

Steffen Dalheim

«Når dritten treffer vifta»

En kvalitativ studie av hvordan norske marinejegere
forbereder seg mentalt til oppdrag

Masteroppgave i idrettspsykologi
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
Norges idrettshøgskole, 2022

Sammendrag

Bakgrunn og formål: Siden siste halvdel av 1990-tallet har norske spesialstyrker vært gjennom en oppsiktsvekkende ekspansjon og utvikling, mye grunnet deres økte tilstedeværelse og deltakelse i internasjonale operasjoner. Spesialstyrker har et lite teoretisk fundament og det er gjort få vitenskapelige studier både i Norge og på verdensbasis. En av årsakene til dette er at personell og virksomhet ofte ikke er tilgjengelig for offentligheten. Det vi vet er at spesialstyrker har vist sin anvendelighet i moderne komplekse konflikter, så en videre satsning på området er både fornuftig og fremtidsrettet (Hammersmark, 2015, s. 9-11). Jobben som marinejeger innebærer svært uforutsigbare, krevende og komplekse rammer som ofte finner sted langt bak fiendens linjer. Man må kunne håndtere alle slags miljøer på kort varsel, og løse de mest utfordrende operasjoner innen krigføring. Det er en veletablert og akseptert mening om at spesialoperatøren er hjertet i spesialstyrkene, og at individet er viktigere enn materiellet. Denne enigheten om at personellet er i sentrum av enhver spesialstyrke understreker at spesialoperatørens personlige egenskaper er viktigere enn noe annet. Denne studien hadde derfor som formål å undersøke hvordan norske marinejegere forbereder seg mentalt til oppdrag.

Metode: Det ble gjennomført individuelle semistrukturerte intervjuer med åtte operative marinejegere. Datamaterialet ble analysert ved bruk av Braun og Clarke (2006) sine seks tematiske analysefaser, hvor det videre ble utarbeidet tre temaer: (1) «Forberedt på det uforberedte», (2) «Fight the battle, not the plan», og (3) Laget

Studiens funn: Funnene viser at det gjøres omfattende forberedelser på flere områder for å sikre at norske marinejegere er mentalt forberedt til oppdrag. Disse forberedelsene inkluderte tekniske, taktiske, fysiske og mentale aspekter. Studiens overordnede funn viser at mentale forberedelser hos norske marinejegere ikke kan isoleres til mentale ferdigheter og teknikker alene, det må ses i en helhetlig sammenheng.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Forord	6
1. Innledning	7
1.1 Aktualisering.....	8
1.2 Begrepsavklaringer.....	9
1.3 Oversikt.....	9
2. Teori	10
2.1 Spesialstyrker og spesialoperasjoner	10
2.1.1 Et historisk blikk	10
2.1.2 Spesialstyrker i moderne tid	11
2.1.3 Spesialstyrker - Marinejegerkommandoen.....	13
2.1.4 Spesialoperasjoner.....	15
2.2 Stress.....	16
2.2.1 Cognitive Activation Theory of Stress.....	17
2.3 Å prestere under press - idrett og militæret	22
2.3.1 Stressorer i krig	23
3. Forskningsspørsmål	24
4. Metode	25
4.1 Kvalitativ metode.....	25
4.2 Vitenskapelig forankring	26
4.2.1 Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming	26
4.3 Utvalg	29
4.3.1 Deltakere	29
4.4 Datainnsamling	31
4.4.1 Det kvalitative forskningsintervju.....	31
4.4.2 Forberedelser til intervjuene.....	32
4.4.3 Intervjuguiden	33
4.4.4 Gjennomføring av intervjuene.....	34
4.5 Analyse av data.....	36
4.5.1 Transkribering	36
4.5.2 Tematisk analyse	37
4.5.3 Analysens seks faser.....	38
4.6 Etikk.....	40
4.7 Vitenskapelig kvalitet	42
5.0 Analyse og diskusjon	44
5.1 «Forberedt på det uforberedte».....	45

5.1.1	Treningen.....	46
5.1.2	Utstyret.....	52
5.1.3	Kort oppsummert: «Forberedt på det uforberedte».....	55
5.2	«Fight the battle, not the plan»	56
5.2.1	Her og nå	56
5.2.2	Visualisering.....	62
5.2.3	Betydningen av erfaring	65
5.2.4	Kort oppsummert: “Fight the battle, not the plan”	69
5.3	Laget	70
5.3.1	Tilliten	71
5.3.2	Debrief.....	75
5.3.3	Kort oppsummert: Laget	79
6.0	Oppsummering	80
6.1	Studiens hovedfunn	80
6.2	Studiens begrensninger og veien videre	83
	Referanseliste	86
	Vedlegg	104
	Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD	104
	Vedlegg 2: Godkjenning fra Forsvarets forskningsnemd	106
	Vedlegg 3: Informasjonsskriv.....	108
	Vedlegg 4: Intervjuguide	111
Figurer		
	Figur 1: Stressprosessen som forklart av CATS.	18
	Figur 2: Tematisk kart	45
Tabeller		
	Tabell 1: Intervjupersoner og operativ erfaring	31

Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på mitt fire år lange studieløp ved NIH. Det har vært noen svært lærerike år med kontinuerlig faglig påfyll. Det har også blitt mange nye bekjenskaper som jeg tar med meg videre i livet. Å skrive selve masteroppgaven har vært en humpete og lang tur, en tur som har inneholdt de høyeste fjell og de dypeste daler. Det er ingenting annet å gjøre enn å kategorisere det under god læring. Jeg er svært takknemlig for at denne masteroppgaven ga meg muligheten til å fordype meg i det temaet som gjorde at jeg søkte meg til NIH i første omgang - prestasjonspsykologi.

Først og fremst ønsker jeg å rette en stor takk til Marinejegerkommandoen - uten dere hadde ikke denne oppgaven eksistert. Tusen takk til Jan Erik Buskerud som viste stort engasjement for prosjektet og åpnet døra for meg til et av Norges mest hemmeligholdte miljøer. En stor, stor takk til marinejegerne som tok seg tid til å gi meg et verdifullt innblikk i deres verden. Takk for deres åpenhet og mange refleksjoner i intervjuene. Dere er hel ved - og jeg skriver denne oppgaven med aller høyeste respekt for dere og resten av Marinejegerkommandoen.

Til mine to veiledere, Frank Abrahamsen og Henrik Gustafsson, dere har vært uvurderlige med deres bidrag. At man skulle få to veiledere som har funnet den perfekte balansen mellom teori og røverhistorier over en kopp kaffe får man bare sette kryss i taket for. Takk til deg Frank for ditt evigvarende engasjement og din utømmelige kunnskap rundt fagfeltet. Jeg har satt stor pris på alle våre pragmatiske løsninger for å få denne masteroppgaven i mål. Takk til deg Henrik for alltid kloke, kunnskapsrike og direkte tilbakemeldinger på oppgaven - og ikke minst at du alltid har en referanse på lur.

Sist, men ikke minst - tusen takk til min samboer Pernille som har latt meg slippe billig unna med alt som jeg egentlig skulle og burde ha gjort på hjemmebane det siste året. Å sjonglere fulltidsjobb, masterskriving og dårlig impuls kontroll på venneforespørsler hadde aldri gått uten deg.

Oslo, november 2022

Steffen Dalheim

1. Innledning

[Utlandet, 20xx]

En norsk marinejegertropp har fått i oppdrag å bistå en alliert spesialstyrke i et planlagt angrep på en internasjonal terroristgruppe. I utgangspunktet skulle de norske marinejegerne sitte i bakgrunnen som Quick Reaction Force (QRF), men situasjonen endrer seg raskt. En av de norske marinejegerne som deltok på operasjonen omtaler hendelsen som inntraff slik:

Det var den gangen jeg kjente på frykt i forkant. Det er veldig merkelig, for man står utenfor livsfare. Vi satt som en sånn QRF litt utenfor landsbyen hvor operasjonen skulle foregå. [Allierte styrker] skulle inn å ta landsbyen. Kall det hovedkvarteret til [terroristgruppe]. Og de gikk jo på en skikkelig karamell når de gikk ned dit de [allierte styrkene]. Vi satt jo og lyttet på radio og hørte at gunshipet bare begynte å blåse ned, begynte å skyte - og de [allierte styrkene] hadde tatt [antall] casualties innen det første kvarteret. Og da var det sånn; Okei, dere må rykke ut. Så ble vi på en måte bare scrambla om og lastet opp i helikoptrene, nå skal dere inn å støtte dem. Da kjente jeg at det her, det her blir stygt ... Du vet det er et hot område. Det er mye skyting. Og på toppen av det hele så kommer du inn blindt. Du vet at hvis du drar inn der, så blir du potensielt sagd ned med en gang. I beste fall blir det bare et helvete. Men i siste liten så ville de heldigvis ikke ha oss inn. De mente det bare hadde gjort saken verre. Og det hadde de jo rett i. Det hadde bare blitt et uoversiktlig kaos for alle sammen. - Delta 4 under intervju

Som Delta 4 beskriver, så innebærer jobben som marinejeger svært uforutsigbare, krevende og komplekse rammer som ofte finner sted langt bak fiendens linjer. Man må kunne håndtere alle slags miljøer på kort varsel, og løse de mest utfordrende operasjoner innen krigføring (Kristoffersen & Stensønes, 2020, s. 9). Evnen til å håndtere stress kan derfor være en avgjørende faktor. Stress har vært forsket på i militær kontekst i over et århundre (Yerkes, 1918), og militære operasjoner vil alltid inneholde stressorer som kan føre til feilvurderinger og prestasjonsfall for de involverte - noe som igjen reduserer operasjonell effektivitet (Bartone, 2006, s. 133). I verste fall kan sub-optimale prestasjoner få fatale konsekvenser på både politisk, økonomisk og individuelt plan. Spulak (2007) sier at de mentale og psykologiske ferdighetene hos en spesialoperatør muligens er det viktigste (s. 14), og det er hevdet at mentale forberedelser før oppdrag er en viktig operasjonell forutsetning (Thompson & McCreary, 2006, s. 1). Denne studien har derfor til hensikt å undersøke hvordan norske marinejegere forbereder seg mentalt til oppdrag.

1.1 Aktualisering

Siden siste halvdel av 1990-tallet har norske spesialstyrker vært gjennom en oppsiktsvekkende ekspansjon og utvikling, mye grunnet deres økte tilstedeværelse og deltakelse i internasjonale operasjoner (Hammersmark, 2015, s. 11). Den økte bruken av spesialstyrker har ført til at akademikere har kommet på banen i søken på å forstå deres natur, både som avdeling og individer. Spesialstyrker har et lite teoretisk fundament og det er gjort få vitenskapelige studier både i Norge og på verdensbasis. En av årsakene til dette er at personell og virksomhet ofte ikke er tilgjengelig for offentligheten. Det vi vet er at spesialstyrker har vist sin anvendelighet i moderne komplekse konflikter, så en videre satsning på området er både fornuftig og fremtidsrettet (Hammersmark, 2015, s. 9).

Forsvarets forskningsinstitutt (FFI) har over flere år kommet med rapporter hvor det er forsøkt å klargjøre hva som er særegent med spesialstyrkene (Danielsen, 2012; Hennem et al., 2020; Johansen & Gråtrud, 2018; Rones & Steder, 2017). Masteroppgaver har også kartlagt hvilke personlighetstrekk spesialoperatørene besitter (Brekke, 2018; Skoglund et al., 2020), hvilke faktorer som bidrar til at spesialoperatører står lenge i operativt arbeid (Østby, 2022) og hvilke faktorer som gjør at de slutter (Lystad, 2021). Det er på den andre siden ikke gjort noen studier på hvordan norske spesialoperatører forbereder seg mentalt til oppdrag.

Det å sende unge mennesker ut i krig har utvilsomt en psykologisk pris, og vil mest sannsynlig fortsette å ha det i fremtiden (Friedman, 2004, s. 75). Krig inneholder utallige stressorer som de involverte partene må håndtere på løpende bånd, samt mestre over tid for egen helses skyld (Campbell & Nobel, 2009). Det er foreslått at trening av mentale ferdigheter hos soldater med fordel bør vektlegges (Hammermeister et al., 2012; Jensen et al., 2020; Fitzwater et al., 2018), og det finnes studier hvor bruken av prestasjons- og idrettspsykologi i militær kontekst blir undersøkt (DeWiggins et al., 2010; Herzog & Deuster, 2014; Mattie et al., 2020; Smith et al., 2020). Det er en veletablert og akseptert mening om at spesialoperatøren er hjertet i spesialstyrkene, og at individet er viktigere enn materiellet (Collins, 1987, s. V; Hammersmark, 2015, s. 29; Melien, 2012, s. 357). Denne enigheten om at personellet er i sentrum av enhver spesialstyrke understreker at spesialoperatørens personlige egenskaper er viktigere enn noe annet. Dette gjør det betimelig og relevant å undersøke hvordan de forbereder seg mentalt til oppdrag.

1.2 Begrepsavklaringer

Siden det er mange fagmilitære uttrykk som blir brukt i oppgaven, så følger noen begrepsavklaringer som brukes både muntlig og skriftlig i avdelingene under. Begrepet *spesialoperatør* brukes i denne oppgaven som samlebetegnelse for selektert personell i Forsvarets spesialstyrker (eksempelvis marinejeger, spesialjeger og spesialbåtoperatør). *Marinejeger* brukes eksplisitt for selektert og utdannede marinejegere. I resultatdelens sitater brukes det også en del begreper som må avklares. *Quick reaction force* (QRF) er en militær tropp som kan respondere hurtig for å hjelpe allierte styrker i nød. *Close-quarter battle* (CQB) er en taktisk situasjon som involverer fysisk kamp med våpen på små avstander. Marinejegerkommandoen trener på utallige slike scenarioer på basen. *Hårete* er brukt om situasjoner hvor det var på grensen til å gå galt. *Friksjon* er brukt som en felles betegnelse for tung belastning og/eller påkjenning. *Overskudd* et klassisk «marinejegersk» uttrykk. Det ble brukt i både fysisk og psykisk sammenheng som en beskrivelse på at man har mer å gi/gå på. *Deploying* er å sette inn en spesialstyrke i et operasjonsområde.

1.3 Oversikt

På de neste sidene vil jeg presentere relevant teori for oppgaven. Som en første del vil det bli redegjort for norske spesialstyrker og deres oppdragsformer, fra de ble opprettet under andre verdenskrig frem til i dag. Deretter vil det bli utdypet ytterligere om Marinejegerkommandoen og deres prinsipielle oppdragsformer - spesialoperasjoner. Det er viet noen ekstra avsnitt til spesialstyrker og spesialoperasjoner i denne oppgaven. Dette fordi det er viktig at leseren forstår hva spesialstyrker er, samt det komplekse og ekstreme miljøet de opererer i. Det vil gi en dypere forståelse av intervjupersonenes beskrivelser, opplevelser og erfaringer i analyse- og diskusjonsdelen. Som en del to vil stress-teorien Cognitive Activation Theory of Stress (CATS) (Ursin & Eriksen, 2004) bli presentert, og hvordan den forklarer stressmestring. Som en avslutning på teoridelen vil det ses nærmere på et potensielt tverrfaglig samarbeid mellom militæret og idretts- og prestasjonspsykologi, og det å prestere under press i de to forskjellige kontekstene.

Etter teoridelen vil jeg presentere oppgavens forskningsspørsmål. I kapittel 4 (Metode) vil de metodiske betraktningene som er relevante for oppgaven bli gjennomgått. Her vil forskningsdesign, vitenskapelig ståsted, min rolle som forsker, studiens utvalg, prosedyrer for datainnsamling og analyse bli presentert. Til slutt i metodekapittelet vil jeg ta for meg etiske

betraktninger og argumentere for vitenskapelig kvalitet. I kapittel 5 (Analyse og diskusjon) vil studiens funn bli diskutert. Som en avslutning på oppgaven vil funnene bli kort oppsummert og videre forskning anbefalt.

2. Teori

I dette kapitlet vil studiens teoretiske fundament bli gjennomgått. Innledningsvis vil det bli gjort rede for spesialstyrker, Marinejegerkommandoen (MJK) og deres prinsipielle oppdragsformer - spesialoperasjoner. Deretter vil jeg presentere stress-teorien Cognitive Activation Theory of Stress (Ursin & Eriksen, 2004), for å gi et teoretisk rammeverk for hvordan menneskekroppen reagerer på stress. Til slutt i teoridelen presenteres et potensielt tverrfaglig samarbeid mellom militæret og idretts- og prestasjonspsykologi.

2.1 Spesialstyrker og spesialoperasjoner

The smaller the unit, the better its performance (Lawrence, 1940, s. 124).

Skrur vi tiden 3300 år tilbake i tid, til det som i dag er den asiatiske delen av Tyrkia, kan vi allerede da finne eksempler på at spesialstyrker skal ha eksistert. Fortellingen om den trojanske hest beskriver en mindre gruppe håndplukkede greske soldater, som med sine særegne kvaliteter og egenskaper beseiret en større og sterkere motstander og angivelig erobret den beleirede byen Troja (Leebaert, 2006, s. 41-47).

2.1.1 Et historisk blikk

De selekterte greske soldatene har mange likhetstrekk med hvordan moderne spesialstyrker opererer med sine ekstreme kvaliteter, diskresjon, taktiske evner og kreativitet. I Norge skriver de to avdelingene, som i dag regnes som Forsvarets spesialstyrker (FS), sin historie tilbake til andre verdenskrig. Den første, og muligens mest beryktede, norske spesialavdelingen var *Norwegian Independent Company No. 1*, bedre kjent som Kompani Linge – mens deres maritime parallell gikk under navnet *Norwegian Independent Naval Unit*, bedre kjent som Shetlands-gjengen. Begge avdelingene ble utdannet av den britiske spesialstyrkeorganisasjonen *Special Operations Executive* (SOE) og drev primært med ukonvensjonelle operasjoner mot den tyske okkupasjonsmakten i Norge (Melien, 2012, s. 27). Spesialavdelingene ble innlemmet under den britiske strategien om å trene opp styrker som

kunne gjøre operasjoner i okkuperte territorier hvor andre militære styrker kom til kort, eller oppdrag hvor kun bruk av teknologi ikke var tilstrekkelig (Gray, 1998, s. 143). Operasjon Gunnerside mot Norsk Hydros anlegg ved Rjukan er en spesialoperasjon gjennomført av Kompani Linge under andre verdenskrig. Den hadde som formål å hindre Tyskland og Hitlers tilgang til tungtvann og eventuell produksjon av atomvåpen. Sabotasjeaksjonen av tungtvannsanlegget står sterkt i krigshistorien. Den viste hvordan en liten gruppe spesialsoldater, med uortodokse løsninger, taktisk kløkt og målrettet sabotasje, skånet det sivile samfunnet fra større aksjoner som flyangrep i regi av konvensjonelle styrker (Færøy, 2022).

Etter det tyske nederlaget i 1945 forsvant behovet for militære spesialavdelinger, og samtlige ble demobilisert og nedlagt etter krigens slutt (Melien, 2012, s. 27-41). På 1950- og 1960-tallet dukket det opp spesialavdelinger etter behov, alt ettersom hvordan motsetningsforholdet mellom Øst og Vest i Europa utspilte seg. Disse avdelingene tilhørte primært to miljøer – Sjøforsvaret og Hæren (Melien, 2012, s. 27-41). På 1970-tallet blomstret terrorismen opp og det ble gjennomført en rekke terrorhandlinger i Europa. Her spilte spesialstyrkene en viktig rolle, og skulle mobilisere ved et tenkelig fremstøt mot Norge, samt gi støtte til politiet (Melien, 2012, s. 170). Politiske myndigheter så under denne perioden behovet for et militært virkemiddel for å håndtere et asymmetrisk og utradisjonelt trusselbilde, og spesialstyrkene fikk som følger større oppmerksomhet og vekst (Ljøterud, 2012, s. 310).

2.1.2 Spesialstyrker i moderne tid

Selv med stadig økende ekspansjon, kom ikke den virkelige renessansen for norske spesialstyrker før tett opp mot årtusenskiftet (Hammersmark, 2015). I tillegg til å være en del av et nasjonalt invasjonforsvar, begynte norske spesialstyrker å bidra aktivt i internasjonale konflikter, hvor de er sterkt anerkjent av allierte styrker i NATO for sin evne til å gjennomføre komplekse militære operasjoner (Forsvaret, 2021a). Fra 2001 til 2021 har FS hatt personell i Afghanistan og bidratt i kampen mot terror. De var blant de første styrkene som gikk inn, og blant de siste som dro ut. Siden 2008 har hovedoppgaven til FS vært å trene opp den Afghanske spesialpolitivdelingen Crisis Response Unit 222 (CRU), en spesialavdeling bestående av lokale afghanere som har valgt å gå i kamp mot IS, al-Qaida og Taliban (Forsvaret, 2021). Fra 2015-2021 hadde MJK ansvaret for CRU og var kontinuerlig deployert til NATO-operasjonen Resolute Support Mission, det lengstvarende spesialstyrkebidraget i norsk historie, et bidrag som inneholdt mange livstruende og særs

krevende oppdrag. Under denne perioden rykket MJK og CRU ut på 46 terrorangrep, og gjennomførte nærmere 300 forhåndsplanlagte operasjoner (Forsvaret, u.å.). Et av bidragene som er offentlig dokumentert, er terrorangrepet på Park Palace hotell i Kabul. Neste avsnitt er en sammenfattet historie fortalt av de norske marinejegerne som deltok på operasjonen.

Kvelden 13. mai 2015 rykker norske marinejegere ut til Park Palace i ambassadestrøket i Kabul. Hotellet kjent for sin gode sikkerhet, er under angrep. Gjennom lukkede etterretningskanaler og kilder får de meldinger som «Skyting pågår», «To-tre selvmordsbombere», «Maskingevær og automatvåpen sett» og «Særdeles høy risiko». Ved ankomst er situasjonen kaotisk og uoversiktlig, og ingen vet hvor mange terrorister som befinner seg i bygget. Det blir kjapt bekreftet at det er tatt internasjonale gisler, og MJK får klarsignal til å rykke inn sammen med CRU (Forsvaret, 2020a; Widerøe, 2017). Uten å vite hvor terroristene befinner seg tar de seg inn til lobbyen av hotellet, hvor de finner innringeren av angrepet liggende på gulvet. Hun er truffet av syv skudd, hvor en av kulene har revet i stykker ansiktet hennes. Kvinnen blir evakuert ut, men døde senere av skadene. Grunnet barrikerede trapper, knuser marinejegerne seg inn gjennom et vindu i hotellets andre etasje, og «rydder» seg innover hotellet rom for rom. Møter de på en terrorist med selvmordsvest, vil det være over for dem alle. De får underveis beskjed fra overlevende gisler at restauranten har vært åsted for en massakre. Etter flere skarpe møter mellom terroristene og MJK/CRU blir det stille. Terroristene er tatt ut, og MJK kan bevege seg mot restauranten. Ved inngangen kan de kjenne lukten av blod og andre kroppsvæsker. Mennesker ligger døde i store blodpøler, foreldre ligger over barna sine for å beskytte dem mot dødelige skudd - synet er grusomt. 14 uskyldige mennesker ble denne kvelden drept, men takket være innsatsen til MJK, ble 49 gisler reddet ut (Forsvaret, 2021a; Widerøe, 2017). Dette er bare et eksempel på det ekstreme stresset og opplevelsene spesialoperatører har møtt i tidligere operasjoner.

Siden 2014 har FS vært en egen driftsenhet i Forsvaret og består i dag av de to spesialavdelingene MJK og Forsvarets Spesialkommando (FSK). FS er et sentralt sikkerhetspolitisk virkemiddel og skal kunne gjennomføre operasjoner på hele konfliktsskalaen. Da Norge er et lite land og ikke vil kunne stille store volum av militære styrker, er det naturlig å satse på kvalitet fremfor kvantitet (Søreide, 2016). FS har tre overordnede oppdrag; Forsvare Norge, gi støtte til andre sektorer og internasjonale operasjoner. De står på kontinuerlig beredskap, både for inn- og utland, og løser oppdrag med særlig stor politisk eller fysisk fare. Både i fred, krise og væpnet konflikt utfører

spesialstyrkene operasjoner for å sikre strategiske eller operasjonelle målsettinger (Forsvaret, 2021a). Man ser de seneste årene at kravet til nøyaktighet under operasjoner har økt, samt at det operasjonelle omfanget har blitt større. For at spesialstyrkene skal fortsette å være et relevant og effektivt virkemiddel, er FS avhengig av å være i kontinuerlig utvikling på alle plan, for å kunne stille rustet til det aktuelle trusselbildet man står ovenfor (Hammersmark, 2015; Søreide, 2016). I denne oppgaven er det marinejegere som er intervjuet, og derfor vil oppgaven begrense seg til MJK og deres virke.

2.1.3 Spesialstyrker - Marinejegerkommandoen

Det er utfordrende å gi et komplett bilde av spesialstyrker. Grunnet deres komplekse omfang, finnes det ikke en universell akseptert definisjon på deres virke. I tillegg er mye av litteratur på amerikanske spesialstyrker ofte sett fra et amerikansk utenrikspolitisk perspektiv, noe som ikke alltid er direkte overførbart til et mindre land som Norge. Gray (1996) har gått bredt ut og sagt at spesialstyrker er det konvensjonelle styrker ikke er (s.143). Konvensjonelle styrker er trent og utstyrt til å beseire andre konvensjonelle styrker, mens spesialstyrkene legger vekt på individuelle ferdigheter og løser ekstraordinære oppdrag (Robertsen, 2006, s. 14-17).

Spesialstyrkene representerer de høyest selekterte i Forsvaret, med de mest krevende arbeidsoppgavene. De opererer i små autonome tropper, og må effektivt løse en rekke ulike oppdrag (Bartone et al., 2008, s. 78).

MJK selekterer og trener opp spesialoperatører til avdelingens ulike kampskvadroner for å kunne gjennomføre et bredt spekter av spesialoperasjoner - når som helst, hvor som helst og med hvem som helst. De løser særs risikofylte og sensitive oppdrag både på sjø, i luften og på land. Dette stiller store krav til grundige forberedelser, omgående reaksjon og høy presisjon – samt stor evne til å operere selvstendig og i samarbeid med andre. MJK har stor erfaring med kontraterroraksjoner, gisselredninger og operasjoner hvor de samhandler med andre avdelinger i Forsvaret og allierte nasjoner (Forsvaret, u.å., 2021a, 2022).

Det er få avdelinger i Forsvaret som er mer myteomspunnet enn spesialstyrkene. Mye av dette grunner i at MJK jobber under et strengt sikkerhetsregime og er en *skjermet* avdeling, regulert av nasjonal lovgivning. Dermed har offentligheten lite til ingen reell informasjon.

Marinejegerne har skjult identitet for å beskytte dem selv og deres familie fra potensielle hevnaksjoner fra fiendtlige miljøer, og avdelingens metoder og konsepter er gradert informasjon. Det er på den andre siden viktig å påpeke at MJK ikke er en *hemmelig* avdeling.

Det er politiske vedtak som sier at Norge skal ha spesialstyrker og det er godt dokumentert i militære doktriner (Forsvarsstaben, 2019). Men av sikkerhetsmessige grunner er MJK et svært lukket miljø, og det er utfordrende å få tilgang til en slik avdeling som forsker (Turnley, 2011, s. 27-31). Avdelingen må ha et ønske om det selv, ellers vil det aldri la seg gjøre.

En av få forskere som har fått tilgang til MJK er Tone Danielsen. Hun ga i 2018 ut en bok som bygger på hennes etnografiske doktorgradsavhandling med 18 måneders feltarbeid i MJK, samt 10 år med studier av spesialstyrker (Danielsen, 2012; Danielsen, 2015; Danielsen 2018). Danielsen (2018) skriver at all utdanning og trening i MJK gjøres med hensikt om at spesialoperatørene skal være klare for å deployere hvor som helst i verden, og gjøre hvilket som helst oppdrag innen kort tid. I de verste krigssonene i verden må de forholde seg til høy risiko, usikkerhet og fysisk og psykisk krevende situasjoner (s. 129). Det er mange som ønsker å bli marinejegere, men få som blir det - og det er det som skiller MJK fra andre avdelinger i Forsvaret, de kan velge personell fra øverste hylle. Gjennom en lang og omstendelig seleksjonsprosess finner de sitt personell. Seleksjonsprosessen er viden kjent for å være beinhard, og er til for å luke ut de som ikke er egnet (Danielsen, 2018, s. 94-97).

Forskning viser også at spesialstyrker rekrutterer mentalt robuste operatører med høy fungeringsevne, og at den harde seleksjonen selekterer de som er best forberedt på de ekstreme kravene som stilles til jobben (Goldenberg & Saindon, 2018). MJK driver av den grunn ikke med masseproduksjon, de håndplukker sine menn (Danielsen, 2012, s. og s. 3). De dyrker frem ukonvensjonelle krigere som gis rom til å være kreative og innovative, ta initiativ og utfordre etablerte sannheter. De trenes opp til å følge ordre, ta liv og som en ytterste konsekvens miste sitt eget. Avdelingen bygger på gjensidig tillit, respekt og samhold og de lærer at teamet alltid skal settes foran en selv (Danielsen, 2018, s. 153; Hennem et al., 2020, s. 10).

MJK holder til på Ramsund i nord og Haakonsværn i vest. På døra til operasjonsrommet i Ramsund henger det en plakate med The SOF Truths (Spesialstyrke-sannheter). Spesialstyrke-sannhetene (Collins, 1987, s. V) er grunnsteinen for seleksjon og utdanning i spesialstyrkene, er veiledende for deres daglige virke og skiller dem fra konvensjonelle styrker. Spesialstyrke-sannhetene er;

1. Humans are more important than hardware
2. Quality is more important than quantity
3. SOF can't be mass-produced
4. Competent SOF can't be created after an emergency occur
5. Most special operations require non-SOF assistance

Enhver spesialstyrke og spesialoperasjon må ses i lys av spesialstyrke-sannhetene. Men som nevnt tidligere er det en veletablert sannhet at individet er viktigere enn materiellet, og er derfor den viktigste ressursen i spesialstyrker. Både McRaven (1996) og Spulak (2007) vektlegger personellet og deres egenskaper som en komparativ fordel under spesialoperasjoner.

2.1.4 Spesialoperasjoner

For å forstå hva spesialstyrker er, må vi også forstå hva de gjør. Spesialoperasjoner er fundamentet for hvordan MJK fungerer, trener og opererer som avdeling. Spesialstyrker regnes for å være et essensielt sikkerhetspolitisk virkemiddel, og felles for det fleste spesialoperasjoner er at de benyttes for å vinne frem på operasjonelt eller strategisk nivå av stor betydning. Dette ofte av høy politisk risiko, noe som betyr like høy risiko for personellet som utfører operasjonen (Forsvarsstaben, 2019, s. 131-133). Spesialoperasjoner defineres relativt likt i både nasjonale og allierte doktriner. I Norge definerer Forsvarets fellesoperative doktrine (FFOD) spesialoperasjoner på følgende måte:

...militære aktiviteter utført av spesielt utvalgte, organiserte, trente og utrustede styrker som benytter ukonvensjonell særskilt taktikk, teknikk og innsatsmetoder. Disse aktivitetene utøves i fred, krise og væpnet konflikt, uavhengig av, eller koordinert med konvensjonelle styrker. Politiske og militære hensyn kan kreve fordekte, skjulte eller diskrete metoder og vilje til å akseptere en grad av militær og politisk risiko som ikke er vanlig i konvensjonelle operasjoner (Forsvarsstaben, 2019, s. 131-132).

Definisjonen er bred og lite spesifikk, men det sier noe om hvor krevende det er å gi et fullstendig bilde av det komplekse miljøet spesialstyrker opererer i. På den andre siden er det nettopp dette som gjør spesialstyrkenes praksis så unik. Spesialoperasjoner kan planlegges ned til hver minste detalj, men det er fortsatt uendelig med scenarioer som kan utspille seg underveis. Alle disse uforutsette faktorene som kan dukke opp gjør at man aldri kan planlegge og forberede seg med fullstendig sikkerhet. Spesialoperasjoner innebærer i tillegg ekstreme

utfordringer både fysisk, psykisk, teknisk og taktisk (Hammersmark, 2015, s. 37). MJK har gjennom årenes løp tatt del i mange krevende operasjoner i utlandet, blant annet i Bosnia-Herzegovina, Somalia og Afghanistan.

Det er og har vært en pågående diskusjon for å enes om en allment akseptert definisjon på spesialoperasjoner (Hammersmark, 2015, s. 29). Tidligere sjef i MJK, Tom Robertsen, har blitt sitert på at MJK forbereder seg som om de skal til OL, uten å vite når - eller hvilken øvelse de skal delta i (Halvorsen, 2014). Dette understreker de uforutsigbare og komplekse rammene som er spesialoperasjoner, og de utallige scenarioene en marinejeger kan møte på i krig. MJK er en avdeling med svært mye erfaring fra skarpe operasjoner, høyt press og deployeringer (Danielsen, 2018, s. 153), og spesialstyrker må ofte prestere under ekstreme forhold hvor eget og andres liv står på spill.

Forsvaret (2020) skriver at «99 prosent av oss kan ikke bli spesialoperatører. Så hva er det som kjennetegner dem som kan holde hodet iskaldt når 50 gisler skal reddes ut?» Når Coomler (1985) oppsummerte viktigheten av krigsforskning konkluderte han med at stress vil være en av de mest signifikante årsakene for dødsfall i krig (s. 34). Evnen til å håndtere stress kan derfor potensielt være forskjellen på liv og død for en operativ marinejeger.

2.2 Stress

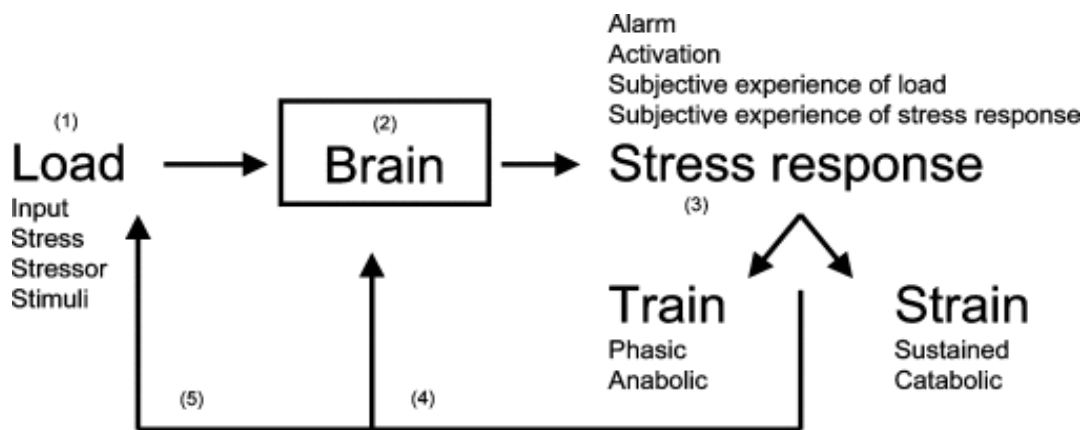
Det levnes ingen tvil om at krig inneholder mange potensielle stressorer for de involverte partene (Bartone, 2006, s. 133-134; Orasanu & Backer, 2013). Forhøyet nervøsitet kan påvirke mentale og fysiske prosesser, både på godt og vondt. Det finnes ingen allment vedtatt definisjon av stress, men utallige ulike forklaringer til begrepet. Begrepet stress refererer overordnet til en påkjenning eller belastning, og i dagligtale benyttes det ofte som en samlebetegnelse for en hel prosess. En gjengangsdefinisjon i litteraturen er at stress kan oppstå når det er en ubalanse mellom krav og evnen til å møte kravene, under omstendigheter hvor det å ikke kunne møte kravene vil ha betydningsfulle konsekvenser (McGrath, 1970, s. 20). Definisjonen legger altså vekt på menneskets subjektive vurdering av en gitt situasjon. I denne oppgaven brukes Cognitive Activation Theory of Stress (CATS) (Ursin & Eriksen, 2004; Ursin & Eriksen 2010) for å beskrive hvordan krigens krav kan påvirke marinejegere. Det er flere teoretiske perspektiver som kunne blitt brukt for å besvare problemstillingen i denne oppgaven, eksempelvis Transactional Theory of Stress and Coping (TTSC) (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), Self-efficacy (Bandura, 1977) eller Self-regulation theory

(Zimmerman, 1989). Etter en helhetlig vurdering ble CATS sett på som den mest relevante teorien for å besvare oppgavens problemstilling.

2.2.1 Cognitive Activation Theory of Stress

CATS er en stress-teori utviklet av Ursin og Eriksen. Teorien er forankret i forskning på kognitive faktorer for stress hos dyr og mennesker, og gir et teoretisk rammeverk for forståelsen av stress som en prosess (Ursin & Eriksen 2004, Ursin & Eriksen, 2010). CATS er kompatibel med andre teoretiske posisjoner, den definerer sentrale stressbegreper og knytter fysiologi og psykologi distinkt sammen (Ursin & Eriksen, 2010, s. 880). Abrahamsen (2021) skriver i sin bok at «CATS er en kognitiv teori fordi den forklarer hvordan forventninger til resultat og mestringsrespons blir tillært gjennom erfaringer og håndtering av disse. I tillegg er det en aktiveringsteori, fordi den ser på stress i forhold til nevrofysiologisk aktivering, spenning og biologiske prosesser» (s. 21).

CATS definerer med andre ord stress som en fysisk alarmrespons som setter inn når det oppstår avvik mellom forventning (set value) og faktisk hendelse (actual value), styrt av sammenligninger mellom nåværende sensorisk data og tidligere erfaringer (Ursin & Eriksen, 2004, s. 572). Til sammenligning definerer Lazarus og Folkman (1984) stress som en «tilstand som oppstår når personen vurderer at krav fra omgivelsene overstiger ens ressurser i en slik grad at det oppleves som en trussel mot ens velvære» (s. 21). Lazarus og Folkman (1987) definerer også mestring som alle strategier et individ tar i bruk for å håndtere interne og/eller eksterne krav (s. 141), mens CATS hevder at det ikke er strategien som er hovedfokuset, men en tro på man kan mestre den gitte utfordringen (Pensgaard, 2006, s. 304). Med andre ord strategiene man velger seg vs. de forventede utfallene av strategiene. I dagligtale brukes ordet stress ganske løst og fritt om ulike momenter i en stressprosess, men CATS tilbyr en modell med systematiske definisjoner av begrepene som finnes i det meste av stressforskning. Som med mange andre teorier, definerer CATS stress som en prosess (se modell CATS) og deler derfor stress inn i fire deler: (1) Stresstimuli, (2) Stressopplevelse, (3) Stressrespons, (4) Feedback fra stressresponsen.



Figur 1: Stressprosessen som forklart av CATS.

Load (Stresstimuli, stressor) blir vurdert av hjernen (2) og kan forårsake en stressrespons (3) som igjen gir feedback (4) til hjernen. Den fysiologiske stressresponsen kan føre til train eller strain - helt ettersom hvilken type aktivering det er. Fasiske aktivering (phasic arousal) ser man i mennesker som har en positiv forventning til resultat, mens vedvarende aktivering (sustained arousal) kan føre til sykdom (strain). Hjernen kan endre stimuli (5), eller vår oppfatning av stimuli, ved aktiv handling for å skape en annen forventning (Ursin & Eriksen, 2004, s. 570)

(1) Stresstimuli

Det er mange ulike scenarioer som kan forårsake stress. CATS bruker det «nøytrale» begrepet belastning (load) for å definere stresstimuli, en stimuli som skaper stressresponsen. Det er svært individuelt hvordan vi reagerer på et stimuli og om vi oppfatter stimuli som truende eller ei. Dette avhenger av våre tidligere erfaringer og forventet utfall av den gitte situasjonen. Noen stimuli oppfattes negativt for noen mennesker og positivt for andre, mens noen stimuli anses til å være negative i nesten alle situasjoner. Alt dette avhenger av kontekst og hva vi har lært og erfart tidligere (Ursin & Eriksen, 2004, s. 570). Med andre ord, så vil et stimuli oppleves positivt eller negativt alt ettersom hvordan individet tolker situasjonen basert på tidligere erfaringer og forventninger til utfallet. For en marinejeger kan stresstimuli eksempelvis være et bakholdsangrep. Hvordan dette oppleves er forankret i tolkning av situasjonen og tidligere erfaringer av både stimuli og utfall. For en førstereis marinejeger kan en slik situasjon oppleves mer stressende enn en som har vært i samme situasjon tidligere og hatt positivt utfall. På den andre siden kunne det vært noe begge marinejegerne forventet som normalt i den gitte situasjonen og at det ikke oppstod noe avvik mellom forventning og faktisk hendelse. Men hva betyr egentlig dette stimuli, og hva er forventningene knyttet til det? Det viser neste steg av stressprosessen.

(2) Stressopplevelsen

I litteraturen er det enighet om at alle slike stimuli blir vurdert og filtrert i hjernen, og at psykologisk (emosjonell belastning) er det som oftest blir oppfattet som en stresstimuli. Stressopplevelsen handler med andre ord om at hjernen vurderer om opplevd stimuli er noe å bry seg med eller ikke (Eriksen et al., 1999, s. 40). Dersom stimuli oppleves negativt eller truende, regnes det som «stress» (Ursin & Eriksen, 2004, s. 571). Stressopplevelsen kan måles på mange forskjellige måter, blant annet gjennom spørreskjema, observasjon og indirekte handlinger - men også gjennom intervjuer slik jeg har gjort i denne oppgaven. Hvis vi ser tilbake på innledningen og Delta 4 sin fortelling om når han kjente på frykt i det han akutt ble kalt ut til tjeneste, så er det ganske tydelig at han opplever situasjonen som kaotisk - derav har han vurdert stimuli som truende. På den andre siden så kan slike situasjoner være av stor betydning for Delta 4 sin egen læring, og han tar med seg den erfaringen videre til neste gang han er i samme situasjon. Unnviker man seg slike situasjoner vil det føre til mindre stress der og da, men også mindre læring og viktig erfaringsgrunnlag i jobben som marinejeger i fremtiden.

(3) Stressresponsen

Stressresponsen beskrives som en uspesifikk alarm som fremkaller en økning i årvåkenhet, spenning og oppmerksomhet. CATS refererer til denne økningen som aktivering, en aktivering som bidrar til å flytte søkelyset på det som forårsaket alarmen. Derfor er CATS en aktiveringsteori som bygger på tidligere teorier om aktivering (Moruzzi & Magoun, 1949; Hobson & Brazier, 1980; Steriade, 1996). Denne aktiveringen slår ut i de fleste organer i kroppen, men har individuelle og situasjonelle forskjeller i styrke, varighet og hvordan man møter situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004, s. 571). Stressresponsen er en normal, sunn og nødvendig respons for overlevelse, som oppstår i alle mennesker og er en del av vår biologiske arv (Ursin, 2009, s. 641). CATS beskriver at alarmen går når det er en opplevd ubalanse mellom det de kaller «set value» (SV) og «actual value» (AV). SV er enkelt forklart det vi er vant med og det vi forventer. Hvis vi igjen går tilbake til innledningen og Delta 4. La oss si at hans SV som QRF er at de allierte styrkene skal klare oppdraget alene og på en god måte, men AV ble en kaotisk situasjon som kostet menneskeliv og han måtte på kort tid gjøre seg klar til å rykke ut for å støtte dem. Diskrepans mellom SV og AV oppstår ofte når man møter livstruende faktorer (Ursin & Eriksen, 2004, s. 584), så frykt-reaksjonen til Delta 4 forklares godt gjennom CATS.

Alarmen i seg selv er helt ufarlig, men den kan ofte oppleves som ubehagelig. Dette ubehaget hjelper oss dog å ta grep om situasjonen vi befinner oss i. Som vist i modell 1 vil en vedvarende eller ekstrem alarm føre til sykdom eller skader (strain). Dette kan gå på bekostning av helsen, ofte fordi man sitter igjen med en følelse av hjelpeløshet. Har man tro på å løse situasjonen man befinner seg i så vil denne alarmen gå bort - noe som kan øke evnen til å håndtere denne stressoren på et senere tidspunkt (train). En kortvarig stressrespons kan også være sunn, da den handler om utvikling og læring (Ursin & Eriksen, 2010, s. 879). Alarmen kan derfor kort forklares som en klassisk betingning hvor stimuli oppleves som en trussel eller ubalanse.

(4) Feedback fra stressresponsen

Den siste delen av stressprosessen definerer CATS som feedback-loopen. Denne feedback-loopen gir tilbakemeldinger til hjernen om endringer som skjer underveis. Man kan på mange måter si at den siste delen av stressprosessen handler om forventningene man har til å kunne løse en gitt situasjon eller ikke, basert på de erfaringer man har opparbeidet seg tidligere (Ursin & Eriksen, 2004, s. 571). Alle våre tidligere erfaringer gir oss noen verktøy, både positive og negative mestringsstrategier. Disse forsøkene på å mestre gitte situasjoner bidrar til endring i stimulussituasjonen og lagres i minnet som resultatforventninger. CATS kaller dette for «response outcome expectancies», og deler det videre inn i «positive response outcome expectancies» (PROE) og «negative response outcome expectancies» (NROE) (Ursin & Eriksen, 2004, s. 576-578). PROE kan eksempelvis være en marinejeger som er strandet langt bak fiendens linjer og ikke kommer seg tilbake til basen, men han har fortsatt en grunnleggende positiv forventning til å løse situasjonen - selv om han enda ikke helt vet hvordan. Mestringstro i en situasjon som denne vil svekke eller fjerne alarmen, samt styrke evnen til å håndtere alarmen senere. NROE defineres til at alle handlinger vil lede til et negativt utfall (Reme et al., 2008, s. 178-179). Hvis vi igjen bruker Delta 4 som eksempel, så vil han ha null tro på at situasjonen kommer til å løse seg - uansett hvordan han vrir og vender på det. I bunn og grunn handler den operante betingingen om hvilke forventninger denne marinejegeren har til å kunne løse situasjonen han befinner seg i.

Stressmestring i CATS

Det å kunne redusere eller eliminere stressorer gjennom handling er mestringsstrategier som ofte er definert som mestring i litteraturen (Lazarus, 2000). CATS definerer som nevnt stress nøytralt, noe som betyr at stress i seg selv ikke ses på som verken positivt eller negativt. Ursin

og Eriksen argumenterer dog for at langvarig stress eller stor stressbelastning kan være skadelig (Ursin & Eriksen, 2004, s. 579; Ursin & Eriksen, 2010, s. 880). De deler dette videre inn i håpløshet og hjelpeløshet. Håpløshet er når man blir utsatt for uforutsigbare og ukontrollerbare situasjoner og forventer at det ikke er noe man kan gjøre for å få et positivt utfall. Når håpløsheten når bunnpunktet blir ofte dette utfallsforventningen til alt i livet, og til slutt aksepterer man det og det blir en form for mestringsstrategi. Hjelpeløshet er i større grad det direkte motsatte av mestring og er forklart under feedback til stressresponsen som NROE. Her har man kontroll og responsen har effekt - men de er alle negative (Ursin & Eriksen, 2010, s. 879). Eksempelvis knyttes depresjon til hjelpeløshet og NROE, mens posttraumatisk stresslidelse (PTSD) knyttes til håpløshet da man opplever traumatiske hendelser, lite kontroll og uforutsigbarhet (Ursin et al., 1999, s. 46-47; Ursin & Eriksen, 2004, s. 578-579) - eksempelvis hendelser som kan ramme marinejegerne under spesialoperasjoner.

Mestring i CATS er at man har opprettet en positiv forventning til at man skal klare å løse en gitt situasjon (PROE), og alarmen forsvinner eller reduseres i styrke. Man kan også si at nøkkelen til suksess i stressmestring er å se på vanskelige situasjoner som en utfordring mer enn et problem (Ursin, 2009, s. 641). En studie av Ursin, Baade og Levine (1978) så på fallskjermhoppere som trente i hoppetårn. Her rapporterte testpersonene at frykten, samt de vegetative og endokrine responsene til hoppene ble redusert etter første trening - lenge før prestasjonsnivået på selve hoppet var tilfredsstillende. Så det var med andre ord ikke prestasjonen eller tilbakemeldingene som var av betydning for en redusert stressrespons, men den subjektive følelsen av mestring og at man håndterer situasjonen. Samtidig sier Ursin og Eriksen (2004) at den mest effektive måten å redusere aktivering på, og den enkleste måten å forklare stressmestring på, er å eliminere stimuliet som setter i gang stressprosessen (s. 576-577). Dette kan ikke en marinejeger gjøre, da er han fri for jobb. Den andre måten å se det på er CATS sin definisjon av mestring, at man har en iboende forventning om at man har ressursene man trenger for å mestre det man står i, som igjen reduserer stressresponsen. CATS sitt rammeverk for stress utgjør et spennende potensial for å forstå spesialstyrker og de ekstreme kravene under spesialoperasjoner. CATS forklarer hvordan marinejegere kan håndtere stress og bli mentalt sterkere gjennom trening og operasjoner, da de kontinuerlig utsettes for stressorer som må håndteres. Samtidig gir teorien en forklaring på hvordan stress over tid kan være skadelig. For en marinejeger som ofte befinner seg i «stressende» situasjoner under oppdrag, vil det være svært viktig å kunne identifisere egne stressorer. På

den måten kan man jobbe strukturert med egne utfordringer og stresskilder – fjerne dem, minske dem eller lære seg å leve med dem (Pensgaard & Ursin, 1998, s. 188-189).

2.3 Å prestere under press - idrett og militæret

Det har de siste 10-15 årene vært en økende mengde forskning som har diskutert de potensielle fordelene av et tverrfaglig samarbeid mellom militæret og idretts- og prestasjonspsykologi (DeWiggins et al., 2010; Fiore et al., 2008; Fiore & Salas, 2008; Grice & Katz, 2005; Goodwin, 2008; Janelle & Hatfield, 2008; Mattie et al., 2020; Pattyn et al., 2022; Reivich et al., 2011; Ward et al., 2008; Zinsser et al., 2004). Både idretten og militæret opererer i et dynamisk og komplekst miljø hvor formålet er å få et taktisk overtak over motstanderen og prestere best mulig når det virkelig gjelder (Ward et al., 2008, s. 72). I 2018 var blant annet det norske alpinlandslaget på treningsbesøk hos FSK under oppkjøring til sesongen. Daværende sjef for FSK, Brage Larssen, uttalte at de egentlig ikke slipper folk inn til dem, men ønsket da at to prestasjonskulturer skulle møtes. Han påpeker at han så mange likheter i tilnærmingen til teknologi, trening og konkurranser for dem, og oppdrag for FSK - og understreker at han så flere likheter enn forskjeller i måten FSK tilnærmer seg oppdrag på (Mangelrød, 2018). Medaljegrossist Kjetil Jansrud uttrykte på sin side at det var noe helt eget å oppleve spesialoperatørene når de er «på», fordi de er helt ekstremt på - en lærdom han ønsket å ta med seg inn på idrettsarenaen (Mangelrød, 2018).

Kate Hays (2012) sier at «prestasjonspsykologi refererer til de mentale komponentene av overlegen prestasjon, i situasjoner og prestasjonsmiljøer hvor perfeksjon er et sentralt element» (s. 25). Hays og Brown (2004) sier videre at man må møte visse prestasjonsstandarder, altså inneha ferdigheter og mestringsstrategier, da dårlige prestasjoner vil ha konsekvenser (s. 19). Ovennevnte studier trekker frem evnen til å kunne jobbe godt i både team og individuelt, stresshåndtering, mental tøffhet, emosjonell kontroll, fokus, oppmerksomhet og sosiale ferdigheter som viktige faktorer for prestasjon på begge felt. Studiene viser også til mentale teknikker som visualisering og målsetting som positivt for prestasjon i en rekke kontekster (Brown & Fletcher, 2017; Locke et al., 1981; Singer et al., 2001; Tod et al., 2011). I tillegg til bruken av mentale teknikker, foreslås det å fokusere på rett bruk av dem i gitte tidsperioder, eksempelvis forberedelse, underveis og refleksjon (Fiore et al., 2008, s 159-161).

En av hovedårsakene til at forskere har begynt å se på et samarbeid mellom disiplinene er de stadige fremskrittene og den økende mengden litteratur, metoder og teknikker i prestasjonspsykologiens verden (Fiore & Salas, 2008, s. 7; Janelle & Hatfield, 2008, s. 31; Ward et al., 2008, s. 96). På den andre siden påpeker samtlige ovennevnte studier på den åpenbare forskjellen mellom domeneene - konteksten de må prestere i. Goodwin (2008) sammenligner en konkurranseskytter med en militær skarpskytter for å forklare. Begge må ha en rekke ferdigheter for å treffe, men konkurranseskytteren trenger ikke være bekymret for at blinken skyter tilbake, at han skal bli angrepet fra en annen kant underveis i konkurransen eller innvirkningene det kan ha på han å ta et annet menneskeliv (s. 148).

2.3.1 Stressorer i krig

Man trenger ikke å ha vært innrullert i militæret for å ha en oppfatning av de mange stressorer man kan møte på i moderne krigføring (Nash, 2011, s. 29). Alle mennesker er utsatt for stressorer fra tid til annen, men for MJK er stressorer inkorporert i arbeidshverdagen. Litteraturen på stress og krig er omfattende og mangfoldig (Adler et al., 2006; Bartone, 1999; Ford, 1999; Hobfoll et al., 1991; Solomon, 2013; Thomas et al., 2005; Tucker et al., 2005; Van der Kolk, 2022). Krigsstress er enkelt forklart en fysisk og psykisk reaksjon på krigens ekstreme krav (Coomler, 1985, s. 3). Krigsstress inneholder en utallig kombinasjon av forskjellige typer stressorer, i tillegg til faren med å være i krig i seg selv. På grunn av dette er det vanskelig å simulere krigsstress med laboratorie-basert forskning (Orasanu & Backer, 2013, s. 90). Forskning viser at eksponering og stressorer i krig blant amerikanske veteraner som har vært deployert resulterte i en forhøyet risiko for mentale helseproblemer som PTSD, depresjon, misbruk av stoff, lavere fungeringsevne sosialt, lavere evne til å jobbe, og økt bruk av helsetjenester (Hoge et al., 2004, s. 14). Et høyrisikomiljø som krig kan med andre ord føre til en rekke psykiske lidelser (Greene-Shortridge et al, 2007; Steenkamp et al., 2015). Dette er også i tråd med CATS modell om langvarig stress og straining.

Prestasjonspsykologer er ofte brukt i idretten, både individ- og på lagsnivå (Holte, 2022; Nøstvik, 2022), mens mentale forberedelser og implementering av mentale teknikker er et lite undersøkt område i militær kontekst (Adler et al., 2015, s. 1753). Videre er spesialstyrker svært lite studert (Mattie et al., 2020, s. 1), på tross av at Norge og mange andre nasjoner i større grad er avhengige av deres operative funksjon (Ogle & Young, 2016, s. 123). Skare, Hopkins og Solberg (2017) sier i sin studie på norske spesialoperatører at det er lite publisert informasjon om faktorer som påvirker spesialoperatørers velvære (s. 1), og andre studier

påpeker viktigheten av å undersøke flere faktorer enn fysisk kapasitet for å sikre at personell er operativt klar for oppdrag, samt at de står lengre i tjeneste (Lovering et al., 2015, s. 261-262; Skomorovsky, 2013, s. 4;). For å understreke det mer spesifikt, så er det et behov for å fastslå hvilke psykologiske faktorer for prestasjon som kan bidra til økt prestasjonsnivå for spesialstyrkene og spesialoperatører (Fiore et al., 2008, s. 167).

MJK er som nevnt en avdeling med svært mye erfaring fra skarpe operasjoner, høyt press og deployeringer. Men på tross av de faktorene, er det svært få marinejegere som sliter med psykiske lidelser (Danielsen, 2018, s. 153). Under Danielsen sitt doktorgradsarbeid i 2012 estimerte psykologer i avdelingen at ca. 8-10 prosent av spesialoperatørene hadde psykiske lidelser som følge av jobben. Til sammenligning viste studien til Seal et al., (2007) av 103 788 amerikanske veteraner fra krigen i Afghanistan at 31% hadde psykiske lidelser som følge av den. At MJK har lavere andel psykiske problemer stemmer overens med litteratur på andre internasjonale spesialstyrker. Forskning indikerer her en høyere resiliens blant spesialoperatører enn personell fra konvensjonelle styrker - dette på tross av at spesialstyrker har en høyere frekvens av krigseksposering (Goldenberg & Saindon, 2018; Osório et al., 2013, s. 79; Hanwella & de Silva, 2011, s. 1343). Hva er det som gjør at norske marinejegere klarer å holde hodet plassert midt mellom skuldrene og i vater?

3. Forskningsspørsmål

Humans are more important than hardware (USSOCOM, 2021).

Hensikten med denne studien har vært å bidra til økt kunnskap om spesialstyrkenes viktigste brikke - personellet. Litteraturen rundt mentale forberedelser for å prestere under press er omfangsrik og mangfoldig. På den andre siden er det forsket lite på spesialstyrker generelt, og norske spesialstyrker spesielt. Med livet som innsats deployerer norske marinejegere til de verste krigssonene i verden. Her gjennomfører de spesialoperasjoner som stiller ekstreme krav til dem som operatører, både teknisk, taktisk, fysisk og psykisk. Denne studien søker kunnskap om hvordan norske marinejegere blir mentalt klare til oppdrag. Deres ekspertise og erfaringsgrunnlag fra trening og oppdrag vil kunne tilføre fagfeltet, FS og potensielt andre arenaer formålstjenlig førstehåndskunnskap fra det som mange allierte styrker regner som en av verdens fremste spesialstyrker.

Oppgaven bygger på følgende problemstilling:

Hvordan forbereder norske marinejegere seg mentalt til oppdrag?

4. Metode

I dette kapitlet vil jeg presentere de metodiske betraktningene som er relevante for oppgaven. Først vil jeg beskrive valgt metode, samt eget vitenskapelig ståsted og min rolle som forsker. Videre vil jeg presentere studiens utvalg og prosedyrer for datainnsamling. Til slutt vil jeg ta for meg etiske betraktninger og argumentere for vitenskapelig kvalitet.

4.1 Kvalitativ metode

Da det var ønskelig å få førstehåndserfaringer, detaljerte beskrivelser og en helhetlig forståelse av hvordan marinejegere opplever sin verden, falt valget naturlig på et kvalitativt forskningsdesign. Grunnen til at jeg valgte et kvalitativt forskningsdesign til denne oppgaven var fordi metoden har en av sine store styrke i at man kan studere og gå i dybden på fenomener som det er utfordrende å få tilgang til ved bruk av andre metoder (Silverman, 2014, s. 18). Det er også en velegnet metode til studier av temaer som det er lite forskning på fra før, og hvor det av den grunn settes stor lit til åpenhet og fleksibilitet (Thagaard, 2018, s. 12).

Som nevnt er MJK et svært lukket og hemmeligholdt miljø som det er gjort begrenset med forskning på tidligere. En kvalitativ tilnærming ga meg som forsker muligheten til å innhente dyptgående, innsiktsfulle, rike og utfyllende førstehåndsdata om marinejegeres opplevde erfaringer og refleksjoner rundt egen situasjon og eget virke (Grimen & Ingstad, 2008, s. 321; Streat, 1998, s. 334). Det kvalitative designet ga meg med andre ord en økt mulighet til å prøve å forstå dem og deres erfaringer slik det oppleves av dem (Halvorsen, s. 128). For å besvare oppgavens problemstilling ble det gjennomført semistrukturerte intervjuer med påfølgende tematisk analyse. Før jeg utdyper valgt forskningsdesign videre, vil jeg gjøre rede for mitt vitenskapelige ståsted i denne oppgaven.

4.2 Vitenskapelig forankring

Vitenskapsteori er hvor man som forsker velger å plante bena i sitt syn på virkeligheten (Ringdal, 2018, s. 37). Denne oppgaven er forankret i en *fenomenologisk-hermeneutisk* vitenskapsteoretisk posisjon. Filosofiske tradisjoner som fenomenologi og hermeneutikk kan fremstå ulike, men kvalitative metoder baserer seg på at man danner seg en forståelse av de fenomener man studerer. Av den grunn kan kvalitative tilnærminger knyttes til det fortolkende paradigme og teorier som fenomenologi og hermeneutikk (Thagaard, 2018, s. 19). Man kan se på fenomenologi som læren om fenomener, mens hermeneutikk er fortolkninger av dem (Lindseth & Norberg, 2004, s. 146). I denne oppgaven har jeg valgt å benytte meg av begge som fortolkningsramme, da de supplerer hverandre og vil gi et godt kunnskapsgrunnlag opp mot problemstillingen. Videre vil jeg beskrive tilnærmingene.

Fenomenologi er en filosofisk tilnærming for å studere erfaringer. Sokolowski (2000) beskriver fenomenologi som «studiet av menneskelig erfaring, og hvordan ting presenterer seg for oss i og gjennom slik erfaring» (s. 2). Ting kan i denne studiens sammenheng eksempelvis være situasjoner og hendelser intervjupersonene har stått i eller har erfart. Fenomenologien setter i kvalitativ forskning fokus på den subjektive opplevelsen slik intervjupersonen beskriver den, da det er de tingene som betyr noe for oss som utgjør vår levde verden. Målet med fenomenologi vil derfor være å utforske en levd erfaring (Charlick et al., 2016, s. 206) Med andre ord må jeg som forsker forstå fenomener ut fra intervjupersonenes perspektiver, presist beskrive den slik den oppleves av dem og prøve sette egne forhåndskunnskaper i parentes (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 45-46). Gjennom analysen av data vil det derfor målet være å finne essensen av det som blir sagt i intervjuene. Hermeneutikken legger på sin side vekt på fortolkningen av tekster og dens meningsinnhold. Ved en hermeneutisk tilnærming finnes det ikke en absolutt sannhet og fenomener kan tolkes på flere nivåer (Thagaard, 2018, s. 37). Formålet med en hermeneutisk tilnærming vil da for meg som forsker være å oppnå en gyldig forståelse av hva en tekst betyr innenfor en gitt kontekst, og gjøre analyser utover selve intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 69-70).

4.2.1 Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming

Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming kan ses på som deskriptiv (fenomenologisk), da man ønsker å være tro mot hvordan kunnskap blir ervervet og at man lar denne kunnskapen tale for seg selv. Den er også fortolkende (hermeneutisk), da den hevder at det ikke eksisterer

ufortolkede fenomener (Swinton & Mowat, 2016, s. 105). Det er med andre ord i denne oppgaven brukt både menneskelige erfaringer og fortolkninger. Det gjennomgående for denne studien har vært min interesse for marinejegerens egne opplevelser og erfaringer rundt hvordan de mentalt forbereder seg til oppdrag. De opererer under ekstreme forhold, og det er en svært liten gruppe mennesker i Norge som sitter med den erfaringsbanken de har. Jeg vil gå så langt som å hevde at det er svært få utenforstående som i det hele tatt klarer å sette seg inn i en marinejegers arbeidshverdag når han er deployert til de verste krigssonene i verden. Mitt ønske var derfor å forstå fenomener gjennom deres perspektiver, lytte til deres erfaringer og beskrive dem slik de oppleves av dem og (Thagaard, 2018, s. 36). Det var derfor naturlig å gå i retning av et fenomenologisk utgangspunkt.

På den andre siden vil jeg som forsker fortolke deres erfaringer og dets meningsinnhold gjennom en hermeneutisk tilnærming. Fortolkningsprosessen kan forklares gjennom den *hermeneutiske sirkel* hvor alt som fortolkes består i konstante rotasjoner mellom helhet og del, fra det som fortolkes til konteksten det fortolkes i, og mellom det som det som skal fortolkes og min egen forståelse (Johannessen et al., 2010, s. 315). Delene og helheten av fortolkningen lever med andre ord i et gjensidig utbytterikt forhold og vandrer konstant frem og tilbake. Eksempelvis fikk jeg gjennom intervjuene marinejegerens egne subjektive og opplevde erfaringer, men med min egen forforståelse og alt som det innebærer, har jeg fortolket og belyst deres beretninger i blant annet utarbeiding av temaer til oppgaven. Lindseth og Nordberg (2004) sier at de ikke tror på å utelukkende bruke fenomenologi, hvor essensen blir sett intuitivt og urørt av fortolkning. Ei heller tror de på å utelukkende bruke hermeneutikk, hvor tolkning av tekst kun sier noe om tekstens mening, uten å rapportere betydningsfulle trekk ved en livsverden (s. 147). Dette er et ståsted jeg også stiller meg bak i denne oppgaven.

Det komplekse forholdet mellom intervjuer (tolker) og intervjuperson (den tolkede) gjorde at Gadamer (1989) foreslo at man ikke kan separere forskeren fra det som blir forsket på (s. 295-296). Selv om en *fenomenologisk-hermeneutisk* tilnærming gir de rette verktøyene for og både kunne beskrive og fortolke marinejegerens opplevde erfaringer, er det viktig å påpeke hvordan jeg som forsker med min forforståelse påvirker forskningsprosessen. Ved denne tilnærmingen, og i kvalitativ forskning generelt, skal man derfor ikke prøve å sette seg selv helt til side, men heller redegjøre for egen rolle og innflytelsen man kan ha hatt på studien (Malterud, 2011, s. 40).

4.2.1 Forforståelse og min rolle som forsker

Forforståelsen er den bagasjen jeg som forsker bringer med meg inn i prosjektet - før prosjektet i det hele tatt er startet (Malterud, 2011, s. 40). Sparkes og Smith (2014) sier at forbindelsen mellom forskerens «selv» og studien ofte er betydelig med på å forme mange deler av forskningsprosessen. Alt fra valg av emne til hvordan data rapporteres og tolkes (s. 19). Mine egne faglige interesser, teoretiske referanseramme, motiver og personlige erfaringer er alle faktorer som har vært med på å utforme problemstillingen, hvilket utvalg som er blitt inkludert og hvordan oppgaven blir besvart gjennom vektlagte resultater og konklusjoner (Malterud, 2011, s. 37). For å sikre en transparent forskningsprosess vil jeg videre beskrive egeninteressen for denne studien.

Min interesse for spesialoperatører i Forsvaret kom i ung alder. Jeg er født og oppvokst på Bardufoss, rett ved siden av Nord-Norges største militærbase. Jeg har et helt oppvekstmiljø innlemmet i forskjellige avdelinger i Forsvaret - inkludert nære venner og nærmeste familie. Jeg har selv aldri vært innrullert i Forsvaret, men historier om spesialstyrkenes deployeringer til utlandet, hemmelige oppdrag og deres evne til å takle hva enn de måtte møte har vært med meg så lenge jeg kan huske. I bunn er jeg utdannet idrettslærer og har alltid hatt en interesse for pedagogikk og didaktikk i idrettslig kontekst, men min vedvarende interesse for prestasjonspsykologi førte til en masterutdanning innenfor idrettspsykologi. Her har jeg for det meste fordypet meg i teorier rundt stress og motivasjon, og hva som gjør at man presterer på sitt beste når det virkelig gjelder som mest. Underveis i masterløpet ymtet min veileder frempå at det var muligheter å gjøre en studie i samarbeid med MJK. Basert på min interesse for spesialstyrker og prestasjonspsykologi følte dette som hånd i hanske, og arbeidet mot å utforske hvordan norske marinejegere forbereder seg mentalt til oppdrag kom i gang.

Min forforståelse har vært en viktig motivasjonell faktor for gjennomføring av denne studien. Samtidig er jeg en utenforstående og kjenner ikke til miljøet i noen grad annet enn det jeg har lest og blitt fortalt. Jeg har dermed utviklet min forståelse gjennom intervjuene og min analyse av intervjupersonenes opplevelser og erfaringer (Thagaard, 2018, s. 190). Min nevnte bagasje, interesse for feltet og teoretiske referanseramme kan sees på som en styrke for prosjektet, men det er viktig å påpeke at dette også kan være en fallgrube. Denne bagasjen kan i verste fall føre til at oppgaven handler om det jeg bærer med meg, og ikke det som er dukket opp underveis i forskningsprosessen (Malterud, 2011, s. 40). Jeg har derfor valgt å identifisere mitt vitenskapelige ståsted, samt min forforståelse til studien. Jeg har hele veien prøvd å være

bevisst min forforståelse og ikke la dette komme i veien for kunnskapen som kommer frem i det empiriske materialet (Malterud, 2011, s. 41).

4.3 Utvalg

Gjennom kvalitativ metode var formålet mitt hovedsakelig å komme tett innpå de menneskene som er en del av målgruppen jeg ønsket å få mer kunnskap av og om (Johannessen et al., 2010, s. 105). Da jeg ønsket å gjennomføre en studie på norske spesialoperatører og deres mentale forberedelser før oppdrag, var FS det eneste strategiske utvalget på rekrutteringsagendaen som kunne frembringe innsiktsfull og dyptgående forståelse rundt problemstillingen (Patton, 2002, s. 244). Da min veileder har kontakter innad i MJK, ble denne retningen naturlig å følge for å rekruttere deltakere til studien. Jeg og min veileder hadde i første omgang et møte med en ansatt i MJK ved Norges idrettshøgskole (NIH), hvor vi presenterte prosjektbeskrivelsen. MJK fortalte at marinejegere ofte selekteres basert på deres mentale egenskaper, men en rekke aspekter både vurderes og trenes implisitt. Av den grunn ønsket også de å få kartlagt hvordan deres spesialoperatører forbereder seg mentalt til oppdrag. Dette var en av hovedårsakene til at jeg fikk innpass i avdelingen. Som Danielsen (2012) sier om spesialstyrkene; «Som forsker må du inviteres inn. De må ville det selv, ellers går det ikke» (s. 31). Etter klarsignal fra MJK om at de ønsket å delta i studien ble inkluderingskriteriene satt til at intervjupersonene måtte ha gjennomført utdanningen og jobbet som marinejegere i operativ skvadron. All rekruttering og informasjon om studien gikk gjennom min kontaktperson i MJK og videre til marinejegerne.

4.3.1 Deltakere

Åtte operative marinejegere deltok i denne studien. Ifølge interne kilder i MJK, er det per dags dato (30.11.2022) ingen kvinner som har gjennomført og bestått opptaket til marinejeger. Av den grunn er det kun inkludert menn i denne studien. Som nevnt er MJK skjermet i henhold til sikkerhetsloven, og offentligheten har dermed ikke noe reelt innsyn i avdelingen. Hvor mange marinejegere som til enhver tid tjenestegjør er gradert informasjon, og de har hemmelig identiteten av sikkerhetsmessige årsaker. Det vil derfor ikke gis noen informasjon om intervjupersonene i denne oppgaven, da dette kan få alvorlige konsekvenser på mange plan. Det som er viktig å påpeke er at alle åtte intervjupersonene er ytterst selektert og må innfri en rekke krav før de blir merket marinejegere. MJK selekterer dem de tror har grunnlaget for å bli trent og utdannet til å gjennomføre en rekke varierte spesialoperasjoner -

alt fra spesiell rekognosering og militær assistanse til direkte aksjoner som gisselredninger, bakholdsangrep og hemmelige oppdrag.

Ifølge dem selv har de det hardeste seleksjonsprogrammet i Forsvaret hvor gjennomsnittlig 10% kommer gjennom (Danielsen, 2018, s. 94). De går gjennom flere psykologiske tester som er laget, gjennomgått og gradert (på skala 1-9) av psykologer innad i avdelingen. Av alle tester de gjennomgår kreves det toppkarakter på kun to område, syn og mental robusthet. Marinejegere må kunne multitasking og holde hodet kaldt i situasjoner med høyt press. Blir de stresset, anses de som en operasjonell risiko (Danielsen, 2018, s. 97). Forsvaret (2022) sier selv at en marinejeger «må ha betydelig mental og fysisk robusthet og utholdenhet, og må være i stand til å yte fremragende under betydelige påkjenninger og stress», og instruktørens viktigste anbefaling til aspirantene før opptaket er at de forbereder seg mentalt. Dette gir noen overordnede pekepinner på deltakerne i denne studien.

Selve utvalgsstørrelsen ble til syvende og sist en pragmatisk vurdering. Marinejegere oppholder seg primært på Haakonsværn i Bergen hele arbeidsuken og kan bli kalt ut på oppdrag når som helst. De har også en god del øvelser hvor alle forsvinner av radaren for en gitt periode. Et godt samarbeid med MJK gjorde at vi fikk til en løsning hvor marinejegerne kom til Oslo for å bli intervjuet på NIH. I tillegg anses transkribering og analyse av intervjuer som en tidskrevende og utfordrende prosess, så en helhetlig vurdering for dette masterprosjektet ble gjort opp mot tidsressursene jeg hadde til rådighet (Kvale & Brinkmann, 2011, s. 44). Størrelsesutvalget på åtte intervjupersoner er sett på som dekkende for et lite prosjekt ved bruk av tematisk analyse (6-10 intervjuer; Braun & Clarke, 2013, s. 50), og utvalget oppfylte kravet om å gi rik informasjon på en rekke temaer som var ønsket belyst (Halvorsen, 2008, s. 137). Johannessen med kolleger (2005) påpeker også at et størrelsesutvalg på 5-10 personer er tilstrekkelig for en mastergrad. Selv om utvalget går under størrelsesbetegnelse lite, er det viktig å påpeke at intervjupersonene hadde bred erfaring fra et felt som tidligere ikke er belyst i forskning, og de bidro med data nært knyttet til problemstillingen. Det trengtes av den grunn ikke et større utvalg for denne studien, og deres bidrag anses som svært verdifullt (Malterud et al., 2016, s. 1755).

Tabell 1: Intervjupersoner og operativ erfaring

Intervjuperson/Pseudonym	Operativ erfaring
Bravo 1	Nylig utdannet, deltatt i nasjonale operasjoner
Bravo 2	Nylig utdannet, deltatt i nasjonale operasjoner
Delta 3	Lang fartstid, deltatt i nasjonale- og internasjonale operasjoner
Delta 4	Lang fartstid, deltatt i nasjonale- og internasjonale operasjoner
Echo 5	Lang fartstid, deltatt i nasjonale- og internasjonale operasjoner
Echo 6	Lang fartstid, deltatt i nasjonale- og internasjonale operasjoner
Foxtrot 7	Lang fartstid, deltatt i nasjonale- og internasjonale operasjoner
Foxtrot 8	Lang fartstid, deltatt i nasjonale- og internasjonale operasjoner

NB. Lite informasjon er gitt om intervjupersonene for å beskytte deres identitet

4.4 Datainnsamling

Dette avsnittet beskriver min prosedyre for hvordan datainnsamlingen foregikk fra starten med valg av metode for innhenting av data, til slutten og selve gjennomføringen av intervjuene.

4.4.1 Det kvalitative forskningsintervju

Hvis man vil vite hvordan mennesker forstår sin egen verden og sitt eget liv, hvorfor ikke bare prate med dem? (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 19). Intervju er den mest anvendte metoden innenfor kvalitativ forskning og ses på som en samtale med struktur og formål for å innhente fylldig kunnskap og erfaringer rundt de temaene som er ønsket belyst (Thagaard, 2018, s. 89; Kvale, 1997, sitert i Johannessen et al., 2005, s. 135). Man intervjuer mennesker for å finne ut av ting man ikke kan observere. Man kan ikke observere tanker, følelser, handlinger og intensjoner (Patton, 2002, s. 340-341), og man kan av den grunn heller ikke observere hvordan marinejegere forbereder seg mentalt til oppdrag og hvilke erfaringer de har fra det. For å innhente data til min problemstilling, valgte jeg å benytte meg av semistrukturerte intervjuer.

Ved bruk av semistrukturerte intervjuer har forskeren på forhånd laget en intervjuguide (se avsnitt 5.4.3), men forholder seg ikke slavisk til den - verken ved å ordrett stille spørsmålene som de er skrevet eller ved å stille spørsmålene i oppsatt rekkefølge (Braun & Clarke, 2013, s.

78). Dette gav rom til at intervjupersonene kan utdype mer om meningen bak deres opplevelser, samt fleksibilitet til meg som forsker til å stille oppfølgingsspørsmål (Gratton & Jones, 2010, s. 156; Sparkes & Smith, 2014, s. 3). Rubin og Rubin (1995) beskriver det fullkomne kvalitative intervju som «on target while hanging loose» (s. 42). Dette samsvarer med min person, og intervjupersonene fikk muligheten til å snakke utdypende om de temaene som var viktige for dem, temaer som befant seg på intervjuguiden og temaer som dukket opp underveis (Braun & Clarke, 2013, s. 78). Det kom tydelig frem i intervjuene at alle hadde sine personlige interesser innenfor forskjellige temaer, og med en semistrukturert tilnærming hadde jeg muligheten til å tilpasse intervjuet og stille oppfølgingsspørsmål alt ettersom hva intervjupersonen hadde lyst til å snakke om (Brinkmann et al., 2012, s. 18-19). Dette er noe jeg opplevde som en stor styrke i intervjusituasjonen, da det følte mer naturlig å bevege seg fritt mellom temaer og følge rytmen til intervjupersonen. Det ga også etter min erfaring dypere svar og mening, da intervjupersonene fikk pratet helt ut og reflektert over opplevde erfaringer - istedenfor at man måtte haste videre i intervjuet for å få gått gjennom alt man ønsker.

4.4.2 Forberedelser til intervjuene

Nøkkelen til suksess ved bruk av intervjuer i kvalitativ forskning ligger i forberedelsene (Braun & Clarke, 2013, s. 81). Før jeg satte i gang med å forme en intervjuguide, brukte jeg mye tid på å få en helhetlig forståelse av en marinejegers arbeidshverdag og miljøet de opererer i. En viktig faktor for å skrive en god intervjuguide, samt gjennomføre et godt intervju, er at jeg som intervjuer har bred kunnskap om konteksten, slik at det stilles spørsmål som oppleves relevante for intervjupersonen (Thagaard, 2018, s. 94-95). Jeg begynte med å lese det som var tilgjengelig av litteratur på norske spesialstyrker og deres historie fra andre verdenskrig og frem til i dag, samt teori og forskning på spesialstyrker. Deretter tok jeg kontakt med venner og familie som er i operativ tjeneste i Forsvaret og har god kjennskap til FS, internasjonale operasjoner og konteksten marinejegere opererer i. Teorien, og spesielt samtalene med bekjente, ga meg en god base og en dypere forståelse av hva det jeg allerede hadde tenkt faktisk innebar i intervjupersonenes kontekst. Det skal også nevnes i denne sammenheng at når jeg igjen gikk tilbake for å lese teori og litteratur på spesialstyrker etter at jeg hadde gjennomført intervjuene, så fikk mye en helt ny betydning - noe som kan forankres i hermeneutikkens konstante rotasjoner mellom helhet og del i min egen forståelse av.

På forhånd ble det nøye vurdert betydningen av hvor intervjuene skulle finne sted for å skape en tillitsfull og fortrolig atmosfære (Thagaard, 2018, s. 99). Grunnet møtevirksomhet på NIH den ene dagen, ble det under den ene bolken med intervjuer benyttet et annet rom som jeg anså som mindre egnet før oppstart. Denne frykten var i ettertanke uberettiget da det ble gjennomført tre kunnskapsrike intervjuer der, på tross av noe steril og trang atmosfære. Jeg brukte mye tid på å tilrettelegge for gjennomføringen av intervjuene og optimalisere så godt det lot seg gjøre. Det ble blant annet kjøpt inn mat og et bredt utvalg av drikke. Jeg gjorde meg også godt kjent med utstyret som skulle brukes, og hadde flere nødløsninger klare hvis noe av det tekniske utstyret skulle svikte underveis i intervjuene (Roulston & Choi, 2018, s. 238). Det ble derfor brukt to diktafoner utlånt av NIH for å ta opp intervjuene, hvor den ene tok opp på MP3 og den andre på WMA. Dette var for å sikre at det ikke skulle bli noen problemer underveis og i etterkant. Jeg lærte meg også intervjuguiden så og si på rams, slik at jeg kunne fokusere helt og holdent på intervjupersonene og stille gode oppfølgingsspørsmål hvor enn intervjuet skulle ta vei (Braun & Clark, 2013, s. 90).

4.4.3 Intervjuguiden

En intervjuguide er kort forklart en rekke spørsmål som anses å være relevante for studien, og fungerer som en mal for samtalen i intervjuene (Braun & Clarke, 2013, s. 81). Å utforme et utkast til intervjuguide var noe av det første jeg gjorde i forskningsprosessen. For å bli bekvem med intervjusettingen og øve på teknikker som fersk intervjuer, ble det gjennomført to pilotintervjuer (Braun & Clarke, 2013, s. 90). Begge ble gjennomført tett opp mot de faktiske intervjuene. Pilotintervjuene ble holdt med to bekjente som jobber operativt i politiet, da det var ønskelig å teste ut intervjuguiden på noen som kunne ha relevante svar på mentale forberedelser før oppdrag, samt gi konstruktive tilbakemeldinger på spørsmålene, fremstillingen og min rolle som intervjuer. Jeg hadde i tillegg samtaler med et familiemedlem med lang erfaring fra internasjonale oppdrag for å få sikret at spørsmålene var relevante opp mot intervjuobjektene og konteksten de opererer i (Purdy, 2014, s. 165). Etter dette ble intervjuguiden vedlagt i denne oppgave (se vedlegg 4) ferdigskrevet og brukt i intervjuene.

Jeg utviklet intervjuguiden med hensikt om å skape en behagelig start, slik at intervjupersonene følte seg bekvem med å prate med meg (Johannessen et al., 2010, s. 141). Det ble lagt til rette for litt uformell prat, introduksjon og informasjon før diktafonene ble skrudd på, og jeg begynte intervjuene med det som er beskrevet som overgangsspørsmål i intervjuguiden. Dette var spørsmål formulert for å bryte isen, bli bedre kjent med dem som

personer og videre lede oss inn på nøkkelspørsmålene (Purdy, 2014, s. 164). Jeg understreket også i innledningen at det ikke fantes noen rette eller gale svar, og at jeg var interessert i deres synspunkter og erfaringer (Braun & Clarke, 2013, s. 94). Nøkkelspørsmålene var rettet mot at intervjupersonene skulle få reflektere over synspunkter og erfaringer på de sentrale temaene i studien. For å sikre kvaliteten prøvde jeg her å formulere spørsmål som ga rom for tykke og konkrete beskrivelser (Thagaard, 2018, s. 95). Intervjuguidens nøkkelspørsmål som omhandler stress, er delvis formulert etter CATS (Ursin & Eriksen, 2004) og de fire delene av stressprosessen. Siden intervjuguiden startet med nøkkelspørsmål rundt mentale forberedelser, kom stress opp som en naturlig del av samtalen i alle intervjuene - og den semistrukturerte tilnærmingen kom virkelig til sin nytte. Til slutt i intervjuguiden la jeg inn et segment der intervjuobjektene fikk muligheten til å legge til eller understreke noe av ekstra betydning, eventuelt om de ville endre på noe eller om noe hadde kommet feil frem. Braun og Clarke (2013) sier at slike «clean-up» spørsmål mot slutten ofte fører til uforventet og nyttig data (s. 81), noe det gjorde hos meg også.

4.4.4 Gjennomføring av intervjuene

Etter avtale ble intervjuene gjennomført på NIH. Gjennom min kontaktperson i MJK fikk jeg tilsendt en SMS noen dager før intervjuene hvor det sto marinejegerens pseudonym, samt klokkeslettet han ville ankomme. Jeg hadde med andre ord ingen forhåndsinformasjon om hvem jeg skulle intervjuer, og mitt aller første møte med samtlige intervjupersoner var når jeg tok de i mot på NIH. Dette stilte store krav til meg som intervjuer i henhold til å etablere god kontakt på kort tid, slik at intervjupersonen følte seg komfortabel med meg og situasjonen (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006, s. 316; Thagaard, 20018, s. 99). Jeg hadde som nevnt kjøpt inn mat til de jeg vet kom rett fra flyplassen, samt et bredt utvalg av drikke og snacks. Intervjupersonene hadde også på forhånd fått tilbud om å benytte seg av fasilitetene på skolen, blant annet treningsrommet. Før intervjuene startet brukte jeg litt tid på å vise de rundt på skolen og fakultetet, slik at jeg fikk avvæpnet meg selv og hele settingen (Braun & Clarke, s. 91-92). Jeg oppfordret de også, hvis noe skulle ha vært uklart for de, til å stille uansett spørsmål de måtte ha om meg, intervjuene og studien. Inne på intervjurommet la jeg også av godt med tid til å prate om både det formelle og uformelle, og startet ikke intervjuene før jeg selv hadde en følelse av at de var klare. Før intervjuene var jeg naturlig nok spent som førstegangsintervjuer, og jeg merket at all tiden jeg brukte med intervjuobjektene før intervjuene startet, hjalp på hele settingen for begge parter.

Gjennomføringen av intervjuene opplevde jeg utelukkende positivt. Jeg prøvde å formulere spørsmålene åpne for å invitere til samtale (Thagaard, 2018, s. 97), og intervjupersonene virket oppriktig interessert i det som ble tatt opp og hadde mange historier, opplevelser, tanker og refleksjoner. Braun og Clarke (2013) sier at en tydelig ende på intervjuet gjør at man slipper at intervjuobjektene sier masse interessant etter at diktafonene er skrudd av (s. 97). Selv om jeg følte at temaene til en viss grad ble «mettet», og at intervjuene ble avsluttet til rett tid - ble noen av intervjuobjektene sittende å prate med meg i lang tid etter intervjuet var ferdig. Dette var hovedsakelig deres nysgjerrighet på prestasjonspsykologi og studien, men det dukket opp noen interessante refleksjoner som ikke kom med på diktafonen. Det samme gjaldt før intervjuene startet, hvor jeg noen ganger måtte be de spare kruttet til diktafonene ble skrudd på.

På forhånd forklarte jeg at de også at de ikke måtte føle på pinlig stillhet underveis i intervjuet. Stillhet er en effektiv og oppmuntrende måte å få intervjupersonene til å utdype på temaer (Braun & Clarke, 2013, s. 96). Dette opplevde jeg at ga resultater i mange utfyllende svar i intervjuene. Er man som intervjuer i tillegg bevisst kroppsspråket til intervjupersonene (Silverman, 2014, s. 371-372), kan man merke når de ikke er ferdigsnakket. Blikket går opp og de tenker på en god videre formulering. Alt i alt ble nok ikke samtlige temaer «mettet», da jeg ga rom for at alle intervjupersonene fikk snakke i dybden om det som følte mest relevant for dem. På den andre siden stiller Braun og Clarke (2021b) et spørsmålstegn ved om det er et nyttig konsept i en tematisk analyse. Thagaard (2018) refererer til Rubin og Rubin (2012) sin «tre-med-grener-modell», som sier at intervjuet har en struktur hvor stammen er hovedtema i prosjektet, og grenene står for mer spesifikke temaer (s. 95). I ettertid har jeg sett at det er slik jeg har utformet intervjuguiden og gjennomført intervjuene. Jeg stilte spørsmål innenfor hvert tema, men prøvde å finne en balansegang på hvor mye vi skulle gjennom og hvor dypt de skulle få utdype på hvert tema (Thagaard, 2018, s. 95). I hovedsak lot jeg de prate og reflektere til det var tydelig at de hadde fått sagt sitt.

Grunnet intervjupersonenes timeplan ble det avtalt at intervjuene skulle gjennomføres i fire bolker over to uker, med henholdsvis to, en, to og tre intervjupersoner i hver bolke. Braun og Clarke (2013) anbefaler at man ikke gjennomfører mer enn ett intervju per dag, da et godt intervju krever et intenst fokus (s. 90). Dette er noe jeg kjente på, spesielt i siste bolke med tre intervjupersoner på en dag, så optimalt sett skulle jeg ha fulgt retningslinjene til Braun og Clarke. Som ny intervjuer skjer den beste opplæringen gjennom egen praksis (Thagaard,

2018, s. 94), og jeg merket at jeg ble mer og mer bekvem med intervjusituasjonen etter hvert intervju jeg gjorde. Før intervjuene ble gjennomført stolte jeg mye på min egen kompetanse i å mestre sosiale relasjoner (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 203), samt at jeg var grundig forberedt og hadde nok kunnskap til å intuitivt kunne stille gode oppfølgingsspørsmål underveis. Som trygghet hadde jeg intervjuguiden med noen oppfølgingsspørsmål, men min opplevelse av intervjuene var at det ble stilt færre spørsmål enn jeg hadde antatt, noe Sparkes og Smith (2014) hevder genererer høy kvalitet på dataen (s. 92).

Boe et al., (2017) sier at «det er noe spesielt med disse menneskene i spesialstyrkene» (s. 8), og Danielsen (2012) sier at «det er litt magi i Marinejegerkommandoen - men mest av alt er det hardt arbeid» (s. 11). Dette er en følelse jeg også satt igjen med etter intervjuene. Det er noe særegent med dem. De kommer inn i rommet, og du merker at pulsen går ned. De virker sosialt og teoretisk intelligente, og svært reflektert over eget yrke. Det kommer også tydelig frem at de er villig til å legge ned den innsatsen som kreves av dem for å lykkes under oppdrag.

4.5 Analyse av data

4.5.1 Transkribering

Transkribering er prosessen med å omforme de muntlige intervjuene til skriftlig tekst gjennom transkribering (Grønmo, 2004, s. 172; Purdy, 2014, s. 167). Ved å gjøre dette vil det være lettere å få struktur på datamaterialet til senere analytisk arbeid (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 206). Intervjuene varte fra 53 til 82 minutter og hadde en gjennomsnittlig varighet på 64 minutter. Intervjuene ble transkribert og analysert i MAXQDA (MAXQDA, 2022). De originale og ordrette transkripsjonene utgjorde totalt 275 sider.

Det finnes ingen universell sannhet for hvordan transkriberingen skal gjøres (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 208), jeg vil derfor utrede min prosess. Intervjuene foregikk hver mandag og fredag over to uker, og jeg brukte dagene i mellom til transkribering. Jeg gjorde all transkribering selv, og startet samme dag som de enkelte intervjuene ble avsluttet. Nilssen (2012) sier at transkriberingen er en så viktig del av analyseprosessen, at noe annet valg enn å gjøre det selv ikke burde vurderes (s. 46). Valget med å transkribere all data på egenhånd, parallelt med intervjuene, var en tidskrevende og hektisk prosess - men det bidro til en større

nærhet, innsikt og forståelse av datamaterialet og meg selv (Thagaard, 2018, s. 112). Jeg fikk lyttet til hvordan jeg formulerte meg som intervjuer (Sparkes & Smith, 2014, s. 91-92), samtidig som det dukket opp interessante utsagn fra intervjupersonene som jeg ikke hadde registrert eller fulgt godt nok opp underveis. Dette gjorde at jeg kunne tilpasse meg, og det ga meg en god påminnelse om å være mer bevisst og nysgjerrig på ting av interesse som kunne komme frem i de påfølgende intervjuene.

For å kvalitetssikre datamaterialet ble intervjuene ordrett transkribert. Dette inkluderer både tenkeord som «eh», latter, korte og lengre pauser, og mine anerkjennende svar som «mm» og «ja». Alt av sensitiv og klassifisert informasjon ble pseudonymisert underveis. Hvis de eksempelvis snakket om et stedsnavn for oppdrag, ble det pseudonymisert til [utlandet] eller [stedsnavn]. Det ble også lagt inn ny timestamp ved hvert sitat for og enkelt finne tilbake til dem. Når transkripsjonene var ferdigskrevet, ble de lest gjennom mens jeg lyttet til lydfilene for å sikre at alt var korrekt gjengitt. Etter at alt var transkribert, pseudonymisert og kvalitetssikret, sjekket min kontaktperson i MJK om det var noe gradert informasjon som måtte bort. Alt ble klarert og datamaterialet er analysert i sin helhet.

4.5.2 Tematisk analyse

For å analysere datamaterialet, ble det i denne oppgaven brukt tematisk analyse (TA; Braun & Clarke, 2006, 2012, 2021a). TA beskrives av Braun og Clarke (2006) som en «metode for å identifisere, analysere og rapportere mønstre (temaer) i datamaterialet» (s. 79). TA gir stor fleksibilitet i arbeidet, da det anses som en analytisk metode og ikke en metodologi (Braun & Clarke, 2019, s. 593). TA er velegnet i fortolkende rammeverk (se avsnitt 4.2 for mitt vitenskapelige ståsted), og kan adressere spørsmål rundt, og beskrive, levde erfaringer fra spesielle sosiale grupper, derav spesialstyrker (Braun et al., 2018, s. 8). I tillegg anbefaler Braun og Clarke (2006) nye forskere innenfor kvalitative metoder å begynne med TA, da den inneholder mange kjerneferdigheter til den analytiske verktøykassen (s. 78). I lys av dette falt valget på TA for denne studien.

Målet med min analyse har vært å konstruere temaer rundt fremtredende fellestrekk på tvers av intervjuene (Johannessen et al., 2018, s. 249), som til sammen skulle kunne svare på problemstillingen. Braun og Clarke (2021) sier at analyseprosessen kan foregå både induktivt (bottom up) og deduktivt (top down), men understreker samtidig at disse retningene må ses på som et kontinuum fremfor dikotomier der den ene utelukker den andre (s. 331). Man kan med

andre ord stille spørsmålstegn ved om man kan være fullstendig induktiv eller deduktiv i tilnærmingen til data (Postholm, 2010, s. 36).

I denne oppgaven har jeg plassert meg i retning av det induktive på kontinuumet, hvor de identifiserte kodene, temaene og undertemaene er datadrevet (Braun & Clarke, 2006, s. 83). Jeg har prøvd å løsrive meg fra mine egne teoretiske og analytiske interesser, og latt datamaterialet tale for seg. Samtidig er dette vanskelig, da min forforståelse alltid vil være med meg (Patton, 2002, s. 274). Jeg har også brukt CATS som et teoretisk rammeverk for å danne en forståelse av vedvarende stressaktivering, selv om det ikke er en del av problemstillingen. Dette kan ses på som deduktivt, hvor teorien bestemmer hvordan vi analyserer og tolker data (Braun & Clarke, 2021, s. 331). Da stress er en stor del av en marinejegers arbeidshverdag ble det ansett som relevant for å danne et bilde av hvordan konteksten kan påvirke dem, men CATS er ikke brukt i min analyse av datamaterialet og de identifiserte temaene. De identifiserte temaene er dog knyttet opp mot stressmestring i diskusjonen i etterkant. Datamaterialet har jeg sett på som en konstruert virkelighet, fortolket av både intervjupersonene og meg som forsker. Sitatene i denne oppgaven er intervjupersonenes livsverden, mens den analytiske diskusjonen stammer fra min fortolkning og tilhørende forforståelse. Jeg vil videre beskrive min analyseprosess ved bruk av Braun og Clarke (2006) sine seks faser (s. 87-93).

4.5.3 Analysens seks faser

Braun og Clarke (2006) sine seks faser i TA er ikke lagt opp til å være en lineær prosess hvor man jobber seg stegvis og slavisk fra første til siste fase. Det er en prosess hvor man vandrer frem og tilbake, noe jeg også har gjort i stor grad i utarbeidingen av denne oppgaven. Som Braun og Clarke (2019) selv sier det, så er det *et eventyr, ikke en oppskrift* (s. 592). Hele min analyseprosess foregikk i dataprogrammet MAXQDA (MAXQDA, 2022).

Fase 1: Bli kjent med data

Denne fasen er noe beskrevet i avsnitt 4.5.1 om transkribering. Under transkriberingen skrev jeg også ned stikkord/koder og spørsmål jeg hadde til dataen, slik at jeg kunne gå tilbake å se på det i ettertid (Braun & Clarke, 2006, s. 87). Jeg brukte lang tid på å bli kjent med datamaterialet mitt, så lang tid at hvis noen hadde sitert ett sitat fra de 275 transkriberte sidene - så kunne jeg ha fortalt hvor det hørte hjemme.

Fase 2: Generere koder

Etter jeg hadde gjort meg godt kjent med datamaterialet og gjort meg opp en tanke om hva det inneholdt, begynte jeg en kodeprosess. Jeg hadde ingen forhåndsbestemte koder, men gjorde det løpende og induktivt mens jeg leste og analyserte data (Braun & Clarke, 2006, s. 88-89). Alle koders relevans ble veid opp mot oppgavens forskningsspørsmål. Under denne prosessen kodet jeg både semantisk og latent mening i datamaterialet, med hovedvekt på det semantiske. Braun og Clarke (2006) gir en grafisk beskrivelse på forholdet mellom semantisk og latent ved å male et bilde av en ujevn geleklump. Ved en semantisk tilnærming beskriver man overflaten på denne geleklumpen, dens form og mening - mens den latente tilnærmingen ville forsøkt å hva som gjør at den har den formen og meningen (s. 84). Spørsmålene jeg innledningsvis hadde stilt til datamaterialet var oftest det som ble til latente koder. Jeg jobbet meg systematisk gjennom datamaterialet flere ganger, var nysgjerrig, og ga like mye «oppmerksomhet» til alt som ble sagt (Braun & Clarke, 2006, s. 89). Jeg kodet omstendelig og hadde alltid med kontekst til det som ble sagt, da dette var essensielt i min oppgave. Dette har jeg i ettertid vært glad jeg gjorde, da forståelsen min for datamaterialet, og temaer og undertemaer, endret seg underveis (Braun & Clarke, 2006, s. 89). Jeg gikk også tilbake til kodene når jeg søkte etter temaer, men fant ikke noe mer essensielt. Det kom til et punkt der det følte naturlig å si stopp.

Fase 3, 4 og 5: Søke etter temaer, gjennomgang av temaer og definere temaer

Jeg har slått sammen fase 3, 4 og 5, da dette var en prosess jeg over lengre tid vandret mye mellom. Innledningsvis konstruerte jeg noen temaer som i senere tid viste seg å heller være en oppsamling av koder i en gitt kategori. Under denne prosessen gikk jeg for første gang utenfor MAXQDA og tok i bruk post-it-lapper i forskjellige farger, da jeg trengte noe fysisk og visuelt å forholde meg til. Jeg så her etter sammenhenger mellom koder, temaer og undertemaer (Braun & Clarke, 2006, s. 90). Etter hvert begynte jeg å få en relativt god oversikt av hva essensen i mine temaer og undertemaer skulle bli, hvordan de hørte sammen og hvordan de samlet kunne svare på problemstillingen (Braun & Clarke, 2006, s. 92). Noen av temaene og undertemaer har under skriveprosessen endret navn, men fortsatt beholdt sin essens i meningsinnhold. Det som gjorde denne prosessen utstrakt og «vandrende», var at temaene i noen grad overlappet hverandre (Braun & Clarke, 2006, s. 92) uansett hvordan jeg vridde og vendte på det. Dette var i hovedsak fordi intervjupersonene ga detaljerte beskrivelser som berørte flere aspekter i en forberedelsesfase. Jeg tok til slutt et aktivt valg om å plassere sitater der det følte mest relevant for historien som hvert tema forteller, samt sikre en rød tråd

tilbake til forskningsspørsmålet. Etter å ha bestemt meg for temaer og undertemaer opplevde jeg at det var mange sitater å ta av som kunne svart på problemstillingen. Her ble jeg påminnet av min veileder som helt fra start har sagt at jeg på et eller annet tidspunkt ville komme til fasen han kalte «kill your darlings», altså slette sitater man gjerne skulle hatt med i oppgaven. Sitatene ble dermed selektert på hva som fremstilte resultatene på best mulig måte.

Fase 6: Skrive rapport

Med bestemte temaer og tilhørende undertemaer begynte jeg skrivefasen. Braun og Clarke (2006) sier at målet med dette er å overbevise leseren om validiteten i analysen, samt fortelle en presis, logisk, sammenhengende og interessant historie - både innenfor og på tvers av temaene (s. 93). For å få til dette har jeg en ustrakt bruk av sitater, både enkeltstående og i løpende tekst. I tillegg er dette, meg bekjent, den første kvalitative studien hvor operative marinejegere forteller om sine mentale forberedelser til oppdrag. Da spesialstyrkevirkosomhet ofte er gradert informasjon, forbeholdt de låste portene på Rena og Haakonsvern, ønsket jeg å vektlegge deres stemme ved bruk av flere sitater. Dette er også gjort for å underbygge bevis på temaets gyldighet. Jeg har forsøkt å skape en levende og analytisk fortelling, en fortelling som både sier noe om datamaterialet og intervjupersonenes levde erfaringer, samt kan argumentere opp mot forskningsspørsmålet (s. 93).

4.6 Etikk

Braun og Clarke (2013) understreker at «it should go without saying that our research should be of the highest ethical standards» (s. 61). Etikk handler overordnet om retningslinjer, regler og prinsipper for å vurdere om en handling innen forskningsvirksomhet anses som rett eller gal (Johannessen et al., 2009, s. 91; Kvale & Brinkmann, 2015, s. 97). Gjennom mitt forskningsprosjekt som omhandler intervjuer med mennesker i svært utsatte stillinger, har en av de viktigste faktorene vært å ivareta deres etiske rettigheter og personvern helt fra studienes forberedelsesfase til slutt (Jacobsen, 2015, s. 44). Marinejegere er skjermet personell og har hemmelig identitet av ovennevnte grunner. Derfor ble prosjektbeskrivelsen presentert av min kontaktperson til et utvalg av marinejegere. Etter dette sendte jeg søknad til Norsk senter for forskningsdata (NSD) og Forsvarets forskningsnemd for godkjenning til å gjennomføre studien. En av faktorene som var viktig for MJK var at marinejegerne ikke skulle signere på informert samtykke, da de fortsatt er operative og navnene deres er gradert informasjon. Det ble derfor søkt om at intervjupersonene i starten av intervjuet svarte «ja» på

diktafon til følgende spørsmål for å delta i studien; «Jeg har nå gjennomgått dine rettigheter for å være med i denne studien. Er alt forstått og akseptert og vi kan fortsette med intervjuet?» Dette og studien i sin helhet ble godkjent av både NSD og Forsvarets forskningsnemnd (se henholdsvis vedlegg 1 og vedlegg 2).

Informert samtykke (se vedlegg 3) ble tilsendt min kontaktperson i MJK, som videre presenterte det for intervjupersonene. I starten av hvert intervju gjennomgikk jeg også intervjupersonenes rettigheter, hva det innebærer å delta i studien, dens formål og hvem som ville ha tilgang til dataen (Thagaard, 2018, s. 22-23). Jeg understreket her viktigheten av frivillig deltakelse og at de kunne trekke seg når som helt uten negative konsekvenser (Johannessen et al., 2009, s. 93-94). Jeg hadde ingen personopplysninger eller informasjon om intervjupersonene annet enn at de hadde bestått utdanning til marinejeger, og all kontakt frem til gjennomføring av intervjuene gikk gjennom min kontaktperson i MJK. En av utfordringene med informert samtykke i kvalitative studier er at det i startfasen ikke kan gis fullstendig informasjon om prosjektet. Ved for detaljert informasjon kan intervjupersonenes svar påvirkes, samt at man må ta hensyn til forskerens refleksivitet og at prosjektet kan endre seg underveis (Thagaard, 2018, s. 23). At intervjupersonene på forhånd ikke sitter med et fullstendig bilde av hva deltakelsen innebærer er noe jeg har reflektert over langs veien. Jeg hadde på forhånd ingen anelse om hva som ville komme ut av intervjuene, og de visste på sin side ikke hvordan jeg ville fortolke svarene deres. (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 52; Malterud, 2011, s. 204-205; Thagaard, 2018, s. 23-24). Tjora (2021) problematiserer særlig forhold der forskerens engasjement tar styring og at resultatet kan bære preg av et ønske om et bestemt utfall (s. 280). Kvalitative forskningsprosesser representerer en rekke etiske utfordringer. Derfor har det vært viktig for meg i denne oppgaven å være bevisst mitt kontinuerlige etiske ansvar og beholde hele forskningsprosessen så transparent som mulig.

I henhold til studiens sensitivitet rundt personvern var det særst viktig at datamaterialet fra intervjuene ble behandlet konfidensielt og sikkert. Lydfilene ble etter hvert intervju overført til ekstern harddisk og slettet fra diktafonene. Denne harddisken var alltid innelåst når den ikke var i bruk av meg. Dataen ble i senere prosesser alltid åpnet fra harddisken og aldri lagret på egen datamaskin. Alle intervjupersonene er omtalt med sine pseudonymer i alt av datamateriale og alle direkte og indirekte opplysninger og sitater om intervjupersonene i transkripsjonene er anonymisert. Ved sensur på oppgaven vil all data bli slettet. Avslutningsvis er det viktig å påpeke at det er nærmest umulig å garantere total anonymitet

(Jacobsen, 2015, s. 49). Selv om det er en styrke at en del av helheten og enkeltfortellingene til intervjupersonene forsvinner gjennom at all data er kategorisert inn i temaer (Braun & Clarke, 2013, s. 278), vil det være en mulighet for at enkelte kan gjenkjennes internt, da miljøet er lite og spesialoperatørene har god kjennskap til hverandre.

4.7 Vitenskapelig kvalitet

Metodekapittelet har hatt som formål å beskrive fremgangsmåten for resultatene som foreligger i denne studien. Dette er viktig for å kunne bedømme om arbeidet er utført på en korrekt og tillitsvekkende måte (Thagaard, 2018, s. 187). Målet mitt har vært å frembringe gyldig kunnskap, derav har arbeidet bestått av systematisk innhenting, behandling og presentasjon av datamaterialet for å sikre studiens kvalitet (Jacobsen, 2015, s. 15-16). På den andre siden er hvilke kriterier som skal tas i bruk for å vurdere kvaliteten på kvalitativ forskning et omdiskutert tema blant mange (eksempel, Creswell & Miller, 2001; Morse, 2015; Ronkainen & Wiltshire, 2021; Whittmore et al., 2001). Jeg vil derfor, som en avslutning på metodekapittelet, redegjøre ytterligere.

Som masterstudent har jeg med denne oppgaven vært førstereis på det vitenskapelige toget. At man gjør noe for første gang, kan som vanlig føre med seg noen utfordringer og konsekvenser, og denne studien har vært en kontinuerlig læringsprosess for min egen del. Larkin (2015) sier at kvalitativ forskning er hardt arbeid for nye forskere, men med konstruktiv veiledning vil arbeidet øke i kvalitet uansett hvilken tilnærming man måtte velge (s. 255). Gjennom hele forskningsprosessen har jeg brukt mine veiledere aktivt for å utfordre meg på bla. struktur, perspektiver, analyse og tolkning av data (Smith & McGannon, 2018, s. 113). Jeg har også vært min egen største kritiker underveis. Jeg har stilt spørsmålsteget til alt jeg har gjort, og kontinuerlig tatt stilling til om jeg har påvirket forskningsprosessen på noe som helst vis (Braun & Clarke, 2013, s. 36-37). For å begrunne studiens vitenskapelige kvalitet, vil jeg ta for meg de tre begrepene *reliabilitet* (pålitelighet), *validitet* (troverdighet) og *overførbarhet* (ekstern validitet). Dette er begreper man ofte knytter til kvantitative studier hvor tall og målbare data står sentralt, men de brukes også i metodebøker på kvalitativ forskning (eksempel, Johannessen et al., 2005, 2010; Kvale & Brinkmann, 2015; Silverman, 2014; Thagaard, 2018). Jeg har derfor valgt å benytte meg av disse begrepene i denne oppgaven.

Reliabilitet (pålitelighet) er koblet til spørsmålet om en kritisk vurdering av studien vil bekrefte at forskningsprosessen er gjort på en pålitelig måte (Thagaard, 2018, s. 187). Påliteligheten kan videre knyttes til hvordan jeg som forsker har utviklet mitt datamateriale. For det kan jo stilles spørsmål om intervjupersonene ville svart noe annet i intervjuene med en annen forsker? (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 276). For å styrke påliteligheten kan forskeren gi en inngående beskrivelse av forskningsprosessen for å holde alt transparent (Johannessen et al., 2005, s. 199; Silverman, 2014, s. 84;). Jeg har etterstrebet å holde mine valg og tanker i dette prosjektet så transparent som mulig, gjennom en detaljert beskrivelse av hele intervjuprosessen, til transkribering og analyse av data, og hvordan min forståelse av datamaterialet har endret seg underveis (Grønmo, 2016, s. 241). Det er dette som er koblet til spørsmålet ovenfor, slik at en utenforstående skal kunne vurdere forskningsprosessen steg for steg (Thagaard, 2018, s. 188). Jeg har også i teoridelen tildelt noe ekstra plass for å gi en inngående beskrivelse av spesialstyrker og konteksten de opererer i, slik at leseren får en dypere forståelse av situatene og funnene i denne oppgaven (Johannessen et al., 2005, s. 199). Jeg har gjennom metodekapittelet forsøkt å argumentere for reliabilitet og forskningens pålitelighet, slik at resultatene anses som gyldige (Thagaard, 2018, s. 188).

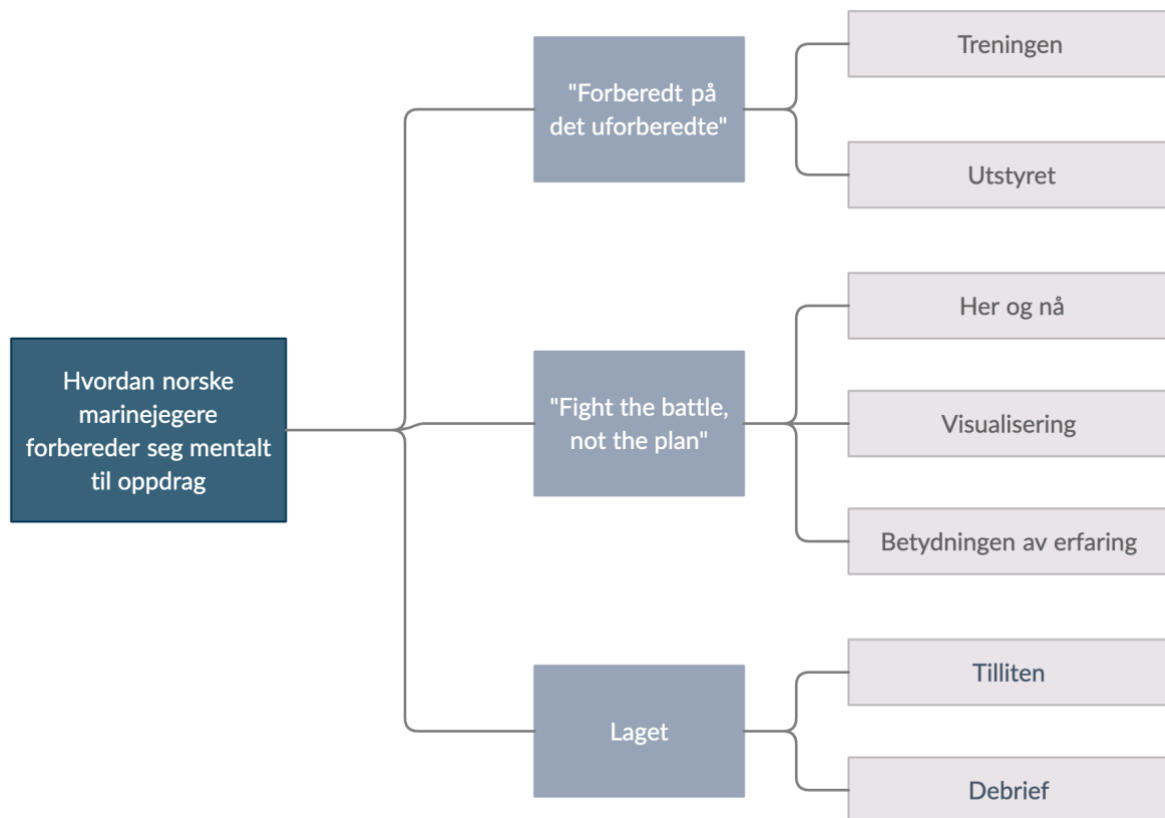
Validitet (troverdighet) er knyttet til forskningens resultater og min tolkning av datamaterialet (Thagaard, 2018, s. 189), med andre ord er validitet i kvalitativ forskning i hvilken grad mine funn på en rett måte gjenspeiler formålet med studien og representerer virkeligheten (Johannessen et al., 2005, s. 199). Silverman (2014) argumenterer her også for at man styrker studiens validitet gjennom teoretisk transparens (s. 84). Jeg har presentert mitt vitenskapelige ståsted for tolkning av datamaterialet, min rolle som ny forsker, og min forforståelse med både teoretiske og kontekstuelle interesser som kan påvirke resultatene. Mine veileder har også utfordret meg på mitt vitenskapelige ståsted og mine teoretiske antagelser, ved å gi alternative perspektiver som jeg har måttet vurdere (Thagaard, 2018, s. 199). Dette har sikret høyere troverdighet på grunnlaget for mine tolkninger. Grunnet mangel på tid ble ikke resultatene i denne studien tilbakeført til intervjupersonene for bekreftelse, noe som hadde økt studiens troverdighet (Johannessen et al., 2005, s. 199). Dette er noe intervjupersonene ble opplyst om under intervjuene, at de ville få tilsendt oppgaven i sin helhet når den var ferdigskrevet. Intervjupersonene har krav til å bli korrekt gjengitt i studien. Jeg har gjort mitt ytterste for å tolke dem korrekt, ved å kritisk gjennomgå intervjuopptakene, det skriftlige datamaterialet og analyseprosessen, for å sikre at det som gjengis i resultatene er det intervjupersonene opprinnelig mente (Thagaard, 2018, s. 189).

Overførbarhet (ekstern validitet) sier noe om resultatene fra en studie er gyldige eller overførbare til andre sammenhenger (Jacobsen, 2015, s. 17). Man stiller med andre ord spørsmål om den *tolkningen* man har utviklet innenfor rammene av et prosjekt, også kan være relevante i andre sammenhenger. Her er det forskeren som argumenterer for overførbarhet, og om tolkningen i en enkelt studie kan ses i større sammenheng (Thagaard, 2019, s. 194). Denne studien er rettet mot marinejegere i MJK - en liten, homogen og selektert gruppe som utfører oppdrag svært få vil kjenne seg igjen i eller ha erfaringer med. Leseren har dermed ikke noe grunnlag for å vurdere tolkningene ut fra sin egen erfaringsbank (Thagaard, 2018, s. 195). Jeg forventet å finne forklaringer som er gyldige for spesialoperatører i FS, internasjonale spesialstyrker og andre militære enheter i Forsvaret. Samtidig vil dyptgående beskrivelser av det teoretiske innholdet gi leseren mulighet til å knytte det teoretiske perspektivet til sine erfaringer - og fenomener som med første øyekast synes ulike, kan ha likheter ut fra samme grunnprinsipp (Thagaard, 2018, s. 195). Stress, mentale forberedelser og det å prestere under press er fenomener mange kan kjenne seg igjen i. Konteksten spesialoperatører opererer i er forbeholdt dem og militæret. Likevel er det muligheter for at leserne av denne studien finner sentrale tendenser som kan gi grunnlag for gjenkjennelse. Hvordan en av verdens beste spesialstyrker forbereder seg mentalt til oppdrag, for å mestre stress og prestere under press, er det nok mange som kan ta lærdom av.

5.0 Analyse og diskusjon

Denne oppgaven hadde som formål å undersøke hvordan norske marinejegere forbereder seg mentalt til oppdrag. Dette kapittelet beskriver og drøfter deres erfaringer gjennom tre temaer: (1) «Forberedt på det uforberedte», (2) «Fight the battle, not the plan», og (3) Laget. Figur 2 gir en oversikt over de identifiserte temaene med tilhørende undertemaer. Jeg har valgt å følge anbefalingen til Braun og Clarke (2021), og derfor navngitt avsnittet *analyse* fremfor *resultat*, da det fremhever min subjektive rolle i fortolkningsarbeidet (s. 131). Funnene i denne oppgaven vil bli presentert side om side med en diskusjon, før temaet oppsummeres i sin helhet til slutt. Temaene i denne oppgaven overlapper hverandre i noen grad, dette fordi at funnene også gjør det. For å sitere Bravo 2: *Alt går jo inn i hverandre. Det er liksom det mentale, det er utstyr, det er trening, det er laget, det er en sånn totalpakke som gjør at du er forberedt da*. Noen av funnene er derfor plassert i det temaet hvor det ble ansett som mest relevant.

Figur 2: Tematisk kart



5.1 «Forberedt på det uforberedte»

Jobben som marinejeger innebærer uforutsigbare, krevende og komplekse rammer som ofte finner sted langt bak fiendens linjer. Men før man blir deployert dit, er det en del grunnleggende elementer som må på plass. Forberedt på det uforberedte beskriver treningenshverdagen til MJK og utstyret de bruker på oppdrag. Eller som Echo 5 så oppsummerende kalte det, «bunnen av Maslows.» Etter funnene i denne oppgaven å bedømme, kan man påstå at treningen og utstyret er bunnen av en spesialstyrkes behovspyramide, i henhold til hva som er det viktigst for at de skal være mentalt klare til kamp. Gjennomgående for intervjuene var at samtlige gikk tilbake til dette som grunnmuren for å sikre at oppdragene blir gjennomført på en best mulig måte og at de var mentalt klare. Forberedt på det uforberedte var også formulert som et spørsmål i intervjuguiden; «Et utsagn som går igjen for spesialoperatører er at de er «forberedt på det uforberedte». Hvordan blir man forberedt på det uforberedte?» Dette utsagnet om spesialstyrker er blitt noe

kommersialisert, og flere av marinejegerne var opptatt av å operasjonalisere det og gi det dypere mening

Echo 5: Jeg synes det sitatet er litt sånn flåsete skal jeg være ærlig. Høres ut som om man bare går rundt og hiver rundt seg. Altså ja, du er forberedt på det uforberedte - men det er du fordi du trener på den type ting. Skal du ned å løse et terrorangrep for eksempel, da må du trene på å løse terrorangrep. Det er ikke sånn at hvis du drar ned dit, også er du spesialstyrke, så går det kjempebra bare fordi, ikke sant. Det kan jo hende det hadde gått veldig bra, men du må jo hele tiden gi deg selv de rette inngangsverdiene. Jeg tror det man leter etter er å prøve og skjønne hva som kommer til å skje, uten at du vet det helt, sånn at du da kan trene på det.

5.1.1 Treningen

Treningshverdagen i MJK innebærer flere aspekter av det tekniske, taktiske, fysiske og mentale. Bravo 2 understreker at det ikke er noen form for strukturert mental trening på individ- og lagsnivå, men at det automatisk blir mye av det gjennom aktivitetene de bedriver. Samtlige fremhever en arbeidshverdag med et vidt spekter av aktiviteter, og et stort spenn i hvordan ett år kan se ut. Bak enhver spesialoperasjon ligger det tusenvis av treningstimer hvor marinejegerne kontinuerlig får testet egen viljestyrke, motivasjon og stressmestringsevne. Mye av treningen tar utgangspunkt i noe som er en avgjørende base for denne oppgaven - marinejegerne er selekterte på at de tåler enorme mengder belastning, både fysisk og psykisk, men klarer allikevel å fullføre oppgaven de er satt til å gjøre. Eller som Echo 5 sa det: «Du selekterer den basen av folk som ikke blir så veldig stresset, og som lever godt med at du påfører dem enorme mengder med dritt. Hvis du har en sånn karakter, så blir resultatet i andre enden veldig bra.» Seleksjonskriteriene er viktig å ha i bakhodet når man leser funnene i denne oppgaven. For å kunne fungere som spesialstyrke og gjennomføre komplekse og utfordrende spesialoperasjoner i inn- og utland, er det viktig at treningen er optimal.

Foxtrot 7: Ting blir aldri helt som man har sett for seg under oppdrag, så planen blir aldri helt som man hadde planlagt. Men det at man trener med veldig mye friksjon og satt det opp sånn at ting bikker litt over og ikke alltid går perfekt, det hjelper oss under oppdrag. Det og faktisk trene opp dit, og av og til dra strikken litt for langt og så ned igjen, det gjør jo at du litt etter litt takler mer og mer og mer kaos.

Delta 3: Vi trener jo så realistisk som mulig. Og trener med veldig, veldig mye friksjon. Og tar da gjerne situasjoner som har skjedd i virkeligheten. Si du har et oppdrag som har vart i 15 timer da, så har du hatt flere momenter som har gitt friksjon. Og senere så skal vi trene på et oppdrag, også putter vi da 15 timer med friksjon inn i en totimers øvelse. Da jobber du egentlig med friksjon hele veien. Og når du da kommer ut på et virkelig oppdrag, så er det lettere da. Du trener på et hardere nivå enn virkeligheten viser seg å være. Det er ikke alltid sånn, men man vet jo ikke alltid hva man møter heller. Så da trener man bare på alt mulig rart, også ser vi.

Gjennom analysen kom det tydelig frem at samtlige hadde erfart at den realistiske, komplekse og harde treningen på daglig basis gjorde dem rustet til å utføre skarpe operasjoner. Echo 5 påpeker at han har stått på trening hjemme i Norge og trent på å løse terrorangrep med neste vel så mye friksjon og slitsomhet som han har gjort i utlandet, og dermed tror avdelingen er på rett spor i treningen. At MJK strekker strikken så langt som de gjør under trening hjemme, forbereder marinejegerne godt på krevende oppdrag. Low et al., (2021) bruker i sin meta-analyse av *pressure training* (PT) ordtakene «train as you fight» for å understreke viktigheten av å simulere treningen så tett som mulig opp mot den konteksten du skal prestere i (s. 152). Low og kollegene fant i sin studie ut at PT forbedret prestasjonen under press, og anbefaler at man heller øker presset på treningen fremfor å øke treningsmengden (Low et al., 2021, s. 155-159). Det er vanskelig å simulere de livstruende situasjonene en marinejeger kan havne i under oppdrag, men forskning viser at påført stress under trening kan hjelpe - selv om det er mindre stress enn de vil oppleve under selve oppdraget (Oudejans & Pijpers, 2012, s. 49-50). PT kan derfor være nyttig i prestasjonskontekster for å skape resiliens (eksempel, Fletcher & Sarkar, 2016; Kegelaers & Wylleman, 2019). Nieuwenhuys og Oudejans (2011) fant i sin studie på politimenn som gjennomgikk skytetester, hvor noen ble skutt etter (høyt press) og noen ikke ble det (lavt press), at de som ble skutt etter (PT) var 14% mer nøyaktig i posttesten (s. 277). Det finnes også en del studier fra idrettens verden som støtter nytteverdien av simuleringstrening for å redusere stress-relaterte faktorer som gjør at man presterer som best når det virkelig gjelder (eksempel, Hill et al., 2011; Orlick & Partington, 1988, s. 115-115; Mesagno et al., 2015, s. 162-163).

I tillegg til å trene hardt, var det som nevnt flere som påpekte den store variasjonen de har i treningen, og gjerne disse to tingene kombinert - krydret med litt kompleksitet på toppen av

det hele (kan også knyttes til PT., Low et al., 2021, s. 155-159). Som et av mange eksempler på treningen de bedriver, trekker Bravo 4 frem CQB og en dag med individuelle tester.

Delta 4: Der fikk du bare en hette over hodet, en pistol, også ble du bare plassert inn i en situasjon. Så er det bare av med hetta, også er det en eller annen greie foran som du skal løse. Og hver sånn case tok alt i fra 10-30 sekunder, og jeg tror vi var gjennom 15-16 i løpet av dagen. Forferdelig gøy. Alt mulig rart. Og da får du virkelig kjent på sånn; Ja faen, hva gjør jeg her da. Det kommer en kar med brekkjern mot deg og skal slå deg liksom. Det føles litt sånn unaturlig og på en måte skyte han da. Men da bygger du en erfaringsbank. Blir eksponert for alle mulige slags scenarioer som kan dukke opp.

Treningen bidrar til at marinejegerne klarer å prestere under stressende situasjoner med mange friksjonsmomenter. Bravo 1 forteller at «vi har drilla og trent på ting utallige ganger, så det blir på en måte bare sånn at det ligger i ryggmargen alt sammen.» Under analysen tolket jeg det også dit hen at det gir dem mestringsstro. Gjennom treningen tilegner de seg et bredt register for å løse oppdrag, og mennesker som stoler på egne ferdigheter møter vanskelige oppgaver som utfordringer de skal mestre, ikke som trusler å unngå (Bandura & Wessels, s. 78). Å møte trusler med mestringsstro kan også knyttes til CATS og PROE. Med den banken av verktøy marinejegere får gjennom treningen, tolker jeg det som at de går inn i oppdragene med en positiv forventning til å løse selv det «uforbereidte». Nøkkelen til suksess i stressmestring er å se på vanskelige situasjoner og oppgaver som en utfordring mer enn et problem (Ursin, 2009, s. 641).

Gjennom analysen kom det også klart frem at flere så på seg selv og sine medoperatører som oppgaveorienterte og rasjonelle problemløser, da det er en stor del av jobben. Echo 5 viste her til et godt eksempel: «Hvis det skjer mye greier, også har du 40 pasienter som må evakueres - ja, så må du begynne med en da. Du klarer ikke å redde alle samtidig». Bravo 2 påpeker at den mest klare fellesnevneren på marinejegerne er at hvis det gis en oppgave, så blir den alltid løst. Samtlige støtter dette med at en marinejeger er en som alltid har interesse for å løse oppgaver og problemer som dukker opp. Denne oppgaveorienterte tankegangen om at man må begynne i en ende når det blir kaotisk, pratet flere om at de tar med seg fra trening og ut på oppdrag. Dette kan nyttes til motivasjon og Achievement Goal Theory (AGT, Nicholls, 1984). AGT foreslår at i en prestasjonssetting i idrett så er det to målorienteringer som er synlig - oppgave og ego (Ntoumanis, 2001, s. 397). I MJK settes det fokus på et miljø

hvor læringsprosessen står i sentrum for å mestre oppgaver, altså et oppgaveorientert motivasjonsklima (Isoard-Gauthier, 2013, s. 81). Forskning viser at denne tilnærmingen gjør at man tåler motgang, håndterer utfordrende oppgaver på en bedre måte og legger inn mer innsats (eksempel, Roberts, 2012; Roberts et al., 2009). En oppgaveorientert motivasjonsmiljø har også vist seg å minske stress (eksempel, Abrahamsen & Pensgaard, 2012; Ntoumanis et al., 1999). På samme måte som i idretten, hvor det handler om å tilpasse miljøet på treningen slik at utøverne tåler konkurranseelementet over tid (Abrahamsen, 2021, s. 56), gjør MJK det samme for at marinejegerne skal tåle oppdrag over tid. For å oppsummere viktigheten av det daglige arbeidet de legger ned på treningsfeltet, som igjen gjør de mentalt forberedt til oppdrag, viser jeg til disse to sitatene:

Echo 5: (...) Du bestemmer selv hvor skarpt våpen det blir. Og i det så ligger det at hvis du ikke gir alt på trening og ikke dedikerer deg til det du driver med, så blir du heller ikke noe god. Og det man ofte ser er at de som er gode på trening, de ER også gode når ting først skjer.

Echo 6: Den treningen som er lagt til grunn og de forberedelsene som er gjort i forkant, det er det som blir med meg ut. Alt vi gjør henger jo opp mot mentale forberedelser. All den treningen vi bedriver vil hjelpe deg mentalt når det en gang går skarpt.

Et annet element i treningen er erfaringen avdelingen har opparbeidet seg etter 20 år med arbeid i Afghanistan. Dette har også gitt positive ringvirkninger i hvordan de forbereder seg og tilpasser treningen. Bravo 2 som nylig er utdannet sier at: «Alle som jobber der har jo vært mye ute og har jævlig mye erfaring. Både fra skarpe oppdrag og fra trening. Så treningen blir jo mer og mer spissa ikke sant, basert på de erfaringene.» Foxtrot 8 med lang fartstid underbygger Bravo 2 sin påstand fra sitt ståsted:

Foxtrot 8: Vi tar i mot de nye på en mye bedre måte nå enn det ble gjort før i tiden. Det har med at vi er blitt veldig mye mer profesjonelle tror jeg, og har jobb i utlandet. Vi har ikke tid til å få de nye til å vaske dassen og gjøre sånne drittjobber. Det hadde man kanskje tid til før i tiden (ler). Det går ikke lenger nå. Da må vi heller få dem opp på ferdighetsnivået kjappere.

Foxtrot 7 trekker også frem de rutinerte operatørene på mellomledernivå og sier at «når de er flinke, og det er de ofte, så gir det jævlig mye til det teamet.» I MJK går profesjonskunnskapen i arv, med de erfarne operatørene som den viktigste kunnskapskilden (Danielsen, 2012, s. 75). Dette kan knyttes til mesterlære (Lave & Wenger, 1991; Nielsen &

Kvale, 1999). Nielsen og Kvale (1999) beskriver mesterlære som noe som blir til i et praksisfellesskap hvor man tilegner seg faglig identitet (s. 19). At yngre marinejegere lærer av de mer erfarne gjennom praktisk veiledning og de erfarnes handlinger gir en spisset kontinuitet i avdelingen. Som Foxtrot 8 sier i sitatet, så har de ikke tid til å få de nye til å vaske dassen lengre. Dette er også å være et godt læringseksempel gjennom handling. Vasking av dassen er underordnet når livet ditt er avhengig av de kinetiske ferdighetene til makkerne.

Å ha rutinerte og erfarne marinejegere som «har vært i krigen» gjør at de kan trene mer reelt på ting som potensielt kan skje underveis i oppdraget, og at teknikker, taktikker og metoder kan brukes i både kjente og ukjente settinger. Dette gir en trygghet i oppdragsløsningen både før og underveis. Jeg tolker det også som at det er mye kompetanse i avdelingen. Kompetanse er det grunnleggende psykologiske behovet som er tettest knyttet til mental velvære (eksempel, Ntoumanis et al., 2021; Reinboth et al., 2004). Ved å skape et miljø hvor spesialoperatørene får muligheten til å bruke sin inneværende kompetanse, men samtidig lære, utvikle og tilpasse seg de miljøene de arbeider i, gjør at de føler på mestring og kommer raskere opp på nivået som kreves av dem under oppdrag. Motsatsen til kompetanse vil være ineffektivitet og hjelpeløshet (Abrahamsen, 2021, s. 73), som igjen kan knyttes til CATS og føre til sykdom over tid (Ursin & Eriksen 2010, s. 880). Derav vil det være viktig med et oppgaveorientert motivasjonsklima på treningen for at man skal kunne føle på mestring, selv om ting blir hardt, komplekst og uforutsigbart. Som Foxtrot 7 oppsummerte det:

Foxtrot 7: Når ting flyr, så føler jeg det er et sunt prestasjonsmiljø. Også er det kanskje den siste tingen, du har lov til å gjøre feil, du har lov til å drite deg ut - du må bare prøve og ikke gjøre de samme feilene igjen. Skal man bli god, så må man også gjøre feil da. Tørre å gjøre de feilene, lære av de, bli bedre, også fortsetter vi.

Av/på-bryteren

Foxtrot 8: Av/på-knappen er en av styrkene på jobben generelt. Vi kan sitte og drikke kaffe og le oss i hjel, så stiller vi oss opp med døra og skal gå inn og jobbe - og da er det business! Vi blander på en måte ikke kortene, vi gjør enten eller da på en måte. (...) Jeg tror ikke vi trener på det bevisst, mye av det ligger implisitt i det vi gjør.

Gjennom treningen tilegner marinejegere seg nyttige egenskaper både implisitt og eksplisitt. Evnen til å kunne koble av og på kom frem i flere settinger under intervjuene. Krig er venting, veldig mye venting. Man vet heller ikke når man plutselig kan bli kalt ut til tjeneste. Under oppdrag som kan vare i flerfoldige timer vil det også være tungt og kontinuerlig være påskrudd. Evnen til å koble av og på vil derfor være viktig for egen psykisk helse. Dette er noe de blir testet på gjennom hele seleksjonsprosessen og utdanningen, da de blir frarøvet all kontroll på hva dagene og nettene vil bringe, og utsatt for belastning og ubehag over tid. Det er også slik det forløper seg når man er deployert til krigssoner.

Echo 5: Hvis man er i et konfliktområde, så ser du et tydelig skille på de som er selektert og de som ikke er det. Innimellom så får du dem som ikke klarer å slappe av. De går rundt med høye skuldre hele tiden. Du kan være inne på en base som er like trygg som å være hjemme, men de går hele tiden med guarden oppe ikke sant. Og hvis du ikke klarer å slappe av, så blir det forferdelig å gå rundt i fire måneder med skuldrene opp under ørene. Og den av/på-bryteren tror jeg man trener gjennom den prosessen. For man vet ikke når man får sluppet av eller når man må jobbe. Krigen går sin gang, så jeg får bare vente til jeg får beskjed om noe. Hvis du går og bekymrer deg daglig i en krigssone, så blir det et slitsomt sted å være.

Militær tjeneste inneholder mange stressorer som kan bidra til utbrenthet. Når utbrentheten tar rom i kroppen er det ikke en plutselig økning i stressorer som er grunnen, men personens evne til å håndtere stressorer over tid (Wilcox, 2000, s. 32-35). Vi vet at langvarig stress eller stor stressbelastning kan være skadelig, og at håpløsheten dukker opp når man har lite kontroll og ting er uforutsigbart (Ursin & Eriksen, 2004, s. 578-579). Klarer du med andre ord ikke å koble av og leve godt med usikkerheten, kan det føre til sykdom. Går man rundt og er påskrudd hele tiden vil man heller ikke være mentalt klar når det virkelig gjelder - under oppdrag. Sonnentag og Bayer (2005) sier i sin artikkel om “swithing off mentality”, som så på konsekvenser av å ikke løsrive seg psykologisk fra jobb når du drar hjem, at den viktigste intervensjonen når du alltid er påskrudd er å redusere arbeidsbelastningen (s. 412). Dette kan ikke en marinejeger gjøre når han er deployert til utlandet. Viktigheten av å koble av vil derfor være viktig mellom oppdragene.

Jeg snakket med samtlige intervjupersoner om denne evnen til å koble av og på, og her var det to ting som gikk igjen som årsak: Treningen som ligger til grunne og deres personlige egenskaper. Treningen de gjør i det daglige gir dem evnen til å hvile når de kan og jobbe når

de må. En viktig del av det å være mentalt forberedt til oppdrag vil derfor være å kunne koble av, slik at du har overskuddet som trengs når alvoret slår inn. For på-knappen var det ingen som hadde problemer med. De ønsker å jobbe. Som Kjetil Jansrud påpekte så var han fascinert over hvor ekstremt påskrudd spesialoperatører var når det gjaldt som mest. Og som Echo 6 sa: «Går jeg inn i en skarp jobbsituasjon, så er fokuset såpass på at jeg merker ikke at den bryteren går på en gang. Da er det fullt fokus på det som skjer.» Når oppdraget kommer inn eller alarmen går på beredskap i utlandet, så går tankene til en marinejeger hovedsakelig til en ting - utstyret.

Bravo 1: Vi havnet på beredskap når dette [kjøretøyet krasjet]. Da var jeg egentlig bare på trening, men plutselig fikk vi beskjed om at det er et [kjøretøy] som er forsvunnet. Og den der bryteren fra å ligge og slappe av, som bare switcha om med en gang vi fikk vite det! Jeg begynte med en gang å tenke på utstyret jeg hadde til rådighet. Begynte å jobbe med det, og preppe det klart egentlig, så jeg kunne bistå til egentlig hva enn det måtte være.

5.1.2 Utstyret

Da jeg hadde fullført alle intervjuene var det en tanke som slo meg umiddelbart, jeg kunne ha skrevet en hel oppgave om marinejegeres forhold til eget utstyr. Dette avsnittet vil handle om marinejegerens personlige utstyr, det utstyret som blir med dem ut på oppdrag.

En spesialstyrke har mye og spesielt utstyr av høy kvalitet for å kunne gjennomføre komplekse spesialoperasjoner (Hammersmark, 2015, s. 50; Spulak, 2007, s. 15). Dette fokuset på utstyr kan oppleves som en dreining bort fra den første spesialstyrke-sannheten, sannheten som denne oppgaven i stor grad baserer seg på - *humans are more important than hardware*. Men dette er ikke snakk om å flytte fokuset bort fra personell og til det materielle, for det er fortsatt menneskene og ikke utstyret som utgjør den kritiske forskjellen under oppdrag. Som Bravo 2 påpekte: «Altså, du kan ha så mye fancy og kult utstyr som du bare vil, men har du ikke testet det og kan du ikke bruke det, så blir det jo plutselig bare mer stress enn det gagnar deg da.» De rette personene, nøye selektert og rett trent, vil gjennomføre suksessfulle oppdrag med det utstyret de har til rådighet (USSOCOM, 2021). En annen viktig faktor er tryggheten utstyret gir. Man kan på mange måter si at en marinejeger lever i et gjensidig utbytterikt forhold med eget utstyr (eksempel, Lerner et al., 2011). De gir utstyret masse tid, pleie og oppmerksomhet, og utstyret gir dem masse tilbake. Kontroll på eget utstyr viste seg å være en essensiell faktor for å være mentalt forberedt.

Bravo 2: Du lærer deg jo at du alltid skal ha kontroll på utstyret ikke sant, og alt det her som igjen går tilbake på forberedelser. Og du vet at det er en grunn til at du skal ha kontroll på utstyret, at alt skal ligge klart, for du vet aldri hva som plutselig kan skje. Det er ikke utstyret det skal stå og falle på. Og det blir jo på en måte en mental forberedelse til å vite at du kanskje plutselig må skru på bryteren da.

Delta 4: Når du får på deg utstyret, så er du på en måte klar da. Og det lå jo alltid klart. Du trengte ikke å gjøre noe forberedelser, det var liksom bare å hive på. Og da føler man at man er der man skal være da. Overraskende fort. Bare sørger for at jeg har utstyret mitt klart og på stell. At jeg på en måte vet at jeg har alt jeg trenger. Det er ikke noe galt med våpnene mine, jeg har nok ammunisjon, jeg har med vann eller hva det måtte være. At jeg ikke skal dukke i et helikopter og bare; Nei faen, jeg glemte det der (ler). Ekstremt opptatt av at ting er på stell. For det er hvert fall en ting du kan kontrollere da, ditt eget utstyr. Du prøver å spille deg selv og alle andre så god som overhodet mulig med det du kan kontrollere.

Echo 5: Med utstyret har jeg på grensen til nevrose. Der er jeg supernøye. Sjekker at kabler er hele, at magasiner er all right, skudd i kammeret. Alt det her som må være på plass. Du skal jo gjerne bruke utstyret til noe, så hvis du stoler på utstyret, så vet du at du trenger ikke tenke på det hvert fall. Da kan du bare tenke på hvordan du skal bruke det best mulig. Og utstyret stoler du på hvis du har preppet det skikkelig. Hvis du har dyppa rifla i sand, så sjekker du om den pipa er tom for sand før du drar den med ut og begynner å jobbe. Også går den mest sannsynlig av, men jeg lever mye bedre med at jeg vet at det er i orden. Og da kan du se på de praktiske tingene, alle de tingene som faktisk betyr noe. Hvor har det vært eksplosjon, hvor mange er det som skyter, hvordan kommer vi oss dit, hvordan ser det ut der. De tingene som gjør at du løser en operasjon veldig bra, istedenfor å løse den helt ok.

For mange vil nok dette med å ha kontroll på utstyret være gjenkjennbart. En skiskytter sjekker at geværet er innskutt før konkurranse, en hockeyspiller taper kølla og sliper skøytene før fløyta går, en sanger har lydsjekk for å sikre det tekniske før konserten starter og en Formel 1-sjåfør tester sambandet før løp slik at han kan ha kontakt med teamet underveis. Alt dette er faktorer for å kunne prestere så godt som mulig. På den andre siden vil ikke konsekvensene av å droppe det få fatale følger. Krig er uforutsigbart og ubarmhjertig. Man kan heller ikke kontrollere fienden ned til minste detalj. Under kodeprosessen i analysen brukte jeg en kode jeg kalte for «ekstern kontroll gir intern kontroll». Dette i den forstand av det de faktisk kan kontrollere, som eksempelvis utstyret. Echo 6 sier at man har såpass lite kontroll på eksterne ting, at utstyret må(!) man ha kontroll på. Noe han forventer både av seg

selv og resten av teamet. Det er en grunn til at de skal ha kontroll på utstyret, og at alt til en hver tid skal ligge klart - de vet aldri når de må ut på oppdrag. Dette kaller de *klar til strid* (KTS). Foxtrot 7 og Bravo 2 forteller at KTS er noe de også gjør hver gang de kommer inn fra oppdrag, i tilfelle de plutselig må kjapt ut igjen. Det skal aldri stå og falle på utstyret, verken i en forberedelsesfase eller underveis. Bravo 1 påpeker at hvis ikke utstyret er på plass, så går han og tenker på det og blir stresset av det igjen. Flere nevner en ro og trygghet over utstyrskontroll. Som en liten kontrast til resten trekker Echo 6 frem at ting skal være på stell, men at det på et eller annet tidspunkt er godt nok.

Echo 6: Jeg må absolutt ha kontroll på utstyret mitt. Men igjen, så vet jeg at ting ordner seg. Til en viss grad. Det er ikke sånn at jeg har vært helt avhengig av å bytte batterier på alt av lommelykter og GPS etter hvert oppdag, for jeg vet at det kan komme noe nytt. Da tenker jeg at utstyret er der, det fungerte, det batteriet skal byttes, men det må ikke være toppa hele veien. Jeg vet at det kommer kuler ut av den børsa hvis jeg trykker på avtrekkeren. Og fokusere på de viktigste tingene. Er du alt for opphengt i detaljer så tror jeg du får mye å tenke på til slutt. Nå sier jeg ikke at jeg slurver med ting, for det gjør jeg absolutt ikke. Ting skal være på stell. Men på et eller annet tidspunkt er det godt nok.

Det er lite å henvise til av spesifikk forskning på akkurat dette temaet om spesialoperatører og eget utstyr. Jeg vil derfor diskutere det opp mot CATS og annen teori for å gi det en dypere mening. Gjennom hele teoridelen har jeg prøvd å sette rammene for det som er krig og dens til tider ekstreme krav. Intervjupersonene vektlegger å ta kontroll over det man kan kontrollere. Hadde man ikke hatt rutiner på KTS før man drar ut, ville det gått utover konsentrasjonen underveis i oppdraget. Som Abrahamsen (2021) sier, «ingen «mister» konsentrasjonen, den flytter seg et annet sted» (s. 105; eksempel, Moran, 2012). Uten kontroll på utstyret, ville konsentrasjonen kontinuerlig gått til «et annet sted». Husket jeg ekstra ammunisjon? Som Delta 3 sa: «Jeg finner veldig roen i at jeg har kontroll på utstyret. Det er jo det praktiske, men da har jeg hvert fall tatt hånd om det, så da er ikke det en ting jeg kommer til å tenke på.» Det vil ta fokuset vekk fra noe av det viktigste under et oppdrag, være til stede her og nå - et tema som vil bli diskutert i et senere avsnitt.

Hvorfor marinejegere setter kontroll på eget utstyr såpass høyt for å være mentalt klar til oppdrag, kan også forklares gjennom CATS. Satt på spissen, for argumentasjonens skyld, så kan viktig utstyr bli glemt igjen eller mistet underveis i en operasjon. Si at en marinejeger blir

satt til å gjennomføre en oppgave alene under et oppdrag, men plutselig blir han skutt etter av fienden, og innser samtidig at magasinet ikke er i rifla. Dette vil være to ganske sterke stresstimuli, selv for en topp trent marinejeger. Når denne situasjonen blir filtrert i hjerne, vil den mest sannsynlig bli oppfattet som truende (Eriksen et al., 1999, s. 40). Hadde marinejegeren hatt magasinet i rifla, ville dette kanskje blitt oppfattet som et «normalbilde», og da ingen ubalanse mellom SV og AV (Ursin & Eriksen, 2004, s. 584). På den andre siden kan det også tenkes at en marinejeger med lang og bred operativ erfaring ikke hadde latt seg påvirke i alt for stor grad. Alarmen går av når han finner ut at det ikke er et magasin i rifla, men denne alarmen hjelper han også å ta grep om den situasjonen han befinner seg i (Ursin & Eriksen, 2010, s. 879). Som Echo 6 med lang erfaring nevner i sitt ovennevnte sitat, så vet han at ting alltid ordner seg til en viss grad. Det kan tolkes som at han har vært utenfor en del hendelser, og har med seg en stor erfaringsbank hvor disse situasjonene har endt godt. Dette gir en PROE, noe CATS definerer som mestring. Marinejegere kan ikke unnvike seg situasjoner og hendelser, verken på trening eller under oppdrag, noe som gjør at de tar med seg mye læring og viktig erfaringsgrunnlag til neste situasjon de havner i.

Det viktigste poenget fra dette avsnittet er at marinejegere med aktiv handling tar kontroll på eget utsyr for å eliminere de stressorer de selv kan styre (Ursin & Eriksen, 2010, s. 880). I en kontekst av krig og uforutsigbarheter tar de grep om det som kan kontrolleres. Dette skaper et mentalt overskudd før de skal ut på oppdrag, og gir dem ro, trygghet og større kapasitet til å håndtere det uforberedte som kan oppstå underveis.

5.1.3 Kort oppsummert: «Forberedt på det uforberedte»

Etter å ha snakket med marinejegerne under intervjuene, ønsket jeg å gi det kommersialiserte utsagnet «forberedt på det uforberedte» en tydeligere innholdsfortegnelse. Blir man noen gang forberedt på det uforberedte? Nei, kanskje ikke. Som Delta 3 sa det så pent: «*Kan du være forberedt på et slag i ballene? Du kan forberede så mye du vil, men det kommer det (ler).*» På den andre siden kan man som Echo 5 påpekte, gi seg selv de rette inngangsverdiene. Gjennom realistisk og hard trening (PT) simuleres de komplekse, kaotiske og potensielt farlige rammene de møter på under oppdrag. Dette gir dem mestringstro på at det meste kan løses, selv hvor kaotisk det oppleves. Mange nevnte også at det ofte følte enklere å løse oppdrag enn treningen de gjør hjemme. Dette kan knyttes til supersimulering, hvor man trener hardere og med høyere påførte stresstimuli enn man vil møte i en reell situasjon. Ved å trene på denne måten over tid, hjelper det dem å møte nye og større utfordringer med mestringstro. Det er

behov for mer forskning på simulering og supersimulering (eksempel, Williams & Bhalla, 2021), men funnene i denne oppgaven antyder at det fungerer for MJK.

At en marinejeger har et nært forhold til eget utstyr er lett å forstå. At det kommer kuler ut av rifla, at sambandet fungerer for å opprettholde kontakt med andre og at de har det utstyret de trenger for å utføre et gitt oppdrag kan være de avgjørende faktorene for eget og andres liv. Utstyrskontroll frigir også mental kapasitet til å kunne fokusere på alt det uforberedte underveis. Trening og utstyr kan derfor ses på som bunnen av MJK sin behovspyramide for hvordan de blir mentalt klar til oppdrag.

5.2 «Fight the battle, not the plan»

«Fight the battle, not the plan» er et direkte sitat fra Delta 3 under intervjuet. Det finnes flere slike sitater om krig. Den tidligere amerikanske generalen, og senere presidenten, Dwight D. Eisenhower, understrekte at hans krigserfaring lærte han at «plans are worthless, but planning is everything» (Clark, 2021). Begge sitatene skildrer betydningen av krigens miljø, et miljø som inneholder mange elementer av usikkerhet. Krig er også et flytende miljø som kontinuerlig blir påvirket av fienden, noe som krever fleksibilitet og evnen til å ta selvstendige avgjørelser på stående fot når ting ikke går som planlagt. Dette kapitlet skildrer hvilket mindset (tankesett) og holdninger marinejegere går inn til oppdrag med, visualiseringens effekt på oppdragsløsningen og betydningen av erfaring.

5.2.1 Her og nå

For å sette en kontekst til hva som kan skje under et oppdrag, har jeg i dette avsnittet valgt å begynne med en historie Delta 4 fortalte under intervjuene:

Delta 4: Første skarpe trefningen jeg var på, det var et angrep i [utlandet] i [årstall]. Vi fikk vite at [terroristene] hadde tatt en bank. Og vi visste at banken var sånn ca. i [område], men det var ikke sånn DER er det på en måte. Og når jeg kom dit så tenkte jeg; Okei, det bygget der ser jo jævlig bra ut. Da klatrer jeg opp der med rifla og legger meg på taket. Også ser jeg mot et bygg der jeg tror de er da. Stort flott bygg, så ut som en bank. Men det var jo ikke det bygget. Det var et lite bygg rett nedenfor, sånn 20 meter lengre ned. Så da må man begynne å springe rundt noen kvartaler og komme seg opp på et annet tak. Av og til så blir man veldig sikker, altså sånn, ja men for faen - det må jo være her. Det her er liksom løsningen. Også viser det seg at nei, ting er jo faen meg helt opp ned (ler). Så da må man bare omstille seg. Det

er ikke så mye tid til å gå rundt å surre. Da får man heller bare søke mer informasjon, også får man bare jobbe ut fra det man får. Hele tiden prøve å spille seg selv aktuell da på en måte.

Det skjer ofte at et oppdrag ikke går helt etter planen, eller slik man hadde sett for seg at det skulle gå. Alle intervjupersonene med lang erfaring fra operasjoner i utlandet gikk så langt som å si at det *aldri* går helt etter planen, eller slik de hadde sett for seg at det skulle gå. Som Delta 4 beskrev det: «Du planlegger ikke for å utføre den planen du planlegger - men det er liksom for at alle skal komme på skiva. Det er et utgangspunkt bare.» Det viktigste med en plan er altså som Echo 6 også fortalte: «Du skaper hvert fall et utgangspunkt og noen faste holdepunkter som er gjeldende uansett hvordan oppdraget spiller seg ut.» Under planlegging av et oppdrag bruker MJK mye tid på det de kaller «what ifs», hvor de er kritiske til egen plan, dikter opp friksjoner og prøver å «skyte» den ned med alle tenkelige scenarioer som kan hende underveis. Denne planleggingsfasen av et oppdrag var det flere som mente var en undervurdert del av de mentale forberedelsene, både individuelt og kollektivt.

Foxtrot 8: Vi kan jo planlegge i tre dager før vi skal ut å gjøre en ting som kanskje tar fem timer. Og det er jo også en veldig undervurdert del av den mentale forberedelsen. Noen ganger er det et sånt planleggingsteam hvor det er med noen som planlegger, og noen ganger så er alle med og planlegger. Da får man jo veldig mange perspektiver på hva folk tenker.

Men uansett hvor mye de planlegger og forbereder seg til et oppdrag, så var det en ting alle var bevisst på - det er «her og nå» som gjelder når de først setter i gang. For som nevnt, det blir sjeldent akkurat som de planlegger uansett. Det å være til stede i nået regnes som en stor del av det å ha et godt fokus. Som Moran (2012) forklarer det, så er konsentrasjon en oppmerksomhetsprosess hvor man evner å fokusere på oppgaven, samtidig som man stenger ute irrelevante distraksjoner (s. 117). Samtlige intervjupersoner brukte forklaringer som her og nå, steg for steg, fokus og konsentrasjon for å beskrive eget mindset både før og underveis i oppdraget.

Bravo 1: Rundt den tiden jeg jeg skal inn, da tenker jeg ikke så mye over de farene jeg står ovenfor. Da tenker jeg mer på her og nå, det er nå det skal skje. Også begynner jeg sånn sakte men sikkert, jo nærmere vi kommer, å forberede meg på hva som er det første steget.

Foxtrot 7: Noen ganger tenker jeg bare før jeg skal inn; Fuck it, jeg skal ha hunden ut av bilen og jeg skal søke den raden der, og det er egentlig ingen andre ting å tenke på. Da kan du egentlig bruke det til å blokkere ut også. Så i en, kall det stressende situasjon, så funker det litt for å få fokus.

Delta 3: Nei, det er litt den å være fokusert. Være her og nå. Ja, nå skjedde dette her, da må vi bare løse det. Jeg tenker ikke over at nå kan jeg ikke stresse, men jeg kjenner ikke at jeg får det stresset. Mange av de tingene som vi gjør på jobb, når jeg tenker på det i ettertid, så bare sånn; Faen, dette her kunne jo ha gått skikkelig ille. Her burde jeg hatt kjempeadrenalin, men jeg har ikke hatt det da. Er kanskje så fokusert at man ikke tenker over det.

Oppmerksomhet, konsentrasjon og fokus er begreper som går inn i hverandre og ofte benyttes om hverandre. For å forklare og diskutere viktigheten av marinejegernes her og nå-mindset vil jeg benytte meg av Moran (2012) sine tre sentrale dimensjoner av oppmerksomhet; (1) Konsentrasjon som et bevisst valg om hva som er viktigst å bruke mental innsats på i en gitt kontekst, (2) Fokuserer på oppgaven (relevant informasjon) og blokke ut distraksjoner, (3) Evne til å gjøre to ting på en gang, altså delt oppmerksomhet (119-122). Når man vet man skal inn i skarpe situasjoner under oppdrag, vil alle tre dimensjonene spille inn. Bravo 1 tenker ikke over farene han står ovenfor. Han blokkerer ute disse distraksjonene og tenker heller på hva som er hans første arbeidsoppgave (første steget). Foxtrot 7 blokkerer ute stressende elementer og henter seg inn igjen med å fokusere på oppgaven han har med å søke etter bomber med hund. Delta 3 opplever ikke stress når han bruker sin mentale innsats på oppdraget. Den tredje dimensjonen, evne til å kunne gjøre to eller flere ting på en gang, er avhengig av hvor automatisert den ene ferdigheten er (Moran, 2012, s. 120).

Gitt treningen marinejegere har i utstyrshåndtering og rene tekniske ferdigheter som eksempelvis skyting, vil man kunne hevde at de ikke har store problemer med delt oppmerksomhet. CATS sin modell gir også en god forklaring på hvordan marinejegere håndterer dette stresset og blir mentalt sterkere gjennom trening og oppdrag. På begge arenaer utsette de kontinuerlig for stressorer som må håndteres, som igjen reduserer stressresponsen hvis de har en positiv forventning til å løse situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004, s. 576-577). Jeg tolker det som at de har en iboende tro på at de har ressursene som kreves for å mestre ting som kan dukke opp underveis. En tro de har fått gjennom positive mestringsopplevelser fra trening og tidligere oppdrag. For under et oppdrag er det mange ting som kan skje samtidig, og som må håndteres forløpende:

Echo 5: Når dritten begynner å treffe vifta, så er det jo ingen som helt skjønner hva som skjer (ler). Men hvis du er vant til å jobbe i kaos, og på en måte finner kjente punkter i det kaoset, at du føler at du klarer å håndtere det - selv om det er helt umulig å håndtere fordi det er for mange arbeidsoppgaver. Da må du; Okei, hva er det jeg kan gjøre noe med her. Den type ting da, at når ting først begynner å gå gærent, så vet du liksom at du bare må begynne i en ende.

Det Echo 5 beskriver her er et prakt eksempelpå å blokkere ut distraksjoner (kaoset) og fokusere på arbeidsoppgavene. Han snakker også om å finne kjente punkter i kaoset, så han leter bevisst etter en plass å putte sin mentale innsats for å løse problemene. I henhold til delt oppmerksomhet, så sier reinvesteringsteorien (Master & Maxwell, 2008) at nervøse mennesker forsøker å ta kontroll over ubehagelige situasjoner ved å detaljstyre teknikker i allerede automatiserte ferdigheter (s. 160). Man kan trygt hevde at dette ikke gjelder de marinejegerne jeg har intervjuet. Gjennomgående for samtlige var at de med sjeldenheten kjenner på det negative stresset underveis i oppdraget, men heller en positiv spenning. Dette gjør dem i stand til å løse oppdraget og gjennomføre det de allerede har trent på av taktikker og teknikker. Sett i lys av CATS er stressresponsen en sunn og nødvendig alarm som øker vår oppmerksomhet (Ursin & Eriksen, 2004, s. 571). Den gir oss også muligheten til å ta grep om situasjonen vi befinner oss i. Jeg tolker den positive spenningen som at marinejegerne har tatt med seg mange positive mestringsstrategier fra tidligere erfaringer, noe som gir dem troen på å løse utfordrende situasjoner. Gjennom trening og oppdrag har alarmer gradvis minsket i styrke i møte med utfordringer, og evnen til å håndtere stressorer har økt (Ursin & Eriksen 2010, s. 879). Ved et mindset og en holdning om å leve i nået, og som Delta 4 sa det - *ta baller som de kommer sprettende*, tolker jeg det som at de ikke blir negativt påvirket av stresstimuli de møter underveis. Dette mindsettet gjør dem mentalt forberedt til oppdrag med en iboende PROE.

Delta 3: Hvis du skal begynne å tenke over hva som skjer fremover, så må du hvert fall ikke grave deg ned. Man må heller se på løsningene på ting vi kan møte istedenfor problemene. Ha et positivt syn på det da og ta det som det kommer.

Indre og ytre

En stor del av krig er indre og ytre distraksjoner som kan føre til at prestasjonsnivået faller. En indre distraksjon kan være at tankene drifter til familie og barn som er hjemme, eller kroppslige smerter. En av de harde fakta om krig er at det alltid vil være en mulighet for at du ikke kommer derfra i livet, som igjen kan bli en kontinuerlig indre distraksjon. Som Echo 5

sa: «Hvis du ikke har forberedt deg mentalt på krig, også kommer du i krig, så.. Du har jo en viss helserisiko, og hvis du ikke lever godt med den, så blir det vanskelig.» Ytre distraksjoner finnes det utallige eksempler på i krig. Fienden, skudd, bomber, eksplosjoner og det visuelle var eksempler som kom opp i intervjuene. Noen gang flytter fokuset seg også i tid, men her påpekte både Foxtrot 8 og Delta 3 at du ikke kan tillate deg å begynne og tenke på at du skal bli hentet ut fra oppdraget flere timer frem i tid. Men hvordan forbereder man seg egentlig mentalt på alle de ytre faktorene man møte på i krig?

Foxtrot 7: Når vi er på jobb og deployerte, det der med døde folk og sånt. Du er på jobb, det er akkurat som du ikke.. Jeg tror at hvis jeg hadde gått ned gata og sett en fyr som er delt i to, så hadde jeg; Helvete.. Men, i og med at du er på jobb. I [årstall] var jeg på en alarm der det var en god del døde barn og skadde barn. Det husker jeg.. Det gjorde et annet inntrykk enn alle de voksne. Det var ei lita jente som var kappet i to. Av alle de andre tingene jeg så der - så var det det som.. Hvis du skjønner. (...) Etter det så har jeg tenkt litt på det når alarmen går; Okei, sist reagerte du sånn. Men reaksjonen kom i ettertid. Så da har jeg tenkt, hva kan vi komme til å se her? Hvordan bare stenge det ute mens man jobber, så får man heller prate om det i ettertid.

Det visuelle er en stor del av krig. Delta 4 trakk også frem kroppsdeler som et normalbilde under oppdrag. Foxtrot 7 legger i sitt sitat vekt på å blokkere ute distraksjoner når man jobber, og heller ta det i ettertid. Forklart av CATS, så anses noen stresstimuli for å være negative i nesten alle situasjoner (Ursin & Eriksen, 2005, s. 570). Døde barn og kroppsdeler går under denne kategorien for de aller, aller fleste. Foxtrot 7 løser situasjonen der og da ved å stenge ute (eliminere) stressoren, og flytter sin mentale innsats til det som har mest betydning i oppdraget, men reaksjonene kom i ettertid. Skulle flere slike hendelser inntreffe, eller reaksjonen bli langvarige, kan dette tolkes som både hjelpeløshet og håpløshet i rammeverket til CATS. Har han som Delta 4 akseptert dette som en del av normalbildet i krig, blir den en form for mestringsstrategi og kan knyttes til håpløshet. Dette kan også gi svar på hvorfor det er så mange soldater som sliter med PTSD etter krigens slutt (Ursin et al., 1999, s. 46-47).

Man skiller ikke bare mellom indre og ytre distraksjoner, men også indre og ytre fokus. Nideffer (eksempel, 1973 & 1976) deler i sin modell fokus inn i to dimensjoner: (1) Ytre vs. Indre, (2) Bred vs. smal. Sammenlagt gir dette i følge Nideffer fire ulike former av konsentrasjon. Et gjennomgående funn i denne studien er at intervjupersonene fokuserer

utover fremfor innover, og ofte ytre smalt. Samtidig påpekte alle at de kunne kjenne at pulsen gikk opp når ting opplevdes stressende og uoversiktlig - men sjeldent i negativ forstand.

Foxtrot 8: Det blir jo stressende hvis ting blir litt hårete som vi sier. Hvis det skjer mye og sånt, så blir det jo stress, men ikke nødvendigvis negativt stress heller. Føler ofte veldig stor grad av kontroll uansett. Hvis det skytes fra et sted eller noe sånt, så vet man jo hvert fall retningen på hvor de slemme gutta er på en måte.

Selv om Foxtrot 8 er på et sted der det skytes, så kjenner han ikke på negativt stress. Dette kan virke surrealistisk for mange, men er i tråd med tidligere forskning på erfarne politibetjenter (Anshel, 2000) og erfarne tennisspillere (Puente-Diaz & Anshel, 2005), og kan forklares godt gjennom CATS. Denne situasjonen kan ses på som forventet i en krigssone, og derfor ingen diskrepans mellom SV og AV (Ursin & Eriksen, 2004, s. 584). Da Foxtrot 8 sier han ofte føler veldig stor grad av kontroll, kan man også tolke det i retning av at han har opparbeidet seg positive erfaringer fra tidligere hendelser, og under denne situasjonen har PROE (Ursin & Eriksen, 2004, s. 576-577). Et annet funn i oppgaven er at intervjupersonene ofte refokuserer. De flytter bevisst fokuset fra et indre til et ytre perspektiv hvis ting oppleves kaotisk og som «stress».

Echo 6: Jeg tenker ikke så mye innover på mitt eget. Jeg tenker mer utover på det materielle og det fysiske. Merker jo det at man har høy puls, så da igjen, prøver man å fokusere. Okei, gå gjennom situasjonen også går man ut av den. Tar en prat med gutta for eksempel.

Delta 4: Jeg fokuserer utover. For det indre man føler på der og da, det føler jeg er litt irrelevant. For det er ikke jeg som står i sentrum her på en måte, det er jo det som skjer der ute som skal løses. Og hvis jeg kan løse det, så redder jeg jo potensielt meg selv og teamet.

Forskning viser konsekvent at eliteutøvere på sitt felt har fordeler av et eksternt fokus, både på trening og i prestasjonssammenheng (eksempel, Bell & Hardy, 2009; Masters & Maxwell, McNevin et al., 2003; 2008; Wulf & Su, 2007; Zachry et al., 2005). Amini og Vaezmousavi (2020) viser i sin studie at et eksternt focus, uansett oppgave, er bedre enn andre oppmerksomhetsstrategier for eliteskyttere i militæret (s. 7). Ovennevnte studier viser at et eksternt fokus har en viktig påvirkning på automatiserte motoriske ferdigheter i prestasjonssammenheng og ved innlæring av dem. Ved og aktivt flytte fokuset «ut av egen kropp», og heller legge mental innsats i relevante eksterne arbeidsoppgaver, blir ikke

marinejegeres allerede automatiserte ferdigheter negativt påvirket. Som Abrahamsen (2021) sier i sin bok: «The present is a gift, that's why it's called a present» (s. 105). Det rette fokuset for en marinejeger er med andre ord her og nå, et mantra og mindset de tar med seg fra utdanningen og treningshverdagen og ut på oppdrag.

Bravo 1: Jeg flytter fokuset til det jeg har rett foran meg. Det jeg står overfor. Fjerner alt annet. I sammenhenger der vi går CQB, der er det veldig mye stress. Det er en sånn dans alt sammen. Du skal stå riktig til enhver tid, du må passe på hvor du sikter våpenet ditt. Det er egentlig der fokuset mitt havner, rett foran nesa på meg. Hva jeg står ovenfor. Jeg snevrer det inn. Når jeg kun tenker på akkurat det jeg står ovenfor, så finner hvert fall jeg en indre ro.

5.2.2 Visualisering

Foxtrot 7: Du må finne en greie som fungerer for deg. For meg har visualisering, det å gå gjennom ting i hodet, funket dritbra. Men det kan godt hende at det som fungerer for noen andre er å sitte og se på film og slappe av. Folk er forskjellige.

Visualisering var en kode som gikk over til å bli et undertema i denne oppgaven. Det er viktig å påpeke at MJK har hatt foredrag med idrettspsykolog om visualisering, så alle intervjupersonene satt med en kunnskapsbase om hva det innebærer. Studien viser at samtlige intervjupersoner benytter seg av visualisering, både bevisst og ubevisst, og i forskjellig grad. Fem av intervjupersonene forteller at de bruker visualisering i stor grad, både før og underveis i oppdrag. Tre forteller at de ikke aktivt benytter seg av visualisering, men at det blir naturlig å se for seg oppdraget når de driver med planleggingen. Funnene i denne oppgaven varierte på et kontinuum fra Echo 5 som drev med «ikke til stede-visualisering», i den betydning av at han lever seg inn i det, til Echo 6 som anbefaler at man ikke må visualiserer altfor mye. Langs dette kontinuumet sier Bravo 2 at han i størst grad visualiserer utstyret, og bruker dette som en mental check-liste for å skape en indre ro. Foxtrot 7 trekker frem at han visualiserer teknikker for å rydde rom, da dette er teknikker som ikke endrer seg uansett oppdrag. Bravo 1 visualiserer også teknikker som håndgrep. Foxtrot 8 påpeker at han visualiserer dobbelt så mye hvis risikoprofilen på oppdraget er høyt.

En av hovedfunksjonene til visualisering er en simulering av mulige scenarioer som kan skje i fremtiden (Gilbert & Wilson, 2007; Libby et al., 2015, s. 199; Moulton & Kosslyn, 2009).

Forskning har til og med vist at visualisering omentrent kan gjengi en indre presentasjon av et ytre stimulus (Pearson et al., 2015, s. 599). Visualisering har ulike effekter (eksempel, Pearson et al., 2015), men gjennomgående for intervjuene var at oppdragene ble visualisert i forkant. Før jeg diskuterer visualisering i lys av teori, vil jeg presentere et utvalg sitater fra intervjuene for å skape et bilde av funnene.

Bravo 2: Etter jeg begynte i MJK er detaljene i visualiseringen endret seg. Ting har mye større konsekvenser på det vi driver med her. Små detaljer kan få ganske store konsekvenser, i mye større grad enn det har gjort før, og det gjør jo noe med visualiseringen også. Så blir det veldig mye mer sånn nitty gritty detaljer da.

Delta 4: Tenker aldri aktivt at nå visualiserer jeg. Men ja, det blir jo egentlig det, hva er planen på en måte. Hvor skal vi gå, hva skal vi gjøre der og der. Man prøver jo liksom å skape seg det bilde av hvordan det grovt sett kan se ut. Men sånn 70% av gangene så ser det ikke sånn ut i det hele tatt. Alt kommer jo an på hvordan etterretning vi har i forkant og sånne ting.

Echo 5: Jeg visualiserer veldig mye. Det gjelder egentlig uansett hva jeg skal gjøre. Altså, jeg kan spille gjennom ting sikkert hundrevis av ganger oppe i hodet, med et nytt scenario hver gang. Jeg pleier ofte å gå ut grenene på hver side sånn at jeg hvert fall har en viss formening om hva som skjer hvis det ene eller det andre inntreffer. Så det er kanskje det jeg bruker mest når det kommer til mentale forberedelser.

Foxtrot 8: Hvis man blir kastet litt brått ut i det, så har jeg merket hvor mye mer kapasitet man bruker på å finne veien til det riktige bygget - hvis man ikke har tatt seg tida til å gå gjennom det noen ganger i hodet. Og det har jeg utrolig god erfaring med hvordan den visualiseringen hjelper meg til å ha et helt annet overskudd enn hvis jeg ikke har fått gjort det skikkelig. Og det er jo veldig gøy å se hvor effektivt det er da. Hvis jeg ikke hadde gjort visualiseringen på egenhånd før vi drar på oppdrag, så hadde jeg hatt en dårligere opplevelse tror jeg.

Det er et sitat som sier at «der elva har rent tidligere, finner den enklere frem igjen». Dette kan være en enkel og grafisk forklaring på hvordan visualisering fungerer. Hjernen lagrer minner av ting vi har gjort fysisk, men også motoriske bilder knyttet til denne utførelsen (Holmes & Collins, 2001, s. 60). Med andre ord, der vannet (visualiseringen) har rent tidligere, har det lettere for å finne frem igjen (under oppdrag). Visualisering er svært utbredt blant prestasjonsutøvere, kanskje spesielt i idretten (eksempel, Cumming & Ramsey, 2009;

Moran et al., 2012; Weinberg, 2008). Det kan bidra til å ta bedre avgjørelser, øke selvtilliten, redusere stress og holde fokus. Visualisering kan også brukes på de fleste oppgaver som trenger forbedring (Herzog & Deuster, 2014, s. 102-103). Det finnes flere modeller på visualisering, og det er mange faktorer som kan bidra til effekt. De to mest kjente er Paivio (1985) sin modell om visualiseringsinnhold, og PETTLEP-modellen for gjennomføring av visualisering (Holmes & Collins, 2001). Da funnene i denne oppgaven sier mest om innholdet i visualiseringen og ikke hvordan de gjennomfører det, har jeg valgt å knytte funnene opp mot Paivios modell med fem typer for visualisering.

Paivio foreslår at visualisering har både kognitive og motiverende funksjoner, og opererer på spesifikt og generelt nivå. Disse funksjonene er kognitiv spesifikk (KS), kognitiv generell (KG), motivasjonell spesifikk (MS), motivasjonell generell aktivering (MG-A) og motivasjonell generell mestring (MG-M) (Martin et al., 1999, s. 249-250). KS er vanligvis øving av teknikk eller moment, som Foxtrot 7 når han visualiserer teknikker for å rydde rom. KG viser til strategi, som å visualisere ulike scenarioer som kan oppstå underveis i oppdrag, og hvordan man kan håndtere det. MS er visualisering av et mål, noe som gir mestringstro (Bandura & Wessels, 1994, s. 71). Både MG-A og MG-M handler om å håndtere stress og krevende situasjoner, hvor MG-A er å regulere spenningen til rett nivå og MG-M er å mestre situasjonen (Martin et al., 1999, s. 249-250).

Funnene i denne studien, sett opp mot Paivios modell, kan antyde at visualiseringen har positiv effekt på oppdragsløsningen. Det som går igjen er at de visualiserer oppdraget med flere scenarioer for hva som kan skje underveis (KG) for å raskere finne frem til en løsning på problemet. Eksempler som at dører ikke går opp, blokkerte veier inn og fienden ble nevnt. Da det er veldig mange uforutsette ting som kan skje på et oppdrag, valgte noen og kun visualisere teknikker og momenter (KS), som f. eks hvordan man rydder et rom (hvor mange cm man trer inn døra, hvor man begynner søket sitt ol.) og håndgrep, da dette er noe som ikke påvirkes av ytre faktorer i like stor grad. Ved å visualisere situasjoner og hendelser som kan oppstå under et oppdrag, viser funnene at de blir roligere (MG-A) og håndterer selv de mest kaotiske situasjoner med positivt resultat (MG-M). Ved å visualisere ulike scenarioer som kan hende under et oppdrag, kan det også tenkes at et stressstimuli ikke blir så sterkt når det oppstår. Dette gir positive ringvirkninger på stressopplevelsen, da det ikke oppstår et avvik mellom SV og AV (Ursin & Eriksen, 2004, s. 571). Dette kan knyttes til både MG-M, og

mestring som forklart av CATS. Ved å visualisere oppdraget gir det dem mestringstro, og potensielle farer blir håndtert mer som en utfordring fremfor et problem.

Tidligere forskning på visualisering i militær kontekst har konkludert med at visualisering er en selvregulerende strategi for operatørene og soldatene (eksempel, Adler et al., 2015; DeWiggins et al., 2010; Fitzwater et al., 2018; Taylor et al., 2011). Dette er i tråd med funnene i denne oppgaven. Flere nevner eksplisitt at det gir dem ro, trygghet, mentalt overskudd, større kapasitet og kontroll. Foxtrot 7 brukte et uttrykk jeg likte godt, han sa at visualisering gir han god *mental hygiene*. Det føler jeg er oppsummerende for flere slik de beskriver effekten visualisering har på dem.

5.2.3 Betydningen av erfaring

Betydningen av erfaring er noe diskutert i avsnittet om treningen (5.1.1), men vil i dette avsnittet fokusere på hvordan erfaringsbanken til de rutinerne marinejegerne påvirker dem selv under oppdrag. Både Echo 5 og Foxtrot 8 påpekte at de tidlig kjente igjen mønstrene på risikoprofilen på oppdraget, så de visste hva hvor mye de skulle legge i de mentale forberedelsene. Som Echo 5 sa: «Når du vet det blir dårlig stemning - så kan du grave deg litt dypere i det.» Litt som med tematisk analyse, hvor man leter etter mønstre i datamaterialet, kjenner erfarne marinejegere igjen mønstre både i seg selv og miljøet de opererer i.

Delta 4: Jeg føler mere ro i forberedelsene og hva jeg skal legge i det. Ikke så mye anspent lengre. Jeg tipper det bare er eksponering, og at ting har gått bra da. Uansett om det kan ha gått skikkelig hårete der og da, så sitter man der etterpå og føler at vi fikset det på en eller annen måte. Og når man gjør det nok ganger, så ...

Foxtrot 8: Erfaring er helt sikkert en stor del av at jeg ikke kjenner så mye på stress under oppdrag. At man har erfart noe lignende en del ganger. Aldri helt det samme liksom, men noen likheter er det alltid.

Delta 4 legger i sitatet vekt på at han har blitt eksponert for mye, men at ting som regel går bra. Erfaringsbanken de erfarne marinejegerne sitter med fra tidligere oppdrag er den største kilden til mestringstro (Bandura, 1977, s. 195). Etter flere suksessfulle oppdrag etablerer man seg en mestringstro og blir mer motstandsdyktig mot utfordringer (s. 195). Denne etablerte mestringstroen kommer best til syne under variable forhold i et miljø, da det inneholder mer

informasjon man ta hensyn til og en enkelt handling i seg selv ikke er nok (s. 81). Slik jeg tolker funnene, har de erfarne marinejegerne utført handlinger i et evig skiftende miljø over tid med gjentakende positive utfall. Dette kan derfor gi en forklaring på hvorfor de føler ro i en forberedelsesfase - de har mestringsstro. Mestringsopplevelser fra tidligere oppdrag kan øke marinejegerens tro på egne ferdigheter, og troen på at oppgaver med lignende eller større vanskelighet kan overvinnes på samme måte (Bandura, 1997, s. 391; Samuels et al., 2010, s. 122). Med bakgrunn i dette kan man argumentere for at mestringsstro er en av de sentrale mekanismen i hvordan marinejegere blir mentalt klar til oppdrag.

At Foxtrot 8 ikke kjenner så mye på stress under oppdrag kan forklares av CATS. Ursin og Eriksen (2004) sier at hjernen vurderer om et opplevd stimuli er noe å bry seg med eller ei. Opplevs dette stimuliet som negativt eller truende, tilskrives det «stress» (s. 571). Da Foxtrot 8 sier at han ikke kjenner så mye på stress og har erfart mye lignende tidligere, tolker jeg det som at dette er positive erfaringer. Mestring i CATS er når man har opprettet en positiv forventning til at man skal klare å løse en gitt situasjon (PROE), og stressresponsen minsker (Ursin, 2009, s. 641). Erfaringsbanken gjør at Foxtrot 8 kjenner igjen mønstre fra tidligere oppdrag som har hatt positive utfall, erfaringer han tar med seg inn i hvert oppdrag i fremtiden. Erfaring gjør ikke bare at marinejegere kjenner igjen mønstre på oppdraget, de kjenner også igjen mønstre i seg selv:

Echo 6: Jeg merker jeg at jeg stresser meg selv opp ved å gjøre ting fortere. Okei; Det tar den tiden det tar for at jeg skal ha hodet med meg. Når jeg vet at jeg kommer opp i en situasjon, og har løpt inn i den situasjonen, og jeg egentlig ikke vil være der - da har ting gått for fort. Så da går jeg heller litt saktere ut av startrampen, også genererer jeg fart derfra - når jeg har med meg hodet. Før, i starten, når alarmen gikk, så løp man og tok på seg utstyret, du var gjennomsvett og hadde høy puls. Du var på en måte stresset av det du hadde forårsaket selv kontra omgivelsene. Så, okei; Vi møter det vi møter, og om vi møter om fem minutter eller ti minutter, utfallet blir bedre hvis vi tar det litt rolig fra start.

Jeg tolker Echo 6 sitat som en god mestringsstrategi han har tatt med seg fra tidligere erfaringer om seg selv. Dette kan knyttes til stressprosessen som forklart av CATS. Echo 6 har tolket situasjonen basert på tidligere erfaringer med både stimuli (gjøre ting fortere) og resultat (NROE). Han har derfor tatt aktivt grep ved å gjøre ting litt saktere, slik at han har med seg hodet seg ut på oppdrag. For en marinejeger vil det være essensielt å kunne identifisere egne stressorer for å være mentalt klar til oppdrag. Echo 6 har her jobbet med

egne utfordringer og stresskilder for å minske dem. Man kan på mange måter si at han har eliminert stimuliet (gjøre ting fortere) ved å gå saktere ut av startrampen. Dette gjør at alarmen minsker i styrke og Echo 6 har PROE når han drar fra basen og ut på oppdrag. Erfaring bringer ikke bare med seg positive sider, det kan også bringe med seg noen utfordringer. Spenningsregulering var noe som ble nevnt i både positiv og negativ forstand blant de erfarne intervjupersonene:

Echo 5: Det er ikke så lett med de eldre. Si at du skal gjøre CQB, rydde et hus for eksempel. De må kanskje bevisst dytte seg selv opp i puls, for å kunne gjenskape litt av det stresset. For hvis du trener det der uten puls, da jukser du. Fordi når du skal gjøre det der, og du ikke vet hva som står bak neste hjørne, da kommer jo stresset.

Når Foxtrot 8 tar opp spenningsregulering og erfaring, gjenforteller jeg at en annen med lang erfaring har sagt at hvis du trener CQB uten puls, da jukser du:

Foxtrot 8: Ja! Og det er jeg helt enig i. Det pleier jeg ofte å si til troppen min også. Det irriterer meg nesten at han hadde det sitatet før meg (Ler). Jeg er HELT enig. For man må styre. Hvis man synes det er kjedelig å gjøre enkelte ting for at man har gjort det for mange ganger, da trener man jo feil på en måte. Da blir du for laidback. Og da tror jeg man får seg en ordentlig aha-opplevelse hvis man går inn i et bygg skarpt. Da blir du grovmotorisk uansett.

Treningen er diskutert i avsnitt (5.1.1), men fra en innfallsvinkel om at det fungerer. Her vil jeg diskutere konsekvensene av å ikke trene med rett spenningsnivå for å prestere under oppdrag. Jeg vil også påpeke at jeg ikke har noe grunnlag for å si noe om hvordan de erfarne marinejegerne faktisk trener, dette er en diskusjon for å underbygge ovennevnte sitater med empiri. Baumeister (1984) definerer «choking under pressure» som «å prestere dårligere enn forventet, gitt ens ferdighetsnivå, i et miljø hvor betydningen av god prestasjon øker» (s. 610). Det er mye forskning på faktorer som fører til at man «choker» under press i idretten (eksempel, Beilock & Gray, 2007; Jordet et al., 2009), men utfallet av å «choke» vil ikke ha like kritiske konsekvenser for en idrettsutøver som for en marinejeger. Jeg har tidligere nevnt den positive effekten av pressure training (eksempel, Low et al., 2021; Nieuwenhuys & Pijpers, 2011; Oudejans & Pijpers, 2012;) for å simulere treningen opp mot konteksten marinejegere må prestere i. Men selv i MJK, hvor man blir påført stor fysisk og psykisk belastning i treningshverdagen, så kan det med nok erfaring bli rutinepreget.

Foxtrot 8 legger vekt på at man blir for laidback hvis man trener på feil måte, og at dette fører til at man blir grovmotorisk når det går skarpt under reelle hendelser. Oppmerksomhetsteorier (eksempel, Eysenck et al., 2007; Moran, 2012) sier at den negative effekten av stress på prestasjon handler om at noen stimuli gjør at vi skifter fokus fra oppgaverelevant informasjon til irrelevante distraksjoner, og derav synker prestasjonen (se avsnitt 5.1.1). Dette gjelder prestasjonen på både kognitive oppgaver og motoriske ferdigheter (Oudejans & Pijpers, 2009, s. 1632), og forklarer Foxtrot 8 sin påstand om at det blir grovmotorisk under oppdrag hvis man ikke trener med rett spenningsnivå. Effektene av å bli vant til stress har vist seg positiv for operative politimenn (Oudejans & Pijpers, 2011), men risikoprofilen under oppdrag er betraktelig høyere for en marinejeger. Man kan derfor som Echo 5 stilte spørsmål ved: Hvordan fremprovoserer man krigsrelatert stress på trening for erfarne marinejegere? «Ved å påføre dem ubehag og ting de ikke er komfortable med.» Men som forklart av CATS, så kan det å trene på rett spenningsnivå være en hårfin balansegang.

Å påføre negativt opplevd stresstimuli over tid kan føre til NROE og være skadelig (Ursin & Eriksen, 2004, s. 579). Tatt marinejegerens erfaringsbank i betraktning, med mange mestringsstrategier og PROE, måtte disse stresstimuliene vært ganske drastiske. Dette kan i verste fall føre til både håpløshet (eksempelvis depresjon) og hjelpeløshet (eksempelvis PTSD) og virke mot sin hensikt for å prestere under oppdrag. Samtidig vil det være essensielt å kunne prestere opp mot ens beste ferdighetsnivå i et miljø hvor betydningen av prestasjon øker (under oppdrag). Denne problemstillingen om hvor mye negativt stresstimuli man skal påføre under trening er derfor et tveegget sverd. Low med kolleger (2021) sin anbefaling om og heller øke presset på trening fremfor mengden kan være en løsning, da det også vil gi effekt i mindre bolker (Oudejans & Pijpers, 2009). Som forklart av CATS kan straining, altså vedvarende aktivering, føre til sykdom. Men i mindre bolker, med gradvis økende stimuli, vil hjernen kunne endre dette stimuliet (oppfatningen av det), ved at man aktivt handler for å skape seg en annen resultatforventning (PROE) (Ursin & Eriksen, 2004, s. 570). Som Echo 5 fremhevet: «Man kan ikke bli en komfortsone-fyr. Går du bare rundt og driver på med det trygge et par år, tror jeg det er veldig, veldig bra hvis noen hiver han en skråkrysser også sier nå skal du gjøre det her.» Å strekke strikken akkurat langt nok under trening til at de erfarne marinejegerne opplever utfordringer og ubehag, men samtidig kjenner på PROE, vil derfor være en operasjonell forutsetning for å være mentalt klar til oppdrag.

Å ha erfarne marinejegere i skvadronen henger ikke direkte sammen med å være mentalt forberedt til oppdrag, men samtidig er det en essensiell faktor i det store bildet. Funnene i denne oppgaven viser at erfarne operatører som har vært i kamp skaper ro og balanse i teamet, både før og under oppdrag. Det har i to tidligere masteroppgaver blitt problematisert at spesialoperatører slutter for tidlig (Lystad, 2021; Østby, 2022). Gjennomsnittlig ståtid for en spesialoperatør i operativ skvadron er ca. 7 år per 2021 (Østby, 2022, s. 3). Lystad (2021) sier at sluttraten i dag er høyere enn produksjonsraten, og at det er essensielt å beholde den samlede kompetansen (kunnskap, «taus kunnskap», ferdigheter ol.) de erfarne operatørene besitter, da de er selve grunnfjellet i kampskvadronen (s. 62). Funnene i denne oppgaven viser at skal du «fight the battle, not the plan», er det særs viktig å ha med erfarne operatører for å skape en trygghet og et mentalt overskudd i teamet. For å knytte sammen tidligere temaer med betydningen de erfarne marinejegerne har for sine medoperatører, så velger jeg å avslutte dette avsnittet med et sitat som oppsummerer noe av kompleksiteten og de mange komponentene som inngår i det å bli mentalt klar til oppdrag. Sitatet sier også mye om laget og viktigheten av tillit, som er neste tema i denne studien:

Foxtrot 7: Jeg tror jeg stoler veldig på at treningen vi har gjort i forkant er bra. Og du føler deg klar. De gangene jeg har deployert, så har jeg satt meg på det flyet nedover og vært sånn; Faen, vi er godt forberedt, vi kan løse alt det her. Vi har masse erfaring i teamet, stoler 100% på alle du skal ut med, hvis du skjønner. Og det gir en trygghet, også gjør det kanskje at du ikke fokuserer så mye på det stresset, men heller fokuserer på arbeidsoppgaver og at du skal gjøre din del i det her maskineriet. Og hvis alle gjør sin del, så kommer det til å flyte.

5.2.4 Kort oppsummert: “Fight the battle, not the plan”

«Fight the battle, not the plan» er et sammensatt tema for å skildre konteksten av krig, en kontekst som er full av usikkerheter og potensielle stressorer. Som samtlige intervjupersoner påpekte, så blir aldri oppdragene akkurat som de hadde planlagt eller sett for seg. Søkelyset i diskusjonen har derfor vært på *hvordan* de håndterer dette før oppdraget starter, og hvordan det påvirker dem underveis. Med planen som et utgangspunkt, er det utallige scenarioer som kan utspille seg mellom inngang og utgang på et oppdrag. Funnene i denne oppgaven viser at marinejegerne har et her og nå-mindset. Dette mindsettet gjør at de bruker sin mentale innsats på det som er viktigst i oppdraget, fokuserer på arbeidsoppgavene og blokker ute irrelevante distraksjoner. De tar også med seg mestringsstrategier fra trening og tidligere oppdrag, noe

som gjør at de ikke lar seg påvirke av stressorer i negativ forstand. Dette gir dem i lys av CATS en positiv resultatforventning, som igjen er hvordan teorien definerer stressmestring.

Marinejegerne bruker visualisering som et verktøy både før og underveis i oppdrag, men i forskjellig grad. De som bruker det aktivt sier at det gir dem ro, trygghet, mentalt overskudd, større kapasitet og følelsen av kontroll. Funnene i denne oppgaven, sett opp mot Paivios modell for visualiseringsinnhold, viser at det er et effektivt verktøy for å bli mentalt klar til oppdrag, samt prestere underveis. Betydningen av erfaring viste seg å ha stor betydning, ikke bare for dem selv - men også for de rundt. Med erfaring kommer perspektiv, og erfarne marinejegere kjenner igjen egne reaksjonsmønstre og mønstre i miljøet de opererer i. Med dette kommer en rekke mestringsstrategier og mestringstro i oppdragsløsningen. Med denne erfaringsbanken har de opprettet en positiv forventning til å løse oppdraget og de situasjonene de møter på underveis. De erfarne spiller også en stor rolle for teamet i sin helhet, da de bringer med seg ro, trygghet og en rekke ferdigheter ut på oppdrag. Dette sikrer at både dem og selve teamet er mentalt klare til oppdrag.

5.3 Laget

Echo 5: Vi er selektert på å være et lag. Og når du er det, så er det på en måte standarden. Altså, de som kommer inn her og tror de er Rambo, de tar veldig feil. For du klarer aldri å holde alle vinklene selv. Hvis du ikke lever godt med å stole på at han ved siden av deg gjør jobben, så ...

Ordtaket «han ville jeg hatt med meg i krigen» har ikke oppstått uten grunn. MJK opererer i små team og er helt avhengig av å kunne stole 100% på hverandre når de drar ut på oppdrag. Som et fast utgangspunkt opererer aldri en marinejeger alene. En instruktør ved treningsvingen på Haakonssvern sa det enkelt og greit: «Grunnpilaren for seleksjonen er at folk kan jobbe i team. Den eneste gangen en marinejeger opererer alene er hvis alle de andre i patruljen hans er døde – og da skal han nok alltid komme seg hjem på egenhånd (Danielsen, 2012, s. 75). Bravo 1 sa at man aldri kommer seg gjennom et marinejegerkurs, et opptak eller noe som helst alene, og Delta 4 understrekte at «det er laget som betyr noe, det er vi som skal ut der å løse oppdraget». Spesialoperasjoner krever kunnskap, ferdigheter og evner utover den enkelte marinejeger, og er derfor avhengig av lagets kollektive innsats for å gjennomføre

oppdraget (Shuffler et al., 2012, s. 283). Under intervjuene var «Hva er en marinejeger for deg?» en av de første spørsmålene jeg stilte. Gjennomgående for alle var *lagspilleren*.

5.3.1 Tilliten

Grunnsteinen i MJK er at avdelingen bygger på gjensidig tillit og respekt mellom alle nivåer. Laget i sin helhet kunne vært diskutert i mange retninger i denne oppgaven, men gjennomgående i datamaterialet var tilliten de hadde til hverandre. Personbasert tillit utvikler seg over tid, og er basert på direkte erfaringer med en annen person (Rempel et al., 1985, s. 95). Overordnet kan man si at tillit er en tilstand som innebærer at man er helt sikker på makkerens motiver, med hensyn til seg selv, i risikofylte situasjoner (Boon & Holmes, 1991, s. 191). For å sette avsnittet i en kontekst, vil jeg begynne med en historie fra et oppdrag som ikke gikk etter planen:

Foxtrot 8: Det var en operasjon hvor vi slet med å komme oss tilbake der vi skulle bli hentet ut. Vi satt på en måte fast da. Og det er jo en ganske håpløs situasjon. Men det er overraskende kontrollert, selv om vi er veldig usikre på hvordan vi skal løse det. Jeg føler vi allikevel har kontroll. Og det tror jeg går mye på at vi er et team og stoler veldig mye på hverandre. Jeg kan legge meg å se den veien der, selv om den farlige situasjonen er motsatt vei. Jeg trenger ikke å tenke på hva som skjer bak meg, jeg vet at det blir løst på en bra måte. Det kan man gjøre på grunn av overskudd, og det får vi igjen fordi vi stoler på hverandre og vet at alle har en sektor hver, alle ser en vei hver - så har vi faktisk kontroll på det som skjer. Også må vi bare finne ut av hva vi skal gjøre etterpå, men akkurat nå har vi kontroll.

Historien til Foxtrot 8 sier noe om hvordan personbasert tillit har blitt til ved at han ser på sine lagmedlemmer som kompetente til å håndtere en risikofylt situasjon, men også at han har tro på at de er motivert til å handle i hans beste interesse (Adams & Webb, 2002, s. 16). Dette sier noe om tilliten innad i laget. Et lag er mer enn en gruppe. Der hvor en gruppe ikke er avhengig av hver enkeltes deltakelse for å fungere, er et lag avhengig av alle ledd for å kunne jobbe gjensidig og pliktoppfyllende mot et felles mål (Abrahamsen, 2021, s. 90). MJK er et selektert lag. På det selekterte laget er det marinejegere som innehar en rekke ferdigheter og egenskaper for å løse det som vil være deres hovedmål - spesialoperasjoner. I intervjuene sa flere at det var mange forskjellige personligheter innad i avdelingen, men at ulikhetene var en styrke. McDonald (1994) sier at kohesjon er nøkkelen til at en spesialstyrke skal fungere optimalt (s. 1), mens Grossman (2014) trekker det haket lengre og sier at i litteratur på

kohesjon innad i militære tropper, finner man alltid påstanden om at tilliten mellom soldater som har vært i krig er sterkere enn tilliten de har til sin egen kone (s. 149). Videre gjorde McRaven (1996) en komparativ studie av spesialoperasjoner og fant at utdanningen ikke nødvendigvis gjorde spesialoperatører etisk, moralsk eller fysisk sterkere enn vanlige soldater, men det skapte et bånd mellom dem. Det skapte også en ubrytelig lag-kohesjon, noe som var instrumentalt for suksess i oppdragene (s. 390). Det Grossman og McRaven sier er hovedpoenget med funnene i denne oppgave.

Gjennom utdanningen, treningen og oppdrag knytter marinejegerne sterk personbasert tillit. Bruker vi Foxtrot 8 sitt sitat som eksempel, så er den personbaserte tilliten basert på hans forventninger om hvordan lagmedlemmene vil handle frem til oppdraget er utført, en tillit som har bygd seg opp etter mange erfaringer og samhandlinger fra tidligere oppdrag (Adams & Webb, 2002, s. 2). Jeg tolker det som at lagmedlemmene til Foxtrot 8 har handlet konsekvent og med suksess over lengre tid, noe som har ført til at de stoler 100% på hverandre i risikofylte situasjoner. Tillit kan derfor knyttes opp mot følelser man har for andre. Å bygge tillit er i stor grad at man stoler på at andre er motiverte for å gi oppriktig omsorg og beskyttelse. Man kan med andre ord si at tillit er en psykologisk tilstand som er koblet til vår egen forståelse av andre (eksempel, McAllister, 1995), noe som vil være essensielt i en marinejegers arbeidshverdag. Skal du være mentalt forberedt til oppdrag, så vil det være fundamentalt at du har tillit til laget, og at laget har tillit til deg.

Bravo 1: Det viktige for meg, det er egentlig alle gutta rundt meg. At jeg kan gi dem trygghet og støtte dem. At de kan lene seg på meg i en operasjon, i en jobb, uansett hva vi gjør. At jeg kan være der, rett opp i ryggen på dem. At de kan lene seg på meg og jeg kan lene meg på dem. Medoperatørene mine er det viktigste for meg.

Echo 6: At makkeren min eller resten av teamet har kontroll på sitt, det forventes. Og der ligger jo tilliten til grunn, for at de har utstyret sitt på stell. Og den tilliten bygger man jo opp over tid, og lærer andre å kjenne. Og det her går begge veier, de lærer jo meg å kjenne også.

Kohesjon

Bravo 1 forteller at i løpet av to års utdanning så sover de sammen hver eneste dag, og at han kjenner alle de gutta bedre enn noen andre. Foxtrot 7 påpeker at når de er på deployeringsrunder så feirer de jul, påske og andre høytider sammen, så de blir en veldig

sammensveiset gjeng. Delta 3 sier at når oppdraget kommer, så vet han at utstyret hans er klart og stoler blindt på at gutta han skal ut med også er forberedt. Gjennom utdanning, trening og oppdrag skaper marinejegere seg et bånd som er vanskelig å bryte, og treffende nok så stammer ordet kohesjon fra latin og betyr den kraften som får molekylene til å henge sammen (Abrahamsen, 2021, s. 92). Kohesjon er i forskning ansett som en av de viktigste variablene for å studere dynamikken i mindre grupper (Carron & Brawley, 2000, s. 89), og det er enighet blant forskere om at kohesjon er en vesentlig faktor for hvordan et lag fungerer sammen og deres prestasjoner (eksempel, Fors Brandebo et al., 2022; Rosh et al., 2012; Salas et al., 2015). Gruppekohesjon er et fenomen som er studert på mange felt og i mange kontekster, noe som også anses å være en svakhet for generaliseringen av forskningen (Pescosolido & Saavedra, 2012, s. 744). Konteksten av krig er ekstrem, uforutsigbar og potensielt livstruende, så det vil alltid være på ytterpunktet av et overførbarhets-kontinuum i forskning. Dette gjelder både når man eksempelvis sammenligner idrettspsykologi med krig, og krig med idrettspsykologi. På den andre siden er det mange rammeverk med spennende potensial man kan putte konteksten av spesialoperasjoner inn i.

Kohesjon kan ses på som limet som binder laget sammen. Uten dette limet, ikke noe lag. Carron og Brawley (2000) sier at det er viktig å regne inn lagets natur for å fastslå gruppekohesjon (s. 92), og deler det videre inn i oppgavekohesjon (eksempel, kollektiv prestasjon og mål) og sosialkohesjon (eksempel, relasjoner innad i gruppen (godt beskrevet i tillit); eksempel, Carron et al., 1985). En overordnet og mye brukt definisjon på kohesjon tilsier «en dynamisk prosess som gjenspeiles i tendensene til at en gruppe står sammen i jakten på instrumentelle mål og/eller for å tilfredsstille lagmedlemmers affektive behov» (Carron et al., 1998, s. 213). Naturen til spesialstyrker er godt definert i teorien (avsnitt 2.0), og Carron og kolleger (2000) fastslår at det gir et godt rammeverk for å forstå hvordan kohesjon påvirker laget, både i idrett og i militær kontekst (s. 94).

MJK som helhet, og som individuelle mindre lag, har et felles overordnet mål de jobber kollektivt og forpliktende mot hver eneste dag, de skal løse oppdrag. Som nevnt tidligere beskriver intervjupersonene marinejegere som rasjonelle oppgaveløsere, og de gir seg aldri før oppgaven er løst. Dette gir høy oppgavekohesjon. MJK er en avdeling som har gjennomført svært mange suksessfulle oppdrag i utlandet, og forskning fra idretten viser at gode prestasjoner har påvirkning på kohesjon (eksempel, Benson et al., 2016; Mullen & Copper, 1994). Som tidligere nevnt påvirker kohesjon prestasjon, men prestasjon påvirker

også kohesjon. Abrahamsen (2021) sier også at et miljø hvor både sosialkohesjon og oppgavekohesjon er inkorporert, mest sannsynlig vil oppfattes som mer mestringsorientert, men det trengs mer forskning på akkurat dette (s. 94). Kohesjon er uansett sentralt for gode lagprestasjoner. Dette kan gi en forklaring på de suksessfulle oppdragene som er blitt utført, og de tette båndene operatørene seg mellom - noe som videre forbereder dem mentalt til oppdrag.

Delta 4: Det har jeg merket i denne avdelingen at det er veldig god stemning operatørene seg mellom. Det er som en svær familie på en måte.

Foxtrot 7: Måten man takler oppdrag på er at man er godt forberedt, man har trent masse på det, som gjør at det blir litt lettere for hver gang. Når du i tillegg stoler på de andre guttene rundt deg, så løser det seg alltid.

Sett i lys av CATS, så foreslår Eriksen med kolleger (2005) at høy kollektiv mestringstro vil overføres til hvert enkelt medlem av et lag, samt laget som helhet, noe som igjen sikrer en PROE (s. 937). Når PROE er forankret i laget, noe den er i MJK, vil muligens tilliten til at laget presterer være viktigere enn hver enkelt marinejegers resultatforventning (eksempel, Pensgaard & Duda, 2002). Dette kan videre knyttes til kollektiv mestringstro (eksempel, Bandura, 2000). Bandura (1997) definerer kollektiv mestringstro som «a group's shared belief in its conjoint capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given levels of attainment» (Bandura, 1997, s. 477). Dette er i tråd med hvordan CATS definerer PROE. Kollektiv mestringstro påvirker hva marinejegere gjør som en gruppe, hvor mye innsats de legger ned for å utføre en oppgave og deres vilje når ting ikke går som forventet (Rognlan, 2007, s. 78). Ursin og Eriksen (2004) sier selv at Banduras teori om mestringstro kan relateres til CATS gjennom en persons tro på at måten hen handler på leder til et spesifikt mål. Når denne forventningen blir generalisert, blir den identisk med hvordan CATS ser på stressmestring (s. 580). Funnene i denne studien viser en tydelig kollektiv mestringstro innad i lagene i MJK, og en forankring av PROE. Båndene mellom marinejegerne er sterke, og tilliten de har til hverandre er et produkt av tidligere positive erfaringer av suksess.

Foxtrot 8: Jeg kan føle meg trygg på et skikkelig bad sted i [utlandet] med teamet mitt, så kan jeg være å stå på ski med en kompis, som ikke er så god på ski, og være skikkelig stresset. For

det får jeg ikke styrt. Og det synes jeg er en morsom forskjell å se på meg selv, hvordan jeg er. Jeg har stålkontroll ned en bratt snødekt bakke på ski, men han andre sliter mye mer. Og da blir jeg mye mer urolig enn hvis vi ligger i en gunfight med noen [terrorister] på en måte. Og det er jo egentlig helt.. Sånn burde det egentlig ikke være føler jeg (Ler). Men det går jo på at jeg føler meg trygg på de rundt meg og vet at de klarer å løse sin greie helt fint selv. Hvert fall godt nok til at hvis vi backer de opp bittelitte grann, så går det hvert fall fint.

5.3.2 Debrief

Denne analyse- og diskusjonsdelen avslutter som MJK avslutter sine treninger, øvelser og oppdrag - med debrief. Noen ganger er hjulet rundt, og for MJK er slutten på et oppdrag begynnelsen på det neste. Skal MJK prestere optimalt som et lag, er det viktig at alle kortene er på bordet til en hver tid. Dette gjør at de kan optimalisere både treningen og oppdragene fra gang til gang. For som Bravo 2 påpekte i et ovennevnt sitat, så kan selv de minste detaljene få mye større konsekvenser i MJK. I militær virksomhet har debrief sine røtter tilbake til 1940-tallet og andre verdenskrig hvor brigadegeneral Samuel L. A. Marshall intervjuet soldater etter strid. Her var ikke fokuset på psykologiske utfordringer, men at soldatene skulle gi en beskrivelse av hendelsesforløpet ned til hver minste detalj (Morrison & Melisa, 1999, s. 1-4). Dette ble gjort for å optimalisere prestasjonen fra gang til gang, og er forløpet til hva det Amerikanske Forsvaret i dag kaller «after action review» (Marshalls metode; Gardner, 2013, s. 167).

Dagens litteratur og forskning på debrief er omfattende og mangfoldig. Det blir også gjort i mange kontekster og miljøer hvor det vektlegges ulikt fokus, teorier og formål (eksempel, Dufrene & Young, 2014; Fanning & Gaba, 2007, Sawyer et al., 2016; Van Emmerik et al., 2002). Flere av intervjupersonene snakket også om debrief i forskjellige sammenhenger. Det ble fremhevet en kultur hvor man uformelt kunne snakke om utfordrende hendelser. Det ble også tatt opp at de har obligatorisk debrief med psykolog etter traumatiske hendelser og når de skal hjem fra deployeringer. Psykologisk debriefing (PD) defineres av Dyregrov og Mitchell (1998) som «et gruppemøte som organiseres for å avdempe effekten av en kritisk hendelse og motvirke eller begrense utviklingen av posttraumatiske stressforstyrrelser» (s. 218). Det er dog stor uenighet om effekten av PD (eksempel, Deahl, 2000; Rose et al., 2000; Van Emmerik, 2002). Med kunnskap om dette, og at denne oppgaven går utenfor klinisk psykologi, har jeg valgt å legge fokuset på læringsaspektet ved debrief som en faktor for å være mentalt forberedt til oppdrag. Debriefing er sett på som avgjørende i en læringsprosess

(Gardner, 2013, s. 166), og kan derfor beskrives som en analyse av tidligere erfaringer (Lederman, 1984, s. 145). Debriefing gir MJK muligheten til å utforske og gi mening til det som skjedde underveis i en øvelse eller et oppdrag, diskutere hva som gikk bra og hva som må gjøres bedre, og bli enige om hva som må forbedres eller gjøres annerledes neste gang (Gardner, 2013, s. 166).

Bravo 1: Debriefen er utrolig bra. Etter hver eneste øvelse, hver eneste case, når vi trener - hele tiden. Etter hvert scenario så har vi debrief der vi går gjennom steg for steg. Alle snakker fritt fra sitt synspunkt. Følelser, hva dem så, hva dem gjorde, hva dem tenkte. Det er en veldig viktig og god greie som vi har i MJK. Etter HVA som helst, så tar vi oss den tiden til å sette oss ned og prate rundt ting. Og går gjennom steg for steg, hva som har skjedd, noe vi kunne gjort bedre, hva som var bra og ja. Så det er det veldig gode rutiner på. (...) Den er DØNN ærlig, den er rett ut og rett frem. Det er veldig lavterskel for at her skal alt ut. Uansett hva det er. Eller så kommer det til å ligge og gnage og murre over lang tid.

Delta 3: Debriefen vår er ganske, ganske omfattende. Og det gjør vi egentlig etter alle øvelser og skarpe hendelser. Og da samler vi alle med en gang. Først så går vi på safety og security. Og da er gulvet helt åpent, alle kan snakke. Og det kan være; Ja, når vi gikk inn i gangen der, så kom noen på høyre og der sto jeg med pipa - du gikk foran pipa mi. Alle situasjoner hvor man ikke var happy da. (...) Også skriver vi det ned, også bruker vi det senere til å se hva vi må gjøre noe med. Er det noe utstyr vi må gjøre noe med, er det våre prosedyrer det er noe feil med som skaper skumle situasjoner, eller var dette situasjoner som vi ikke har trent på eller sett for oss at skulle skje. Så kan vi begynne å styre og bruke det som et verktøy til hva vi skal trene på og om vi er på det nivået vi burde være på. Så er det security. Er det noen som har tatt bilder av oss? Er vi kompromittert på noe vis? Har vi blåst noen taktikker folk ikke skal vite om? Også skriver vi ned alt, også er vi ferdig med det. Så det blir en ganske omfattende debrief-greie hvor fokuset er på å ikke brenne inne med noe og lære mest mulig av det. Og det er noe som jeg har erfart at fungerer veldig bra da.

Som sitatene viser, så ligger fokuset på en transparent og kontinuerlig læringsprosess for å øke lagets prestasjon. Debriefing med et formål om å overføre erfaringer til lærdom kan omtales som taktisk debriefing (TD; eksempel, Tannenbaum & Cerasoli, 2013). Man kan overordnet si at PD har som formål å forebygge mentale lidelser som er forårsaket av tjeneste, mens TD er en metodisk tilnærming til å oppnå kunnskap gjennom erfaringer. TD inneholder mange aspekter, hvorav alle vektlegger prosessen frem mot identifisert læring. Og skal debriefingen ha noe for seg, så må identifisert læring omgjøres til handling (Baird et al., 1999,

s 24; Milton, 2010, s. 73). Her påpeker Echo 5 at den indre justisen er ganske hard, og at «du må ha noe å komme med, for vi har ikke råd til folk som er på gratis lunsj.» Den indre justisen fremhever også at de setter viktigheten av laget høyt, da alle må prestere for at det skal funke under oppdrag. Og hvis debriefen har som mål å øke *lagets* prestasjon, så må *laget* debriefe (Tannenbaum & Cerasoli, 2013, s. 240). Dette aspektet knytter store deler av oppgaven sammen, for alt de har gjort og skal gjøre i fremtiden, kan evalueres gjennom TD. Flere intervjupersoner fremhevet her at forrige kapittel i Afghanistan allerede er lukket, og at de allerede har begynt å trene for en potensiell ny krigføring. Her trakk Delta 4 frem at de muligens måtte tilbake til gamle taktikker og teknikker brukt av f. eks Kompani Linge, men med dagens moderne utstyr og teknologier. Dette understreker at hjulet virkelig er rundt, hvis man er åpen for en kontinuerlig læringsprosess gjennom TD.

Det beste verktøyet for å lære av erfaring er systematisk refleksjon, og gjennom systematisk refleksjon i debriefing vil effektiviteten av læringen være avhengig av hvor åpen og ærlig man er om seg selv (Ellis et al., 2014, s. 67). Det er vist en positiv sammenheng mellom nøyaktigheten på selvevaluering av innsats og oppnådd suksess på neste oppdrag (eksempel, Ellis et al., 2009), men ingen sammenheng mellom selvevaluering av innsats og ekstern tilbakemelding (eksempel, Ellis et al., 2009; Ellis et al., 2006). Viktigheten av selvevaluering vektlegges derfor høyst. Dette kan også knyttes til motivasjonsteorier som f. eks selvbestemmelsesteorien (SDT; eksempel, Deci & Ryan, 2012; Ryan & Deci, 2017). SDT antar at mennesker har et iboende ønske om psykologisk vekst, læring, mestring og å knytte bånd til andre. Skal dette ta plass, må tre grunnleggende psykologiske behov være dekt - *autonomi, kompetanse og tilhørighet* (Ryan & Deci, 2020, s. 1). Tanken er at når miljøet man befinner seg i dekker disse behovene, vil man oppleve høyere grad av indre motivasjon, investering og velvære (Duda & Treasure, 2015, s. 58), samt en bærekraftig arbeidsmotivasjon (Stone et al., 2009, s. 18). Mennesker søker kontinuerlig etter å oppfylle sitt indre potensial gjennom utvikling og vekst (Baumeister & Leary, 2017, s. 58), noe som kan knyttes til marinejegerne, og derav hvordan MJK bedriver sin debrief.

Foxtrot 7 påpeker at han trives veldig godt med den flate strukturen i MJK og Delta 4 sier at det er en «bottom-up» struktur hvor operatørene skyter ideene sine fra hofta. Dette kan knyttes til autonomi og selvbestemmelse ved at de tar initiativ og eierskap over egne handlinger. Dette legger et godt grunnlag for å gjennomføre debrief. Tilhørigheten i MJK kan enkelt og greit oppsummeres med tittelen på Tone Danielsen (2012) sin antropologiske studie

av dem - «Hos oss sitter kulturen i hjertet». Tilhørighet knyttes også til formidling av respekt og omsorg (Deci et al., 2017, s. 26), noe kulturen i MJK er bygd på. Av den grunn er det et trygt rom for å kunne gjennomføre ærlige og åpne debriefer. Kompetanse knyttes til effektivitet og mestring, og tilfredsstillende best i velorganiserte miljøer som tilbyr optimale utfordringer, positiv feedback og muligheter for utvikling (Deci & Ryan, 2020, s. 1). Kompetanse handler også om å lære av erfaringene, gode som dårlige. Når man er en del av et miljø hvor ærlighet ikke bare blir verdsatt, men løftet frem, så blir det lettere å gjøre gode evalueringer. Med sitatene til Bravo 1 og Delta 3 som utgangspunkt, så dekker miljøet i MJK mange av faktorene for behovstilfredsstillelse.

Sett i lys av CATS, så vet vi at når PROE er forankret i en gruppe, så øker både den individuelle og kollektive mestringstroen (Eriksen et al., 2005, s. 937). Man kan se på det som at debriefen hjelper lagene å luke ut elementer som fører til NROE, både individuelt og kollektivt. Skal du, som Echo 6 sa det, ha med deg hodet på oppdrag - så vil det være grunnleggende å starte med PROE. Dette får MJK gjennom ærlig og kontinuerlig debrief, slik at de kan optimalisere prestasjonen fra gang til gang og være mentalt forberedt til oppdrag. Ser man videre mestringstro og PROE i lys av attribusjonsteori (eksempel, Weiner, 1985), så har idretten vist at årsaksforklaringer er en viktig faktor for at laget skal prestere bra. Resultatene i studien til Murray med kolleger (2019) viste at når det var en stor grad av overensstemmelse om årsaksforklaringene etter manglende prestasjon i gruppen, så førte det til mindre konflikt, større gruppekohesjon og bedre prestasjoner. Årsaksforklaringer ble ikke nevnt i intervjuene, men kan gi en forklaring på funnene rundt gruppekohesjon og prestasjon.

Eirik Kristoffersen, nåværende forsvarssjef og tidligere sjef for FSK, påpekte at spesiaoperatører har to tydelige likhetstrekk for å gjennomføre den harde tjenesten - «den enkeltes innbitte vilje til å løse oppdrag uavhengig av forutsetningene og at den enkelte kan, og ser verdien av, å jobbe i team» (Kristoffersen, 2020, s. 109). Den innbitte viljen til å løse oppdrag er god å ha i bunnen, men vil ikke alene være nok til å løse oppdrag. Gjennom trening og kontinuerlig TD blir oppgaveorienterte, problemløsende og læringsvillige marinejegere et velfungerende team. At laget som helhet fungerer, uten noen usikkerhetsmomenter innad, vil være en avgjørende faktor for å være mentalt forberedt til oppdrag. Det handler om å ta meg seg læring og tilbakemeldinger, og kunne optimalisere det man kan kontrollere. På denne måten skaper de seg et mentalt overskudd til fremtidige oppdrag.

Bravo 1: Når du får en god debrief fra en situasjon, en hendelse, et oppdrag eller en øvelse eller hva som helst, så har du på en måte avsluttet den. Og da begynner du på neste, og får det mentale overskuddet til å starte på nytt igjen. Også er det å ta til seg tilbakemeldingen som kommer da, prøve å gjøre det bedre til neste gang.

5.3.3 Kort oppsummert: Laget

Sitatet «there is no I in Team» har sjeldent kommet bedre til sin rett enn i MJK. Skal man være mentalt forberedt til oppdrag, så er man helt avhengig av at laget i sin helhet fungerer før man drar ut. Som et klart utgangspunkt er MJK selektert på å være et lag, og opererer videre som prestasjonsgrupper innad i avdelingen. Som en grunnmur innad i disse prestasjonsgruppene må det være en personbasert tillit, for som Echo 5 sa, du klarer aldri å holde alle vinklene selv. Denne personbaserte tilliten opparbeider de seg gjennom erfaringer og samhandlinger med hverandre i utdanning, trening og på oppdrag. MJK som helhet, og som mindre prestasjonsgrupper, jobber kontinuerlig mot deres overordnede mål - løse spesialoperasjoner. For å utvikle en prestasjonsgruppe handler det om å tilrettelegge for et motivasjonelt klima, ha klare forventninger til hva som kreves, koordinere hver marinejegers innsats mot det overordnede målet og holde fokus på oppgavene (Abrahamsen, 2021, s. 104). Dette gjør MJK gjennom en omfattende og ærlig teknisk debrief, hvor de har læring og utvikling som formål.

Med et fokus på å løse oppgaver og problemer, hjelper den tekniske debriefen dem til å finne gode løsninger på vanskelige oppgaver, som igjen eliminerer faktorer som kan føre til en NROE. Når tilliten, kohesjonen (sosial og oppgave), og alle tekniske og taktiske elementer er på plass, gir det en kollektiv mestringstro før de drar ut på oppdrag. MJK har en tydelig PROE forankret i gruppen, noe som fører til at lagets prestasjon går foran hver enkeltes resultatforventning. Har du med andre ord en dårlig dag på jobb, så kan du støtte deg på laget og fortsatt ha tillit og tro på at oppdraget blir løst med suksess.

Foxtrot 7: Det er jævlig kult å jobbe med folk som er skikkelig flink i det de gjør. Og der man har et ønske om å prestere. Grunntanken er at alle har lyst til å yte det beste de kan hele veien for laget. Det er motiverende å jobbe med slike folk. Det er det som gjør at jeg setter jobben så høyt.

6.0 Oppsummering

Denne studien hadde som formål å undersøke hvordan norske marinejegere forbereder seg mentalt til oppdrag. Funnene viser at det gjøres omfattende forberedelser på flere områder. Disse inkluderte tekniske, taktiske, fysiske og mentale aspekter. Gjennom oppgaven har jeg prøvd å skildre en levende fortelling om en jobb som innebærer svært uforutsigbare, krevende og komplekse rammer - og som ofte finner sted langt bak fiendens linjer. Krig inneholder en utallig kombinasjon av stressorer, i tillegg til faren med å være i krig i seg selv. Disse stressorene må marinejegerne kontinuerlig håndtere for å ikke bli ansett som en operasjonell risiko. Oppgaven fikk navnet «Når dritten treffer vifta» etter et sitat av Echo 5 (se avsnitt 5.2.1, s. 59), da det oppsummerer de uforutsigbare rammene marinejegerne kan møte på under oppdrag. Rammer som flere av intervjupersonene skildret i intervjuene. Men selv om dritten treffer vifta, så viser funnene i denne oppgaven at det er håndterbart. Studiens funn vil derfor videre utrede hva det er som gjør at de *blir* mentalt beredt til oppdrag.

6.1 Studiens hovedfunn

Da studiens funn er noe beskrevet i diskusjonsdelen under hvert hovedtemas avsnitt «kort oppsummert», vil jeg i dette avsnittet oppsummere funnene i sin helhet. Studiens overordnede funn er at mentale forberedelser hos norske marinejegere ikke kan isoleres til mentale ferdigheter og teknikker alene, det må ses i en helhetlig sammenheng. Jeg vil derfor trekke en rød tråd mellom de tre hovedtemaene: (1) «Forberedt på det uforberedte», (2) «Fight the battle, not the plan», og (3) Laget.

I bunnen av en spesialstyrkes behovspyramide viste jeg i diskusjonsdelen til temaet «forberedt på det uforberedte». I hovedfunnene vil jeg også trekke inn laget i behovspyramiden for å være mentalt forberedt til oppdrag. MJK er selektert på å være et lag. Kohesjonen og den personbaserte tilliten de opparbeider seg til hverandre er vel så viktig som trening og utstyr. Gjennom realistisk og hard trening (PT) simuleres de komplekse, kaotiske og potensielt farlige rammene de møter på under oppdrag. Marinejegere tar også med aktiv handling kontroll på eget utsyr for å eliminere stressorer de selv kan styre i en kontekst av krig og uforutsigbarhet. Funnene viser at dette var essensielle faktorer for å bli mentalt beredt til oppdrag. Men selv om de trener på et hardere nivå en realiteten ofte viser seg å være, og at de har sikret seg 100% på at det kommer kuler ut av rifla - så kan de ikke holde alle vinklene alene under et oppdrag. Som en prestasjonsgruppe jobber de samlet, kontinuerlig og

oppgaveorientert mot deres overordnede mål - løse spesialoperasjoner. Et felles mønster for temaene «forberedt på det uforberedte» og laget, er at det gir dem både individuell og kollektiv mestringstro før de drar ut på oppdrag. Gjennom trening og teknisk debrief kan lagene kontinuerlig optimalisere prestasjonene fra gang til gang, noe som sikrer mestringstro, skaper et mentalt overskudd og gjør marinejegere mentalt beredt til oppdrag. Med realistisk og sumpersimulert trening, utstyrskontroll, og en personbasert tillit og gruppekohesjon mange prestasjonsgrupper kan lære mye, gir MJK seg selv de rette inngangsverdiene for å være «forberedt på det «uforberedte».

Funnene viser også at den taktiske planleggingsfasen var en undervurdert del av de mentale forberedelsen, både individuelt og kollektivt. Denne fasen gir dem mange perspektiver på alt som kan skje underveis i oppdragsløsningen, såkalte «what ifs». Samtlige intervjupersoner var også bevisste på at de går inn i oppdraget med et her og nå-mindset. For «når dritten treffer vifta», så er det her og nå som gjelder. Dette mindsettet gjør at de bruker sin mentale innsats på det som er viktigst i oppdraget, fokuserer på arbeidsoppgavene og blokker ute irrelevante distraksjoner. I tillegg viser funnene at intervjupersonene ofte refokuserer. De flytter bevisst fokuset fra et indre til et ytre perspektiv hvis ting oppleves kaotisk og som «stress». De tar også med seg mestringsstrategier fra trening og tidligere oppdrag, noe som gjør at de ikke lar seg påvirke av stressorer i negativ forstand, men heller kjenner på en positiv spenning. Funnene viser at intervjupersonene bruker visualisering som et verktøy både før og underveis i oppdrag, men her var det ingen «one size fits all». Funnene viser at de som bruker det aktivt kjenner på ro, trygghet, mentalt overskudd, større kapasitet og en følelse av kontroll. Sett opp mot Paivios modell for visualiseringsinnhold, viser funnene at visualisering kan være et effektivt verktøy for å bli mentalt beredt til oppdrag, samt prestere underveis.

Betydningen av erfaring viste seg å være et gjentakende mønster på tvers av hele datasettet. Erfaringsbanken til de rutinerne marinejegerne har betydning for både dem selv og laget som helhet. Først og fremst antyder funnene at denne erfaringsbanken fra tidligere oppdrag er den største kilden til mestringstro, da de har utført handlinger i et evig skiftende miljø over lengre tid, og med gjentakende positive utfall. Erfarne marinejegere kjenner også igjen risikoprofilen på oppdraget i forkant, og mønstre i oppdraget underveis. Dette gjør at de enklere kan styre hvor mye de skal legge i de mentale forberedelsene, og sikrer at de ikke går kontinuerlig «påskrudd». Funnene i denne oppgaven viser også at skal du «fight the battle, not the plan», så spiller de erfarne marinejegerne en stor rolle for laget som helhet, da de bringer med seg ro,

trygghet og en rekke ferdigheter ut på oppdrag. Dette sikrer et mentalt overskudd, og at alle er mentalt beredt til oppdraget. Funnene antyder også at de erfarne marinejegerne i større grad burde ha fokus på å styre eget spenningsnivå på trening, da selv supersimulert trening kan bli «dagligdags». Ved å trene med for lav spenning, vil realiteten slå hardere den dagen det går skarpt på et oppdrag. Erfaring har også stor betydning for den personbaserte tilliten og gruppekohesjonen som er i MJK. Disse sterke båndene er opparbeidet over tid, og er basert på direkte erfaringer de har med hverandre gjennom utdanning, trening og suksessfulle oppdrag

Avslutningsvis er hele studien blitt sett i lys av CATS (Ursin & Eriksen, 2004) for å kunne gi et teoretisk rammeverk for forståelsen av stress som en prosess. Dette kan også gi noen svar på om de mentale forberedelsene har noen effekt. Gjennomgående for datamaterialet var at alle intervjupersonene hadde en positiv forventning til å løse selv den mest utfordrende situasjon, eller så på disse situasjonene mer som en utfordring fremfor et problem. Dette er mestring i CATS, og antyder at den helhetlige sammenhengen av mentale forberedelser i MJK fungerer. Jeg tolket samtlige intervjupersoner som at de hadde opparbeidet seg positive erfaringer fra tidligere hendelser (både på trening og under oppdrag) og tatt med seg mange mestringsstrategier inn i nye situasjoner. Dette gir dem en iboende tro på at de har ressursene som kreves for å mestre nye komplekse og uforutsigbare rammer (PROE). Videre viser funnene at en PROE er forankret i MJK som lag, og at tilliten til at laget presterer muligens er forhøyet over hver enkelt marinejegers resultatforventning. Denne kollektive mestringsstroen påvirker hva marinejegere gjør som er team, hvor mye innsats de legger ned for å utføre en oppgave og deres vilje når ting ikke går som forventet (Rognlan, 2007, s. 78). Studiens funn antyder at PROE vil være en operasjonell forutsetning for å være mentalt forberedt til oppdrag.

For å oppsummere funnene på tvers av temaene, og trekke den røde tråden gjennom datamaterialet, vil jeg bruke ordet marinejegerne bruker selv - *overskudd*. Temaene sett i en stor sammenheng sikrer marinejegerne det mentale overskuddet de trenger for å kunne opererer under de ekstreme, kaotiske og uforutsigbare omstendighetene de gjør. Dette overskuddet gjør også at de er mentalt forberedt til oppdrag, har mestringsstro og en forankret PROE.

Praktiske implikasjoner

For MJK gir denne studien et positivt svar på at de utdanner og trener opp marinejegere som er mentalt forberedt til oppdrag. At de blir mentalt beredt kommer i størst grad gjennom aktivitetene de bedriver, så det vil være et utviklingspotensial for å optimalisere prestasjonspsykologiske faktorer. Funnene i denne studien antyder at personellet i spesialstyrkene, og spesialstyrkene som lag, vil kunne dra nytte av å ha mange velutviklede mentale ressurser i møte med uforutsigbare eksterne krav under oppdrag. Gitt at marinejegere må prestere under ekstreme omstendigheter der eget og andres liv står på spill, kan det med fordel rettes fokus mot de mentale komponentene for overlegen prestasjon hos hver enkelt operatør. Prestasjonspsykologisk trening kan enkelt integreres inn i den daglige treningen, uten å ta bort fra noe annet.

Prestasjonspsykologi er overordnet å hjelpe mennesker eller lag å identifisere riktig tankesett for å utvikle og opprettholde best mulig prestasjon (Abrahamsen, 2021, s. 5). Under intervjuene opplevde jeg at samtaler, forklaringer og diskusjoner rundt dette ga stor mening for mange. Funnene viser også at det er noen individuelle preferanser i mentale forberedelser, så som et utgangspunkt for implementering av prestasjonspsykologi i MJK, ville jeg anbefalt et fokus på den enkelte marinejeger for å optimalisere de mentale forberedelsene før oppdrag.

6.2 Studiens begrensninger og veien videre

Denne studien har gitt verdifull innsikt fra et hemmeligholdt elitemiljø. Hvordan norske spesialoperatører forbereder seg mentalt til oppdrag er et felt som ikke er blitt undersøkt i forskning tidligere, og vil forhåpentligvis bringe frem nyttig kunnskap. Jeg har gjennom hele forskningsprosessen ønsket å skape et helstøpt produkt fra første til siste side, men det er flere begrensninger ved denne studien. Som nevnt tidligere er jeg førstereis på det vitenskapelige toget, og har dermed lite erfaring med alt fra å gjøre intervjuer til tolkning av data. Jeg har derfor etterstrebet å holde hele forskningsprosessen transparent, så det kommer tydelig frem at jeg som forsker har påvirket den. Valg av tema, bruk av intervjuteknikk og intervju spørsmål, analyse, utvalgte sitater og studiens funn er alt et produkt av min påvirkning. Skulle denne studien blitt reproduisert av en annen forsker, er det stor sannsynlighet for at det hadde kommet frem andre temaer og tolkninger.

Studien har primært tatt for seg det kognitive aspektet av CATS, og ikke gjort noen målinger av den fysiske aktivering (stressresponsen). Det hadde vært interessant å implementere målinger av marinejegeres stressrespons i forskjellige kontekster i en lignende studie i fremtidig forskning. Jeg har også valgt å presentere studiens resultater sammen med diskusjon. Dette gjorde jeg med et ønske om å skape en levende og analytisk fortelling fra marinejegerens levde erfaringer (Braun & Clarke, 2006, s. 93), men det kan også svekke selve strukturen på oppgaven. At studiens utvalg bestod av Norges fremste elitekrigere med hemmelig identitet førte med seg både styrker og begrensninger. Først og fremst er de en unik kilde til informasjon, og deres opplevde erfaringer og tilhørende kunnskap er et verdifullt bidrag til eksisterende litteratur. På den andre siden ble det et lite utvalg, da operative marinejegere ikke er den enkleste målgruppen å få gjort en studie på. Videre gikk noen temaer igjen hos alle intervjupersonene, mens noen ikke ble «mettet» og kunne hatt nytte av flere perspektiver. De mettede temaene er dog de som er presentert i studien, og gir verdifull førstehåndsinnsikt i en verden det er skrevet lite om tidligere.

Grunnet studiens omfang var det flere temaer som måtte vike i denne oppgaven, noe som antyder at det er mange retninger igjen å utforske i dette miljøet. For et mer helhetlig bilde, kunne man inkludert alle typer spesiaoperatører i MJK og FSK, og gjort sammenligninger innad i det norske spesialstyrkemiljøet. Longitudinelle studier med en kombinasjon av intervjuer og observasjon hadde også vært interessant. Det kunne gitt gode svar på hvilke faktorer innen prestasjonspsykologi som burde vektlegges over tid, slik at spesialoperatørene stiller best mulig forberedt til oppdrag.

Avslutningsvis har Forsvarsdepartementet (2020) uttalt at det er behov for personellmessig styrking i FS, og at det planlegges å etablere en ny Special Operation Task Group innen 2025 (s. 107). Med en økning av personell, og et stadig mer komplekst og krevende operasjonsmiljø, er det viktig at FS etterlever den første spesialstyrkesannheten - *Humans are more important than hardware*. Dette kan de gjøre ved å sette fokus på hvordan deres spesiaoperatører stiller best mulig mentalt forberedt til oppdrag. Prestasjonspsykologi kan ikke erstatte psykologisk helsehjelp ved traume, men det kan være en kilde til å skape resiliens (Herzog & Deuster, 2014, s. 103). Med en pågående og potensielt ny type krigføring i Europa, hvor godt forberedt er Norges fremste sikkerhetspolitiske virkemiddel?

Foxtrot 7: Vi burde bruke tid og ressurser på å få inn en type sånn som han Giske [prestasjonspsykolog] - siden jeg har gått tilbake og pratet om det han sa, at jeg har tatt det med videre både i utdanningen og deployeringer. Det gav meg veldig mye. Det koster sikkert penger og det er sikkert dyrt i disse sparebluss-tider, så det må sikkert orienteres for hver ting man putter inn. Men, jeg mener at det er en ting som er viktig.

Referanseliste

- Abrahamsen, F. E. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi*. Fagbokforlaget.
- Abrahamsen, F. E. & Pensgaard, A.M. (2012). Longitudinal changes in motivational climate and performance anxiety among elite handball players. *International Journal of Applied Sport Sciences*, 24(1), 31-42).
- Adams, B. D., & Webb, R. D. (2002, January). Trust in small military teams. In *7th international command and control technology symposium* (pp. 1-20).
- Adler, A. B., Bliese, P. D., Pickering, M. A., Hammermeister, J., Williams, J., Harada, C., ... & Ohlson, C. (2015). Mental skills training with basic combat training soldiers: A group-randomized trial. *Journal of Applied Psychology*, 100(6), 1752.
- Adler, A. B., Castro, C. A. E., & Britt, T. W. (2006). *Military life: The psychology of serving in peace and combat: Operational stress, Vol. 2*. Praeger Security International.
- Amini, A., & Vaezmousavi, M. (2020). The Effect of Differential Attentional Focus Strategies on the Performance of Military Elite Shooters. *Behavioural Neurology*, 2020.
- Anshel, M. H. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*, 27(3), 375-400.
- Baird, L., Holland, P., & Deacon, S. (1999). Learning from action: Imbedding more learning into the performance fast enough to make a difference. *Organizational Dynamics*, 27(4), 19-32.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H Freeman & Co.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1994). *Self-efficacy* (Vol. 4, pp. 71-81). na.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72.
- Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness?. *Military psychology*, 18(sup1), S131-S148.
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78-81.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89.

- Bell, J. J., & Hardy, J. (2009). Effects of attentional focus on skilled performance in golf. *Journal of applied sport psychology*, 21(2), 163-177.
- Beilock, S. L., & Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure? I: G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport psychology* (3. Ed., s. 425-444). Wiley.
- Benson, A. J., Šiška, P., Eys, M., Priklerova, S., & Slepíčka, P. (2016). A prospective multilevel examination of the relationship between cohesion and team performance in elite youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 39-46.
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., Terry, G. (2018). *Thematic Analysis*. In: Liamputtong, P. (eds) *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences*. Springer, Singapore.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis?. *Qualitative research in psychology*, 18(3), 328-352.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on Reflexive Thematic Analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597).
- Braun, V. & Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research: a practical guide for beginners*. Los Angeles: SAGE Publications Ltd.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). *Thematic analysis*. American Psychological Association.
- Braun, V. & Clarke, V. (2021a). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. Sage Publications Ltd.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021b). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 13(2), 201-216.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Boe, O., Nilsen, F. A., Kristiansen, O., Krogdahl, P., & Bang, H. (2017, July). Measuring important character strengths in Norwegian Special Forces officers. In *Proceedings of the International Conference on Education and New Learning Technologies, Barcelona*.
- Boon, S. D., & Holmes, J. G. (1991). The dynamics of interpersonal trust: Resolving uncertainty in the face of risk. *Cooperation and prosocial behavior*, 190-211.
- Brekke, T. H. (2018). *Spesialstyrkenes personlighetstrekk. En studie av organisasjonspsykologiske forhold i Forsvarets spesialstyrker* (Master's thesis, Forsvarets høgskole).
- Brinkmann, S., Tangaard, L. & Hansen, W. (2012). *Kvalitative metoder: Empiri og teoriutvikling*. Gyldendal akademisk.

- Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 77-99.
- Campbell, D. J., & Nobel, O. B. Y. (2009). Occupational stressors in military service: A review and framework. *Military Psychology*, 21(sup2), S47-S67.
- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small group research*, 31(1), 89-106.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. in J. L. Duda (ed.), *Advancements in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, WV: *Fitness Information Technology*.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 7(3), 244-266.
- Charlick, S. J., Pincombe, J., McKellar, L., & Fielder, A. (2016). Making sense of participant experiences: Interpretative phenomenological analysis in midwifery research. *International Journal of Doctoral Studies*, 11, 205.
- Clark, M. A. M. (2021). *Humility*. MILITARY REVIEW.
- Coomler, J. D. (1985). *Causes of Combat Stress in the Artillery Firing Battery Supporting High-Intensity Conflict in the European Theater*. ARMY COMMAND AND GENERAL STAFF COLL FORT LEAVENWORTH KS SCHOOL OF ADVANCED MILITARY STUDIES.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into practice*, 39(3), 124-130.
- Creswell, J. W. (2009). *Research designs: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. California: Sage.
- Cumming, J. & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. I S.D. Mellalieu og S. Hanton (red.), *Advances in Applied Sport Psychology: A review* (s. 5-36). New York, NY: Routledge.
- Danielsen, T. (2012). Hos oss sitter kulturen i hjertet. *En antropologisk studie av kultur i Marinejegerkommandoen*. (FFI-rapport 2012/00516). Forsvarets Forskningsinstitutt.
- Danielsen, T. (2015). *Making Warriors in the Global Era: An anthropological study of institutional apprenticeship: selection, training, education, and everyday life in the Norwegian Naval Special Operations Commando*. University of Oslo, Oslo, Norway.
- Danielsen, T. (2018). *Making warriors in a global era: An ethnographic study of the Norwegian naval special operations commando*. Rowman & Littlefield.
- Deahl, M. (2000). Psychological debriefing: controversy and challenge. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(6), 929-939.

- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4, 19-43.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory.
- DeWiggins, S., Hite, B., & Alston, V. (2010). Personal performance plan: Application of mental skills training to real-world military tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(4), 458-473.
- DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical education*, 40(4), 314-321.
- Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2015). The motivational climate, athlete motivation, and implications for the quality of sport engagement. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 57-77.
- Dufrene, C., & Young, A. (2014). Successful debriefing—Best methods to achieve positive learning outcomes: A literature review. *Nurse Education Today*, 34(3), 372-376.
- Ellis, S., Carette, B., Anseel, F., & Lievens, F. (2014). Systematic reflection: Implications for learning from failures and successes. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 67-72.
- Ellis, S., Mendel, R., & Aloni-Zohar, M. (2009). The effect of accuracy of performance evaluation on learning from experience: The moderating role of after-event reviews. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(3), 541-563.
- Ellis, S., Mendel, R., & Nir, M. (2006). Learning from successful and failed experience: The moderating role of kind of after-event review. *Journal of Applied Psychology*, 91(3), 669.
- Eriksen, H. R., Murison, R., Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (2005). Cognitive activation Theory of stress (CATS): from fish brains to the Olympics. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 933-938.
- Eriksen, H. R., Olf, M., Murison, R., & Ursin, H. (1999). The time dimension in stress responses: relevance for survival and health. *Psychiatry Research*, 85(1), 39-50.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336.
- Fanning, R. M., & Gaba, D. M. (2007). The role of debriefing in simulation-based learning. *Simulation in healthcare*, 2(2), 115-125.
- Fiore, S. M., Hoffman, R. R., & Salas, E. (2008). Learning and performance across disciplines: An epilogue for moving multidisciplinary research toward an interdisciplinary science of expertise. *Military Psychology*, 20(sup1), S155-S170.

- Fiore, S. M., & Salas, E. (2008). Cognition, competition, and coordination: the “why” and the “how” of the relevance of the sports sciences to learning and performance in the military. *Military Psychology*, 20(sup1), S1-S9.
- Fitzwater, J. P. J., Arthur, C. A., & Hardy, L. (2018). “The tough get tougher”: Mental skills training with elite military recruits. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(1), 93.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157.
- Ford, J. D. (1999). Disorders of extreme stress following war-zone military trauma: associated features of posttraumatic stress disorder or comorbid but distinct syndromes?. *Journal of consulting and clinical psychology*, 67(1), 3.
- Fors Brandebo, M., Börjesson, M., & Hilmansson, H. (2022). Longitudinal studies on cohesion in a military context—A systematic review. *Military Psychology*, 1-10.
- Forsvaret. (2021). *Da norske spesialstyrker skulle trene opp afghanske styrker, valgte de en metode som fikk flere NATO-land til å stusse*. Hentet 24. september fra <https://www.forsvaret.no/aktuelt-og-presse/aktuelt/spesialstyrkenes-suksessoppskrift>
- Forsvaret. (2021a). *Forsvarets spesialstyrker*. Hentet 5. september fra <https://www.forsvaret.no/om-forsvaret/organisasjon/forsvarets-spesialstyrker>
- Forsvaret. (2020). *Jakten på det perfekte hodet*. Hentet 6. september fra <https://www.forsvaret.no/aktuelt-og-presse/aktuelt/feature/jakten-pa-det-perfekte-hodet>
- Forsvaret. (2022). *Marinejeger*. Hentet 25. september fra <https://www.forsvaret.no/jobb/forsvarets-spesialstyrker/marinejeger>
- Forsvaret. (u.å.). *Marinejegerkommandoen (MJK)*. Hentet 5. september fra <https://www.forsvaret.no/om-forsvaret/organisasjon/forsvarets-spesialstyrker/marinejegerkommandoen-mjk>
- Forsvaret. (2020a). *Slik reddet norske marinejegere 49 gisler*. Hentet 24. september fra <https://www.forsvaret.no/aktuelt-og-presse/aktuelt/park-palace>
- Forsvarsdepartementet. (2020). *Evne til forsvar - vilje til beredskap. Langtidsplan for forsvarssektoren*. Hentet 20. november fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-14-s-20202021/id2770783/>
- Forsvarsstaben. (2019). *Forsvarets fellesoperative doktrine*.
- Friedman, M. J. (2004). Acknowledging the psychiatric cost of war. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 75-77.

- Færøy, F. (2022). *Tungtvannssaksjonen*. SNL. Hentet 5. september 2022 fra <https://snl.no/tungtvannssaksjonene>
- Gadamer, H. G. (1989). *Truth and method* (J. Weinsheimer & DG Marshall, trans.). *New York: Continuum*.
- Gardner, R. (2013). Introduction to debriefing. In *Seminars in perinatology* (Vol. 37, No. 3, pp. 166-174). WB Saunders.
- Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2007). Prospecion: Experiencing the future. *Science*, *317*(5843), 1351-1354.
- Goldenberg, I., & Saindon, M. (2017). The resilience of SOF personnel. In *Special Operations Forces in the 21st Century* (pp. 258-270). Routledge.
- Goodwin, G. F. (2008). Psychology in sports and the military: Building understanding and collaboration across disciplines. *Military Psychology*, *20*(sup1), S147-S153.
- Gratton, C., & Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies*. Routledge.
- Gray, C. S. (1996). *Explorations in strategy* (No. 164). Greenwood Publishing Group.
- Greene-Shortridge, T. M., Britt, T. W., & Castro, C. A. (2007). The stigma of mental health problems in the military. *Military medicine*, *172*(2), 157-161.
- Grice, R. L., & Katz, L. C. (2005). Cohesion in sports and organizational psychology: An annotated bibliography and suggestions for US Army aviation (1993 to 2003).
- Grimen, H., & Ingstad, B. (2008). Kvalitative forskningsopplegg. I P. Laake, BR Olsen & H. B. Benestad (Red.). *Forskning i medisin og biofag*, *2*, 321-350.
- Grossman, D. (2014). *On killing: The psychological cost of learning to kill in war and society*. Open Road Media.
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2. utg.). Fagbokforlaget
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (Vol. 1). Bergen: Fagbokforlaget.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (5. utg.). Cappelen Akademisk Forlag.
- Halvorsen, O. J. (2014). *Høyt og hardt med marinejegerne*. Hentet 7. september fra <https://www.dn.no/trening/hoyt-og-hardt-med-marinejegerne/1-1-5026535>
- Hammermeister, J., Pickering, M. A., McGraw, L., & Ohlson, C. (2012). The relationship between sport related psychological skills and indicators of PTSD among Stryker Brigade soldiers: The mediating effects of perceived psychological resilience. *Journal of Sport Behavior*, *35*(1), 40.

- Hammersmark, J. I. (2015). Norske spesialstyrker: Fra skjult ressurs til politisk spydspiss.
- Hanton, S., Mellalieu, S. & Williams, J.M. (2015). Understanding and Managing Stress in Sport. I: J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7. Utg., s. 250-273). New York: McGraw-Hill Education.
- Hanwella, R., & de Silva, V. (2012). Mental health of Special Forces personnel deployed in battle. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 47(8), 1343-1351.
- Hays, K. F., & Brown, C. H. (2004). You're on! Consulting for peak performance. *Sport Psychologist*, 18, 471-472.
- Hays, K. F. (2012). The psychology of performance in sport and other domains. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 24-45.
- Hennum, A. C., Nyhamar, T., Beadle, A. W., Danielsen, T., Eggereide, B., Fridheim, H., ... & Valaker, S. (2020). *Konseptutvikling og operasjoner—sluttrapport*.
- Herzog, T. P., & Deuster, P. A. (2014). Performance psychology as a key component of human performance optimization. *J Spec Oper Med*, 14(4), 99-105.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2011). Alleviation of choking under pressure in elite golf: An action research study. *The sport psychologist*, 25(4), 465-488.
- Hobfoll, S. E., Spielberger, C. D., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., ... & van der Kolk, B. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 46(8), 848.
- Hobson, J. A., & Brazier, M. A. B. (1980). *The reticular formation revisited: specifying function for a nonspecific system*. Raven Press.
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England journal of medicine*, 351(1), 13-22.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 60-83.
- Holte, L. R. (2022). "Why i asked for help": *Narratives from professional football players*. (Master's thesis).
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 72-83.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.) Oslo: Cappelen Damm akademisk.

- Janelle, C. M., & Hatfield, B. D. (2008). Visual attention and brain processes that underlie expert performance: Implications for sport and military psychology. *Military Psychology, 20*(sup1), S39-S69.
- Jensen, A. E., Bernardis, J. R., Jameson, J. T., Johnson, D. C., & Kelly, K. R. (2020). The benefit of mental skills training on performance and stress response in military personnel. *Frontiers in Psychology, 10*, 2964.
- Johannessen, L. E. F., Rafoss, T.W. & Rasmussen, E.B. (2018). *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2005). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Johansen, I., & Gråtrud, H. (2018). Fra taktisk elite til strategisk tilrettelegger–hvordan Forsvarets spesialstyrker kan møte fremtidens utfordringer.
- Jordet, G., Hartman, E., & Sigmundstad, E. (2009). Temporal links to performing under pressure in international soccer penalty shootouts. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(6), 621-627.
- Kavanagh, J. (2005). Stress and Performance A Review of the Literature and its Applicability to the Military.
- Kegelaers, J., & Wylleman, P. (2019). Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 8*(3), 239.
- Kristoffersen, E., & Stensønes, M. (2020). *Jegerånden - Å lede i fred, krise og krig*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2. utg). Oslo: Gyldendal Akademiske Forlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg). Oslo: Gyldendal Akademiske Forlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2011). *Interview: introduktion til et håndværk* (2.utg.). København: Hans Reitzel.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge university press.
- Lawrence, T. E. (1946). *Seven Pillars of Wisdom: a triumph*. Cape.
- Lazarus, R. S. (2000). Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions. *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice*, 195-222.

- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Lederman, L. C. (1984). Debriefing: a critical reexamination of the postexperience analytic process with implications for its effective use. *Simulation & Games*, 15(4), 415-431.
- Leebaert, D. (2009). *To dare and to conquer: Special operations and the destiny of nations, from Achilles to Al Qaeda*. Hachette UK.
- Lerner, R., Lewin-Bizan, S. & Warren, A. E. A. (2011). *Concepts and theories of human development*. I: M. E. Lamb & M.E. Bornstein (Eds.), Social and personality development. (s. 19-67). New York: Psychology Press.
- Libby, L. K., Shaeffer, E. M., Eibach, R. P., & Slemmer, J. A. (2007). Picture yourself at the polls: Visual perspective in mental imagery affects self-perception and behavior. *Psychological Science*, 18(3), 199-203.
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian journal of caring sciences*, 18(2), 145-153.
- Ljøterud, S. (2012). Spesialoperasjoner-med kløkt og mot. I H. Høiback & P. Ydstebø (Red.). *Krigens vitenskap-en innføring i militærteori*, 302-338.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological bulletin*, 90(1), 125.
- Lovering, M. E., Heaton, K. J., Banderet, L. E., Neises, K., Andrews, J., & Cohen, B. S. (2015). Psychological and physical characteristics of US Marine recruits. *Military Psychology*, 27(5), 261-275.
- Low, W. R., Sandercock, G. R. H., Freeman, P., Winter, M. E., Butt, J., & Maynard, I. (2021). Pressure training for performance domains: A meta-analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 149.
- Lystad, J. (2021). *Should I stay, or should I go? Hvorfor slutter operatører i kampskvadronene i Forsvarets spesialstyrker?* (Master's thesis, FHS).
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring*. Universitetsforlaget.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample Size in Qualitative Interview Studies. *Qualitative Health Research*. *Sage Journals.*, 26(13), 1753-1760.

- Mangelrød, N. C. (2018). *Her trener det norske alpinlandslaget med Norges fremste elitesoldater*. Hentet 2. september fra <https://www.dn.no/alpint/her-trener-det-norske-alpinlandslaget-med-norges-fremste-elitesoldater/2-1-344632>
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport psychologist, 13*(3), 245-268.
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(2), 160-183.
- Mattie, C. P., Guest, K., Bailey, S., Collins, J., & Gucciardi, D. F. (2020). Development of a mental skills training intervention for the Canadian Special Operations Forces Command: An intervention mapping approach. *Psychology of Sport and Exercise, 50*, 101720.
- MAXQDA. (2022). *Interview Analysis with MAXQDA*. Hentet 20. Oktober 2022 fra <https://www.maxqda.com/interview-transcription-analysis>
- McAllister, D. J. (1995). Affect-and cognition-based trust as foundations for interpersonal cooperation in organizations. *Academy of management journal, 38*(1), 24-59.
- McDonald, R. E. (1994). *Cohesion: The Key to Special Operations Network*. AIR UNIV MAXWELL AFB AL.
- McNevin, N. H., Shea, C. H., & Wulf, G. (2003). Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. *Psychological research, 67*(1), 22-29.
- McRaven, W. H. (1996). *Spec Ops: Case studies in special operations warfare: Theory and practice*. Presidio Press.
- Melien, T.J. (2012). *Våre hemmelige soldater: Norske spesialstyrker 1940-2012*. Oslo: Spartacus.
- Mesagno, C., Geukes, K., & Larkin, P. (2015). Choking under pressure: A review of current debates, literature, and interventions. In S. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Contemporary advances in sport psychology: A review* (s. 148-174).
- Milton, N. (2010). *The lessons learned handbook: Practical approaches to learning from experience*. Elsevier.
- Moran, A. (2012). Concentration: Attention and Performance. I S. Murphy (red.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. (s. 117-130). New York, NY: Oxford University Press
- Moran, A., Guillot, A., MacIntyre, T og Collet, C. (2012). Re-imagining motor imagery: Building bridges between cognitive neuroscience and sport psychology. *British Journal of Psychology, 103*(2), 224-247.
- Morrison, J. E., & Meliza, L. L. (1999). *Foundations of the after action review process*. Institute for Defense Analyses Alexandria Va.

- Morse, J. M. (2015). Critical analysis of strategies for determining rigor in qualitative inquiry. *Qualitative health research*, 25(9), 1212-1222.
- Moruzzi, G., & Magoun, H. W. (1949). Brain stem reticular formation and activation of the EEG. *Electroencephalography and clinical neurophysiology*, 1(1-4), 455-473.
- Moulton, S. T., & Kosslyn, S. M. (2009). Imagining predictions: mental imagery as mental emulation. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1521), 1273-1280.
- Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological bulletin*, 115(2), 210.
- Murray, R. M., Coffee, P., Eklund, R. C., & Arthur, C. A. (2019). Attributional consensus: The importance of agreement over causes for team performance to interpersonal outcomes and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 219-225.
- Nash, W. P. (2011). The stressors of war. In *Combat stress injury* (pp. 29-49). Routledge.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394-404.
- Nideffer, R. M. (1973). *TAIS: Test of attentional and Interpersonal Style*. San Diego, Calif: Enhanced Performance Associates.
- Nielsen, K., & Kvale, S. (1999). Mesterlære som aktuel læringsform. In *Mesterlære: læring som social praksis*.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. (2011). Training with anxiety: short-and long-term effects on police officers' shooting behavior under pressure. *Cognitive processing*, 12(3), 277-288.
- Nilsen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier*. Universitetsforlaget.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J., & Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12(3), 299-327.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self determination theory in sport. *Journal of sports sciences*, 19(6), 397-409.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health psychology review*, 15(2), 214-244.

- Nøstvik, R. (2022). *Viktig brikke i Bodø/Glimts opptur, hjelper nå Kolstad håndballklubb*. Hentet 17. september fra <https://www.advansia.no/aktuelt/viktig-brikke-i-bodo-glimts-opptur-hjelper-na-kolstad-handballklubb>
- Ogle, A. D., & Young, J. A. (2016). USAF special tactics operator combat exposure and psychological stress. *Military Psychology, 28*(3), 123-133.
- Orasanu, J. M., & Backer, P. (2013). Stress and Military. *Stress and Human Performance*. San Jose: NASA-Ames research center, 89.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988) Mental links to Excellence. *The Sport Psychologist, 2*(2), 105-130.
- Osório, C., Greenberg, N., Jones, N., Goodwin, L., Fertout, M., & Maia, Â. (2013). Combat exposure and posttraumatic stress disorder among Portuguese special operation forces deployed in Afghanistan. *Military Psychology, 25*(1), 70-81.
- Oudejans, R. R., & Pijpers, J. R. (2009). Training with anxiety has a positive effect on expert perceptual–motor performance under pressure. *Quarterly Journal of Experimental Psychology, 62*(8), 1631-1647.
- Oudejans, R. R. D., & Pijpers, J.R. (2010). *Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety*. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 44-50.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Science, 10*, 22S-28S.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Sage.
- Pattyn, N., Van Cutsem, J., Dessy, E., Lacroix, E., Van Puyvelde, M., Cortoos, A., ... & Van Tiggelen, D. (2022). Lessons from special forces operators for elite team sports training: how to make the whole greater than the sum of the parts. *Frontiers in sports and active living, 19*.
- Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A., & Kosslyn, S. M. (2015). Mental imagery: functional mechanisms and clinical applications. *Trends in cognitive sciences, 19*(10), 590-602.
- Pensgaard, A. M. (2008). Consulting under pressure: How to help an athlete deal with unexpected distracters during Olympic Games 2006. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*(3), 301-307.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of sport and Exercise, 4*(2), 101-116.
- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 8*(3), 183-189.

- Pescosolido, A. T., & Saavedra, R. (2012). Cohesion and sports teams: A review. *Small Group Research*, 43(6), 744-758.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (bd. 2). Oslo: Universitetsforlaget.
- Puente-Diaz, R & Anshel, M. H. (2005) Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and U.S competitive tennis players. *The Journal of Social Psychology*, 145(4), 429-446.
- Purdy, L. G. (2014) Interviews. In R. Groom, L. Nelson, & P. Potrac (Eds.), *Research methods in sports coaching* (pp. 161-170). Routledge.
- Reinboth, M., Duda, J. L., Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28(3), 297-313.
- Reivich, K. J., Seligman, M. E., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American psychologist*, 66(1), 25.
- Reme, S. E., Eriksen, H. R., & Ursin, H. (2008). Cognitive activation theory of stress--How are individual experiences mediated into biological systems?. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 34(6), 177.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 49(1), 95-112.
- Ringdal, K. (2018). Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode (4 utg.): Fagbokforlaget.
- Roberts, G.C., Abrahamsen, F. og Lemyre, P.N. (2009). Motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. I A. Kaplan, S. Karabenick og E. De Groot (red.), *Culture, Self, and motivation: Essays in Honor of Martin L. Maehr* (s. 39-68). Charlotte, NC: Information Age Publishing, Inc.
- Roberts, G.C. (2012). Motivation In sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? I G.C. Roberts og D.C. Treasure (red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3. Utg., s. 5-58). Champaign, IL.: Human Kinetics, Inc.
- Robertsen, T. A. (2006). *Transforming Norwegian Special Operation Forces*. NAVAL POSTGRADUATE SCHOOL MONTEREY CA.
- Rones, N., & Steder, F. B. (2017). *Herregud, skal troppen ha bare jenter?* En evaluering av Jegertroppen ved Forsvarets spesialkommando.
- Ronglan, L. T. (2007). Building and communicating collective efficacy: A season-long in-depth study of an elite sport team. *The Sport Psychologist*, 21(1), 78-93.

- Ronkainen, N. J., & Wiltshire, G. (2021). Rethinking validity in qualitative sport and exercise psychology research: A realist perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 13-28.
- Rose, S. C., Bisson, J., Churchill, R., & Wessely, S. (2002). Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD). *Cochrane database of systematic reviews*, (2).
- Rosh, L., Offermann, L. R., & Van Diest, R. (2012). Too close for comfort? Distinguishing between team intimacy and team cohesion. *Human Resource Management Review*, 22(2), 116-127.
- Roulston, K., & Choi, M. (2018). Qualitative interviews. *The SAGE handbook of qualitative data collection*, 233-249.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (1995). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. Sage. Thousand Oaks, Calif.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*.
- Salas, E., Estrada, A. X., & Vessey, W. B. (Eds.). (2015). *Team cohesion: Advances in psychological theory, methods and practice*. Emerald Group Publishing.
- Samuels, S. M., Foster, C. A. & Lindsay, D. R. (2010). Freefall, Self-Efficacy, and Leading in Dangerous Contexts, *Military Psychology*, 22: 1, 117-136.
- Sawyer, T., Eppich, W., Brett-Fleegler, M., Grant, V., & Cheng, A. (2016). More than one way to debrief: a critical review of healthcare simulation debriefing methods. *Simulation in Healthcare*, 11(3), 209-217.
- Seal, K. H., Bertenthal, D., Miner, C. R., Sen, S., & Marmar, C. (2007). Bringing the war back home: Mental health disorders among 103 788 US veterans returning from Iraq and Afghanistan seen at Department of Veterans Affairs Facilities. *Archives of internal medicine*, 167(5), 476-482.
- Shuffler, M. L., Pavlas, D., & Salas, E. (2012). Teams in the military: A review and emerging challenges. In J. H. Laurence & M. D. Matthews (Eds.), *The Oxford handbook of military psychology* (pp. 282–310). Oxford University Press.
- Silverman, D. (2014). *Interpreting qualitative data*. 5. utg. Sage. London.
- Singer, Robert N., Heather A. Hausenblas, and Christopher M. Janelle. *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons Inc, 2001.

- Skare, M., Hopkins, W. G., & Solberg, P. A. (2016). Determinants of vitality during a training cycle in a cohort of special-forces operators. *Military Psychology, 29*(1), 1-10.
- Skoglund, T. H., Brekke, T. H., Steder, F. B., & Boe, O. (2020). Big Five personality profiles in the Norwegian special operations forces. *Frontiers in psychology, 11*, 747.
- Skomorovsky, A. (2013). Psychological well-being of Canadian forces officer candidates: The role of personality and coping strategies. *Military Psychology, 25*(1), 3-12.
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing Rigor in Qualitative Research: Problems and Opportunities within Sport and Exercise Psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 11*(1), 101-121.
- Smith, E. N., Young, M. D., & Crum, A. J. (2020). Stress, mindsets, and success in Navy SEALs special warfare training. *Frontiers in psychology, 10*, 2962.
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to phenomenology*. Cambridge university press.
- Solomon, Z. (2013). *Combat stress reaction: The enduring toll of war*. Springer Science & Business Media.
- Sonnentag, S., & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of occupational health psychology, 10*(4), 393.
- Sparkes, A., & Smith, B. (2014). Data collection. I A. Sparkes & B. Smith, *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product* (s. 83-114). Routledge.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2013). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Spulak Jr, R. G. (2007). *A theory of special operations: the origin, qualities, and use of SOF*. SANDIA NATIONAL LABS ALBUQUERQUE NM.
- Steenkamp, M. M., Litz, B. T., Hoge, C. W., & Marmar, C. R. (2015). Psychotherapy for military-related PTSD: A review of randomized clinical trials. *Jama, 314*(5), 489-500.
- Steriade, M. (1996). Arousal--Revisiting the Reticular Activating System. *Science, 272*(5259), 225-225.
- Stone, D. N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). Beyond talk: Creating autonomous motivation through self-determination theory. *Journal of general management, 34*(3), 75-91.
- Strean, W. B. (1998). Possibilities for qualitative research in sport psychology. *Sport Psychologist, 12*, 333-345.
- Swinton, J., & Mowat, H. (2016). *Practical theology and qualitative research*. SCM press.

- Søreide, I. E. (2016). *Norske spesialstyrker - fra hemmelige til ettertraktede*. Hentet 9. september fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/fd/taler-og-innlegg/ministeren/taler-og-artikler-av-forsvarsminister-in/2016/norske-spesialstyrker---fra-hemmelige-til-ettertraktede/id2502858/>
- Tannenbaum, S. I., & Cerasoli, C. P. (2013). Do team and individual debriefs enhance performance? A meta-analysis. *Human factors*, 55(1), 231-245.
- Taylor, M. K., Stanfill, K. E., Padilla, G. A., Markham, A. E., Ward, M. D., Koehler, M. M., ... & Adams, B. D. (2011). Effect of psychological skills training during military survival school: a randomized, controlled field study. *Military medicine*, 176(12), 1362-1368.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse, En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.) Fagbokforlaget.
- Thompson, M. M., & McCreary, D. R. (2006). *Enhancing mental readiness in military personnel*. Defence Research And Development Toronto (Canada).
- Thomas, J. L., Adler, A. B., & Castro, C. A. (2005). Measuring operations tempo and relating it to military performance. *Military Psychology*, 17(3), 137-156.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.
- Tucker, J. S., Sinclair, R. R., & Thomas, J. L. (2005). The multilevel effects of occupational stressors on soldiers' well-being, organizational attachment, and readiness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(3), 276.
- Turnley, J. G. (2011). *Cross-cultural competence and small groups: Why SOF are the way SOF are*. JOINT SPECIAL OPERATIONS UNIV MACDILL AFB FL.
- Ursin, H. (2009). The development of a Cognitive Activation Theory of Stress: From limbic structures to behavioral medicine. *Scandinavian journal of psychology*, 50(6), 639-644.
- Ursin, H., Baade, E. & Levine, S. (1978). *Psychobiology of stress: A study of coping men*. New York: Academic Press.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(6), 877-881.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567-592.
- USSOCOM. (2021). *SOF Truths*. Hentet 01.september fra <https://www.socom.mil/about/sof-truths>

- Van der Kolk, B. (2022). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- Van Emmerik, A. A., Kamphuis, J. H., Hulsbosch, A. M., & Emmelkamp, P. M. (2002). Single session debriefing after psychological trauma: A meta-analysis. *The Lancet*, 360(9335), 766-771.
- Ward, P., Farrow, D., Harris, K. R., Williams, A. M., Eccles, D. W., & Ericsson, K. A. (2008). Training perceptual-cognitive skills: Can sport psychology research inform military decision training?. *Military Psychology*, 20(sup1), S71-S102.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1).
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, 92(4), 548.
- Whittemore, R., Chase, S. K., & Mandle, C. L. (2001). Validity in qualitative research. *Qualitative health research*, 11(4), 522-537.
- Widerøe, R. J. (2017). *Marinejegeren Ken Andersen risikerte alt for 49 gisler: Krigsheltens historie*. Hentet 24. september fra <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/5V4M3m/marinejegeren-ken-andersen-risikerte-alt-for-49-gisler-krigsheltens-historie>
- Wilcox, V. L. (2000). Burnout in military personnel. *Military Psychiatry: Preparing in Peace for War*, 31.
- Williams, J.M. og Bhalla, J. (2021). Concentration and strategies for controlling it. I J.M. Williams og V. Krane (red.). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (vol. 8, s. 314-333). New York, USA: McGraw Hill.
- Williams, J.M., Nideffer, R.M., Wilson, V. E., & Sagal, M-S. (2015). Concentration and strategies for controlling it. In J.M. Williams & V. Krane (Eds.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed., s. 304-325). McGraw-Hill.
- Wulf, G., & Su, J. (2007). An external focus of attention enhances golf shot accuracy in beginners and experts. *Research quarterly for exercise and sport*, 78(4), 384-389.
- Yerkes, R. M. (1918). Psychology in relation to the war. *Psychological Review*, 25(2), 85.
- Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J., & Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain research bulletin*, 67(4), 304-309.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.
- Zinsser, N., Perkins, L. D., Gervais, P. D., & Burbelo, G. A. (2004). Military application of performance-enhancement psychology. *Military Review*, 84(5), 62-65.

Østby, S. B. (2022). «*Relevans, stolthet og tilhørighet*»—*Spesialoperatører om livsvalg: Hvilke faktorer bidrar til at spesialoperatører står lenge i Forsvarets Spesialstyrker?* (Master's thesis, FHS).

Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD

21.11.2022, 01:51

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

[Meldeskjema](#) / [Mentale forberedelser hos norske spesialoperatører før oppdrag](#) / Vurdering

Vurdering

Referansenummer	Type	Dato
441866	Standard	07.06.2022

Prosjekttittel

Mentale forberedelser hos norske spesialoperatører før oppdrag

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Prosjektansvarlig

Frank Eirik Abrahamsen

Student

Steffen Dalheim

Prosjektperiode

12.05.2022 - 01.01.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Særlige

Rettslig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene kan starte så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det rettslige grunnlaget gjelder til 01.01.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helse frem til 01.01.2023.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelige angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/627ce0a2-44c8-4ac5-bba2-127b2892c825>

1/2

prosjektet

- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Vi vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Personverntjenester forutsetter i denne vurderingen at det foreligger tillatelse fra Forsvarets Forskningsnemnd før innsamlingen av personopplysninger starter.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos oss: Simon Gogl

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 2: Godkjenning fra Forsvarets forskningsnemnd



FORSVARET
Forsvarets høgskole

1 av 2

Vår saksbehandler

Audun Benjamin Bengtson, aubengtson@mil.no
+47
FHS/FAGSTAB/SEK FOU ADM

Vår dato

2022-06-16

Vår referanse

2022/024142-002/FORSVARET/ 910

Tidligere dato

Tidligere referanse

Til

Steffen Dalheim

Kopi til

FS/MJK

Tillatelse til å innhente opplysninger i og om Forsvaret til forskningsformål

1 Bakgrunn

Forsvarets høgskole (FHS) har mottatt din søknad av 7. juni 2022 om tillatelse til å innhente opplysninger i og om Forsvaret til forskningsformål. Prosjektet det skal innhentes data til er en masteroppgave, og følgende problemstillinger er oppgitt: «Hvilke mentale forberedelser gjør norske spesialoperatører før oppdrag?». Det skal gjennomføres intervju med åtte marinejegere

2 Drøfting

Vurdering av søknader om tillatelse til å innhente opplysninger i og om Forsvaret til forskningsformål er regulert av *Bestemmelse om utlevering av personopplysninger til forskning og gjennomføring av spørreundersøkelser*, fastsatt av sjef HR-avdelingen i Forsvarsstaben 1. mai 2018.

I henhold til punkt 2.3 og 2.4 i denne bestemmelsen er det en forskningsnemnd oppnevnt av sjef FHS som har myndighet til å behandle søknader om tillatelse til datainnsamling i Forsvaret. Kriterier og rettsgrunnlag som skal legges til grunn for vurderingen er omtalt i punkt 4.1 og 4.2.

Forskningsnemnda har vurdert din søknad som tilfredsstillende i henhold til gjeldende krav.

3 Vedtak

Søknad om tillatelse til å innhente opplysninger i og om Forsvaret til forskningsformål innvilges. Tillatelsen gjelder til prosjektslutt 31. desember 2022.

4 Vilkår for tillatelsen

Det er kun gitt tillatelse til innhenting av det datamaterialet som fremgår av søknaden. Data hentet fra Forsvaret skal ikke benyttes til andre formål enn den aktuelle masteroppgaven. Ved prosjektslutt skal alle data hentet fra Forsvaret slettes. Det skal sendes sluttmelding til FHS vedlagt masteroppgaven. Sluttmelding sendes til fhs.datautlevering@mil.no

Postadresse

Postboks 800 Postmottak
2617 Lillehammer
Norge

Besøksadresse

Oslo mil/Akershus
0015 OSLO
Norge

Sivil telefon/telefaks

/

Militær telefon/telefaks

99/0500 3699

Epost/ Internett

postmottak@mil.no
www.forsvaret.no

Organisasjonsnummer

NO 986 105 174 MVA

Vedlegg

1

Sven Gabriel Holtsmark

Leder forskningsnemnda

Dokumentet er elektronisk godkjent, og har derfor ikke håndskreven signatur.

Vedlegg 3: Informasjonsskriv

Henvendelse om å delta i forskningsprosjektet

«Mentale forberedelser hos norske spesialoperatører før oppdrag»

Hei, og takk for din interesse i denne studien. Dette er en henvendelse til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvilke mentale forberedelser spesialoperatører gjør før oppdrag. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Grunnet en oppsiktsvekkende vekst og økt bruk av norske spesialstyrker de siste to tiårene, samt økt tilstedeværelse og deltakelse i internasjonale operasjoner, er vår interesse å forstå spesialoperatørers natur både som avdeling og individer. Spesialstyrker har et lite teoretisk fundament og det er gjort få vitenskapelige studier både i Norge og på verdensbasis. Veiledende forskningsspørsmål som skal besvares i dette studiet er «Hvilke mentale forberedelser gjør norske spesialoperatører før oppdrag?» Dette forskningsprosjektet er en masteroppgave ved Norges idrettshøgskole, men vil også bli publisert i artikkelformat. Studien forventes ferdigstilt ved utgangen av 2022.

Ansvarlig for prosjektet

Institutt for samfunnsvitenskap ved Norges idrettshøgskole, ved Frank Eirik Abrahamsen, førsteamanuensis ved seksjonen for coaching og psykologi.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Gjennom vår kontaktperson, Jan Erik Buskerud, er dere åtte spesialoperatører som får denne henvendelsen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar på et intervju på Norges idrettshøgskole som varer ca. halvannen time. Vi tar lydopptak av intervjuet. Intervjuet vil eksempelvis inneholde spørsmål som; Hvordan er jobben spesialoperatør? Har du i jobben som spesialoperatør opplevd stressrelaterte situasjoner/hendelser? Hvordan håndterer du stressende situasjoner? Hva er ditt forhold til mentale forberedelse? Hvordan blir man forberedt på det uforberedte?

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.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Kun prosjektansvarlig og masterstudent vil ha tilgang til intervjuene. Navnet ditt vil bli kodet og lagret på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Intervjuene vil bli analysert og transkribert

gjennom MAXQDA, og lagres innelåst i skap på Norges idrettshøgskole. Det er kun sitater fra intervjuene som vil bli publisert, og du vil ikke kunne bli gjenkjent i publikasjonen.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes ca. 1. november. Lydfiler av intervju vil slettes når de er transkriberte og skriftlig datamateriale vil anonymiseres. Når prosjektet avsluttes vil all lagret data slettes, sett bort fra det som kommer frem i skriftlig publikasjon.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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:

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

- Prosjektleder Frank Eirik Abrahamsen på telefon 94188982 eller e-post frankea@nih.no
- Mastergradsstudent Steffen Dalheim på telefon 90746145 eller e-post steffendalheim@gmail.com

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Frank Eirik Abrahamsen

Masterstudent
Steffen Dalheim

Samtykkeerklæring

Grunnet din stilling som spesialoperatør og viktigheten av anonymitet i jobben, vil vi innhente muntlig samtykke før intervjuene starter. Du krysser derfor kun av for om du har mottatt og forstått informasjon om prosjekter *mentale forberedelser hos norske spesialoperatører før oppdrag*, fått muligheten til å stille spørsmål og at dine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

Vedlegg 4: Intervjuguide

Intervjuguide

«Hvilke mentale forberedelser gjør norske spesialoperatører før oppdrag?»

1. Introduksjon og informasjon

- Ønske velkommen og uformell prat
- Info om meg selv og formål med studien
- Hensyn til personvern (anonymitet og taushetsplikt). Blir kun brukt sitater i artikkelen.
- Fortelle om hvordan intervjuet vil foregå (lydopptak ol.)
- Understreke at jeg kun er interessert i intervjupersonens opplevelser, erfaringer og perspektiver – det er umulig å svare feil
- Føl at du kan ta seg tid til å prate og utdype. Oppfordre til å stille spørsmål hvis noe er uklart
- Fortelle om muntlig samtykke og at det må gjøres som det første når vi starter båndopptakeren
- Spørsmål?

2. Overgangsspørsmål

«Jeg har nå gjennomgått dine rettigheter for å være med i denne studien. Er alt forstått og akseptert og vi kan fortsette med intervjuet?»

I starten av intervjuet ønsker jeg å bli bedre kjent med deg

- Hvem var du som yngre?
- Hvordan endte du opp som marinejeger?
- Hva er en marinejeger for deg?
- Hvordan opplever du jobben som marinejeger?

- Hva er viktig for deg i jobben som marinejeger?
- Hvilke utfordringer opplever du i jobben som marinejeger?

3. Nøkkelspørsmål

Mentale forberedelser

- Hva er ditt forhold til mentale forberedelser?
- Det nåløyet dere går gjennom er veldig lite, ble du selektert fra opptak på noe bestemte mentale ferdigheter/egenskaper? Eksplisitt/implisitt
- Er det noen strukturert form for mental trening innad i Marinejegerkommandoen?
- Hvilke mentale forberedelser er viktige for deg?
- Hvordan forbereder du deg mentalt til oppdrag?
 - Har du et konkret oppdrag du kan bruke som eksempel?
 - En uke i forkant, på selve dagen, rett før, hvordan håndterer du noe uforventet
- Kjører dere individuelle mentale forberedelser eller gjør dere noe sammen?
- Går tips og triks i arv?
- Har dine mentale forberedelser endret seg over tid?
 - Er det noe du gjør i dag som du ikke gjorde tidligere og motsatt?
- Et utsagn som går igjen for spesialoperatører er at de er «forberedt på det uforberedte». Hvordan blir man forberedt på det uforberedte?

Stress

- Hva er stress for deg?
- Har du i jobben som spesialoperatør opplevd stressrelaterte situasjoner under oppdrag?
 - Kan du gi eksempler på oppdrag som har ført til stress.
 - Hvilke faktorer var det som gjorde at det følte stressende?
 - Hvordan reagerte du på situasjonen?
 - Kunne situasjonen vært håndtert annerledes? Hvis ja, på hvilken måte ville du gjort det annerledes. Hvis nei, hva er grunnen til det.
- Hvor ofte opplever du stressrelaterte situasjoner i jobben?
- Føler du at stress hemmer prestasjonen din?

- Hvilken påvirkning har stressrelaterte situasjoner på livet utenfor jobben?
 - Har du/dere en strukturert form for debrief?
-
- Hvis du kunne gitt noen tips om mentale forberedelser til en nyutdannet spesialoperatør, hva ville det vært?

4. Oppsummering og avslutning

- Oppsummering av intervjuet hvor hovedpunktene blir gjennomgått
- Intervjupersonen får mulighet til å kommentere punktene, samt få muligheten til å komme med ytterligere kommentarer til temaet hvis ønskelig
- Høre hvordan intervjupersonen opplevde intervjuet
- Er det noe mer du vil legge til eller noe du synes ikke kom godt nok frem?
- Avslutning og takk for intervju