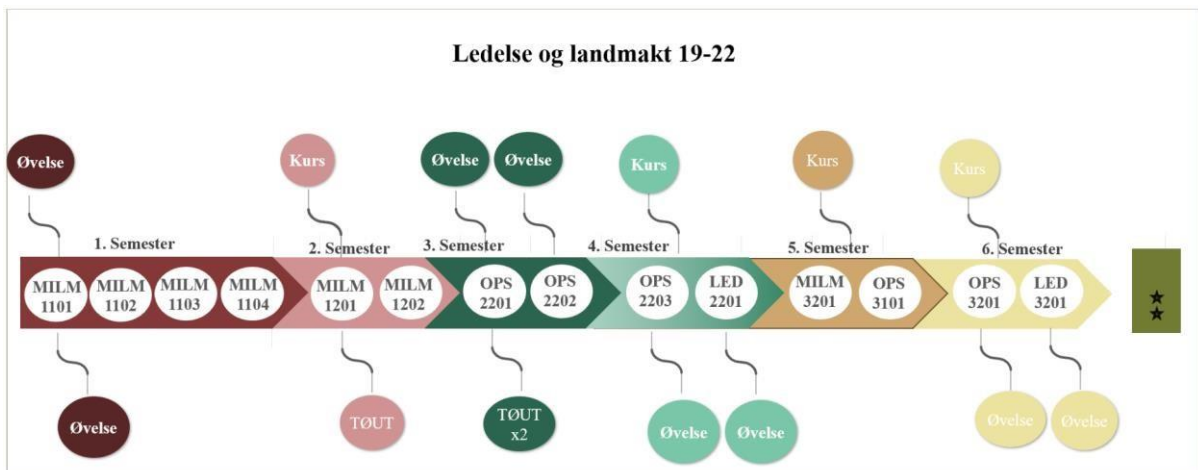
Ytterbøl, C. (2019). Running head; Stress and Performance in Extreme situations within a military context. *Position paper; TL4919; evolution of working practice*, ss. 1-16.

8 Vedlegg

VEDLEGG

1-16

Vedlegg 1 - Utdanningsløpet



VEDLEGG 2 – Læringsutbytter i studie ledelse og landmakt

1. Kunnskap

Efter fullført og bestått offisersutdanning skal kadettene ha kunnskap om og kunne oppdatere sin kunnskap om:

1. Stryker og svakheter ved anvendelsen av militær makt i et historisk og samtidig perspektiv, herunder hvordan krigens natur og den stadige endringen av krigens karakter påvirker den militære profesjonen og militære operasjoner i nåtid og fremtid.
2. Prinsipp for militær ledelse på individ-, gruppe/team og organisasjonsnivå.
3. Offiserens og undergittes etiske og rettslige handlingsrom.
4. Militærmaktens rolle i samfunnet og kunne forklare hvordan politiske mål oppnås med militære virkemidler.
5. Norsk sikkerhets- og forsvarspolitik som ramme for Norges bruk av militær makt, herunder internasjonale institusjonelle rammer.
6. Sentrale temaer og problemstillinger innenfor militærteori, med fordypning i teori og doktriner relevant for eget domene.
7. Vitenskapelig teori og metode, Forsvarets freds- og krigsstabsfjernetse og kunne forstå styrker og svakheter ved disse.
8. Hvilke strukturer og enheter Forsvaret er satt sammen av, hvilke hovedoppgaver disse har, og hvordan fellesoperasjoner fungerer.
9. Landmaktens (Hærens og Heimevernets) sammensetning og roller.
10. Sammensetningen av landmilitære avdelinger og stridsmidler og hvordan disse oppnår effekt i operasjoner.
11. De muligheter og begrensninger som teknologi setter for militær oppdragsløsning.
12. Hvordan innovasjon og integrasjon av systemer og/eller teknologi skaper effekt i militære operasjoner, og kunne bidra til utvikling av ny anvendelse av teknologi i operasjoner.

2. Ferdigheter

Efter fullført og bestått offisersutdanning skal kadettene være i stand til å:

1. Anvende teoretiske og praktiske ledelsesverktøy selvstendig og utøve skjønn innenfor sitt fagfelt, gjennom ledelse og gjennomføring av oppdrag, både alene og som del av en gruppe.
2. Vurdere taktiske og strids tekniske oppgaver og oppdrag i lys av kontekstuelle forhold som politikk, strategi, kultur, rettslige rammer og etikk.
3. Planlegge og lede operasjoner på taktisk og strids teknisk nivå nasjonalt og internasjonalt i hele konfliktspennet fra fred via krise til krig.
4. Lede utøvelse av eller tusselen om bruk av vold på taktisk nivå på vegne av staten i krig og krise og fred.
5. Lede og drive kompetans utvikling på team- eller troppsnivå.
6. Være fysisk og mentalt robust og skikket til over tid å være i operativ beredskap, samt virke i kritiske situasjoner preget av kaos og usikkerhet.
7. Kommunisere militære problemstillinger og løsninger skriftlig og muntlig på norsk og engelsk.
8. Skrive tekster om relevante problemstillinger i den militære profesjon i tråd med vitenskapelig metode.
9. Analysere, planlegge og lede taktiske samvirkeoperasjoner i landstrid i hele konfliktspennet fra fred via krise til krig.
10. Utøve skjønn i ledelse av taktiske samvirkeoperasjoner.
11. Føre en tropp, forstå føring av et kompani og ha kjennskap til å føre en bataljon.
12. Anvende kunnskap om taktiske samvirkeoperasjoner i rollen som stabsoffiser.
13. Bidra til beslutningsprosesser i hele det taktiske samvirkesystemet opp til og med brigadenivået.

3. Generell kompetanse

Efter fullført og bestått offisersutdanning skal kadettene være i stand til å:

1. Forstå hvilket verdmessig, etisk og rettslig grunnlag Forsvaret bygger på.
2. Identifisere seg med den militære profesjonen og det ansvar offiserer har.
3. Utøve sitt lederskap og tjeneste i samsvar med Forsvarets verdmessige, etiske og rettslige grunnlag og leve etter disse prinsippene.
4. Tenke kritisk og utveksle synspunkter med både overordnede, sideordnede og undergitte og gjennom dette bidra til utvikling og forbedring av Forsvaret.

VEDLEGG 3 – Læringsutbytter i emne MILM1101 Grunnleggende offiserskompetanse

<p>1. Kunnskap Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. forklare hvordan en offiser leder i felt. 2. forklare hvilke krav som stilles til soldatferdigheter, og forstå hvorfor de stilles. 3. forklare Forsvarets verdier og ønskede holdninger. 4. kjenne til verktøy for å utvikle eget lederskap og metoder for offisersutvikling. 5. forklare aktuelle sikkerhetsbestemmelser. 	<p>2. Ferdigheter Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. selvstendig utføre grunnleggende soldatferdigheter. 2. være i stand til å følge sikkerhetsbestemmelser for aktivitet forbundet med grunnleggende soldatfjeneste. 3. har erfaring med militære ledelsesprosesser. 4. selvstendig utføre grunnleggende offiserferdigheter stridsrekogn. 	<p>3. Generell kompetanse Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. reflektere over den militære profesjonen og offiserens rolle. 2. reflektere over og utveksle synspunkter og erfaringer omkring utøvelse av ledelse. 3. identifisere seg med offiserrollen.
---	--	--

VEDELEGG 4 – Læringsutbytter i emne MILM1102 Offiseren, staten og samfunnet

<u>1. Kunnskap</u> Etter fullført emne kan kadetten:	<u>2. Ferdigheter</u> Etter fullført emne kan kadetten:	<u>3. Generell kompetanse</u> Etter fullført emne kan kadetten:
<ol style="list-style-type: none">1. forklare hva en profesjon er og sammenligne den militære profesjonen med andre profesjoner i det norske samfunnet.2. forklare sammenhengen og påvirkningen mellom samfunn, politikk og militærakt ved å vise til sentrale eksempler på slike sammenhenger og påvirkninger fra 1750 og fram til i dag.3. kjønne til ulike normative syn på forholdet mellom samfunnet og den militære profesjonen.4. kjønne til ulike vitenskapelige metoder for å undersøke forholdet mellom samfunnet og den militære profesjonen.5. gjøre rede for Norges sikkerhetspolitiske målsetninger og Forsvarets rolle i norsk sikkerhetspolitikk fra den Kalde krigen til i dag.6. gjøre rede for hvordan stormaktene, FN, EU og NATO samt internasjonal rett påvirker norsk forsvars- og sikkerhetspolitikk.	<ol style="list-style-type: none">1. anvende kunnskapen om den militære profesjonen til å reflektere over sin egen rolle som framtidig offiser og de etiske kravene som stilles til den enkelte i den militære profesjonen.2. formidle egen kunnskap på fagområdet på en ryddig og strukturert måte	<ol style="list-style-type: none">1. reflektere over den militære profesjonens plass i det norske samfunnet og militæraktens rolle i internasjonal politikk.

VEDLEGG 5 – Læringsutbytter i emne MILM1103 Offiseren og krigen

1. Kunnskap

Efter fullført emne kan kadetten:

1. forklare hva militærteori og militære doktriner er
2. forklare hovedforskjellen på Clausewitz' og Jominis teorier om krig
3. definere krig med utgangspunkt i Clausewitz' teori
4. beskrive hvilke etiske og folkerettslige rammebetingelser og normer som gjelder i krig
5. gjengi grunner for hvorfor krig eksisterer
6. gjengi den militærteknologiske utviklingen fra 1. til 4. generasjons krigføring
7. gjengi sentral teori om landmakt, sjømakt og luftmakt
8. forklare hva som menes med krigens kommandonivåer, herunder taktisk, operasjonell, militær strategisk og politisk strategisk
9. forklare hva som karakteriserer moderne militære styrker
10. forklare hvordan krigens natur og skiftende karakter kan påvirke offiseren

2. Ferdigheter

Efter fullført emne kan kadetten:

1. anvende teoretisk kunnskap til å forklare etiske og rettslige utfordringer ved bruk av militærrett
2. anvende teoretisk kunnskap til å forklare krigens paradokser, herunder overraskelse, risiko, fiksjon, en motstanders motsatt rettede vilje, kulminasjon og suksess

3. Generell kompetanse

Efter fullført emne kan kadetten:

1. Etter fullført emne kan kadetten selvstendig anvende teoretisk kunnskap ved å vise evne til kritisk tenkning og refleksjon rundt grunnleggende forhold ved militære operasjoner og ved krigens natur og skiftende karakter.

VEDLEGG 6 – Læringsutbytter i emne MILM1104 Offiseren som leder

1. Kunnskap

Etter fullført emne kan kadetten:

1. redegjøre for Forsvarets grunnsyn på ledelse, Forsvarets ledelsesfilosofi, og utvalgte ledelsesteorier- og doktriner, sett opp mot FoU-basert kunnskap om militær ledelse.
2. forklare betydningen av godt lederskap og følgeriskap i en militær kontekst på taktisk nivå.
3. forklare de mest nødvendige mellommenneskelige og psykologiske aspekter som ligger til grunn for godt lederskap.
4. redegjøre for mål, metoder og de viktigste betingelsene for militær lederutvikling.
5. forklare etiske prinsipper for utøvelse av militær ledelse.
6. redegjøre for de rettslige rammene for militære sjefers utøvelse av kommandomyndighet, herunder regler om kommandansvar og militær straffe- og disiplinrett, og engasjementsregler som verktøy for K2.

2. Ferdtigheter

Etter fullført emne kan kadetten:

1. vise en helhetlig forståelse for grunnlaget for militær ledelse og lederutvikling i Forsvaret
2. anvende et grunnleggende begrepsapparat som støtte for utvikling av eget lederskap og veiledning i en militær kontekst.
3. forstå og anvende grunnprinsippene i balansert lederadferd.
4. reflektere over egen og andres lederplattform- og adferd, i den hensikt å utvikle og justere eget og andres lederskap.
5. anvende og skape forståelse rundt det felles begrepsapparatet som er etablert rundt militær ledelse i Forsvaret
6. påbegynne et arbeid med å utvikle egen lederpraksis og veiledning av andre i leder- og følger-rollen.

3. Generell kompetanse

Etter fullført emne kan kadetten:

1. analysere og vurdere enkle og grunnleggende lederskapsmessige forhold i militære kontekster.

VEDLEGG 7 – Læringsutbytter i emne MILM1201 Landmaktens grunnlag

1. Kunnskap Etter fullført emne kan kadetten:	2. Ferdigheter Etter fullført emne kan kadetten:	3. Generell kompetanse Etter fullført emne kan kadetten:
<ol style="list-style-type: none">1. forklare Hærens rolle i Forsvaret.2. forklare troppssjefens rolle og oppgaver og under hvilke forhold disse skal utføres.3. forklare hvordan vinterforhold påvirker soldater, avdelinger og oppdragsløsning.	<ol style="list-style-type: none">1. anvende personlig, militært materiell under vinterforhold.2. Ivareta egen stridsevne under vinterforhold3. analysere Forsvarets doktrine for landoperasjoners (FDLO) teoretiske plattform.	<ol style="list-style-type: none">1. forstå Heimevernets rolle i Forsvaret og HV's betydning for samfunnsikkerhet.2. kjenne til de andre grenene og domenes roller og oppgaver.3. Ha innsikt i hva som kreves for å ivareta avdelingens stridsevne under vinterforhold

VEDLEGG 8 – Læringsutbytter i emne MILM1202 Militær problemløsning og metode

58

1. Kunnskap Etter fullført emne kan kadetten:	2. Ferdigheter Etter fullført emne kan kadetten:	3. Generell kompetanse Etter fullført emne kan kadetten:
<ol style="list-style-type: none">1. forklare sentrale begreper i vitenskapelig metode, slutningsteori og praksisteori2. forklare forskjellen på kvalitative og kvantitative metoder og deres styrker og begrensninger3. forklare styrker og svakheter ved intuitiv og analytiske beslutninger4. forklare rasjonale for militær plan- og beslutningsprosess.5. Forstå militær plan- og beslutningsprosess.6. forklare grunnleggende psykologiske mekanismer som påvirker beslutningstaking	<ol style="list-style-type: none">1. beherske god siteringsskikk og referansehåndtering for å kunne skrive oppgaver på bachelorstudiet2. vurdere kvalitet i argumentasjon og kilder3. gjennomføre studiets skriftlige arbeider på en strukturert og hensiktsmessig måte4. argumentere stringent og drøfte problemstillinger5. beherske skriftlig framstilling i akademisk tekst og i militære maler.6. analysere trimmene i plan- og beslutningsprosessen7. anvende militær plan- og beslutningsprosess.8. omsette egen plan i praksis i en simulatorøvelse	<ol style="list-style-type: none">1. innhente, analysere og vurdere ulike forner for informasjon2. vurdere hvilke metoder som egner seg til å besvare problemstillinger som er relevante for Forsvaret.3. analysere standardiserte prosedyrer, og diskutere forholdet mellom teori og praksis i egen profesjon.4. anvende stabsmetodikk som verktøy for å belyse problemer og fatte beslutninger.

VEDLEGG 9 – Læringsutbytter i emne OPS2201 Kontekst landoperasjoner

1. Kunnskap Etter fullført emne kan kadetten:	2. Ferdigheter Etter fullført emne kan kadetten:	3. Generell kompetanse Etter fullført emne kan kadetten:
<ol style="list-style-type: none"> 1. forklare taktisk bruk av støttevåpen i tropps- og kompanirammen. 2. forklare profesjonens behov med hensyn til lederskap og praktiske ferdigheter. 3. forklare våpenets, avdelingens, og egen rolle og oppgaver. 4. forklare Hærens forventninger og krav til offiseren. 5. identifisere styrker og svakheter ved egen praksis. 6. beskrive konteksten rundt militær teknologisk innovasjon og forklare hvilken betydning dette har for ledelse. 7. forklare muligheter og begrensninger teknologien gir i landoperasjoner. 8. forklare sentral teknologi, hvilke effekter som kan oppnås og hvilke mottiltak som eksisterer. 9. forklare rettslige og etiske begrunnelser for forbudte, delvis forbudte og omdiskuterte våpen. 10. drøfte hvordan politiske forhold påvirker militær oppdragsløsning i et gitt operasjonsmiljø. 11. forklare hvordan rettslige, etiske, kulturelle, kommunikative og historiske forhold påvirker militær oppdragsløsning i et gitt operasjonsmiljø. 12. forklare hvordan rettslige og etiske begrunnelser for militær maktbruk (jus ad bellum) påvirker mandat og engasjementsregler. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. planlegge og gjennomføre taktisk bruk av troppens støttevåpen 2. drøfte egen praksis i lys av relevant teori, kunnskap og forskning. 3. anvende den ervervede kunnskapen om egen praksis i offisersutvikling 4. drøfte hva innovasjon er, og hvordan gode ledere kan bidra til militær innovasjon. 5. drøfte eget og fiendens teknologiske nivå og hvordan det virker inn på egne planer og operasjoner 6. drøfte konsekvensene av egen, fiendens og sivil teknologi for egen oppdragsløsning. 7. Identifisere politiske, kulturelle, kommunikative, historiske, rettslige, og etiske forhold som kan ha betydning for militær oppdragsløsning i et gitt operasjonsmiljø. 8. tilpasse militær oppdragsløsning til politiske, kulturelle, kommunikative, historiske, rettslige, og etiske forhold i et operasjonsmiljø. 9. kommunisere muntlig og skriftlig på engelsk på en måte som er hensiktsmessig i forhold til operasjonsmiljøet. 	<p>INGEN OPPGITT</p>

VEDLEGG 10 – Læringsutbytter i emne OPS2202 Taktisk samvirke

1. Kunnskap

Etter fullført emne kan kadetten:

1. forklare hvordan ulike innsatsmidler kan anvendes for oppnå taktisk samvirke og hva dette innebærer i egen planlegging og gjennomføring av militære operasjoner
2. forklare hva som utgjør feltfunksjonene, og hva som inngår i disse
3. forklare forskjellige stridsformer i landoperasjoner

2. Ferdigheter

Etter fullført emne kan kadetten:

1. anvende militær (analytisk) problemløsningsmetode, herunder plan- og beslutningsprosess (PBP)
2. fatte raske beslutninger med bevissthet om egne bias
3. kommunisere tydelig og troverdig ved hjelp av militære formater og standardiserte begreper, herunder fem-punkts ordre
4. utøve effektivt lederskap i gjennomføring av militære operasjoner
5. forstå manøverkrigføring og anvende kunnskapen til å planlegge og gjennomføre offensive og defensive operasjoner
6. anvende ulike innsatsmidler til å oppnå taktisk samvirke
7. løse taktiske problemer i forskjellige stridsformer i landoperasjoner

3. Generell kompetanse

Etter fullført emne kan kadetten:

1. gjenkjenne og identifisere taktiske problemer som grunnlag for å fatte beslutninger og formidle disse på en overbevisende måte
2. identifisere nye, ulike og dynamiske taktiske problemer i høyintensitetsoperasjoner

VEDLEGG 11 – Læringsutbytter i emne OPS2203 Complex operations

<p>1. Knowledge Upon completion of the module the students will be able to:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Establish a broad knowledge of the most common forms of low-intensity conflicts, and how these differ from high-intensity conflicts2. Understand strengths and weaknesses in existing theories of low-intensity conflicts and how they differ from high-intensity conflicts3. Account for new trends and developments for land warfare	<p>2. Skills Upon completion of the module the students will be able to:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Apply military force in contexts where actions on a tactical level might have strategic consequences.2. Plan and lead operations at the tactical level within the framework of peacekeeping and counterinsurgency	<p>3. General competence Upon completion of the module the students will be able to:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Understand the role of land forces in complex operations2. Plan and conduct operations with land forces on the tactical level within the context of complex operations3. Account for major trends and developments which are likely to affect the conduct of land operations on a tactical level in future operations
--	---	--

VEDLEGG 12 – Læringsutbytter i emne LED2201 Ledelse i strid

<u>1. Kunnskap</u> Etter fullført emne kan kadetten:	<u>2. Ferdigheter</u> Etter fullført emne kan kadetten:	<u>3. Generell kompetanse</u> Etter fullført emne kan kadetten:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Forstå egen våpengeren eller troppesarts rolle og oppgaver i et taktisk samvirkesystem. 2. Forstå muligheter og begrensninger til innsatsmidlene i eget våpen eller troppesart som grunnlag for planlegging og ledelse av operasjoner. 3. Forklare sentrale årsaker til at soldater slåss og løser oppdrag i strid. 4. Forklare hva som kjennetegner godt lederskap i strid med vekt på lederatferd, troverdighet, robusthet og samhold. 5. Kjenne til sentrale fysiske og psykiske stridsreaksjoner og deres mulige påvirkning på soldaters fangering i strid. 6. Forklare hvordan personlige forutsetninger, forberedelser og stressmestring kan forebygge eller motvirke ulike stridsreaksjoner. 7. Være kjent med praktiske verktøy for å håndtere og påvirke egne og andres ulike stridsreaksjoner. 8. Beskrive menneskelige reaksjoner på å ta andres liv, og få sårede eller tap av liv i egen avdeling. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lede planlegging og gjennomføring av operasjoner under fysisk og mentalt krevende forhold 2. Analysere og planlegge eget oppdrag, skape situasjonsforståelse og ta hensiktsmessige beslutninger i løsning av oppdrag. 3. Anvende relevant taktikk og stridsledelse av egen våpengeren eller troppesart i oppdragsløsning og stridsledelse av operasjoner. 4. Identifisere hvordan fysisk og psykisk krevende forhold i oppdragsløsning påvirker leder og undergitt både fysisk og mentalt. 5. Anvende situasjonstilpasset og balansert ledelse, og være troverdig og robust i lederrollen, under fysisk og mentalt krevende forhold for å løse oppdrag. 6. Gjøre nødvendige praktiske og mentale forberedelser, og anvende relevante mestingsstrategier i sine roller for å kunne håndtere fysisk og mentalt krevende forhold. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oppfylle grunnleggende forventninger og krav til individuell fangering og ledelse under krevende forhold. 2. Vise gode holdninger og karakterstyrke i møte med de krav som stilles til profesjonen under krevende forhold, og handle i tråd med og etterleve de forventninger stilles til offiserer. 3. Diskutere og reflektere over eget lederskap og offisersutvikling under krevende forhold, og planlegge og gjennomføre målrettet utvikling av egen ledelsesplattform.

VEDLEGG 13 – Læringsutbytter i emne OPS3101 Grunnleggende fellesoperasjoner

1. Kunnskap Etter fullført emne kan kadetten:	2. Ferdigheter Etter fullført emne kan kadetten:	3. Generell kompetanse Etter fullført emne kan kadetten:
<ol style="list-style-type: none"> 1. forklare den klassiske inndelingen av taktisk, operasjonell, strategisk og politisk nivå. 2. forklare det operasjonelle nivåets funksjon. 3. forklare hvordan forsvarsgrensvisse styrker bidrar i en fellesoperasjon. 4. forklare hvordan fellesfunksjoner understøtter arbeidet med å integrere, synkronisere og styre militære operasjoner. 5. forklare hvordan militære styrker samspiller med statlige og ikke- statlige organisasjoner og aktører. 6. drøfte hvordan forhold som politikk, strategi, operasjonsmiljø, organisasjonsstruktur og -kultur, rettslige rammer og etikk påvirker planlegging og gjennomføring av fellesoperasjoner. 7. redegjøre for nasjonal krisehåndtering i konfliktspekteret fra fred, via krise til krig, herunder Norges forhold til allierte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. vurdere fordeler og utfordringer med fellesoperasjoner. 2. vurdere militære styrkers muligheter og begrensninger i lys av kontekstuelle forhold som politikk, strategi, kultur, rettslige rammer og etikk. 3. finne, vurdere og henviser til fagstoff knyttet til planlegging og gjennomføring av fellesoperasjoner. 	<p style="text-align: center;">INGEN NEVNT</p>

VEDLEGG 14 – Læringsutbytter i emne MILM3201 Utdanning i avdeling

<p>1. Kunnskap Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forstå egen våpengren eller troppesarts rolle og oppgaver i et taktisk samvirkesystem 2. Forstå muligheter og begrensninger til innsatsmidlene i eget våpen eller troppesart, som grunnlag for å lede planlegging og gjennomføring av operasjoner 3. Fortelle om prinsippene og hovedverktøyene for virksomhetsstyring i Forsvaret. 	<p>2. Ferdigheter Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gjennomføre utdanning og øving av en hæravdeling, som ivaretar måloppnåelse og sikkerhet 2. Reflektere over relevante problemstillinger for troppssjefer innen ledelse, støtte og administrasjon 3. Anvende relevant taktikk og stridssteknikk for egen våpengren eller troppesart i oppdragsløsning og stridsledelse av operasjoner 4. Identifisere kravene de respektive våpen og troppesarter stiller til en troppssjef. 	<p>3. Generell kompetanse Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Revidere utdanning knyttet til grunnleggende kompetanse i en landmilitær avdeling, på en måte som ivaretar krav til måloppnåelse og sikkerhet 2. Planlegge og gjennomføre fag- og funksjonsrettede leksjoner innenfor eget fagfelt 3. Utvikle egen og medarbeideres ferdigheter som instruktører ved militære skoler og avdelinger.
--	--	---

VEDLEGG 15 – Læringsutbytter i emne OPG3201 Syntese

<u>1. Kunnskap</u>	<u>2. Ferdigheter</u>	<u>3. Generell kompetanse</u>
<p>Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forstå hvordan man planlegger og leder en taktisk samvirkeoperasjon på bataljonsnivå. 2. Forklare taktisk samvirke som en del av en brigadeoperasjon. 3. Forklare forhold som påvirker en taktisk operasjon under vinterforhold. 4. Forklare hvordan krevenende vinterforhold påvirker egen ledelse og lederskap. 5. Forstå betydningen av å ta vare på seg selv, andre og materiellet under krevenende vinterforhold. 6. Forklare hvordan simulator kan benyttes som en plattform for læring. 	<p>Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifisere og analysere komplekse militære problemer, og bidra til å løse disse ved hjelp av militær problemløsningsmetode. 2. Kjemnet til hvordan man som del av en bataljonsstab leder en operasjon på bataljonsnivå. 3. Anvende situasjonsstipasset lederskap. 4. Kunne fordype seg i et tema knyttet til landmakt og drøfte komplekse forhold ved hjelp av vitenskapelige krav til argumentasjon og fremstilling. 5. Evalvere hvordan egen avdeling/organisasjon kan operere i operasjonsmiljøet. 6. Ledet en landmilitær operasjon. 	<p>Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vurdere egen praksis i lys av relevant teori, kunnskap, forskning og erfaring. 2. Vurdere hvordan vinterforhold påvirker egen og andres oppdragsløsning.

VEDLEGG 16 – Læringsutbytter i emne LED3201 Offiseren

<p><u>1. Kunnskap</u> Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare hva lederutvikling er, kunne gjøre rede for et utvalg av lederutviklingsmetoder og reflektere over egne erfaringer med disse. 2. Forstå troppssjefens rolle og betydning når militære operasjoner planlegges, gjennomføres og evalueres. 3. Forstå egen troppearts funksjon i samvirkesystemet. 4. Forstå hvordan personellforvaltningsverktøy som medarbeidersamtaler, tjenestetalelser og karrieroplanlegging bidrar til å ivareta og utvikle medarbeidere 	<p><u>2. Ferdigheter</u> Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utforske kunnskaper, ferdigheter og holdninger om utøvelse av militært lederskap 2. Planlegge og gjennomføre egen lederutvikling. 3. Planlegge, gjennomføre og evaluere operasjoner på troppsnivå i egen troppeart. 4. Anvende samvirkeprinsipper på troppsnivå, samt forstå hvordan disse anvendes på kompani- og bataljonsnivå. 5. Bidra til en god treningskultur i egen avdeling. 	<p><u>3. Generell kompetanse</u> Etter fullført emne kan kadetten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifisere seg med profesjonens krav til ledelse og egne ledertroller 2. Bidra til utvikling av avdelingens fysiske og mentale robusthet. 3. Gjennomføre medarbeidersamtale og utarbeide tjenestetalelse. 4. Lede på troppsnivå i egen troppeart.
--	--	---