



Självständigt arbete i krigsvetenskap, 18 hp

<i>Författare</i> Andreas Fjellman		<i>Program</i> OP 07-10
<i>Handledare</i> Marcus Börjesson och Gerry Larsson		
<i>Examinator</i> Professor Kent Zetterberg	<i>Beteckning</i>	
<p>Title: Mental practice for military performance</p> <p>The aim was to examine whether the Swedish Armed Forces can use mental training to develop the soldiers and officers in the military profession, a secondary objective was to examine how mental training methods can be integrated into the Swedish Armed Forces' daily activities. The study was carried out in the form of a literature review. The search of literature was done in scientific and military data bases, and retrieval from the Department of Leadership and Management (ILM) in Karlstad. The literature and articles were reviewed which resulted in only 19 out of 64 collected works were judged to have acceptable scientific quality and be of relevance for the topic. The results of the survey show that the use of mental training techniques goal setting, imagery, self-talk and relaxation strategies can produce positive effects for individual development of soldiers and officers. First, by allowing them to improve performance and stress management ability, secondly by creating motivation. An integration of the mental training techniques requires a training of officers carried out by experts and an individual motivation in soldiers.</p> <p><u>Key words:</u> military, sports psychology, mental training</p>		

Innehållsförteckning

1 Inledning	3
1.1 Bakgrund	3
2 Introduktion.....	4
2.1 Mental träning	4
2.2 Syfte och frågeställning	6
3 Metod.....	7
3.1 Hur litteraturöversikten genomfördes	7
3.2 Resultat presentation.....	9
3.3 Avgränsning	9
3.4 Definitioner	9
4 Resultat	10
4.1 Allmän beskrivning av färdigheterna.....	10
4.1.1 Självmедvetenhet (Self-awareness)	10
4.1.2 Motivation (motivation)	10
4.1.3 Självförtroende (Self-Confidence).....	11
4.1.4 Spänningsreglering (Arousal control)	11
4.1.5 Känsломässig kontroll (Emotion control)	12
4.1.6 Koncentration (Attentional control).....	12
4.2 Allmän beskrivning av metoder	13
4.2.1 Målsättning (Goal Settings).....	13
4.2.2. Visualisering (Imagery).....	14
4.2.3 Inre dialog (Self-talk)	14
4.2.4 Avslappningsträning (Relaxation Strategies)	16
4.3 Hur de mentala metoderna använts i Försvarsmakten.....	18
4.3.1 Koncept för mental träning.....	18
4.3.2 Studier och exempel på användning idag.....	18
4.4 Koncept för USA:s försvarsmakt.....	20
5 Diskussion.....	22
5.1 Svar på frågeställningarna.....	26
5.2 Slutsatser	27
5.3 Självkritik och framtida forskning.....	28
Litteratur- och källförteckning	29
Artiklar	29
Böcker.....	29
Hemsidor.....	31

Bilaga 1 Tabell över analys av Litteratur och artiklar

1 Inledning

1.1 Bakgrund

Den här c-uppsatsen skrivs som ett examinationsarbete på Officersprogrammet 2007-2010 (OP 07-10). Jag blev intresserad av det här ämnesområdet under vår utbildning på Militärhögskolan Karlberg, då vi lade mycket tid på att få bättre självkänedom genom övningen i Ledarskap och Självkänedom (LoS), Feedback och Utvecklande Bedömning System (UBS). Vi fick bland annat till uppgift att skriva en utvecklingsplan som följdes upp med handledarsamtal. Dock fick vi inte någon utbildning i tillvägagångssätt för att nå våra mål, utan det var upp till varje enskild individ att ta ansvar för sin egen utveckling.

Detta väckte ett intresse hos mig om personlig utveckling inom den militära professionen och hur individer kan nå sina uppsatta mål och utvecklas med hjälp av olika metoder. Jag skrev tidigare under utbildningen ett arbete om självkänedom och självkänsla och när vi fick i uppgift att skriva ett självständigt arbete kändes det som ett naturligt steg att gå vidare från de kunskaper jag samlat på mig, under det tidigare arbetet om självkänedom och självkänsla, till hur en individ kan utvecklas med hjälp av olika mentala tekniker.

I samband med att jag läst om personlig utveckling så har jag kommit i kontakt med mental träning. Mental träning används främst av elitidrottare för att hantera påfrestande situationer och att kunna prestera bättre. Det jag har funderat över är om det finns användningsområden för det i försvarsmakten, för att soldater och officerare bättre ska klara av de ofta mycket påfrestande och komplexa situationer som de kan komma att ställas inför.

2 Introduktion

2.1 Mental träning

Mental träning är ett samlingsnamn för *metoder* som syftar till att utveckla individers mentala *färdigheter*. Genom att utveckla de mentala färdigheterna skapas förutsättningar för individen att prestera bättre inför, under och efter påfrestande situationer. Individen kan genom träning bli bättre mentalt förberedd för att hantera sådana situationer. Användandet av metoderna sker vanligtvis med hjälp av inre föreställningar, tankar, beteendeformer och känslor. Mental träning används främst inom elitidrott men eftersom påfrestande situationer finns utanför idrottens värld är mental träning applicerbar i många olika sammanhang (Larsson & Sjöberg, 2004; Pensgård & Hollingen, 1996; Rosenberg, 1998). Enligt Nationalencyklopedin kan mental träning beskrivas på följande vis:

mental träning, träning med hjälp av psykologiska metoder. Redan i början av 1900-talet uppstod ett vetenskapligt intresse för hur psykologiska processer påverkar idrottsaktiviteter, men det var först under 1970-talet som begreppet mental träning fick en mer allmän spridning. Ursprungligen åsyftades en mental repetition av en fysisk aktivitet utan att denna utförs samtidigt. Numera avses ofta ett stort antal metoder att förbättra inte bara motoriskt beteende utan beteende i allmänhet. Mental träning har dock hittills tillämpats mest inom idrotten, där träningen kan omfatta t.ex. övningar i att använda visuella föreställningar (jfr image), träning i avslappning för att reducera stress och nervositet, träning i uppmärksamhet och koncentration samt i självförtroende. (Nationalencyklopedin, 2010, <http://www.ne.se.proxy.annalindhbiblioteket.se/lang/mental-tr%C3%A4ning>).

En översikt av litteraturen inom området visar att de vanligaste förekommande färdigheterna som tas upp inom mental träning är: självmedvetenhet (self-awareness), motivation (motivation), självförtroende (self-confidence), spänningsreglering (arousal control), känslomässig kontroll (emotion control) och koncentration (attentional control). Det finns ett flertal definitioner av färdigheter inom mental träning, men jag har valt att utgå ifrån ovanstående eftersom de är de mest förekommande. Det ska tilläggas att gränsen mellan färdighet och metod är hårfin och i vissa fall går begreppen in i varandra (Bäccman & Larsson, 2005; Williams, 2006).

Vanliga metoder för att utveckla dessa färdigheter är: Målsättning (goal settings), visualisering (imagery) inre dialog (self-talk) och avslappningsträning (relaxation strategies) det finns olika definitioner av dessa, men jag har valt att använda mig av de ovanstående eftersom de är de mest förekommande. Inom de olika metoderna finns det olika tekniker för att använda metoderna (Cox, 2002; Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, 2003; Williams, 2006). I huvudsak kommer det här arbetet att behandla metoderna men för att förstå metoderna kommer även några tekniker att nämnas och beskrivas.

En elitidrottare ska kunna prestera och fatta beslut under hög fysisk och psykisk påfrestning. De ska kunna prestera individuellt och i lag, de ska kunna fokusera på specifika uppgifter samt ha förmåga att ha uppmärksamhet på flera faktorer så kallad "splitvision" för att läsa av situationen, de ska kunna ta in information och bearbeta för att fatta relevanta beslut. Allt detta under publikens vrål, en peppande coach, medias påtryckningar och en kropp som jobbar på högvarv, där prestation kan vara avgörande för om det blir seger eller förlust (Cox, 2002; Williams, 2010)

En soldat eller officer ska kunna prestera och fatta beslut under höga fysiska och psykiska påfrestningar, de ska kunna prestera individuellt och i grupp, de ska kunna fokusera på små specifika delar samtidigt kunna ha god lägesuppfattning om situationen runt omkring. De ska ta in information, bearbeta och fatta relevanta beslut, där handlandet kan få stora konsekvenser. Allt detta bland stora folkmassor, en pådrivande chef, medias bevakning och en kropp som jobbar på högvarv där prestationen är avgörande och kan betyda liv eller död (Andersson, 2006; Blomgren & Johansson, 2004; Försvarsmakten, 2008; Larsson, 2006).

Det finns därigenom vissa likheter mellan situationen som elitidrottare och soldater eller officerare ska prestera i. Eccles och hans forskarkollegor beskriver likheterna så här:

There are a number of commonalities between military and sporting domains. For instance, both domains often require individuals to (a) perform in a complex and dynamic environment; (b) utilize a combination of perceptual, cognitive, and motor skills; (c) obtain a tactical advantage over their opponent; (d) act upon partial or incomplete information evolving over time; (e) work both independently and as a team in an effective manner; and (f) operate under stressful circumstances.

(Eccles, Ericsson, Farrow, Harris, Williams & Ward, 2008, s. 86).

Forskningen har visat på vilka mentala färdigheter som en elitidrottare bör ha för att kunna topprestera (Peak Performance) variationer förekommer. Enligt Krane och Williams (2010) är färdigheterna:

- High self-confidence and expectation of success.
- Self-regulation of arousal (energized yet relaxed).
- Feeling in control.
- Total concentration.
- Keen focus on the present task.
- Viewing difficult situation as exciting and challenging.
- Productively perfectionist (i.e., have high standards, yet flexibility to learn from mistakes).
- Positive attitude and thoughts about performance.
- Strong determination and commitment.

(Krane & Williams, 2010, s.181).

Det är inte lätt att bemästra alla dessa psykologiska färdigheter, men med hjälp av rätt metoder har forskningen visat att individer kan träna dessa färdigheter. Kan Försvarsmakten använda sig av dessa mentala metoder för att påverka prestationen i en militär kontext med dess fysiska och psykiska påfrestningar?

2.2 Syfte och frågeställning

Syftet med den här undersökningen är att kartlägga litteratur om mental träning för att analysera hur Försvarsmakten kan använda sig av mentala träningsmetoder för att utveckla anställda soldater och officerare inom ramen för den militära professionen.

Sekundärt syfte är att värdera dessa teknikers vardagliga användbarhet inom ramen för den dagliga verksamhet i Försvarsmakten.

Mina frågeställningar är följande:

1. Vilka mentala metoder kan soldater och officerare använda sig av för att utvecklas inom den militära professionen, vilka färdigheter påverkas av de olika metoderna?
2. Hur stor resursåtgång krävs för de olika mentala metoderna för att nå effekt?
3. Hur kan de olika mentala metoderna integreras i Försvarsmaktens vardagliga verksamhet?

När jag värderar vilken användbarhet de här metoderna har för Försvarsmakten kommer jag värdera:

- Hur kan de användas för personlig utveckling inom den militära professionen?
- Vad krävs för resursåtgång?

3 Metod

3.1 Hur litteraturöversikten genomfördes

För att besvara den första frågeställningen rörande vilka mentala metoder soldater och officerare kan använda sig av genomförs en litteraturundersökning.

Sökningen av litteratur genomfördes inledningsvis i elektroniska databaser och i böckers referenslistor (så kallad handsökning). Inledningsvis granskades i Pedagogiska grunder (Sandahl, 2006) och stycket om Psykisk Beredskaps Träning (PBT). Därefter genomfördes sökningar i den elektroniska databasen PsycINFO. Sökningen utfördes från 1860 fram till nutid (sökord: "1860-current"). Sökorden var engelska och svenska, inledningsvis användes följande sökord: militär, försvaret, military och military training kombinerat med mental träning/mental training, PBT, idrottspsykologi/sports psychology. I sökningen exkluderades arbeten skrivna på andra språk än svenska och engelska. Arbeten som inte genomgått en vetenskaplig förhandsgranskning före publicering (peer-review) beaktades inte i arbetet, detta för att säkerställa en vetenskaplig kvalitet. Sammanfattningarna (abstract) lästes igenom och de arbeten som var mest relevanta beställdes.

Därefter inhämtades arbeten hos Institutionen för ledarskap och management (ILM) i Karlstad. Där genomfördes en grov sortering av litteraturen med prioritering av vetenskaplig kvalitet. Abstrakten eller sammanfattning lästes igenom och alla med militär anknytning sparades. Därefter gjordes ytterligare sökningar i databasen PsycINFO. Då användes sökorden: militär, försvaret, military och military training kombinerat med psykologiska förberedelser/psychological skills training/mental skills training, självförtroende/self-confidence, målsättning/goalsettings, avslappningsteknik/relaxation strategies, inre dialog/self-talk, visualisering/inre föreställningar/Imagery och självmedvetenhet/self-awareness. Det totala antalet sök kombinationer blev 54 stycken, återigen beaktades inte arbeten som inte var peer-reviewed. Sammanfattningarna (abstract) lästes igenom och de mest intressanta beställdes. De vetenskapliga artiklar och läroböcker som inhämtats, lästes sedan igenom och bedömdes utifrån två aspekter, relevans och vetenskaplig kvalitet. Värderingen bedömdes med låg, medel eller hög. De vetenskapliga artiklarna som beställts var förhandsgranskade (Peer-reviewe) och bedömdes därmed att ha hög vetenskaplig kvalitet men lästes igenom för att få bedöma deras relevans. De arbeten som hade en låg värdering avseende relevans eller vetenskaplig kvalitet gallrades bort. I arbetet används enbart böcker och artiklar med värderingen medel och hög, både avseende relevans och vetenskaplig kvalitet. Granskningen genomfördes i kvantitativa termer och redovisas i tabell 1 nedan.

Tabell 1 Erhållna arbeten och successiv gallring bland dessa.

Arbetssteg	Erhållna/resterande arbeten
Databassökning	17
Kompletterande handsökning	17
Erhållna från handledare (ILM)	30
Totalt antal erhållna arbeten	64
Gallring från abstract	12
Gallring av arbeten på grund av brist på relevans och/eller vetenskaplig kvalitet	33
Resterande arbeten med bedömningen hög relevans och hög vetenskaplig kvalitet	11
Resterande arbeten med bedömningen hög relevans och medel vetenskaplig kvalitet	2
Resterande arbeten med bedömningen medel relevans och hög vetenskaplig kvalitet	1
Resterande arbeten med bedömningen medel relevans och medel vetenskaplig kvalitet	5

De resterande 19 arbetena delades in i tre olika kategorier beroende på deras inriktning. Dessa var: *beskriver den militära professionen, idrottspsykologiska begrepp och mental träning med koppling till militär verksamhet*. Se bilaga 1 för hur de arbetena delades in och värderades.

3.2 Resultat presentation

Resultatdelen förhåller sig främst till idrottsliga presentationer och beskriver dess vanligaste mentala färdigheter och mentala metoder. Färdigheterna beskrivs i fallande ordning: teorier, positiva/negativa områden, koppling till andra färdigheter och de vanligaste metoderna för att träna färdigheten. Därefter beskrivs de olika metoderna i fallande ordning beskrivning med teorier, hur de kan genomförs (tekniker) och vilka färdigheter metoderna utvecklar. Sedan kommer en beskrivning över hur svenska försvarsmakten använder sig av mental träning genom PBT och en omfattande studie gjord under 1987. Sedan kommer exempel från USA:s försvar. Därefter kommer analysen, där diskuteras om och hur försvaret kan använda sig av mentala metoder för att utveckla individer i dess militärprofession och vilken resursåtgång de olika metoderna har. Vidare diskuteras hur de beskrivna mentala metoderna kan integreras i Försvarsmaktens dagliga verksamheter. Slutligen görs ett försök att besvara frågeställningarna.

3.3 Avgränsning

Resultatdelen avgränsas till att beskriva de mest förekommande färdigheter hos en elitidrottare och de vanligast förekommande mentala metoderna för att utveckla dessa färdigheter. Därav kommer det att finnas fler färdigheter och metoder som inte berörs i det här arbetet. Analysen avgränsas till att endast värdera användbarheten för individutveckling inom den militära professionen. Det bör finnas fler möjliga utvecklingsområden för dessa metoder, de framkommer inte i det här arbetet, exempelvis hur individen kan använda sig av metoderna i sitt privatliv.

3.4 Definitioner

Med "färdigheter" menas i arbetet att individen besitter vissa förmågor vilka kan påverka prestationen i en positiv riktning.

"Tekniker" är praktiska övningar individen gör för att utveckla en viss färdighet.

"Metoder" är samlingsnamn för olika teknikers tillvägagångssätt att utveckla dessa färdigheter. Exempelvis sammanfattar metoden avslappningsträning tekniker som bygger på avslappning för att utveckla olika färdigheter.

4 Resultat

4.1 Allmän beskrivning av färdigheterna

4.1.1 Självmedvetenhet (Self-awareness)

Inom idrottspsykologi verkar självmedvetenhet syfta till individens kunskap om sig själv. Det kan till exempel vara vilken mental form han/hon befinner sig i, och att han/hon då också vet vilka tekniker som behöver användas för att komma till en optimal prestationsform. Ett exempel är att individen känner sig stressad över nästa moment, vilket individen också vet kan leda till försämrad prestation. Individen kan då använda sig av en avslappningsteknik för att minska på spänningarna i kroppen i syfte att komma i optimal prestationsform. Självmedvetenhet blir således grunden för de övriga färdigheterna. Självmedvetenhet kan delas upp i två kategorier, privat självmedvetenhet och offentlig självmedvetenhet. Individer har inte antingen eller, utan besitter båda kategorierna men i olika stor utsträckning. Dock verkar det vara mer positivt med hög privat självmedvetenhet. Individer med privat självmedvetenhet har goda insikter om sina egna känslor, tankar, åsikter och så vidare. En person med hög offentlig självmedvetenhet har goda insikter om hur han/hon uppfattas av andra det vill säga att fokus ligger på vad andra tycker om individen. En person med hög privat självmedvetenhet tenderar att agera lika i olika situationer och lägger inte så mycket vikt i vad andra tycker och tänker. De tenderar också att bli mindre nervösa för sociala sammankomster i jämförelse med en individ med högre offentlig självmedvetenhet. Erfarenheter från den idrottliga världen har visat att metoder som kan användas för att utveckla självmedvetenhet är att reflektera kring det egna jaget och dokumentera resultaten på ett strukturerat sätt samt att diskutera genomförandet med andra (Cox, 2002; Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, 2003; Ravizza, 2010).

4.1.2 Motivation (motivation)

Nationalencyklopedin definierar motivation på följande vis: "*motivation* (av *motiv*), sammanfattande psykologisk term för de processer som sätter i gång, upprätthåller och riktar beteende."

(Nationalencyklopedin, 2010, <http://www.ne.se.proxy.annalindhbiblioteket.se/lang/motivation> 2010-06-04).

Motivation ses som en förutsättning för goda prestationer, om motivationen sjunker föranleder detta också ofta sämre prestationer. Inom motivationsforskningen finns det en mängd olika teorier kring vad som skapar motivation hos en individ. Under de senaste åren har det kognitiva synsättet varit dominerande. Den gemensamma faktorn för de kognitiva teorierna är att de fokuserar på hur individer tar till sig kunskap, hur kunskap används samt hur individens tankar styr individens prestationsbeteenden. En av de mest omtalade motivationsteorierna är Vallerands teori (Vallerand, 1997, i Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, 2003) om inre och yttre motivation. Inre motivation handlar om att individen känner tillfredsställelse av det han/hon gör, känslorna i kroppen blir glädje, njutning och avslappning. Yttre motivation kan beskrivas som att individen gör det för yttre belöningar, så som priser, pengar och andras erkännande. Det finns forskning som påvisar att personer som till större delen drivs av yttre motivation uppvisar större tendenser att bli och känna sig nervösa, känna sig pressade att prestera, vilket leder till minskad kontroll och risk för sämre prestationer.

Därför kan det anses vara fördelaktigt att drivas av en inre motivation. (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003) En annan teori är prestationsmotivationsteorin som menar att individer bedömer sin egen förmåga på olika sätt. Uppgiftsorientering och egoorientering är grunden för den egna bedömningen. En viktig del i den här teorin är att du inte är antingen eller, utan det kan skifta i olika situationer. Det tycks finnas vissa likheter mellan begreppen uppgiftsorienterad och inre motivation precis som det finns likheter mellan egoorienterad och yttre motivation (Larsson & Östlund, 2004). Ett samband tycks finnas mellan färdigheterna motivation och självmedvetenhet. Individer som har hög privat självmedvetenhet drivs i högre utsträckning av en inre motivation och personer med hög offentlig självmedvetenhet tycks i högre grad drivas av yttre motivation. Några vanligt förekommande mentala metoder för att utveckla motivation är målsättning, visualisering och inre dialog (Cox, 2002; Duda & Treasure, 2010; Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate. 2003).

4.1.3 Självförtroende (Self-Confidence)

Självförtroende kan ses som individens förtroende för den egna prestationsförmågan, generellt och specifikt. Det finns en rad olika teorier om hur självförtroende påverkar individen, några av de mest omtalade teorierna är Bandura's self-efficacy theory (Bandura, 1997, i Cox, 2002), Harters's competence motivation theory (Harter, 1978, i Cox, 2002) och Vealy's sport confidence theory (Vealey, 1986, 1988b, i Cox, 2002). Med generellt självförtroende menas hur individen överlag uppfattar sin förmåga att prestera i en gren, medan individens specifika självförtroende handlar om en specifik situation inom den grenen. Exempelvis kan den idrottsaktive känna att han/hon kan prestera bra i fotboll (generellt) men tror inte på sin förmåga att kunna skjuta fri sparkar (specifikt). Forskningen har påvisat positiva följder av att individer besitter ett högt självförtroende i det som de ska genomföra. Genom att individen känner att han/hon har kontroll på situationen, dämpas känslan av oro, stress, ångest och prestationen tenderar att blir bättre, därav vikten av att kunna påverka sitt självförtroende. Det finns kopplingar mellan självförtroende, självmedvetenhet och motivation. För att kunna påverka det egna självförtroendet är det viktigt att vara medveten om sitt självförtroende och prestationsförmåga (självmedvetenhet). Genom att känna stark tilltro till sin prestationsförmåga kan motivationen öka för att prestera. Studier har påvisat att det finns olika sätt att bygga upp självförtroende, de vanligaste är inre-dialog, coping-strategier och affirmationstekniker (Bunker, Williams & Zinsser, 2010; Cox, 2002; Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate. 2003).

4.1.4 Spänningsreglering (Arousal control)

Spänningsreglering handlar om individens förmåga att kunna påverka den inre fysiologiska aktiveringsnivån (jfr den eng. benämning Arousal) som kan variera från låg (koma) till hög (individen blir skrämmd). Spänningen i kroppen regleras av det autonoma nervsystemet som kan öka aktiveringsnivån (sympatiska nervsystemet) eller sänka aktiveringsnivån (parasymptiska nervsystemet). Den kroppsliga reaktionen vid en ökad aktiveringsnivå blir bland annat ökad andningsfrekvens, ökad muskelspänning och ökad blodtillförsel till de stora muskelgrupperna. Det har gjorts många studier inom idrotten kring sambandet mellan fysiologisk aktiveringsnivå och prestation. De samlade fynden från denna forskning påvisar att den optimala fysiologiska aktiveringsnivån för att prestera optimalt är beroende av individens kunskaper och vilken typ av uppgift som ska lösas. En erfaren individ kan hantera

en högre aktiveringsnivå. Vidare så pekar studierna på att finmotoriska och kognitivt krävande uppgifter är känsliga för en för hög aktiverings nivå, då tillgång till hela intellektet är en framgångsfaktor. Alltså beroende av situationen och individuell kompetens kan hög eller låg spänningen vara positiv eller negativ för prestationen. Därmed verkar det finnas fördelar med att kunna kontrollera dessa spänningar i kroppen, då är det till sin fördel om individen har god självmedvetenhet om vilken spänningsnivå som är bäst lämpad för han/hon i den givna situationen. Vanligt förekommande tekniker för att hantera spänningsregleringen är progressivavslappning, autogen träning, visualisering och självförtroendeträning (Arent & Landers 2010; Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, 2003).

4.1.5 Känsломässig kontroll (Emotion control)

Känsломässig kontroll är ett komplext forskningsområde. Känsломässig kontroll kan beskrivas som förmågan att kontrollera de känslor som uppstår under vissa situationer. Känslorna är en psykisk reaktion relaterad till individens upplevda situation. Lazarus (Lazarus 2000, i Cox, 2002) identifierade femton olika känslor. Ångest var en av dessa som uppstod när individer mötte osäkra befintliga hot, vilket påverkade individens bedömning av situationen. Några andra känslor som hade inverkan på prestationen var skam, skuld, lättnad, lycka och ilska. Dessa bör inte delas in i positiva och negativa fack då de i olika situationer för olika individer kan ha en positiv eller negativ inverkan på prestationen. Däremot tycks det vara en stor fördel att kunna känna igen de olika känslorna och kontrollera dess utfall. Genom god självmedvetenhet kan känsломässig kontroll bli ett bra redskap för prestationen i olika situationer (Cox, 2002). Studier har påvisat att det finns ett samband mellan spänningsreglering och känsломässig kontroll. Genom att arbeta med puls och muskelavspännings metoder så sänks oro och stressrelaterade känslor. Det omvända tycks också gälla, genom att arbeta med hantering av stress relaterade känslor så påverkas puls och muskelspänning. De vanligaste metoderna för att hantera känslorna är avslappningsövningar, visualisering, inre dialog och coping-strategier (Bunker, Williams & Zinsser, 2010; Greenleaf & Vealey, 2010; Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, 2003).

4.1.6 Koncentration (Attentional control)

Koncentration kan definieras som en viljestyrd uppmärksamhet som skiftar i riktning (Externt-Internt) och bredd (Bred-Smal) mot antingen yttre faktorer som lagkamraterna eller inre faktorer som tankar och känslor. God koncentrationsförmåga handlar om att kunna fokusera på det som ska presteras och fokusera bort om faktorer som kan påverka prestationen negativt. Vidare har forskningen påvisat positiva effekter för elitidrottare att snabbt kunna skifta fokus beroende på händelseförloppet. Exempelvis ställs det höga krav på en fotbollsspelare att effektivt och snabbt kunna skifta mellan smalt (straff) och brett (orientering av medspelare och motspelare) uppmärksamhetsfokus. Koncentrationen är således viktig för prestationen i den givna situationen. Koncentrationen blir en viktig del för att bemästra de andra färdigheterna såsom att kunna fokusera på att hantera spänningar och känslor. Vidare är det vanligt att idrottsaktiva skapar strukturerade rutiner som används före, under och efter prestationssituationer. Dessa rutiner innefattar många gånger målsättning, kontroll av inre dialog och avspänningstekniker. Syftet med dessa rutiner är att skapa både ett bra mentalt fokus och ett gynnsamt prestationstillstånd (Cox, 2002; Cusimano, Deboom, Hartman & Stratton, 2005; Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, 2003; Nideffer, Peper, Segal, Williams & Wilson, 2010).

4.2 Allmän beskrivning av metoder

4.2.1 Målsättning (Goal Settings)

Målsättning syftar till att få idrottare att fokusera sin energi på ett mera effektivt sätt för att utvecklas. Kingston och Hardy (Kingston & Hardy, 1997, i Cox, 2002) lyfter fram tre olika typer av målsättningar, resultatmål, prestationsmål, och processmål. Med resultatmål menas att du är mer inriktad på att slå dina motståndare, att nå en viss placering eller vinna ett visst pris. Prestationsmål är en tävling mot dig själv det kan till exempel vara att slå sitt personbästa eller göra två mål i en ishockeymatch. Processmål är att utveckla en specifik teknik i sitt genomförande för att prestera bättre, exempel att fullfölja rörelsen vid ett slag i golf. Vidare pekar forskningen på att en blandning av mål är effektivast för prestationen (Cox, 2002).

Effekten av en målsättning tycks vara att individen riktar sin koncentration mot vad som behöver genomföras, vilket verkar leda till att han/hon kan kraftsamla sin energi i den riktningen. Effekten blir även att individen fortsätter att kraftsamla sin energi under en längre tid och att hitta nya inlärningsmetoder för att uppnå sitt mål. Studierna pekar mot att individer utan mål använder de metoder han/hon redan besitter och tycks då inte leda till någon utveckling. Vidare så har forskningen pekat på hur mål ska utformas för att de ska vara effektiva. Mål bör vara specifika, mätbara, beteendemässiga, realistiska, tidsbestämda samt både långsiktiga och kortsiktiga. Med specifika menas att målet är tydligt vad som ska uppnås, exempelvis slå sitt personbästa. Med mätbara menas att det ska gå att mäta när det är uppnått. Med beteendemässiga menas att målen syftar till att ändra på beteenden, exempelvis om en tennisspelare tappar humöret för att domaren dömer hans boll som utanför, så kan målet vara att tennis spelaren bibehåller humöret och låter inte humöret påverka kommande prestation. Med realistiskt menas att målet ska vara svårt men uppnåbart, kopplat till tid och förutsättning. Med tidsbestämt menas att individen bestämmer när målet ska vara nått. Exempelvis att individen ska slå sitt personbästa nästa tävling, jämfört med enbart allmänt utan tidsbestämning slå sitt personbästa. Med huvudmål och delmål menas att huvudmålet är det som ska uppnås, men delmålen är kortare i tiden och påvisar en förbättring mot att uppnå huvudmålet. Dessa punkter brukar sammanfattas med förkortningen SMART (jfr eng. benämning Specific, Measurable, Action-oriented, Realistic och Timely) Variationer på SMART förekommer såsom SCAMP (Specific, Challenging/controllable, Attainable, Measurable and multipel, Personal) Flertalet studier på målsättning har påvisat att målsättning har en positiv påverkan på färdigheterna koncentration, motivation och självförtroende (Cox, 2002; Gould, 2010; Kremer & Moran, 2008).

4.2.2. Visualisering (Imagery)

Forskning inom idrottspsykologi har påvisat att visualisering är en av de viktigaste mentala metoderna för prestationsutveckling. Visualisering görs genom att individen återskapar eller skapar erfarenhet genom mentala representationer. En teori om varför visualisering fungerar är Psychoneuromuscular theory (Cox, 2002). Teorin menar att när individer använder sig av visualisering skapas en neuromuskulär aktivering som liknar den aktivering som sker i den verkliga situationen. Med andra ord när individen tänker på att han/hon springer så sänder hjärnan, via nervsystemet, signaler till kroppen, vilket ökar muskelspänningen och blodtillförseln, till de muskler som används vid löpning. Alltså tillåter visualisering individer att öva kroppen på signalens väg utan fysisk träning, vilket verkar ha en positiv effekt på prestationen. Det ska tilläggas att visualisering inte kan ersätta fysisk träning. (Cox, 2002; Greenleaf & Vealey, 2010) Hall, Martin och Moritz (Hall, Martin & Moritz, 1999, i Cox, 2002) identifierade fem olika visualiseringstyper; Motivational-Specific (MS), Motivational General- Mastery (MS-M), Motivational General- Arousal (MG-A) Cognitive Specific (CS) och Cognitive General (CG). Med MS menas att individen föreställer sig i en specifik situation som är väldigt motiverande exempel att individen gör det avgörande målet i den viktigaste matchen på året. Med MS-M menas att individen ser sig själv hantera motgångar på ett positivt. Med MG-A menas att individen ser sig själv kontrollera känslorna i kroppen exempelvis genom att använda avslappnings metoder. Vid CS så ser individen sig själv genomföra ett specifikt moment felfritt, exempel ett perfekt basket skott rak i korgen. Vid CG så ser individen sig själv i ett lag genomföra ett framgångsrikt moment, exempel att laget genomför en inövad fri spark. (Cox, 2002) Som nämnts tidigare så kan visualiseringen vara återskapande och skapande. Båda kan variera i detaljrikedom och detta är individuellt och situationsanpassat. Med detaljrikedom menas att de olika sinnena kopplas in, som syn, smak och lukt, vilket gör att bilden blir livligare. Bilderna kan ses från ett helikopterperspektiv (extern) (jfr eng. benämning External imagery perspektive) eller ses från individen själv (intern) (jfr eng. benämning Internal imagery perspektive) Orlick och Partington samt Hall, Haslam och Salmon (Orlick & Partington, 1988; Hall, Haslam & Salmon, 1994, i Greenleaf & Vealey, 2010) har påvisat att elitidrottare använder sig av både intern och extern visualisering men att intern visualisering verkar vara dominerande. Visualisering är både en metod och en färdighet. Därmed är förmågan att skapa livliga och kontrollerbara mentala bilder högst individuell, men förmågan går att träna upp. Med andra ord krävs systematisk träning och användning av visualisering för att denna metod ska ge en positiv effekt. Visualisering kan användas för att utveckla motivation, självförtroende, spänningsreglering, känslomässig kontroll (Greenleaf & Vealey, 2010; Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, 2003; Sandahl 2006)

4.2.3 Inre dialog (Self-talk)

Inom idrottspsykologin handlar inre dialog om hur individer samtalar till sig själva. Hur individer kan ge sig själva instruktioner om hur de ska agera i vissa situationer eller tolka viss information, samt hur de kan kontrollera dessa tankar. Flertalet forskare, två av dessa Cutton och Landin (Cutton & Landin, 2007, i Buker, Williams & Zinsser, 2010) påvisar vikten av att ha positiva dialoger och framför allt inte negativa, då dessa har en destruktiv påverkan på prestationen. Negativa dialoger som; jag kommer inte att vinna det här loppet, gör att individen oftast betar sig på ett sätt som leder till dess förväntningar, tankar skapar känslor

och känslor skapar beteenden och påverkar prestationen. Men även för många tankar under ett genomförande kan leda till prestationsförsämring. Därav vikten att regelbundet öva den inre dialogen, i en positiv riktning, tills den blir automatiserad. Så individen inte behöver tänka så mycket. Det verkar finnas en rad olika användningsområden för inre dialoger, såsom att ändra negativa beteenden, skapa koncentration, ändra humöret, och bygga självförtroende. För att ändra negativa beteenden behöver individen först identifiera beteendet och dess automatik, för att sen rikta fokus mot att genomföra på det nya önskade sättet. Desto större förändring desto detaljrikare behöver den inre dialogen vara. För att skapa koncentration behöver individen kontrollera dialogen, detta görs genom att fokusera tankarna på nuet och inte fokusera på tidigare misstag eller framtida scenario. Vidare har användningen av så kallade "triggers" (ord med affektiv innebörd) visat sig vara effektiva för att påverka känslor- och humörstämning (Bunker, Williams & Zinsser, 2010) Tester visade på att individer som till sig själva sa ordet "snabbare" under ett lopp, ökade hastigheten. Owens och Bunker (Owen & Bunker, 1989, i Bunker, Williams & Zinsser, 2010) påvisade att löpare kom iväg snabbare från startblocket, om de sa ordet "explodera" till sig själva precis vid startskottet. Vidare kunde Owens och Bunker konstatera att "triggers" var bra att använda under längre lopp då individen kunde kontrollera de olika skeendena i loppet. Dessa små ord har även visat sig effektiva för att ändra humörstämningen. Enligt Rotella (Rotella, 1984, i Bunker, Williams & Zinsser, 2010) kunde Golf legenden Sam Snead lära sig att kontrollera sitt temperament genom att säga "cool-mad" till sig själv (Cox, 2002; Bunker, Williams & Zinsser, 2010).

Förutom användningen av triggers finns det en rad olika tekniker för att kontrollera den inre dialogen. Några av dessa är tankestoppare och ändra negativa tankar till positiva. Tankestoppare används när individen upptäcker att han/hon har tankar som påverkar prestationen negativt exempelvis negativa tankar eller för många tankar. Då används ett uppvakningsmoment, det kan vara ett ord som "stopp" eller ett slag mot låret. En viktig förutsättning för att det ska fungera är att individen vill ändra de prestationsförsämrade tankarna samt övar upp förmågan innan den används skarpt. Om individen inte klarar av att upphöra med de negativa tankarna kan han/hon ändra dem till positiva. För att öva upp detta används en teknik där individen stolpar ner vanligt förekommande negativa dialoger på ett papper och bredvid skriver han/hon nya meningar som är positiva, Exempelvis "Jag kommer aldrig sätta den här straffen" ändras till "jag har satt liknande straffar hundra tals gånger innan, det här blir ytterligare en". Att samtidigt visualisera straffen med att bollen går in i mål verkar öka chansen att lyckas sätta bollen i mål. En viktig del för att det här ska fungera verkar vara att individen verkligen måste tro på det han/hon säger till sig själv. Om personen inte gör det så finns risken att den inre känslan av misslyckande kommer att förverkligas (Bunker, Williams & Zinsser, 2010).

Ändringsområdet tycks vara väldigt brett och det viktiga är att förstå att den inre dialogen har effekt på beteenden och prestationen. Den inre dialogen verkar kunna användas för att påverka samtliga tidigare nämnda färdigheterna (Cox, 2003; Bunker, Williams & Zinsser, 2010).

4.2.4 Avslappningsträning (Relaxation Strategies)

Avslappningsträning syftar till att lära individen att hantera stress och få kontroll på de automatiska oönskade reaktionerna som bildas i kroppen vid olika situationer. För att få kontroll på dessa reaktioner behöver individen lära sig slappna av i rätt del av kroppen genom total avslappning eller momentvis avslappning. Total/djup avslappning (jfr eng. benämning Zero-activation) innebär att muskeln vilar helt, inga signaler går till den eller från den. När individen lärt sig detta så skapas en bättre förmåga att själv känna och kunna anpassa aktiveringsnivån. Djup avslappning är också gynnsamt för att lära individen att återhämta sig på ett effektivt sätt. Studier inom området tycks påvisa att individer som har lätt för att slappna av i kroppen har lättare att somna, och vid tillfällen som sätter hög press på individen och individen har svårt att somna så kan detta vara ett effektivt verktyg för individen att få sin behövda sömn. När individen har lärt sig djup avslappning kan han/hon lära sig momentvis avslappning (jfr eng. benämning Momentary relaxation) som går snabbare och kan användas i direkt anslutning till genomförandet, såsom vid uppvärmning, i pauser och efter genomförandet. Studier framhäver att detta är ett effektivt sätt att få kontroll på kroppen vid prestationstillfällen, som att anpassa spänning och aktiveringsnivåerna i kroppen. Vidare så tyder studierna på att avslappning också har positiva effekter på inlärningsförmågan, koncentration och visualisering. För att lära sig totalavslappning och momentvis avslappning finns en rad olika tekniker. Teknikerna kan delas in i två kategorier: muskler till tanken tekniker (jfr eng. benämning (muscle-to-mind techniques) är till exempel andningsövningar och progressiva andningsövningar. Den andra kategorin är tanken till muskel tekniker (jfr eng. benämning mind-to muscle) exempel är meditation och visualisering (Williams, 2010).

Studier har visat att andningsövningar har en positiv effekt på prestationen och ger en avslappnande känsla. Andningsövningar ger effekter som att blodet kan transportera mer syre och ökar förmågan att transportera bort restprodukter från musklerna, vilket leder till en positiv påverkan på prestationen. Det finns flera andningsövningar, en av dessa är att andas med magen, vilket kan göras så här; töm lungorna så mycket du bara kan, nästa inandning kommer automatiskt fylla hela systemet. Djupinandningar bör göras minst 30-40 gånger per dag för att ge effekt (Williams, 2010).

Jacobson (Jacobson, 1930, i Williams, 2010) utvecklade ett koncept vid namn progressive relaxation (PR) vilket är en rad övningar som riktar sig mot att gå igenom alla muskelgrupper, en åt gången. Det går till så att individen spänner en vald muskelgrupp i fem till sju sekunder, därefter slappnar av, därefter spänns en ny muskelgrupp och så vidare. Genom den här typen av övning lär sig individen att känna hur muskler känns när de är spända och när de är avslappnade och kan då själv påverka detta när det behövs. Det ultimata är om det sker automatiskt så individen inte ens behöver tänka på det för att hamna i rätt form för att kunna prestera på topp (Williams, 2010).

Meditation innehåller fyra basdelar som bör uppfyllas för bra effekt, dessa är: lugn miljö, bekväm position, ett mentalt objekt och en passiv attityd. Med mentalt objekt menas ett ord som inte väcker någon speciell känsla i kroppen som kan öka aktiveringsnivån, Ordet kommer upprepas vid varje andnings tag, ex ordet lugn. Med passiv attityd menas, låt det ske inställning, varken förväntningar eller fördomar. En teknik är Relaxation response som är utvecklad av Herbert Benson (Benson, 1975, i Williams, 2010) som är en förenklad meditations teknik. Individen sätter sig bekvämt i en lugn miljö, stänger ögonen och fokuserar

på andningen. Han/hon andas lugnt genom näsan och säger ordet ”lugn” till sig själv varje gång individen andas ut. Efter 5–20 minuter slutar individen säga ordet och bara sitta lugnt kvar blundandes, efter en stund öppnar han/hon ögonen fortfarande sittandes i några minuter, sedan är övningen klar (Williams, 2010).

Individer kan även använda visualisering som avslappningsteknik, genom att föreställa sig hur de ligger på en strand, hör vågorna svalla in, känner havs doften och värmen från solen. Shchultz teorier (Shchultz, 1930, i Williams, 2010) om autogenic training beskrivs som en teknik som indelad i sex steg. Tekniken går ut på att individen, i en lugn miljö föreställer sig att de olika stegen som är: känna att kroppsdelarna blir tunga, att individen känner sig lugn, att de olika kroppsdelarna blir varma, andningen är lugn, att solarplexus är varm och slutligen att pannan är kall/lugn (jfr eng. benämning ”my forehead is cool”). Nackdelen med den här tekniken är att den tar väldigt lång tid att lära sig, runt tio veckor och 10–40 minuter daglig träning (Williams, 2010).

När individen befinner sig i avslappnat läge kan det vara ett bra tillfälle att genomföra metoden Visualisering för att öka exempelvis självförtroende, föreställa sig hur han/hon genomför en prestation perfekt och så vidare. När individen befinner sig i det tillståndet begränsas inte fantasin och allt blir möjligt, vilket verkar ha en positiv effekt på utfallet av visualiseringsövningar. Avslappningsträning verkar vara bra till att öva upp färdigheterna spänningsreglering och känslomässig kontroll (Williams, 2010).

4.3 Hur de mentala metoderna använts i Försvarsmakten

4.3.1 Koncept för mental träning

Försvarsmakten har använt ett koncept som kallas Psykisk beredskaps träning (PBT). PBT har en stomme som går ut på att sätta upp mål och därefter träna för att nå målen med mentala metoder, främst visualisering i ett avslappnat tillstånd. Det finns två huvudsakliga inriktningar inom PBT för att förbättra prestationen. Den ena är att identifiera faktorer som leder till misslyckande och sedan använda mentala metoder för att eliminera dessa. Den andra inriktningen, som beskrivs som den mest framgångsrika, är att kartlägga faktorer som leder till framgång och använda mentala metoder som stimulerar dessa (Försvarsmedia, 1990).

Grunden i PBT är att sätta upp mål och träna mot dessa. Det finns en röd tråd genom PBT för att utvecklas. Den röda tråden är att individen inledningsvis lär sig avslappning, för att sedan lära sig att i avslappnat tillstånd träna föreställningar. När individen tränar föreställningar är det lämpligt att föreställa sig sin målbild. För att nå målet behöver individen även ägna sig åt attitydträning/självbildsträning för att få en positiv bild av sig själv och för att kunna övervinna de hinder som kan uppstå för att nå målet. Därefter lär sig individen de olika verkliga teknikerna för att nå fram till målen. För att sedan få ut maximalt av de tekniker som individen lärt sig så kan miljö och koncentrations träning genomföras (Försvarsmedia, 1990; Sandahl, 2006).

Framgångsfaktorerna som PBT lyfter fram är: självförtroende, målbilder, positivt tänkande, positiva målbilder och koncentration. För att öva upp framgångsfaktorerna används två mentala metoder integrerat med varandra dessa är avslappningsträning och föreställningsträning. Föreställningsträning kan delas upp i olika delar beroende på vilken faktor individen vill utveckla, dessa är: målbildsträning, attitydträning/självbildsträning, teknikträning, miljöträning, koncentrationsträning och problemlösning (Försvarsmedia, 1990; Sandahl, 2006). Avslappningsträning utförs som 15–30 minuters träning minst fyra dagar i veckan i två till tre veckor för att lära sig. Det syftar till att behärska sina muskler och när som helst kunna skapa ett avslappnat tillstånd i vald muskel. Avslappningsträningen har likhet med idrottspsykologins så kallade avslappningsstrategier. Föreställningsträning och dess ingående delar tycks vara en blandning av idrottspsykologins inre-dialog, visualisering och målsättning. Det finns således likheter mellan idrottspsykologin och PBT (Försvarsmedia, 1990; Sandahl, 2006).

4.3.2 Studier och exempel på användning idag

Syftet med mental träning inom Försvarsmakten har främst varit att åstadkomma prestationsförbättringar men även sekundärt att uppnå ett bättre välbefinnande hos individerna. För att se om metodiken har någon effekt, genomfördes en rad tester med vetenskapligt dokumenterade resultat. I ett försök deltog 500 personer, de flesta värnpliktiga robotskyttar och signalister. Varje test hade en likvärdig kontrollgrupp. Testerna var beslutsfattning, telegrafi, skjutning samt intelligenstest. Slutresultatet visade en prestationsförbättring med 5–10 % hos de som bedrivit mental träning. I 57 av 60 jämförelser av mätbara resultat presterade försökspersonerna bättre efter genomförd träning. Vid en bedömning av deltagare och befäl, verkade deltagarna som genomfört mental träning hantera stress bättre.

Vid ett annat försök behövde 32 robotskyttar som genomgått mental träning i genomsnitt använda 66,55 simulatorskjutningar för att klara ett godkänt resultat medan kontrollgruppen behövde 99,56 simulatorskjutningar. Dock kunde inga mätbara effekter påvisas avseende ett förbättrat välbefinnande, vilket var individernas uttryckta känsla (Larsson, 1987).

Förgående tester ingick i en omfattande studie om mental träning och ett försök att implementera det i Försvarens dagliga verksamhet. I studien ingick officerare, kadetter och värnpliktiga. Studien varade i ungefär i 25 veckor. Målet med studien var att den skulle vara tidseffektiv, kostnadseffektiv och skulle påverka genomförandet av vanlig verksamhet i så liten utsträckning som möjligt och att det skulle läras ut till plutonsofficerarna. Målet för deltagarna var de skulle uppleva utbildningen som strukturerad och själva få upptäcka den/de mest lämpade tekniken/-kerna för dem själva för att snabbt lära sig metoderna och använda dem individuellt. Detta gjordes genom att dela in studien i sex skeenden.

I det *första* skedet så lärdes utvalda officerare upp av experter, där de fick en teoretisk bakgrund och även själva få genomföra samma moment som deltagarna skulle få i ett senare skede. I det *andra* skeendet fick officerarna kortfattat lära deltagarna de teoretiska grunderna och beskriva tillvägagångssättet.

I det *tredje* skedet genomfördes en enklare grundträning i avslappningsträning. Vilket genomfördes fyra gånger i veckan i fyra veckor där de fick lyssna på olika typer av avslappningsband. I det *fjärde* skedet inlärdes en djupare avslappningsteknik genom meditation en till två gånger i veckan under 25 veckors tid. Där fick deltagarna välja om de ville lyssna på avslappningsband eller öva utan avslappningsband.

Det *femte* skedet var att applicera avslappningsteknikerna i stressfyllda miljöer genom triggers. I det *sjätte* skedet lärdes deltagarna att använda visualisering under avslappning.

Slutsatserna som drogs av den här studien var att utbildningen ledde till förbättrad prestation vid praktiska moment. Vidare visade subjektiva bedömningar att deltagarna verkade hantera stress bättre än innan och i jämförelse med kontrollgruppen, de visade också tendenser till att kunna behålla koncentrationen bättre. Målet att påvisa möjligheten av att implementera utbildningen i Försvarens verksamhet uppnåddes till stora delar, dels för att den endas upptog cirka 1 % av den totala verksamhetstiden alltså var träningen relativt tidseffektiv och den påverkade inte den övriga dagliga verksamheten. Redan efter fem veckor kunde deltagarna identifiera vilken teknik som var bäst lämpad för dem själva. Däremot hade många av deltagarna svårt att lära sig teknikerna på egen hand utan var i behov av avslappningsband för att lyckas individuellt. Detta kan ha berott på den individuella motivationen att lära sig teknikerna (Larsson, 1987).

Användningsområdet för PBT idag är främst inom Flygvapnet där de studerande tränar PBT i tre månader minst fem gånger i veckan för att sedan påbörja sin teknikträning. De får under sin PBT föreställa sig sin första flygning, med start, stigning, sväng och landning. De har innan fått uppleva flygningar där lärare förevisar hur det ska gå till. De uppmanas genomföra träningen regelbundet fram tills sin första flygtur och lägga in miljöträning i bilderna, att något går fel och hur de ska agera för att åtgärda felet. När det är dags för flygning har de redan genomfört flygturen flera gånger i tanken och de kan därför uppleva det som mindre stressfullt (Sandahl, 2006).

4.4 Koncept för USA:s försvarsmakt

Det har gjorts en rad olika studier av mental träning inom andra nationers försvarsmakter, främst Amerikanska. En studie gjord av Stanley och Jha (2009) beskriver den amerikanska Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT, Kallas M-Fit) vilket är ett utbildningsprogram som framtagits för amerikanska soldater som ska på utlandsmission. Utbildningen inleds med att utbildaren beskriver forskningen om de stressreaktioner soldater kan få under insats och vilka konsekvenser det kan få för prestationen. Därefter används metoder för att bygga upp snabbare tankeförmåga, känslomässig kontroll, koncentrationsförmåga och situationsuppfattning. Syftet är att öka självmedvetenhet, optimera prestationen och skydda mot stressorer. Detta görs genom 30 minuters daglig träning, där olika moment ingår, så som situationsuppfattning genom bredare koncentration på inre och yttre stimulering.

Studien tar också upp varför M-fit är viktigt. Tester innehållande reaktionsförmåga, vaksamhet, visuella mönster, kortminne, inlärning och grammatiskt resonemang, gjorda på Navy SEALs och Army Rangers, visade att efter en veckas övning med begränsad sömn, presterade soldaterna så dåligt på testerna att det kunde jämföras med att de varit berusade. Stanley och Jha menar på att de här testerna och med andra tester styrker att stressfyllda miljöer försämrar självkontroll och den kognitiva förmågan och dessa försämringar kan kopplas samman med stridsolyckor som exempelvis beskjutning av egen trupp. Vidare så genomfördes en pilotstudie på 31 marina reservister som genomförde M-fit utbildningen innan de åkte ner till Irak. Det som studien påvisar var att trots visst motstånd för utbildningen innan insats, så blev resultatet ändå relativt positivt. När soldaterna väl kom ner applicerade många den utbildning de fått, några använde utbildningen regelbundet, några kombinerade det med sin fysiska träning, en del använde det vid återhämtning vilket hjälpte dem (enligt dem själva) att somna snabbare och sova djupare.

Efter M-fit utbildningen och strax innan insats genomfördes ett prov för att testa den kognitiva förmågan hos soldaterna, i syfte att kunna kontrollera om deras tankeförmåga skulle sjunka under insatsen. Statistiskt påvisades att de soldater som lade ner extra tid på M-fit övningar efter utbildning hade en bättre kognitiv förmåga även när antalet stressorer ökade under insats. Detta till skillnad från dem som inte använde sig lika ofta av M-fit metoderna, deras kognitiva förmåga försämrades. Studien påvisade den potentiella vikten av M-fit utbildning innan insats. Under insatsen återgav 16 % av soldaterna att de regelbundet övade de olika teknikerna under insats, 35 % ibland och 48 % att de inte övade regelbundet. Efter stressfulla händelser uppgav 26 % att de använde någon teknik för att hantera situationen. Vidare så svarade 54 % att de använde teknikerna i intervaller. Slutsatserna som drogs av Stanley och Jha var att M-fit utbildning verkade skapa ett skydd mot att försämra den kognitiva förmågan under insats, samt att utbildningen kunde öka prestationen hos soldaterna. Slutligen verkade det som att M-fit också gav soldaterna möjlighet hantera uppkomna stressorer men också en snabbare återhämtning skedde från psykisk skada om de blivit påverkade av stressorer (Stanley och Jha, 2009).

De slutsatser som kan dras ifrån de här studierna är mental träning är användbart för att utvecklas inom den militära professionen. Soldaterna påvisade positiva utvecklingar mot att hantera stress genom att bibehålla koncentrationen och den kognitiva förmågan även när stressoren ökade i omfattning. Vidare så kan det ha blivit positiva effekter med att soldaterna kunde på egenhand återhämta efter stressfyllda situationer det skulle i längden kunna leda till

att färre soldater behöver professionell hjälp när det kommer hem igen. Det positiva är att soldaterna valde själva att använda sig av teknikerna när de kände behov av dem.

5 Diskussion

Inledningsvis presenterades två värderingsgrunder för användbarheten hos mentala metoder. Diskussionen kommer att utgå ifrån dessa två punkter:

- Hur kan de användas för personlig utveckling inom den militära professionen?
- Vad krävs det för resursåtgång?

Metoden *målsättning* verkar vara en potentiell mental metod för att utvecklas inom den militära professionen. Om den utformas på ett konstruktivt sätt kan den öka individens motivation till utveckling. Detta tycks vara en förutsättning för att vilja prestera och utvecklas exempelvis mot en specifik befattning. Metoden målsättning tenderar att vara relativt resurskrävande över tiden och motivationen verkar att existera såvida personen har målsättningen i tanken. Därav har individen behov av att bli ständigt påmind om sina mål, för om målsättningarna glöms bort kan det finnas risk att individen återfaller i gamla kunskaper och stagnerar sin utveckling i viss mån. För att lyckas med den uppställda målsättningen verkar det krävas ett bra inledningsarbete, för att därefter arbeta aktivt med att utveckla och förändra målen utefter var individen befinner sig i utvecklingen och vilka krav som ställs på honom/henne. En fördel är att den grundläggande utbildningen bara behöver genomföras en gång, där syftet beskrivs och hur målen ska utformas för att ge bra effekt. Därefter kan individen själv jobba med målen och utforma dem genom egna initiativ. Detta kräver dock en individuell motivation att utvecklas. För att få in målsättning i den dagliga verksamheten kan det behövas att utbildningen standardiseras. Det kan exempelvis ingå i varje enskild individs utvecklingsplan och att det finns hjälp att tillgå för att utveckla sina mål på ett konstruktivt sätt. Vidare framstår det som viktigt att chefer skapar möjlighet för individerna att utvecklas mot uppsatta mål. Om individen känner sig motarbetad kan det leda till motivationen sänks. När individen lärt sig fördelarna med att använda sig av metoden målsättning ökar troligen sannolikheten att individen självmant arbetar med den för sin personliga utveckling.

Metoden *visualisering* verkar även den vara ett effektivt redskap för att utvecklas inom den militära professionen och har dokumenterade positiva effekter på prestationen i militära sammanhang. Visualisering verkar kunna användas i samband med metoden målsättning för att öka motivationen. Om individen föreställer sig hur bra han/hon mår när han/hon når sina mål så verkar det öka motivationen, då tankar skapar känslor och känslor skapar beteenden. Visualisering skulle kunna användas av soldater och officerare för att göra dem mer förberedda inför en given situation, det kan exempelvis vara att de föreställer sig sitt agerande i en check-point, vilka åtgärder som görs vid en viss situation. Metoden kan också användas så att individen föreställer sig hur han/hon skulle vilja vara som person och på så vis utvecklar sin personlighet genom att leva upp till sin idealbild. Därför kan det vara lönsamt att lägga tid på förbanden på metoden visualisering då det går snabbt att lära sig grunderna och kan ge positiva effekter. Metoden verkar också lämplig att använda som träning i samband med praktiska moment, till exempel skjutövningar. Däremot så kan inte visualisering ersätta vanlig träning. Men rätt proportion visualisering kan det öka utbildningshastigheten och förbättra resultatet och slutsatsen är att metoden därför bör ses som ett komplement till den praktiska utbildningen.

Det finns även ett behov av att balansen mellan visualisering och faktisk träning tänks igenom så inte visualisering negativt påverkar effekten av utbildningen. Träningen av metoden visualisering får alltså inte ta för mycket träningstid från det specifika som ska läras in. Resursåtgången för att lära sig visualisering är en engångsutbildning, som bör infatta hur bilder påverkar individen och hur den kan utformas för att skapa effekt, därefter så är det upp till individen att använda sig av visualisering för att utvecklas eller skapa motivation. Eftersom det är individuellt hur individer använder sig av de inre bilderna kan det vara svårt att få in träningen i den dagliga verksamheten. Det verkar krävas en personlig motivation till användandet av visualisering för att det ska bli effektiv. Vidare så kan principen för visualisering vara enkel att förstå men tar lång tid att bemästra. Desto bättre individen blir på visualisering, desto mer automatiserade blir metoden, vilket kan betyda att inledningsvis krävs mer övning i tid som ger liten effekt men med tiden minskar tidsåtgången och effekten ökar. Därav bör träningen introduceras tidigt i utbildningen så att individerna får möjlighet att öva sin förmåga i visualisering. Mental träning kan exempelvis planeras in av övningsledningen inför en skjutövning. Soldaterna får före övningen 15-20 minuter att tänka igenom genomförandet, där övningsledningen kan hjälpa till att beskriva hur de ska tänka. En slutsats är att det kan vara fördelaktigt att rutinmässigt införa det till praktiska utbildningar, så att individen får öva visualisering och utveckla metoden. Om det inte standardiseras så finns risken att det glöms bort och individen och Försvarsmakten inte får ut de positiva effekter utbildningen kan ge. Visualisering verkar stödja och effektivisera inläring samt att förbereda individer för kommande verksamhet och hur de kan hantera olika situationer. Därigenom kan individen känna sig mindre stressad.

Metoden *inre dialog* framstår som ett viktigt redskap för att utveckla de i det här arbetet beskrivna färdigheterna, bland annat självförtroende och de känslor som uppstår i olika situationer. Då militär personal kommer att befinna sig i farliga situationer kan det vara av stor vikt att de utbildas på hur den inre dialogen kan påverka deras prestationer, t.ex. hur negativa tankar om den egna prestationen kan direkt vara livsfarlig i vissa situationer. Det kan användas för att kunna kontrollera känslorna i kroppen under stressfyllda situationer där soldater och officerare ska kunna hantera växlande humör och sinnesstämning. Den ena stunden kan de vara i skottlossning, nästa så kan det vara en oskyldig person som vill ha hjälp. Där kan den inre dialogen hjälpa soldater och officerare att kunna ändra känslorna och på så vis ändras bemötandet till den oskyldiga civila personen. Resursåtgången för att lära sig hantera den inre dialogen är väldigt lik metoden visualisering och bör kunna integreras med dess utbildning. Alltså inledningsvis genomföra en utbildning i inre dialogen och därefter ges tid till att öva det med övriga praktiska moment. Effekten vi verkar få är att soldaterna kan lära sig att bibehålla ett högt stridsvärde genom att peppa sig själv via den inre dialogen. Men detta verkar kräva en personlig motivation och förståelse för den inre dialogens påverka på individen. Vidare så övar vi redan upp en god självbild genom mängdträning idag, genom att drilla in moment blir vi självsäkra på att hanterat de situationer som vi kan ställas inför. Fast att förstå och kunna påverka den inre dialogen tycks inte vara till en belastning utan vara ett ytterligare redskap att öka prestationen. Det är inte möjligt att drilla in alla de situationer som soldater och officerare kan komma ställas inför, då kan den inre dialogen hjälpa individen när han/hon hamnar i okända och komplexa situationer som han/hon inte tränats inför. För att lyckas få ut effekt av den inre dialogen behövs övning då det kan vara lätt att förstå grunderna men tar lång tid att bemästra. Därav verkar det behövas en rutin på förbandet att öva den inre dialogen.

Med *avslappningsträning* kan soldater och officerare lär sig att kontrollera spänningsnivåerna i kroppen under stressade situationer och på så sätt öka informationsinhämtningsförmågan, bedömningsförmågan och överblicksförmågan. Detta leder till att soldaten och officeren kan fatta mer genomtänkta beslut samt överblicka säkerheten. Avslappningsträningen verkar också kunna utveckla soldaternas och officerarnas förmåga till effektiv återhämtning som kan vara viktig i stressfulla miljöer för att bibehålla ett högt stridsvärde. Avslappningsövning har också en positiv inverkan på de övriga metoderna. Där av kan det vara fördelaktigt att lära förbandet avslappningsträning. Däremot så verkar inläringen processen vara mer resurskrävande än övriga beskrivna metoder. Avslappningstekniker kan ta några veckor att lära sig innan individen på egen hand kan använda sig av tekniken. Samt att när soldaten behöver använda sig av vissa tekniker behöver han/hon ha lugn och ro samt 20-30 minuter till förfogande. Detta kan vara problematiskt att tillgodose på utlandsmissioner. Men och andra sidan så kan soldaterna på eget initiativ genomför teknikerna på lunchraster, resor, kvällar och annan egen tid. Och vissa tekniker är väldigt enkla att använda och behöver inte alls några speciella omständigheter för att kunna genomföras. Då den här metoden är mer resurskrävande i tid än övriga metoder behövs det schemaläggas inledningsvis där av är det viktigt att trycka på de fördelar som finns att hämta med sådan utbildning. Däremot så blir avslappningsutbildning mer effektiv genom att den på ett enklare sätt kan genomföras i kollektiv och är inte lika beroende av individernas motivation för att lära sig, såvida individen absolut inte vill lära sig.

Larsson (1987) påvisade i sin studie förutsättningar för att lyckas integrera mental träning i Försvarsmaktens vardagliga verksamhet. Några av förutsättningarna var: utbildning av officerare, röd tråd i tillvägagångssätt, individuell anpassning och en så liten påverkan på övrig utbildning som möjligt. Det amerikanska tillvägagångssättet skiljer sig något. Larsson lät utbilda officerare på plutonerna som i sin tur utbildade värnpliktiga. Amerikanerna skickade sina soldater på en utbildning inför en utlandsmission. Fördelen ur ett svenskt perspektiv när vi går in i en yrkesarmé, kan vara att utbilda officerare istället för att skicka soldaterna på utbildning, dels för att skapa förståelse och acceptans för mental träning i organisationen. Men också för att officerarna ska kunna utbilda soldater vart efter nya soldater får anställning. Nackdelen är vid avslappningsutbildning eftersom den tar längre tid och bör genomföras i kollektiv för att vara tids effektiv.

Den röda tråden verkar existera i båda utbildningarna vilket kan tyda på att det är en förutsättning för att soldaterna ska uppleva utbildningen som organiserad vilket kan ge ett professionellt intryck och trovärdigheten för utbildningen. Trovärdigheten till utbildningen påvisades i den amerikanska pilotstudien eftersom flertalet soldater valde att använda sig av teknikerna efter en stressfylld situation. Under normala omständigheter, var det endast 16 % som regelbundet övade teknikerna. Alltså när individerna upplevde behov av teknikerna så användes de. Genom att ha en röd tråd i utbildningen så kan integreringen ske successivt. Genom att ha en individuell anpassning av utbildningen så kan soldaterna bli mer motiverade i att använda metoderna för sin personliga utveckling, det kan ha varit en anledning till att soldaterna i Stanley och Jha (2009) studie valde att använda sig av teknikerna individuellt när behov uppstod. Däremot så stärks inte det i Larssons (1987) studie eftersom flertalet deltagande påstod sig ha svårt att använda sig av övningarna på egen hand, fast de var individuellt anpassade.

Larsson (1987) hade som utgångs punkt i sin studie att utbildningen skulle ta så liten tid som möjligt på den normala verksamheten. Trots det så påvisade studien positiva resultat på den dagliga verksamheten, exempel att soldaterna behövde förre genomförande för att bli godkänd på visa praktiska moment. Vilken kan påvisa fördelarna med att integrera mental träning i den dagliga verksamheten.

Diskussionen visar att metoden målsättning kan vara ett bra redskap för att skapa motivation hos soldater och officerare till utveckling däremot så kräver den tid och engagemang för att ge effekt. Visualisering kan mycket väl användas för att utveckla individer främst genom att förbättra prestationen men också för att få för att utvecklas mot sina ideal mål. Visualiseringens grundprinciper går snabbt att lära men kräver mycket övning för att automatisera. Vidare så verkar visualisering kräva en individuell motivation för att ge effekt. Den inre dialogen kan användas för att öka självsäkerheten hos soldaterna och för att hantera känslor som uppstår i kroppen. Tillväga gångsättet för att lära sig indre dialog är relativt lik visualisering och individuell motivation bör finnas hos soldater och officerare för att de ska ge effekt. Med rätt förutsättningar kan avslappnings träning leda till att soldater och officerare kan hantera stress bättre, kan bibehålla högre stridsvärde genom effektiv återhämtning, kan påverka känslor och spänningar i kroppen och den kan användas för att utveckla övriga nämnda mentala metoder. För att integrera mental träning i Försvarsmaktens dagliga verksamhet verkar det finnas några dokumenterade framgångsfaktorer: utbildning av officerare, röd tråd i utbildningen, individuell anpassning och att den inte påverkar den ordinarie verksamheten i för stor utsträckning.

5.1 Svar på frågeställningarna

I undersökningen har tre frågeställningar använts, nedan diskuteras undersökningens resultat kopplat till dessa frågeställningar.

1. Vilka mentala metoder kan soldater och officerare använda sig av för att utvecklas inom den militära professionen, vilka färdigheter påverkas av de olika metoderna?

De mentala metoder som soldater och officerare kan använda sig av är bland annat Målsättning, Visualisering, Inre dialog och Avslappnings träning. Alla dessa kan användas för att utvecklas inom den militära professionen och för att öka prestationen. Som tidigare diskussion påvisat är det viktigt att träna dessa under längre tid, precis som fysisk träning behöver återkommande träning för att ge bättre resultat behöver dessa metoder och dess ingående tekniker tränas. För en idrottare är det lika självklart att öva mental träning som fysisk träning, för att kunna prestera optimalt i pressade situationer. Dessa olika metoder påverkar motivationen till att vilja prestera och utvecklas till det bättre. Det skapar möjlighet till att få ett bättre självförtroende för den egna förmågan, skapar möjlighet till att reglera spänningar i kroppen, kontrollera känslor och ökar koncentrationen. Vilket alla tycks vara väsentliga färdigheter för att förbättra prestation inom den militära professionen. Eftersom vi ställs in för situationer där stressorer varierar i mängd och samtidigt förväntas att vi ska kunna fatta relevanta beslut där utgången kan få förödande konsekvenser. Det amerikanska försvaret har utvecklat ett mentalt träningsprogram för dem som ska ut på mission, där det finns dokumenterade resultat över positiva effekter av användandet av bland annat avslappningsövningar. Resultaten påvisade att soldaterna utvecklade en bättre förmåga att hantera stress både under och efter missionen, samt att de fick en ökad kognitiv förmåga trots att stressoren ökade i antal under missionen.

2. Hur stor resursåtgång krävs för de olika mentala metoderna för att nå effekt?

Tidigare diskussion resonerar kring resursåtgång ur två perspektiv: inlärningsprocess och appliceringsprocess. Först krävs en viss mängd resurser i tid för att lära sig teknikerna. När individerna lärt sig de olika teknikerna krävs olika resurser för att applicera dem. Metoden målsättning kräver relativt liten resurs för att lära sig, men desto mer för i appliceringsskedet då målen behöver arbetas igenom och individerna bör påminnas kontinuerligt för att få effekt. Metoderna visualisering och inre dialog har en ett mindre omfattande behov av tid för att lära sig grunderna, men tar lång tid att bemästra och att automatisera dem. Detta innebär att resurs kontra effekt ändras med tiden, initialt krävs större resurser som ger en liten prestationsförbättring men med tiden minskar resursåtgången och effekten ökar. Avslappningsteknikerna behöver oftast tid både för att lära sig och när individerna vill applicera tekniken. Fördelen med avslappningsteknikerna är att under lärande skedet kan de genomföras i kollektiv och på så vis kan ses som tidseffektiva. En effektfördel är när individen kan metoderna så kan han/hon applicera dem på många olika områden inom militära professionen. En annan fördel är att resursåtgången för de olika metoderna kan användas gemensamt då metoderna kan tränas integrerat med varandra precis som med PBT konceptet.

3. Hur kan de olika mentala metoderna integreras i Försvarmaktens vardagliga verksamhet?

Inledningsvis behövs en utbildningsperiod där officerare utbildas av experter som förklarar teorierna bakom metoderna och officerarna får lära sig de ingående teknikerna. Under utbildningsperioden är det viktigt att påvisa de positiva effekter metoderna ger. Så att det skapas en acceptans för mental träning hos officerarna. Därefter kan de metoderna integreras på olika sätt. Ett tillvägagångssätt är att göra som Larsson (1987) att med hjälp av utbildade officerare utbilda soldaterna. Inledningsvis med avslappningsträning för att sedan bygga på med visualisering och inre dialog. För att på så vis öva upp så att teknikerna blir automatiserade. Sen arbeta med målsättning inom den individuella utvecklingsplanen men också tillgodo se att tid finns för att utveckla och öva mot sina mål.

Ett annat tillvägagångssätt är att genomföra PBT konceptet som är väldigt likt Larssons (1987) studier skillnaden är att PBT fortsätter att bygga på med olika tekniker för att bygga upp olika färdigheter, tekniker som koncentrations träning och miljöträning.

Vidare så verkar det vara av stor vik att skapa individuell motivation hos soldaterna för att vilja utveckla mentala metoder, det är en förutsättning för att metoderna ska bli automatiserade och effektiva.

5.2 Slutsatser

Slutsatser:

- Det finns ett visst stöd för att soldater och officerare kan använda sig av mental träning för att utvecklas i sin militära profession.
- Målsättning, Visualisering, inre dialog och Avslappningsträning tycks vara metoder som kan utveckla soldater och officerare inom den militära professionen
- Det finns ett visst stöd för att mental träning förbättrar och effektiviserar prestationer i den militära kontexten och är effektiv i förhållande till den tid som den tar att lära sig.
- Det finns ett visst stöd för att mental träning är ett bra redskap när individer utsätts för stress och att det kan vara bra för att kunna hantera okända situationer.
- Försvarmakten har ett koncept men bör utveckla och uppdatera det mot nyare forskning.
- Mental träning verkar kunna implementeras i dess vardagliga verksamhet, studien Larsson (1987) gjorde verkar ha en bra stomme för hur det ska genomföras.
- Runt två timmar i veckan behöver läggas på mental träning, ca 30 minuter om dagen. Förslagsvis avsluta dagens verksamhet med det, och följa mallen för Larsson (1987) studie alt PBT konceptet.

5.3 Självkritik och framtida forskning

Självkritik till det här arbetet är att arbetet har endast berört en liten del av den mentala träningen, det finns fler metoder att använda sig av. Det har endast berört utveckling inom den militära professionen, forskningen tyder på att användningsområdet är större som att hantera problem i det vardagliga livet, vilket inte framgår i det här arbetet. Vidare har jag inte heller analyserat hur metoderna enskilt skiljer sig i olika vardagliga uppgifter, till exempel vilka avslappningstekniker som kan användas vid olika typer av uppgifter. Jag har endast konstaterat att det kan användas och exemplifierat i några situationer.

Kritik mot metoden att genomföra en litteraturstudie på det här sättet leder till att vissa fakta undkommer. Eftersom metoderna delvis är färdigheter så används de antagligen idag av många fast omedvetet. Vid beskrivningen av PBT så användes delvis äldre litteratur eftersom den på ett enkelt sätt sammanställer hur PBT är tänkt att fungera. Det som inte framgår då är den utveckling som har skett de senaste åren. Det som lärdes in under 1990-talet och har applicerats i några år, kan ha utvecklats utan att blivit nedtecknat och sådan kunskap framkommer inte heller när den litteratur som används inte är dagsfärsk. Där skulle interjuver som tillvägagångssätt vart bättre för att kunna fånga in sådan kunskap.

Förslag till framtida forskning är att undersöka om det finns fler metoder att använda sig av för att utvecklas inom den militära professionen. En annan studie skulle kunna vara att undersöka hur vissa tekniker inom en viss metod påverkar individen och i vilka situationer de skulle kunna användas. Det skulle också vara intressant att göra en kvalitativ studie och undersöka i vilken utsträckning olika mentala metoder används idag på olika förband, hur de används enskilt av olika individer, är det omedvetet? En framtida forskning skulle kunna vara en fördjupad studie av respektive metod där den testas svenska försvarsmakten med utgångspunkt i andras nationers erfarenheter. För att därefter sammanfoga dessa de olika studier och utveckla konceptet PBT.

Litteratur- och källförteckning

Artiklar

Larsson, G. (1987). Routinization of mental training in organizations: Effects on performance and well-being. *Journal of Applied Psychology*, 72, 88-96.

Stanley, E., & Jha, A. (2009). Mind fitness: Improving operational effectiveness and building warrior resilience. *NDU Press*, 144-151.

Eccles, D., Ericsson, A., Farrow, D., Harris, K., Williams, M., & Ward, P. (2008) Training perceptual-cognitive skills: Can sport psychology research inform military decision training?. *Military Psychology*, 20, 71-102.

Böcker

Andersson, L. (2006). *Militärt ledarskap – när det gäller. Svensk militärt ledarskap med fredsfrämjande insatser i fokus*. Stockholm: HLS Förlag, Studies in Educational Sciences 39.

Arent, S.M., & Landers, D. M. (2010). Arousal-performance relationships. In J. M. Willams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th ed* (pp. 221-246). New York: McGraw-Hill.

Blomgren, E. & Johansson, E. (2004). *Hemma övas man – borta prövas man: Att vara bataljonschef i en internationell kontext*. (ILM Serie F:30). Försvarshögskolan, Institutionen för ledarskap och management.

Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Willams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th ed* (pp. 305-335). New York: McGraw-Hill.

Bäckman, C., & Larsson, G. (2005). *Mental träning – beskrivning och värdering av mer kvalificerade metoder*. (ILM Serie I:14). Försvarshögskolan, Institutionen för ledarskap och management.

Cox, R. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications fifth edition*. New York: McGraw-Hill.

Cusimano, K., DeBoom, N., Hartman, C., & Stratton, R. K. (2005). *Focus*. In J. Taylor & G. Wilson. (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives* (pp. 51-63). United States of America: Human Kinetics.

Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2010). Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport. In J. M. Willams. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th ed* (pp. 59-80). New York: McGraw-Hill.

Fallby, J. (Red.) (2004). *Guiden: Till idrottspsykologisk rådgivning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Försvarsmakten. (2008). *Handbok Försvarspsykiatri insats och stress*. Stockholm: Försvarsmakten.

Försvarsmedia. (1990). *Att träna att vinna*. Stockholm: Försvarsmakten.

Gould, D. (2010). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th ed* (pp. 201-220). New York: McGraw-Hill

Greenleaf, C. A., & Vealey, R. S. (2010). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th ed* (pp. 267-299). New York: McGraw-Hill

Hassmén, P. Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Krane, V., & Williams, J., M. (2010). Psychological characteristics of peak performance. In J., M., Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th* (pp.169-188). New York: McGraw-Hill.

Kremer, J., & Moran, A. (2008). *Pure sport: Practical sports psychology*. New York: Routledge.

Larsson, G. (2006). Ledarskapsteori. In G. Larsson & K. Kallenberg (Red.), *Direkt ledarskap* (s. 30-55). Stockholm: Försvarsmakten

Larsson, G., & Kallenberg, K. (Red.) (2006). *Direkt Ledarskap*. Stockholm: Försvarsmakten.

Larsson, G., & Sjöberg, M. (2004). *Grundläggande mental träning: Lärarhandledning*. (ILM Serie I:11). Försvarshögskolan, Institutionen för ledarskap och management.

Larsson, P., & Östlund, P. (2004). Lagidrott – med individen i centrum. In J. Fallby. (Red.), *Guiden till idrottspsykologisk rådgivning*. Stockholm: Bulls.

Lindholm, M. (Red.) (2006). *Pedagogiska Grunder*. Stockholm: Försvarsmakten

Nideffer, R. M., Peper, E., Segal, M-S., Williams, J. M., & Wilson, V. E. (2010). Concentration and strategies for controlling it. In J. M. Williams. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th ed* (pp. 336-358). New York: McGraw-Hill.

Pensgård, A. & Hollingen, E. (1996/1997). *Idrottens mentala träningslära*. Varberg: Multicare Förlag. [Ursprunglig titel: Idrettens mentale treningsläre].

Ravizza, K. (2010). Increasing awareness for sport performance. In J. M. Williams. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th ed* (pp. 189-200). New York: McGraw-Hill.

Rosenberg, N. (1998). *En mental träningslära för idrotten*. Örebro: Olympisk Support Center.

Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology : Four perspectives*. United States of America: Human Kinetics.

Shandal, F. P. (2006). Metodik – utbildningsmetoder: Psykisk beredskapsträning. In M., Lindholm. (Red.), *Pedagogiska Grunder* (pp. 446-466). Stockholm: Försvarsmakten

Williams, J. M. (Ed.) (2006). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 5th ed*. New York: McGraw-Hill.

Williams, J. M. (Ed.) (2010). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th ed*. New York: McGraw-Hill.

Williams, J. M. (2010). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J. M. Williams. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance – 6th ed* (pp. 247-266). New York: McGraw-Hill.

Hemsidor

Nationalencyklopedin, (2010). Tillgänglig på Internet:

<http://www.ne.se.proxy.annalindhbiblioteket.se/lang/mental-tr%C3%A4ning> [Hämtad 10.06.02].

Nationalencyklopedin, (2010). Tillgänglig på Internet:

<http://www.ne.se.proxy.annalindhbiblioteket.se/lang/motivation> [Hämtad 10.06.08].

Bilaga 1 Tabell över analys av Litteratur och artiklar Förkortningar

Författare Titel	Relevans/vetenskaplig kvalitet	Användnings område
Andersson <i>Militärt Ledarskap – när det gäller</i>	Hög relevans/ Medel vetenskaplig kvalitet	Beskriver den militära professionen
Blomgren, Johansson <i>Hemma övas man – borta prövas man: att vara bataljonschef I en internationell kontext</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Beskriver den militära professionen
Försvarsmakten <i>Handbok Försvarspsykiatri Insats och Stress</i>	Medel relevans/ Medel vetenskaplig kvalitet	Beskriver den militära professionen
Larsson, Kallenberg <i>Direkt Ledarskap</i>	Medel relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Beskriver den militära professionen
Cox <i>Sport Psychology: concepts and applications fifth edition</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Idrottspsykologiska begrepp
Fallby <i>Guiden: till idrottspsykologisk rådgivning</i>	Medel relevans/ Medel vetenskaplig kvalitet	Idrottspsykologiska begrepp
Hassmén, m.fl. <i>Idrottspsykologi</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Idrottspsykologiska begrepp
Kremer, Moran <i>Pure sport: Practical Sports Psychology</i>	Medel relevans/ Medel vetenskaplig kvalitet	Idrottspsykologiska begrepp
Pensgård, Hollingen <i>Idrottens mentala Träninglära</i>	Medel relevans/ Medel vetenskaplig kvalitet	Idrottspsykologiska begrepp
Rosenberg <i>En mental träningslära för idrotten</i>	Medel relevans/ Medel vetenskaplig kvalitet	Idrottspsykologiska begrepp
Taylor, Wilson <i>Applying sport psychology : four perspectives</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Idrottspsykologiska begrepp
Williams <i>Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance – 5th ed</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Idrottspsykologiska begrepp
Williams <i>Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance – 6th ed</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Idrottspsykologiska begrepp

Bilaga 1 försättning

Författare Titel	Relevans/vetenskaplig kvalitet	Användnings område
Bäckman, Larsson <i>Mental träning – beskrivning och värdering av mer kvalificerade metoder</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Mental träning med koppling till militär verksamhet.
Försvarsmedia <i>Att träna att vinna</i>	Hög relevans/ Medel vetenskaplig kvalitet	Mental träning med koppling till militär verksamhet.
Larsson, Sjöberg <i>Grundläggande Mental träning</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Mental träning med koppling till militär verksamhet.
Larsson <i>Routinization of Mental Training in Organizations: effects on Performance and Well-Being</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Mental träning med koppling till militär verksamhet.
Lindholm <i>Pedagogiska Grunder</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Mental träning med koppling till militär verksamhet.
Stanley, Jha <i>Mind fitness: Improving Operational Effectiveness and building Warrior Resilience</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Mental träning med koppling till militär verksamhet.
Ward m.fl. <i>Training Perceptual-Cognitive Skills: Can Sport Psychology Research Inform Military Decision Training?</i>	Hög relevans/ Hög vetenskaplig kvalitet	Mental träning med koppling till militär verksamhet.