

Mentale forberedelser i politiets operative hverdag

Litteraturstudie

BACHELOROPPGAVE (OPPGAVE03)

Politihøgskolen

2023

Kand.nr. 199

Antall ord: 7205

Sammendrag

Denne bacheloroppgaven tar for seg hvilke aspekter som knyttes til mentale forberedelser og ser på dem i lys av politiets operative hverdag. Aktuell problemstilling ble følgende; Hvilke muligheter og utfordringer eksisterer ved mentale forberedelser i politiets operative hverdag. Problemstillingen forsøkes besvart gjennom aktuell forskning på feltet og ser på spesifikke momenter som øvelser, stresspåvirkning og erfaringsbasert kunnskap. I denne oppgaven får leser et nærmere innblikk i hvilke individuelle faktorer som eksisterer ved mentale forberedelser, samt en forståelse av hvilke aktuelle teknikker og øvelser som kan benyttes for å bli mentalt forberedt.

Oppgavens funn viser eksplisitte momenter som er fremtredende for mentale forberedelser, og gjennom reelle eksempler viser oppgaven utfordringene ved å forberede seg mentalt. Videre bygger oppgaven på aktuelle treningsmuligheter for å bli bedre på mentale aspekter. Manglende trening og fokus blir drøftet i oppgaven som et problem og argumentasjonen viser til aktuelle løsninger og muligheter. Selvadministrert scenariotrening er en fremtredende mulighet som illustreres i denne oppgaven. I sin helhet viser oppgaven til muligheter og utfordringer gjennom teori og forskning. Oppgaven innehar stor grad av teori fra felt som befattes med psykologien, pedagogikken, forsvaret og politiet.

Innholdsfortegnelse

INTRODUKSJON	4
1.1 BAKGRUNN OG VALG AV TEMA.....	4
1.2 PROBLEMSTILLING.....	5
1.3 MENTALE FORBEREDELSE	6
1.4 HVILKEN BETYDNING HAR STRESS?.....	6
1.5 AVGRENSING	7
1.6 OPPBYGNING	7
METODE	8
2.1 SØKEHISTORIKK.....	10
2.2 KILDEKRITIKK	11
2.3 FØRFORSTÅELSE	13
RESULTAT.....	14
3.1 «IT ALL COMES DOWN TO PREPARATIONS» (SØRENSEN ET.AL, 2022).....	14
3.2 «DOES THE NORWEGIAN POLICE FORCE NEED A WELL-FUNCTIONING COMBAT MINDSET?» (BOE ET.AL, 2020).....	15
3.3 «POLITIETS HANDLINGSBEREDSKAP» (HOEL, 2015).....	16
3.4 SÆRTREKK OG MOTSETNINGER.....	17
DISKUSJON	18
4.1 DU BLIR IKKE BEDRE ENN HVA FORBEREDELSENE TILLATER DEG.....	18
4.2 KRIGERMENTALITET, EN ØNSKELIG UTVIKLING?.....	21
4.3 POLITIHVERDAGEN, EN HARD VIRKELIGHET	24
AVSLUTTENDE BEMERKNINGER	28
LITTERATURLISTE	29
VEDLEGG	33
7.0 SØKELOGG.....	33
7.1 LESETABELL	34
7.2 ØVRIGE TABELLER OG BILDER	34
7.2.1 – «Toleransevinduet».....	34

Introduksjon

1.1 Bakgrunn og valg av tema

I 2011 ble Norge utsatt for en tragisk hendelse som rammet befolkningen hardt. Nødetatene håndterte en situasjon som ingen hadde opplevd tidligere under fredstid. Den nasjonale trusselvurderingen (2011) vurderte ikke de høyreekstremerne miljøene som noen alvorlig trussel for kongeriket Norge (2011, s. 1). Den nasjonale trusselvurderingen korrelerte dessverre ikke med hendelsen som sendte landet i dyp sorg. Dette året ble 77 personer fratatt livet.

«... Innringeren gjentok ... at en mann med automatvåpen, utkledd som politi, gikk omkring og skjøt på Utøya ...»

(NOU 2012:14, s.27)

«Sett av en halvtime og se for deg et scenario». Nærmere 30 år av livet til Anders Snortheimsmoen har vært tilbragt i politiet, og i 2015 ble den tidligere Delta-mannen intervjuet om mentale forberedelser. Snortheimsmoen uttalte blant annet at, «politifolk har grunnleggende trening og ferdigheter ... dette gjør dem forberedt, men de kan i større grad bruke spesifikke scenarioer for å bli mentalt forberedt» (Trædal, 2015). Videre påpekte Snortheimsmoen at politiet må være forberedt på små og store hendelser. Det er viktig å ha et bilde av hva som kan skje i normalsituasjonen, presiserte den avtrådte Delta-sjefen (Trædal, 2015).

Politihøgskolens programplan illustrerer forventet læringsutbytte. Under emnet Operativ01 for 2020-2023 skal studentene, etter endt studie, kunne benytte mental forberedelse og stressforebyggende metoder (Politihøgskolen, 2020, s. 14). Undervisning, praksisår og nasjonale hendelser har etablert en personlig interesse for feltet, derunder har jeg lurt på om Politihøgskolen prioriterer tematikken og emnet tilstrekkelig. Dette understrekkes av Snortheimsmoen, som selv mener at mentale forberedelser ikke får tilstrekkelig oppmerksomhet (Trædal, 2015). Politihøgskolen utdanner generalister. Generalisten er en tjenesteperson som behersker alle oppgaver som tilfaller ham (Politidirektoratet, 2008, s. 7). Grunnet Norges vidstrakte land og topografi utgjør generalisten grunnberedskapen i Norge. Generalisten og dens kunnskap om mentale forberedelser sees som nødvendig for opprettholdelse av nasjonalberedskapen.

Den polisiæres virksomhet er en lovregulert affære. Politiloven § 2 indikerer et subtilt moment i paragrafens første punkt, som fastsetter at politiet har ansvaret for beskyttelsen av «person, eiendom og den offentlige orden» og skal sammen med andre aktører «verne om den alminnelige tryggheten i samfunnet» (Politoloven, 1995, § 2). Politiets oppgaver konkretiserer samfunnsrollen og hva som skal vernes. Rapporten fra Kongsberg-hendelsen fastslår blant annet manglende «mindset» fra politiet (Politihøgskolen, 2021, s. 53-55). Tjenestepersoner som ikke er mentalt forberedt på å imøtekomme de lovregulerte kravene, vil tvilsomt klare dette når situasjonen inntreffer. Boe et.al (2020) fremhever dette momentet i sin artikkel.

Statens maktapparat skal reguleres. Politiloven § 6 fastsetter hvordan maktanvendelsen skal utføres. Det er påfallende at situasjoner håndteres ulikt, men utførelsen skal være forholdsmessig, nødvendig og forsvarlig. Maktanvendelsen skal være proporsjonal til situasjonens rammer og politiets tilnærming kan diktere utfallet. En politibetjent preget av stress og dårlig forberedelse kan løse oppdraget i strid med kravet om forholdsmessighet av § 6. Politidirektoratet (2008) poengterer at utdannede generalister skal evne å håndtere de oppgaver som er tillagt yrket (2008, s. 7). Det påpekes på nytt; Mentale forberedelser burde ligge i politigeneralistens repertoar.

1.2 Problemstilling

Hvilke muligheter og utfordringer eksiterer ved mentale forberedelser i politiets operative hverdag?

Problemstillingen rettes mot tematikken mentale forberedelser og skal sette søkelys på hvilke muligheter og utfordringer som kan fremtre ved mentale forberedelser i politiets operative hverdag. Politiet sin yrkesutøvelse befattes med et stort spenn av oppdrag. Oppdragets egenart kan diktere hvilke forberedelser tjenestepersonene gjennomfører, men den operative hverdagen er dynamisk og strekker seg fra små til store hendelser. Jeg ønsker derfor å se nærmere på ulike muligheter og utfordringer i dette spennet. I ryggsekken har jeg erfaringslæring fra reelle situasjoner og øvelser, samt teoretisk forankring fra Politihøgskolen. Tematikken interesserer meg, og derunder vil jeg utforske de positive og negative sidene med forberedelser. I denne bacheloroppgaven vil jeg undersøke problemstillingen mot ordinær politi operativ hverdag.

1.3 Mentale forberedelser

Betegnelsen «*mentale forberedelser*» er et begrep som favner vidt. Betegnelsen er ofte yrkesspesifikk (Risan & Skoglund, 2019, s. 84), således vil mentale forberedelser i politiet kunne skille seg litt fra øvrige yrker. Videre påpeker Risan og Skoglund (2019) at mentale forberedelser kan gi økt kontroll over en ukjent situasjon, men at manglende forberedelser kan danne liten kontroll (2019, s. 84). En empirisk studie av marinejeger-kommandoen indikerte viktigheten av mentale forberedelser, og evnen til å inneha kontroll over egne mentale prosesser for å skape overskudd til de viktige oppgavene (Dalheim, 2022, s.52).

Den tidligere Delta-sjefen, Snortheimsmoen, mener at alt fra hverdagsstruktur til den alvorligste verstefallstekningen faller inn under mentale forberedelser (Trædal, 2015). Mentale forberedelser er mer eller mindre en kognitiv prosess. Denne kognitive prosessen har Bjørklund (1997) definert som en aktivitet som forbereder organismen på egne reaksjoner forut at anormale hendelser finner sted, samt en økt kontroll over den gitte situasjonen (1997, s. 254). Legger man Bjørklund sin definisjon til grunn, kan man påstå at mentale forberedelser kan være en del av generalistens grunnmur for å mestre hverdagshendelsene.

1.4 Hvilken betydning har stress?

Anderson et.al. (1995) forklarer at politifolk som mentalt forbereder seg på uventede hendelser som kan danne stressreaksjoner rapporterer lavere grad av opplevd stress (1995, s. 5). Stressorer som trafikkuhell eller utagerende mennesker kan etablere stress hos tjenestepersoner. Å inneha kunnskap om egne stressreaksjoner forutsettes for å kunne regulere seg selv (Risan & Skoglund, 2019, s. 16-17). Publikum forventer at politiet løser situasjoner som de ikke selv har forutsetning for å løse. Mental forberedelse og evnen til å regulere stress er tett beslektet (Risan & Skoglund, 2019). Kroppens evne til å regulere stress kan trenes, og bevisstgjøring rundt stressreaksjoner kan skape overskudd og mestring (Anderson et.al, 1995, s, 46). Artwohl og Christensen (1997) forklarer at man reagerer ulikt på stresspåvirkning og reaksjonene kan blant annet skilles mellom; «*Fight or Flight*» (1997, s. 35). Kunnskapen om fysiologiske stressreaksjoner påpekes som en forutsetning for å lykkes ved mentalt forberedelse.

1.5 Avgrensing

Denne Bacheloroppgaven begrenses til politiets operative hverdag. Den fokuserer ikke på politiets spesialfunksjoner som beredskapstroppen, KGF, livvakt eller UEH, men har et fokus mot tjenestepersonene som utgjør grunnberedskapen i kongeriket. Tjenestepersoner som har sitt virke ved operative seksjoner, er målgruppen. Store ekstraordinære hendelser som leirskredet i Gjerdrum eller 22. Juli faller utenfor hva som menes med operativ hverdag. Denne besvarelsen avgrenses til å fokusere på mentale forberedelser ved normalsituasjoner. Med en normalsituasjon menes det oppdrag som hyppig tilfaller politiet eksempelvis trafikk, ordensforstyrrelser, utelivsvold og bistand-helse m.m.

1.6 Oppbygning

Oppgavens oppbygning følger en standardisert struktur og er skrevet i henhold til IMRaD strukturen. IMRaD bygger på momentene; Introduksjon, Metode, Resultat og Drøftelse (Barstad & Glasø, 2021, s.100). Oppbygningen tilrettelegger for en oversiktlig og strukturert besvarelse som er lett å navigere. Oppgavens første del, introduksjon, presenterer oppgaven og problemstillingen. Her kan leser gjøre seg kjent med bakgrunn for valg av tema og hvilke ekskluderingskriterier kandidaten har valgt. Metode-delen redegjør for valg av metode for oppgaven, men gir også inngående innsikt i refleksjon og vurdering for hvordan empiri og øvrig litteratur har blitt vurdert og funnet. Leser kan også gjøre seg kjent med kandidatens forforståelse av tematikken under gjeldende kapittel. Videre presenteres resultat fra analysearbeidet. Resultatene presenteres i egne segmenter av strukturelle årsaker. De ulike funn som fremgår av resultat-delen drøftes i oppgavens siste del. Diskusjonsdelen anses som oppgavens hoveddel og skal drøfte aktuelle funn mot øvrig relevant forskning og teori.

Metode

Metode er en systematisk fremgangsmåte for å løse et problem som kan danne ny kunnskap. Barstad & Glasø (2021) betegner metode som «*en fremgangsmetode på vei mot et mål*» (2021, s.104). En annen, noe eldre, betegnelse er Aubert (1985) sin versjon;

«Metode er et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metoder»
(Aubert, 1985, sitert av Dalland, 2020, s. 53).

Denne oppgaven er en teoretisk oppgave, skrevet som et litteraturstudie. Litteraturstudiet baserer empirien på allerede eksisterende litteratur (Barstad & Glasø, 2021, s. 118). Oppgaven setter søkelys på mentale forberedelser i politiets operative hverdag. Grunnet overraskende lite forskning og manglende litteratur på feltet, trekkes forskning med direkte overføringsverdi inn som supplement for å dekke emnet (Barstad & Glasø, 2021, s. 108).

Fremgangsmetoden kan deles inn i to retninger; kvalitativ- og kvantitativ metode. Barstad & Glasø (2021) forklarer at den kvantitative metoden generer datamaterie gjennom tall, eksempelvis en spørreundersøkelse (2021, s. 104). Den kvalitative metoden fremhever ikke-metriske elementer. Metoden ser på individ- eller gruppefølelser og holdninger (Dalland, 2017, i Barstad & Glasø, 2021). Kort forklart, metoden ser aspekter som ikke lar seg illustrere gjennom tall eller statistikk. Denne Bacheloroppgaven benytter seg av en kvalitativ *induktiv* metode. At metoden er induktiv menes det at empirien stammer fra eksisterende teori (Grønmo, 2016, s. 51).

Politiet tilegnes store kvantum erfaringsbasert kunnskap i yrkesutøvelsen, og denne skal knyttes til annen teoretisk kunnskap (NOU 2009:12, s. 184). Lenge har det vært et etablert krav om kunnskapsbasert politiarbeid (Barstad & Glasø, 2021, s. 13). Finstad (2018) illustrerer i «*Hva er politi?*» at etaten arbeider kunnskapsbasert når erfaringene kobles til vitenskapelig kunnskap (2018, s.104). Å gjennomføre et litteraturstudie innebærer å søke, samle, vurdere og sammenfatte innhentet kunnskap (Støren, 2013, s.17). I denne oppgaven skal problemstillingen besvares utfra mine funn fra den valgte litteraturen, som skal senere diskuteres mot annen relevant forskning. Øvrig relevant forskning blir mitt verktøy for å diskutere litteraturen.

Et annet alternativ for denne oppgaven kunne vært empiriske studier. I utarbeidelsen av bacheloroppgaven kunne jeg utført empiriske kvalitative eller – kvantitative undersøkelser for å kartlegge problemstillingen. Innen empiriske studier utarbeides kvalitative undersøkelser som spørreundersøkelser (Grønmo, 2016, s. 47). Utbyttet av en empirisk studie ville vært oppdatert, fersk, informasjon som speiler dagens perspektiver. Barstad & Glasø (2021) poengterer at intervju gir en bredere forståelse av yrkesutøverens egne meninger og tanker om eksempelvis mentale forberedelser, henholdsvis i den operative hverdagen. En kvantitativt spørreundersøkelse kunne generert data som fortalte om politifolk benyttet seg av mentale forberedelser i hverdagen (2021, s.104-105).

Det foreligger gode argumenter for empiriske undersøkelser på problemstillingen, men i denne oppgaven ønskes det å se på feltet gjennom et litteraturstudie. En induktiv metode åpner for innblikk i etablert forskning og fasiliterer for dybdekunnskap. Å gjennomføre oppgaven ved andre metoder vil tvilsomt kunne gi meg samme dybdekunnskap. Etter flere kritiske vurderingsrunder ble det en kvalitativ induktiv metode. Valget mitt underbygges blant annet fra NOU 2009 som sier at politiet må øke fokuset på å fremheve kvalitativ kunnskap (NOU 2009:12, gjengitt av Gundhus, 2010, s.155).

2.1 Søkehistorikk

I søkeprosessen var fokuset å finne relevante artikler og vitenskapelig litteratur som kunne benyttes i oppgaven. I denne prosessen fant jeg tre vitenskapelige artikler som ble gjenstand for litteraturstudiet. Spesifikke søkemotorer effektiviserte prosessen. Følgende søkemotorer ble flittigst brukt; Oria, Google Scholar, Idunn og PIA. Søkemotorer kan dekke store mengder artikler, bøker, tidsskrifter osv., for å lette prosessen. For å finne litteratur ble søkeord som hadde direkte- eller indirekte sammenheng med problemstillingen valgt, men også synonymer for å danne et bredt søk. Google Scholar ga dessverre begrensinger som betalingsmurer og lukkede utenlandske institusjonelle arkiv.

Politi-høgskolens institusjonelle arkiv (PIA) hadde publisert en masteroppgave, skrevet av Rune Andersen. Andersen (2009) hadde forsket på mentale forberedelser ved væpnede oppdrag og litteraturlisten vedlagt i masteroppgaven ble en stor bidragsyter for øvrig støttelitteratur til drøftelsen. Imidlertid er ikke all litteratur gjengitt i oppgaven, men har bidratt som inspirasjon- og kunnskapskilde. Oppgaven til Andersen iverksatte en snøballeffekt hvor jeg stolte over mye interessant lesning. De hyppigste søkeordene ble; «Mentale forberedelser», «Mental preparations» og «Combat mindset». Søkeord på engelsk ble valgt for å unngå tap av internasjonal forskning eller nordiske artikler skrevet på engelsk. Imidlertid ble søket «Combat mindset» benyttet for å dekke eventuelle forsvarsrelaterte artikler som kunne ha overføringsverdi til problemstillingen. Betegnelsen «combat mindset» er et ord som er medbrakt fra verneplikten, og oversettes til krigermentalitet på norsk.

Under søkeprosessen snevret avanserte søk antall treff. Søkemotorene bruker algoritmer som tidvis problematiserer søk, da motoren bare leter etter referanser på det første innskrevne ordet, men det tilfall meg sent i prosessen at man kunne bruke «anførselstegn» for å fortelle søkemotoren at den skal søke etter begge ordene sammen. Det ga meg mer spesifikk litteratur og sees som essensiell tillært kunnskap i prosessen med å finne empiri. Å saumfare internett for litteratur ga et innblikk i typen og mengden forskning som eksisterer på feltet. Vedlagt ligger det en søkelogg som gjengir søkeprosessen ved en tabell.

2.2 Kildekritikk

Oppgaven og problemstillingen drøftes mot aktuell litteratur og forskning. I en litteraturstudie innebærer dette ingen selvstendig undersøkelse, men derimot en teoretisk drøftelse av eksisterende forskning (Barstad & Glasø, 2021, s. 118). For å skape et åpent perspektiv på litteraturen har kildekritikken blitt vektlagt. Kildene er vurdert mot relevans og kvalitet. Relevansen og kvaliteten må også sees i sammenheng med kriteriene for hvorfor kilden ble valgt (Dalland, 2017, s. 158, gjengitt i Barstad & Glasø, 2021, s. 107). Kritisk kildeblikk indikerer hvilke tankeprosesser som har formet utvelgelsen av litteratur. I den forbindelse sjekket jeg kompetansen til forfatterne bak de utvalgte artiklene. Når man sjekker kompetansen til forfatterne bak artiklene, kan man få et større bilde av kildens relevans og kvalitet. Dalland (2020) beskriver dette som et sentralt element ved litteraturstudier (2020, s. 140).

De tre utvalgte artiklene er fagfellevurderte og knyttes til det polisiære. For å vise til forfatterens kompetanse, relevans og kvalitet gjengis en kort oppsummering av deres kompetansefelt og bakgrunn. Glenn-Egil Torgersen er professor i pedagogikk og har en doktorgrad i psykologi. Han er forfatteren bak boken «*Pedagogikk for det uforutsette*» som blant annet omhandler menneskets evne til å forberede seg på fremtidige hendelser. Ole Boe er professor ved Universitet i Sørøst-Norge og har kompetanse innen beslutningstaking og stressmestring. Linda Hoel har pedagogikk som hovedfag og en doktorgrad innen profesjonsforskning. Hoel har gjort en rekke kvalitative empiriske studier av erfarne politifolk. Felles for alle forfatterne er at litteraturen og forskningen baserer seg på politiet.

Dalland (2020) forklarer at fagfellevurderte artikler er vurdert av uavhengige fagpersoner som bidrar til at forskningen opprettholder dagens standard for forskning og metoder (2020, s. 145). Alle forfatterne har fagrelevant utdanning og har flere publikasjoner innen psykologi og pedagogikk. Tidligere og nåværende erfaringer med å forske på politiet som profesjon øker forfatterens kompetanse og kvalifikasjoner til å forske på emnet. Forfatterens erfaringer bidrar til å styrke påliteligheten til litteraturen (Dalland, 2020, s. 154).

Kildens gyldighet eller «kvalitet» er en betegnelse som beskriver materialets kvalitet. Kvaliteten avhenger av bredden og relevans mot problemstillingen (Holter & Kalleberg, 1996, s. 23). Testingen av mine kilders kvalitet avhenger egen evne til å stadig foreta en vurdering om den er gyldig eller ikke. I de foregående avsnittene har jeg argumentert og presentert kritikk ovenfor egenvalgte kilder. Hensett til kvaliteten og holdbarheten, da ble årstall og språk også et tema. Jeg avgrenset søket med en tidsperiode på 10 år. Ønsket var oppdatert forskning eller annen litteratur og derfor ble et tidsrom på 10 år aktuell. Tidsperioden kunne vært kortere, men grunnet manglende litteratur måtte jeg utvide søket.

For å dekke andre språk og ikke miste eventuelt forskning på feltet, så inkluderte jeg andre språk i søket mitt. Jeg benyttet søk på engelsk, norsk, svensk og dansk. Mentale forberedelser kan tenkes å være forholdsvis likt mellom landegrensene, men ulike yrkeskulturelle forskjeller kan påvirke forskningen fra ulike land, derfor har jeg vektlagt nordisk forskning grunnet størst likhetstrekk i den polisiære virksomheten og samfunnsrelaterte utfordringer.

2.3 Forforståelse

Forforståelse er individets forståelse av et fenomen forut at tolkningen finner sted (Olsvik, 2013, s. 111). Mennesket har en forforståelse forut alle situasjoner og den preger vår egen oppfattelse av virkeligheten (Thurén, 2009, s.66). Kort forklart, forforståelse er den mening eller oppfatning individet har om fenomenet før det tilegnes mer kunnskap på feltet (Dalland, 2020, s. 60). Bevisstgjøring av forforståelsen legger premissene for å blant annet unngå tunnelsyn. Et tunnelsyn vil være et hinder for ny forståelse og innsikt på feltet (Barstad & Glasø, 2021, s.107). Feilaktig forforståelse kalles en fordom, mens riktig forforståelse anses som forkunnskap (Thurén, 2009, s. 70).

Min forforståelse om mentale forberedelser preges av egenerfaringer og tidligere forkunnskap fra Politihøgskolen. Erfaringslæringen kommer fra militær verneplikt og hendelser fra praksisåret. Under første studieår ble mentale forberedelser presentert som et teoretisk konsept i emnet Operativ01. Foredragene illustrerte hvordan mentale forberedelser og stress reaksjoner var tett beslektet. Under praksisåret fikk man overført teori til reelle hendelser. Tidligere erfaringer kan prege oppgaven, sådan er dette et konkret bevisstgjøringsmoment og det skal jeg være bevisst i utarbeidelsen av oppgaven. Å ha et forhold til egen forforståelse er avgjørende og tilrettelegger for ivaretagelsen av et bredt perspektiv (Barstad & Glasø, 2021, s.107).

Interessen for mentale forberedelser ble vekket som fotsoldat. En fotsoldat, infanterist, i min avdeling ble «indoktrinert» i en verstefallsteori-mentalitet. En slik mentalitet var overførbart til oppdragsløsning i politiet og var ett av temaene i Operativ01. Jeg opplevde stor grad av mestring ved å forberede meg mentalt før oppdrag. Erfaringslæring har gitt meg en dypere forståelse av egne stressreaksjoner, og jeg tror at mentale forberedelser kan øke evnen til å takle, samt mestre, situasjoner som er helt nye for tjenestepersoner. I skriveprosessen av egen forforståelse ble jeg overrasket av en potensiell fordom. Jeg innså at jeg bare så positive elementer av mentale forberedelser, og derfor må jeg være ekstra bevisst dette og åpne blikket for de utfordringene som tematikken kan konstruere. Problemstillingen tilrettelegger for nyansene da jeg skal se etter muligheter og utfordringer ved mentale forberedelser.

Resultat

Forutsetningen ved en presentasjon av resultat er å gi leser en forståelse av innholdet ved de respektive vitenskapelige artiklene. Resultatet presenteres gjennom en beskrivelse av teksten, forklaring av funn og informasjon rundt funnene (Barstad & Glasø, 2021, s. 109).

3.1 «It all comes down to preparations» (Sørensen et.al, 2022)

Fra et pedagogisk perspektiv illustrerer Sørensen et.al (2022) hvilke metoder politiet kan benytte for å trene basisferdigheter og videreutvikle kompetanse. Studien fokuserer på hvordan treningen kan foregå og hvilke forbedringsmomenter som eksisterer. Gjennom referanser til øvrig teori knyttes IP4-treningen til pedagogikk og psykologi.

Studien viser at den årlige IP4-treningen ikke er optimal og at den blant annet fokuserer for lite på fleksibilitet og handling ved uventede hendelser. Nyhus et.al (2018) forklarer at en uventet hendelse er en situasjon som oppstår brått, ofte med lav sannsynlighet (2018, sitert Sørensen et.al, 2022, s. 4). Studien indikerer også en lav mengde trening og anbefaler økning av den årlige treningen for å kunne øke muligheten for progressiv læring (Sørensen et.al, 2022).

Et tydelig funn fra Sørensen et.al (2022) er at konseptet «desto større, jo bedre» er feilaktig i øvelsessammenheng. Treningen som betjentene utsettes for må representere hverdagssituasjoner. Nyere forskning har påpekt marginal effekt av ordinær trening, blant annet grunnet manglende evne til å takle uforutsette hendelser (Torgersen, 2018, sitert Sørensen et.al, 2022, s. 2). Det mest fremtredende aspektet ved studien viser til at man må trene på de uforutsette hendelsene.

«Trygghet på egne ferdigheter skaper mentalt overskudd».

3.2 «Does the Norwegian police force need a well-functioning combat mindset?» (Boe et.al, 2020)

Artikkelen til Boe et.al (2020) illustrerer mentaliteten ved den norske politistyrken. I samarbeid med flere forfattere kobler han krigermentalitet opp mot den mentale beredskapen til politiet. Studiet rapporterer en «åpenbar mangel på krigermentalitet» (Boe et.al, 2020, s.1). Slutningene mot Gjørøv kommisjonen (2012) er gjennomgående for artikkelen. Forfatterne poengterer at de ikke retter direkte kritikk til politiets handlinger og valg under 22. Juli, men at de ønsker å dekke politiets mentalitet. Boe et.al (2020) mener at krigermentaliteten, eller tankesettet, til det norske politiet er for dårlig (2020, s. 3), og har fått for lite oppmerksomhet.

Artikkelen tar for seg programplanen til Politihøgskolen og refererer til opptakskravene. Boe et.al (2020) mener at dagens ordning er suboptimal og diskuterer derfor muligheten for å implementere stresspåvirkning som et ledd av opptakskravene til Politihøgskolen og videre i programplanen (2020, s. 5). Økt fokus på mentale ferdigheter og operative disipliner er en anbefaling fra forfatterne. Boe et.al poengterer en bekymring for økt teoretisk tyngde og viser derav til en mulighet for manglende operativ kunnskap ved nyutdannet politi (Boe et.al, 2020, s. 5). Mulighet for endring av opptakskrav påpekes som det aktuelle funnet. Utover opptakskravene viser forfatterne til en rekke faktorer som kan påvirke kroppen i møte med stressorer. Forfatterne argumenterer for at en etablert og velfungerende krigermentalitet kan redusere stress som forårsakes av uventede hendelser (Boe et.al, 2020, s. 6).

3.3 «Politiets handlingsberedskap» (Hoel, 2015)

«... *Det er i hverdagens trivialiteter betjenten forbereder seg ...*»

(Nilsen, 2012, gjengitt av Hoel, 2015, s. 15).

Hoel (2015) drøfter politiets handlingsberedskap i lys av eksisterende teori og empiri fra egen Doktoravhandling (2011). Artikkelen tar leseren gjennom politiets praktiske kunnskap og knytter dem til erfaringslæring og handlingsberedskap ved små og store hendelser. I artikkelen benytter forfatteren seg av Masteroppgaven til Jon André Nilsen (2012), *fra kaos til kontroll*, som omhandler hans erfaringslæring fra NOKAS-ranet.

Nilsen (2012) forklarer at den enkelte tjenesteperson må trene mer på operative disipliner og scenario for å bli forberedt. Nilsen presiserer ytterligere at det er ved de små hendelsene vi trener til de store (2012, gjengitt i Hoel, 2015, s. 3). Artikkelen til Hoel tar for seg politibetjentes praktiske kunnskap og viser blant annet til mentale forberedelser gjennom erfaringslæring. Forfatteren benytter seg aldri av mentale forberedelser i spesifikk kontekst, men min forståelse av handlingsberedskap og forfatterens teoretiske forankring gjenspeiler faglitteraturens betegnelse på mentale forberedelser. Artikkelen viser til at man må oppleve at kunnskapen svikter før man kan lære av den, samt at et rigid handlingsmønster preget av teori tilrettelegger dårlig for beredskap (Hoel, 2015, s. 14). Hovedfunnet ved artikkelen viser til at kunnskapen som betjenter har forut hendelsen kan svikte i reelle situasjoner. Hoel (2015) illustrerer dette gjennom intervjuutdrag fra doktoravhandlingen sin. Trekk og momenter fra doktoravhandlingen fremgår videre av diskusjonskapittelet, men essensen viser til stressrelaterte reaksjoner i møte med operative normalsituasjoner.

3.4 Særtrekk og motsetninger

Samtlige tekster viser til mentale forberedelser av ulik grad. Felles for dem alle er fremstillingen av forberedelser på det uforutsette som et positivt element. Boe et.al (2020) trekker paralleller mellom det militære og polisiære og viser til hvordan forsvarets forberedelser forut internasjonale operasjoner kan overføres til politiet. Dette skiller Boe et.al fra resten av artiklene. Sørensen et.al (2022) vinkler forberedelser inn mot trening og ser på de pedagogiske aspektene rundt trening. Overordnet viser alle artiklene direkte eller indirekte til mentale forberedelser, men i varierende grad og vinkling.

Konklusjonene til samtlige bidrag viser til at politiet må øve mer på operative disipliner, og vektlegger øving på uforutsette hendelser som viktig. Boe et.al (2020) viser i størst grad hvordan tjenestepersoner kan øve på tematikken, mens Sørensen et.al (2022) viser i større grad for hvordan man kan tilrettelegge for best mulig læringsutbytte. Sammen supplerer alle artiklene hverandre godt og dekker problemstillingen.

Diskusjon

I de påfølgende avsnitt diskuteres resultatene fra litteraturbidragene. Diskusjonen knyttes til annen relevant forskning og teori. Jeg skal drøfte problemstillingen og forsøke å besvare den. Det legges imidlertid ingen forutsetning for at drøftelsen skal fremskaffe en konklusjon, men best mulig forsøke å dekke problemstillingen fra ulike synsvinkler.

4.1 Du blir ikke bedre enn hva forberedelsene tillater deg

Å forberede seg er en aktivitet som kan trenes. Mentale forberedelser er en kognitiv prosess som forbereder individet på kroppslige reaksjoner forut at den aktuelle hendelsen har funnet sted (Bjørklund, 1997, s 254). Bezdek & Telzer (2017) forklarer at denne kognitive prosessen aktiverer ulike deler av hjernen. Ved opplevd eller indentifisert fare reagerer amygdala og sender signaler ut i kroppen, som aktiverer overlevelsesinnsiktene våre (Frontiers, 2017). Denne overlevelsesstrategien kan lede kropp og sinn ut i kaos. Mennesket endrer persepsjon og kritiske sanser svekkes. Når mennesket opplever farer svekkes de logiske tankemønstrene og evnen til å håndtere situasjoner innskrenkes. Risan & Skoglund (2019) mener at listen over stressfulle situasjoner i polityrket er lang. Hensett til lovverket har tjenstepersoner lovpålagte samfunnsoppdrag som aktualiserer evnen til å takle stressrelaterte situasjoner (Politoloven, 1995, § 2), derunder må slike ferdigheter trenes. Trening kan blant annet føre til forbedret persepsjon og økt overskudd i oppdragsløsningen (Risan & Skoglund, 2019). Litteraturen viser at finmotoriske ferdigheter svekkes ved stress (Hoel, 2015). Forberedelser betjenten gjennomfører ved den operative hverdagen eller øvelser etablerer muligheten for å bedre kontrollen over stressreaksjonene. Å lære seg selvregulering sees som sammenfallende med det å være mentalt forberedt. Selvregulering øker vår forutsetning for å lykkes når de «primale» følelsene gjør sin inntreden (Risan & Skoglund, 2019, s. 92). Hvordan skal vi trene?

Det eksisterer ulike metoder for å trene på operative disipliner. Sørensen et.al (2022) og Boe et.al (2020) tar for seg ulike teknikker og metoder. IP4-treningen er en årlig trening for innsatspersonell og omfatter en rekke treningsmomenter som kan benyttes. Politistudenten som uteksaminerer, blir kategorisert som IP4 og innrulleres i den årlige treningen. Politihøgskolen i samarbeid med Politidirektoratet utarbeider en årlig programplan (Sørensen et.al, 2022. s. 3). IP4-treningen blir fremhevet som positivt av respondentene i studien til Sørensen et.al, men treningen er ikke hovedsakelig tiltenkt trening på ferdigheter som mestring av stress. Suboptimale treningsforhold begrunnes med en åpenbar tidsklemme. Den årlige treningen for innsatspersonellet skal blant annet dekke en re-godkjenning på politiets skytevåpen, og av naturlige årsaker blir det liten tid til å øve på andre momenter enn hva POD og Politihøgskolen har fastsatt. Jeg mener at den årlige treningsmengden må økes for å kunne videreutvikle basisferdigheter, samt fokusere på potensielt neglisjerte ferdigheter.

Tidsklemmen problematiseres fra flere hold. I et intervju fra 2012 forteller daværende leder av Politiets Fellesforbund, Arne Johannessen, at politiet sannsynligvis trener i underkant av det pålagte timeantallet som er satt til 40 timer. PBS 1 stiller et krav om 40 timer trening for innsatspersonell kategori 4, men Johannessen mener at de reelle treningstimene er lavere (Kristoffersen, 2012). Det er en elefant i rommet. Johannessen kommer fra en interesseorganisasjon og vil utelukkende tale politiets sak, men sett fra et annet perspektiv. Dersom påstandene til Johannessen er reelle, må vi enten øke treningsmengden eller kan man foreta lokale tiltak?

Lokale tiltak er en mulighet for å trene på mentale forberedelser eller stressmestring. Denne treningen må sikte på hverdagslige hendelser. Studiet til Sørensen et.al (2020) refererer til at det ikke eksisterer korrelasjon mellom store scenarioer og forventet læringsutbytte. Effekten av trening mot hverdagslige situasjoner er derimot ønskelig og kultiverer i følge studien muligheten for improvisering og handlingsalternativ utover forhåndsbestemte mønstre (2020, s. 4). Treningen må også inkludere en grad av uforutsette hendelser for å oppnå overnevnt effekt. Mangelen på slik hverdagstrening kan ha årsakssammenheng med svak håndtering av stressende oppdrag, dette mener imidlertid også studien (Sørensen et.al, 2022. s. 2).

Lokal trening på spesifikke basisferdigheter kan minke mengden mental kapasitet som kreves for å gjennomføre den gitte ferdigheten (Ytterbøl, 2019). Å benytte seg av «drilling» på ferdigheter øker vår mentale beredskap og således en mental forberedelse på den spesifikke ferdigheten. Å trene mennesket godt på ferdigheter tar tid og studier viser at mengden akkumulert trening reflekterer prestasjonsnivået (Chase & Simon, 1973, gjengitt i Lund, 2014, s. 13). Du blir ikke bedre enn hva egne forberedelser tillater deg, som leder til argumentasjonen for at man kan implementere ukentlige treningsmomenter lokalt. Et ukentlig tema kan være eksplisitte operative ferdigheter som politiets pasientundersøkelse. Imidlertid fremgår det utfordringer ved denne typen ordning. Enkelte tjenestepersoner viser motvilje til trening og innehar lav motivasjon for denne typen aktivitet. De betegner det som en «*pålagt smerte*» (Sørensen et.al, 2022, s. 9).

Fra egensynsvinkel mener jeg at nytteverdien av slik trening vil overgå eventuelle sure miner. Jeg foreslår en kvitteringsordning til nærmeste administrative leder for å kartlegge faktisk deltakelse. Utover trivielle utfordringer vil man alltid kunne forvente motstand og negativitet. Det er ikke sikkert at en slik ordning ville fungere, men hvorfor ikke forsøke? Ordningen stiller seg tilgjengelig med mer fleksibilitet enn den årlige IP4-treningen. Det er min påstand at hver enkelt tjenesteperson klarer å finne ledig tid iløpet av uken, eventuelt kan arbeidsgiver tilrettelegge for dette. Treningen og dens kvalitet avhenger sannsynligvis av individets egen motivasjon, men denne drøftelsen har vist at det eksisterer faktiske muligheter for å gjennomføre egne tiltak lokalt som kanskje styrker den mentale beredskapen.

4.2 Krigermentalitet, en ønskelig utvikling?

På norsk kan betegnelsen «Combat mindset» oversettes til krigermentalitet. Siddle (1995) betegner det som en tilstand hvor individet er mentalt til stede med fullt fokus på den aktuelle oppgaven foran han/henne (1995, gjengitt i Boe et.al, 2020, s. 4). Videre påstår Asken et.al (2010) at nærmere 90 % av vår prestasjon i ulike scenarioer kan knyttes til mentale ferdigheter (2010, gjengitt av Boe et.al). Påstanden til Asken et. al underbygges delvis av referansen til Chase & Simon (1973) som koblet akkumulert treningsmengde til prestasjonsnivå. Knytter man kildene sammen ser man en mulig tendens mellom at økt fokus eller treningsmengde på mentale aspekter kan fremheve våre ferdigheter eller prestasjon. Forfatterne i studien til Boe et.al (2020) har antydnet fare for manglende kunnskap på operative disipliner hos nyutdannede politi grunnet økt fokus på teoretisk kunnskap ved Politihøgskolen (Boe et.al, 2020, s. 5), videre påpekte forfatterne også et forbedringspotensial ved politiets mentalitet.

I den utstrekning skal jeg diskutere den ene muligheten forfatterne presenterte som en løsning på denne antatte utfordringen. Jeg referer til utfordringen som «antatt» da studien ikke fremlegger noen konkrete forskningsdata som underbygger påstanden (Boe et.al, 2020). Forfatterne retter argumentasjonen mot håndteringen av blant annet 22. Juli, en hendelse som etter min mening blir urettferdig å benytte som argument, men det momentet velger jeg å ikke drøfte ytterligere. Opptakskravene til Politihøgskolen er suboptimale grunnet manglende kartlegging av hvordan søkere håndterer stress (Boe et.al, 2020). Jeg tenker at en kandidat som innehar denne krigermentalitet er en kandidat som evner å redusere egen stresspåvirkning. Lazarus & Lazarus (1994) sier at stress kan påvirke vår operative evne og søken etter stresshåndtering er viktig for god oppdragsløsning (1994, s. 263). Hensett til stresshåndtering og krigermentalitet kan vi se på Politiloven § 6, 2. ledd, som legger føringer for hvordan tjenesten skal utføres. Det er nedtegnet etter lov at tjenestepersoner skal handle etter blant annet «*situasjonens alvor*» (Politoloven, 1995, § 6). Politifolk som ikke evner å takle stress kan benytte seg av feil maktmiddel som ikke står i stil med situasjonen, og handlingen kan sådan betraktes som verken lempelig eller forholdsmessig. Dette vil i så tilfelle være brudd på kravene etter Politiloven § 6 og påpekes som svært uheldig.

Løsningen er ifølge Boe et.al (2020) å innhente opplysninger om hvordan søkere takler stress. Kort forklart, studien inviterer til en tanke om å benytte stresspåvirkning som et ledd av opptakskravene. Grossman & Christensen (2008) har et sitat som lyder; «*In combat you do not rise to the occasion, you sink to the level of your training*» (Gjengitt i Boe et.al, 2020). Dette sitatet sier noe om viktigheten av trening, men også noe om vår mentalitet. I den utstrekning, kan det være aspekter som gir oss individuelle forutsetninger for å lykke? Er noen bedre enn andre? Det er omtrentlig slikt jeg tolker undertonene i poenget i Boe et.al, men om det stemmer er jeg usikker på.

Med *individuelle forskjeller*, menes det spesifikke egenskaper hos den enkelte til å håndtere ytre eller indre stressorer. For å se hvordan mennesker reagerer på stress må vi utsette dem for stressorer. I forbindelse med en gitt øvelse eller et scenario kan man sjekke *toleransevinduet* til kandidaten for å måle mengden stress individet tåler. Toleransevinduet er et betegnelse som refererer til hvilken grad av aktivering som er tålbart for den enkelte. I enklere former, mengden stress mennesket tåler før glasset renner over (Siegel, 2012, gjengitt av Nordanger & Braruud, 2014). Ved stresspåvirkning kan individet bevege seg i begge retningene av toleransevinduet. Dersom man forholder seg innenfor tålbart nivå opplever man kontroll og fungerer optimalt, men ved forhøyet tilstand fremtrer de typiske stressreaksjonene som forhøyet puls- og respirasjonsfrekvens eller muskeltrekninger. Den andre retningen gir motsatt effekt og individet blir apatisk til situasjonen, en sjokktilstand om man vil (Porges, 2007, gjengitt av Nordanger & Braruud, 2014). Forfatterne av artikkelen skriver at spennet og fleksibiliteten i toleransevinduet avhenger åpenbart av individets tidligere erfaring med situasjonen, men også av primærsosiale faktorer. Interessant nok har oppvekst noe å fortelle oss om hvordan mennesker tåler stress (Nordanger & Braruud, 2014). Vedlegg 2.7.1 viser en illustrasjon av toleransevinduet.

Fagartikkelen viser muligheten for at det eksisterer individuelle forskjeller for hvordan mennesker tåler stress og det kan argumenteres mangt om hvorfor, men tydeligst fremkommer momentet med oppvekst og av hensyn til ordbegrensning i oppgaven velger jeg å la det momentet ligge dødt. Vi kan derimot spørre oss om dette er en ønskelig situasjon, ønsker vi en opptaksprosess som ekskluderer potensielle kandidater som har andre egenskaper som er minst like viktig i polityrket?

Politiet er et yrke som krever mangfold og skal speile befolkningen og samfunnets verdier (Politidirektoratet, 2022, s, 15). Politidirektoratet (2022) har meldt at de vurderer å endre opptakskravene ved studiet for å sikre mer mangfold i søkerpuljen. Hvorvidt de endrer på dagens krav om egnethet, fysiske og medisinske krav sier rapporten lite om, men mye tyder på at Politihøgskolen i fremtiden vil åpne opp for en bredere søkerpulje. Derunder problematiserer jeg muligheten for inntreden av en slik opptaksprøve som nevnt ovenfor. Hoel (2015) viser i sin artikkel at man kan lære seg å takle stressrelaterte situasjoner gjennom erfaringslæring. Politihøgskolen må kanskje delegere mer fokus til operative ferdigheter som befattes med mentale forberedelser for å bedre ruste generalisten, men før eller siden må det antas at generalisten vil være skodd for både små og store hendelser.

4.3 Politihverdagen, en hard virkelighet

Den operative hverdagen beriker den enkelte tjenesteperson med utallige muligheter for å praktisere tillært kunnskap hver eneste dag. Praktisk kunnskap tilføres gjennom erfaring. NOU (2009) forklarer at erfaringslæring er en prosess som tufter på deltakelse og interaksjon mellom mennesker og situasjoner, de erfaringer som oppnås i denne samhandlingen kalles erfaringslæring og kan sådan å omtales som praktisk kunnskap (2009:12, s.184). Vi kan videre bygge på betegnelsen ved å trekke inn Lundberg & Westman (2022) sin formulering, som sier at erfaringslæring handler om å foredle teoretisk kunnskap i praktiske sammenhenger som leder til at praktisk kunnskap tar form (2022, s. 129). Politiets kunnskap om lover, instruksjer og regelverk muliggjør en ansvarlig håndhevelse. Hensett til Hoel (2015) kan politiet forbedre denne kunnskapen gjennom praktiske forsøk og «feiling» i hverdagslige situasjoner og rammer. Forfatteren mener at politiet har anledning til å forbedre sin yrkesutøvelse gjennom erfaringslæring, og etter min forståelse av poenget må tjenestepersonen oppleve å feile for å lære (2015, s. 8).

Erfaringslæring er en yrkeslang prosess hvor det høstes inn erfaring over tid. Mye av denne kunnskapen er taus fordi den tilfaller den enkelte tjenesteperson og kan dermed ikke betegnes som generisk (2009:12, s. 184). Forskningsprosjektet til Linda Hoel (2011) som omhandler politibetjentes praktiske kunnskap er et eksempel på et studie som setter søkelys på taus kunnskap, og uten politisær-forskning kunne mye av denne praktiske kunnskapen gått tapt. Vi skal se litt på den praktiske kunnskapen til politimannen «Bjørn» som ble intervjuet i doktorgradsavhandlingen til Hoel (2011). De erfaringene som tilfalt Bjørn, er et eksempel på hva som kan skje betjenter som blir utsatt for stress. Som en erfaren politimann forteller Bjørn om seg selv fra et utenfra-perspektiv. Han forteller om en nyutdannet generalist som kom i møte med kroppslige reaksjoner han ikke kunne kontrollere. I fortellingen til Bjørn får vi gjengitt en operativ situasjon hvor stresspåvirkningen hadde en direkte effekt på oppdraget. I påfølgende avsnitt fremkommer deler av Bjørn sin fortelling, gjengitt fra Hoel (2015).

«Jeg og makker fikk melding om masseslagsmål ... På den korte kjøreturen tenkte jeg over hva som ville møte oss. Jeg så for meg at det var nok av utfordringer, og prøvde å trekke erfaringer fra tidligere oppdrag ... Når vi ankom stedet var det én person som lå nede ... Han hadde åpenbart fått juling. Ellers var det rolig ... og jeg satte i gang med å notere personalia på folk ... Jeg klarte ikke å skrive fordi hånden skalv ukontrollert ...» (Hoel, 2015, s. 4).

Mennesket reagerer ulikt på stressorer (Risan & Skoglund, 2019, s. 26). Faktumet konkretiseres av Lazarus & Folkman (1984) som forklarer at det alltid vil være en individuell tolkning som avgjør hvor sterk den faktiske stressreaksjonen vil være (1984, gjengitt av Risan & Skoglund, 2019, s. 26). Vi skiller mellom stress og stressorer. Stress betegnes som den opplevde reaksjon, mens stressorer er den ytre påvirkningen som leder til stressreaksjonen (Christianson & Granhag, 2004, s. 199). Stressorer kan blant annet lede til tap av finmotoriske ferdigheter. Som tidligere illustrert, ved opplevd eller indentifisert fare reagerer hjernen, amygdala, og klargjør kroppen for kamp (Frontiers, 2017). Amygdala aktiveres og sender ut signaler til det autonome nervesystemet (ANS) som fyller kroppen med adrenalin. Adrenalinet skjerper enkelte sanser og fremhever de grovmotoriske ferdighetene (Anderson et.al, 1995, s, 34), mens de finmotoriske svekkes.

Politibetjenten må kjenne at kunnskapen hans/hennes svikter i praksis for å kunne lære av den (Hoel, 2015, s. 14). Jeg oppfatter hendelsen som en situasjon hvor kunnskapen svikter. Forfatteren viser til samme formening. Hvorledes Bjørn sin reaksjon var overdimensjonert i forhold til situasjonen skal ikke diskuteres, især da individets reaksjon på stress påvirkes i stor grad av hans personlighet og tidligere yrkes- og livserfaringer (Christianson & Granhag, 2004, s. 201). Aktivering av adrenalin forbereder kroppen i møte med noe farlig eller stressende, men er ikke utelukkende positivt. De mentale forberedelsene som ble utført forut ankomst på stedet aktiverte stressreaksjoner, men grunnet manglende utløp for adrenalin mistet man evnen til å utføre finmotoriske handlinger. Dette momentet påpekes som en av utfordringene ved mentale forberedelser og jeg uthever problematikken direkte mot teknikkene *visualisering* og *verstefallsteori*. Verstefallsteori og visualisering kan aktivere kroppen uproportjonalt til situasjonen, og det vil alltid være et moment av det ukjente, noe man aldri kan 100% forberede seg på som vanskeliggjør slike metoder.

Slik som jeg husker verstefallsteorien fra forsvaret, så er det en metode hvor individet forestiller seg alle de verst-tenkelige situasjoner som kan oppstå, der de øvrige utfall sees som positive. Visualisering omhandler forestillingsevnen og beror på å sette seg selv inn i en situasjon. Den enkelte mentalt vurderer hvilke spesifikke tiltak man vil foreta seg på stedet (Boe et.al, 2020, s.3). Bjørn iverksatte noen tankeprosesser ved meldingsmottaket. Han beskrev at han; «*ser for seg situasjonen på stedet*» (Hoel, 2015, s. 4), herunder kan man si at Bjørn brukte visualisering.

Praktisk kunnskap er illustrert som en del av politiyrket. Når vi erfarer enten gjennom oppdrag eller øvelser så plasseres denne kunnskapen inn i skjema. Et skjema betegnes av sosialpsykologien som de tanker man har om noe, desto mer man vet om noe jo bedre blir forståelsen (Snl, 2020). I den utstrekning kan man si at mengden praktisk- og teoretisk kunnskap øker innholdet i de ulike skjemaene som gir betjenter et større repertoar av mentale handlingsalternativer. Derav skal det skal det drøftes for hvordan vi kan nyttiggjøre praktisk- og teoretisk kunnskap i en kombinasjon av mentale teknikker for å høyne den mentale beredskapen. Kan vi bruke en eller flere teknikker for å gjøre oss mentalt forberedt, uten å utsette oss for stressrelaterte situasjoner?

Teknikken som nå skal drøftes kan sees som en kombinasjon av flere teknikker og bygger i all hovedsak på teknikker innen mental forberedelse, især visualisering og verstefallsteori. Vi betegner teknikken for *selvadministrert scenariotrening*. I boken «*Models of scenario building and planning*» skriver Martelli (2014) at uventede hendelser ikke kan anses som uventet i sin egenart. I all hovedsak mener forfatteren at man evner å forberede seg på det uventede, for det uventede vil komme (2014, s. 1). Det eksisterer utelukkende feilmarginer ved tilnærming gjennom mentale forberedelser og planlegging av uforutsette hendelser. Man kan ikke anta at egne antagelser om situasjonen vil vise seg å være gjeldende, men man kan i stor grad forsøke. Det eksisterer alltid situasjonelle rammer som vil kunne påvirke utfallet som er utenfor vår evne til å påvirke (Martelli, 2014, s. 2). Ved utdanningen til politiet fokuseres det på beslutningstaking og mentale forberedelser ved ulike scenarioer. Jensen (2022) fremhever «drilling» på scenarioer som et fokusmoment ved Politihøgskolen. Drilling på scenarioer kan betegnes som mengdetrening på spesifikke ferdigheter som kreves i gitte situasjoner (Jensen, Psykologtidsskriftet, 2022).

En faglærer (2023) ved Politihøgskolen fortalte meg om en operatør fra Beredskapstroppen som hadde fått ny jobb ved sitt hjemdistrikt. Den tidligere beredskapsmannen fikk stilling på operativ seksjon og bedrev patruljevirkosomhet på lik linje med de andre. Vi kaller ham for «Arne». Faglæreren fortalte omtrentlig slikt;

«En vårdag tok Arne og makkeren turen til den lokale broen som gikk over en stri elv. Arne som tidligere hadde jobbet i troppen, spurte makker, «hva gjør vi dersom det står en mann på broen og skal hoppe?». Makker og Arne diskuterte løsninger og handlingsalternativer i alle retninger og ble enige om et par minnelige løsninger. Uken etterpå sto denne da fiktive mannen på broen, nå var situasjonen reell». (Stenkjær, Politihøgskolen, 2023).

Faglæreren mente selv at denne scenariotreeningen kunne betegnes som en av hovedårsakene til god oppdragsløsning i dette tilfellet. Det er denne seansen som Arne og makkeren benyttet som jeg betegner som *selvadministrert scenariotrening* og som den tidligere beredskapssjefen sa «*Sett av en halvtime og se for deg et scenario*» (Trædal, 2015).

Illustrert med Arne og makker kan vi anta at en slik treningstype eller teknikk kan øke vår mentale beredskap. Teknikken skåner politibetjenter for stresspåvirkning som reelle situasjoner skaper. Man får anledning til å kunne betjene oppdraget mentalt og forestille seg handlingsalternativer. De ulike verstefallsteoriene får utløpe fritt og overskuddet til visualisering er i aller høyeste grad på plass. Erfaringsbasert kunnskap og skjema kan hentes frem sammen med makker. Arne i dette tilfellet besitter en faglig tyngde innen beredskap og kan spille makker god med å bidra ved egen kompetanse. Som alltid vil det eksistere feilmarginer som ikke kan planlegges for, og en kan drøfte mangt om hele prosessen er «dø-født» fordi man aldri kan forutse hendelsen 100%. Imidlertid støtter jeg meg til Martelli (2014) sin redegjørelse om at uforutsette hendelser vil alltid være der, de kan ikke kontrolleres, men de kan forutsees og planlegges for. Jeg mener at en selvadministrert scenario trening kan være veien å gå.

Avsluttende bemerkninger

I denne oppgaven har jeg sett på hvilke muligheter og utfordringer som kan eksistere ved mentale forberedelser i operativ hverdag. Jeg har sett at det eksisterer klare fordeler og ulemper ved dette. Særtrekk viser til individuelle forskjeller til stresshåndtering, men interessant er også litteraturbidragenes mening om økt treningsmengde på operative disipliner for å bli tilstrekkelig forberedt eller danne god handlingsberedskap.

Opggaven har vist meg at den årlige IP4-treningen kan være suboptimal grunnet en tidsklemme og ansvarliggjøring av egentrening ved lokale tjenestesteder har blitt drøftet som en mulighet. Dette må forskes på og kan ikke konkluderes ved uten empirisk tyngde. Boe et.al (2020) mente at opptakskravene ved Politihøgskolen kunne forbedres. Etter en lengre drøftelse og redegjørelse kan vi muligens ekskludere tanken. Drøftelsen underbygget behovet for mangfold og yrkets mangfoldige arbeidsoppgaver som ikke tilrettelegger for slik praksis. Avslutningsvis presenterte jeg teknikken selvadministrert scenariotrening som ble illustrert gjennom beredskapsmannen «Arne». Denne mentale aktiviteten ønsker jeg å trekke frem til videre forskning;

- **Kan mentale scenariotreninger øke beredskapen til den enkelte tjenesteperson?**
- **Eller i hvilken grad benyttes dette i operativ hverdag generelt?**

Påfallende med denne oppgaven var hvordan stress påvirker mennesket. Jeg har funnet korrelasjoner mellom stress og mentale forberedelser i operativ hverdag, og mener derfor jeg kan konkludere med at stressmestring er et ledd av mentale forberedelser. Individuelle oppvekstvilkår og yrkesrelaterte erfaringer var et interessant moment i drøftelsen av mentale forberedelser. Dette aspektet tas med videre inn i egen politihverdag. Herunder kommer jeg til å foreta en selvransakelse og se om det foreligger underliggende årsaker i egen oppvekst som kan fortelle meg mer om hvordan jeg personlig kan håndtere stress ytterligere, og sådan bli flinkere til å benytte meg av mentale forberedelser.

Litteraturliste

Anderson, W., Swenson, D., Clay, D. (1995). *Stress management for law enforcement officers*. Prentice Hall, Inc.

Andersen, R. (2009). *Å være mentalt forberedt: en studie av erfaringer*. Masteroppgave. Politihøgskolen.

Artwohl, A. & Christensen, L. W. (1997). *Deadly force encounters: What cops need to know to mentally and physically prepare for and survive a gunfight*. Paladin press.

Barstad & Glasø. (2021). *Kunnskapsbasert politiarbeid: Teori og praksis*. Gyldendal Norsk forlag.

Bezdek, K.G., & Telzer, E.H. (2017). *Have no fear, the brain is here! How your brain responds to stress*. *Frontiers*. Doi: 10.3389/frym.2017.00071.

Birkeland, Å. (2007). *Politigeneralisten: den moderne staten og politiets legitimitet*. PHS Forskning 2007:7. Politihøgskolen.

Bjørklund, R.A. (1997). *Politipsykologi* (2.utg). Vett & Viten AS.

Boe, O., Torgersen, G.E. & Skoglund, T.H. (2020). *Does the Norwegian police force need a well-functioning combat mindset?* *Frontiers in Psychology*.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01075/full>

Christianson, S.Å. & Granhag, P.A. (2004). *Polispsykologi*. Natur och kultur.

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg). Gyldendal.

Dalheim, S. (2022). *Når dritten treffer vifta: En kvalitativ studie av hvordan norske marinejegere forbereder seg mentalt til oppdrag*. Masteroppgave. Norges idrettshøgskole.

Finstad, L. (2018). *Hva er politi?* Universitetsforlaget.

Grove, M., & Ellingsen, L.M. (2020). *Når det haster med å handle, blir man sjelden bedre enn forberedelsene tilsier – En studie av operativt politi sin opplevde grad av læring og nytte under årlig vedlikeholdstrening taktikk*. Masteroppgave. Universitetet Sør-Øst.

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

Hoel, L. (2015). *Politiets handlingsberedskap: En praktisk kunnskap for å være skodd for små og store hendelser*. I Methi, J.S. *Praktisk kunnskap som profesjonsforskning*. Fagbokforlaget.

Hoel, L. (2011). *Å gjenopprette orden: en studie av politibetjentens praktiske kunnskap – i et fenomenologisk-hermeneutisk perspektiv*. Doktoravhandling. Senter for praktisk kunnskap, universitetet i Nordland.

Holter & Kalleberg. (Red). (1996). *Kvalitative metoder i samfunnsforskning* (2.utg). Universitetsforlaget.

Jensen, M.B. (2. Mai, 2022). *Karakteranalytisk blikk på politiundervisning*. Fagessay. Psykologtidsskriftet. <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2022/05/karakteranalytisk-blikk-pa-politiundervisning>

Justis- og beredskapsdepartementet. (2021). *Evaluering av PSTs og politiets håndtering i tilknytning til Kongsberg-hendelsen: 13. Oktober 2021*. (Evalueringsrapport). Politihøgskolen. <https://www.politiet.no/globalassets/04-aktuelt-tall-og-fakta/evalueringsrapporter/evaluering-av-psts-og-politiets-handtering-i-tilknytning-til-kongsberg-hendelsen-13.-oktober-2021.pdf>

Justis- og beredskapsdepartementet. (2018). *Programplan: Bachelor – Politiutdanning 2020-2023*. Politihøgskolen. https://www.politihogskolen.no/globalassets/for-studenter/regelverk-og-innholdet-i-bachelor/rammeplan-og-programplaner/programplan-bachelor-politiutdanning-andre-studiear-2020-2023_politihogskolen.pdf

Kristoffersen, M.J. (2012, 26. September). *Innsatspersonell trener under det pålagte antall timer per år, mener Politiets Fellesforbund*. Nettavisen. <https://www.nettavisen.no/nyheter/politiet-trener-mindre-enn-palagt/s/12-95-3479741>

Lazarus, R.S & Lazarus, B.N. (1994). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.

Lund, M.M. (2014). *Talentutvikling i fotball: et retrospektiv studie av aktivitetsbakgrunn til toppfotballspillere i Norge*. Masteroppgave. Universitetet i Agder.

Lundberg, J.G & Westman, J. (2022). *Moralisk stress och praktisk klokhet i polisyrket*. I R.Graner & M. Wieslander. (Red.), *Etiske perspektiv på polisarbeid*. Studentlitteratur.

Martelli, A. (2014). *Models of scenario building and planning: facing uncertainty and complexity*. Bocconi University.

Nilsen, J.A. (2012). *Fra kaos til kontroll. Om etterforskningsledelse i startfasen av store kriminalsaker*. Masteroppgave. Senter for praktisk kunnskap, Universitetet i Nordland.

Nordanger, D.Ø. & Braarud, H.C. (2014). *Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi*. Psykologtidsskriftet.

<https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2014/07/regulering-som-nokkelbegrep-og-toleransevinduet-som-modell-i-en-ny>

NOU 2009:12. (2009). *Et ansvarlig politi: Åpenhet, kontroll og læring*. Norges offentlige utredninger.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/b23f9c491cea42f1b99f46aae899377e/no/pdfs/nou200920090012000dddpdfs.pdf>

NOU 2012:4. (2022). *Rapport fra 22. Juli-kommisjonen*. Statsministerens kontor.

NOU 2012:14. (2012). *Rapport fra 22. Juli-kommisjonen*. Norges offentlige utredninger.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/bb3dc76229c64735b4f6eb4dbfcdbe8/no/pdfs/nou201220120014000dddpdfs.pdf>

Olsvik, E.H., (2013). *Vitenskapsteori for politiet: Tenkemåter i kunnskapsstyrt politiarbeid*. Gyldendal Akademisk.

Phelps, J.M, Larsen, N.M & Singh, M. (2017). *Kommunikasjon og konflikthåndtering i operativt politiarbeid: Sosialpsykologiske perspektiver*. Universtitetsforlaget.

Politidirektoratet. (2022). *Mangfold, dialog og tillit: Handlingsplan for politiets arbeid (2022-2025)*. POD publikasjon 2022/03.

Politidirektoratet. (2020). *PBS 1: Politiets beredskapssystem del 1: retningslinjer for politiets beredskap*. <https://www.politiet.no/globalassets/05-om-oss/03-strategier-og-planer/pbsi.pdf>

Politidirektoratet. (2008). *Politiet mot 2020: Bemannings- og kompetansebehov i politiet*. POD publikasjon 2008/07.

Politiets sikkerhetstjeneste. (01.02.2011). *Trusselvurdering 2011*. (Trusselvurdering). PST. <https://www.pst.no/alle-artikler/trusselvurderinger/trusselvurdering-2011/>

Politielloven. (1995). *Lov om politiet (LOV-1995-08-04-53)*. Lovdata. <https://lovdata.no/pro/#document/NL/lov/1995-08-04-53?searchResultContext=1957&rowNumber=1&totalHits=3233>

Psykososialberedskap. (u. å). *Hjernen og kroppen under opplevd fare*. <https://www.psykososialberedskap.no/hjernen-og-kroppen-under-opplevd-fare/>

Runhovde, S. R. (Red.). (2010). *Tillit til politiet*. Oslo: Politihøgskolen.

Risan, P. & Skoglund, T.H. (2019). *Psykologi i operativ tjeneste: stress og psykiske lidelser*. Gyldendal Norsk Forlag.

Støren, I. (2013). *Bare søk!: Praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier*. Cappelen Damm Akademisk.

Svartdal, F. (13. August, 2020). *Skjema (sosialpsykologi)*. https://snl.no/skjema_-_sosialpsykologi

Sørensen et.al. (2022). *It all comes down to preparations: a study of perceived outcomes of Norwegian police tactics and maintenance training*. Nordic journal of studies in policing.

Thurén, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere (2.utg)*. Gyldendal Akademisk.

Trædal, T. (2015). *Sett av en halvtime og se for deg et scenario*. Politiforum.

<https://www.politiforum.no/nyheter/sett-av-en-halvtime-og-se-for-deg-et-scenario/125358>

Ytterbøl, C. (04. Februar, 2019). *Hva er mental styrke?* Stratagem.

<https://www.stratagem.no/hva-er-mental-styrke/>

Vedlegg

7.0 Søkelogg

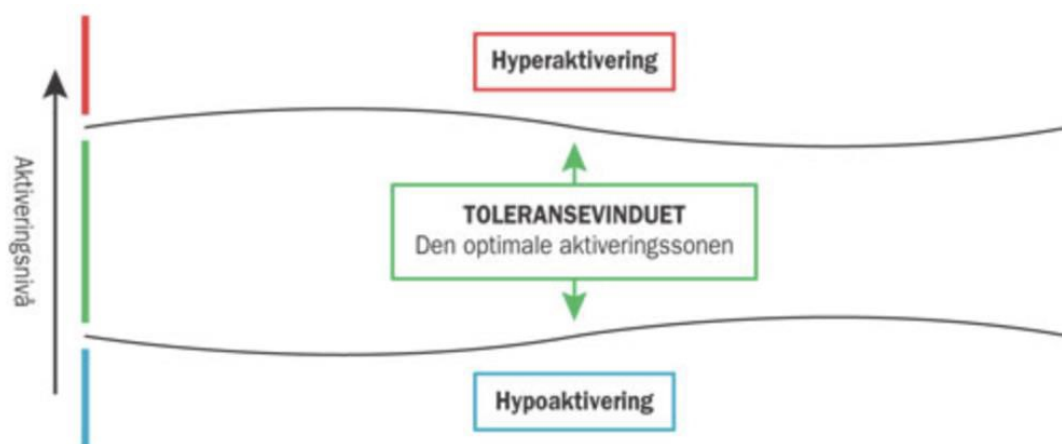
Dato	Database	Søkeord	Avgrensning	Antall treff	Antall leste abstrakter	Antall utvalgte artikler
18.08.2022	Idunn	Mentale forberedelser	Forskningsartikkel, 2010 - 2022	124	2	INTET TREFF
18.08.2022	PIA	Mental forberedelse	Masteroppgaver	27	4	1
02.09.2022	Google Scholar	"Police mental preperation", unforeseen event	Etter 2019	813	0	INTET TREFF
12.09.2022	Oria	Mental warm up, athletes	Artikkel, Engelsk	51	2	INTET TREFF
18.09.2022	Google Scholar	Thinking and deciding	2000 - 2022	16 300	3	INTET TREFF
20.09.2022	Frontiersin	Mindset	Artikkel	304	3	1
20.09.2022	Scopus	Mental preperations	-	1	-	INTET TREFF
25.09.2022	Oria	Hoel, Linda	Bøker	9	2	1
10.01.2023	Idunn	Maintenance training	-	24	1	1

7.1 Lesetabell

Forfatternavn, publikasjonsår, tittel	Sørensen et.al. 2022. "It all comes down to preparations".	Boe et.al. 2020. "Does the norwegian police force need a well functioning combat mindset?".	Hoel, Lina. 2015 "Politibetjentes handlingsberedskap".
Utgiver	Nordic Journal of Studies in Policing	Frontiersin	Fagbokforlaget
Formål	Innhente data om hvilken opplevd utbytte politibetjenter har om den årlige IP4-treningen	Drøfte muligheten for at det norske politiet mangler et velfungrende tankesett og vise til hvordan dette kan bedres	Illustere praktisk kunnskap og vise til eksempler fra Doktoravhandlingen hvordan dette kan bedres.
Nøkkelbegreper	Politi, Norge, trening, utbytte	Combat mindset, stress, unforseen situations	Praktisk kunnskap, handlingsberedskap
Metode	Empirisk	Teoretisk	Teoretisk
Resultat/konklusjon	Konsensus om nødvendighet av årlig trening, men indikerer forbedringer. Tid og mengdetrening fremheves	Studien viser til det som betegnes som en åpenbar mangel på krigermentalitet i politiet. Hendelser som 22. Juli benyttes som eksempler på dette.	Artikkelen viser at kunnskapen må svikte for at betjenten kan lære. Rigide betjenter vil ikke kunne lære av sine feil og kan ikke møte det uforutsette.

7.2 Øvrige tabeller og bilder

7.2.1 – «Toleransevinduet»



«Toleransevindumodellen», Nordanger & Braruud (2014). (2014, tilpasset av Ogden, Minton & Pain, 2006, vedlagt av Nordanger & Braruud).