

"Jag har ingen konkret aning vad riktiga stresshanteringsmetoder är, men de metoder jag använder fungerar för mig"

En undersökning om studerandes uppfattning om stress i polisyrrket samt deras erfarenhet av stress och stresshantering innan deltagande i PREP-utbildningen på Polisyrrkeshögskolan.

Matilda Nyqvist

01/2021

Referat

Författare	Examen
Matilda Nyqvist	Polis YH
Publikationens namn	Offentlighetsgrad
"Jag har ingen konkret aning vad riktiga stresshanteringsmetoder är, men de metoder jag använder fungerar för mig" En undersökning om studerandes uppfattning om stress i polisyrket samt deras erfarenhet av stress och stresshantering innan deltagande i PREP-utbildningen på Polisyrkeshögskolan.	Offentlig
Handledare	Lärdomsprovets form
Antti Mäenpää Sabina Jordan	Undersökande lärdomsprov
<p>I den här undersökningen undersöks studerandes uppfattning om stress i polisyrket samt deras erfarenhet av stress och stresshantering innan deltagande i PREP-utbildningen på Polisyrkeshögskolan. Undersökningen är ett beställningsarbete och undersökningens resultat kan användas som ett hjälpmedel för att utveckla PREP-utbildningen. Syftet med den här undersökningen är att ta reda på studerandes uppfattning om stress i polisyrket och erfarenhet av stresshantering innan deltagande i PREP-utbildningen på Polisyrkeshögskolan. Jag använde mig av tre undersökningsfrågor: 1. Vad tänker studerande att kan skapa stress i polisyrket? 2. Känner studerande till några stresshanteringsmetoder? 3. Vilken inställning har studerande till stresshanteringsmetoder?</p> <p>Undersökningen har utförts med en fenomenologisk kvalitativ metod. Teorin består av aktuell forskning samt förklaring av centrala begrepp för undersökningen. Jag har använt mig av enkät som materialinsamlingsmetod. Enkäten består av 11 frågor som behandlar stress i allmänhet, stress relaterat till polisyrket samt stresshanteringsmetoder. Enkäten delades ut till 21 studerande och 19 studerande svarade på enkäten.</p> <p>Resultatet visar att samtliga informanter tror att polisyrket kan skapa stress. Informanterna har uppgett svåra, krävande, farliga, plötsliga, överraskande samt nya situationer som en källa till stress. Informanterna har även uppgett arbetsmängd och arbetsbörda, skiftesarbete, arbetets karaktär samt osäkerhet och okunskap som en källa till stress. 7/19 informanter uppger att de använt sig av stresshanteringsmetoder och samtliga av dessa sju har upplevt metoderna som nyttiga. 8/19 informanter har uppgett att stresshanteringsmetoder helt eller delvis är obekanta för dem. Metoder som informanterna har uppgett att de använt är meditation, visualisering, andning, tankar, att fokusera på nuet och att acceptera situationen. Några informanter som svarat att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har ändå uppgett sådana tekniker som kan räknas till stresshanteringsmetoder. Det är möjligt att begreppet stresshanteringsmetoder är mer obekant än själva metoderna. Majoriteten av informanterna uppvisar en positiv inställning till stresshanteringsmetoder och ingen har uppgett en negativ inställning.</p>	

Sidantal 48 + 2 bilagor	Månad och år då granskningen skett Januari 2021	Lärdomsprovets kod (OPS) YH2018LP
Nyckelord Polis, stress, stresshantering, PREP, funktionsförmåga		

Tiivistelmä

Tekijä	Tutkinto/ kurssi ja opinnäytetyö/ nimike
Matilda Nyqvist	Polis YH
Julkaisun nimi	Julkisuusaste
"Jag har ingen konkret aning vad riktiga stresshanteringsmetoder är, men de metoder jag använder fungerar för mig" En undersökning om studerandes uppfattning om stress i polisyrket samt deras erfarenhet av stress och stresshantering innan deltagande i PREP-utbildningen på Polisyrkeshögskolan.	Julkinen
Ohjaajat ja opintoaine/ opetustiimi	Opinnäytetyön muoto
Antti Mäenpää Sabina Jordan	Tutkimuksellinen opinnäytetyö
<p>Tässä tutkimuksessa selvitetään opiskelijoiden käsitystä stressistä poliisityössä, sekä opiskelijoiden kokemuksia stressistä ja stressinhallinnasta ennen osallistumista Poliisiammattikorkeakoululla järjestettävään PREP-koulutukseen. Tutkimus on tilaustyö ja tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää apuvälineenä PREP-koulutuksen kehittämisessä. Tutkimuksen tarkoitus on, selvittää opiskelijoiden käsitystä stressistä poliisityössä, sekä selvittää opiskelijoiden kokemuksia stressinhallinnasta ennen osallistumista Poliisiammattikorkeakoululla järjestettävään PREP-koulutukseen. Tutkimuksessani olen käyttänyt kolmea tutkimuskysymystä: 1. Mitä opiskelijat ajattelevat voivan aiheuttaa stressiä poliisityössä? 2. Ovatko stressinhallintamenetelmät opiskelijoille tuttuja? 3. Millainen suhtautuminen opiskelijoilla on stressinhallintamenetelmiä kohtaan?</p> <p>Tutkimuksessani on käytetty fenomenologista laadullista menetelmää. Teoriaosuus koostuu ajankohtaisesta tutkimuksesta sekä selostuksesta työn keskeisistä käsitteistä. Tulokset on kerätty kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake koostuu 11 kysymyksestä joissa käsitellään stressiä yleisesti, stressiä yhdistettynä poliisityöhön sekä stressinhallintamenetelmiä. Kyselylomake jaettiin 21 opiskelijalle, joista 19 opiskelijaa vastasi kyselyyn.</p> <p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kaikki kyselyyn vastanneet uskovat poliisityön voivan aiheuttaa stressiä. Kyselyyn vastanneet ovat arvioineet stressin lähteeksi vaikeat, haastavat, vaaralliset, äkilliset, yllättävät, sekä uudet tilanteet. Kyselyyn vastanneet ovat myös arvioineet työmäärää, työtaakkaa, vuorotyötä, työn luonnetta sekä epävarmuutta ja tietämättömyyttä stressin aiheuttajina. 7/19 kyselyyn vastanneista kertovat käyttäneensä stressinhallintamenetelmiä ja kaikki seitsemän on kokenut menetelmät hyödyllisiksi. 8/19 kyselyyn vastanneista on kertonut stressinhallintamenetelmien olevan heille täysin tai osittain tuntemattomia. Menetelmiä, jotka kyselyyn vastanneet ovat kertoneet käyttävänsä ovat meditaatio, visualisointi, hengitys, ajatukset, keskittyminen nykyhetkeen sekä tilanteen hyväksyminen. Osa kyselyyn vastanneista, jotka ovat kertoneet, etteivät ole käyttäneet stressinhallintamenetelmiä, ovat kuitenkin kertoneet käyttävänsä sellaisia tekniikoita, jotka voidaan laskea stressinhallintamenetelmiksi. On mahdollista, että stressinhallintamenetelmä käsitteenä on enemmän tuntematon kuin menetelmä itsessään. Enemmistö kyselyyn vastanneista osoittaa positiivista suhtautumista stressinhallintamenetelmiä kohtaan ja kukaan kyselyyn vastanneista ei ole kertonut</p>	

suhtautuvansa stressinhallintamenetelmiin kielteisesti.		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
48 + liitteitä 2	Tammikuu 2021	YH2018LP
Avainsanat		
Poliisi, stressi, stressinhallinta, PREP, toimintakyky		

INNEHÅLL

1	INLEDNING	1
1.1	Tidigare lärdomsprov vid Polisyreshögskolan	3
1.2	Syfte.....	6
1.3	Avgränsning	7
1.4	Tidigare forskning	7
2	BAKGRUND.....	8
2.1	Funktionsförmåga.....	8
2.2	Stress	9
2.2.1	Fysiologiska och psykologiska reaktioner vid stress	10
2.2.2	Stressorer specifika för polisen	12
2.3	Stresshantering	13
2.3.1	Coping	13
2.3.2	Resiliens	14
2.3.3	Mental träning och stresshantering	15
2.4	PREP-utbildningen på Polisyreshögskolan	17
3	MATERIAL OCH METOD: BESKRIVNING AV METODVAL OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT.....	18
3.1	Metod.....	18
3.1.1	Materialinsamling	19
3.1.2	Urval.....	20
3.1.3	Analys	21
3.1.4	Reliabilitet och validitet	23
3.2	Forskningsetik	24
3.2.1	Forskningslov	25
4	RESULTAT	25

4.1	Informanternas svarsandel på frågorna	25
4.2	Stress i allmänhet bland studerande	28
4.2.1	Situationer då studerande upplevt stress	28
4.2.2	Studerandes upplevelse av stress	29
4.2.3	Vad studerande brukar göra då de upplever stress.....	30
4.3	Stress relaterat till polisycket	32
4.4	Stresshanteringsmetoder.....	35
4.4.1	Stresshanteringsmetoder studerande använt	37
4.4.2	Upplevd nytta av stresshanteringsmetoder.....	37
4.4.3	Inställning till stresshanteringsmetoder.....	39
4.5	Sammanfattning av resultatet	41
5	SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION	45
	REFERENSER.....	49

Bilaga 1: Intervjufrågor

Bilaga 2: Följebrev

1 INLEDNING

Inom polisyrket är det viktigt att kunna agera i föränderliga miljöer. En god funktionsförmåga ligger som grund för ett ändamålsenligt agerande. *Fysisk funktionsförmåga* är ett konkret begrepp för många. *Funktionsförmågan* som ett helhetsmässigt begrepp är inte entydigt och det är ingen självklarhet på vilket sätt funktionsförmågan i sin helhet kan förbättras och utvecklas. Det är inte heller någon självklarhet vad funktionsförmåga består av. Toiskallio och Mäkinen (2009) beskriver funktionsförmåga som bestående av en *fysisk, psykisk, social* och *etisk essens* (Toiskallio & Mäkinen: 2009: 48–50). Jag använder mig i arbetet av Toiskallio och Mäkinens beskrivning av funktionsförmåga och jag kommer att fokusera på den *psykiska funktionsförmågan*.

Funktionsförmågan kan påverkas exempelvis av *stress*. Stress är en subjektiv upplevelse och vad som upplevs som stressande kan variera mycket mellan olika personer. En viss mån av stress kan inverka positivt på funktionsförmågan medan långvarig stress har negativa följder på funktionsförmågan.

Finlands Polisorganisationers förbund har på hösten 2019 gjort en medlemsförfrågning gällande arbetshälsa, förändringar i verksamhetsmiljön samt bemötande av våld i arbetet. 3401 medlemmar av Finlands Polisorganisationers förbund svarade på förfrågningen. I resultaten av medlemsförfrågningen framkommer det att det upplevs finnas för lite arbetskraft. Det upplevs vara bråttom på arbetet och arbetarna upplever sig bli utbrända och frustrerade. Av de som svarade på förfrågningen hade nästan hälften övervägt att byta bransch och en stor del uppgav att de upplevt utbrändhet. (Pelevina, 2020: s. 18–19.)

Balans i livet och välmående är aktuellt i dagens samhälle samtidigt som det kan anses mer acceptabelt i dagens samhälle att tala om stress relaterat till arbetet. Man kan också diskutera att människor byter bransch eller sjukskriver sig eftersom de inte orkar med arbetet. Inom polisyrket kan man aldrig veta vad man har framför sig. Ett vanligt uppdrag kan ändras till en oväntad situation. Inom polisyrket behöver man kunna förbereda sig på nya och oväntade situationer. Man behöver hålla lugnet i stressande situationer.

Meditation, mental träning och visualisering är metoder som intresserar mig och som jag har bekantat mig med bland annat i kombination med fysisk träning. Fastän metoderna har varit bekanta från tidigare och jag har upplevt metoderna som användbara har jag upplevt det svårt att förstå den konkreta kopplingen till olika stressreaktioner. Genom lärdomsprovet har jag utvidgat mitt eget kunnande inom ämnet.

Under studierna på Polisyrkeshögskolan deltar studerande i PREP-utbildning¹. Syftet med utbildningen är att förbereda studerande för krävande situationer och under utbildningen lär sig studerande stresshanteringsmetoder. PREP-utbildningen beskrivs närmare i delkapitel 2.4.

En del undersökningar som tangerar ämnena stress, stresshantering och PREP-utbildning har gjorts vid Polisyrkeshögskolan. Dessa undersökningar beskrivs mer ingående i delkapitel 1.1. Studerandes uppfattning och erfarenheter av stresshantering innan deltagande i PREP-utbildningen har inte undersökts på Polisyrkeshögskolan. Därför har jag till min undersökning valt informanter som ännu inte har deltagit i PREP-utbildningen. Jag tar reda på studerandes uppfattningar och erfarenheter av stresshantering före de har fått ta någon del av PREP-utbildningen genom att studerande får svara på en enkät gällande stress och stresshantering.

Undersökningen är ett beställningsarbete av lärdomsprovets handledare Antti Mäenpää. Undersökningens resultat kan bidra med nyttig information med tanke på studerandes kommande PREP-utbildning. Resultatet av enkätsvaren kan ge en bild av studerandes uppfattning om stresshantering innan PREP-utbildningen. Resultatet kan bidra med en inledande kartläggning av polisstuderandes upplevelser och reaktioner av stress. Den inledande kartläggningen kan ge en bild till utbildaren huruvida stresshanteringsmetoder är kända för studerande och vilka metoder som är kända. Genom att undersöka studerandes förkunskaper inom ämnet stress och stresshantering kunde inledningsnivån på PREP-utbildningen anpassas enligt generellt existerande förkunskaper hos studerande. Resultatet kunde bidra till en ändamålsenlig planering enligt studerandes behov. Enkäten kan också fungera som ett hjälpmedel för självreflektion för den enskilda studeranden.

¹ PREP är en förkortning av Professional Resilience Efficiency Program. Professionellt program för att effektivisera resiliens (min översättning)

1.1 Tidigare lärdomsprov vid Polisyrkeshögskolan

Som sökord på Theseus har använts PREP, stressi (stress) och stressinhallinta (stresshantering).

Under åren 2017–2020 har det gjorts flera lärdomsprov i Polisyrkeshögskolan som tangerar ämnena stress och stresshantering. Några av dessa lärdomsprov presenteras närmare senare i detta delkapitel. I en del av lärdomsproven har specifikt fokuserats på den PREP-utbildning och delar av PREP-utbildningen som Polisyrkeshögskolestuderande får. Undersökningsdeltagarna har bestått av studerande som ännu inte utfört sin arbetspraktik, studerande under sin arbetspraktik och studerande som har utfört hela sin arbetspraktik. Både kvalitativa och kvantitativa undersökningar har gjorts. Gemensamt för deltagarna i de lärdomsprov i vilka man har fokuserat på PREP-utbildningen är att alla deltagarna har utfört PREP-utbildningen som ingår i Polisyrkeshögskolans läroplan. Yrkesverksamma poliser som inte utfört PREP-utbildning har även deltagit i en undersökning.

Koskivainio (2018) har i sitt lärdomsprov *Stressinhallinta poliisissa - vertaileva analyysi poliisiammattikorkeakoulussa tehdyistä opinnäytetöistä*² gjort en jämförande analys om lärdomsprov i Polisyrkeshögskolan som gjorts gällande stresshantering. Syftet var att kartlägga hurdana lärdomsprov gällande stresshantering det har gjorts på Polisyrkeshögskolan och granska lärdomsprovets resultat. Enligt Koskivainio (2018) har endast en liten del av lärdomsproven i Polisyrkeshögskolan tangerat ämnet stresshantering. Enligt Koskivainio (2018) har främst långvarig stress behandlats i de lärdomsprov som gjorts. (Koskivainio 2018: s. 2, 4, 27.)

Niskasaari (2017) har i sitt lärdomsprov *Poliisin henkinen valmistautuminen työtehtäviin*³ undersökt polisens mentala förberedelse inför arbetsuppdrag. Niskasaari (2017) har gjort en kvalitativ undersökning med sju poliser i arbetslivet. En del av deltagarna hade deltagit i någon slags utbildning gällande mental förberedelse under sin poliskarriär. En deltagare

² *Stresshantering inom polisen - en jämförande analys av lärdomsprov gjorda vid Polisyrkeshögskolan* (min översättning)

³ *Polisens mentala förberedelse inför arbetsuppdrag* (min översättning)

hade deltagit i PREP-utbildning och en del hade inte gått någon liknande utbildning. Alla deltagare hade en positiv inställning till att delta i någon utbildning om en sådan skulle ordnas. Enligt Niskasaari (2017) verkade begreppet *mental förberedelse* vara obekant för deltagarna. Metoder som deltagarna använde sig av var genomgång av känslor, diskussion och olika mentala scenarier. (Niskasaari 2017: s. 5, 24–25, 47–50.) Utifrån Niskasaaris (2017) resultat kan man dra slutsatsen att deltagarna använt sig av metoder som tangerar PREP-utbildningen fastän de inte deltagit i en sådan utbildning.

Juutilainen och Kinnunen (2019) har i sitt lärdomsprov *Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun aikana - stressin kokeminen ja säätely Poliisin työharjoittelussa*⁴ undersökt hur yngre konstaplar upplever och reglerar stress under yrkespraktiken. Juutilainen och Kinnunen (2019) har gjort en kvalitativ undersökning med fem deltagare. Deltagarna upplevde stress både på grund av arbetet och skoluppgifter under praktiken. Som stresshanteringsmetoder använde deltagarna träning, att spendera tid med familj och vänner samt att hålla pauser på arbetet. (Juutilainen & Kinnunen 2019: s. 12–13, 23–27.)

Turunen och Viitala (2019) har i sitt lärdomsprov *Miten poliisiammattikorkeakoulun amk-opiskelijat kokevat PREP-koulutuksen?*⁵ undersökt amk-studerandes upplevelser gällande PREP-utbildningen. I undersökningen deltog studerande som deltagit i PREP-utbildningen. En del av deltagarna hade slutfört sin arbetspraktik och en del hade arbetspraktiken framför sig. Turunen och Viitala (2019) beskriver att deltagarna upplevt PREP-utbildningen som viktig och intressant, samtidigt som deltagarna också har kritiserat att utbildningen varit lösryckt från resten av utbildningen och att utbildningen varit kort. Enligt Turunen och Viitala (2019) kunde studerande dra större nytta av de praktiska PREP-övningsdagarna om PREP-utbildningen implementeras redan i början av grundstudierna. Enligt Turunen och Viitala (2019) kunde PREP-utbildningen användas vid alla övningar som har att göra med operativ fältverksamhet. Delar av PREP-utbildningen kunde även användas vid föreläsningar och tenter. (Turunen & Viitala 2019: s. 32–33, 47–65.)

⁴ *Yngre konstaplars stress under arbetspraktiken - upplevelser och reglering av stress under arbetspraktiken för poliser* (min översättning)

⁵ *Hur upplever polisyrkeshögskolans amk-studerande PREP-utbildningen?* (min översättning)

Nieminen (2017) har i sitt lärdomsprov *Keho-mieli-tilan säätäminen poliisin PREP-koulutuksessa*⁶ undersökt regleringen av kropp- medvetande- tillståndet⁷ i polisens PREP-utbildning. Nieminen (2017) har valt att undersöka den delen av PREP-utbildningen som har att göra med regleringen av kropp- medvetande- tillståndet före, under och efter ett uppdrag. Nieminen (2017) fokuserar i sitt arbete på akut stress kopplat till polisens uppdrag. Antalet respondenter i Nieminens (2017) kvantitativa undersökning var 61. Urvalet bestod av studerande som slutfört hela sin arbetspraktik och studerande som var i olika skeden av sin arbetspraktik. Alla studerande hade tagit del av PREP-utbildningen före arbetspraktiken. En stor del av deltagarna ansåg att utbildningen gällande regleringen av kropp- medvetande- tillståndet har varit nödvändig och en stor del svarade att de använt sig av metoden under arbetspraktiken i samband med något uppdrag. En stor del ansåg också att de kan ha använt metoden omedvetet. De situationer i vilka studerande har använt metoden har varit mycket varierande och Nieminen (2017) presenterar 15 olika situationer då studerande använt metoden. Nästan alla som har svarat att de använt sig av metoden har också svarat att de haft nytta av den. Enligt Nieminen (2017) framkommer det i deltagarnas svar syftningar till att utbildningen kunde vara mer utsträckt och deltagarna nämner att egen träning i metoderna behövs. (Nieminen 2017: s. 5–7, 32–43.)

Lavi och Mäkinen (2020) har i sitt lärdomsprov *Mikä stressaa? Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä, stressinhallinnasta ja stressinhallintamini-interventioiden vaikuttavuudesta*⁸ gjort en kvalitativ undersökning gällande polisstuderandes erfarenheter av stress, stresshantering samt inverkan av en mini-intervention för stresshantering. Urvalet bestod av 14 studerande som inte påbörjat sin arbetspraktik ännu. Urvalet bestod av studerande som hade deltagit i ett projekt gällande stresshantering på Polisyrkeshögskolan under våren 2019. Projektets mini-intervention handlade om att deltagarna fick utbildning i att använda metoder som stöder stresshantering. Av de 14 studerande som deltog i Lavi och Mäkinens (2020) undersökning hade nio personer hört till testgruppen och fem personer hört till kontrollgruppen i mini-interventionen. Enligt Lavi och Mäkinen (2020) upplever studerande att stresshanteringsmetoder har en positiv inverkan. Studerande önskar att

⁶ *Reglering av kropp- medvetande- tillståndet i polisens PREP-utbildning* (min översättning)

⁷ Min översättning av begreppet keho-mieli-tila

⁸ *Vad stressar? Polisyrkeshögskolans studerandes erfarenheter av stress, stresshantering samt inverkan av en mini-intervention för stresshantering* (min översättning)

stresshanteringsutbildningen skulle beaktas i större utsträckning och ända från början av studierna. Studerande upplever att det ligger på deras eget ansvar att utveckla och upprätthålla förmågorna till stresshantering. De stresshanteringsmetoder som studerande enligt Lavi och Mäkinen (2020) har använt sig mest av är djupandning samt visualisering. Studerande upplever att egen användning och övning har betydelse för hur användbara stresshanteringsmetoderna är. (Lavi & Mäkinen 2020: s. 3–4, 18–20, 27–40, 44–51.)

Sammanfattningsvis har det i de tidigare lärdomsproven gjorda på Polisyreshögskolan gällande stress, stresshantering och PREP-utbildning påvisats en positiv attityd gentemot stresshanteringsmetoder hos studerande. De tidigare undersökningarna har samtidigt påvisat att studerande upplevt PREP-utbildningen som kort och lösryckt från övrig utbildning. Studerande har uppgett att PREP-utbildningen kunde göras mer utsträckt under utbildningen. Studerande har också poängterat att det krävs egen träning för att metoderna ska vara användbara. Det kunde vara nyttigt att reservera mer tid än tidigare under utbildningen till användningen av stresshanteringstekniker. Det har även framkommit i undersökningarna att deltagare använt sig av stresshanteringstekniker fastän de inte har kunnat identifiera det som en stresshanteringsteknik.

De tidigare lärdomsproven tyder på att ämnet *stress* och *stresshantering* inom polisen är väldigt aktuellt. Intresset för att undersöka stress och stresshantering har ökat under de senaste åren i Polisyreshögskolans lärdomsprov. Den tidigare forskningen klargör vad som har forskats på Polisyreshögskolan i ämnet och vad som ännu är outforskat. Den tidigare forskningen har bidragit till avgränsningen i mitt lärdomsprov till studerande som ännu inte har genomgått PREP-utbildningen.

1.2 Syfte

Syftet med lärdomsprovet är att ta reda på studerandes uppfattning om stress i polisyret och erfarenhet av stresshantering innan deltagande i PREP-utbildningen på Polisyreshögskolan.

Undersökningens resultat kan bidra med nyttig information med tanke på studerandes kommande PREP-utbildning. Resultatet kan fungera som ett hjälpmedel vid utvecklande

av utbildningen. Utbildningens nivå och innehåll kunde justeras enligt studerandes förhandskunskaper inom ämnet stress och stresshantering.

Jag vill svara på följande undersökningsfrågor:

1. Vad tänker studerande att kan skapa stress i polisycket?
2. Känner studerande till några stresshanteringsmetoder?
3. Vilken inställning har studerande till stresshanteringsmetoder?

1.3 Avgränsning

I undersökningen har följande inklusionskriterier använts:

- Studerande på Polisyreshögskolan
- Studerande som inte genomgått PREP-utbildning
- Svenskspråkiga studerande

Informanterna i de lärdomsprov som gjorts under de senaste åren på Polisyreshögskolan gällande stress, stresshantering och PREP-utbildning har bestått av informanter som genomgått PREP-utbildningen. Därför har jag valt att fokusera på studerande som inte genomgått PREP-utbildningen. Svenskspråkiga studerande har valts för att främja arbetseffektivitet och eliminera ett arbetsdrygt moment i form av översättning av svaren.

1.4 Tidigare forskning

Andersen et al. (2015) undersöker i sin studie *Applying Resilience Promotion Training Among Special Forces Police Officers* både psykologiska och fysiologiska aspekter av ett program för att främja resiliens för VATI⁹-medlemmar. Programmet bestod av 5x60 minuter intervention under en period bestående av fem övningsdagar som VATI-medlemmarna hade på Polisyreshögskolans område. Programmet var uppbyggt av både teori och praktiska övningar. Teoridelen bestod av psykoedukation gällande stress och resiliens. Den praktiska delen bestod av tekniker för att förbättra resiliens i kombination med att lyssna på inspelade allvarliga händelse-scenarier. I praktiken betyder det att

⁹ VATI är en förkortning av vaativien tilanteiden erikoisryhmä. På svenska insatsgrupp för krävande situationer (min översättning)

deltagarna lyssnade på inspelade band av allvarliga händelser samtidigt som de utövade kontrollerad andning och visualisering. Studiens resultat visade på att deltagarna under övningsdagarna signifikant kunde sänka sin medelpuls och öka sin förmåga till kontrollerad andning. Andersen et al. (2015) påpekar att VATI-medlemmarna inte tidigare hade lärts förmågor för att uppehålla och förbättra kontroll av det autonoma nervsystemet under pågående situationer som är mycket stressande. Enligt deltagarna kunde ett program för att öka resiliens innehålla fler sessioner än fem för att vara mer effektivt. (Andersen et. al 2015: s. 1–6.)

Thompson och Drew (2020) beskriver pilotprogrammet *Warrior21* för polis, brandmän och akutvårdare. I det 21-dagar långa programmet *Warrior21: A 21-Day Program to Enhance First Responder Resilience and Mental Health* ingick övningar i vilka har nyttjats tidigare forskning inom neurovetenskap, positiv psykologi och resiliens. Övningarna bestod av kontrollerad andning och tacksamhetsövning. Syftet med övningarna var ökad inre styrka, förstärkt resiliens och ökad mental hälsa. Thompson och Drew (2020) beskriver resiliens som bestående av de fyra komponenterna *medvetenhet, välmående, känsla av mening* samt *positivitet*. Programmet räckte 21 dagar för att möjliggöra att en vana uppstår och de dagliga övningarna tog endast ca. 15 minuter per dag för att möjliggöra dagligt utförande. Den dagliga övningen bestod av att deltagarna på morgonen tog del av ett citat kopplat till ett dagligt nyckelord och gjorde fem minuter kontrollerade andningsövningar. På kvällen gjorde deltagarna en tacksamhetsövning. (Thompson & Drew 2020: 2–4.)

2 BAKGRUND

I teoribakgrunden behandlas centrala begrepp för arbetet: funktionsförmåga, stress, fysiologiska och psykologiska reaktioner vid stress, stressorer specifika för polisen, stresshantering, coping, resiliens, mental träning och stresshantering samt PREP-utbildningen på Polisyreshögskolan.

2.1 Funktionsförmåga

Funktionsförmåga handlar om förmågan att agera. Toiskallio och Mäkinen (2009) beskriver funktionsförmåga som en helhet bestående av människans *fysiska, psykiska,*

sociala och *etiska essens*¹⁰. Människans fysiska essens syftar till den fysiska kroppen. Den sociala essensen syftar till att människan alltid omges av en social miljö. Den psykiska essensen handlar om den erfarenhetsvärld som uppstår genom samspelet av den fysiska och sociala essensen. Den etiska essensen styr människans agerande och ger funktionsförmågan sitt uttryck. Den etiska essensen har även ett starkt samband med människans identitet. (Toiskallio & Mäkinen 2009: s. 48–50.)

Funktionsförmågan och dess olika delar utvecklas och påverkas under människans hela uppväxt. Funktionsförmågan kan alltså inte ses som medfödd. Uppfostran, utbildning samt olika livssituationer kan till exempel ha en stor påverkan på funktionsförmågan. Funktionsförmågan måste även ses som en del av den omgivande världen och genom detta kan man förstå att en persons funktionsförmåga inte endast handlar om den enskilda individen. Det handlar även om förmågan att bemöta olikheter och om hur man fungerar i den omgivande världen. *Prestationsförmåga* kan anses vara ett enklare begrepp att förstå och ibland talar man om prestationsförmåga istället för funktionsförmåga fastän det inte är samma sak. (Toiskallio & Mäkinen 2009: s. 50.)

2.2 Stress

Alla människor upplever någon mån av stress i sin vardag. Det här kan man kalla *generell stress*. Då stressen är pågående kallas den *kumulativ stress*. *Traumatisk stress* uppstår efter en traumatisk händelse. *Posttraumatisk stress (PTS)* är en normal reaktion på en traumatisk händelse medan *posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)* är en pågående reaktion och klassas som en psykisk störning. (Jonsson 2005: s. 9–13, 26.)

Stress kan ta många olika former och är både en *fysisk* och *psykisk reaktion* på en händelse. Stress kan vara både *positiv* och *negativ*. Positiv stress är kortvarig, fungerar motiverande och styr människan till att uppnå sina mål. Långvarig stress och överdrivna stressreaktioner kan vara skadliga. Det som orsakar en stressreaktion kallas *stressor*. Stressorer kan indelas i *biogeniska* och *psykosociala stressorer*. Koffein, nikotin och amfetamin är exempel på biogeniska stressorer som genom biokemiska effekter på människans kropp skapar en

¹⁰ Det finska ordet *olemus* har översatts till det svenska ordet *essens*.

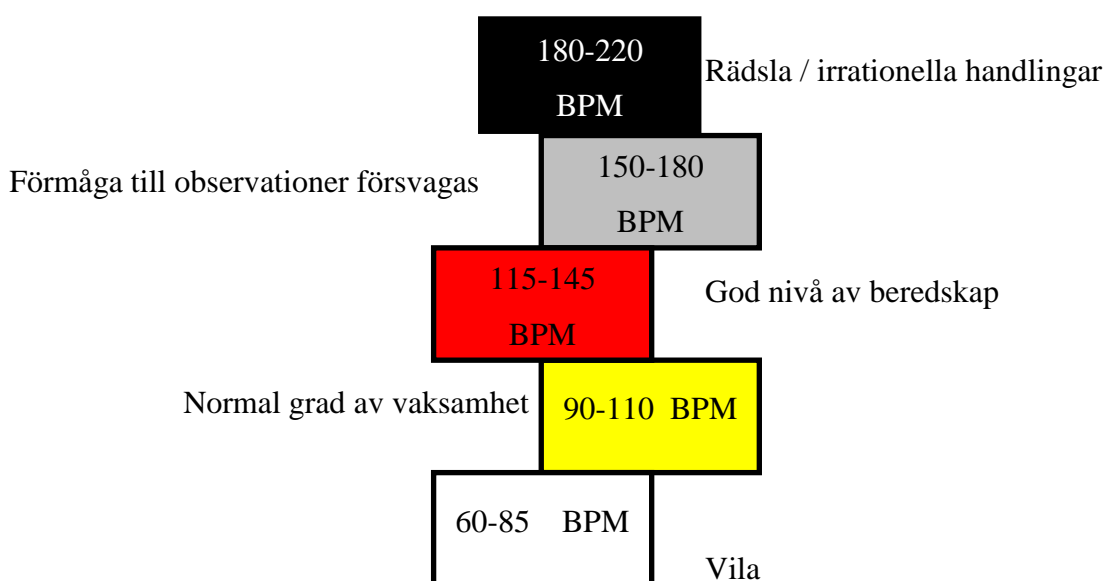
direkt stress. Psykosociala stressorer är händelser i människans omgivning. Dessa händelser kan leda till stress men det är inte händelsen i sig som orsakar stressen. Stressen orsakas av tolkningen och värderingen som människan gör av händelsen. (Jonsson 2005: s. 9–13, 17–18, 25–26.)

2.2.1 Fysiologiska och psykologiska reaktioner vid stress

Människans autonoma nervsystem har som en huvuduppgift att reglera kroppens inre miljö och resurser vid stressituationer. Det autonoma nervsystemet delas in i det *sympatiska* och *parasympatiska nervsystemet*. Det parasympatiska nervsystemet dominerar vid normala vilosituationer och stimulerar bland annat matsmältningen. Det sympatiska nervsystemet aktiveras vid stressituationer för att förbättra den fysiska funktionsförmågan. Vid en plötslig stressande situation uppstår den så kallade "fright, fight, flight" reaktionen. Personen gör en observation som hen tolkar som hotfull. Hjärnan signalerar att hormonet *adrenalin* ska utsöndras och adrenalinutsöndringen leder till förbättrad koncentrationsförmåga. Utsöndrandet av adrenalin leder till att glukos utsöndras i blodet. Andningsfrekvensen ökar, hjärtat slår snabbare och syre transporteras snabbare till musklerna. Ökad svettning gör att kroppen kan göra sig av med överlopps värme. Stresshormonet *kortisol* utsöndras. Dessa kroppsliga funktioner förbereder personen för kamp eller för att fly. Vid långvarig stress blir matsmältningen långsammare, kroppens energiförråd töms och blodtrycket stiger. Långvarig stress kan ha många skadeverkningar i kroppen och ökar bland annat risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Det autonoma nervsystemet kan påverkas med tankar och känslor men eftersom man normalt inte uppfattar effekten är det svårt att uppnå en medveten styrning. (Haug et al. 2012: s. 133–140.)

Vid akut stress påverkas tankeförmågan och förmågan att göra beslut av graden av *fysisk arousal*. Människans fysiska arousal handlar om vaksamhetsgraden. Det är viktigt att den fysiska arousalen hålls på en måttlig nivå för att tankeförmågan och förmågan att göra beslut ska hållas intakt under stressande situationer. En hjärtfrekvens på 115–145/150 BPM tyder på en optimal nivå av arousal. Då hjärtfrekvensen stiger över 170 BPM ökar risken för olika nedsättningar i funktionsförmågan. Då hjärtfrekvensen stiger över 200 BPM är risken stor för handlingsförlamning. (Andersen & Gustafsberg 2016: s. 10.)

Jeff Cooper har utvecklat *The color code of situational awareness*¹¹, även kallad *Cooper's Color Code* eller *The Color Code*. I modellen åskådliggörs mental förberedelse i olika nivåer med hjälp av färgkodning. The Color Code innehöll från början färgerna vit, gul, orange och röd för att beskriva mental beredskap. Senare har även färgen svart lagts till. Nivå vit representerar att vara oförberedd. Nivå gul representeras av en god situationsmedvetenhet och att vara förberedd och avslappnad. Nivå orange representeras av beredskap att agera och att vara uppmärksam på möjliga hot. Nivå röd representeras av handlingsläge och fokus finns på den kritiska situationen. Nivå svart representeras av panik och nedbrytning av fysisk och mental förmåga. John Boyd har utvecklat *The OODA-loop* som är en förkortning av *observe* (observera), *orient* (orientera), *decide* (göra beslut) och *act* (agera). The OODA-loop handlar om att genom observationer och att orientera sin uppmärksamhet göra ändamålsenliga beslut och agera enligt vad situationen kräver. The OODA-loop kan kopplas till The Color Code genom att nivån av situationsmedvetenhet som beskrivs genom färgkodningen i The Color Code ligger som en grund för hur väl man kan använda The OODA-loop till sin fördel. (Cliffe, 2010; Krav Maga Mindset, 2018.)



Figur 1 Inverkan av hjärtfrekvensen på handlingar, observationer och situationsmedvetenhet (Polisyreshögskolan 2019b). (min översättning av figurtexten)

¹¹ Färgkoden för situationsmedvetenhet (min översättning)

Stressreaktioner i måttlig mängd har en positiv inverkan på funktionsförmågan och handlar om ökad vakenhet, styrd uppmärksamhet och förhöjd kognitiv förmåga. Då graden av fysisk arousal är på en optimal nivå är människans *situationsmedvetenhet*¹² och förmåga att göra perceptioner förstärkt. Det innebär att människans sinnen fungerar till fördel i situationen. Syn- hörsel- och luktsinnet hjälper människan att göra de rätta observationerna. Hämtning av inlärd mönster från minnet underlättas även av rätt nivå av fysisk arousal. Då graden av fysisk arousal stiger för högt ökar risken för olika nedsättningar i funktionsförmågan. Tunnelseende, försämrad finmotorik och svårigheter att framkalla lagrad information från minnet kan försämma funktionsförmågan och situationsmedvetenheten. (Andersen & Gustafsberg 2016: s.2–3.)

2.2.2 Stressorer specifika för polisen

Polisarbetet är till sin natur ett arbete som innehåller många risker. Till arbetets natur hör händelser som är oförutsägbara, oväntade och okontrollerbara. Att ta del av traumatiska händelser på arbetet är en källa till stress. (Gustafsberg 2018: s. 56, 67.)

Poliser utsätts för stressande situationer och uppdrag i sitt arbete och poliser utsätts både för akut och långvarig stress. Förutom stressande situationer på arbetet kan faktorer som skiftesarbete och olika familjerelaterade problem orsaka stress för poliser. Andersen et al. (2015) tar upp att det finns en förhöjd risk för poliser att insjukna i både mentala och fysiska sjukdomar. Långvarig stress kan ha en negativ inverkan på både den mentala och fysiska hälsan och symptomen kan i sin tur påverka funktionsförmågan. (Andersen et al. 2015: s.1–2.)

Polisyreshögskolans lärare, kommissarie Juha-Matti Huhta undervisar studerande i maktmedel och stresshantering. Huhta (2020) beskriver flera faktorer som kan skapa stress för poliser. Då polisen håller på att utföra ett uppdrag och ett annat brådskande uppdrag står på kö kan det vara svårt att vara positiv och hålla stressnivån nere. Polisens arbetsmiljö kan vara stressande. Faktorer som mörker, regn, folksamlingar och blinkande ljus skapar rent fysiologiska stressreaktioner. För höga stressnivåer kan leda till felaktiga

¹² Begreppet situationsmedvetenhet förklaras närmare i delkapitel 2.3.2

vareblivningar och situationsbedömningar. En person som håller på att gå bortåt från polisen kan till exempel uppfattas som att personen närmar sig. En person kan uppfattas inneha ett vapen fastän det i verkligheten är en telefon. I värsta fall kan polisen skjuta en obehäpnad person. Samtidigt behöver man notera att polisen snabbt och helt självständigt måste kunna göra beslut om användning av skjutvapen. Vidare bör noteras att följderna för utomstående personer kan vara oåterkalleliga om en farlig persons farliga verksamhet inte stoppas av polisen. (Huhta, 2020.)

2.3 Stresshantering

Enligt Huhta (2020) arbetar poliser ofta i stressande situationer. Trots detta finns det tusentals poliser som inte har genomgått stresshanteringsutbildning. Brister i stresshantering kan i akuta situationer leda till allvarliga konsekvenser. I längden kan brister i stresshantering ha en negativ inverkan på arbetshälsan och hälsan i allmänhet. Enligt Huhta (2020) upplever poliser stress på samma sätt som andra människor. (Huhta, 2020.)

2.3.1 Coping

Coping handlar om människans sätt att hantera stressorer och kan indelas i problem- och emotionsfokuserad coping. Problemfokuserad coping handlar om att ändra det som skapar stress, medan emotionsfokuserad coping handlar om att påverka känslorna som uppstår. Upplevd kontroll, förutsägbarhet, en känsla av mening, socialt stöd, utlopp för frustration och en uppfattning att saker blir bättre är viktiga faktorer som påverkar reaktioner av stress. Upplevd kontroll i en situation kan anses vara viktigare än den faktiska kontrollen och om kontroll i en situation inte kan uppnås kan man fokusera på kontroll över hur man tänker på saken. Förutsägbarhet om egna reaktioner i en stressande situation gör att man kan förbereda sig bättre. En känsla av mening och en förståelse för orsaker till en händelse kan hjälpa att påverka reaktioner av stress. Socialt stöd och utlopp för frustration kan ge stöd genom en förståelse att andra människor har haft liknande känslor och reaktioner. (Ellison 2004: s. 30–34.)

2.3.2 Resiliens

Resiliens är ett centralt begrepp beträffande *stress* och *stresshantering*. Resiliens kan definieras på många olika sätt och synonyma benämningar som används är till exempel *psykisk elasticitet* och *mental uthållighet*. Resiliens handlar om en förmåga till anpassning, handling och återhämtning. Resiliens påverkas av människans attityd och mentala faktorer. Resiliens handlar om att kunna upprätthålla funktionsförmågan i svåra situationer och att kunna återhämta sig efter svåra situationer. Förmågan till resiliens är både medfödd och en förmåga man kan öva upp. Åhman och Gustafsberg (2017) beskriver resiliens som bestående av fyra komponenter. Dessa fyra komponenter är *situationsmedvetenhet*, *social förmåga*, *tolkning av en föränderlig verksamhetsmiljö* och *styrning av det egna medvetandet*. Åhman och Gustafsberg beskriver situationsmedvetenheten som kärnan och som den viktigaste byggstenen i resiliens, men poängterar att de olika komponenterna går in i varandra och att de inte går att skiljas åt helt. Genom styrning av det egna medvetandet och genom självkännedom kan man förbereda sig för nya och oväntade situationer. (Åhman & Gustafsberg 2017: s. 24–32.)

Situationsmedvetenhet handlar om processen då personen genom de perceptioner hen gör skapar en uppfattning om omgivningen. Personens kunskap, förmågor, minnen och erfarenheter påverkar på vilket sett informationen bearbetas. Förändringar i en persons kropp-medvetande-tillstånd¹³ innebär även förändringar i situationsmedvetenheten. Beslutsfattande och situationsmedvetenhet är sammanlänkade och påverkas vid en krävande situation. *Social förmåga* bidrar till resiliens. Då man tolkar sociala situationer på rätt sätt fungerar interaktionen mellan människor bättre. Problem mellan människor grundar i någon orsak och orsaken leder till en känsla och känslan leder i sin tur till ett beteende. En korrekt tolkning av situationen kan leda till lösningar. *Tolkning av en föränderlig verksamhetsmiljö* handlar om att vara medveten om att omgivningen alltid finns som en påverkande faktor. *Styrning av det egna medvetandet* handlar om hur personliga värden samt inre processer som självkänsla, självkännedom och självförtroende påverkar hur man tolkar den omgivande världen. Styrning av det egna medvetandet är en viktig del av resiliens eftersom man kan fokusera sin energi till omgivningen istället för

¹³på engelska mind-body state och på finska keho-mieli-tila

inåt då de ovan nämnda inre processerna är fungerande. (Gustafsberg 2018: s. 55–56; Åhman & Gustafsberg 2017: s.31–32.)

2.3.3 Mental träning och stresshantering

I detta kapitel beskriver jag begreppet *mental träning* samt de *stresshanteringsmetoder* som används inom PREP-utbildningen. Metoderna används inom PREP-utbildningen för att förbättra situationsmedvetenhet och upprätthålla funktionsförmågan.

Mental träning handlar om all psykisk reglering man gör. Med visualisering¹⁴ menar man mentala övningar med vilka man reglerar sitt psyke. Till visualisering kan räknas avslappningsövningar, koncentrationsövningar, genomgång av tidigare prestationer, förberedelse för kommande prestationer och att föreställa sig motorisk rörelse¹⁵. Ofta tänker man på mental träning som enbart visuella intryck men i mental träning kan även utnyttjas hörsel-, lukt-, smak- och känselsinnet. Det är väldigt individuellt i vilken utsträckning man kan använda sig av olika sinnen i sin visualisering. (Liukkonen 2020: s. 21–22, 25.)

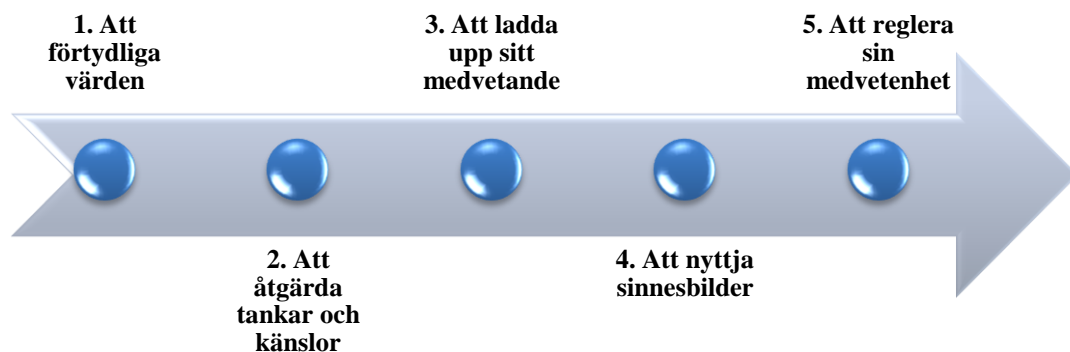
Känslor, tankar, fysiologiska reaktioner och observationer påverkar och påverkas av varandra. Observationer man gör påverkas till exempel av känslor och känslor påverkas till exempel i sin tur av tankar. Observationer man gör av omgivningen tolkas i sinnet. Genom mental träning kan man påverka tankar, känslor och funktionsförmåga. Till sinnesbilder hör själva sinnesbilden, den psykofysiska responsen sinnesbilden ger upphov till samt den personliga mening som sinnesbilden tilldelas. Meningen man tilldelar en sinnesbild är väldigt personlig eftersom allt det en person varit med om i livet påverkar hur hen tolkar saker. (Liukkonen 2020: s. 23, 25, 27–28.)

Samma neurala nätverk aktiveras då man föreställer sig en aktivitet i sitt sinne som när man gör aktiviteten i verkligheten. Det här betyder att de neurala nätverken inte kan skilja på en händelse som sker i sinnet och i verkligheten. Detta kan beskrivas som sinnesbilder

¹⁴ begreppet visualisering (på finska mielikuvaharjoittelu) innefattar användning av alla sinnen i mental träning

¹⁵ min översättning av det finska uttrycket motorinen liikekuvittelu

som ger upphov till en respons¹⁶ och som sinnesbilder som ger upphov till visuella bilder¹⁷. Sinnesbilder som ger upphov till en respons kan ge upphov till fysiologiska och psykologiska reaktioner. Mental träning kan ses som en uppvärmning för aktiviteter och genom mental träning kan man förbereda sig på kommande aktiviteter. (Liukkonen 2020: s. 23, 26–27, 30–31.)



Figur 2 Reglering av kropp- medvetande- tillståndet (Gustafsberg 2014: s. 196). (min översättning av figurtexten)

En medveten reglering av kropp- medvetande- tillståndet kan uppnås genom mental träning och illustreras i figur 2. Nedan beskrivs de fem delarna i modellen.

1. Att förtydliga värden¹⁸

Då man agerar enligt sina värden kan man effektivt styra energin mot aktiviteter. Genom att agera enligt sina värden ökar engagemanget och bidrar till att man lyckas.

2. Att åtgärda tankar och känslor¹⁹

Genom att vara medveten om och namnge känslor och tankar blir det möjligt att förstå att man inte är lika med sina känslor och tankar. T.ex. genom att upptäcka negativa tankar kan

¹⁶ min översättning av responssimielikuva

¹⁷ min översättning av ärsykemielikuva

¹⁸ min översättning av arvojen kirkastaminen

¹⁹ min översättning av ajatusten ja tunteiden jalostaminen

man avbryta negativa tankemönster. Idén är att vara närvarande i stunden och inte låta en tanke bli en känsla och vice versa.

3. Att ladda upp och tömma sitt medvetande²⁰

Uppladdningen kan ses som den uppvärmning man gör före en fysisk prestation. Man kan använda andningen för att tömma medvetandet. Genom andningen vill man uppnå ett optimalt kropp- medvetande- tillstånd. Genom andningen kan man påverka det parasympatiska nervsystemet och därigenom påverka pulsen.

4. Att nyttja sinnesbilder²¹

Sinnesbilder och känslassociationer kan användas för att rikta tankar och känslor. Genom känslassociationer kan man skapa förändringar i sinnesstillståndet. Man ger i sitt medvetande mening till det man upplever, vilket betyder att man även kan påverka vilka känslor som uppstår.

5. Att reglera sin medvetenhet²²

Att fokusera på sina sinnen kan hjälpa att uppnå en medveten närvaro. Medveten närvaro betyder att man är närvarande i nuet och fokuserar inte t.ex. på det förflutna eller framtiden. Man kan medvetet välja att fokusera på positiva tankar och känslor.

(Gustafsberg 2014: s. 196–211.)

2.4 PREP-utbildningen på Polisyrkeshögskolan

PREP är en förkortning av Professional Resilience Efficiency Program. Syftet med PREP-utbildningen är att förbereda studerande för krävande situationer. Genom mental träning strävar man till att skapa goda förutsättningar för att i uppdrag kunna använda sig av det kunnande, de förmågor och den information man har. Det handlar om att upprätthålla funktionsförmågan även i krävande och pressande situationer. Man strävar till att förbättra situationsmedvetenhet och förmågan till att göra observationer. Genom att reglera det egna tänkandet och den egna andningen kan man förbättra situationsmedvetenheten. Förmågan

²⁰ min översättning av mielen virittäminen ja tyhjentyminen

²¹ min översättning av mielikuvien hyödyntäminen

²² min översättning av tietoisien mielen säätäminen

att arbeta under press byggs upp av de rätta observationerna, de rätta besluten och de rätta handlingarna. (Polisyreshögskolan 2019a.)

Under PREP-utbildningen lär sig studerande metoder för att förbättra situationsmedvetenheten. Metoderna innehåller verktyg för att reglera de kroppsliga och de mentala funktionerna. De kroppsliga funktionerna kan regleras genom andningen och de mentala funktionerna kan regleras genom visualisering och medvetna positiva tankar. Regleringen kan göras före, under och efter uppdrag. (Polisyreshögskolan 2019a.)

PREP-utbildningen för AMK- och YH grundstuderande vid Polisyreshögskolan har inletts 2015. PREP-utbildningen ingår i studerandes maktmedelsutbildning. PREP-utbildningen består av två a' två timmar föreläsning och två övningsdagar med situationsövningar. (Turunen & Viitala 2019: s. 5.)

3 MATERIAL OCH METOD: BESKRIVNING AV METODVAL OCH TILLVÄGÅNGSSÄTT

I kapitlet redogör jag för arbetets metodologiska utgångspunkter. De metodologiska utgångspunkterna beskrivs enligt litteraturen och jag beskriver hur metoden har tillämpats i lärdomsprovet. Jag beskriver metoden, materialinsamlingen, urvalet samt analysen. Jag redogör för reliabiliteten och validiteten, forskningsetiken och forskningslovet.

3.1 Metod

Vinklingen i lärdomsprovet är fenomenologisk och hermeneutisk. *Uppfattning* är ett centralt begrepp inom fenomenologin. Fokus inom fenomenologin är att studera människors *uppfattningar* om ett fenomen. Människan tolkar och uppfattar fenomen genom den förförståelse och kunskap hen har. Det här ger möjlighet att tyda en människas förförståelse för ett fenomen utifrån hens uppfattningar om fenomenet. Inom fenomenologin och hermeneutiken ser man människan som en helhet. Människors sätt att uppfatta verkligheten byggs upp under hela livet. Enligt hermeneutiken närmar sig undersökaren forskningsobjektet utifrån sin egen förförståelse. Enligt hermeneutiken finns det inte någon absolut sanning och vid den hermeneutiska tolkningen finns ingen bestämd

utgångspunkt eller slutpunkt. Den hermeneutiska tolkningen kan beskrivas genom den *hermeneutiska spiralen*. Tolkningen blir en helhet som lever och utvecklas. Undersökaren samlar in material. Undersökarens förståelse påverkar det insamlade materialet och undersökaren får ny förståelse då materialet bearbetas. Tolkningen av materialet varvas med ny förståelse. (Laine 2018: s. 30–34; Patel & Davidson 2019: s. 33–35,37.)

Syftet och problemformuleringen avgör huruvida undersökningen blir kvalitativ eller kvantitativ. Då frågeställningen handlar om att förstå något eller hitta mönster ska man göra en kvalitativ studie. Trost och Hultåker (2016) beskriver tre steg i kvalitativa studier. Processen börjar med materialinsamling. Sedan bearbetas och analyseras insamlad data. I det tredje skedet tolkas det bearbetade och analyserade materialet. Som materialinsamlingsmetod vid kvalitativ metod kan till exempel användas intervju och enkät. Före man börjar utarbeta intervju- eller enkätfrågor och börjar materialinsamlingen behöver man ha syftet och problemformuleringen med undersökningen klar för sig. (Patel & Davidson 2019: s. 52, Trost & Hultåker 2016: 15, 17–20, 23.)

Kvalitativ forskning är inspirerad av hermeneutik och fenomenologi. Den kvalitativa metoden kan ses som en process under vilken undersökaren ständigt gör beslut och löser problem. Undersökarens kunskap ökar och forskningsproblemet preciseras under hela undersökningen. Undersökaren behöver vara öppen men samtidigt kunna begränsa undersökningen på ett ändamålsenligt sätt. Inom den kvalitativa forskningen vill man tolka och förstå ett problem och man vill kunna förklara problemet. Man vill få fram människors upplevelser och erfarenheter. Undersökaren ses som subjektiv och undersökarens förförståelse ses som en tillgång. Materialinsamlingen inom den kvalitativa forskningen sker genom öppna frågeställningar. Inom den kvalitativa metoden är fokus på helheten och på att se sammanhang mellan olika faktorer. (Kiviniemi 2018: s. 73–76; Laine 2018: s. 30–34; Patel & Davidson 2019: s. 33–35,37, 52, 57.)

3.1.1 Materialinsamling

Jag har använt mig av enkäter som materialinsamlingsmetod. Enkätundersökningar kan göras som en tvärsnittsstudie eller som en longitudinell studie. Tvärsnittsstudier syftar till att undersöka och beskriva ett fenomen vid en viss tidpunkt. Vid longitudinella studier kan

man undersöka orsakssamband och material samlas in vid minst två tillfällen. (Vastamäki & Valli 2018: s. 129–130.)

Jag har använt mig av en tvärsnittstudie eftersom jag ville undersöka och beskriva studerandes uppfattningar före inledd PREP-utbildning. Materialet samlades in genom semistrukturerade enkäter. Enkäter med *fasta svarsalternativ* har en hög grad av strukturering medan enkäter med *öppna frågor* har en låg grad av strukturering (Patel & Davidsom 2019: s. 99). Enkäten innehöll både frågor med *fasta svarsalternativ*²³ och frågor med *fritt svarsutrymme*. Frågorna med fasta svarsalternativ är strukturerade och frågorna med fritt svarsutrymme är ostrukturerade. Enkäten var i sin helhet semistrukturerad. Begreppen *stress* och *stresshantering* definierades inte i enkäten för att styra informanternas svar så lite som möjligt. Enkätfrågorna kan läsas i bilaga 1.

Enkäterna delades ut till informanterna av Överkonstapel Antti Mäenpää i samband med informanternas gemensamma undervisning. De studerande som valde att delta i enkäten svarade på enkäten vid samma tillfälle då enkäten delades ut. Eftersom enkäterna fylldes i genast behövdes ingen påminnelse om ifyllnad av enkäten skickas ut till informanterna. Antti Mäenpää samlade in enkäterna och förmedlade enkäterna till mig. Inga personuppgifter eller kontaktuppgifter till informanterna samlades in.

3.1.2 Urval

Begreppet *population* syftar till hela den grupp man vill uttala sig om genom undersökningen. Då man vid materialinsamlingen inte gör något urval, utan frågar hela populationen man vill undersöka handlar det om en totalundersökning. Ofta skulle det vara för omfattande att undersöka hela populationen, vilket betyder att undersökaren måste göra ett urval. Undersökaren inkluderar en del av populationen i undersökningen genom ett urval och generaliserar resultatet till populationen. Det finns olika slag av urval som undersökaren kan välja att använda sig av. Vid ett bekvämlighetsurval väljs de personer som finns tillgängliga för forskaren. Resultatet från en studie som gjorts genom ett bekvämlighetsurval kan inte rent statistiskt generaliseras till populationen. Valet av urval

²³ i texten används benämningen frågor med *fasta svarsalternativ* synonymt med benämningen *slutna frågor* och benämningen frågor med *fritt svarsutrymme* används synonymt med benämningen *öppna frågor*.

utesluter trots detta inte en generalisering. Genom en välöverlagd bedömning av resultatet kan en analytisk generalisering göras. Ett exempel på bekvämlighetsurval är att man delar ut enkäten till en kurs. (Kvale & Brinkmann 2014: s. 311–315; Trost & Hultåker 2016: 31, 37; Patel & Davidson 2019: 76, 140–141.)

Undersökningens population bestod av studerande vid Polisyreshögskolan som inte genomgått PREP-utbildningen. För att främja arbetseffektivitet och eliminera ett arbetsdrygt moment i form av översättning i processen valdes svenskspråkiga studerande som informanter genom ett bekvämlighetsurval. Enkäten delades ut till den svenskspråkiga klassen Yh2020. Klassen Yh2020 bestod av 21 personer som inte hade genomgått PREP-utbildningen. På grund av att lärdomsprovet skrevs på svenska var det dessutom en naturlig avgränsning att välja svenskspråkiga informanter.

3.1.3 Analys

Under hela undersökningens gång behöver undersökaren reflektera och vara kritisk över sina tolkningar. I analysfasen läses det insamlade materialet igenom flera gånger. Vid genomläsningen kan undersökaren göra anteckningar i texterna. Den upprepade genomläsningen och anteckningarna görs för att undersökaren ska kunna upptäcka mönster, teman och kategorier. Undersökaren behöver beakta respondenternas svar enskilt för att sedan kunna granska gemensamma faktorer. Materialet samlas i meningsfulla helheter utgående ifrån likheter och olikheter i materialet. Preliminära kategorier skapas och genom att undersökaren läser materialet upprepade gånger klargörs gränserna mellan de olika kategorierna. Genom upprepade genomläsningar av materialet kan kategorierna ändras. Kategorierna ges benämningar och dessa benämningar kan till exempel fungera som rubriker i arbetets text. De olika kategorierna kan tydliggöras genom att undersökaren beskriver kategorin med egna ord och presenterar citat ur det insamlade materialet. Det är viktigt att tydligt beskriva hur bearbetningen gjorts eftersom det inte finns någon bestämd metod för kvalitativ bearbetning. I en öppen innehållsanalys låter man det insamlade materialet styra vilka kategorier som uppstår. Efter att undersökaren har analyserat materialet kan hen återgå till den tidigare forskningen och bakgrunden för att diskutera resultatet. (Laine 2018: s. 35–36, 42, 46–49; Patel & Davidson 2019: s. 152, 154–155; Tuomi & Sarajärvi 2009: s. 95.)

19 av 21 studerande svarade på enkäten. Efter insamling numrerades enkäterna med nummer 1–19. Analysen har gjorts som en öppen innehållsanalys. Informanternas svar har styrt vilka kategorier som bildats ur materialet.

Alla enkäter har först lästs igenom var för sig. Sedan har jag bearbetat alla frågor i enkäterna enskilt. Jag började med att gå igenom de slutna frågorna med svarsalternativ ja och nej. För de slutna frågorna räknade jag antalet ja- respektive nej svar och räknade hur många svar som uteblivit. Efter att jag gått igenom de slutna frågorna gick jag igenom de öppna frågorna. Jag gick igenom de öppna frågorna var för sig och skrev ut respondenternas alla svar för varje fråga enskilt i ett Word-dokument. Vid varje svar skrev jag ut "respondent x" så att svaren kunde kopplas ihop med respondenterna.

Jag kopierade in de utskrivna svaren i ett nytt Word-dokument i vilket jag började kategorisera svaren. Jag kategoriserade svaren enligt likheter och olikheter och samlade de svar som hade likheter i samma kategori. Jag har även använt mig av färgkodning för att klargöra kategorierna i bearbetningsskedet. Benämningarna för kategorierna uppstod genom informanternas svar på frågorna.

Enkäten innehöll tre huvudsakliga teman:

- Stress i allmänhet
- Stress relaterat till polisycket
- Stresshanteringsmetoder

I enkäten tangerade fråga 1–3 temat stress i allmänhet, fråga 4–4b temat stress relaterat till polisycket och fråga 5–11 temat stresshanteringsmetoder.

Jag har bearbetat frågorna enskilt men även gjort en indelning enligt de tre huvudsakliga teman som nämns ovan. Dessa tre teman fungerar naturligt som rubriker på underkapitlen i presentationen av resultatet. Enkätens frågor har även bidragit med rubriker till avsnitten i presentationen av resultatet. De utarbetade kategorierna presenteras som flytande text och som citat. Citaten används för att beskriva de utarbetade kategorierna. De utarbetade kategorierna jämförs mot befintliga stresshanteringsmetoder för att kunna identifiera svaren som sådana.

Informanternas längd på svaren i de öppna frågorna i enkäten har varierat. Informanternas sätt att svara på frågorna har också varierat. Det finns svar som är skrivna i fullständiga meningar och det finns svar som är skrivna med franska streck. En del av informanterna har till exempel gett ett exempel på en situation i vilken de har upplevt stress och en del har gett exempel på flera situationer i vilka de har upplevt stress.

3.1.4 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet och *validitet* betraktas på olika sätt inom kvalitativ och kvantitativ forskning. Jag definierar begreppen här enligt vilken betydelse de har inom den kvalitativa forskningen.

Reliabilitet handlar om undersökningens tillförlitlighet. Ledande frågor kan t.ex. påverka reliabiliteten i en undersökning. Då man använder sig av enkäter är det viktigt att försäkra sig om att respondenterna uppfattar enkäten så som man har tänkt sig. Man behöver vara noggrann med att enkäten är lätt att besvara samt att instruktionerna och frågornas formulering är tydliga. Reliabiliteten i en enkät kan bedömas helt först efter att enkäten har blivit besvarad. (Kvale & Brinkmann 2014: s. 295; Patel & Davidson 2019: s. 129, 132–133.)

Validitet handlar om att man undersöker det man avser undersöka. Validitet i kvalitativa studier kopplas till hela undersökningsprocessen. Validiteten kan kopplas till materialinsamlingen, till hur väl undersökaren lyckas fånga mångtydighet i respondenternas svar samt till hur undersökaren lyckas använda sin egen förståelse och uppfattning i undersökningsprocessen. Validiteten kan även kopplas till undersökarens förmåga att argumentera för den tolkning hen har gjort av resultatet och till huruvida tolkningen presenteras på ett förståeligt sätt. Varje kvalitativ undersökning är unik och det är viktigt att undersökaren beskriver hela undersökningsprocessen noggrant. Det sker en kvalitetskontroll under hela undersökningsprocessen. (Kvale & Brinkmann 2014: s. 298–299; Patel & Davidson 2019: s. 129, 134, 136–138.)

Då man talar om *generalisering* inom kvalitativ forskning är man intresserad av att överföra den kunskap som producerats till andra relevanta situationer. *Analytisk generalisering* handlar om att undersökaren gör en grundlig bedömning över vilka delar av

undersökningen som kan generaliseras till en annan situation. Undersökaren ger detaljerade beskrivningar av undersökningen och presenterar påståenden för vad hen anser vara generaliserbart. Den som tar del av undersökningen gör sin egen bedömning av huruvida resultatet från undersökningen går att överföra till en annan situation. Undersökarens noggranna beskrivning av undersökningsprocessen möjliggör en analytisk generalisering. (Kvale & Brinkmann 2014: s. 311–315.)

3.2 Forskningsetik

Forskningsetiska aspekter ska beaktas under hela undersökningens gång. De fyra övergripande etikreglerna som har formulerats av Vetenskapsrådet är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. Deltagarna ska informeras om forskningens syfte och de väljer själva om de vill delta i undersökningen. Alla deltagare ska ges så stor konfidentialitet som möjligt. Forskaren samlar in endast nödvändiga personuppgifter och forskaren lämnar inte ut uppgifter till utomstående. Forskaren klargör för deltagarna att de insamlade uppgifterna endast används för forskningen. De som har deltagit i undersökningen har rätt att ta del av undersökningens resultat. (Patel & Davidson 2019: s. 83–85.)

För att säkerställa informanternas anonymitet har inga personuppgifter såsom kön eller ålder samlats in. Enkäten delades ut till 21 informanter. Informanternas anonymiteten garanteras genom att Antti Mäenpää delat ut och samlat in enkäterna. Anonymiteten garanteras också genom att endast jag tar del av det insamlade materialet. Jag sparar det insamlade materialet i pappersform 2 månader efter att lärdomsprovet har publicerats. Materialet sparas i ett låst skåp och endast jag har tillgång till det sparade materialet. Det insamlade materialet förstörs sedan av mig på vederbörligt sätt. Lärdomsprovet innehåller inte sekretessbelagd information och kommer att publiceras på Theseus i sin helhet. Lärdomsprovet genomgår plagiatkontroll i Urkund.

De utvalda informanterna har informerats om att deltagande i undersökningen är frivilligt. Ett följebrev har delats ut till informanterna. I följebrevet framkom vilket undersökningens syfte var. Informanterna har i följebrevet meddelats om förvaring och förstöring av det insamlade materialet.

3.2.1 Forskningslov

Undersökningen är ett beställningsarbete av lärdomsprovets handledare Antti Mäenpää. Undersökningens resultat kan bidra med nyttig information med tanke på studerandes kommande PREP-utbildning. Resultatet kunde fungera som ett hjälpmedel vid utvecklande av utbildningen. Utbildningens nivå och innehåll kunde justeras enligt studerandes förhandskunskaper inom ämnet stress och stresshantering.

Enligt Polisyrkeshögskolans direktiv ska studerande ansöka om forskningslov för enkätundersökningar gällande polisens anställda. Studerande vid Polisyrkeshögskolan likställs med polisens anställda, fastän de studerande inte har en anställning hos polisen. (Polisyrkeshögskolan 2016.)

Lärdomsprovets informanter består av 21 informanter inom polisen och forskningslov ansökes om från Polisyrkeshögskolan. Lärdomsprovet innehåller ingen sekretessbelagd information. Inga personuppgifter eller kontaktuppgifter till informanterna har samlats in. Undersökaren har inte varit på plats då enkäterna har delats ut. Informanternas anonymitet tryggas genom hela undersökningen

4 RESULTAT

I det här kapitlet presenteras resultatet från det bearbetade enkätmaterialiet. Resultatdelen är uppdelad i underkapitel bestående av de huvudsakliga teman som behandlades i enkäterna och avsnitt som uppstått genom enkätfrågorna. Jag redogör först för informanternas svarsandel på frågorna i enkäten och sedan presenterar jag resultatet. Resultatet presenteras både i flytande text och citat. I sammanfattningen av resultatet i underkapitel 4.5 kopplar jag ihop resultatet med bakgrunden och den tidigare forskningen.

4.1 Informanternas svarsandel på frågorna

19 av 21 studerande svarade på enkäten. Efter att enkäterna samlats in numrerades enkäterna med nummer 1–19. Enkäten bestod av 11 frågor. Enkäten bestod av både slutna

och öppna frågor. Fem frågor var slutna frågor med svarsalternativen ja och nej medan fyra frågor innehöll en eller flera delfrågor.

Enkäten inleddes med tre allmänna frågor om stress. På fråga 1 *Har du någon gång upplevt stress? JA/NEJ* svarade alla informanter. 17 informanter svarade att de någon gång upplevt stress och 2 informanter svarade att de inte upplevt stress. De informanter som svarade ja på fråga 1 ombads att fortsätta med fråga 1a medan de informanter som svarade nej på fråga 1 ombads att gå till fråga 4. Alla informanter som uppgett att de någon gång upplevt stress svarade på de öppna frågorna fråga 1a *om du svarade ja: ge exempel på situationer då du har upplevt stress:* och fråga 2 *På vilket sätt har du upplevt stress? Beskriv dina känslor och tankar,* samt fråga 3 *Vad brukar du göra då du upplever stress?*

Fråga 4 handlade om informanternas tankar om stress i polisyrket. På fråga 4 *Tror du att polisyrket kan skapa stress? JA/NEJ* svarade alla 19 informanter ja. På fråga 4 följer de öppna frågorna fråga 4a *Vad tänker du att kan skapa stress i polisyrket?* och fråga 4b *Vad tänker du att orsaken till stressen kan vara?.* Alla 19 informanter svarade på fråga 4a och 16 informanter svarade på fråga 4b.

Fråga 5–11 handlade om stresshanteringsmetoder. Informanterna tillfrågades huruvida de har använt sig av stresshanteringsmetoder. De informanter som uppgav att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder ombads beskriva varför de inte använt stresshanteringsmetoder. De informanter som uppgav att de använt sig av stresshanteringsmetoder ombads uppge hur de har kommit i kontakt med metoderna samt beskriva metoderna de använt. Informanterna tillfrågades huruvida de upplevt metoderna som nyttiga eller onyttiga och på vilket sätt. Informanterna tillfrågades också om de tror att de inom polisyrket kan ha nytta av de stresshanteringsmetoder de använt.

På fråga 5 *Har du använt dig av stresshanteringsmetoder? JA/NEJ* svarade sju informanter att de använt sig av stresshanteringsmetoder och 12 informanter svarade att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder. De informanter som svarat att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder ombads att svara på fråga 5a *Om du svarade nej: beskriv varför du inte använt dig av stresshanteringsmetoder.* Alla 12 informanter som svarat att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder svarade på fråga 5a. På fråga 6 *Hur har du kommit i kontakt med stresshanteringsmetoder du använt?* har nio informanter svarat. De sju

informanter som svarat på fråga 5 att de använt sig av stresshanteringsmetoder har alla svarat på fråga 6. Två informanter som svarat på fråga 5 att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har svarat på fråga 6.

På fråga 7 *Beskriv de stresshanteringsmetoder du har använt* har tio informanter svarat. De sju informanter som svarat på fråga 5 att de använt sig av stresshanteringsmetoder har alla svarat på fråga 7. Tre informanter som svarat på fråga 5 att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har svarat på fråga 7.

På fråga 8 *Har du upplevt stresshanteringsmetoderna som nyttiga? JA/NEJ* har tio informanter svarat. Nio informanter har svarat ja, en informant har svarat nej och nio informanter har inte svarat på frågan. Alla sju informanter som på fråga 5 har svarat att de använt sig av stresshanteringsmetoder har på fråga 8 svarat att de upplevt metoderna som nyttiga. Två informanter som i fråga 5 har uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har svarat ja på fråga 8. En informant har svarat nej på fråga 8, och den informanten har på fråga 5 svarat att hen inte använt sig av stresshanteringsmetoder. De nio informanter som inte svarat på fråga 8 har på fråga 5 svarat att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder. På fråga 8a *Beskriv på vilket sätt du har upplevt metoderna som alternativt nyttiga eller onyttiga* har 11 informanter svarat. Alla sju informanter som på fråga 5 har svarat att de använt sig av stresshanteringsmetoder har svarat på den öppna frågan 8a. Fyra informanter som i fråga 5 har uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har svarat på den öppna frågan 8a.

På fråga 9 *Tror du att du även inom polisyret kan ha nytta av de stresshanteringsmetoder du använt dig av? JA/NEJ* har 12 informanter svarat. 11 informanter har svarat ja, en informant har svarat nej och sju informanter har inte svarat på frågan. Alla sju informanter som på fråga 5 har svarat att de använt sig av stresshanteringsmetoder har på fråga 9 svarat ja. Fyra informanter som på fråga 5 uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har svarat ja på fråga 9.

Fråga 10–11 handlade om informanternas inställning till stresshanteringsmetoder. På de öppna frågorna fråga 10 och 11 svarade 16 informanter på fråga 10 *Beskriv din inställning till stresshanteringsmetoder* och 14 informanter svarade på fråga 11 *Vilka stresshanteringsmetoder skulle du vilja lära dig (mer om)?*.

4.2 Stress i allmänhet bland studerande

17 informanter uppgav att de någon gång upplevt stress och 2 informanter uppgav att de inte upplevt stress. De informanter som uppgav att de någon gång upplevt stress ombads att ge exempel på situationer i vilka de har upplevt stress. Informanterna frågades även på vilket sätt de har upplevt stress och de ombads beskriva sina känslor och tankar.

4.2.1 Situationer då studerande upplevt stress

I informanternas svar framkom att de upplevt stress relaterat till olika *aktivitetsområden* och till *yttre faktorer*. De aktivitetsområden som framkom i svaren handlade om arbete (fem informanter), skola (fem informanter), fritid (tre informanter) och privatliv (en informant). Relaterat till arbete nämndes arbetsbörda, press på arbetet och kunder. Relaterat till skola nämndes skolarbeten, övningar, uppgifter samt presentationer. Två nämnde specifikt att börja sent med ett skolarbete eller att börja förbereda sig sent för ett prov.

Arbetade på ett ställe var man skulle göra väldigt många saker samtidigt, det var ett stressigt ställe att arbeta på. (Informant 5, 2020)

Presentationstillfällena, det att stå framför en publik. (Informant 9, 2020)

I informanternas svar framkom även att de upplevt stress relaterat till *yttre faktorer*. Jag har valt benämningen yttre faktorer eftersom dessa kategorier beskriver faktorer som kan påverka olika aktivitetsområden och de yttre faktorerna har delats in i fem kategorier. De yttre faktorer som informanterna har uppgivit är inte direkt relaterat till något aktivitetsområde och av detta drar jag slutsatsen att de yttre faktorerna kan relateras till olika aktivitetsområden. Elva informanter uppgav att de upplevt stress relaterat till att ha mycket att göra och relaterat till tidspress. Fem informanter uppgav att de upplevt stress relaterat till situationer då man inte har kontroll. Fyra informanter uppgav att de upplevt stress relaterat till att stå framför en publik och att uppträda. Tre informanter uppgav att de upplevt stress relaterat till prestationer och tre informanter uppgav att de upplevt stress relaterat till att vara oförberedd.

Då jag har mycket att göra & tiden ej räcker till. (Informant 18, 2020)

Om det kommer en ny situation som man inte vet hur man löser den. (Informant 7, 2020)

4.2.2 Studerandes upplevelse av stress

Informanternas svar i fråga 2 delades in i fem kategorier bestående av upplevelser av stress genom *fysiologiska reaktioner*, genom *känslor*, genom *tankar*, genom *inverkan på funktionsförmågan* och genom *inverkan på sömnen*. Två informanter specificerade i sina svar att de reaktioner de har upplevt har de känt efter att de har stressat.

Nio informanter uppgav fysiologiska reaktioner relaterat till stress. Av dessa nio informanter har en del av informanterna uppgett flera fysiologiska reaktioner i sina svar. De fysiologiska reaktioner informanterna uppgav var *ökad puls* (sju informanter), *svettning* (tre informanter), *tryck vid bröstet* (två informanter), *skakande händer* (en informant), *påverkan på matsmältningen* (en informant) och *hjärtklappning* (en informant).

Tryck över bröstet, hjärtklappning (oftast kopplar jag inte detta till stressen utan inser då att jag stressat) (Informant 18, 2020)

Hög puls och lite smått panik och man blir osäker. (Informant 12, 2020)

Nio informanter uppgav att de upplevt stress genom känslor. Av dessa nio informanter har en del av informanterna uppgett flera känslor i sina svar. Tre informanter har uppgett *irritation* och två informanter har uppgett *orolighet*. Enskilda informanter har uppgett *svårighet att slappna av*, *frustration*, *utmattning*, *oväntade känsloreaktioner*, *desperation*, *ilska*, *panikkänsla*, *känsla av tidspress* och *känsla av osäkerhet*.

Fyra informanter uppgav att de upplevt stress genom tankar. Av dessa fyra informanter beskrev två informanter negativa tankar och två informanter beskrev en nedsatt kontroll av tankarna.

Tänker oftast att alla kritiserar en. (Informant 9, 2020)

Svårt att fokusera tankarna. (Informant 2, 2020)

Sex informanter uppgav att de upplevt en påverkan på funktionsförmågan. Av dessa sex informanter uppgav två att de upplevt stress genom tunnelseende. Enskilda informanter har uppgett att man inte får något gjort, att humöret påverkas, att det kan vara svårt att ta tag i saker och att man börjar gå på automatik utan att tänka på saken. En informant nämner att upplevelsen av stress påverkas av orsaken till stressen. En informant beskriver sig bli effektiv och vill göra mycket då hen blir stressad.

Jag blir på ganska dåligt humör och kan ha svårt att orka ta tag i saker. Beror lite på av vilken anledning jag är stressad. (Informant 16, 2020)

Börjar gå på automatik utan att tänka djupare om det. (Informant 15, 2020)

Två informanter uppgav att de upplevt en påverkan på sömnen. En av dessa två informanter uppgav endast att sömnen påverkas medan en informant uppgav svårigheter att somna samt uppvaknande med jämna mellanrum.

4.2.3 Vad studerande brukar göra då de upplever stress

Flera informanter har nämnt mer än en sak de brukar göra då de upplever stress. Informanternas svar i fråga tre delades in i sex kategorier bestående av att påverka situationen med tankar, att fokusera på andning, att lugna sig, att fokusera på nuet och acceptera situationen, att organisera och att utöva någon aktivitet.

Ordet *försöka* framkom i flera informanters svar och inom flera kategorier. Det handlade till exempel om att "försöka ta det lugnt", "försöka tänka...", "försöka bara vara", "försöka lugna ner...". Åtta informanter har använt ordet *försöka* i sina förklaringar. *Försöka* framkommer i svar i alla kategorier förutom i kategorin organisera och att utöva någon aktivitet.

En påverkan på situationen genom tankar nämndes av fem informanter. Tre av dessa fem informanter har uppgett rationalisering genom tankar i sina svar och enskilda informanter har uppgett att tänka på något annat, positiva tankar, samt att samla sina tankar.

*Försöka tänka att det inte är hela världen fast allt inte går som på Strömsö.
(Informant 9, 2020)*

Sex informanter nämnde att de brukar fokusera på andningen då de upplever stress. Tre av dessa sex informanter uppgav specifikt att de brukar ta djupa andetag medan två informanter uppgav specifikt att de brukar andas lugnt.

Försöka lugna ner mig genom att andas lugnt. (Informant 2, 2020)

Att lugna sig på olika sätt nämndes av sex informanter. Tre informanter nämnde sådant som kan relateras till att fokusera på nuet och acceptera situationen. Av dessa tre uppgav enskilda informanter att de brukar försöka bara vara, fokusera på här och nu, påverka det som kan påverkas samt låta känslorna flöda fritt.

Påverka det som jag kan påverka. (Informant 1, 2020)

Låta känslorna flöda fritt istället för att "fastna" i dem. (Informant 5, 2020)

Fem informanter nämnde sådant som kan relateras till att organisera. Två av dessa fem uppgav att göra en sak i taget och två informanter uppgav prioritering. Enskilda informanter uppgav koncentration och att göra listor.

Handlar det om uppgifter och jag känner att de aldrig tar slut försöker jag tänka att jag måste börja i någon ända och beta av uppgifterna. (Informant 9, 2020)

*Ta en stund, pausa och omvärdera samt prioritera viktigare saker.
(Informant 15, 2020)*

Sex informanter uppgav aktiviteter de brukar göra då de upplever stress. Av dessa sex nämnde tre träning och två nämnde att sova. Enskilda informanter nämnde att lyssna på musik, spela datorspel, att tala med närstående, att meditera och att snusa. En informant gav följande beskrivning:

Göra annat & ej koncentrera mig på det som utlöst stressen. Då det lättar → ta itu med det. (Informant 18, 2020)

4.3 Stress relaterat till polisycket

Informanternas svar om vad de tänker att kan skapa stress i polisycket i fråga 4a delades in i fem kategorier bestående av: 1) arbetsmängd och arbetsbörda, 2) skiftesarbete, 3) arbetets karaktär, 4) olika slags situationer samt 5) osäkerhet och okunskap.

Arbetsmängd och arbetsbörda har nämnts av sju informanter. Skiftesarbete har nämnts av två informanter. Faktorer relaterat till arbetets karaktär kan urskiljas i svaren av nio informanter. Svaren informanterna har gett om arbetets karaktär tangerar uppdragens art, en yttre och inre press, polisens kunder, känslor och individuella upplevelser.

Polisycket är väldigt krävande på många sätt. Beror säkert på person till person vad man "har svårt" att hantera. (Informant 5, 2020)

Vissa uppdrag kommer antagligen att bli och gro lite i huvudet och kanske skapa stress. (Informant 9, 2020)

Folk kollar vad du gör. Du kan vara tvungen att hantera flera saker samtidigt på ett värdigt sätt. (Informant 16, 2020)

Aggressiva kunder. (Informant 6, 2020)

Situationer av olika karaktär som är svåra, krävande, farliga, plötsliga, överraskande samt nya har nämnts av 14 informanter. Av dessa 14 informanter har fem informanter nämnt svåra och krävande situationer. Sju informanter har nämnt farliga situationer, av dessa sju informanter har en informant använt benämningen hotfulla situationer och detta svar har

räknats till kategorin farliga situationer. Tre informanter har nämnt plötsliga eller överraskande situationer. Tre informanter har nämnt nya situationer, varav en specifikt har nämnt nya situationer man inte är van vid. En av dessa tre informanter har nämnt situationer man inte förberett sig på och detta har jag räknat tillhöra nya situationer.

Fyra informanter tangerar osäkerhet och okunskap i sina svar:

Tillfällena då man inte kan svara/ hjälpa till – ifall man saknar kunskap inom något. (Informant 8, 2020)

Om man är i en situation man ej vet hur man skall hantera. (Informant 18, 2020)

Osäkerhet i början. (Informant 19, 2020)

Om man inte vet vad man skall göra i hotfulla situationer. (Informant 12, 2020)

Informanternas svar om orsaker till stress i polisyrket på fråga 4b delades in i sex kategorier: 1) arbetsbörda och arbetsmiljö, 2) inre och yttre press, 3) att vara oförberedd och att inte veta vad man ska göra, 4) fysiologiska orsaker, 5) individuella orsaker och 6) känslor.

Tre informanter uppgav faktorer relaterade till arbetsbörda och arbetsmiljö som orsaker till stress. En av dessa tre uppgav en konstant växande arbetsbörda med minskande resurser, en annan uppgav mycket arbete och en tredje uppgav arbetsmiljön och i vissa fall dåligt ledarskap i organisationen.

Fem informanter uppgav faktorer relaterade till en inre och yttre press som orsaker till stress. En av dessa fem uppgav att besluten man gör som polis kan vara livsavgörande och en annan uppgav det att man kunnat handla annorlunda i en viss situation som en orsak till stress. En informant nämnde problemlösning och en informant nämnde att man inte vill se oprofessionell ut.

Tanken att alltid kunna ge 100% och att vara effektiv. Att ställa orimliga krav på sig själv och andra. (Informant 1, 2020)

Två informanter uppgav faktorer relaterade till att vara oförberedd och att inte veta vad man ska göra som orsaker till stress.

Att man inte upplevt en liknande situation förut och man vet inte hur man skall agera. (Informant 14, 2020)

Två informanter uppgav fysiologiska reaktioner som orsak till stress.

Naturliga orsaker som fight/flight-instinkten. (Informant 6, 2020)

Kroppens naturliga reaktion för att höja beredskapen → ökad blodflöde, kroppen varvar upp – fight/flight situationer. (Informant 10, 2020)

Fyra informanter uppgav individuella orsaker till stress.

Mycket från individ till individ och speciellt om man är oerfaren. (Informant 12, 2020)

Det är naturligt att bli stressad ex. vid farliga situationer eller vid oväntade situationer. Sedan kan det såklart finnas bakomliggande personliga orsaker som ökar stressen. (Informant 18, 2020)

”Itsesuojeluvaisto”²⁴ (Informant 4, 2020)

Tror stress är hur du hanterar det i stället för stress är väl naturligt. (Informant 15, 2020)

²⁴ Självbevarelsesdrift (min översättning)

Två informanter uppgav känslor som orsak till stress, känslor som nämndes var trötthet och rädsla. Anmärkningsvärt i svaren av informanterna som uppgett fysiologiska och individuella orsaker till stress kan man urskilja benämningen *naturlig* i flera svar.

4.4 Stresshanteringsmetoder

Sju informanter har uppgett att de använt sig av stresshanteringsmetoder och 12 informanter har uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder.

I informanternas svar framkom att orsaken till att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder handlat om direkt okunskap (fyra informanter), att metoderna varit obekanta (fyra informanter) och att de inte upplevt behov av stresshanteringsmetoder (fyra informanter).

Fyra informanterna svarade att de inte vet vad stresshanteringsmetoder är. En av dessa fyra informanter uppgav att stressen inte haft en så negativ inverkan.

*Vet inte vad de är och stressen har inte påverkat mig väldigt negativt.
(Informant 6, 2020)*

Fyra informanter uppgav att metoderna varit obekanta. Dessa fyra svar har särskiljts ifrån de svar som direkt beskrivit okunskap. Jag har tolkat att dessa fyra informanter möjligen kan ha någon kunskap av stresshanteringsmetoder fastän de beskrivit metoderna som obekanta.

Har inte bekantat mig med dessa. (Informant 7, 2020)

Har inte riktigt på klart vad som skulle fungera. (Informant 10, 2020)

Vet inte riktigt några metoder. (Informant 4, 2020)

Inte haft tillräckligt med vetskap. (Informant 17, 2020)

Fyra informanter uppgav att de inte haft behov av stresshanteringsmetoder. Av dessa fyra informanter har två informanter svarat på en tidigare fråga att de aldrig upplevt stress.

Nej inte egentligen. Därför att det känns som att den stressen jag upplevt varit så lindrig så att det inte behövts. Endast att försöka lugna ner mig själv och andas brukar jag göra. (Informant 16, 2020)

De informanter som svarade att de använt sig av stresshanteringsmetoder uppgav att de kommit i kontakt med stresshanteringsmetoder på eget initiativ (två informanter), genom andra människor (fem informanter) och genom andra medel (en informant). En informant har endast skrivit "ja" på svarsutrymmet. Två informanter som på en tidigare fråga svarat att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har uppgett som svar "nej" och "har inga".

Via egen utredning. (Informant 1, 2020)

Mycket egen research. Gäller ju att hitta metoder som fungerar för en själv. Try and error, tills man hittar nått som funkar. (Informant 5, 2020)

Informanterna som uppgav att de kommit i kontakt med stresshanteringsmetoder genom andra människor nämnde arbetskompisar, lärare på skolan, tränare, föräldrar och allmänt att andra människor berättat om metoderna. Andra medel som nämndes var podcasts och böcker. Av de sju informanter som svarat på frågan har en informant nämnt både eget initiativ och andra människor. En informant har nämnt både genom andra människor och genom andra medel. Två informanter har direkt tagit upp det egna initiativet i sina svar medan det inte i de andra svaren entydigt framkommer om det handlar om eget initiativ eller andras initiativ.

Två av de fem informanter som svarade att de kommit i kontakt med stresshanteringsmetoder genom andra människor skrev "vår lärare på skolan" och "vår lärare på Polamk". Fastän studerande inte haft någon PREP-utbildning kan man dra slutsatsen att de indirekt kommit i kontakt med stresshanteringsmetoder under någon övning på skolan.

4.4.1 Stresshanteringsmetoder studerande använt

En informant har uppgett metoder med officiella namn, dessa metoder är OODA-loop (Observe Orient Decide Act) och The Color Code of Awareness. Två informanter har uppgett meditation och en av dessa två har även uppgett visualiseringsövningar. Fyra informanter har uppgett andning. Två informanter har uppgett tankar varav en har uppgett att tänka på andningen och en har uppgett positiva tankar. Två informanter har uppgett fokus på nuet och att acceptera situationen. Två informanter har uppgett aktiviteter, båda informanterna har uppgett träning och en av informanterna har även uppgett att sova och att göra en sak i taget. Två informanter har uppgett social gemenskap, en av dessa har uppgett att tala med andra om stressen och en har uppgett att ta en öl med vänner. En informant har uppgett snus.

Är kanske inte "officiella" metoder men för att behärska informationsmängden och för att underlätta beslutsfattningen: OODA-loop (Observe Orient Decide Act) och The Color Code of Awareness. (Informant 1, 2020)

Tänka enbart positiva saker innan stressig situation, ökar lyckohormonerna. (Informant 9, 2020)

Acceptera läget. (Informant 18, 2020)

Tre informanter som på en tidigare fråga svarat att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har trots allt svarat på fråga 7. Av dessa tre informanter har en informant svarat "finns inga". Två av dessa tre informanter har uppgett svar som kunde räknas till stresshanteringsmetoder, fastän informanterna i den tidigare frågan har uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder. En av dessa två informanter har uppgett att lugna ner pulsen och en annan att försöka ta det lugn och andas.

4.4.2 Upplevd nytta av stresshanteringsmetoder

De sju informanter som svarat att de använt stresshanteringsmetoder har svarat att de upplevt metoderna som nyttiga. Två informanter som i en tidigare fråga svarat att de inte

har använt sig av stresshanteringsmetoder har ändå svarat ja på frågan om de upplevt metoderna som nyttiga.

De sju informanter som tidigare uppgett att de använt sig av stresshanteringsmetoder beskriver att de upplevt nytta av metoderna. Nyttan informanterna beskriver handlar om fokus på nuet (en informant), inverkan på kognitiva funktioner (tre informanter), inverkan på fysiologiska reaktioner (en informant), inverkan på känslor (två informanter), inverkan på effektivitet (en informant) och minskning av stress (två informanter).

Tycker de hjälper till att hålla individen "närvarande" i nuet, minskar tiden att fatta beslut och hjälper att reagera vid överraskande situationer. (Informant 1, 2020)

De har gett mig mera inre lugn och större självförtroende att möta stressande situationer. (Informant 5, 2020)

Jag upplever inte mig eller mitt arbete som effektivt då jag är stressad, så därför är metoderna nyttiga. (Informant 13, 2020)

Fyra informanter som tidigare uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har ändå svarat på fråga 8a. En av dessa har skrivit "har inte använt". En har skrivit att hen ibland kan känna sig lite lugnare. En har skrivit att man blir van med stressen efter en tid och en har skrivit på följande sätt:

Säkert väldigt nyttiga om man hade kunskaper att göra faktiska metoder istället för sunt förnuft. (Informant 15, 2020)

Elva informanter har svarat att de tror sig kunna ha nytta även inom polisyrket av de stresshanteringsmetoder de använt. De sju informanter som tidigare uppgett att de använt sig av stresshanteringsmetoder tror sig kunna ha nytta av metoderna även i polisyrket. Fyra informanter som i en tidigare fråga uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har ändå svarat ja på fråga 9.

4.4.3 Inställning till stresshanteringsmetoder

Informanternas svar uppvisar en allmänt positiv inställning till stresshanteringsmetoder. Av de 16 informanter som svarade på frågan uppger 12 informanter en klart positiv inställning. Fyra informanter uppger en neutral attityd till stresshanteringsmetoder. Ingen informant har uppgett en negativ inställning. Tre informanter har inte svarat på frågan om inställning till stresshanteringsmetoder. Dessa tre informanter har tidigare svarat att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder.

De informanter som uppvisar en positiv inställning beskriver metoderna som nyttiga, som bra att känna till och behärska, som bra att använda sig av och som viktiga. Informanterna beskriver sin attityd som god, positiv, mycket positiv och de beskriver en vilja att lära sig.

Väldigt bra att använda sig av. Tror alla skulle ha nytta av att lära sig använda sånt. (Informant 5, 2020)

Viktigt, skulle kunna finnas också mer utbildning! Väsentlig del av arbetssäkerhet. (Informant 17, 2020)

Två informanter poängterar att det är individuellt vad som fungerar för olika personer:

Nyttiga som hjälpmedel men väldigt personligt vad som funkar och vad som inte funkar. (Informant 1, 2020)

Om man har nytta av dem – bra, och skall användas. Om ingen nytta – onödigt. (Informant 14, 2020)

En informant beskriver en förändrad attityd gentemot stresshanteringsmetoder:

Förut tyckte jag inte att stresshanteringsmetoder gav mig något men har insett att vissa av dem faktiskt ger mig ett lugn och gör så att jag kan fokusera bättre. (Informant 9, 2020)

14/19 informanter har uppgett vilka stresshanteringsmetoder de skulle vilja lära sig om. Informanterna har uppgett att de skulle vilja lära sig metoder för att minska fysiologiska reaktioner, metoder som kan användas då de befinner sig i en stressad situation, psykoedukation samt visualisering.

Tre informanter skulle vilja lära sig metoder som kan användas då man befinner sig i en stressande situation:

Sånt man kan göra "under den stressande situationen" för att klara av att vara så närvarande som möjligt. (Informant 5, 2020)

Något som skulle vara till nytta i svåra situationer där det händer en massa på en gång och man måste utföra uppgifter i logisk ordning och inte stressa runt och inte få något gjort. (Informant 9, 2020)

Stresshantering vid intensiva situationer. (Informant 15, 2020)

En informant skulle vilja lära sig något som fungerar, men beskriver inte vad det betyder för hen. En informant skulle vilja lära sig metoder för att minska på fysiologiska symptom och en annan skulle vilja lära sig visualisering. En informant nämner psykoedukation:

Om att hur andningen påverkar hur din hjärna funkar och hur du presterar. (Informant 12, 2020)

Två informanter uppger att de inte vet vad det finns för metoder. Fem informanter skulle vilja lära sig alla metoder. Av dessa fem har fyra skrivit "alla" utan mer förklaring och en har uppgett följande:

Alla, så att alla kan hitta en som passar just för den. (Informant 13, 2020)

Jag kan inte uttala mig om varför tre respektive fem informanter har valt att inte svara på frågorna 10 och 11.

4.5 Sammanfattning av resultatet

De huvudsakliga undersökningsfrågorna var följande:

1. Vad tänker studerande att kan skapa stress i polisycket?
2. Känner studerande till några stresshanteringsmetoder?
3. Vilken inställning har studerande till stresshanteringsmetoder?

Den första frågan handlade om vad studerande tänker att kan skapa stress i polisycket. Samtliga informanter har uppgett att de tror att polisycket kan skapa stress. 14 informanter har uppgett situationer av olika karaktär som en källa till stress i polisycket. De situationer som har lyfts fram i informanternas svar är svåra, krävande, farliga, plötsliga, överraskande samt nya. Andra källor till stress som informanterna har uppgett är arbetsmängd och arbetsbörda, skiftesarbete, arbetets karaktär samt osäkerhet och okunskap.

I avsnitt 2.2.2 beskrivs stressorer specifika för polisen. Enligt Gustafsberg (2018) hör händelser som är oförutsägbara, oväntade och okontrollerbara till polisarbetets natur. Dessa situationer har även lyfts fram av informanterna i min undersökning som situationer informanterna tänker att kan skapa stress i polisycket. Enligt Andersen et. al (2015) kan skiftesarbete och olika familjerelaterade problem orsaka stress för poliser. Även dessa aspekter har i någon mån tagits upp av informanterna i min undersökning. Huhta (2020) poängterar att polisen självständigt måste kunna göra beslut om användning av vapen. I informanternas svar i min undersökning kan man urskilja svar som handlar om arbetets karaktär som kan kopplas ihop med de livsviktiga beslut en polis måste kunna ta. En informant har uppgett *beslut som påverkar människoöden* som en sak som kan skapa stress i polisycket.

Den andra frågan handlade om huruvida studerande känner till några stresshanteringsmetoder. 7/19 informanter har uppgett att de använt sig av stresshanteringsmetoder och samtliga av dessa sju har upplevt metoderna som nyttiga. Åtta informanter har uppgett att stresshanteringsmetoder helt eller delvis är obekanta för dem. Fyra informanter har inte upplevt behov av stresshanteringsmetoder. Några informanter som svarat att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder har ändå uppgett sådana tekniker som kan räknas till stresshanteringsmetoder. En informant har skrivit på följande

sätt gällande huruvida stresshanteringsmetoder upplevs som nyttiga eller onyttiga: *säkert väldigt nyttiga om man hade kunskaper att göra faktiska metoder istället för sunt förnuft*. Den här meningen lyfter fram att det mycket väl kan vara så att begreppen *stresshantering* och *stresshanteringsmetoder* är väldigt obekanta för många. Det är alltså möjligt att begreppet *stresshanteringsmetoder* är mer obekant än själva metoderna. Utgående ifrån enkäternas svar går det ändå inte helt att ta ställning till hur det i verkligheten är. I underkapitel 1.1 beskrivs tidigare lärdomsprov vid Polisyrkeshögskolan och Niskasaari (2017) har också i sitt lärdomsprov tagit upp gällande deltagarnas upplevelse av ett obekant begrepp. Niskasaari (2017) har i sin undersökning tagit upp att begreppet *mental förberedelse* verkade vara obekant för deltagarna i undersökningen.

I underkapitel 1.4 beskrivs Thompson och Drews (2020) forskning i vilken de genom andningsövningar och tacksamhetsövningar hade som syfte att öka resiliens och mental hälsa hos poliser, brandmän och akutmårdare. Flera av informanterna i min undersökning har uppgett att de använt sig av andningsövningar. I underkapitel 2.2 beskrivs stressorer och enligt Jonsson (2005) är till exempel koffein och nikotin biogeniska stressorer som genom biokemiska effekter på människans kropp skapar en direkt stress. Några informanter i min undersökning har däremot nämnt snus och alkohol som något de brukar använda då de är stressade eller rentav nämnt det som en stresshanteringsmetod. Av detta kan man dra slutsatsen att alla aktiviteter som används av informanterna för att lindra stress inte är ändamålsenliga. Man kan även dra slutsatsen att något som egentligen är en biogenisk stressor ändå kan upplevas minska stress på ett psykologiskt plan. Man kan även dra slutsatsen att det kunde vara bra att inkludera mer psykoedukation inom den teoretiska delen av utbildningen.

I avsnitt 2.3.3 behandlas mental träning och stresshantering. Många av de metoder som nämns i kapitlet har även nämnts av informanterna i min undersökning. Informanterna har nämnt meditation, visualisering, andning, tankar, att fokusera på nuet och acceptera situationen. I figur 2 i avsnitt 2.3.3 kan man se regleringen av kropp- medvetandestillståndet som beskriven enligt Gustafsberg (2014). Delar från denna modell kan även urskiljas i informanternas svar i min undersökning. En del av informanterna har i fråga tre beskrivit att de brukar påverka situationen med tankar, fokusera på andningen, lugna sig samt fokusera på nuet och acceptera situationen då de upplever stress. På denna fråga har även studerande som senare uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder

beskrivit sådant som kan kopplas till de metoder som används inom PREP-utbildningen. I svaren i fråga tre framkommer ordet *försöka* i flera kategorier och svar. Ordet *försöka* framkommer i kategorierna som handlar om att påverka situationen med tankar, ta det lugnt, andning och fokusera på nuet och acceptera situationen. I kategorin att organisera och att utöva någon aktivitet framkommer inte ordet *försöka*. Ordet *försöka* framkommer i flera svar som handlar om att lugna sig på olika sätt. Ordet *försöka* kan tyda på att man vill lugna sig men inte riktigt vet hur och samtidigt kan det tyda på en positiv attityd gentemot stresshanteringsmetoder. Stresshanteringsmetoder som studerande har nämnt i fråga 7 som även kan kopplas till modellen i figur 2 är meditation, visualisering, andning, tankar, fokusera på nuet och att acceptera situationen. Allt detta kan även urskiljas i den ovan nämnda modellen av Gustafsberg (2014). I underkapitel 2.4 beskrivs PREP-utbildningen på Polisyreshögskolan och de ovannämnda metoderna som informanterna har uppgett att de använt kan även urskiljas i det kapitlet.

En informant har uppgett att hen har använt sig av OODA-loop och The Color Code of Awareness för att behärska informationsmängden och för att underlätta beslutsfattningen. OODA-loop och The Color Code of Awareness beskrivs i avsnitt 2.2.1. Dessa modeller nämns inte explicit inom PREP-utbildningen men man kan se likheter i dessa modeller och figur 1 som används inom PREP-utbildningen för att påvisa inverkan av hjärtfrekvensen på handlingar, observationer och situationsmedvetenhet. Man kan även se en likhet mellan OODA-loop och figur 2 som används inom PREP-utbildningen och åskådliggör regleringen av kropp- medvetande- tillståndet. Huvudsyftet med alla de ovan nämnda modellerna är en god funktionsförmåga i krävande situationer genom en ökad situationsmedvetenhet. Inom PREP-utbildningen lär sig studerande verktyg som främjar att göra de rätta observationerna, de rätta besluten och de rätta handlingarna i krävande situationer. I OODA-loop poängteras samma saker.

Av två föregående stycken kan man dra slutsatsen att informanterna har använt sig av flera metoder som används inom PREP-utbildningen. Man kan även dra slutsatsen att det finns många olika modeller som egentligen beskriver samma sak. Det här tyder på att det för studerandes inläring vore ändamålsenligt att i början av PREP-utbildningen kartlägga studerandes förhandskunskaper inom ämnet och koppla ihop studerandes förhandskunskaper med PREP-utbildningens innehåll. I underkapitel 1.1 kan man också ur Niskasaaris (2017) resultat dra slutsatsen att deltagarna i hans undersökning har använt sig

av metoder som tangerar PREP-utbildningen fastän deltagarna inte deltagit i PREP-utbildning. Deltagarna i Turunens och Viitalas (2019) undersökning har kritiserat PREP-utbildningen för att vara kort och lösryckt från övrig utbildning. Även med detta i åtanke vore det ändamålsenligt att koppla ihop studerandes förhandskunskaper med PREP-utbildningen för att studerande ska få ut så mycket som möjligt av utbildningen. Även i Nieminens (2017) undersökning framkommer det syftningar till att PREP-utbildningen kunde vara mer utsträckt och deltagarna nämner att egen träning i metoderna behövs. Deltagare i Lavi och Mäkinens (2020) undersökning har upplevt att det ligger på deras eget ansvar att utveckla och upprätthålla förmågorna till stresshantering.

Den tredje frågan handlade om studerandes inställning till stresshanteringsmetoder.

Majoriteten av informanterna uppvisade en klart positiv inställning till stresshanteringsmetoder och ingen har uppgett en negativ inställning. Tre informanter har inte uppgett sin inställning. Dessa tre informanter har även uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder. En av dessa tre informanter har uppgett att hen inte vet vad stresshanteringsmetoder är, en har uppgett att hen inte har bekantat sig med stresshanteringsmetoder och en har uppgett att hen inte haft behov av stresshanteringsmetoder.

Informanterna beskriver olika metoder de skulle vilja lära sig. Flera informanter uppger att de skulle vilja lära sig alla metoder. Det här uppvisar en positiv attityd gentemot stresshanteringsmetoder bland informanterna. Det kan även tyda på att informanterna inte vet vad stresshanteringsmetoder är då de inte har kunnat specificera vilka metoder de skulle vilja lära sig. Det kan hända att informanterna skulle ha beskrivit metoderna om frågan hade formulerats på ett annat sätt och informanterna explicit skulle ha ombetts att beskriva metoderna de skulle vilja lära sig mer om. Frågan om vilka stresshanteringsmetoder informanterna skulle vilja lära sig (mer om) var den sista frågan i enkäten. Även detta kan inverka på att informanternas svar på frågan var korta.

I några av informanternas svar framkommer den individuella aspekten av stresshanteringsmetoder. Fem informanter har inte uppgett några stresshanteringsmetoder de skulle vilja lära sig. Dessa fem informanter har uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder. Två av dessa fem informanter har inte heller beskrivit sin inställning till stresshanteringsmetoder. En av de tre informanter som inte har uppgett sin

inställning till stresshanteringsmetoder har här uppgett att det är svårt att svara eftersom hen inte vet vad det finns för metoder.

5 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION

Syftet med min undersökning var att ta reda på studerandes uppfattning om stress i polisyrket och erfarenheter av stresshantering innan deltagande i PREP-utbildning på Polisyrkeshögskolan. Flera undersökningar gällande stress, stresshantering och PREP-utbildning hade gjorts under de senaste åren på Polisyrkeshögskolan, men studerande som inte ännu deltagit i PREP-utbildning hade inte undersökts.

Innan jag påbörjade min undersökning hade jag ett stort intresse att ta reda på hurdana stresshanteringsmetoder som används inom polisen. Jag har hittat aktuell forskning i ämnet som jag kunnat använda i lärdomsprovets bakgrund. Jag anser att jag i min undersökning uppnår syftet eftersom jag kan svara på mina undersökningsfrågor.

Lärdomsprovets resultat visar en positiv attityd gentemot stresshanteringsmetoder bland informanterna. Alla informanter som uppgett att de använt sig av stresshanteringsmetoder har även uppgett att de upplevt metoderna som nyttiga.

Jag valde att inte definiera begreppen *stress* och *stresshantering* för studerande i enkäten. Upplevelser av stress kan variera mycket från person till person. Det som en person upplever som stressande kanske en annan person inte upplever som stressande. Jag valde att inte styra informanterna genom att definiera begreppen. Det blev klart i analysfasen att även studerande som uppgett att de inte använt sig av stresshanteringsmetoder ändå hade beskrivit metoder som kan anses vara stresshanteringsmetoder. Det här var en intressant upptäckt och man kan spekulera i huruvida det är begreppet *stresshanteringsmetoder* som egentligen är mer obekant än själva metoderna.

Då enkät har använts som materialinsamlingsmetod faller samspelet mellan informanten och undersökaren bort. Om intervju hade använts som materialinsamlingsmetod skulle till exempel även informanternas gester och miner blivit en del av analysen. Då enkät har använts som materialinsamlingsmetod fanns det heller ingen möjlighet att ställa följdfrågor

till informanterna. Vid en intervjusituation hade det funnits möjlighet att till exempel fråga informanterna vad de menat med ett visst begrepp eller uttryck. Då enkät har använts har denna möjlighet inte funnits. Det har legat på mitt ansvar som undersökare att tolka de svar som informanterna har skrivit. Då enkät har använts som materialinsamlingsmetod och jag inte har varit närvarande då enkäterna delats ut till informanterna har det inte funnits någon risk att jag som undersökare skulle påverka informanternas svar. Om intervju hade använts som materialinsamlingsmetod hade det funnits en risk att påverka informanterna omedvetet som undersökare vid intervjutillfället. Om intervju hade använts som materialinsamlingsmetod hade jag med tanke på arbetets omfattning och arbetsmängd inte kunnat inkludera så många informanter som jag kunde inkludera då materialinsamlingen gjordes genom enkäter. Jag anser att enkät som materialinsamlingsmetod har varit ändamålsenlig för undersökningens syfte.

Jag har analyserat det insamlade materialet genom öppen innehållsanalys, varefter jag har återkopplat det analyserade materialet till teoribakgrunden. Jag har öppet och detaljerat beskrivit på vilket sätt jag har analyserat mitt material. Öppenheten och de detaljerade beskrivningarna bidrar till undersökningens validitet. Min egen bakgrund och min förståelse av det jag undersökt har till någon mån inverkat på analysen av materialet. Inom den kvalitativa forskningen går det här inte att undvika och varje undersökning är unik. De tolkningar jag har formulerat utgående ifrån det insamlade materialet tillför kunskap om ämnet som studerats.

Enkäten har utarbetats noggrant för att undvika ledande frågor och begreppen *stress* och *stresshantering* har inte definierats i enkäten för att styra informanternas svar så lite som möjligt. Några informanter har i enkäten svarat på sådana frågor de inte borde ha svarat på i och med deras svar i en tidigare fråga. Det här kan tyda på att instruktionerna för frågorna ställvis kunde ha gjorts tydligare i enkäten. Enkäten har granskats genom opponering före enkäten har godkänts för användning genom ansökan om forskningslovet.

Uppfattningen av stress och stresshanteringsmetoder är väldigt personligt, vilket betyder att undersökningens resultat inte direkt kan generaliseras till en annan grupp. Undersökningens resultat kan dock användas för det ändamål den är gjord, alltså fungera som ett hjälpmedel för att utveckla PREP-utbildningen.

Enligt vad som har kommit fram i undersökningen kunde undervisningen i PREP-utbildningen utvidgas. Den nuvarande PREP-utbildningen består av två a' två timmar föreläsning och två övningsdagar med situationsövningar. Före de befintliga teorilektionerna och övningsdagarna kunde man tillägga ett tillfälle med psykoedukation och ett tillfälle med genomgång av studerandes egna erfarenheter. Då kunde upplägget se ut som följande:

1. Psykoedukation om stress
2. Genomgång av studerandes erfarenheter
3. Befintliga teorilektioner
4. Befintliga övningar

Genom att inleda med psykoedukation om stress får studerande en större förståelse av bakgrunden till PREP-utbildningen. Genom psykoedukation vore det också viktigt att klargöra skillnaden mellan stresshanteringsmetoder och "sådan man gör då man är stressad" genom vilken inverkan metoderna har på kroppen och medvetande. Bakgrunden i lärdomsprovet kunde utnyttjas för att bygga upp lektionerna bestående av psykoedukation.

Till nästa kunde man gå igenom studerandes egna erfarenheter och användning av stresshanteringsmetoder. Genom att låta studerande ge exempel och senare under de redan befintliga teorilektionerna ge termer för det studerande beskriver konkretiseras det för studerande att metoderna inte är främmande eller mystiska.

Under de befintliga teorilektionerna kunde studerandes egna erfarenheter kopplas till de modeller som används inom PREP-utbildningen. Regleringen av kropp- medvetande-tillståndet enligt Gustafsberg (2014) som beskrivs i figur 2 kunde konkretiseras genom att studerandes egna erfarenheter och använda stresshanteringsmetoder skulle kopplas till modellen under teorilektionerna.

Lärdomsprovet i sin helhet kunde utnyttjas för att utveckla ett svenskspråkigt material till PREP-utbildningen på Polisyreshögskolan. I dagens läge finns föreläsningmaterial tillgängligt endast på finska och engelska.

Översättningen av vissa engelska och finska begrepp har jag upplevt som problematiskt i arbetet. Det har varit svårt att översätta begrepp och att behålla begreppets mening på sådana begrepp som det inte finns någon officiell svensk term för. Jag har varit noggrann med att tydligt märka ut de ställen på vilka jag har gjort en egen översättning av ett begrepp eller uttryck.

Undersökningsprocessen har varit lärorik även på ett personligt plan. Fastän jag tidigare till exempel genom fysisk träning kommit i kontakt med olika metoder av mental träning så har min förståelse fördjupats under arbetets gång. Jag har till exempel fått en större förståelse för hur olika mentala processer påverkar varandra. Jag har även fått en större förståelse för hur mycket man själv kan påverka de mentala processerna. Det här väcker även en ännu större förundran om varför det inte i allmänhet talas mer om mental träning. Som vidare forskning i ämnet skulle det vara intressant att utveckla ett träningsprogram för mental träning för studerande. Som jag nämnde i min inledning är den fysiska funktionsförmågan i allmänhet den mest kända delen för människor av funktionsförmågan. Det har gjorts många lärdomsprov gällande fysiska träningsprogram för studerande på Polisyreshögskolan medan mentala träningsprogram är outforskade.

En annan idé till vidare forskning kunde vara ett operativt lärdomsprov där man skulle utveckla en handbok för mental träning för studerande. Handboken kunde innehålla psykoedukation för att förklara funktionen och resultaten av mental träning. Handboken kunde även innehålla grundläggande övningar som studerande kan göra på egen hand.

REFERENSER

- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H. & Arnetz, B. B. (2015) Applying resilience promotion training among special forces police officers. *Sage Open* 2015;5(2),1–8. doi: 10.1177/2158244015590446.
- Andersen, J. P. & Gustafsberg, H. (2016) A Training Method to Improve Police Use of Force Decision Making: A Randomized Controlled Trial. *Sage Open* 2016, 1–13. doi: 10.1177/2158244016638708.
- Cliffe, S. (2010) *Training the Whole Circle: Blending Boyd's Cycle and Cooper's Color Codes*. Senast uppdaterad 12.3.2010. Hämtad: 7.1.2021. Tillgänglig: <https://www.guns.com/news/2010/12/03/training-the-whole-circle-blending-boyds-cycle-and-coopers-color-codes>
- Ellison, K. W. (2004) *Stress and the police officer* (2nd edition). Springfield ,Charles C Thomas. 224s.
- Gustafsberg, H. (2018) *Do people get shot because some cops panic?: enhancement of individual resilience through a police resilience and efficiency training program*. Doktorsavhandling, Suomen Mentoritiimi Oy. 136s.
- Gustafsberg, H. (2014) *Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen*. Tallin, Kustannus Siipipyörä.
- Haug, E., Sand, O. & Sjaastad, O. V. (2012) *Ihmisen fysiologia*. (1.–5. painos) Helsinki, Sanoma Pro Oy. 526s.
- Huhta, Juha-Matti (2020): Lärare i maktmedel och stresshantering vid Polisyrkeshögskolan. E-post 5.11.2020.
- Jonsson, P. (2005) *Stress vid kriser - grundläggande psykotraumatologi och praktisk krishantering*. Stockholm, Nätnavet AB. 270s.

Juutilainen, V. & Kinnunen, M. (2019) *Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun aikana - stressin kokeminen ja säätely Poliisin työharjoittelussa*. Opinnäytetyö, Poliisiammattikorkeakoulu. 38s. Hämtad: 20.09.2020. Tillgänglig: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261683/ON_Juutilainen_Kinnunen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kiviniemi, K. (2018) Laadullinen tutkimus prosessina. I R. Valli (Toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 - Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (5. uppl., s. 73–87)

Koskivainio, J. (2018) *Stressinhallinta poliisissa - vertaileva analyysi poliisiammattikorkeakoulussa tehdyistä opinnäytetöistä*. Opinnäytetyö, Poliisiammattikorkeakoulu. 30s. Hämtad: 20.09.2020. Tillgänglig: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142952/ON_Koskivainio.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Krav Maga Mindset. (2018) *Cooper's Color Code and the Combat Mindset*. Senast uppdaterad 30.5.2018. Hämtad: 7.1.2021. Tillgänglig: <https://kravmagamindset.wordpress.com/2018/05/30/coopers-color-code-and-the-combat-mindset/>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3. Uppl.) Lund: Studentlitteratur. 412s.

Laine, T. (2018) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. I R. Valli (Toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 - Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (5. rev. & kompl. uppl., s. 29–50). Jyväskylä: PS-kustannus.

Lavi, S. & Mäkinen, A. (2020) *Mikä stressaa? Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä, stressinhallinnasta ja stressinhallintamini-interventioiden vaikuttavuudesta*. Opinnäytetyö, Poliisiammattikorkeakoulu. 64s. Hämtad: 20.09.2020. Tillgänglig:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/335310/ON_Lavi_M%c3%a4kinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Liukkonen, J. (2020) *Kuka hallitsee mieltäsi? Mielikuvien hyödyntämisen kirja*. Keuruu, Tuuma-kustannus. 200s.

Nieminen, V. (2017) *Keho-mieli-tilan säätäminen poliisin PREP-koulutuksessa*. Opinnäytetyö, Poliisiammattikorkeakoulu. 53s. Hämtad: 20.09.2020. Tillgänglig: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123335/ON_Nieminen_Ville.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Niskasaari, J. (2017) *Poliisin henkinen valmistautuminen työtehtäviin*. Opinnäytetyö, Poliisiammattikorkeakoulu. 54s. Hämtad: 20.09.2020. Tillgänglig: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133208/ON_Niskasaari_Jorma_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Patel, R. & Davidson, B. (2019) *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5. Uppl.) Lund: Studentlitteratur. 184s.

Pelevina, N. (2020) "Ei ihminen loputtomiin kestä" - lähes 60% SPJL:n jäsenistä kertoo, että työviihtyvyys on heikentynyt. *Poliisi & Oikeus 1/2020*. Hämtad 24.1.2021. Tillgänglig: https://www.spjl.fi/files/3628/PO0120_ilman_s30-32.pdf

Polisyarkeshögskolan (2016) *Forskningsstillstånd vid Polisyarkeshögskolan (version 22.6.2016)*

Polisyarkeshögskolan (2019a) *PREP - Professional Resilience Efficiency Program - Valmentautuminen vaativiin tilanteisiin*. Föreläsningsmaterial 37s.

Polisyarkeshögskolan (2019b) *Syketason vaikutuksia toimintaan ja havainnointiin sekä tilannetietoisuuteen*. Figur i föreläsningsmaterial.

- Thompson, J. & Drew, J. M. (2020) Warr;or 21: A 21 Day Program to Enhance First Responder Resilience and Mental Health. *Frontiers in Psychology* Sep 8;11:2078. 1–8. doi: 10.3389/fpsyg.2020.02078.
- Toiskallio, J. & Mäkinen, J. (2009) *Sotilaspedagogiikka: Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä*. Helsinki, Edita Prima Oy. 126s.
- Trost, J. & Hultåker, O. (2016) *Enkätboken. 5.e upplagan*. Lund, Studentlitteratur AB. 178s.
- Turunen, T. & Viitala E. (2019) *Miten poliisiammattikorkeakoulun amk-opiskelijat kokevat PREP-koulutuksen?*. Opinnäytetyö, Poliisiammattikorkeakoulu. 81s. Hämtad: 20.09.2020.
Tillgänglig:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/242913/ON_tyo%cc%88_TurunenViitala.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Vastamäki, J. & Valli, R. (2018) Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta kyselylomaketutkimuksessa. I R. Valli (Toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (5. rev. uppl., s. 129–141) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Åhman, H. & Gustafsberg, H. (2017) *Tilannetaju päättää paremmin*. Helsinki, Alma Talent Pro. 304s.

BILAGA 1

ENKÄTFRÅGOR

Genom att fylla i enkätförfrågingen ger du ditt samtycke till att delta i undersökningen. Vänligen svara på frågorna med tydlig handstil på angivet svarsutrymme.

1. Har du någon gång upplevt stress? JA/NEJ
Om du svarade nej på fråga 1, gå till fråga 4.
 - a. Om du svarade ja: Ge exempel på situationer då du har upplevt stress:

2. På vilket sätt har du upplevt stress? Beskriv dina känslor och tankar:

3. Vad brukar du göra då du upplever stress?

4. Tror du att polisyrket kan skapa stress? JA/NEJ
Om du svarade nej på fråga 1 och 4, gå till fråga 10.
Om du svarade ja på fråga 4, gå till fråga 4a.
 - a. Vad tänker du att kan skapa stress i polisyrket?
 - b. Vad tänker du att orsaken till stressen kan vara?

5. Har du använt dig av stresshanteringsmetoder? JA/NEJ
 - a. Om du svarade nej: beskriv varför du inte använt dig av stresshanteringsmetoder:

6. Hur har du kommit i kontakt med stresshanteringsmetoder du använt?

7. Beskriv de stresshanteringsmetoder du har använt:

8. Har du upplevt stresshanteringsmetoderna som nyttiga? JA/NEJ
 - a. Beskriv på vilket sätt du har upplevt metoderna som alternativt nyttiga eller onyttiga:

9. Tror du att du även inom polisyret kan ha nytta av de stresshanteringsmetoder du använt dig av? JA/NEJ

10. Beskriv din inställning till stresshanteringsmetoder:

11. Vilka stresshanteringsmetoder skulle du vilja lära dig (mer om)?

BILAGA 2

FÖLJEBREV

Hej

Jag heter Matilda Nyqvist, jag studerar på YH2018 och jag håller på att slutföra mina studier på Polisyrkeshögskolan. Du har valts ut att delta i en enkätförfrågning till mitt lärdomsprov. Deltagande är frivilligt, vilket betyder att du kan neka till att delta. Enkätförfrågningen fylls i för hand. Genom att fylla i enkätförfrågningen ger du ditt samtycke till att delta i undersökningen.

Undersökningens resultat kan bidra med nyttig information för utvecklande av PREP-utbildningen på Polisyrkeshögskolan. Tanken är att utbildningens nivå och innehåll kunde justeras enligt studerandes förhandskunskaper inom ämnet stress och stresshantering. PREP är en förkortning av Professional Resilience Efficiency Program och syftet med utbildningen är att förbereda studerande för krävande situationer.

Mitt lärdomsprov är en undersökning, vars syfte är att ta reda på studerandes uppfattning om stress i polisyrket och erfarenhet av stresshantering innan deltagande i PREP-utbildningen på Polisyrkeshögskolan. Jag vill ta reda på studerandes uppfattning om stress i polisyrket, studerandes erfarenhet av stresshantering, samt studerandes förväntningar eller önskemål gällande den kommande PREP-utbildningen.

Lagring av material:

Dina personuppgifter samlas inte in. Insamlade enkäter behandlas av lärdomsprovets skribent Matilda Nyqvist. Insamlade enkäter sparas hos skribenten två månader efter att lärdomsprovet har publicerats, varefter enkäterna förstörs på vederbörligt sätt. Endast skribenten har tillgång till enkäterna. Lärdomsprovet publiceras på Theseus.