

Fysisk og psykisk kapasitet i ordenstjeneste

Oppgavetype: Litteraturstudie

BACHELOROPPGAVE (OPPGAVE03)

Politihøgskolen

2023

Kand.nr : 250 & 251

Antall ord: 8424

Sammendrag

Hensikten med oppgaven er å se på betydningen av fysisk og psykisk kapasitet i ordenstjenesten. Oppgaven er skrevet som en litteraturstudie om et eget valgt tema, hvor vi har benyttet relevant litteratur og forskning for å svare ut følgende problemstilling; «*Hvor viktig er fysisk og psykisk kapasitet i ordenstjeneste?*»

Funn viser at ordenstjenesten i sin helhet stiller lite krav til fysisk kapasitet, og at store deler av arbeidet utføres fra eller i nærheten av kjøretøy. Det er et fåtall av ordensoppdrag eller situasjoner hvor den fysiske kapasiteten til innsatspersonellet er direkte utslagsgivende for oppdragsløsningen. Likevel er oppdragsløsningen i ordenstjenesten sammensatt, og tjenestepersonellet kan stå ovenfor alvorlige hendelser hvor fysisk kapasitet er avgjørende. Vi har også funnet studier og litteratur som indikerer at stressbelastningen i ordenstjenesten, samt tjenestepersonens psykiske kapasitet kan ha betydning på hvordan oppdraget håndteres. Konklusjonen er at enkelte oppdragsløsninger i ordenstjenesten kan kreve både fysisk og psykisk kapasitet for å løse oppdraget optimalt.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	2
Innholdsfortegnelse	3
1.0 Innledning	4
1.1 oppgavens struktur.....	5
1.2 Bakgrunn for valg av tema	5
1.3 Problemstilling	5
1.4 Avgrensing	6
1.5 Begrepsavklaring.....	6
1.5.1 Ordenstjeneste	6
1.5.2 Fysisk kapasitet	7
1.5.3 Psykisk kapasitet	8
1.5.4 Operativt innsatspersonell (IP).....	8
1.5.5 Autonome nervesystemet	9
1.5.6 Stress & Stressorer	9
2.0 Metode	10
2.1 Kildekritikk	11
2.2 Litteraturvalg.....	12
2.3 Reliabilitet, validitet & etiske betraktninger	13
2.4 Forforståelse.....	14
3.0 Resultat & diskusjon	15
3.1 Utvikling av fysisk kapasitet fra politistudenten til politigeneralisten	15
3.2 Fra politigeneralisten til personell i beredskapstroppen	17
3.3 Maktanvendelse i ordenstjeneste	18
3.4 Det faktiske ordensarbeidet	20
3.5 Helsemessige utfordringer relatert til stress i ordenstjenesten	21
3.6 Betydning av psykisk kapasitet i ordenstjenesten	22
3.7 Belastende og traumatiske syn.....	24
3.8 Stressmestring i ordenstjenesten.....	25
3.9 Fysisk og psykisk kapasitet i lys av hverandre	27
4.0 Avslutning	28
Litteraturliste	30

1.0 Innledning

«Jeg kledde av meg, hoppet uti, og dykket ned til bilen som jeg har blitt fortalt at lå på syv meter dyp».

Utsagnet kommer fra et intervju gjort at politiførstebetjenten som en lørdagskveld i august 2019 hoppet ut i vannet ved ferjekaien i Svolve. Han og makkeren var på politistasjonen da de fikk melding om en bil med tre personer som hadde kjørt utenfor ferjekaien ikke langt unna. Beskrivelsen viser spennvidden av politipatruljens hverdag, der de gikk fra å sitte på kontoret til å kort tid senere forsøke å redde liv i særs fysisk og psykisk krevende omgivelser. Det er nettopp dette som kjennetegner personell i yrkesgruppene politi, brann, akuttmedisin og militære. De havner ofte i situasjoner som er krevende og til dels ekstreme (Lee et al., 2020, s. 10), hvor de i møte med andre ofte får kjenne på livets skyggesider. Tragedier, lidelse og nød er ikke uvanlig – det er en del av arbeidshverdagen. De mest alvorlige hendelsene kjennetegnes ofte med at de er fysisk krevende, og at de foregår i vanskelige omgivelser der de operative mannskapene blir utsatt for store påkjenninger (Dillern & Jenssen, 2021). Uavhengig av situasjonen er det politiets samfunnsmandat å yte den service og hjelp borgerne har krav på, også når de er i fare (Politi-loven, 1995, § 2). Dette gjør at politiet gjennom sin rolle og funksjon kan havne i situasjoner hvor fysisk og psykisk kapasitet kan utgjøre en rolle i oppdragsløsningen.

Den røde tråden i medias fremstilling av polityrket er at det til tider kan være farlig og fysisk krevende (Allern & Pollack, 2009, i Lagestad, 2010, s. 19). Det er svært variert, og består hovedsakelig av tre hovedretninger: etterforskning, operativt politiarbeid og administrative oppgaver (Berg et al., 2006, s. 114). I den operative delen av arbeidet kan det oftere forekomme situasjoner med høy stressaktivering, slik situasjonen var for politiførstebetjenten i Svolve. Høy stressaktivering forekommer også i situasjoner som involverer dødsfall, selvmord, knivangrep eller nasjonale kriser (Hesketh & Tehrani, 2019, s. 532). Terrorhendelsen på Utøya 22. juli 2011 er et eksempel på høy stressaktivering, og vil kanskje bli stående som et symbol på et av de mest krevende oppdragene norsk politi har blitt stilt ovenfor – spesielt med tanke på den psykiske belastninger en slik situasjon medfører.

1.1 oppgavens struktur

Opgaven starter med en generell beskrivelse av situasjoner innsatspersonell kan stå ovenfor i ordenstjenesten, og hva som kjennetegner disse. Videre redegjøres det for valg av tema, problemstilling, avgrensninger, og begreper som kommer frem i oppgaven. I kapittel 2.0 begrunnes og redegjøres det for valg av metode. Videre gis en vurdering av kilder, fremgangsmåte ved litteraturvalg, samt en vurdering av oppgavens validitet, reliabilitet og etiske betraktninger. Etter forforståelsen nyttes det i oppgavens hoveddel (3.0) resultater fra tidligere forskning og forskningslitteratur for å diskutere betydningen av fysisk og psykisk kapasitet i ordenstjenesten. Avslutningsvis gjøres en oppsummering av hovedargumentene som er trukket frem i diskusjonen, samt en konklusjon som søker å svare ut problemstillingen.

1.2 Bakgrunn for valg av tema

Bakgrunnen for studien var at vi ønsket å undersøke hvordan fysisk og psykisk kapasitet påvirker utførelsen av ordenstjeneste i politiet. Vi er begge oppvokst i en aktiv hverdag, hvor fysisk trening har vært en naturlig del av de daglige gjøremålene. Gjennom studieløpet har denne interessen fortsatt å vokse, kombinert med en økt fasinasjon for den operative delen av politiyrket. Begge ser for seg en karriere innen ordenstjeneste, og ønsker å gå dypere inn i faktorer som kan påvirke hvordan ordenstjenesten utføres. Det finnes en del forskning og litteratur angående temaet, men ingenting som alene kan besvare oppgavens problemstilling. Gjennom bacheloren ønsker vi å sammenfatte forskningen og litteraturen som finnes, og på den måten bidra til mer fagstoff på området. Vi opplever tematikken som viktig, og håper mer fagstoff kan bidra til å gjøre både politistudenter og politibetjenter bedre rustet til å utføre ordenstjeneste i fremtiden. Dette gjennom bevisstgjøring av hvordan disse faktorene kan påvirke hvordan ordenstjenesten utføres.

1.3 Problemstilling

Opgaven tar som beskrevet for seg det fysiske og psykiske aspektet i ordenstjenesten. I undersøkelsen ønsker vi å se nærmere på følgende problemstilling:

«Hvor viktig er fysisk og psykisk kapasitet i ordenstjeneste?»

1.4 Avgrensning

Temaet fysisk og psykisk kapasitet fanger bredt, og danner sammen med problemstillingen utgangspunkt for mange undertemaer og diskusjoner. Oppgaven vil inkludere alt av operative politimannskaper i ordenstjenesten, med et ekstra søkelys på ytterpunktene av innsatskategoriene (Innsatspersonell kategori 1 og innsatspersonell kategori 4). I tillegg vil studenter ved Politihøgskolen inkluderes sammen med de ulike nivåene av innsatspersonell (IP) for å se på betydningen av fysisk og psykisk kapasitet i ordenstjenesten. Vår oppfattelse er at det kan være store skiller mellom IP-nivåene når det kommer til forberedelser, og det psykiske og fysiske aspektet. Går man høyrere på IP kategoriene, til henholdsvis IP3, IP2 og IP1, stilles det krav til årlige fysiske tester, annen seleksjonsprosess, og egne opptakskrav. Disse nivåene har også flere timer med trening årlig i regi av jobben. Oppgaven vil i liten grad gå nærmere inn på disse forskjellene.

En rekke egenskaper trekkes inn under begrepet fysisk kapasitet (se begrepsavklaring avsnitt 1.5.2). Forskningen og litteraturen vi har benyttet fokuserer særlig på utholdenhet og styrke inne begrepet fysisk kapasitet. Derfor har også disse to egenskapene blitt fremhevet i større grad i oppgaven. Når psykisk kapasitet omtales i oppgaven, er det med fokus på det «negative stresset». Dette vil si de tilfeller hvor stress har uheldige konsekvenser for den enkelte innsatspersonell i ordenstjenesten. Se begrepsavklaring avsnitt 1.5.6 og “stressbelastning i ordenstjenesten” (avsnitt 3.6) for videre utdyping av dette.

1.5 Begrepsavklaring

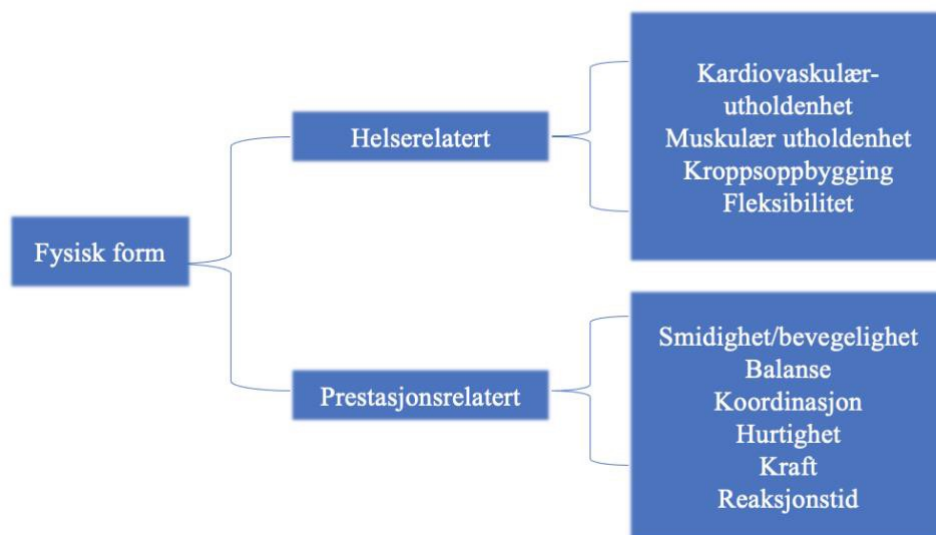
1.5.1 Ordenstjeneste

Edvindsen (2016, s. 14) definerer ordenstjeneste som «den målrettede forebyggende og hendelsesstyrte patruljetjenesten som politiet utfører for å hindre eller gripe inn overfor forstyrrelse av den offentlige ro og orden eller trusler mot enkeltpersoners eller allmennhetens sikkerhet, samt for å avverge eller stanse lovbrudd». Ordenstjenesten karakteriseres ved at den i stor grad baseres på hendelser som skjer, og at den innebærer et bredt spekter av oppgaver (Rønning, 2017, s. 21). Eksempelvis er opprettholdelse av offentlig ro og orden, beskyttelse av personer og eiendom, avverging og stansing av lovbrudd, arbeidsoppgaver som inngår i ordenstjenesten (Rønning, 2017, s. 21). Spekteret av oppgaver knyttes til generalistrollen, noe

alle operative mannskaper blir utdannet til gjennom bachelorutdanningen ved politihøgskolen (Rønning, 2017, s. 21).

1.5.2 Fysisk kapasitet

Fysisk kapasitet omtales ofte som fysisk form i forskningslitteratur, og det finnes ulike synonymer på begrepet. Caspersen et al., (1985, s. 126-128) beskriver fysisk form som et sett egenskaper som relateres til evnen til å utføre fysisk aktivitet. Begrepet deles inn i to hoveddeler; prestasjonsrelatert- og helsereelatert form, se figur 1.



Figur 1. Komponenter til fysisk kapasitet (Caspersen et al., 1985, s 128). Fysisk form deles inn i helsereelatert- og prestasjonsrelatert form, som begge igjen består av en rekke egenskaper.

Når fysisk kapasitet omtales i oppgaven, har vi også valgt å ta utgangspunkt i Olympiatoppen sin beskrivelse av begrepet. Der omtales det på følgende måte: «fysisk kapasitet handler om å utvikle utholdenhet, styrke, hurtighet, spenst, bevegelighet og stabilitet» (Bråten, 2019). De ulike egenskapene inngår i den enkeltes tjenstepersons fysiske kapasitet, og er sentral når det skal utføres oppdrag med en viss grad av varighet og intensitet i både forutsigbare og uforutsigbare situasjoner (Bråten, 2019)

1.5.3 Psykisk kapasitet

Psykisk kapasitet inkluderer ulike personlige faktorer som karakteriserer hver enkelt av oss. Faktorene beskytter hver enkelte for følgene stress kan medføre (Bartone & Hystad, 2010; Kobasa, 1979, i Sandvik et al., (2020, s. 2). I studien til Sandvik et al., (2020, s. 2) blir psykisk kapasitet nevnt som en rekke personlighetstrekk, ment for å beskytte individet mot stress. Dette blir ofte beskrevet som hardførhet i forskningslitteraturen, og karaktertrekk som dedikasjon, kontroll og ønsket om å utfordre seg selv blir nevnt som de viktigste faktorene for psykisk kapasitet (Bartone & Hystad, 2010, s. 257-268; Risan & Skoglund, 2019, s. 28). «Dedikasjon» refererer til en generell følelse av at livet gir mening, der individer med en slik tilnærming oftere søker interaksjoner med andre mennesker og hendelser - istedenfor å isolere seg. «Kontroll» blir omtalt som personens tro på egne evner, og muligheten til å påvirke dette. «Ønsket om å utfordre seg selv» åpner for nye situasjoner og hendelser, noe som kan resultere i personlig utvikling og styrking av egne evner. En kombinasjon av disse personlighetstrekkene assosieres med en hardførhet som kan redusere innvirkningen på negativt stress, og øke den psykologiske kapasiteten (Bartone & Hystad, 2010, s. 257-268). Følgene stress kan medføre vil redegjøres for senere.

1.5.4 Operativt innsatspersonell (IP)

Innsatspersonell er tjenestepersoner som utfører ordenstjeneste regelmessig (Edvindsen, 2016, s. 10). I ordenstjenesten deles polititjenestepersoner inn i ulike innsatskategorier. De ulike innsatskategoriene graderes etter treningstid og kompetanse til enheten de jobber hos i politiet. Per dags dato er politietaten inndelt i følgende innsatskategorier (Edvindsen, 2016, s. 10):

IP1: Beredskapstroppen (BT), Bombegruppen, helikoptertjenesten og gisselforhandlere.

IP2: Livvakt PST og Den kongelige politieskorte.

IP3: Utrykningsenheten (UEH).

IP4: Andre tjenestepersoner med våpengodkjenning, og godkjent årlig opplæring (etterforskere, ordensavdelinger med flere).

IP5: Tjenestepersoner med tilpasset opplæring, men som ikke er våpengodkjent (jurister, IT, økonomi med flere). Kravene til fysisk og psykisk kapasitet vil ikke være like sentrale for denne kategorien innsatspersonell, da de ikke er en del av den ordinære ordenstjenesten.

1.5.5 Autonome nervesystemet (ANS)

En egen del av kroppens nervesystem er ment for å holde stressnivået i balanse. Det kalles det autonome nervesystemet (ANS), og er inndelt i to systemer; det parasympatiske- og sympatiske nervesystemet (Risan & Skoglund, 2019, s. 33-34). Når noen trues eller føler seg satt i en situasjon der han eller hennes fysiologiske velbefinnende kan være i fare, aktiviseres det sympatiske nervesystemet (Risan & Skoglund, 2019, s. 34). Dette kan merkes gjennom tørr munn, økt puls og pust, skjelvninger, økt svetteutskillelse og kalde hender og føtter (Risan & Skoglund, 2019, s. 34). Det iverksettes også flere reaksjoner i det hormonelle systemet for å klargjøre individet for å kunne sloss eller stikke av, også kjent som «fight or flight» (Risan & Skoglund, 2019, s. 34).

Det parasympatiske nervesystemet tilstreber på den andre siden å roe ned kroppen, for å opprettholde en normal homeostatisk tilstand (Risan & Skoglund, 2019, s. 34). Ved hjelp av det parasympatiske nervesystemet skiller kroppen ut og tilføyer nye stoffer, som en kompensasjon for tiltakene som er gjort av det sympatiske nervesystemet (Risan & Skoglund, 2019, s. 34).

1.5.6 Stress & stressorer

Begrepet «stress» er omhandlet i mange sammenhenger, og i litteraturen er det brukt et stort antall definisjoner for å forklare hva stress er. I oppgaven har vi hovedsakelig valgt å se på påvirkningen av negativt stress i ordenstjenesten. Eksempler på dette er kumulativ stress, traumatisk stress og posttraumatisk stresslidelse (PTSD) (Risan & Skoglund, 2019, s. 25-26).

Vi har valgt å benytte oss av to definisjoner. Folkman & Lazarus (1984) sitert i Risan & Skoglund (2019, s. 20) definerer stress som «en tilstand som oppstår når det skjer uoverstemmelser mellom individet og omgivelsene». Videre forklarer Eid & Johnsen (2006,

s. 40) at «stressopplevelse kan oppstå når det forekommer en uoverensstemmelse mellom egne mestringsforutsetninger og belastningsfaktorer». Stress er i midlertidig en helt naturlig fysiologisk reaksjon, og en uunngåelig del av livet. Stressmekanismen styres av ANS, og har flere positive attributter (Risan & Skoglund, 2019, s. 24). Hverdagslig stress blir omtalt som positivt stress som gjør at kroppen omstiller seg raskere til situasjoner, og får oss til å prestere bedre (Risan & Skoglund 2019, s. 24).

Stressor deles inn i ytre- og indre stressorer, og forklares som en kilde til hvorfor stress oppstår (Risan & Skoglund, 2019, s. 50-56). De varierer i styrke, alt fra milde til sterke stressorer (Risan & Skoglund, 2019, s. 56). Ulike hendelser eller situasjoner utenfra anses som ytre stressorer, mens indre stressores inkluderer stresskilder som kommer innenfra hver enkelt (Risan & Skoglund, 2019, s. 51).

2.0 Metode

Etter å ha utformet problemstillingen måtte vi velge hvilken metode vi skulle benytte for å svare ut denne. Johannesen et al., (2016) i Barstad og Glasø (2021, s. 104) forklarer metode som en systematisk fremgangsmåte for å oppnå et mål. Metoden nyttes for å innhente data og teori rundt problemet som skal undersøkes (Dalland 2017, s. 52). Det skilles mellom kvantitativ og kvalitativ metode. Der kvantitativ metode innhenter tallmateriell, vil det i kvalitative undersøkelser i større grad fremskaffes subjektive meninger og opplevelser gjennom eksempelvis intervjuer (Dalland, 2017, s. 52).

Oppgaven er gjennomført som en litteraturstudie, noe som betyr at tidligere forskning og forskningslitteratur er brukt for å svare ut problemstillingen (Barstad & Glasø, 2021, s. 144). Dette i motsetning til en empirisk undersøkelse, der forskeren samler inn egne data og tallmateriell (Barstad & Glasø, 2021, s. 144). Årsaken til at vi har valgt denne metodiske tilnærmingen er at vi mener det foreligger tilstrekkelig mengde forskning og litteratur på området. Ulempen ved en slik tilnærming er at vi selv ikke får forsket på temaet. Dersom vi gjennomførte en empirisk undersøkelse, kunne vi vinklet gjennomføringen for å fremskaffe informasjon som ikke foreligger fra tidligere forskning. Vi anså det tidlig som usannsynlig å

utføre en empirisk undersøkelse, hovedsakelig da omfanget av en slik undersøkelse ville blitt for krevende. Vi føler heller ikke at vi besitter kunnskap eller ferdigheter til å gjennomføre en slik type undersøkelse på nåværende tidspunkt. Samtidig ville datagrunnlaget blitt lite dersom vi skulle foretatt en kvalitativ undersøkelse, da det er begrenset hvor mange intervjuobjekter vi får mulighet til å snakke med. Vi mener derfor det er bedre å benytte kvantitativ og kvalitativ forskning og forskningslitteratur som allerede foreligger på området for å undersøke problemstillingen fra ulike perspektiver. Dette gjør det etter vår mening enklere å opprettholde objektiviteten i undersøkelsen. Kvantitativ forskning og forskningslitteratur brukes for å se på om eksempelvis den fysiske kapasiteten til operative mannskaper påvirker hvordan den enkelte takler stress. Dette kan blant annet inkludere hvor raskt vedkommende sin puls øker og synker i forkant og etter endt oppdragsløsning. Kvalitativ forskning og annen litteratur sørger for en bredere forståelse rundt temaet.

2.1 Kildekritikk

Det er viktig å være kritisk de kildene som benyttes (Barstad & Glasø, 2021, s. 107).

Kildekritikk er metoder for å undersøke om en kilde er sann, og det handler om «både å vurdere og karakterisere den litteraturen du har funnet» (Dalland, 2017, s. 158). I kildekritikk inngår det også å vurdere kildenes kvalitet og troverdighet, derunder relevansen, gyldigheten og holdbarheten for emnet det skal formidles om (Barstad & Glasø, 2021, s. 107).

Oppgaven er hovedsakelig basert på kilder på masternivå eller høyere. Vi har etterstrebet å benytte oss av kilder av nyere dato, men har sett oss nødt til å inkludere eldre litteratur og forskning for å skaffe et tilstrekkelig grunnlag til å belyse problemstillingen. Vi har forsøkt å unngå diskusjonsforumer og fagtidsskrifter for å støtte opp under argumenter, da disse sjeldent er fagfellevurdert og ofte mangler referanser. Vi har likevel benyttet noen fagtidsskrifter, blant annet Dillern & Jenssen (2021) og Lagestad (2015). Dillern & Jenssen er tilsette ved politihøgskolen, mens Lagestad er tidligere forsker ved Politihøgskolen og nå professor ved Nord universitet. Alle har gjort flere studier knyttet til politiyrket, og i begge disse fagtidsskriftene kommer det frem hvilke kilder artiklene baseres på.

Mye av forskningslitteraturen er skrevet av personer med god kjennskap til politiyrket, eller personer med kompetanse innenfor ulike fagfelt. Pål Lagestad, Thomas Dillern og Ole Ragnar Jenssen er som nevnt nåværende eller tidligere tilsette ved Politihøgskolen. Det samme gjelder Asle Sandvik med flere (Sandvik et al., 2020), hvor alle er tilsette ved politihøgskolen. Morten Sjustøl er tidligere IP3-mannskap, og har jobbet hos krise- og gisselforhandlertjenesten. I dag jobber han som visepolitimester i Agder politidistrikt. Deres forskningsprosjekter anser vi som særs relevante for oppgaven, da de tar for seg hvordan fysisk og psykisk kapasitet kan virke inn i ordenstjenesten. Deres erfaring med, og kjennskap til politiyrket, anser vi som en indikator på kvalitet i arbeidene.

Vi har forsøkt å unngå å nytte sekundærkilder som er oversatt fra opprinnelige forskningsprosjekter. Dette fordi sekundærkilder kan være unøyaktig, noe som kan påvirke kvaliteten og troverdigheten til kilden og oppgaven i sin helhet (Dalland, 2017, s. 100). Vi har likevel sett oss nødt til å kombinere både primær- og sekundærkilder i arbeidet, da vi ikke til enhver tid har tilgang til primærkildene. Sekundærkildene er hentet fra primærkildene som er benyttet, noe som gjør at vi anser de som troverdige og holdbare kilder. Vi har forsøkt å se på antall siteringer til hver enkelt artikkel, da dette kan gi indikasjoner om kildens troverdighet.

2.2 Litteraturvalg

Kildematerialet er hovedsakelig skaffet gjennom søk i «Google Scholar» og «Oria». Førstnevnte gjør det mulig å søke på artikler og bøker innen ulike fagfelt (Hvaale, 2014), mens Oria er en felles database på tvers av alle høyskole- og universitetsbiblioteker i Norge – Politihøgskolen inkludert. Denne sammenfatter treff i databasene, og gir oss fagstoff og artikler knyttet til søkeord.

Vi har søkt etter litteratur som kan knyttes til psykisk og fysisk kapasitet i ordenstjenesten. Hensikten har vært å fremskaffe forskningsartikler som kan si noe om betydningene av disse, og hvordan de påvirker tjenestepersonellet i ordenstjenesten. Vi har benyttet søkeordene «physical fitness AND Police», «psychological hardiness AND police», «physical fitness AND police AND performance», «stress i politiarbeid», «beredskapstroppen», «fysisk

aktivitet), «psychological capacity» og «stress i politioperativ sammenheng». På sistnevnte viste søkeresultatet 78 treff, noe som gjorde det oversiktlig og finne frem til relevant forskningslitteratur. Fra dette søkeordet hentet vi ut masteroppgavene «stress i operativt politiarbeid» av Morten Sjustøl, og «Organisasjonskultur i beredskapstroppen – En studie av organisasjonskulturen ved beredskapstroppen, Oslo politidistrikt» av Rune Glomseth.

I andre tilfeller, eksempelvis ved søk på «physical fitness and police», er det flere hundretusener (386 000) treff i google scholar. Det ville tatt urimelig lang tid å gjennomgå alle disse treffene. Derfor har vi måttet tilpasse søkene, enten ved å legge til flere søkeord eller ved å avgrense tidsperiodene forskningen eller litteraturen er publisert. Ved søk på «psychological capacity» i google scholar fremkommer 88 300 treff. For å redusere antall treff la vi til «and police». I tillegg avgrenset vi søket til å gjelde publikasjoner etter 2019, noe som resulterte i omtrent 22 000 treff. Ut fra antall treff har vi videre studert overskrifter på leit etter noe som kan trekkes inn mot vår problemstilling. Når vi hadde plukket ut noen overskrifter som virket interessante, gikk vi inn i de ulike artiklene for å lese gjennom introduksjonene og sammendragene for å få en forståelse av hva som var undersøkt i artiklene. Dersom dette fortsatt var relevant, leste vi gjennom artikkelen (e) og trakk ut relevansen av disse.

2.3 Reliabilitet, validitet & etiske betraktninger

Reliabilitet er en grunnleggende faktor for kvaliteten på oppgaven, og handler om at arbeidet som presenteres er til å stole på (Dalland, 2017, s. 55). Dette ved at målinger gjennomføres på riktig måte, og at det blir opplyst om eventuelle feilmarginer som foreligger (Dalland, 2017, s. 40). Validitet gir uttrykk for om det som måles er relevant, og om det er gyldig for problemstillingen (Dalland, 2017, s. 40).

Oppgaven er basert på forskning og litteratur fra tidligere studier. Det er ikke mulig for oss å vurdere kvaliteten eller reliabiliteten på deres prosjekter. Vi kan likevel ikke utelukke at det foreligger svakheter i deres arbeid, eller at vi kan ha feiltolket deres meninger og resultater. Litteraturen som er benyttet kan knyttes til problemstillingen, da den enten redegjør for teori

eller består av data som knyttes til fysisk eller psykisk kapasitet i ordenstjeneste. Eventuelt kommer den med relevante eksempler som nyanserer problemstillingen.

Etiske betraktninger inngår som en del av alle forskningsprosjekter (Tjora, 2021, s. 53). Hensikten er å sørge for at undersøkelsene er moralsk forsvarlig (Grønmo, 2016, s. 42). I denne oppgaven finnes ikke personopplysninger som gjør det mulig å identifisere enkeltpersoner. Unntaket er sitatet innledningsvis i innledningen gjort av politiførstebetjenten fra Svolvær. Dette er imidlertid informasjon som er hentet fra intervju gjort av media, og som er offentlig tilgjengelig for alle. Vi ikke samlet inn personopplysninger i sammenheng med arbeidet, og prosjektet er derfor ikke meldt inn til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). I de tilfeller hvor det er benyttet stoff fra annen litteratur, er disse henvist til i oppgaven.

2.4 Forforståelse

I forbindelse med forskningsprosjekter er det vanlig å gjøre seg opp ulike meninger og tanker rundt fenomenet som skal undersøkes (Dalland, 2017, s. 58). Dette kalles forforståelse, noe Olsvik (2013, s. 111) forklarer som «den oppfatning du bringer med deg til det materialet du skal tolke». Før arbeidet med undersøkelsen starter er det viktig å være klar over hva en forforståelse er, og hvordan den virker (Barstad & Glasø, 2021, s. 107). Dette fordi den kan påvirke hvordan vi ser på virkeligheten i større grad enn hva vi er klar over (Thurén et al., 2009, s. 66). Bevissthet rundt egen forforståelse gjør det lettere å søke etter informasjon som kan avkrefte egne tanker, og på den måten unngå tunnelsyn og bekreftelsesfeller (Dalland, 2017, s. 58).

I løpet av praksisåret har vi fått kjenne på hvordan ordenstjenesten i politiet virker på kroppen. Vi har vært delaktig i et bredt spekter av oppdrag, deriblant de rolige oppdragene som kan løses gjennom dialog. Videre har vi også fått kjenne på de mer krevende oppdragene. Vi har fått kjenne på hva de krever, og hvilke kroppslige reaksjoner de iverksetter - deriblant økt puls og pust, svetting og skjelvninger. Selv om vi på langt nær besitter samme erfaringsgrunnlag som en erfaren operativ tjenesteperson på nåværende tidspunkt, sitter vi likevel med en oppfatning av hvor stor rolle den fysiske og psykiske kapasiteten utgjør i

ordenstjenesten. Samtidig sitter vi med et inntrykk av at fokuset på fysisk kapasitet blant den enkelte tjenesteperson blir mindre desto lenger vedkommende har vært i tjenesten.

Den fysiske kapasiteten i ordenstjenesten anser vi som viktig i situasjoner som stiller krav til de ulike egenskapene som inngår i begrepet. Det kan være utholdenhet i leteaksjoner, eller styrke i pågripelser. I ordenstjenesten benyttes det i alvorlige situasjoner tungt verneutstyr som hjelm, tungvest og ballistiske skjold. Å bevege seg med dette stiller krav til både styrke og utholdenhet. Ved dårlig fysisk kapasitet kan en risikere at det å bevege seg med alt utstyret er krevende i seg selv. Dette kan medføre manglende overskudd når en faktisk kommer frem til situasjonen, og skal håndtere en gjerningsperson. Samtidig er vi klar over at mange situasjoner i ordenstjenesten ikke stiller slike fysiske krav. Den psykiske kapasiteten anser vi som viktig fordi den bidrar til å skape overskudd i situasjoner, noe som gjør det lettere å se løsninger og sammenhenger. Samtidig gjør det at en klarer å innhente og nullstille seg raskere mellom ulike oppdrag, noe som er viktig for å finne det riktige spenningsnivået.

3.0 Resultat & diskusjon

Formålet med oppgaven er å se på hvor stor rolle fysisk og psykisk kapasitet utgjør for innsatspersonell i ordenstjenesten.

3.1 Utvikling av fysisk kapasitet fra politistudenten til politigeneralisten

Det synes å være vidt akseptert at politiyrket og ordenstjenesten krever ett vist grunnlag av fysisk kapasitet, og media fremhever ofte politiyrket som farlig og fysiske krevende (Allern & Pollack, 2009, i Lagestad 2010, s. 136). Finstad (2000, s. 219) skriver at: «Idealet i ordenstjenesten er å være velpleid og vel trent; en atletisk kropp gir signaler om trygghet og kontroll. Den gammeldagse, tykke konstabel ser generelt ut til å ha liten status i storbypolitiet». Beskrivelsen indikerer at en ut trent politibetjent som ikke har kontroll over egen kropp, heller ikke vil ha kontroll i jobben. På denne måten blir også hvor vel trent en ser ut, en type status i politiyrket. Åberg (2021) fant i sin studie at idealpolitibetjenten var en person med et bredt spekter av egenskaper, der fysisk styrke ble fremhevet som en av de viktigste egenskapene (Åberg, 2021, i Lagestad, 2010, s. 120).

Treningsfrekvens blant politistudenter ved politihøgskolen ble kartlagt i en studie av Pål Lagestad (2010, s. 93-94). Der fremkom det at 42 % av 149 mannlige avgangselever politihøgskolen trente fem eller flere økter i løpet av en uke. Blant 87 kvinnelige politistudenter trente 45 % av disse fem ganger eller mer i uken (Lagestad, 2010, s. 93-94). De fleste vil derimot ha en naturlig nedadgående kurv når det gjelder treningsfrekvens etter lengre tid i tjenesten (Lagestad & Van den Tillaar, 2014, s. 79).

Det er bare en studie (Lagestad et al., 2014) som har re-testet norske politibetjentes fysiske prestasjon etter flere år i tjeneste. Studien tok for seg endringer i fysisk form gjennom 16 år i politiet, og tok utgangspunkt i eksamensøvelsene fra politihøgskolen: benkpress, kroppsheving i bom, stille lengde og 3000 meter løping. De samlede resultatene falt 10 – 32 % i løpet av tidsrommet (Lagestad et al., 2014, s. 216). En kan imidlertid si at en slik utvikling til en viss grad vil være naturlig, med tanke på alder. Internasjonalt spriker resultatene noe. Der noen studier (Sørensen et al., 2000, s. 9; Bonneau & Brown, 1995, s. 157-164) viser en nedgang i fysisk form etter flere år i tjenesten, viser andre det motsatte. Boyce et al., (2009, s. 2414-2416) fant i sine studier en økning i fysiske prestasjoner etter 12,5 år i politietaten. Både i studien til Lagestad et al., (2014) og Boyce et al., (2009) fremkommer det ikke hvor i politiet deltakerne utøver sin daglige tjeneste, enten det er i form av ordenstjeneste eller etterforskning. I Lagestad & Van der Tillaar, (2014, s. 78) fremkommer det bare at alle 360 deltakerne var tredjeårsstudenter ved politihøgskolen første gang de ble testet, mens det i studiene til Boyce et al., (2009) bare fremkommer at deltakerne var tidlig i sin utdanningsperiode ved politiakademiet første gang de ble testet. Uvissheten om hvilke stillinger deltakerne har hatt etter endt utdanning gjør at resultatet må ses med et kritisk blikk, da flere av deltakerne kanskje ikke har hatt en karriere innenfor ordenstjenesten og på den måten ikke er relevante for vår oppgave.

Lagestad et al., (2014, s. 316) indikerer at eldre politibetjenter har dårligere fysisk kapasitet enn nyutdannede politibetjenter i et rent prestasjonsrettet lys, og det kan derfor drøftes om de er mindre egnet for ordensarbeidet. Ordenstjenesten er i midlertidig mye mer enn å bare løpe raskt på 3000 meter eller løfte tungt i benkpress, og på den måten vil en slik konklusjon være vanskelig å trekke. Begrepet fysisk kapasitet rammer også mye mer enn bare denne delen av prestasjon.

3.2 Fra politigeneralisten til personell i beredskapstroppen

Ved opptak til politihøgskolen stilles en rekke fysiske krav som må bestås for å være en del av den videre søknadsprosessen. Kandidatene måles blant annet på utholdenhet, styrke og svømming (Politihøgskolen, 2019). Dette gjøres for å sikre at kandidatene innehar de fysiske egenskapene som skal til for å jobbe operativt. I løpet av de tre årene ved politihøgskolen skal også den kommende politigeneralisten lese en betydelig mengde pensum om treningslære, og bli testet i fysiske kapasiteter gjennom eksamen i det operative emnet (politihøgskolen, 2022). Politihøgskolen har et betydelig fokus på fysisk kapasitet gjennom studieløpet, og det vil være naturlig å konkludere at noe av dette skyldes gevinsten det gir i ordenstjenesten. Dillern & Jenssen (2021) støtter dette og trekker frem sammenhengen mellom resultat på fysiske tester, og hvordan fysisk krevende arbeidsoppgaver utføres.

Krevende og alvorlig oppdrag vil kunne oppstå i ordenstjenesten, og når slike hendelser inntreffer er det politiets samfunnsmandat å håndtere disse. Det kan være alt fra skadet personell som må bæres over lengre strekninger, fysisk krevende leteaksjoner, eller et dypdykk utenfor ferjekaien i Svolvær. Slike krevende oppdrag kan enhver politibetjent stå ovenfor. Personell i beredskapstroppen skal derimot være særlig kompetente på å møte slike ordensoppdrag, og det stilles derfor svært høye krav til blant annet fysisk kapasitet til personellet som tjenestegjør der.

På generelt grunnlag er det vanskelig å definere fysiske arbeidskrav for personell i taktiske politienheter, eller annet personell i ordenstjenesten (Fredriksen, 2022, s. 12). Både personell i beredskapstroppen og politigeneralisten skal være i stand til å løse et bredt spekter av oppdrag og situasjoner (Strader et al., 2020, i Fredriksen, 2022, s. 9). Derfor stilles det krav til ulike fysiske egenskaper hos den enkelte tjenesteperson. Det kan diskuteres hvordan de oppsatte fysiske testene er egnet til å måle disse egenskapene, og hvor relatert de faktisk er til ordenstjenesten. Hvor ofte hender det for eksempel at mannskaper i ordenstjenesten tar en armheving eller en kroppsheving i arbeidet? Den kan likevel tenkes at hensikten bak disse testene er å skaffe en generell oversikt over den enkeltes fysiske kapasitet. Forskning (Vaara et al., 2012, i Fredriksen, 2022, s. 58) viser for eksempel at armhevinger kan brukes som et mål på aerob kapasitet og maksimal relativ muskelstyrke i overkroppen.

Beredskapstroppen er en del av de nasjonale beredskapsressursene ved Oslo politidistrikt, og er spesialisert innen innsats mot terror, organisert og annen alvorlig kriminalitet. De bisitter den høyeste operative spisskompetansen i norsk politi. Det stilles svært høye krav til personellet som jobber der, og de må gjennom grundig seleksjon, spesialisert utdanning og fysisk krevende trening (Politihøgskolen, 2022, s. 1). Søknadsprosessen er omfattende, og har de strengeste kravene til fysisk kapasitet i politiet. Blant oppdrag der beredskapstroppen har deltatt, finner vi gisselaksjonen på Torp (1994), NOKAS-ranet (2004) og angrepet mot regjeringskvartalet og Utøya (2011) (Stensønes, 2018, s. 84-92). Oppdragene representerer ytterpunktene av hva avdelingen skal håndtere. Det er derimot ingen av disse oppdragene der beredskapstroppen var første enhet på stedet (Stensønes, 2018 s. 85, 211 & 222; Mortvedt, 2014). Med unntak av terrorhendelsen på Utøya i 2011, ble resterende av de nevnte hendelsene håndtert ordinære mannskaper fra ordenstjenesten (Stensønes, 2018, s. 222).

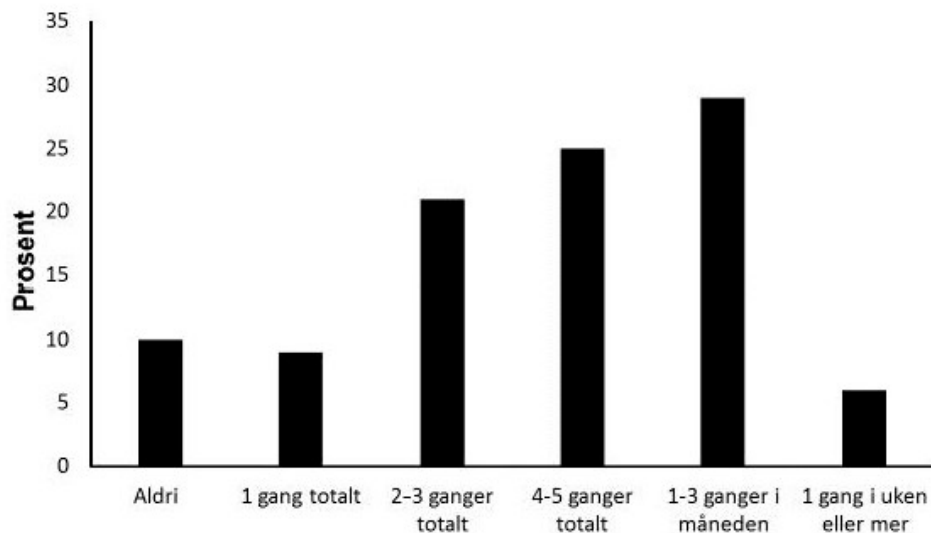
De høye og omfattende fysiske kravene som stilles til personell i beredskapstroppen er hovedsakelig begrunnet i den nasjonale beredskapen, omfattende utdanning, og de krevende ordensoppdragene personellet utfører under tjenesten i Oslo politidistrikt (Glomseth, 2002, s. 13). Beredskapstroppens grundige seleksjonsprosess og fysiske krav, samt møte med krevende ordensoppdrag, er i seg selv et argument for at ordenstjenesten krever en viss grad av fysisk kapasitet. Politietaten har konkludert med at personell i beredskapstroppen må inneha en høy grad fysisk kapasitet for å kunne håndtere situasjoner de møter i tjenesten. Det fremheves også i forskningslitteratur (Sandvik et al., 2020, s. 2) at fysisk kapasitet er en sentral faktor for å prestere på et høyt nivå gjennom politikarrieren. Det er også et stort antall krevende ordensoppdrag som ikke håndteres av beredskapstroppen, der politigeneralisten er først fremme og må håndtere situasjonen som venter (Stensønes, 2018, s. 85 & 211; Mortvedt, 2014). I de fleste situasjoner vil beredskapstroppen være langt unna, og ha en lengre reisevei før de kan støtte i situasjonen. Dette viser viktigheten av fysisk kapasitet innenfor alle kategorier innsatspersonell (IP1-IP4) som jobber i ordenstjenesten.

3.3 Maktanvendelse i ordenstjeneste

Tidlig forskning (Lagestad, 2010, s. 133) viste at politiets vesentlige særtegn var retten til å bruke makt, noe som også er regulert gjennom lovverket. Den fysiske maktutøvelsen som

gjennomføres av politiet kan være et naturlig argument for en politibetjent i god fysisk form. Det vil være naturlig og konkludere at maktutøvelsen i ordenstjenesten står så sentralt, at god fysisk kapasitet burde være en forutsetning for at makten gjennomføres på en forsvarlig og effektiv måte. Dette gjenspeiler også prinsippet om forsvarlig maktbruk etter politiloven § 6. I feltarbeidet til Pål Lagestad ble det gjennomført intervjuer for å kartlegge bruken av fysisk makt i det norske politiet. Da gjaldt det hovedsakelig pågripelsesteknikker hvor det ble brukt bend, eller hvor personer ble lagt i bakken. De fleste betjentene svarte at de utøvde makt omtrent en gang i måneden (Lagestad, 2010, s. 133). Dette er svært lite sammenlignet med amerikansk politi. Novak et al., (2002 s. 80) fant i sine studier at det i snitt var seks fysiske konfrontasjoner mellom politiet i Nord-Amerika og publikum per skift. Studiet ble gjennomført over 442 skift, og det meste av maktbruken bestod av håndjernspåsett. Gjennom både nordiske og internasjonale studier fremkommer det at det i forskjellig grad utøves makt i ordenstjenesten (Novak et al., 2002; Lagestad, 2010). De motstridene resultatene kan skyldes at begrepet “maktbruk” defineres ulikt fra studie til studie. Dette varierer fra kroppskontakt, fysiske konfrontasjoner, til håndjernspåsett.

Oversikten over maktbruken til politibetjentene er illustrert i figur 2. I den samme studien konkluderte Lagestad med at det er sammenhengen mellom maktbruk/arrestasjonsteknikk og fysiske ferdigheter som styrke, utholdenhet, spenst og hurtighet. Samtidig påpeker han at disse fysiske egenskapene aldri erstatter konkret trening på maktbruk og arrestasjonsteknikk (Lagestad, 2015).



Figur 2: *Bruk av fysisk makt i tjenesten siste 12 måneder. Fysisk makt brukes i denne sammenheng i situasjoner hvor politiet måtte legg folk i bakken, holde de nede, eller bruke bend (Lagestad, 2015).*

Dillern et al., (2014) fant også en sammenheng mellom fysisk kapasitet og hvordan maktanvendelsen utføres. I sin studie så de på sammenhengen mellom fysisk form og prestasjonsevne i simulerte situasjoner hvor de skulle pågripe personer som motsette seg politiet. Studiet viste at det var en høy korrelasjon mellom den generelle fysiske kapasiteten blant deltakerne, og evnen til å gjennomføre pågripelsen (Dillern et al., 2014, s. 7). Selv om de påpeker at det kreves en viss grad av tekniske ferdigheter vil den fysiske kapasiteten øke kvaliteten på utførelsen.

3.4 Det faktiske ordensarbeidet

Selv om det er påvist sammenhenger mellom fysisk kapasitet og utførelse av ulike oppgaver i ordenstjenesten, er det i midlertidig mye forskning som tilsier at det meste av politiarbeidet ikke er særlig fysisk krevende. Hesjedal (1996) i Lagestad (2010, s. 137) gjennomførte en større studie om kvinner i norsk politi, der hun oppsummerte at fysisk kapasitet sjeldent er avgjørende for hvordan politiet utfører arbeidet sitt.

I en svensk studie gjennomført av Lönn et al., (2006, s. 31) kom det også frem at mesteparten av politiarbeidet ute blant publikum stiller lite krav til fysisk kapasitet. De konkluderte med at yrket innebar liten grad av fysiske påkjenninger, og at mye av arbeidsdagen ble tilbragt bak rattet eller PC-en (Lönn et al., 2006, s. 31). De 23 politibetjentene som deltok i studiet fikk målt pulsen gjennom åtte timer på vakt, og funn viste at de hadde en gjennomsnittlig puls på 66 slag per minuttet (Lönn et al., 2006, s. 31). En hvilepuls for voksne tilsvarer 50-80 slag per minutt, avhengig av fysisk form (Dalby, 2012). Det vil si at politibetjentene ligger innenfor grensen for hvilepuls gjennom vekten sin.

I en studiet til Pål Lagestad om kjønn, fysisk trening og ordenstjeneste, kom han også frem til at ordenstjenesten ikke var særlig fysisk krevende (Lagestad, 2010, s. 131). Dette konkluderte han gjennom feltnotater, uformelle samtaler og intervju med politiansatte som arbeidet innen ordenstjenesten. Arbeidet bestod hovedsakelig av bilkjøring, statisk arbeid og kommunikasjon med publikum. Det ble spesielt belyst at politibetjentene måtte holde seg i nærheten av kjøretøyet, siden de var avhengig av å kunne forflytte seg raskt om kritisk oppdrag skulle oppstå. Mye av forflytningen var derfor via kjøretøy, og ikke gjennom lengre fysisk krevende forflytninger til fots.

Vi har så langt sett på betydningen av den fysiske kapasiteten i ordenstjenesten. Videre vil fokuset rettes mot psykisk kapasitet i ordenstjenesten.

3.5 Helsemessige utfordringer relatert til stress i ordenstjenesten

Politiyrket blir assosiert som et yrket med stor eksponering for stress, og blir omtalt som det mest stressende yrket i verden (Fjelstad, 2021, s. 7). Det er derimot gjort funn som viser at politiyrket ikke er særlig stressende, men at det har visse unike stressbelagte faktorer som skiller seg ut fra andre yrker (Berg, 2006, s. 2). Det ble gjennomført en spørreundersøkelse av 3272 norske politibetjenter på forskjellig hierarkiske nivåer. Undersøkelsen omhandlet hovedsakelig to faktorer til stress. Den første var eksponering av kritiske oppdrag og moderate skader under tjenesten. Den andre var høyt arbeidspress og mangel på operasjonell støtte i tjenesten (Berg, 2006, s. 8). Resultatet viste at stressbelastningen hovedsakelig var knyttet til høyt arbeidspress og mangel på operasjonell støtte. Politikvinnene i undersøkelsen

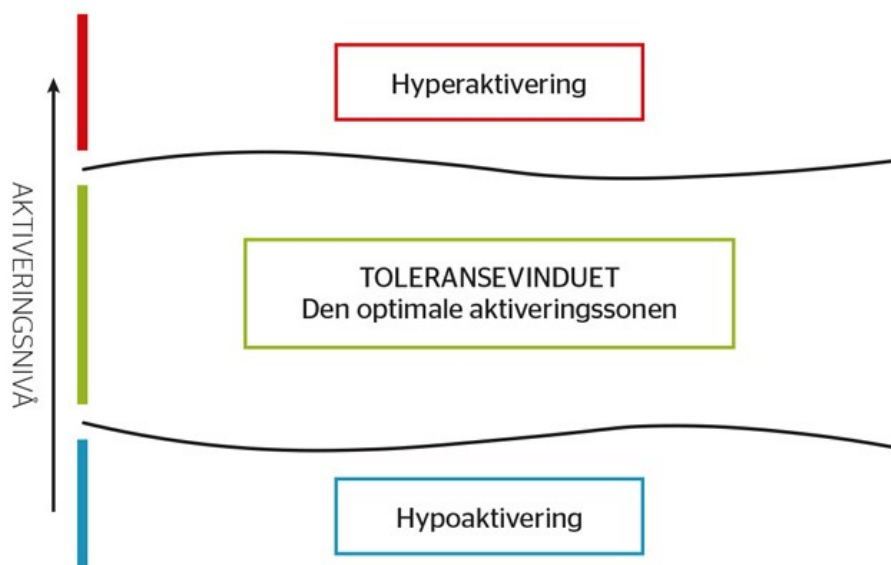
viste større utslag på stress relatert til angst, sammenlignet med menn. Samtidig viste menn større utslag på depresjon. Svarene fra studien viste videre at politibetjenter generelt har et høyt nivå av helseproblemer tilknyttet skjelett- og muskelsystem, og symptomer på ulike psykiske lidelser (Berg, 2006, s. 8). Resultatene fra studien indikerer derimot at norsk politi har lavere tegn til symptomer på angst og depresjon, sammenlignet med den generelle befolkningen. Deschenes et al., (2018, s. 8) kom også frem til at problemer knyttet til ordenstjenesten og psykisk helse blant politibetjenter i større grad skyldes organisasjonelle forhold. Belastninger og faktorer knytt til operative sammenhenger hadde i mindre grad betydning for den psykiske helsen (Deschenes et al., 2018, s. 8).

3.6 Betydning av psykisk kapasitet i ordenstjenesten

I sin egenskap av å være hendelsesstyrt, er ordenstjenesten en grobunn for stress.

Ordenstjenesten preges av uvisshet, tidspress og sterke sanseinntrykk, noe som kan utgjøre en betydelig ytre stressor for innsatspersonellet (Risan & Skoglund, 2019, s. 53).

«Toleransevinduet» (se figur 3) er en illustrasjon som refererer til spennet mellom aktivering og stress som er optimalt for en person (Nordanger & Braarud, 2014). I ordenstjenesten er dette en god modell for å illustrere hvilke «soner» politibetjenten kan og bør oppholde seg i. Vi lærer mest, er mest oppmerksom og tilstede i «den optimale aktiveringssonen». I *hyperaktivert* tilstand er man over toleransegrensen, og kroppen gjør seg klar for akutt handling. Her iverksettes det tiltak som forhøyet puls, økt respirasjonsfrekvens og økt blodtrykk. Er vedkommende derimot under grenser, befinner en seg i *hypoaktivert* tilstand. Her vil en føle seg rolig, og kroppen er ofte i en hvilende tilstand (Nordanger & Braarud, 2014). For tjenestepersoner i ordenstjenesten er evnen til å regulere mellom disse spenningsnivåene viktig (Fjelstad, 2021, s. 7). For lang tid i hyperaktivert sone kan resultere i negativ eksponering av stress, mens for lang tid med hypoaktivert sone kan resultere i at en ikke presterer optimalt når det kreves (Nordanger & Braarud, 2014).



Figur 3. Toleransevinduet viser til graden av aktivering som er mest ideell for mennesker. Det er i denne fasen vi lærer mest, og er mest til stede i situasjoner (Nordanger & Braarud, 2014),

Nedenfor skal vi se på et par situasjoner som vil kunne trenge rask regulering mellom slike soner, der høy psykisk kapasitet vil være nødvendig for å prestere optimalt.

«Hotell Caledonien-brannen» i Kristiansand i 1986 der 12 mennesker mistet livet var en særlig stressbelagt hendelse. I etterkant av hendelsen ble det gjennomført en studie av 58 deltids-redningspersonell for å kartlegge stressreaksjoner under og i etterkant av hendelsen (Hyttén & Hasle, 1989). Redningspersonellet var tilkalt til brannen, og bistod brannvesenet i redningsarbeidet. De hadde til daglig andre arbeidsoppgaver, og redningsarbeidet var en tilleggsfunksjon. 52 % av redningspersonellet opplevde betydelig livsfare under operasjonene, samt stressreaksjoner som angst, mangel på mot, irritabelhet og rastløshet (Hyttén & Hasle, 1989, s. 53). Deltids-redningspersonellet opplevde derimot at trening og samarbeid i forkant med de profesjonelle redningsmennene, gjorde det enklere å håndtere stresset hendelsen medførte. Det ble også nevnt av 22 % at mer kunnskap om håndtering av stressreaksjoner ville vært et viktig bidrag for regningsarbeidet (Hyttén & Hasle, 1989, s. 53). Redningspersonellet i studien er ikke politi, men yrkesutøvelsen og situasjonen har

likhetstrekk til ordenstjenesten. Brannen ved hotell Caledonian er en reell situasjon politibetjenter kan stå ovenfor i ordenstjenesten, og studien blir derfor trukket frem.

Det er videre gjennomført studier som er mer rettet mot politiet. I forbindelse med Piper Alpha Oil Rig-ulykken i 1988, der 167 menn mistet livet, gjennomførte Alexander & Wells (1991) en undersøkelse om arbeidsmiljø og helse i en amerikansk politienhet som deltok i redningsarbeidet. De undersøkte om hendelsen hadde resultert i en økning av PTSD og andre psykiske lidelser. Tre måneder etter ulykken ble det midlertidig ikke funnet noe forhøyet grad av psykiske lidelser eller økt sykefravær, sammenlignet med kontrollgruppen (Alexander & Wells, 1991, i Skogstad et al., 2011, s. 29). Det ble derimot funnet at politibetjentene hadde et lavere angstnivå enn før ulykken (Alexander & Wells, 1991, i Skogstad et al., 2011, s. 29). Betjenten var ikke uanfektet, og flere opplyste at de kunne oppleve tendenser til stressreaksjoner og påtrengende bilder av hendelsen, men at dette var ikke tilknyttet psykiske lidelser eller sykefravær (Alexander & Wells, 1991, i Skogstad et al., 2011, s.29). I en oppfølgingsstudie fant de at hendelsen ikke hadde hatt negativ effekt på de involvertes psykiske kognitive egenskaper (Alexander og Wells,1991, i Skogstad et al., 2011, s. 29). Det ble derimot gjort funn som viste at angstnivåene var lavere enn kontrollprøven som ble gjennomført tre måneder etter hendelsen. Det antas at den sterke kollegiale kulturen i politiet og teamfølelsen gjorde mye for at betjentene håndterte dette så bra i ettertid. Det ble også foreslått at all oppmerksomheten av forskningen kan ha økt selvbilde til politibetjentene, og gjort dem mer robuste til å håndtere det (Skogstad et al., 2011, s. 29).

3.7 Belastende og traumatiske syn

I ordenstjenesten kan politibetjenter stå ovenfor alvorlige situasjoner som kan være psykisk belastende, både på kort og lang sikt. Eksempler på dette kan være bilulykker, dødsfall, krevende pågrep eller nasjonale kriser. Deler av polityrket har derfor en betydelig forventet risiko å bli eksponert for flere stressorer, og er samtidig den yrkesgruppen det har blitt forsket mest på når det gjelder traumatisk og arbeidsrelatert PTSD. Slike stressorer kan påvirke yrkesutøvelsen til politiet (Fjelstad, 2021, s. 7), og på den måten vår egen psykiske kapasitet. På tross av dette finnes forskning som indikerer at forekomsten av psykiske vansker over tid etter alvorlige hendelser er lav i yrker som politiet (Skogstad et al., 2011, s. 29). Noe

av dette forklares med god kollegial kultur, og oppfølging i etterkant (Skogstad et al., 2011, s. 29). Samtidig er oppfølgingstilbudet etter alvorlige hendelser svært varierende i politiet (Fjelstad, 2021, s.7). I politietaten er det etablert kollegastøtteordninger (KSO) som et tiltak for å støtte andre politibetjenter i det daglige arbeidet. Ordningen ble evaluert i 2007, der funn viste at ordningen ble lite brukt. Politibetjenter mente at andre støttepersoner (venner, partner eller familie) var viktigere en kollegastøtten (Fjelstad, 2021, s.16). Til tross for at ordenstjenesten er et yrket der tjenestepersoner utsetter seg for hyppig eksponering av traumatiske situasjoner, viser studier at de ikke er mer diagnostisert innen arbeidsrelatert og traumatisk PTSD hos politifolk (Fjelstad, 2021, s.7; Skogstad et al., 2011, s. 29; Deschenes et al., 2018, s. 8).

3.8 Stressmestring i ordenstjenesten

Ved generell stressmestring og håndtering av krevende hendelser er det viktig for individet å gjenvinne emosjonell kontroll, mestringfølelse og aktiv deltagelse innen aktiviteter for å styrke egne evner. Målet er å gjenopprette normal funksjon og egen mestring. Dette er i tråd med resultater fra oppfølgingsstudier etter eksplosjonen ved Jotun fabrikken i 1976 (Skogstad et al., 2011, s. 24). I 1987 gjennomførte også Giora Keinan en studie om forholdet mellom stress og beslutningstaking. Resultatet viste at de som ble utsatt for stress i langt større grad fattet beslutninger uten å studere alternativer, selv om det var tid til det (Aarseth, 2010, i Sjustøl, 2017, s.18).

Grunnet ordenstjenestens stresseksposering, er det aktuelt å se på teknikker som kan benyttes for å håndtere stress. Innenfor operative miljøer fremheves det to teknikker for å håndtere stressreaksjoner; «tactical breathing» og bruk av «trigger ord». Tactical breathing er utformet av Dave Grossman, og går ut på å ta kontroll over egen pust og respirasjon. Ved utførelse av teknikken fyller en lungene med oksygen og samtidig teller til fire, for så å holde pusten kort og slippe ut luften. Dette gjentas fire ganger. Teorien tilsier at teknikken skal aktivere det parasymptatiske nervesystemet, og roe ned individet. Teknikken er aktuell for tjenestepersoner i stressende eller akutte situasjoner. Ved bruk av «trigger ord» er intensjonen at kroppen aktiviseres til en stresset tilstand, før det brukes ett trigger ord for å roe kroppen ned igjen (Holt et al., 2012, i Sjustøl, 2017, s. 46). Dette må øves på under trening i kontrollerte miljøer.

Det er i midlertidig lite vitenskapelig forskning som sier noe om effekten av teknikkene, og de er hovedsakelig basert på erfaringsbasert kunnskap.

Cox & Mackay publiserte i 1976 teorien «Transactional model of stress» som hevder at stress iverksettes når en begynner å tvile på egne evner til å håndtere en situasjon (Sjustøl, 2017, s. 17). En slik teori er svært relevant til ordenstjenesten. Cox & Mackay sin forskning tilsier at proaktiv trening på utfordrende og stressende situasjoner i et kontrollert miljø, vil kunne øke stresstoleransen til den enkelte. Slik trening vil kunne resultere i at politibetjenter får et større overskudd i lignede situasjoner, og på den måten øke sin egen psykiske kapasitet (Harmening, 2013, i Sjustøl, 2017, s. 17-18). Dette samsvarer med svarene fra redningsmannskapet fra studien om «Hotell Caledonian brannen» i Kristiansand (Hyttén & Hasle, 1989, s. 53).

Etter Aleksander Kjelland ulykken i 1980 ble det også gjennomført en studie av redningsarbeidere som støtter teorien til Cox & Mackay. Der undersøkte de stressnivået og frafall av kognitive egenskaper under redningsarbeidet, blant profesjonelle og ikke-profesjonelle redningsmannskaper (Sjustøl, 2017, s.19). Resultatene viste at de profesjonelle redningsmannskapene hadde opptil 18 % mer kognitiv kapasitet til å planlegge neste steg under redningsarbeidet, enn de ikke-profesjonelle. De hadde også større kapasitet til å fatte beslutninger og samarbeide, se figur 4. En av årsakene kan være relatert til trening- og øvingsgrunnlaget til de profesjonelle redningsmannskapene. Resultatene vil være relevant til ordenstjenesten, og viser betydningen av øving og trening.

Symptom	Profesjonelle	Ikke-profesjonelle
Evne til planlegging av neste steg	30	48
Evnen til å fatte beslutninger	17	24
Evne til å vurdere risiko	14	19
Egne følelser påvirket innsatsen	9	18
Evne til samarbeid	4	12
Evne til å fungere som leder	5	8

Figur 4. Kognitive svekkelser under redningsarbeid. Oppgitt i prosent (%). Skillet mellom profesjonelle og ikke-profesjonelle redningsarbeidere er basert på om de er heltids tilsette i redningsetaten eller ikke (Sjustøl, 2017, s. 19).

Alle faktorene i figur 3 er relevante for ordenstjenesten, men vi ønsker å trekke frem tre som særlig viktige. I den daglige tjenesten jobber innsatspersonell nesten alltid i makkerpar. Det gjør at de ofte må forholde seg til en kollega eller mannskaper fra andre etater. Dette gjør også evnen til å samarbeide til en viktig egenskap i ordenstjenesten. Evnen til å fatte beslutninger ønsker vi også å dra frem, da ordenstjenesten består av et stort antall betydningsfulle beslutninger som må tas. Det kan være avgjørelser som i ytterste konsekvens kan ha betydning for liv og helse. Beslutningstaking er derfor viktig, og evnen til kognitivt overskudd sentralt. I beslutningstakingen må innsatspersonellet stadig vurdere risiko i det de foretar seg. Selv om ordenstjeneste medfører en forhøyet risiko i seg selv, må situasjonen politiet står ovenfor kontinuerlig vurderes opp mot egen risiko, og intensjonen med oppdraget.

Så langt har vi sett på fysisk og psykisk kapasitet hver for seg knyttet til ordenstjenesten. Det vil også være aktuelt å se på hvordan de to faktorene påvirker hverandre.

3.9 Fysisk og psykisk kapasitet i lys av hverandre

Både fysisk og psykisk kapasitet er faktorer som påvirker hvordan ordenstjenesten utføres, og det er gjort studier som ser på hvordan de to faktorene fungerer i samspill med hverandre. Sandvik et al., (2020) så på korrelasjonen mellom fysisk form og parasympatisk kontroll i forbindelse med høy stresspåkjenning i politioperative sammenhenger. Studiens

hovedhypotese var at god fysisk kapasitet og psykologisk hardførhet, ville ha positivt påvirkning på den parasympatiske kontrollen under akutt stresspåkjenning i politioppdrag. Studiet ble gjort blant 84 av 168 avgangselever ved Politihøgskolen i Stavern, likt fordelt mellom kjønn. Halvparten av deltakerne ble utsatt for både fysisk og psykiske stresspåkjenninger i forkant av gjennomføringen, mens den resterende delen ikke ble det. Scenarioet som ble gjennomført var likt for begge gruppene, med melding om pågående skoleskyting. I forkant av gjennomføringene ble det utført ulike målinger på deltakerne, deriblant måling av hver enkeltes maksimale oksygenopptak (Vo^2 max). Dette ble valgt da det gir en god indikasjon på den enkeltes fysiske kapasitet i et utholdenhetsperspektiv (Sandvik et al., 2020, s. 5). Det ble også nyttet ulike målinger for psykologisk hardførhet og parasympatisk kontroll. Psykologisk hardførhet ble målt ved bruk av en norsk versjon av «Dispositional resilience scale» (DRS-15-R) (Sandvik et al., 2020, s. 10). Parasympatisk kontroll ble målt ved bruk av hjertefrekvens (HF) og «heart rate variability» (HRV) (Sandvik et al., 2020, s. 10). Sistnevnte måler variasjoner mellom hvert pulsslag.

Resultatene viste at parasympatisk reaktivitet under stresspåkjenning påvirkes av både fysisk kapasitet og psykologisk hardførhet. De med høy grad av psykologisk hardførhet klarte i større grad å nullstille seg etter en stressende situasjon, noe Sandvik et al., (2020, s. 12) fremhever som en viktig egenskap for operativt tjenestepersonell. Det fremheves ikke hvorfor nettopp dette er så viktig, men ordenstjenestens spennvidde kan naturlig trekkes frem som en viktig faktor. I løpet av et vaktsett vil de operative mannskapene utsettes for ulike oppdrag, hvor de ulike oppdragene kan variere i alvorlighetsgrad og stressaktivering. Evnen til å nullstille seg mellom oppdragene er derfor viktig for å klare å gå inn i de kommende oppdragene med et gunstig spenningsnivå, som tidligere illustrert gjennom toleransevinduet (Nordanger & Braarud, 2014).

4.0 Avslutning

Forforståelsen vår om hvor viktig den fysiske og psykiske kapasiteten hos hver enkelt tjenesteperson i ordenstjenesten er, samsvarer til en viss grad med funnene i oppgaven. Vi ser imidlertid at vi overvurderte betydningen av den fysiske kapasiteten i ordenstjenesten.

Politiyrket har blitt fremhevet som et yrke som til tider er farlig og fysisk krevende, med situasjoner som involverer knivangrep, dødsfall, ulykker eller drap. Dette kan stille høye krav til tjenestepersoners fysiske og psykiske kapasitet. Samtidig har forskning og faglitteratur hevdet at ordenstjenesten ikke alltid er like fysisk krevende, og at fysisk kapasitet sjeldent er utslagsgivende for oppdragsløsningen. Bakgrunnen er at mye av arbeidstiden for politibetjenter i ordenstjeneste tilbringes i patruljebiler eller foran datamaskiner. Forflytning mellom ulike lokasjoner skjer ofte ved bruk av kjøretøy og stiller lite fysiske krav. Enkelte studier og faglitteraturer har imidlertid konkludert med en sammenheng mellom fysisk kapasitet og hvordan maktutøvelse anvendes. Dette til tross for at norsk politi i liten grad utøver makt i form av pågripelsesteknikker, sammenliknet med politi i andre land.

Det vil være en fordel å inneha en relativt høy psykisk kapasitet i alvorlige og akutte situasjoner som kan forekomme i ordenstjenesten, da en god psykisk kapasitet kan skape overskudd og redusere stressreaksjoner. I ordenstjenesten kan traumatiske syn som dødsfall, alvorlige ulykker og hendelser som krever akutt handling oppstå. Den psykiske kapasiteten kan også påvirke hvordan traumatiske inntrykk håndteres etter alvorlige og akutte situasjoner. Forskning og faglitteratur viser at stressbelastning kombinert med tjenestepersoners psykiske kapasitet, kan påvirke oppdragsløsningen. Samtidig er ikke innsatspersonell i ordenstjenesten mer utsatt for psykiske lidelser sammenliknet med resten av befolkning, og det er heller organisatoriske faktorer som utgjør størsteparten av kildene til stress. Uavhengig av oppdrag er det viktig å gå inn i situasjonen med et riktig spenningsnivå. Det vil si innenfor «toleransevinduet», der spenningen mellom stress og aktivering er mest optimal.

Ordenstjenesten er en del av politiyrket som til tider kan stille høye krav til den enkelte tjenesteperson. Selv om forskning indikerer at ordenstjenesten ikke stiller spesielt høye krav til verken fysisk eller psykisk kapasitet, kan begge faktorer utgjøre en forskjell ved ulike oppdragsløsninger. Det er viktig at operative politibetjenter er forberedt, både fysisk og psykisk, for å løse de varierte og utfordrende oppdragene de kan møte i yrket.

Litteraturliste

- Barstad, H. N. & Glasø, K. H. (2021). *Kunnskapsbasert politiarbeid: teori og praksis* (1. utg.). Gyldendal.
- Bartone, P. T. & Hystad, S. W. (2010). Increasing mental hardiness for stress resilience in operational settings. *Enhancing human performance in security operations: International and law enforcement perspective*, 257-272.
- Berg, M.B., Hem, E., Lau, B., & Ekeberg, Ø. (2006). An exploration of job stress and health in the Norwegian police service: a cross sectional study. *Journal of Occupational Medicine an Toxicology*, 1(1), 1-9.
- Bonneau, J., & Brown, J. (1995). Physical ability, fitness and police work. *Journal of clinical forensic medicine*, 2(3), 157-164.
- Boyce, R. W., Jones, G. R., Schendt, K. E., Lloyd, C. L., & Boone, E. L. (2009). Longitudinal changes in strength of police officers with gender comparisons. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(8), 2411-2418.
- Bråten, M. (2019). *Fysisk kapasitet*. Olympiatoppen. https://gammel-olt.brik.no/fagstoff/teknikk_motorikk/teknikk_motorikk/page2858.html
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Dalby, M. (2012, 12. Juni). *Hva sier hvilepuls om helse og sykdom?* Tidsskriftet. <https://tidsskriftet.no/2012/06/oversiktsartikkel/hva-sier-hvilepulsen-om-helse-og-sykdom>.
- Dallan, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Deschênes, A. A., Desjardins, C., & Dussault, M. (2018). Psychosocial factors linked to the occupational psychological health of police officers: Preliminary study. *Cogent psychology*, 5(1), 1426271.
- Dillern, T. & Jenssen, O.R.N. (2021, 19. juli). *Fysisk robusthet i politiet: Politihøgskolens rolle i utvikling og ivaretagelse*. Politiforum.

<https://www.politiforum.no/fagartikkel/fysisk-robusthet-i-politiet-politihogskolens-rolle-i-utvikling-og-ivaretagelse/215686>

Dillern, T., Jenssen, O. R., Lagestad, P., Nygård, Ø., & Ingebrigtsen, J. (2014). Arresting a Struggling Subject; Does the Forthcoming Police Officers Physical Fitness have an Impact on the Outcome? *The open sports sciences journal*, 2014, 7, (suppl-1, M2) 2-7.

Edvindsen, K. (2016). *Ordenstjeneste* (3. utg.). Vett & viten AS.

Eid, J. & Johnsen B. H. red. (2006), *Operativ psykologi*, 2. utg. Bergen, Fagbokforlaget.

Finstad, L. (2000). *Politiblikket*. Oslo: Pax forlag.

Fjelstad K. (2021). *Om å stå i "etterdønningene": En oppgave om oppfølging av kriminalteknikere* [Masteroppgave, OsloMet]. ODA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmloi/handle/11250/2839091>

Fredriksen, L. (2022). *Fysisk kapasitet i politiets beredskapstropp: sammenheng mellom fysisk kapasitet, antropometri, opptakstester og to situasjon-spesifikke tester* [Masteroppgave, Norges idrettshøgskole]. Brage BIBSYS. <https://phs.brage.unit.no/phs-xmloi/handle/11250/174719>

Glomseth, R. (2002). *Organisasjonskultur – En studie av organisasjonskultur ved Beredskapstroppen, Oslo politidistrikt* [Masteroppgave, Karlstads universitet]. PIA. <https://phs.brage.unit.no/phs-xmloi/bitstream/handle/11250/174738/MPA%20avhandling%2024.6.02.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2.utg.). Fagbokforlaget.

Hesketh, I., & Tehrani, N. (2019). Psychological Trauma Risk Management in the UK Police Service. *Policing : a Journal of Policy and Practice*, 13(4), 531–535. <https://doi.org/10.1093/police/pay083>

Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M., & Smith, R. (2012). *Psychology, the science of mind and behaviour* (2. Utg.). Berkshire, McGraw-Hill education.

Hvaale, I. (2014, 12. august). *Google Scholar*. Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. <https://www.nmbu.no/om/biblioteket/fagressurser/fulltekst/google-scholar>

- Hyttén K., & Hasle, A. (1989). Fire fighters: A study of stress and coping. *Acta psychiatrica Scandinavia* Vol. 80, issue suppl. 355, side 50-55.
- Lagestad, P. (2010). *Fysisk styrke eller bare prat*. Doktoravhandling, Norges idrettshøgskole.
- Lagestad, P., Jenssen, O. R., & Dillern, T. (2014). Changes in Police Officers' Physical Performance after 16 Years of Work. *International Journal of Police Science & Management.*, 16(4), 308–317. <https://doi.org/10.1350/ijps.2014.16.4.349>
- Lagestad, P. (2015, 28. september). *Utvikling av fysiske ferdigheter og arrestasjonsteknikk i det norske politi*. Nordisk politiforskning. https://juridika.no/tidsskrifter/nordisk-politiforskning/2015/2/artikkel/lagestad?fbclid=IwAR0daTAj_XPjtR-OqXoloO6oE6NR_n_7_yx5Yhr66SyMNucQipMiPgPw20s
- Lagestad, P., & van den Tillaar, R. (2014). Longitudinal Changes in the Physical Activity Patterns of Police Officers. *International Journal of Police Science & Management.*, 16(1), 76–86. <https://doi.org/10.1350/ijps.2014.16.1.329>
- Lee, W., Lee, Y.-R., Yoon, J.-H., Lee, H.-J. & Kang, M.-Y. (2020). Occupational post-traumatic stress disorder: an updated systematic review. *BMC Public Health*, 20(1), 768-768. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08903-2>
- Lönn, I., Lönn, P. & Hansen A. R. (2006). Vi tar pulsen på politen. *Svensk idrottsforskning*, 4, 29-32.
- Mortvedt, M. (2014). *Nokas-ranet: Politibetjenten som skjøt 17 skudd mot ranerne*. Politiforum. <https://www.politiforum.no/bevaepning-nokas-ranet-nyheter/nokas-ranet-politibetjenten-skjot-17-skudd-mot-ranerne/116605>
- Nordanger D. & Braarud, H. (2014) Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. Fagartikkel. <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2014/07/regulering-som-nokkelbegrep-og-toleransevinduet-som-modell-i-en-ny?redirected=1>
- Novak, K. J., Frank, J., Smith, B. W. & Engel R. S. (2002). Revisiting the Decision to Arrest: Comparing Beat and Community Officers. *Crime & delinquency*, 48(1), 70-98.
- Olsvik, E. H., (2013). *Vitenskapsteori for politiet: tenkemåter i kunnskapsbasert politiarbeid*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

- Politiloven. (1995). *Lov om politiet* (LOV-1995-08-04-53). Lovdata.
https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1995-08-04-53#KAPITTEL_1
- Politi­høgskolen. (2019). Retningslinjer for vurdering av fysiske krav for opptak til bachelorutdanningen ved politi­høgskolen.
- Politi­høgskolen. (2022). Studieplan – Utdanning av innsatspersonell til politiets beredskapstropp Del 1. https://www.politihogskolen.no/globalassets/etter-og-videreutdanning/operativt-politiarbeid/innsatspersonell-til-politiets-beredskapstropp-del-1-sarskilt-soknadsprosess/studieplan_bt-del-1_des-2022-politihogskolen.pdf
- Risan, P., & Skoglund, T. H. (2019). *Psykologi i operativ tjeneste: stress og psykiske lidelser* (2. Utg.). Gyldendal.
- Rønning, H. (2017). *Politi og skjønn. En studie av politibetjenters skjønnstøvelse i ordenstjeneste, sett i lys av rettslige rammer*. [Masteroppgave, Norges arktiske universitet]. UIT Munin.
<https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/11808/thesis.pdf?sequence=5&isAllowed=y>.
- Sandvik, A. M., Gjevestad, E., Aabrekk, E., Øhman, P., Kjendlie, P. L., Hystad, S. W., ... & Johnsen, B. H. (2020). Physical fitness and psychological hardiness as predictors of parasympathetic control in response to stress: A Norwegian police simulator training study. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 35, 504-517.
- Sjustøl, M. (2017). *Stress i operativt politiarbeid* [Masteroppgave, Nord universitet].
https://nordopen.nord.no/nordxmlui/bitstream/handle/11250/2459432/Morten%2BSjust%2Bprcent_F81%2B-%2BStress%2Bi%2Boperativt%2Bpolitiarbeid.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Skogstad, M., Skorstad, M., Lie, A., Slørdahl, H., Lau, B., & Heir, T. Weisæth, L (2011). *Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og arbeidslivet*. Statens arbeidsmiljøinstitutt.
<https://stami.brage.unit.no/stami-xmlui/bitstream/handle/11250/2756607/Posttraumatisk%2Bstresslidelse%2B%2528PTSD%2529%2Bog%2Barbeidslivet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stensønes, M. (2018). *På vår vakt*. Oslo: Aschehoug.

- Sörensen, L., Smolander, J., Louhevaara, V., Korhonen, O., & Oja, P. (2000). Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. *Occupational medicine*, 50(1), 3-10. <https://doi.org/10.1093/occmed/50.1.3>
- Thurén, T., Gjerpe, K., & Gjestland, D. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere* (2. utg., p. 204). Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. H. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.