



FHS Krigsskolen

Bacheloroppgave

Mestringstro:

*En kvalitativ undersøkelse av hvordan profesjonelle avdelinger i Forsvaret utvikler
Mestringstro*

av

Fredrik Qvigstad og Martin Vavik Eidsmo

Levert som en del av kravet til graden:

BACHELOR I MILITÆRE STUDIER MED FORDYPNING I LEDELSE OG LANDMAKT

Antall ord: 13822

Innlevert: april 2023

Godkjent for offentlig publisering

Publiseringsavtale

En avtale om elektronisk publisering av bachelor/prosjektoppgave

Kadetten(ene) har opphavsrett til oppgaven, inkludert rettighetene til å publisere den.

Alle oppgaver som oppfyller kravene til publisering vil bli registrert og publisert i Bibsys Brage når kadetten(ene) har godkjent publisering.

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

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

Plagiaterklæring

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

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

Dato: 14/04/2023

Kadett, signatur

Kadett, signatur

Forord

Helt siden vi leste stridskursrapporten til Forsvarets forskningsinstitutt i forkant av stridskurs har sammenhengen mellom prestasjon og mestringstro vært et spennende tema. I rapporten kom det frem at kadettene som presterte best under kurset var blant annet de som var i fysisk god form hadde en positiv innstilling og skåret høyt på positiv mestringstro (Teien, 2013, s. 3). Vi har derfor valgt tema mestringstro og skal undersøke profesjonelle avdelingers forhold til tema i den hensikt å identifisere metoder som de bruker for å utvikle dette. Innledningsvis ønsket vi også å skrive om robusthet, men etter å ha dypdykket litt i selve begrepet fant vi ut at det er vanskelig å måle eller vurdere i forkant fordi det er et reaktivt tiltak i motsetning til mestringstro et mer proaktivt tiltak.

Mestringstro fremkommer i teorien som den sterkeste enkeltstående variablene som noen gang har vært studert når det gjelder individuelle prestasjon (Kaufmann & Kaufmann, 2016, s. 93). For å bli del av Forsvarets vervede avdelinger må personell bestå en seleksjon som tester deres fysiske og psykiske egenskaper. Tanken er at personell som består opptaket og seleksjonen allerede må ha en iboende mestringstro og i større grad være flinke til å utvikle det. Derfor ønsket vi å undersøke hva mestringstro betyr for to av forsvarets vervede avdelinger, samt hvilke metoder de bruker for å skape/utvikle mestringstro hos sine soldater og ledere.

Vi vil rette en stor takk til:

Kystjegerkommandoen og Telemarkbataljonen som stilte opp med personell til gjennomføring av intervju.

Martin Nissen Ekeberg for god veiledning gjennom hele perioden.

Fredrik Qvigstad og Martin Vavik Eidsmo

Kadetter

Krigsskolen

Oslo, april 2023

Sammendrag

Temaet for denne oppgaven er mestringstro og undersøker hvilke metoder profesjonelle avdelinger i Forsvaret nytter for å utvikle mestringstro. Målet er å identifisere og belyse deres forhold til, og metoder for å utvikle mestringstro. Oppgaven har en kvalitativ tilnærming og bygger på intervjuer med mennesker som har et lederansvar ved avdelingene Telemarkbataljonen og Kystjegerkommandoen, og som har en helhetlig forståelse og kunnskap av tematikken. Metoden vi benyttet er et semistrukturert intervju, hvor hensikten er å la respondentene snakke relativt fritt for å få en mer reell forståelse. Svarene fra intervjuene blir deretter analysert og drøftet opp mot relevant teori.

Generelt viser resultatene en tydelig sammenheng mellom Banduras fire faktorer for å bygge mestringstro og metodene som nyttes i avdelingene. Metodene som nyttes mest og som respondentene opplever best effekt av er stresspåføring og stressmestringen. Videre opplever respondentene effektene av metodene deres som gode. På den ene siden identifiserer vi utfordringene for Telemarkbataljonen at de i stor grad er bundet opp i mye fellesaktivitet i egen avdeling og brigaderammen. Dette fører til en begrensning i tid og ressurser som gjør at de i større grad må prioritere den kollektive mestringstroen fremfor å utvikle individet. På den andre siden opplever Kystjegerkommandoen at den største utfordringen er mangel på utenlandsoppdrag. Dette fører til at det blir vanskelig å gi realistisk trening og mestringstro for soldatene, samt å skape nok utfordringer i hverdagen.

Oppsummert illustrerer denne oppgaven noen av metodene som nyttes i Forsvarets profesjonelle/helvervede avdelinger med utgangspunkt i Banduras fire faktorer for økt mestringstro. Videre er det en tett sammenheng mellom mestringstro og prestasjon. Konteksten Forsvaret utøver profesjonen har en viktig betydning for hvordan avdelingene opererer. Konsekvensen av feil og en urealistisk mestringstro hos soldatene kan derfor være fatale, grunnet profesjonens voldsutøvelse. Vi identifiserer derfor hensikten med trening og øving i Telemarkbataljonen og Kystjegerkommandoen som å bygge mestringstro i krig. Dette påvirker derfor metodene som nyttes i stor grad og må tas høyde for under vurderingene av resultatene i oppgaven.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	i
Sammendrag.....	ii
Figurer.....	v
Tabeller.....	vi
1. Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn.....	1
1.2 Problemstilling.....	2
1.3 Avgrensinger.....	2
2.0 Metode.....	3
2.1 Valg av metode.....	3
2.2 Intervju som forskningsmetode.....	3
2.2.1 Valg av informanter.....	4
2.2.2 Gjennomføring av intervju.....	5
2.3 Analyse av kvalitativ data.....	6
2.4 Kritikk av metode.....	7
2.5 Forskerrollen.....	8
2.6 Etske vurderinger.....	8
3.0 Teori.....	10
3.1 Hva er mestringstro?.....	10
3.1.1 Mestringstro.....	10
3.1.2 Coping.....	12
3.1.3 Self-confidence.....	12
3.2 Banduras teori om mestringstro.....	13
3.2.1 Mestringsopplevelser.....	14
3.2.2 Andres suksess.....	15
3.2.3 Tilbakemelding.....	15
3.2.4 Fysiologisk og mental tilstand.....	16
3.3 Eid & Johnsen teori om mestring.....	17
3.3.1 Stress.....	18
3.3.2 Mestringsstil.....	19
3.3.3 Kontroll.....	19
3.3.4 Psykologisk Robusthet.....	20
3.3.5 Optimisme.....	21
4.0 Resultater.....	22

4.1 Hva betyr mestringstro?	22
4.2 Mestringsopplevelser	23
4.3 Andres suksess	25
4.4 Tilbakemeldinger	26
4.5 Fysisk og Mental tilstand	28
5.0 Drøfting	31
5.1 Hva betyr mestringstro?	31
5.2 Mestringsopplevelser	32
5.3 Andres suksess	34
5.4 Tilbakemeldinger	35
5.5 Fysisk og mental tilstand.....	36
5.6 Effekt av metoden	38
5.7 utfordringer med metodene	38
6.0 Konklusjon	40
6.1 Anbefaling til videre forskning	41
Litteraturliste	42
Vedlegg A – Intervjuguide	44
Vedlegg B – Informasjon- og samtykkeskjema	46

Figurer

Figur 1: *Banduras 4 faktorer for utvikling mestringstro*

Figur 2: *Den omvendte U-kurve* (Eid & Johnsen, 2018, s. 148)

Tabeller

Tabell 1: *Intervjuoversikt*

1. Innledning

1.1 Bakgrunn

Den militære profesjonen kan være en krevende kontekst for soldater hvor de står overfor uforutsette og farlige situasjoner som kan påvirke deres mentale og fysiske helse. Ifølge Horn og Walker (2008) kan krig bringe ut det beste og verste i mennesker, og samtidig som det er en farefull situasjon som skaper frykt hos enkelte, kan det være en av de kraftigste opplevelsene for de som overlever. (Horn & Walker, 2008, s. 73)

Militær profesjonsutøvelse handler i ytterste konsekvens om å ta liv, eller ofre eget eller andres liv for å oppnå statens målsettinger. Det er en ekstrem påkjenning å være soldat i en krigssituasjon, og det å ha tro på seg selv og tro på oppdraget er sentralt for å lykkes både som soldater, befal og offiserer i Forsvaret. Carl Von Clausewitz påpekte at usikkerhet og risiko var sentrale faktorer i krig, og at det derfor var nødvendig å ha mot og selvtillit for å håndtere denne usikkerheten (Clausewitz, 1832/1984, s. 97). Sterk mestringstro vil hjelpe soldater til å håndtere utfordringene som krigens krav og brutalitet kan by på (Forsvaret, 2006, s. 20).

Mestringstro er et av de mest omtalte temaene innenfor psykologien og har blitt identifisert som en av de «grand theories» som har ført feltet inn i det 21. århundre (Judge, Jackson, Shaw, Scott, & Rich, 2007, s. 107). Mestringstro kan defineres som en persons subjektive tro på egen evne til å mestre en bestemt situasjon eller oppgave (Bandura, 1997, s. 3). Ifølge Bandura er mestringstro en viktig faktor som påvirker en persons motivasjon, atferd og emosjonelle tilstand. En person med høy mestringstro vil ha større motivasjon til å håndtere utfordringer, prestere bedre og vil være mer utholdende i møte med vanskelige oppgaver. Videre vil personer med høy mestringstro ha lavere nivåer av stress og angst i møte med utfordringer (Bandura, 1997, ss. 36-37).

I Forsvaret er det derfor viktig å ha gode metoder for å bygge mestringstro hos soldatene. Dette er et tema som har blitt viet økende oppmerksomhet de siste årene (Ruberg, 2021). Å identifisere og iverksette effektive tiltak for å bygge mestringstro hos soldater kan ha positive effekter både på den enkelte soldats selvtillit og på avdelingens operative evne til å virke i ekstreme situasjoner.

1.2 Problemstilling

Hensikten med oppgaven er å identifisere og belyse Forsvarets profesjonelle avdelinger sitt forhold til, og metoder for å utvikle mestringstro. Videre ønsker vi å se praksisen som utføres av avdelingene opp mot valgt teori. For å undersøke dette har vi kommet frem til følgende problemstilling:

Hvilke metoder brukes av profesjonelle avdelinger i Forsvaret for å bygge mestringstro hos soldatene i egen avdeling?

1.3 Avgrensinger

Oppgaven avgrenses både i tid og omfang, og derfor avgrenses i både teori og metode. Denne oppgaven vil derfor begrense seg til tema mestringstro og utvalget vil være to av Forsvarets profesjonelle avdelinger. Profesjonelle avdelinger vil i denne oppgaven avgrense seg til å omhandle avdelinger med vervet personell. Metoden vi har valgt for å besvare oppgaven vil være en kvalitativ undersøkelse hvor vi intervjuer personell i Kystjegerkommandoen (KJK) og Telemarkbataljonen (TMBN). Vi ønsket innledningsvis å få med Forsvarets spesialkommando, men de hadde ikke tid da de prioriterte mastergrader og doktorgrader i perioden. Mestringstro er som nevnt et av de psykologiens mest omtalte tema slik at oppgaven vil derfor starte bredt i den hensikt å belyse hva mestringstro er, samt belyse i hvilke sammenhenger begrepet brukes. Videre vil oppgaven snevre seg inn på Albert Banduras teori om *self-efficacy* som vil være utgangspunkt for presentasjon av resultater og drøfting. Oppgaven vil fokusere på hvorvidt Forsvarets profesjonelle avdelingers praksis stemmer overens med teorien, samt drøfte eventuelle likheter og forskjeller mellom de ulike avdelingene.

2.0 Metode

Dette kapittelet tar for seg utarbeidelsen av forskningsopplegget. Metode kan defineres som strategien for hvordan forskeren skal gå fram for å frambringe gyldig og troverdig kunnskap om virkeligheten (Jacobsen, 2015, s. 15). Følgende vil vi presentere valg av metode som grunnlag for valgte forskningsmetode. Forskningsdesignet og -metoden er valgt for å besvare problemstillingen. Avslutningsvis vil vi presentere kritikk av metoden, samt redegjøre for de etiske vurderingene som ble gjort i forbindelse med forskningen.

2.1 Valg av metode

Vi har valgt å ta utgangspunkt i en kvalitativ tilnærming i vår forskning fordi vi ønsker å få en dypere forståelse av hvordan mestringstro utvikles i profesjonelle avdelinger i Forsvaret. Kvalitative metoder gir oss muligheten til å samle inn detaljert informasjon om enkeltpersoners opplevelser og erfaringer (Jacobsen, 2015, s. 133). Vi tror derfor at et kvalitativt forskningsdesign vil gi oss en bedre forståelse av hvordan mestringstro utvikles i praksis, og hvordan dette kan gjennomføres.

Denne kvalitative datatilnærming vil innebære et intensivt design, ved at det settes søkelys på å samle informasjon fra et begrenset antall informanter. Kvalitativ tilnærming innebærer innhenting av data i form av ord fremfor tall i den hensikt å få en dypere forståelse av informantenes synspunkter (Jacobsen, 2015, s. 133). For å undersøke metoder profesjonelle avdelinger bruker for å utvikle mestringstro, vil det være mindre hensiktsmessig å forhåndsdefinere svaralternativer og vanskeligere å tallfeste svar. En kvalitativ tilnærming vil gi oss muligheten til å forstå informantenes perspektiver og erfaringer på en mer helhetlig måte. Det er spesielt relevant når det gjelder et tema som mestringstro, som kan være vanskelig å måle og kvantifisere. Kvalitativ tilnærming åpner opp for en mer nyansert forståelse som ikke kan oppnås gjennom en kvantitativ tilnærming.

2.2 Intervju som forskningsmetode

Intervjuer er den mest utbredte måten å samle inn data på innenfor kvalitativ forskning (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010, s. 135). I denne oppgaven har vi vurdert dybdeintervju til å være den mest hensiktsmessige intervjuformen å bruke for å få en detaljert forståelse av hvordan profesjonelle avdelinger i Forsvaret bygge mestringstro hos soldatene i egen avdeling. Dybdeintervju er en forskningsmetode som innebærer en kommunikasjon

med én eller noen få informanter hvor formålet er å få frem informantenes meninger og erfaringer knyttet til et aktuelt tema (Tjora, 2021, s. 127). I tillegg er det ønskelig for å kartlegge informantenes synspunkter på suksesskriterier og utfordringer relatert til temaet.

2.2.1 Valg av informanter

Innledningsvis i studien var det hensiktsmessig med en utvelgelse av informanter. Disse ble selektert strategisk i tråd med temaet for oppgaven. Som nevnt tidligere, ville både informanter fra Telemarkbataljon og Kystjegerkommandoen bli intervjuet for å gi en mer helhetlig forståelse av tematikken i profesjonelle avdelinger. Det var av stor betydning at mer enn én militær avdeling blir inkludert, gitt ulik kultur, ledelse og arbeidsmetoder i Forsvaret og spesialisering innenfor ulike fagområder. For å sikre troverdighet og pålitelige funn, er det derfor nødvendig med flere perspektiver på mestringstro. I forbindelse med oppgaven ble det totalt gjennomført 3 intervjuer.

Valg av informanter til studien ble gjennomført ved å sende en e-post til nestkommanderende sjef i Kystjegerkommandoen og Telemarkbataljonen. Det ble også sendt informasjon om prosjektet, og spesifisert i henvendelsen at det var ønskelig å intervju de med størst kunnskap med helhetlig oversikt om mestringstro i avdelingen. Avdelingen kunne da velge respondenter som de mente kunne gi mye og god informasjon. Informasjon ble et viktig utvalgs-kriterium (Jacobsen, 2015, s. 183). I de tilfellene hvor avdelingen hadde mulighet, ble kontaktinformasjonen til ansatte med kunnskaper om temaet gitt. Dokument med godkjenning av avdeling ble vedlagt for å kunne gjennomføre intervjuer med ansatte. Studien omfattet følgende intervjuer:

Tabell 1 Intervjuoversikt

Intervju	Avdeling	Dato	Sted	Varighet
1	Telemarkbataljon (TMBN)	06. mars 2023	Rena	51 min
2	Kystjegerkommandoen (KJK)	13. mars 2023	Harstad	53 min
3	Kystjegerkommandoen (KJK)	21. mars 2023	Linderud / Harstad*	41 min

*Intervju via videolenke

2.2.2 Gjennomføring av intervju

Før intervjuene ble det utarbeidet en intervjuguide basert på problemstillingen med et teoretisk grunnlag. Informantene fikk guiden tilsendt på e-post i forkant av intervjuet slik at de kunne forberede seg. Intervjuguiden ligger som vedlegg.

For å sikre et detaljert informasjonsgrunnlag ble intervjuene gjennomført ansikt-til-ansikt, med kun én informant om gangen på deres respektive arbeidsplass. Arbeidsplassen kan legge til rette for en avslappet stemning og større mulighet for informanten å føle seg trygg (Tjora, 2021, s. 135). Videre, ved å avholde intervjuene fysisk, vil man kunne fange opp informantens kroppsspråk. I direkte møte med informanten vil man kunne fange opp kroppsspråk og signaler slik at forskeren får en bedre følelse av kontroll over intervjusituasjonen (Jacobsen, 2015, s. 148). Ett intervju ble gjennomført ved bruk av videolenke som et unntak.

Intervjuene ble gjennomført med en semistrukturert metode, der intervjuguiden hadde et fast oppsett, med fastlagt spørsmål og rekkefølge, men åpne svar ble oppmuntret. Å ha et semistrukturert intervju var ønskelig for å få frem mer utfyllende svar relatert til mestringstro i avdelingen samtidig som intervjuene ble rettet i ønsket retning (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010, s. 137). Metoden åpnet også for å supplere med tilleggsspørsmål underveis i intervjuet slik at temaene ble utdypet.

Et intervju ble gjennomført via videolenke da fysisk oppmøte ikke var mulig på grunn av øvingsaktivitet ved KJK. Ansikt til ansikt intervjuer gir en foretrukken intervju effekt, men intervjuet med informanten med videokonferanseutstyr ga oss god kontroll over situasjonene da visuell kontakt og dialog lå til grunn for god kommunikasjon. (Jacobsen, 2015, s. 148). Før intervjuet ble det lagt vekt på å etablere en god kommunikasjonskanal for å oppnå informantens tillit. Dette var det andre intervjuet med avdelingen.

2.3 Analyse av kvalitativ data

Fire forhold må gjennomføres for å kunne analysere kvalitativ data (Jacobsen, 2015, s. 199):

1. Dokumentere materialet fra intervjuene.

Intervjuene ble tatt opp digitalt og lydopptaket ble transkribert i sin helhet i etterkant. Vi utarbeidet manuell transkribering selv, og deretter ble all data lagt inn elektronisk i ett dokument. Underveis i intervjuene ble det skrevet notater fortløpende for å støtte opp om det omfattende arbeidet videre, og skape en oversikt og se muligheter til å utforske.

2. Utforske innholdet i dataene.

Mens transkriberingen pågikk og i etterkant, ble spesielt relevant informasjon markert for å fremheve de mest fremtredende funnene. Det ble fjernet mest mulig irrelevant informasjon, samt at vi fikk fortettet sentral informasjon fra intervjuene. Videre gjorde det også arbeidet med å presentere resultatet enklere.

3. Systematisere og kategorisere informasjonen, hvor den grupperes etter et sett med kriterier som forskeren setter.

Kodingen bestod av å tildele fargekoder til Banduras fire faktorer som bygger mestringsstro. Vi brukte en deduktiv koding hvor vi tar utgangspunkt i en eksisterende teori for å utlede koder fra dataen (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010, s. 174), og deretter fargekodet informasjonen fra de transkriberte dokumentene basert på hvilke faktorer de ble kategorisert under. Ved å bruke et rammeverk som grunnlag, kan forskeren sikre at dataen som samles inn, blir analysert på en mer strukturert og kontrollert tilnærming.

4. Sammenbinde ulike kategorier for en mer overordnet sammenheng.

Etter å ha utført en foreløpig fargekoding, ble informasjon som hadde samme farge gruppert og knyttet sammen basert på temaer, med mål om å identifisere hovedessensen i tematikken. Dette innebærer å identifisere mønstre og sammenhenger mellom kategoriene og se etter eventuelle avvik og motstridende funn. Dette bidro også til å redusere mengden av data som skulle analyseres, og skapte en bedre oversikt over materialet.

2.4 Kritikk av metode

Informantene ble rekruttert fra to forskjellige avdelinger, KJK og TMBN, for å sikre at vi fikk et bredere spekter av erfaringer og perspektiver. Dette bidro til å skaffe en bedre forståelse, men større og mer detaljert forskning må til før man kan konkludere for et mer komplett bilde av hvordan profesjonelle avdelinger i Forsvaret bygger mestringsstro. En svakhet er at vi ikke har flere avdelinger med i undersøkelsen, for å kunne generalisere resultatene til alle profesjonelle avdelinger i Forsvaret. Det var i startfasen et ønske om dette, men tid og ressurser ble en begrensning.

Det er også begrensninger knyttet til utvalget av intervjuobjekter, som kun inkluderer tre personer fra to forskjellige avdelinger. Ved å kun gjennomføre 3 intervjuer kan det argumenteres for at vi ikke har fått god nok innsikt i avdelingene, da informantene kun kan svare ut ifra sine egne erfaringer og ikke soldatenes. Det kan også argumenteres for at de utvalgte informantene har tilstrekkelig kompetanse og erfaring innenfor temaet som gir en god nok innsikt og forståelse av fenomenet, samt kan trekke ut overordnede temaer som kan overføres til lignende situasjoner. Alle informantene jobber daglig med å utvikle sine undergitte, og kan med det gi en innsikt i hvordan ting fungerer i avdelingen. Funnene kan sees som en del av en større kontekst og som kilde til innsikt og inspirasjon for videre arbeid. Likevel hadde flere informanter og avdelinger styrket overførbarheten betraktelig.

Intervjuene ble konstruert på en slik måte at de skulle få fram de erfaringene og oppfatningene som var relevante for å svare på problemstillingen. Det ble gjennomført med å ha klare spørsmål som bidro til subjektive svar. Standardiserte svar gir lite rom for større refleksjoner og stripper informantene for mulighetene til å gi utdypende svar som intervjuer ikke har tenkt ut på forhånd. Et semistrukturert intervju var ønskelig for å skaffe mer reflekterte svar og sikre sammenlignbar data. Likevel er det viktig å være bevisst på at informantene kan være utsatt for forskjellige typer bias, og de kan ha egne grunner til å fremme sitt syn. Det ville i dette tilfellet vært hensiktsmessig med flere typer datakilder for å validere resultatene. Dette kan innebære for eksempel en spørreundersøkelse eller et fokusgruppeintervju med soldatene i avdelingene.

En annen kritikk mot metoden kan være vår manglende erfaring til kvalitativt intervju som kan føre til slurv ved datainnhenting og analyse av data, som igjen påvirke påliteligheten. I forkant ble det derfor studert relevant faglitteratur for å skaffe seg nødvendige ferdigheter til

å gjennomføre intervjuene. I tillegg hadde intervjuerne delt ansvar under intervjuet for å kunne kontrollere og standardisere intervjuene. En hadde ansvaret for relasjonen til selve intervjuobjektet, mens den andre hadde ansvaret for overordnet kontroll gitt retningslinjer og prosedyrer for intervju. Etter at datainnsamlingen var fullført, ble svarene diskutert og intervjuene evaluert for å identifisere mulige områder for forbedring til neste gjennomføring.

2.5 Forskerrollen

Kvalitativ forskning medfører en økt grad av tilknytning mellom forskerne og forskningsdeltakerne som bidrar til prosjektet, både på fysisk og psykisk nivå. Dermed er det viktig å være bevisst på egen forskningsrolle og utøve kritisk vurdering for å unngå svakheter i den analytiske tolkningen av datainnsamlingen (Dalen, 2011, ss. 94-95). Som forskere har vi tidvis opplevd det som utfordrende å opprettholde en nøytral tilnærming, spesielt når vi har personlige erfaringer og fagbakgrunn innenfor organisasjonen og temaet som studeres. For å sikre en objektiv fremstilling av funnene har det vært nødvendig å anstrenge seg for å holde et nøytralt syn og utnytte fordelene av å ha to forskere med fordelt ansvarsområde som har kunne vurdert hverandres arbeid utenfor. Samtidig har den faglige kunnskapen til begge forskerne også bidratt til å utvikle nødvendige ferdigheter for å kunne gjennomføre forskningen på en tilfredsstillende måte.

2.6 Ethiske vurderinger

Samfunnsvitenskapelige studier kan ha betydelige implikasjoner både for de som er gjenstand for undersøkelsen og for samfunnet som helhet. Det er av avgjørende betydning at forskere følger etiske og juridiske retningslinjer, og at de alltid tar hensyn til etiske overveielser. Før man starter en undersøkelse, bør man så langt som mulig klargjøre disse overveielserne. Videre må man kontinuerlig evaluere valgene som tas gjennom undersøkelsesprosessen (Jacobsen, 2015, s. 45). Siden prosjektet omfatter personopplysninger, er det spesielt viktig å ivareta disse på en forsvarlig måte.

All data som har blitt innsamlet er i tråd med retningslinjer gitt av Norsk senter for forskningsdata (NSD) og forskningsnemnda ved Forsvarets høgskole (FHS). Forespørsel om behandling av personopplysninger ble sendt til NSD og FHS, og nødvendige tillatelser ble godkjent. For å utføre intervjuer med de vervede avdelingene ble godkjenning gitt av avdelingene selv. Samtykkeskjema med intervjuguide ble sendt til informantene før intervjuene, slik at de fikk informasjon om formålet og deres rettigheter, samt at de kunne gi

sitt samtykke til deltagelse. For å sikre kvaliteten på søknadene, ble de sendt til vår veileder for gjennomlesning og innspill.

I forbindelse med vår undersøkelse av utvalgte avdelinger i Forsvaret har vi støtt på utfordringer knyttet til anonymisering av informanter på grunn av begrenset antall informanter. Vi har informert informantene om dette både gjennom intervjuet og samtykkeskjemaet, og gitt dem muligheten til å trekke tilbake samtykket sitt uten å oppgi noen grunn i samsvar med prinsippet om fritt samtykke (Dalen, 2011, s. 100). For å ivareta informantenes personvern, har vi så langt det har vært mulig anonymisert deltakerne i teksten. Det har i noen tilfeller vært nødvendig å henvide til tjenestenivået for å sette uttalelsene i kontekst. Opplysninger som er kommet frem under intervjuet har blitt behandlet fortrolig med taushetsplikt (Dalen, 2011, s. 102). Vi har ytterligere tatt noen skritt for å ivareta personvernet ved å oppbevare lydfilene på Forsvarets egen plattform (ugradert), og kontaktinformasjonen knyttet til informantene ble oppbevart på en begrenset plattform.

3.0 Teori

Dette kapittelet vil presentere de mest sentrale begrepene og teoriene som er relevant for oppgavens tema. Kapittelet er strukturert i tre deler. Først vil det bli vist til en begrepsavklaring for å gi en overordnet forståelse av begrepet mestringstro, samt redegjøre for ulike perspektiver av tematikken. Videre vil Albert Banduras teori om *self-efficacy* og hans fire faktorer for å bygge mestringstro bli presentert. Dette vil være grunnlaget for den videre forskningen og drøftingen av problemstillingen. Albert Bandura er en av de mest anerkjente innen psykologien og er en viktig bidragsyter til teorien om mestringstro. Boka *Self efficacy: The exercise of Control* (1997) viser en omfattende forskning på emnet, og beskriver et teoretisk rammeverk for å forklare hvordan mestringstro kan utvikles og påvirke menneskelig atferd.

Den siste delen baserer seg på teori av Eids & Johnsen (2018) som redegjør for faktorer som påvirker mestringstro og dens utvikling. Dette med fokus på menneskers adferd i operative situasjoner, og for å gi et mer relevant perspektiv om mestringstro opp mot den militære profesjonen og soldatyrket. Kapittelet vil understøttes med perspektiver fra flere bøker og artikler som viser til andre synspunkter og forskning innenfor psykologi i operative yrker.

3.1 Hva er mestringstro?

3.1.1 Mestringstro

Self-efficacy, eller mestringstro på norsk, er et av psykologiens mest omtalte tema (Judge, Jackson, Shaw, Scott, & Rich, 2007, s. 107). Det finnes en rekke ulike definisjoner av mestringstro, men en av de mest brukte og kjente er Albert Banduras definisjon. Mestringstro handler om en persons vurdering av egen evne til å oppnå noe i en spesifikk situasjon (Bandura, 1997, s. 3). «Noen hevder at mestringstro kanskje er den sterkeste enkeltstående variablene som noen gang har vært studert når det gjelder individuelle prestasjoner» (Kaufmann & Kaufmann, 2016, s. 93). Videre beskriver Bandura (1997, s. 79) fire ulike faktorer som bidrar til økt mestringstro:

- Mestringsopplevelser
- Andres suksess
- Tilbakemeldinger
- Fysisk og mental tilstand

Disse kommer vi tilbake til senere i kapittelet.

Mestringstro er også relevant for motivasjon fordi mennesker som forventer at de er i stand til å oppnå det de ønsker er viser seg å være mer motiverte (Kaufmann & Kaufmann, 2016, s. 121). Videre må det presiseres at tro på egen mestring ikke kan generaliseres, men er bundet til en spesifikk situasjon (Eid & Johnsen, 2018, s. 122). Det vil si at en soldat eksempelvis kan ha høy grad av mestringstro på egne enkeltmannsferdigheter, men lav grad av mestringstro i lederrollen. Den subjektive opplevelsen av mestringstro kan også være vel så avgjørende for en persons prestasjon som den objektive evnen (Kaufmann & Kaufmann, 2016, s. 30). På den andre siden vil personer med lav mestringstro ha lett for å gi opp eller senke forventninger og innsatsen i aktiviteten de skal utføre (Bandura, 1997, s. 39).

Mestringstro er heller ikke bundet til enkeltindividet, men omfatter i stor grad kollektivets opplevelse. Kollektiv mestringstro kan defineres som den kollektive vurderingen av enhetens evne gitt kompetanse, koordinering og integrering av ressurser i møte med spesifikke situasjonskrav (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 189). Kollektiv mestringstro omhandler altså den felles troen om at gruppen, laget, troppen eller avdelingen, kan overvinne problemer og utfordringer i en spesifikk situasjon. Eksempelvis hjelper det lite at lagfører er positivt innstilt og tror de vil løse oppdraget, dersom resten av laget føler på hjelpeløshet og håpløshet. Å bygge den kollektive mestringstroen kan sees som høyst relevant i den militære profesjonen, da militære avdelinger er avhengig å fungere som system i møte med krigens krav. Det finnes i teorien en rekke begreper som beskriver en persons evne og tro. Dette skal vi omtale nærmere videre i oppgaven.

Avslutningsvis er det også en tydelig sammenheng mellom personlighet og mestringstro. Kognitiv kapasitet, personlighet og erfaringer er faktorer som kan forutsi mestringstro, og mestringstro kan igjen forutsi prestasjon (Judge, Jackson, Shaw, Scott, & Rich, 2007, s. 108). Personlighet refererer til en persons atferdsmønstre og personlighetstrekk, og kan gi svar på årsaken til at mennesker gjør som de gjør (Chan, Soh, & Ramaya, 2011, s. 66). «Individuelle egenskaper spiller en avgjørende rolle for individets funksjon i operative settinger» (Eid & Johnsen, 2018, s. 185). Videre må personell i Forsvarets profesjonelle avdelinger gjennom en seleksjon av ulike karakterer som tester blant annet personsegenskaper før de får jobben. I en forskningsrapport fra stridskurs fant Forsvarets forskningsinstitutt også ut at personlighetstrekk har noe å si for hvordan personer mestrer en belastende stressende situasjon (Teien, 2013, s. 15).

3.1.2 Coping

Begrepet coping er en engelsk betegnelse og har ingen direkte oversettelse til norsk. Det nærmeste vi kommer på norsk er betegnelsen mestring, og derfor vil oppgaven videre referere mestring som en direkte oversettelse av *coping*. Mestring handler om troen på eller vurderingen av egen evne til å håndtere vanskeligheter eller problemer. Å mestre begrenser seg ikke til å løse en problemstilling, men innebærer også evnen til å håndtere, samt opprettholde positive emosjoner og mestringstro (Lazarus & Folkman, 1984, s. 141). Mestring slik terminologien brukes i dag handler om stressmestring, dempe opplevelsen av stress eller håndtere stressfølelsene (Lyon, 2012, referert i Boe, 2004, s. 15). Mestring kan altså sees på som både evne og tro på at man vil lykkes i en gitt situasjon. For eksempel må en soldat under skyteprøve både tro at han innehar ferdighetene for å bestå, i tillegg til å inneha den rette kompetansen for at soldaten skal kunne mestre det.

3.1.3 Self-confidence

Selvtillit, eller *self-confidence* som det kan oversettes til på engelsk omhandler mye av den samme tematikken som mestringstro, men betyr dog ikke det samme. Selvtillit anses som en sentral del av det Chan (2011) definerer som kampmotivasjon og dreier seg i stor grad om de samme prinsippene som mestringstro (Chan, Soh, & Ramaya, 2011, s. 82). Selvsikre soldater er i større grad mentalt forberedt på det som møter dem, i tillegg til at de har større sannsynlighet til å fortsette å kjempe fordi de tror på egen evne til å prestere, samt tro på at oppdraget vil lykkes (Chan, Soh, & Ramaya, 2011, s. 82). På lik linje som mestringstro er det en tett sammenheng mellom det å tro på egen suksess og prestasjon.

Det som skiller mestringstro og selvtillit er at mestringstro omhandler den subjektive oppfattelsen av egen evne i møte med et konkret problem, mens selvtillit er en generell betraktning som påvirkes av flere faktorer, som for eksempel fiendens kampkraft, eget utstyr og våpen, samt teknologi og lederskap (Chan et al., 2011, s. 83). Horn (2008, s. 79) argumenterer blant annet for at selvtillit er den sterkeste faktoren for psykologisk robusthet. Resultatet er at soldaten vil slåss, men samtidig klarer å stå imot stress og depresjoner fordi han/hun og, eller enheten tror de har det som skal til for å lykkes (Horn & Walker, 2008, s. 79). For eksempel kan en soldat oppleve høy grad av selvtillit i møte med en fiende på bakgrunn av egen kompetanse, ferdigheter og viten fordi han/hun har bedre utstyr og våpen enn fienden soldaten står opp imot. Til tross for at det er en rekke likheter mellom begrepene

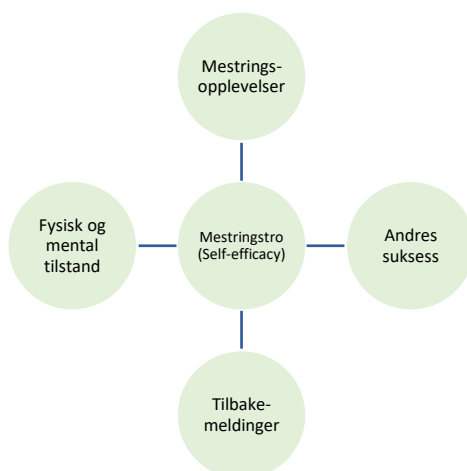
selvtillit og mestringstro, og at de i stor grad overlapper, har vi valgt å ekskludere selvtillit på bakgrunn av de prinsipielle forskjellene vi nå har redegjort for.

3.2 Banduras teori om mestringstro

Bandura er som nevnt en av de mest innflytelsesrike og mest kompetente psykologene innenfor temaet mestringstro. Bandura definerer mestringstro som «The beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments» (Bandura, 1997, s. 3). Mestringstro kan derfor sees på som en persons tro på egne ferdigheter for å lykkes med en oppgave.

Dog handler mestringstro i stor grad om å kunne kontrollere egne tankeprosesser, emosjoner og motivasjon så vel som å kontrollere egne handlinger (Bandura, 1997, s. 36). Prestasjon er også noe som påvirkes av mestringstro. Ifølge Bandura er det en direkte korrelasjon mellom mestringstro og prestasjon hvor en person med høy grad av mestringstro vil prestere bedre enn en person med lav grad av mestringstro (Bandura, 1997, s. 37). Avslutningsvis poengterer Bandura at mestringstro ikke løser alle problemer da graden av mestringstro er en subjektiv vurdering og verken speiler en persons fysiske ferdigheter eller virkeligheten (Bandura, 1997, s. 37).

Bandura oppsummerer med fire faktorer som bidrar til økt mestringstro, og disse er: mestringsopplevelser, andres suksess, tilbakemeldinger, og fysiske og mental tilstand. Faktorene er beskrevet i hierarkisk rekkefølge og påvirker i ulik grad, både positivt og negativt avhengig av hvordan man forholder seg til dem.



Figur 1 Modell for Banduras fire faktorer for mestringstro

3.2.1 Mestringsopplevelser

Ifølge Bandura er mestringsopplevelser den første og mest innflytelsesrike kilden for å utvikle mestringstro fordi tidligere mestrede handlinger gir en forutsetning for å løse tilsvarende oppgaver i fremtiden (Bandura, 1997, s. 80). Med andre ord kan vi si at å mestre en oppgave vil forsterke mestringstroen i liknende problemstillinger i fremtiden. Å bygge tro på seg selv og egne evner er en av de mest effektive måtene å øke selvtilliten (Doss, 2007, s. 136). På den andre siden vil det å mislykkes i en oppgave undergrave mestringstroen, spesielt om man mislykkes før opplevelsen av å mestre har funnet sted (Bandura, 1997, s. 80). Også personer som kun opplever enkel suksess vil kunne være en fallgrube fordi personen vil forvente raske resultater og dermed oppleve motløshet av å feile (Bandura, 1997, s. 80). Enkelt sagt vil opplevelsen av suksess forsterke mestringstroen, mens opplevelsen av å feile vil svekke den.

Mestringsopplevelser kan sees i sammenheng med det å mestre som vi redegjorde for tidligere i oppgaven. Mestring kan konvergere i sammenheng med mestringsopplevelser fordi det handler om å oppleve suksess i møte med krav eller problemer som gjerne overgår ens egne ressurser. Andre har også gjennom empirisk forskning identifisert en tydelig sammenheng mellom erfaringer av positivt stress og økt prestasjon (Sweeney et al., 2011, s. 34). På den andre siden vil det å ha for enkle oppgaver over tid, kunne føre til at små nederlag ødelegger mestringstroen (Bandura, 1997, s. 80). Derfor er det viktig å finne en balansegang mellom lette og vanskelige oppgaver for soldatene og ledere på alle nivå fordi det optimale grensesnittet mellom individets kompetanse og oppgavens krav beskriver en ønsket positiv emosjonell tilstand (Kaufmann & Kaufmann, 2016, s. 95).

Som et eksempel på mestringsopplevelser kan en soldat som har vært på orienteringsløp oppleve stor suksess uten sekk, i lyset, og med enkle ruter. Soldaten vil oppleve å ha lykket med målene sine og styrke sin egen mestringstro. Videre skal soldaten være speider under oppdragsløsning på en øvelse. Soldaten har god erfaring med egne ferdigheter innen orientering og står derfor sterkere til å prestere godt som speider. På den andre siden kan det å legge inn for mange momenter overgå mestringsevnen til soldaten og han/hun opplever å mislykkes. Eksempelvis vil momenter som mørke, lite mat og søvn, samt vanskelig terreng, kunne gjøre vanskelighetsgraden for høy og derfor kunne ende med å svekke mestringstroen.

3.2.2 *Andres suksess*

Banduras andre kilde til mestringsstro omhandler det å observere andre og sammenligne seg med andre menneskers suksess for å lære av dem (Bandura, 1997, s. 86). Bandura mener dette er en sentral faktor fordi det ofte er vanskelig å bedømme hvorvidt man er kapabel til å løse en oppgave eller et problem uten å se egen prestasjon relativt til andres. Derfor er mennesker ofte avhengig av å kunne se egne kapabiliteter opp mot andres kapabiliteter og prestasjon (Bandura, 1997, s. 86). Går man for eksempel en alenemarsj og bruker 15 timer, vet man ikke nødvendigvis om det er et godt resultat eller ikke. Soldatene har ingen mulighet til å bedømme dette selv før en ser resultatet i relasjon med andres resultat. Sosial sammenlikning er den største faktoren i det som kalles egenvurdering av kapasiteter (Bandura, 1997, s. 87)

Dog handler ikke andres suksess bare om å se seg selv opp mot andre, men også andre opp mot en selv (Bandura, 1997, s. 87). Eksempelvis ved å se personer man sammenligner seg med få til en klatrerute øker troen på at en kan klare det selv. Mennesker sammenlikner egne prestasjoner med andres hele tiden, både i klasserommet, på jobb, mennesker i liknende situasjoner og på trening. Mennesker som presterer bedre enn personer med like forutsetninger vil oppleve en økning i mestringsstro, mens personer som opplever å prestere dårligere enn personer med like forutsetninger vil kunne oppleve en motsatt effekt (Bandura, 1997, s. 87). Jo større den opplevde likheten er mellom to mennesker er, jo større effekt vil den sosiale sammenlikningen ha.

Eksempelvis under en eksamen i dykking kan en soldat se en av medsoldatene sin gjennomføre eksamenen på en perfekt måte. Soldaten anser seg og medsoldatene som relativt like i det meste og overbeviser seg selv om at han også kan oppnå det samme resultat. På denne måten kan vi si at soldaten oppnådde en bedre mestringsstro fordi soldaten så en medsoldat han kunne identifisere seg med å fullføre på en god måte.

3.2.3 *Tilbakemelding*

Verbal persuasion eller tilbakemelding som vi har valgt å kalle det er den tredje faktoren. Tilbakemeldinger forsterker mestringsstroen i den grad det styrker en persons tro på egen evne til å lykkes med en oppgave eller et mål (Bandura, 1997, s. 101). Positive tilbakemeldinger og verbal oppmuntring vil altså kunne føre til en økning i en persons mestringsstro på at han eller hun vil lykkes med oppgaven. En av effektene kan være at en

person vil legge ned mer innsats og beholde troen ved motstand om personen er verbalt oppmuntret (Bandura, 1997, s. 101). Bandura påpeker likevel at effekten kan være begrenset, men at positive tilbakemeldinger kan øke mestringstroen innenfor realistiske rammer (Bandura, 1997, s. 101). På den andre siden vil positive tilbakemeldinger som ikke føles ekte, motvirke mestringstroen og svekke den (Bandura, 1997, s. 101). Det betyr at positiv tilbakemelding kun har en effekt hvis det allerede finnes en viss grad av mestringstro.

Videre forsterkes også den kollektive mestringstroen ved å gi konstruktive tilbakemeldinger som lar teamet identifisere årsakene til feil og utvikle korrigerende tiltak (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 189). Ifølge Sweeney kan tilbakemeldingene bygge kollektiv mestringstro ved å fokusere på å utfylle mangler i individuelle og kollektive evner (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, ss. 190-191).

Tilbakemeldinger og andre former for coaching har også betydning for å bygge mot hos soldaten (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 32). Et eksempel i denne sammenheng kan være en troppssjef som anbefaler en av sine soldater til å søke lagførerskolen. Troppssjefen oppmuntrer soldaten ved gi han/hun tilbakemelding på at soldaten har god faglig kompetanse, samt gode lederegenskaper. Dette er noe soldaten tidligere har tenkt på og opplever de positive tilbakemeldingene fra troppssjefen som realistiske og oppmuntrende. I dette tilfelle bidrar de positive tilbakemeldingene til å forsterke den allerede eksisterende mestringstroen som fører til at soldaten søker seg til lagførerskolen. Samtidig vil reelle tilbakemeldinger og oppmuntring føre til at fokuset dreies vekk fra det som er vanskelig og over på hvordan man etter beste evne skal løse utfordringene (Bandura, 1997, s. 101). For eksempel kan lagfører gi en tilbakemelding på en gjennomføring om hva som gikk galt, men samtidig ha fokus på hvordan soldaten kan lykkes neste gang. Videre gir lagføreren en positiv oppmuntring som overbeviser soldaten om at han/hun vil lykkes ved neste gjennomføring.

3.2.4 Fysiologisk og mental tilstand

Den siste faktoren Bandura tar opp er *physiological and affective states*, eller fysiologisk og mental tilstand på norsk. Faktoren Bandura tar opp handler om følelsene og tankene som en forsterkning av mestringstroen (Bandura, 1997, s. 106). Fysiologisk og mental tilstand er ekstra viktig i situasjoner som involverer fysisk stress, helse og stressmestring (Bandura, 1997, s. 106). Videre poengterer Bandura at resultatet av fysisk og mental tilstand er en

kognitiv prosess hvor faktorer som fysisk aktivering, intensitet, miljøet man befinner seg i, og bias har en effekt på mestringstroen (Bandura, 1997, s. 107). Når mennesket tar innover seg kognitive og emosjonelle impulser kan de over tid bli tegn på noe positivt eller negativt, og da forbedre eller forverre måten man fungerer på i liknende situasjoner. Kompetanse spiller også inn og individer som føler seg svært kompetente, har også bedre fysisk helse, trener mer og spiser sunnere (Eid & Johnsen, 2018, s. 121). Videre ser det også ut til at høy kompetanse også kan bidra til bedre mental helse (Eid & Johnsen, 2018, s. 121).

Et eksempel kan være en soldat som opplever å være svært stresset i forkant av et skarpt oppdrag. Dersom soldaten gjentatte ganger opplever å ikke evne å kontrollere seg selv i forkant av skarpe oppdrag vil dette kunne føre til en svekket mestringstro. På den andre siden vil mestringstroen kunne forbedre seg om soldaten utvikler mestringsteknikker og mestringsstrategier som hjelpe soldaten til å vinne tilbake kontrollen over eget stress.

I rammen av den militære kontekst vil også fysiologiske og mentale tilstander som kan ha en mulig effekt eksempelvis være lite søvn, lite mat eller opplevelsen av håpløshet og tap av liv. Soldatene vil da kunne få en veldig høy stressaktivering som han/hun ikke evner å håndtere. På den andre siden vil en soldat som har høy grad av mestringstro både bedre være bedre i stand til å håndtere stresset og prestere bedre.

3.3 Eid & Johnsen teori om mestring

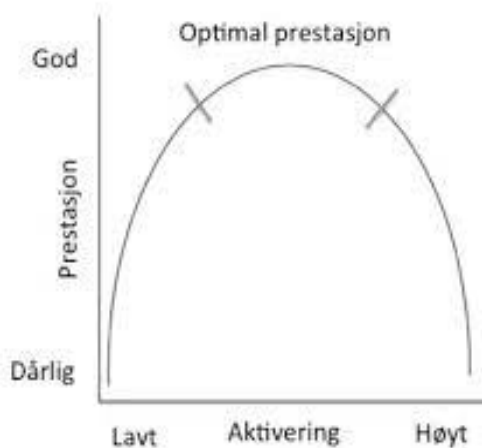
Mestring i dagligtalen brukes gjerne som noe en person håndterer på en god måte, noe personen får til eller noe en person gjennomfører på en kontrollert måte (Eid & Johnsen, 2018, s. 155). På den andre siden defineres mestring som en forventning til en oppgave man gjennomfører og det er kun da en kan knytte mestring direkte til en prestasjon (Eid & Johnsen, 2018, s. 155). Begrepet mestring og mestringstro brukes i mange ulike settinger, men Eid & Johnsen (2018, s. 155) beskriver mestring som en prosess for å håndtere fysiske og psykiske påkjenninger og henviser til atferd eller mestringsstiler. Mestring i denne konteksten skiller mellom handling og det at en person tror han/hun kommer til å mestre en oppgave. Eksempelvis kan en soldat mestre en oppgave uten nødvendigvis å tro at han/hun har det som skal til for å lykkes. Videre beskriver Eid & Johnsen (2018, s. 43) en sterk sammenheng mellom mestringstro og stress. Det vil si at høyere mestringstro gir en lavere stressaktivering.

3.3.1 Stress

Stress kan bety belastning eller påkjenning, og opplevelsen av stress oppstår når det forekommer en uoverensstemmelse mellom belastningsfaktorer og egne mestringsforutsetninger (Eid & Johnsen, 2018, s. 43). Stress er dog nødvendigvis ikke noe negativt og ved moderate psykiske belastninger vil personen ha en treningseffekt som styrker motstandskraften (Eid & Johnsen, 2018, s. 43). Mestring av stress omhandler altså om den subjektive opplevelsen av situasjonen (Eid & Johnsen, 2018, s. 43). For eksempel kan en soldat oppleve høy grad av mestring til å gjennomføre baklengs militærstup. Selv om det i andres øyne kan være en umulig oppgave, kan soldaten oppleve en indirekte følelse av å mestre.

Kognitiv aktiveringsteori, eller *Cognitive Activation Theory of Stress* (CATS), beskriver «hvordan tidligere erfaring og tanker påvirker stressreaksjoner og om belastningen fører til sykdom eller om den kan oppfattes som en treningstilstand som gjør individet [mer] robust til å takle lignende situasjoner i fremtiden» (Eid & Johnsen, 2018, s. 144). Videre er det et samspill mellom stressreaksjoner (aktiveringen) og prestasjon hvor både for høy og for lav aktivering fører til dårligere prestasjon (Eid & Johnsen, 2018, s. 148). Personell som er trent og forberedt på å håndtere stressende situasjoner vil også benytte metoder for å tilpasse aktiveringsnivå i tråd med situasjonen, samt gjenkjenne og vurdere andres aktiveringsnivå (Eid & Johnsen, 2018, s. 149). Et eksempel kan være å drille mye på våpenhåndgrep slik at soldaten i en presset situasjon unngår å bruke kognitiv kapasitet og tid på å få magasinet i magasinbrønnen. Resultatet er at soldaten frigir mer kognitiv kapasitet til å løse de andre utfordringene han/hun står ovenfor.

Om personen har mestringstro og forventer et positivt utfall av situasjonen vil også stressaktiveringen forbli optimal (Eid & Johnsen, 2018, s. 152). «Dersom vi gjentatte ganger utsetter oss for belastninger som vi mestrer, vil vi tilpasse oss og lære» (Eid & Johnsen, 2018, s. 152). Vi skaper oss altså det som kan kalles positivt stress, som i lengden vil bidra til økt motivasjon og vekst (Eid & Johnsen, 2018, s. 152). Dette underbygger teorien om flytsonen som innebærer det optimale grensesnittet mellom individets kompetanse og oppgavens krav som beskriver en ekstremt positiv emosjonell tilstand (Kaufmann & Kaufmann, 2016, s. 95).



Figur 2: Den omvendte U-kurve: Sammenhengen mellom stressaktivering og presentasjon (Eid & Johnsen, 2018, s. 148)

3.3.2 Mestringsstil

Mestringsstil handler om den enkelte soldats evne til å løse vanskelige problemer på bestemte måter i ulike situasjoner (Eid & Johnsen, 2018, s. 155). Videre deles mestringsstiler inn i tre ulike mestringsstrategier. Oppgaveorientert mestringsstil handler om å gripe fatt i problemet, endre situasjonen, eller finne alternative løsninger. På den andre siden handler en emosjonell tilnærming om å bearbeide følelser uten nødvendigvis å fatte tiltak som løser problemet. Den siste er en unngående mestringsstil, som i mange tilfeller kan bli sett på som en negativ forsterkning hvor personene vil unngå å forholde seg til problemet og heller benekte eller isolere problemet (Eid & Johnsen, 2018, s. 156).

3.3.3 Kontroll

Kontroll brukes ofte synonymt med det å mestre, men til forskjell fra det å mestre kan en person forvente at utfallet av en situasjon blir negativt selv om man har en høy grad av kontroll (Eid & Johnsen, 2018, s. 156). En rekke studier på personer som opplever livstruende situasjoner beviser at personer som opplever en viss grad av kontroll føler seg bedre i stand til å håndtere stress (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 52). Videre deles kontroll inn i ekstern kontroll og intern kontroll, hvorav intern kontroll handler om erkjennelsen av at omstendighetene ikke kan kontrolleres, men at deler av den kan kontrolleres (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 54). Eksempelvis kan en sanitetssoldat oppleve høy grad av intern kontroll ved behandling av en skadet soldat, men dog ikke nødvendigvis ha ekstern kontroll over stridskontakten, fienden og andre egne rundt.

På den andre siden handler ekstern kontroll om den reelle eller faktiske kontrollen i en situasjon og kontroll over hva som skjer med en selv (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 54). Personer som opplever å ha kontroll vil være mer resistente i møte med utfordringer og forskning viser en tydelig sammenheng mellom opplevd kontroll og robusthet (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 69) Personer som skårer høy grad på kontroll antar at det vil være høy grad av sammenheng mellom innsats og evne til påvirkning, samt vil i mindre grad være utsatt for å bli passiv til omgivelsene (Eid & Johnsen, 2018, s. 157). Eksempelvis kan en lagfører oppleve høy grad av kontroll under en mestringsøvelse og oppleve en sterk sammenheng mellom innsatsen lagføreren legger ned og egen evne til å påvirke seg selv og laget. Dette vil videre føre til at lagføreren opprettholder blant annet initiativ.

3.3.4 Psykologisk Robusthet

Psykologisk robusthet handler om den psykologiske evnen til å motstå fysiske og psykiske påkjenninger (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 69). Psykologisk robusthet handler om relativt stabile personlighetsegenskaper som fungerer som en buffer for stress. Gjennom trening kan soldatene bli i god fysisk form, samt lære mestringsstrategier om hvordan de kan mestre ulike stressorer i et trygt miljø som vil føre til økt mestringsstro og robusthet i møte med krigens krav (Chan, Soh, & Ramaya, 2011, s. 40). For eksempel ved å legge til rette for fysisk trening, ernæring og mentaltrening opp mot det å håndtere ulike påkjenninger, vil soldatene kunne oppleve økt mestringsstro.

Videre handler psykologisk robusthet om de psykologiske faktorene som påvirker en persons evne til å stå imot motgang og ikke oppleve vedvarende reduksjon eller ødeleggelse i etterkant av en påkjenning (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 69). Det betyr altså at soldaten ikke blir overrumplet av angst og frykt i møte med farer og utfordringer fordi han/hun har en tro på at de løser problemet. Dog skiller psykologisk robusthet begrepet seg fra mestringsstro ved at det er et proaktivt tiltak som vurderes i etterkant av en hendelse.

Det å trene fysisk og mental robusthet fremmer både fysisk og mental helse, samt at det fremmer mestring av stressende situasjoner og bedrer prestasjonene (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 70). Personer som skårer høyt på robusthet vil også rapportere om positiv mestringsstro når de utsettes for belastninger og dette kan være med på å forklare hvorfor personer skårer høyt på robusthet får en optimal stressreaksjon og dermed er mindre utsatt for helseplager (Eid & Johnsen, 2018, s. 157).

3.3.5 Optimisme

I sammenheng med stressteorier er optimistiske individer er mindre utsatt for depresjoner og angstlidelser når de opplever stress (Eid & Johnsen, 2018, s. 157). Optimistiske personer vil oppleve større grad av velvære fordi de gjør handlinger som fremmer positivitet og opplever situasjoner som positive (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 66). I tillegg vil optimistisk tenkning hindre personer i å se seg selv som ofre (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 66). Eksempelvis kan en optimistisk soldat tenke positivt ved å tenke at han/hun er i stand til å løse oppgaven i møte med eksempelvis en vanskelig hinderløype.

Videre er det også en tett sammenheng mellom personlighetstrekket ekstroversjon og optimisme. Personlighetstrekket disponerer personer for utadvendt atferd og for å oppleve positive emosjonelle tilstander, samt å tenke positivt (Kaufmann & Kaufmann, 2016, s. 152). Optimisme gir sterkere tro på at en selv kan mestre en oppgave, og dermed får større tro på egne evner (Kaufmann & Kaufmann, 2016, s. 93). I tillegg vil personer som skårer høyt på optimisme bli værende i jobben lengre enn pessimistiske personer (Kaufmann & Kaufmann, 2016, s. 93). Eksempelvis vil det å fostre optimisme i en avdeling kunne føre til lengre arbeidsengasjement. Det er tett sammenheng mellom optimisme og mestringsstro, men personer som skårer høyt på optimisme er mer tilbøyelig til å overse detaljer eller ikke gir et presist nok bilde av de utfordringene de kunne tenkes å stå ovenfor i situasjonen (Eid & Johnsen, 2018, s. 158). Eksempelvis vil en svært optimistisk soldat kunne overse viktig informasjon som har betydning for oppdraget og som i verste fall kan føre til tap av liv.

4.0 Resultater

I dette kapitlet skal vi presentere en oppsummering av intervjuene med de ulike respondentenes med utgangspunkt i en subjektiv definisjon av mestringsstro og Banduras fire metoder for å bygge mestringsstro. Resultatene fra respondentene vil bli presentert som en kortfattet oppsummering med utgangspunkt i underkapitlene mestringsopplevelser, andres suksess, tilbakemeldinger og fysisk og mental tilstand. Hensikten er å gi leseren et overordnet inntrykk av hvordan respondenten definerer mestringsstro og hvilke metoder Telemarkbataljonen og Kystjegerkommandoen nytter for å utvikle mestringsstro. Slutttilstanden er når vi har et validt grunnlag for drøftingen.

4.1 Hva betyr mestringsstro?

«Mestringsstro er ikke alltid å tro at man kommer til lykke hver gang, men det å ha troen på at man kommer til å lære noe av det å ikke lykkes [...] trening og øving i mitt hode er egentlig ganske bortkastet hvis vi bruker ressurser på det, hvis vi lykkes og det er en perfekt gjennomføring hver gang [...] Mestringsstro for meg er det å fortsatt tørre å prøve selv om det kan være vanskelig og at man ikke lykkes. Altså ikke safe på den perfekte gjennomføringen, men heller prøve å feile.» - R1

Slik svarte respondent 1 da det ble spurt om hvordan han definerte mestringsstro. Det fremkommer av sitatet at respondenten er preget av den konteksten avdelingen driver trening og øving i. Konsekvensen av å feile under skarpe oppdrag og i krig er så fatale at frykten for å bygge et urealistisk forhold til egen mestringsstro er alvorlig. Dette underbygges i teorien med at et urealistisk forhold til egen mestringsstro, eller personer som kun opplever enkel suksess vil kunne være en fallgrube, fordi personen vil forvente raske resultater og dermed oppleve motløshet av å feile (Bandura, 1997, s. 80). Respondent 2 definerer mestringsstro som:

«Mestringsstro er troen på egne ferdigheter og vite at man innehar både treningen og motivasjonen til å yte når det først trengs [...] Både mestringsstro og robusthet er jo ikke noe man snakker om i hverdagen, men det å trene robusthet og mestringsstro er liksom inkorporert.» - R2

Med utgangspunkt i teorien handler mestringsstro om individets tro på egen evne til å mestre en spesifikk oppgave. Respondent 2 avgrensner seg ikke til tro på egen evne i en spesifikk

situasjon, men i større grad mestringstro som et generaliserende begrep som handler om selvtillit eller det vi har kommet frem til som *self-confidence*. Respondent 3 definerer mestringstro som:

«Visshet vedrørende egne ferdigheter og kompetanse, eventuelt tro eller selvopplevd mulighet til å nå et mål.» - R3

Ifølge Bandura er mestringstro en subjektiv oppfatning og ikke noe som speiler det fysiske eller virkeligheten. Respondent 3 definerer mestringstro som et realistisk tro på egen evne til å nå et mål.

4.2 Mestringsopplevelser

Slik det kommer frem i Banduras (Bandura, 1997, s. 80) teori om mestringstro er mestringsopplevelser den viktigste faktoren, fordi tidligere mestrede handlinger gir en forutsetning for å løse tilsvarende oppgaver i fremtiden. Respondent 1 beskriver:

«Så fort den første skarpskytingen er gjennomført ser vi en helt annen trygghet og ro hos den enkelte og oppfattelsen er at de sitter igjen med en positiv opplevelse.» - R1

Fra alle respondentene fremkommer det å påføre stress og påkjenninger som en metode for å bygge mestringstro og robusthet. Respondent 1 sier for eksempel:

Jeg tror egentlig teorien om stress og det å påføre stress for å bygge overskudd og robusthet er nok det vi bruker mest og har mest effekt av. Så er det vanskelig å få akkurat nok stress til at det på sikt gir overskudd av mestringstro og baksiden av mynten med å trene vanskelig er at det ofte så bikker vi litt over hvor det blir liten grad av mestringstro.» - R1

Eid & Johnsen (Eid & Johnsen, 2018, s. 43) beskriver opplevelsen av stress som noe som oppstår når det forekommer en uoverensstemmelse mellom belastningsfaktorer og egne mestringsforutsetninger. Dog vil personell som er trent og forberedt på å håndtere stressende situasjoner også benytte metoder for å tilpasse aktiviseringen og moderate psykiske belastninger. Det vil da ha en treningseffekt som styrker motstandskraften. Respondent 2 beskriver:

«KJK har hatt veldig mange deployeringer siden 2005 og vi har vært oppi ganske hårete situasjoner hvor man har lykkes og kommer trygt tilbake til camp og det er veldig viktig for troen på egne ferdigheter når du møter en motstander der det er skummet. Det er ikke bare en øvelse man kan akseptere at det gikk dårlig, men å få prøvd seg å se at det fungerer bygger mestringstro.» - R2

Å ha soldater som innehar en viss mestringstro og robusthet latent er også viktig i den militære profesjonen. Eid & Johnsen (Eid & Johnsen, 2018, s. 185) beskriver individuelle egenskaper som avgjørende for individets funksjon i operative settinger. Respondenten gir uttrykk for at seleksjon er en viktig faktor for å motta soldater med iboende mestringstro. Respondent 1 sier for eksempel:

«Vi er ubevisst hvor heldig vi er, bare [det] å ha noe så enkelt som en seleksjon gjør noe med de som står igjen og de er motiverte.» - R1

Seleksjon gir også muligheten til å luke bort de som ikke består de fysiske kravene og ikke innehar mestringstroen og robustheten som skal til. Respondent 2 forteller:

«Under seleksjonen blir de utsatt for ganske mye stress hvor kandidatene må takle det som er ukjent. Altså de går ett år uten å vite hva de skal gjøre og det er ingen timeplan som forteller dem hva de skal gjøre den dagen [...] De går under et kontinuerlig usikkerhetsmoment [...] Det å både se seg selv og teamet fungere under krevende situasjoner både på øvelser og også deployeringer gir en god opplevelse og økt mestringstro.» - R2

De som består seleksjonen, vil også ta med seg de positive erfaringene fra opptaket ved å ta med seg mestringstroen inn i utdanningen. Slik Sweeney (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 34) beskrev vil erfaringer av positivt stress kunne gi økt prestasjon slik at en gruppe som har kommet gjennom en seleksjon og tar med seg mestringsopplevelsene inn i utdanningen vil kanskje kunne prestere bedre.

For en profesjonsutøver kan man argumentere for at det er viktig å få realistisk trening og dermed få muligheten til å utføre yrket sitt. Med mangel på skarpe oppdrag og internasjonale operasjoner vil det være vanskeligheter med å skape nok utfordringer i hverdagen. Slik det kommer frem av Bandura (Bandura, 1997, s. 80) vil det å ha for enkle oppgaver over tid, kunne føre til at små nederlag ødelegger mestringstroen. Respondent 2 og 3 forteller:

«Å ha operatører som ikke har deployert eller ikke får den muligheten til å teste seg, må man finne den mestringen på andre måter.» - R2

«Det er skummelt å ha en høy mestringstro i en avdeling eller en tropp som ikke har opplevd, eller har noe forhold til hva som er realistisk risiko. For eksempel om man har en falsk trygghet eller selvsikkerhet hvor man plutselig møter motstand og opplever mye stress.» - R3

Personer som opplever enkel suksess vil ha en urealistisk forventning til raske resultater og dermed oppleve motløshet av å feile (Bandura, 1997, s. 80). Respondent 3 beskriver det som viktig å klare å skape utfordringer i hverdagen for å opprettholde et realistisk forhold til mestringstro. Respondent 3 forteller:

«Spesialister har jo ikke de godene som blålysetater har i form av å få praktisert fagfeltet sitt reelt. Derfor er det å hospitere hos andre som er ute og løser oppdrag daglig en mulighet vi prøver å praktisere. Eksempelvis hundeførere som blir hundetjenesten i Oslo eller Harstad, eller sanitetssoldatene som blir med ambulansetjenesten.» - R3

Avslutningsvis hjemler respondent 1 at det å trene kan ofte være vanskelig med konteksten de trener for, da det i ytterste konsekvens står mellom å ta liv, eller ofre eget. Respondent 1 beskriver:

«Mange av de her har ganske vanskelige og krevende jobber spesielt når det røyner på, så vi skylder de litt å trene vanskelig nok.» - R1

4.3 Andres suksess

Det er først når soldatene eller avdelingene kan sammenlikne seg med andre at de kan se hvorvidt de er kapable til å vurdere prestasjon og egen evne til å løse et problem. Bandura (Bandura, 1997, s. 87) argumenterer for at mennesker som presterer bedre enn personer med like forutsetninger, vil oppleve en økning i mestringstro, mens personer som opplever å gjøre det dårligere, vil oppnå lavere grad av mestringstro. Respondent 1 beskriver:

«Først når de møter andre avdelinger eller allierte er da man begynner å se hvilke nivå vi ligger på, og man får litt sjokk når de ser hvor god man egentlig begynner å bli.» - R1

«Vi er heldig med soldatmassen og får mye gratis. Det at soldatene har mestringstro og at vi får til ting ser vi jo veldig ofte på operasjoner med andre at vi har et ganske høyt nivå på måten vi gjør det på.» - R1

Dette forsterkes av respondent 2 og 3 som beskriver:

«Når man jobber med andre avdelinger og får testet seg på kurs opp mot internasjonale og nasjonale styrker får man naturlig målt seg opp mot deres nivå.» - R2

«Jeg har vært hundefører i veldig mange år, og Norge er jo ledende innenfor bruk av tjenestehunder, og det å se andre nasjoner være veldig langt bak skaper definitivt en mestringstro og gir motivasjon til å bli enda bedre.» - R3

I tillegg brukes også erfaringslæring som en metode for å bygge mestringstro. Spesielt i Kystjegerkommandoen fremkommer det å ta med seg erfaringene fra deployeringer inn i utdanning og det virker som hensikten er å vise de nye kystjegerne hva som er mulig å få til, samt vise hva kystjegere har fått til tidligere. Respondent 2 forteller:

«Under utdanningen bruker vi aktivt historiefortelling der vi snakker om utenlandsoppdrag for å bygge mestringstro.» - R2

«Det er veldig viktig for oss å ivareta og holde på de folkene som har vært ute og har den erfaringen og kan bruke erfaringene videre til å snakke om det og så er det å finne måter hvor de får mestringstro når de er hjemme.» - R2

4.4 Tilbakemeldinger

Slik det kommer frem i teorien vil positive tilbakemeldinger og verbal oppmuntring vil kunne føre til økt mestringstro. Her skiller praksisen i avdelingene seg fra teorien hvor tilbakemeldinger i avdeling er prestasjonsfokuseret i den hensikt å skape læring. Alle respondentene beskriver en åpen og ærlig tilbakemeldingskultur med fokus på konstruktive tilbakemeldinger for å luke bort feil. Respondent 1 beskriver:

«Mange av de her har ganske vanskelige og krevende jobber spesielt når det røyner på, så vi skylder de litt å trene vanskelig nok.» - R1

I konteksten av den militære profesjonen som i ytterste konsekvens handler om å ta liv, eller ofre eget betyr det at det ikke er rom for feil. Respondent 2 beskriver at tilbakemeldinger har som hensikt å fjerne disse feilene og derfor blir veldig direkte, fremfor å ha til intensjon om å bygge mestringstro. Respondent 2 beskriver:

«For eksempel etter en øvelse rangerer de seg selv først på papir og deretter de andre i teamet. Så er det et syv manns team rangerer de hverandre fra en til syv før de også får tilbakemelding i fra gruppa der de skal være flue på veggen og lytte til hvordan de andre i laget oppfatter en selv. Det er en konstruktiv dialog om hvordan man eventuelt kan forbedre adferdstrekk fordi vi er veldig avhengig av folk som kunne jobbe i team og samvirke med andre [...] Resultatet er at vi etter seleksjon har en veldig stor takhøyde for å melde ifra.» - R2

Telemarkbataljonen redegjør for en relativt lik tilnærming. Respondent 1 beskriver:

«Vi tar tilbakemeldingene felles for hele troppen og de vil sannsynligvis føle det kjempeubehagelig å stå å få tilbakemeldinger foran hele troppen på ting de ikke får til, men det er jo et kjempebillig poeng for å skape tillitt til gruppen og til sjefen hvis jeg får tilbakemelding på noe jeg kan gjøre bedre, også fikse det til neste gjennomføring.» - R1

Slik det kommer frem i Sweeney (2011, s. 189) er konstruktive tilbakemeldinger en metode for å adressere gap i individuelle og kollektive ferdigheter og kompetanse. Videre vil også kollektiv mestringstro være et resultat av konstruktive tilbakemeldinger fordi det lar teamet bestemme årsaker til feil og hvordan de skal lære av det (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 189). Respondent 3 beskriver:

«Direkte tilbakemeldinger, og da føler jeg at det er veldig stor takhøyde for å være direkte med folk og at det er et ønske om å forbedre seg.» - R3

Reelle tilbakemeldinger og oppmuntring vil føre til at fokuset dreies vekk fra det som er vanskelig og over på hvordan en best skal løse utfordringene (Bandura, 1997, s. 101). Respondent 2 beskriver:

«Det er jo det vi kaller konstruktiv kritikk, også er vi veldig flink på å snakke om hva vi kan gjøre bedre.» - R2

Effekten av positive tilbakemeldinger kan være begrenset, den må oppleves reell og det må finnes en viss mestringstro fra tidligere for at positive tilbakemeldinger skal ha en effekt (Bandura, 1997, s. 101). Slik det kommer frem av alle respondentene befinner soldatene i deres avdelinger seg i en kategori hvor de har en relativt høy mestringstro fra tidligere, eller opparbeidet gjennom eksempelvis bestått seleksjon. Videre stilles det høye krav til prestasjon, og i en skarp situasjon vil det være lite rom for feil. Respondent 2 beskriver:

«Så har de tilbakemelding sammen i grupper hvor de får muligheten til å rangere seg selv og medsoldatene fra topp til bunn som igjen går på det med prestasjonskultur.» - R2

Psykologisk robusthet handler som tidligere nevnt i kapittel 3.3.4 om den psykologiske evne til å motstå påkjenninger (Sweeney, Matthews, & Lester, 2011, s. 69), samt fungere som en buffer for stress. Respondent 1 beskriver:

«For en ny troppssjef som kommer hit vil det føles ubehagelig å bli kledd av foran troppen og mitt inntrykk er at det ikke er så mange andre her som fortsatt gjør tilbakemeldinger på den måten, men det er en erkjennelse av at det vi driver med er en alvorlig bransje med store konsekvenser.» - R1

Dette vil i innledende fase kunne bygge ned mestringstroen.

4.5 Fysisk og Mental tilstand

Fysisk og mental tilstand handler om følelsene og tankene som forsterkning av mestringstroen, og argumenteres for som ekstra viktig i situasjoner som involverer fysisk stress, helse og stressmestring (Bandura, 1997, s. 106). Når det kommer til helse kommer det frem at både Kystjegerkommandoen og Telemarkbataljonen er flinke til å legge til rette for fysisk trening. Respondent 1 og 2 beskriver:

«[Vi har] fått en fysioterapeut, og det er etablert treningsgrupper som er mye mer [fokusert mot] individuell trening. Så får de nye som starter her obligatoriske fellesøkter hvor de lærer å løfte riktig, trene riktig og sette opp en bindende treningsplan. Så er det kartlegging med tester 2 ganger i halvåret.» - R1

«Alle er ansvarlig for å bestå kravene, så det vi har er trening hver dag på morgenen.» - R2

Det oppleves som at fysisk trening er viktig og at kunnskap om trening, helse og ernæring ansees som viktig. Respondent 2 beskriver:

«Vi har fysiske krav som hver operatør må bestå. Karakter 9 i styrke og 8 i kondisjon, så den er så høy som vi kan få den. Vi har også brukt [Sjøforsvarets idretts- og treningssenter] (SITS) i Bergen som driver med oppfølging av guttene på utdanning og det starter helt ned til seleksjonen hvor de får muligheten til å bygge kunnskap om trening og ernæring.» - R2

Kompetanse har også noe å si for stressaktiveringen. Som vi redegjorde for i kapittel 3.3.1 vil det å drille mye på eksempelvis våpenhåndgrep, medføre at soldaten frigir mer kognitiv kapasitet til å løse andre utfordringer. Respondent 3 beskriver:

«Så langt det lar seg gjøre har vi fysisk fostring hver dag, samt er det satt av egne uker til grunnleggende kjerneferdigheter slik at soldaten får muligheten til å bli så gode som de kan bli.» - R3

Når mennesker tar innover seg kognitive og emosjonelle impulser kan de over tid bli tegn på noe positivt eller negativt og da forbedre eller forverre måten man fungerer på i liknende situasjoner i fremtiden (Eid & Johnsen, 2018, s. 121). Mentaltrening har blitt nevnt ved flere anledninger som for eksempel av respondent 2:

«Vi bruker mentaltrening aktivt på det å ha teknikker for å håndtere stress som for eksempel combat breathing for å senke eget stressnivå. Vi har også positiv tenkning og visualisering som er de tre tingene vi har tatt med oss. Vi ser for eksempel under seleksjon at folk står i ro og puster tre sekunder inn, tre sekunder hold og 3 sekunder ut og så kjører de på. Tilbakemeldingene fra instruktørene er at soldatene klarer å senke eget stressnivå og at det funker bra.» - R2

Kravsetting brukes også aktivt for å ansvarliggjøre soldatene for egen fysisk helse. Soldatyrket krever god fysisk robusthet i møte med krigens krav, og med tanke på tid og ressurser vil avdelingene kanskje være avhengig av å ha soldater som etterlever disse kravene. Respondent 2 beskriver:

«Vi har høyt fokus på fysisk prestasjon som har vært med å løfte guttenes helse og vi får jo inn unge spreke gutter.» - R2

Videre på mental tilstand ser vi et fokus på velvære og at soldatene skal ha muligheten til å prate sammen. Respondent 3 beskriver:

«Åpenhet og ærlighet med ukentlige troppsmøter hvor man går gjennom hvordan folk har det og gir fritt spillerom til å åpne seg om det er noe man sliter med eller hvis det er noen som har det spesielt bra.» - R3

Mestringsstil er den enkelte operatørs tilbøyelighet til å løse vanskelige problemer på bestemte måter i ulike situasjoner (Eid & Johnsen, 2018, s. 155). Respondent 2 trekker frem nærkamp som en metode for å utvikle mestringstro hvor hensikten er å lære soldatene å håndtere ulike situasjoner med og uten våpen. Respondenten beskriver:

«Felles for min tropp har vi nærkamp hver onsdag som er veldig relevant for å bygge mestringstroen. At de kan håndtere situasjonen selv om de ikke har våpen er med på å bygge selvtillit.» - R2

5.0 Drøfting

I dette kapitlet vil vi drøfte resultatene fra intervjuene og se det i sammenheng med valg av metode og teori. Hensikten er å knytte sammen metodene som kom frem under respondentenes intervju for videre å diskutere effekten av metode, samt noen av utfordringene. Drøftingen skal med dette besvare problemstillingen:

«Hvilke metoder benyttes av profesjonelle avdelinger i Forsvaret for å bygge mestringstro hos soldater i egen avdeling?»

Hensikten er å undersøke hvorvidt det er sammenheng mellom teori og hvordan det gjøres i praksis i Forsvarets profesjonelle avdelinger.

5.1 Hva betyr mestringstro?

Respondent#1

Respondent 1 definerer mestringstro som det å tro at man kan prøve og feile, og lære noe av det fremfor å alltid tro at man kommer til å lykkes. Grunntanken stammer fra krigens karakter fordi konsekvensen av å feile er så fatal. Derfor kan det argumenteres for at det er viktig å oppleve stress, frykt og friksjon i fredstid for at det ikke skal oppleves som fremmed i en skarp situasjon. Hensikten er altså å trene og øve vanskelig for å skape mestringstro i krig. Eksplicit kan vi si denne tanken i større grad kommer inn under begrepet erfaringslæring og å skape mestringsopplevelser, og ikke nødvendigvis har hovedfokus på mestringstro.

Fordelen med profesjonelle avdelinger er at de har et opptak og en seleksjon slik at uegnet personell blir tatt ut før de blir en del av avdelingen. En av farene ved å bygge mye mestringstro under trening og øving er at det kan skape et urealistisk forhold til egen evne i krig. Utfordringen blir da å skape realistisk trening hvor soldatene kjenner på frykten for å miste eget liv uten å risikere en reel fare for tap av liv. Slik det fremstilles i Telemarkbataljonen går målsettingen om å bygge mestringstro i krig utover det å bygge mestringstro i hverdagen. Dette gjør at det i større grad blir opp til individet å utvikle egen mestringstro.

Respondent #2

For respondent 2 handler mestringstro om det å ha troen på egne ferdigheter og vite at man innehar både treningen og motivasjonen til å yte når det først trengs. Respondenten opplever mestringstro i Kystjegerkommandoen som svært sentral og legger vekt på kulturarven fra internasjonale operasjoner som svært sentral i avdelingens mestringstro.

Med utgangspunkt i teorien handler mestringstro om individets tro på egen evne til å mestre en spesifikk oppgave. Vi ser at det mestringstro i praksis ikke nødvendigvis avgrenser seg til tro på egen evne i en spesifikk situasjon, men i større grad kan være et generaliserende begrep som minner om selvtillit. Slik det kommer frem i teorien forklares også selvtillit som en av de mest avgjørende faktorene for kampmotivasjon. Det kan derfor argumenteres for at selvtillit kanskje er en bedre tilnærming i den militære konteksten fremfor mestringstro.

Respondent#3

For respondent 3 handler mestringstro om visshet vedrørende egne ferdigheter og kompetanse, eller selvopplevd mulighet til å nå et mål med vekt på faren ved en urealistisk mestringstro. I likhet med respondent 1 vektlegger respondenten bekymringen om en urealistisk mestringstro under trening og øving som vil kunne gi fatale konsekvenser i møte med krig og skarpe oppdrag. Vi kan derfor vurdere betydningen av mestringstro i rammen av oppdraget, og konteksten de utøver yrket i som førende for respondentenes forståelse av mestringstro.

Ifølge Bandura er mestringstro en subjektiv oppfatning og ikke noe som speiler det fysiske eller virkeligheten. Det betyr at betydningen av mestringstro for respondenten likner mer på begrepet mestring. Mestring handler både om evne og tro på at man vil lykkes i en situasjon. Derfor kan vi vurdere at mestringstro for respondent 3 handler om en realistisk forventning til egen mestringsevne.

5.2 Mestringsopplevelser

Respondent #1

Metodene under utdanning, trening og øving er ikke primært for å bygge mestringstro, men handler om å luke bort så mye feil som mulig. Hensikten er å unngå at folk blir drept den dagen alt skal settes i system, med en fiende som har et ønske for å drepe oss.

Telemarkbataljonen er en avdeling som i stor grad er bundet opp i Hæren og Brigade Nord som fører til redusert tid til å utvikle mestringstro på individnivå. Det dette fører til er et større fokus på den kollektive mestringstroen, og Telemarkbataljonens evne til å fungere som system. Altså kan vi argumentere for at metodene er prestasjonsfokuset og rettes mot den kollektive mestringstroen.

Respondenten opplever størst effekt av å påføre stress i den hensikt å bygge overskudd. Dette er også metoden de bruker mest. Utfordringen med å påføre mye stress er at det er vanskelig å tilpasse stressaktivering til hvert enkelt individ. Dermed er sannsynligheten for at noen vil oppleve at det overskrider egen kapasitet være til stede og vil kunne føre til en svekket mestringstro. Imidlertid vil personell som har gjennomgått trening og forberedelser for å håndtere stressende situasjoner, anvende metoder for å regulere sin aktivering og moderere psykiske belastninger. Dermed vil en treningseffekt kunne være styrket motstandsdyktighet. Respondent 1 har uttrykt dette som deres målsetning.

Respondent #2

Spesielt under utdanningen blir kystjegerne utsatt for mye stress og usikkerhet. Soldatene som ikke innehar de riktige egenskapene og den rette motivasjonen vil bli tatt ut og får ikke lov til å fortsette. Resultatet er at gruppen som står igjen har en høy grad av mestringstro på bakgrunn av mestringsopplevelser og erfaringer fra ulike situasjoner de har mestret.

Opptak og seleksjon kommer frem som en viktig faktor for utgangspunktet til soldatene og som forutsetning for å videreutvikle mestringstroen. Det sikrer ikke bare rekruttering av personell med en høy grad av iboende mestringstro, men det bidrar også til at soldatene vil overføre den opplevde mestringen fra å ha bestått seleksjonsprosessen til videre utdanning og arbeid. Det som skiller TMBN og KJK er at KJK har gjennomført en mer omfattende seleksjonsprosess over en lengre tidsperiode, hvor en lavere andel kommer gjennom. I tillegg til en lengre utdanningsperiode vil dette føre til at de som fullfører mest sannsynlig vil oppleve en høyere grad av mestringstro når de begynner i stilling.

Respondent #3

I likhet med både respondent 1 og 2 fremlegger respondenten mestringsøvelser og stresspåføring som en sentral metode for å bygge mestringstro. Erfaringer av positivt stress vil kunne gi økt prestasjon. En fordel ved å inkludere flere utfordrende øvelser er at dersom

de utføres med riktig aktiveringsnivå, vil de kunne gi en betydelig styrking av soldatenes mestringstro. En potensiell ulempe eller risiko er at gjentatte opplevelser av mislykkethet blant soldatene og for høy stressaktivisering kan føre til svekke soldatenes mestringstro. Likevel har KJK en selektert gruppe som antas å ha bedre forutsetninger for å håndtere de påkjenningene som kan oppstå.

Avslutningsvis trekker respondenten frem reell trening som en metode for å bygge mestringstro. Han nevner som et eksempel at sanitetspersonell får trene med ambulansetjenesten eller hundeførere som får trent med hundetjenesten i Harstad og Oslo. Med begrensede muligheter for skarpe oppdrag og internasjonale operasjoner er avdelingene avhengig av å skape reell trening for soldatene for å utvikle en realistisk mestringstro. Fordelen med denne metoden er at soldatene får mulighet til å skape seg realistiske mestringsopplevelser gjennom reelle utfordringer. Utfordringen er å tilby tilstrekkelig realistisk trening til enkelte stillinger som for eksempel skarpskyttere som ikke har den samme muligheten.

5.3 Andres suksess

Respondent #1

Respondent 1 trekker frem trening og øving med andre avdelinger som en metode for å bygge mestringstro. Videre argumenterer respondenten at det er først under øvingsaktivitet med andre avdelinger eller allierte at de kan vurdere sine egne ferdigheter, og vurdere egen prestasjon relativt til andre militære enheter.

Dersom TMBN gjennomfører en øvelse mot 2. bataljonen og opplever et lavere prestasjonsnivå, kan det trolig føre til en reduksjon av deres mestringstro. Dette er tatt i betraktning av at vi tenker TMBN har bedre forutsetninger, bedre treningsnivå og mer kompetent personell. Ved å prestere dårligere enn en avdeling de føler de burde være bedre enn vil det oppleves som en svikt mellom forventet resultat og prestasjon. Dette vil videre kunne svekke spesielt den kollektive mestringstroen.

Respondent #2

I likhet med respondent 1, beskriver respondent 2 deltakelse i felles trening og øving med andre avdelinger og allierte som en metode for å utvikle mestringstro. Videre fremkommer erfaringslæring som en metode for å bygge mestringstro, hvor de bruker tidligere erfaringer

fra deployeringer i utdanningen. Hensikten er å vise de nye kystjegerne hva som er mulig å få til og hva de har fått til tidligere.

En fordel ved anvendelse av denne metoden, dersom den blir presentert riktig, vil være å gi soldatene en mer konkret forståelse av deres kapabiliteter. Videre vil det sannsynligvis kunne forsterke både den individuelle og den kollektive mestringstroen. En potensiell ulempe er relatert til operasjoner eller situasjoner som har vært preget av flaks, og som dermed kan gi et urealistisk bilde av hva som er reelt å forvente. Dette vil potensielt svekke mestringstroen fordi det skaper en svikt mellom forventning og resultat og dermed skape en negativ mestringsopplevelse i etterkant.

Respondent #3

På samme måte som respondent 1 og 2, beskriver respondenten trening og øving med andre avdelinger og allierte som en metode som skaper mestringstro og som gir motivasjon til å bli bedre. Fordelen med helvervede avdelinger er som kjent at de jevnt over holder et høyt treningsnivå og vil mest sannsynlig oppleve å prestere godt i forhold til eksempelvis vernepliktige avdelinger og andre allierte.

5.4 Tilbakemeldinger

Respondent #1

Respondenten beskriver tilbakemeldinger som en metode for å skape læring og tillit i gruppen, fremfor en metode for å bygge mestringstro. Ved å bruke tilbakemeldinger som metode for læring får man belyst konsekvensen av handlinger og skaper et realistisk bilde over hva soldatene står ovenfor. For en person som ikke er vant med kulturen vil denne metoden kanskje virke mot sin hensikt og dermed bryte ned mestringstroen. Imidlertid kan denne tilnærmingen være foretrukket dersom hensikten er å fremme læring og belyse årsakene til feil. Utfordringen er å finne en balanse mellom hensynet til enkeltindividet og avdelingen som et helhetlig system. Vurderingen av hvorvidt de lykkes med å treffe denne balansen krever en grundig undersøkelse av soldatmassen før en konklusjon kan trekkes.

Respondent #2

Konstruktive tilbakemeldinger som metode er i større grad med på å bygge prestasjonskultur fremfor å sette søkelys på mestringstro. I likhet med utsagnet til respondents 1 bruker KJK tilbakemeldinger som en metode for å bygge læring fremfor mestringstro. Når de rangerer hverandre innad i lagene er det naturlig å se for seg at personen som blir rangert høyest vil oppleve en høy grad av mestringstro, mens personen som blir rangert sist vil oppleve en svekket mestringstro. Særlig dersom dette pågår over lengre tid, kan en soldat ha vanskeligheter med å opprettholde sin mestringstro når vedkommende alltid rangeres som den svakeste. På den andre siden kan det å bli rangert sist, føre til en økt indre motivasjon for å bevise ovenfor andre at man kan gjøre det bedre. Dette kom ikke frem under intervjuet, men det hadde vært spennende å se hvilke metoder de nytter for å motivere de som blir rangert sist. Avslutningsvis ble tilbakemeldinger også sett som en metode for å bygge prestasjonskultur.

Respondent #3

Det ble avdekket store likheter mellom respondent 2 og 3s forhold til tilbakemeldinger som er naturlig ettersom de begge tilhører samme avdeling. Det legges vekt på ærlige tilbakemeldinger og stor takhøyde for å melde ifra. Særlig innenfor de operative troppene kan man forestille seg at det over tid har utviklet seg et samhold og kultur som legger til rette for en god tilbakemeldingskultur og kollektiv mestringstro. Sammenlignet kan nylig ansatte eller aspiranter som er under utdanning, oppleve prestasjonsfokuset som ubehagelig

5.5 Fysisk og mental tilstand

Respondent #1

Når det gjelder helse, oppfatter vi at både Kystjegerkommandoen og Telemarkbataljonen er dyktige til å tilrettelegge for fysisk trening. Respondenten 1 beskriver at det legges til rett for opplæring av nyansatte i korrekt løfteteknikk og trening, og at de settes krav for å utarbeide en bindende treningsplan. I tillegg gjennomfører de kartleggingstester to ganger i halvåret. Ved å gi soldatene forutsetninger for å lykkes med trening i tillegg til følge opp soldatenes progresjon over tid vil dette være en metode som vil bygge mestringstro gjennom å utvikle den fysiske tilstanden. Å være god fysisk form fremmer også den mentale helsen

og forsterker den mentale tilstanden. På den andre siden kan det være vanskelig å legge til rette og følge opp soldatene når de selv blir ansvarlig for å utvikle egen fysisk form.

Respondent #2

Respondent 2 beskriver at det eksisterer betydelige fysiske krav for operatørene, men samtidig blir det gitt gode muligheter for trening. For de som er i utdanningstroppen får de også opplæring i trening og ernæring, og det er støtte fra eksterne aktører som for eksempel Sjøforsvarets idretts- og treningscenter (SITS) i Bergen for oppfølging av soldatene. Gjennom en hard seleksjon er det implisitt at de som består har et forhold til trening, og er relativt i god fysisk form. Ved å tilrettelegge for kunnskap om trening og ernæring, samt sikre korrekt implementering av denne kunnskapen, vil det legge forutsetninger for utvikling av robusthet, både psykisk og fysisk. Avslutningsvis trekker respondenten frem nærkamp og mentaltrening som en metode for å bygge mestringstro, hvor de lærer å håndtere situasjoner selv uten våpen som også er med på bygge selvtillit. Spesielt nærkamp kan sees på som en metode for å bygge mestringstro da det fordrer både mental kontroll og kroppskontroll. Likevel er nærkamp en aktivitet som involverer mye fysisk kontakt og høyt stressnivå. Dette kan dog føre til risiko for skader hvis det utføres over evnenivå, samt påvirke mental helse og mestringstro negativt. Det er viktig å vurdere begge sider opp mot standpunktet til soldatene, for å få ønsket effekt og utvikle en sterkere mestringstro.

Respondent #3

I likhet med de andre redegjør respondenten for fysisk trening som en metode for å bygge mestringstro, samt mentaltrening. Videre trekker respondenten frem trening på enkeltmannsferdigheter for å skape forutsetninger for å lykkes. Soldatene kan blant annet frigjøre sin kognitive kapasitet ved å drille på enkeltmannsferdigheter slik at de kan utføres automatisk med minimal bruk av energi. Dette vil kunne føre til å bygge fysisk og psykisk overskudd til å løse andre situasjoner, samt styrke mestringstro. Til slutt fremhever respondenten betydningen av åpenhet og ærlighet når det gjelder soldatenes velvære. Å tilrettelegge for dialog rundt hvordan personellet opplever hverdagen og livet generelt fasiliteter for både å styrke samholdet og bevisstheten rundt personellens psykiske helse. Det åpner også opp for muligheten til å gjøre individuelle tilpasninger for hver enkelt soldat.

5.6 Effekt av metoden

Metoden vi har valgt gir ikke grunnlag for å vurdere effekten av metodene. Samtlige av respondentene fremlegger dog at de opplever en god effekt av metodene som nyttes i de respektive avdelingene. Svakheten ved metodene er at svarene i stor grad er respondentenes subjektive opplevelse av effekten på soldatene. På den andre siden kan det argumenteres for at utvalget består av respondenter med lederfunksjoner og relativt lang tjenestetid i avdelingene. Derfor kan vi i noen grad generalisere utsagnene som noe som gir en antydning av hva som er realiteten. For oppgavens validitet vill det vært hensiktsmessig med for eksempel en spørreundersøkelse for soldatene om hvorvidt de opplever en positiv eller negativ effekt av metodene, samt hatt et større utvalg av fra de respektive avdelingene. Dette kunnet gitt grunnlag for generalisering av svarene.

5.7 utfordringer med metodene

Respondent #1

Respondenten beskriver at den største utfordringen er tilgjengeligheten av tid og ressurser for å bygge mestringsstro. På grunn av bataljonens tilknytning til Brigade Nord, blir Telemarkbataljonen ofte bundet av faste øvelser. Videre kan det oppleves utfordrende å treffe riktig aktivitetsnivå for alle de ulike nivåene. Enkeltmann kan ofte føle seg neglisjert når det trenes system, mens ledere på høyere nivå får kanskje for lite trening på det de faktisk skal gjøre. For eksempel om det prioriteres mye tid til å trene på lagsnivå vil troppssjefen oppleve å ikke få trent på sitt nivå.

Fordi de er opptatt av å trene vanskelig vil de naturligvis gå over evne av og til. En utfordring som var identifisert i forbindelse med å trene over egen evne, var å klare å gjøre noe som er positivt i etterkant. Eksempelvis gjøre noe enkelt som soldatene mestrer påfølgende dag av en dårlig gjennomføring for å skape positive mestringsopplevelser. Oppsummert medfører disse utfordringene at enkeltmenn i stor grad kanskje må finne sin egen mestringsstro, da det kan være begrensede tids- og ressursmuligheter tilgjengelig. På den andre siden kan det argumenteres for at Telemarkbataljonen i større grad må prioritere å bygge den kollektive mestringsstroen fordi de ikke eksisterer nok tid til å utvikle individets.

Respondent #2

I motsetning til Telemarkbataljonen opplever ikke respondent 2 mangel på tid og ressurser som en utfordring for å bygge den kollektive mestringstroen. Dog opplever respondenten utfordringer med den kollektive mestringstroen opp mot resten av Forsvaret. Altså troen på Forsvarets evne til å lykkes i en krig. Det stilles spørsmål med Norges forsvarsevne på bakgrunn av mye negativ omtale i media og åpne plattformer for forsvarsdebatt som for eksempel Stratagem. Kystjegerkommandoen er ofte avhengig av eksterne avdelinger for å løse oppdrag, og opplever mangel på ressurser og kompetanse i andre avdelinger som en svekker for mestringstroen til kystjegerne fordi det gir dårligere forutsetninger for å lykkes. Vi kan derfor tro at samvirkeøvelser med andre avdelinger kan svekke mestringstroen dersom avdelingene stiller uforberedt, eller med mangel på ressurser og kompetanse.

Videre er den kontinuerlige endringen en utfordring da soldatene kan oppleve å ikke føle seg god nok på materielle de bruker før de må lære seg noe nytt. Når der er flere ansvarsområder som skal ivaretas, er det sannsynlig at noen vil føle at byrden er for tung og oppleve en svekkelse i deres mestringstro. Et tiltak som er gjort i KJK er å fordele fagkompetansen over to tropper med ulike ansvarsområder. Dette fører til at soldatene i større grad får mulighet til å spesialisere innenfor respektive fagfelt som vil kunne styrke mestringstroen.

Respondent #3

Respondenten beskriver manglende deployering som en definitiv barriere som påvirker mestringstroen, spesielt hos de yngre som ikke har debutert. Med mangel på skarpe oppdrag og internasjonale operasjoner vil det å skape nok utfordringer i hverdagen være utfordrende. Det kan da bli vanskelig å finne balansen mellom å skape en realistisk mestringstro i hverdagen som ikke skaper en urealistisk tro på egen evne i skarpe situasjoner og krig. Tiltak som er gjort i KJK er å skape realistisk trening for blant annet sanitet og hundeførerne som får trene med andre avdelinger/sivile instanser. Dette vil sannsynligvis føre til en mer realistisk mestringstro for disse soldatene.

6.0 Konklusjon

Denne oppgaven har hatt følgende problemstilling: *Hvilke metoder brukes av profesjonelle avdelinger i Forsvaret for å bygge mestringstro hos soldatene i egen avdeling?* For å svare på problemstilling ble det gjennomført en kvalitativ undersøkelse av tre respondenter fra Telemarkbataljonen og Kystjegerkommandoen. Metoden som ble benyttet, var et semistrukturert intervju, der svarene fra intervjuene ble analysert og drøftet opp mot relevant teori.

Stresspåføring og stressmestring kommer frem som metoden som nyttes mest og som respondentene opplever gir best effekt. Videre er det noe ubevisst forhold til å bygge mestringstro gjennom andres suksess, men identifisert som noe som kommer implisitt ved å trene med andre avdelinger og allierte. Tilbakemeldinger som metode for å utvikle mestringstro er kanskje den faktoren som skiller seg mest fra Banduras teori fordi tilbakemeldinger brukes som en metode for å skape læring og bygge prestasjonskultur. Årsaken identifiserer vi som konsekvensen av en urealistisk mestringstro og de fatale konsekvensene ved å feile i krig. Videre ser vi at trening, helse og ernæring er viktig å legge til rette for, samt drilling av eksempelvis grunnferdigheter i den hensikt å bygge kompetanse og frigjøre kognitiv kapasitet i stridssituasjoner.

Respondentene opplever effektene av metodene deres som gode. Som nevnt tidligere er det vanskelig å konkludere den faktiske virkningen uten å undersøke soldatene. Her kunne vi med fordel gjennomført en kvalitativ spørreundersøkelse som belyser nettopp dette.

En utfordring for Telemarkbataljonen at de i stor grad er bundet opp i mye fellesaktivitet og brigaderammen. Dette vil igjen føre til at de i større grad må prioritere den kollektive mestringstroen, fremfor individet. Imidlertid opplever Kystjegerkommandoen, at den største utfordringen er mangel på utenlandsoppdrag. Det blir derfor vanskelig å gi realistisk trening for soldatene, samt å skape nok utfordringer i jobben. Ett tiltak som har blitt gjort i Kystjegerkommandoen, er å la sanitetssoldatene være med på oppdrag med ambulansetjenesten, og hundeførerne får trene med hundetjenesten i den hensikt å skape realistisk mestringstro for soldatene.

Oppsummert har oppgaven illustrert noen av metodene som nyttes i Forsvarets profesjonelle avdelinger med utgangspunkt i Banduras fire faktorer for økt mestringstro. Mestringstro

fremkommer i teorien som den sterkeste enkeltstående variabelen som noen gang har vært studert når det gjelder individuelle prestasjoner. Avslutningsvis vurderer vi at hensikten med trening og øving i Telemarkbataljonen og Kystjegerkommandoen er å bygge mestringstro i krig.

6.1 Anbefaling til videre forskning

Gjennom vår studie har vi bidratt til å skaffe en bedre forståelse av hvilke metoder profesjonelle avdelinger i Forsvaret bruker for å utvikle mestringstro, men det fortsatt mye som kan utforskes videre. Vi har gjennom denne perioden selv belyst områder som kan gi grunnlag for videre forskning. På bakgrunn av våre erfaringer, hadde det vært interessant å se på et bredere utvalg av informanter. Spesielt med et fokus rettet mot soldatene i avdelingene og deres opplevelse av effekten av de forskjellige metodene for å bygge mestringstro. Dette for å undersøke i hvilken grad metodene fungerer og hva som har størst effekt. Det hadde også vært interessant å se nærmere på andre avdelinger i Forsvaret, både vervede og vernepliktige for å se sammenhenger mellom disse. Her kunne man også sett på om våre funn i denne studien hadde vært lik eller ulik andre avdelinger.

Forsvarets ansatte kler flere forskjellige roller og ansvarsområder. En tilnærming kan være å undersøke hvordan mestringstro påvirker utførelsen av forskjellige oppgaver. Dette kan inkludere alt fra å gjennomføre fysiske tester til mer komplekse taktiske oppdrag.

Disse områdene for videre forskning kan bidra til en dypere forståelse av hvordan soldater kan utvikle og opprettholde sin mestringstro, og hvilke metoder som er mest effektiv for dette formålet. Videre forskning på dette området vil kunne gi verdifull innsikt for militære avdelinger og bidra til å forbedre trening og utvikling av soldater.

Litteraturliste

- Bandura, A. (1997). *Selv-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Boe, O. (2014). *KS syn på mestring*. Krigsskolen: Seksjon for Militært Lederskap og Taktikk.
- Chan, K.-Y., Soh, S., & Ramaya, R. (2011). *Military Leadership in the 21st Century: Science and Practice*. Cengage Learning Asia Pte Ltd.
- Clausewitz, C. V. (1984). *On War*. (M. Howard, & P. Paret, Overs.) Princeton University Press. (Opprinnelig utgitt 1832)
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming* (2.. utg.). Universitetsforlaget AS.
- Doss, W. (2007). *Condition to win: Dynamic techniques for performance oriented mental conditioning*. Looseleaf Law Publications, Inc.
- Eid, J., & Johnsen, B. H. (2018). *Operativ psykologi* (3.. utg.). Fagbokforlaget.
- Forsvaret. (2006). *Forsvarets Pedagogiske Grunnsyn*. Forsvarets skolesenter (FSS).
- Horn, C. B., & Walker, R. W. (2008). *The military leadership handbook*. Canadian Defence Academy Press.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? - Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3.. utg.). Cappelen Damm Akademisk.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4.. utg.). Abstrakt forlag AS.
- Judge, T. A., Jackson, C. L., Shaw, J. C., Scott, B. A., & Rich, B. L. (2007). Self-Efficacy and Work-Related Performance: The Integral Role of Individual Differences. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), ss. 107-127. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.107>
- Kaufmann, G., & Kaufmann, A. (2016). *Psykologi i Organisasjon og Ledelse* (5.. utg.). Fagbokforlaget.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Co Inc.
- Ruberg, R. (2021, April 19). *Utdanningsreformen: – På tide med en evaluering*. Forsvarets forum: <https://forsvaretsforum.no/meninger-offiser-utdanning/utdanningsreformen--pa-tide-med-en-evaluering/194629>

Sweeney, P. J., Matthews, M. D., & Lester, P. B. (2011). *Leadership in Dangerous Situations: A Handbook for the Armed Forces, Emergency Services, and First Responders*. Naval Institute Press.

Teien, H. K. (2013). *Historisk gjennomgang av studier utført av FFI på Krigsskolens stridskurs*. Forsvarets forskningsinstitutt (FFI).

Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4.. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.

Vedlegg A – Intervjuguide

«Mestringstro i profesjonelle avdelinger»

En kvalitativ undersøkelse av hvordan profesjonelle avdelinger i Forsvaret utvikler mestringstro

Hensikten med intervjuguiden er å gi deltakerne en innledning for hvilke spørsmål de kan forvente å få under intervjuet, samt være til støtte for ansvarlig intervjuer(e). Hensikten med intervjuet er å samle inn kvalitativ data fra forsvaransatte med erfaring og kompetanse innenfor temaet mestringstro. Videre vil intervjuet følge den kvalitative metoden semistrukturert intervju som vil si at vi i forkant velger ut spørsmål som setter rammen for intervjuet, men deltakerne får mulighet til å svare mer fritt rundt tema. Eget skjema for samtykke sendes til respondentene i forkant av intervjuet.

Kategori	Delkategori	Struktur og spørsmål	Merknad
Innledning	-	<ul style="list-style-type: none">- Velkommen og takke respondenten for å stille opp.- Fortelle hva formålet med intervjuet er.- Fortelle hvordan dataen blir behandlet, og avklare samtykke og tillatelse til å ta opp intervjuet.- Kort gjennomgang av intervjuet m/ tidsplan, ev pauser og lignende.- Ytterligere spørsmål før vi setter i gang?	
Oppvarmingsspørsmål	-	<ul style="list-style-type: none">- Hvilken stilling har du nå?- Hvor lenge har du jobbet i Forsvaret og avdelingen?- Hvilke ansvarsoppgaver innebærer stillingen din?- Hvilke relevante erfaringer har du rundt tema	
Hoveddel	Generell forståelse av begrepet	<ul style="list-style-type: none">-Definisjon av mestringstro?-Hva er avdelingens forhold til mestringstro? Hvor viktig er det i avdelingen/Forsvaret?-Hvordan opplever du soldatenes mestringstro i avdelingen?	

	<p>Metoder som brukes for å utvikle mestringstro</p>	<p>-Hvilke metoder bruker avdelingen for å utvikle mestringstro blant soldatene?</p> <p>-Hvordan blir disse metodene implementert i avdelingen?</p> <p>-Er det noen metoder som fungerer bedre enn andre? Hvorfor?</p>	<p>Fysiske og mentale øvelser Se på teorien?</p> <p>Planlegging og tilrettelegging Ressurser og støttesystemer tilgjengelig?</p>
	<p>Resultater av metodene</p>	<p>-Har implementeringen av disse metodene hatt en positiv effekt på soldatenes mestringstro?</p> <p>-Er det noen soldater som ikke har nytte av disse metodene?</p> <p>-Hvordan måler dere effektiviteten til metodene?</p>	<p>Hva slags resultater har dere sett</p> <p>Eksempler på situasjoner og påvirkning – må man tilpasse?</p> <p>Noen form for evaluering av arbeidet? I så fall, hvordan</p>
	<p>Barriere og utfordringer</p>	<p>-Er det noen barrierer som hindrer implementeringen av metodene?</p> <p>-Hva opplever dere som de største utfordringene i å utvikle og opprettholde soldatenes mestringstro (med måten dere gjør det på)?</p> <p>-Hvordan kan disse utfordringene overvinnes?</p>	<p>Forslag til hvordan man kan håndtere og forbedre arbeidet</p>
<p>Oppsummering</p>		<p>- Spør om det er noe mer respondenten vil ta opp. - Noe som er uklart? - Er det greit å ta kontakt igjen dersom vi lurere på noe?</p>	

Vedlegg B – Informasjon- og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

Mestringstro:

En kvalitativ undersøkelse av hvordan profesjonelle avdelinger i Forsvaret utvikler mestringstro

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å identifisere profesjonelle avdelingers forhold og metoder for å utvikle mestringstro i Forsvaret. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Hensikten med oppgaven er å identifisere profesjonelle avdelingers forhold og metoder for å utvikle mestringstro.

Problemstilling:

Hvilke metoder brukes av profesjonelle avdelinger i Forsvaret for å bygge mestringstro hos soldatene i egen avdeling?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Krigsskolen (Forsvarets høgskole) er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er herved bedt om å delta da du er en person med kompetanse og erfaring innen temaet, og er ansatt ved en profesjonell avdeling i Forsvaret
Det er frivillig å delta i intervjuet, og en overordnet kan ikke pålegge en underordnet å delta

Hva innebærer det for deg å delta?

Å delta i prosjektet innebærer et intervju innenfor tema mestringstro. Intervjuet vil ta deg ca. én time, og vi vil ta lydopptak og notater fra intervjuet. Ditt svar vil bli brukt til vår analyse i bacheloroppgaven.

Noen av spørsmålene vi vil stille vil kunne åpne for indirekte identifisering, altså at enkeltpersoner identifiseres, som stilling og hvilken avdeling du tilhører. Spørsmålene som stilles, vil kun dreie seg om respondentenes syn på utvikling av mestringstro i Forsvaret.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Personene som vil ha tilgang til informasjonen, er som følger:

- Kadett Fredrik Qvigstad
- Kadett Martin Vavik Eidsmo
- Veileder Martin Nissen Ekeberg

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 31.03.23. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres. Alt av notater, lydopptak og transkribering fra intervjuet vil bli slettet.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Forsvarets høgskole har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Prosjektansvarlige forfattere:
 - Fredrik Qvigstad, fqvigstad@mil.no, tlf: 932 93 241
 - Martin Eidsmo, meidsmo@mil.no, tlf: 954 86 889
- Prosjektansvarlig veileder:
 - Martin Nissen Ekeberg, mekeberg@mil.no, tlf: 994 09 480
- Vårt personvernombud:
 - Kristian Danielsen, krdanielsen@mil.no, tlf: 934 06 978

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Fredrik Qvigstad
Kadett

Martin Vavik Eidsmo
Kadett

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Robusthet og mestringstro i profesjonelle avdelinger», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at opplysninger om meg publiseres, der jeg kan gjenkjennes av noen basert på opplysningene om meg (stilling og avdeling)

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)