

# När det blir bråttom

En fenomenografisk undersökning om polisers stressupplevelser under utryckningskörningar

Peter Kemmelmeier

04/2021

## Referat

Författare Peter Kimmelmeier		Examen Polis (YH)
Publikationens namn  När det blir bråttom – en fenomenografisk undersökning om polisens stressupplevelser under utryckningskörningar		Offentlighetsgrad  Offentlig
Handledare Sabina Jordan Kjell Nylund		Lärdomsprovets form  Undersökande lärdomsprov
<p>I min undersökning har jag gjort en fenomenografisk analys av erfarna polisens upplevelser om stress under utryckningskörningar. Jag har intervjuat fem poliser, som har arbetat på övervaknings- och utryckningsenheten hos polisen i minst fem år, och sammanställt deras upplevelser om stress under utryckningskörning, stresshantering under och efter körningen samt deras syn på Polisyrkeshögskolans körutbildning. Jag har analyserat deras svar och jämfört det med relevant forskning, och diskuterat Polisyrkeshögskolans nuvarande och tidigare läroplaner. Alla de intervjuade uppgav att de upplever stress under utryckningskörningar, och att de har egna sätt att hantera stress på, både under framförandet av polisfordonet och efteråt. Respondenterna uppgav att förmågan att kunna bearbeta information och möjligheten att tala med sina kollegor om deras upplevelser hjälpte dem att hantera den stress som uppstod.</p>		
Sidantal  37 + 1 bilagor	Månad och år då granskningen skett  April 2021	Lärdomsprovets kod (OPS)  Yh2018LP
Nyckelord  Polis, stress, stresshantering, utryckningskörning, Polisyrkeshögskolan, polisutbildning		

## Abstract

Author  Peter Kimmelmeier	Degree  Polis (YH)	
Name of the publication  När det blir bråttom – en fenomenografisk undersökning om polisens stressupplevelser under utryckningskörningar	Publicity of the degree  Public	
Supervisors  Sabina Jordan  Kjell Nylund	The thesis is a:  Theoretical thesis	
<p>In my examination I have done a phenomenographic analysis of experienced police constables' perceptions of stress during emergency response driving. I have interviewed five police officers that have worked within the police's operative operations for at least five years, and compiled their experiences of stress during emergency response driving, stressmanagement during and after driving, and their views on the Police university college's driving education. I have analyzed their replies and compared it to relevant research, and discussed the Police University College's current and previous curriculum. Everyone interviewed responded that they experience stress during emergency response driving, and that they have their own ways of managing stress, both during the driving of the police vehicle and afterwards. The interviewed stated that the ability to be able to process the information that is received and the possibility to talk with their colleagues about their experiences helped them to manage the stress that manifested.</p>		
Number of pages  37 + 1 pages	Month and year when the re-view took place  April 2021	Thesis code (OPS)  Yh2018LP
<p>Keywords</p> <p>Police, Stress, Stress Management, Emergency Response Driving, Police University College, Police Education</p>		

## Innehåll

1	Inledning .....	6
1.1	Syfte och frågeställning .....	7
1.2	Problematik.....	7
1.3	Begrepp.....	8
1.4	Avgränsning.....	9
1.5	Tidigare forskning.....	10
2	Utryckningskörning och stress .....	11
2.1	Polisstyrelsens direktiv om framförande av polisfordon och utryckningskörning ....	14
2.2	Stress .....	14
2.3	Positiv effekt av stress.....	15
2.4	Negativ effekt av stress och långvariga symptom .....	16
2.5	Stresshantering.....	17
3	Polisyrkeshögskolans undervisningsplaner samt styrande lagstiftning .....	18
3.1	Studiehandbok 2013-2014 för polisens grundexamen i polisskolan .....	20
3.2	Undervisningsplan 2017-2018.....	20
3.3	Undervisningsplan 2018-2020.....	21
4	Material och metod .....	21
4.1	Intervjuer .....	22
4.2	Forskningsetik.....	23
4.3	Hermeneutik .....	24
4.4	Fenomenografi .....	24
4.5	Validitet .....	25
4.6	Reliabilitet .....	25
5	Resultat.....	26
5.1	Körning.....	26
5.2	Stresshantering.....	28

5.3 Utbildningen vid Polisyreshögskolan.....	31
5.4 Sammanfattning .....	33
6 Diskussion .....	34
6.1 Vidare forskning .....	35
Referenser.....	36

## 1 Inledning

*Utryckningskörningar* hör till polisens vanligaste, och farligaste uppgifter. Oberoende av vilket distrikt man arbetar i, måste man utföra utryckningskörningar när man arbetar som del i polisens fältverksamhet. I samband med utryckningskörningar utsätts en polisman för faktorer, både yttre och inre stressande *faktorer*. Alla reagerar individuellt på stressen, och har olika förmågor att hantera det. Eftersom utryckningskörningar hör till vardagsuppgifterna för poliser som arbetar inom övervaknings- och utryckningsenheten, i varierande miljöer och under varierande omständigheter kan poliser lära sig att bättre hantera stress med erfarenhet och utbildning.

Utryckningskörningar är något en polisman förväntas göra på ett tryggt och säkert sätt. Polismannen ansvarar alltid för att framföra sitt fordon på ett sätt så att ingen skadas, eller utsätts för onödig fara. Polismän har enligt lag befogenhet att under vissa omständigheter bryta mot vägtrafiklagens regler för att kunna ta sig fram snabbare. Att kunna köra ett utryckningsfordon under svåra förhållanden är svårt, och det finns många faktorer som påverkar chauffören. Efter att en polisman har avlagt sina studier vid Polisyrkeshögskolan och inleder sin yrkespraktik förväntas hen kunna utföra utryckningskörningar och ansvara för att ta sig fram säkert på allmänna vägar.

Jag har i min undersökning tagit reda på hur poliser som har flera års erfarenhet av utryckningskörningar upplever de stressande faktorerna, och om de gör något för att hantera dem. Jag vill lyfta fram vad erfarna poliser upplever under utryckningskörningar, och jämföra det med grundläggande psykologiska begrepp. Jag har valt det här ämnet eftersom jag vill utöka min egen kunskap om utryckningskörningar, förbättra min egen stresshantering och på sikt bli en bättre chaufför under utryckningskörningar.

Jag kommer att presentera ett arbete som grundar sig på upplevelser och intryck, och det som jag framställer är inte en exakt sanning, utan upplevelser. Genom att fördjupa min kunskap om stress, stresshantering och dess psykologiska grunder, ämnar jag öka min egen stresstålighet. Genom att ta lärdom av de stresshanteringstekniker som erfarna poliser tillämpar får jag bättre verktyg som jag kan använda för att hantera stressande situationer som uppstår under utryckningskörningar. Genom att undersöka stress som ett fysiologiskt och psykologiskt fenomen förbättrar jag dessutom min egen stresstålighet genom att känna igen symptomen, orsakerna till det och vilka metoder det finns för att hantera den.

Genom att dela med mig av den kunskap om stressupplevelser som poliser har fått erfa under sitt arbete, kan deras kunskap bidra till att förbereda blivande poliser för stressande situationer. Arbetet gäller inte den delen av polisens operativa verksamhet eller utbildning som är sekretessbelagd, utan gäller allmänna omständigheter som chaufförer som utför utryckningskörningar utsätts för. Poliser är inte den enda yrkesgruppen som utför utryckningskörningar. Brandmän och förstavårdare kör även utryckningskörningar i Finland, och kunskap som polisen har kunde delas med dem för att göra en grund till teoretisk utbildning för dem. Även gränsbevakningen och tullen har befogenheter att utföra utryckningskörningar. Mitt arbete kan även vara till nytta för utvecklandet av Polisyreshögskolans läroplan, och för beslut gällande framtida utryckningskörningsutbildningar.

### **1.1 Syfte och frågeställning**

Mitt syfte är att genom ta del av erfarna polisers upplevelser under utryckningskörningar förbättra min egen kunskap och på sikt själv bli bättre chaufför under stressfyllda förhållanden. Mitt syfte är även att dela med mig av den kunskap som erfarna poliser besitter, efter att ha utfört utryckningskörningar under flera års tid. Den kunskapen ämnar jag sammanfatta i min undersökning, och jämföra med enkla former av stresshantering som jag presenterar. Genom den jämförelsen kan blivande poliser förbereda sig på att utföra utryckningskörningar, och samhället får poliser som kan tryggare utföra utryckningskörningar. Jag har utarbetat två forskningsfrågor som jag kommer att undersöka:

1. Upplever erfarna poliser stress under utryckningskörningar?
2. Gör polisen något då för att hantera stressen?

För att få svar på mina frågor kommer jag att utföra intervjuer med erfarna poliser, om deras upplevelser under utryckningskörningar. Jag kommer sedan att göra en analys på svaren och diskutera resultaten. Genom mina diskussioner ämnar jag bidra till diskussionen gällande polisens grundutbildning och speciellt utryckningskörningsutbildningen.

### **1.2 Problematik**

De som gick polisens grundutbildning före 2014 fick en mer omfattande praktisk körutbildning före sin arbetspraktik, än de som har gått Polisyrkeshögskolans YH-utbildning. Ikraftvarande lagstiftning möjliggör inte att polisstuderande får genomföra utryckningskörningar utanför Polisyrkeshögskolans område. Ända sedan skolan blev en yrkeshögskola och studerandes status ändrades från aspiranter till studerande har studerandes möjlighet att agera som poliser utanför Polisyrkeshögskolans område begränsats. Före lagstiftningen ändrades kunde aspiranter genomföra utryckningskörningar under sina grundstudier utanför området på allmänna vägar för att bättre förbereda dem inför arbetspraktiken. Förut ingick de som studerade vid polisskolan till polisens reservbemanning och kunde få polisbefogenheter under utbildningen, bland annat rätten att utföra utryckningskörningar på allmänna vägar, eftersom de hade statusen polisaspiranter<sup>1</sup>. Enligt Polisens grundexamen Studiehandbok 2013–2014 står det följande: ”De polisaspiranter och yngre konstaplar som avlägger grundexamen för polis är enligt 1 § polisförordningen (181/2001) polismän.”

Flera av de stressande faktorerna som inverkar på en chaufför under en utryckningskörning går inte att simulera under studietiden, utan man möter det första gången under arbetspraktiken. Arbetspraktiken hör till grundkursen för polisen, och ingår i studierna. Under sin arbetspraktik på en polisinrättning tillämpar studerande sin kunskap som hen erhållit från Polisyrkeshögskolan i tjänst som yngre konstapel. Trots det är det fortfarande möjligt att lära sig vad som påverkar ens stresstålighet under teoretisk undervisning. Jag kommer diskutera den möjliga inverkan som utbildning har på utryckningskörning mer under analysen av intervjuerna och resultatet i kapitel 5.

### 1.3 Begrepp

I min undersökning använder jag mig av flera abstrakta begrepp. Jag kommer därför att i detta kapitel redogöra för dem. Vissa begrepp är centrala för min undersökning, och återkommer under arbetet i flera kapitel.

---

<sup>1</sup> Enligt Förordning om polisutbildning (upphävd) 6 kap. 20 § *Polisaspiranters och studerandes deltagande i polisuppgifter*



*Stress* är dels en fysiologisk reaktion i kroppen, dels en psykologisk. Fysiologiskt utsöndras adrenalin i kroppen, vilket gör att pulsen ökar och blodkärlen dras samman för att öka blodtrycket. Andningen kan bli ytligare och snabbare. Stresshormoner ökar ens fysiska och psykiska förmåga, men påverkar immunförsvaret negativt. Stress kan inverka negativt, och även positivt på kroppen. (Karlsson 2017, s. 505, 516). Jag diskuterar uttryckningskörning och stressen som kan uppstå i samband med uttryckningskörning i kapitel 2.

*Stresshantering* är dels de fysiska handlingar man utför att hantera de fysiologiska reaktionerna som sker i kroppen, till exempel andningstekniker, det vill säga de mentala handlingarna, dels de psykosociala handlingarna. Exempel på mentala handlingar kan vara en sådan enkel sak att tänka på annat, eller koppla av med litteratur efter att situationen är över. Psykosociala handlingar kan vara att tala om saker, umgås med sin familj eller få stöd av arbetskollegor. Jag diskuterar mer ingående om stresshantering i kapitel 2.

#### **1.4 Avgränsning**

Jag har valt att avgränsa den här undersökningen till att intervjua poliser som har arbetat i minst fem år inom polisens operativa fältverksamhet. Efter fem år har man högst sannolikt varit med om olika uttryckningskörningar och vet hur de påverkar en själv. Jag har valt poliser som har avlagt polisens grundkurs före Polisyrkeshögskolan blev en yrkeshögskola 2014, för att få fram deras erfarenheter av den tidigare utbildningen. Jag jämför den med den nuvarande utbildningen enligt undervisningsplanen för 2018-2020 som jag själv genomgick och mina egna erfarenheter av uttryckningskörning under min arbetspraktik.

Eftersom mitt arbete är en fenomenografisk undersökning av kvalitativa intervjuer, som är väldigt tids- och arbetskrävande har jag valt att begränsa antalet intervjuer till fem. Jag har valt att endast intervjua poliser, eftersom jag kan jämföra körutbildningen, och jämföra med mina egna erfarenheter av uttryckningskörningar som polis. Jag har utfört mina intervjuer med poliser som är anställda inom landskapet Åland, men flera av poliserna har flera års arbetserfarenhet av uttryckningskörningar inom andra polisdistrikt i Finland. Eftersom flera har erfarenhet av uttryckningskörningar i olika delar av Finland kan en viss generalisering göras gällande uttryckningskörningsupplevelser.

De poliser som jag har valt att intervjua är poliser som jag har varit på uttryckningskörning med själv, både som chaufför och passagerare. Eftersom stress är en känsla som uppstår, är

det lättare att intervjua någon som har delat samma upplevelser. Det uppstår en jämlikhet under intervjun och man förstår varandra på ett sätt som gör resultatet mer tillförlitligt. Eftersom vi har arbetat på samma arbetsplats möjliggjorde det också att intervjuerna kunde genomföras i person, vilket gjorde att dialogen kunde vara öppnare. Genom våra gemensamma erfarenheter kunde vi tala som jämlikar, och vi kunde använda begrepp under intervjuerna som båda parter förstod.

Jag har inte valt att intervjua någon från de andra räddningsmyndigheterna inom Åland eftersom de inte får utbildning i utryckningskörningar. De andra räddningsmyndigheterna genomför också utryckningskörningar, men har egna omständigheter som påverkar dem. Denna avgränsning gjorde jag också för att undvika att arbetet ska bli för omfattande och för att inte behöva bekanta mig med de faktorer som påverkar dem som chaufförer, och deras arbetsuppgifter, som skiljer sig från polisens, har jag valt att inte inkludera dem i mitt arbete.

Jag har även valt att inte intervjua poliser från något annat land än Finland, eftersom jag inte är bekant med utbildningen de får, och inte heller vet alla de omständigheter som påverkar dem som chaufförer. En annan sak som påverkade min avgränsning var att om jag hade gjort intervjuer med utomstående hade intervjuer behövts genomföras över telefon eller annat motsvarande medium. Det hade tagit bort från den personliga relationen man eftersträvar till under en intervju och kan påverka svaren.

För att tydliggöra vad jag menar med omständigheter gällande andra länder och andra myndigheter, är det t.ex. lagstiftning, fordon de kör med, arbetsuppgifter under utryckningskörning, utbildningsnivåer gällande utryckningskörning, samhällliga skillnader och naturmiljöer för att nämna några. Utryckningskörningar sker globalt, och paralleller kan dras mellan poliser i andra länder och Finland, men en avgränsning måste göras för att inte arbetet ska bli för omfattande.

### **1.5 Tidigare forskning**

Milla Stark (2017) undersökte i sitt arbete *Kartläggning av risker i polisens arbete* farliga situationer som uppstår, bland annat under polisens körningar. I Starks (2017) undersökning framkom det exempel på farliga situationer, som till exempel när man måste köra en polisbil medan man är sömning, under en hektisk natt och under långa sträckor. En av informanterna

påpekade att när man sitter bakom ratten hela cirka 12 timmar och kör då det är mörkt gör att man blir trött. Stark (2017) kom fram i sin undersökning till att det hjälper att alltid vara beredd på olika situationer, och att det är en modell som lärs ut bra i Polisyrkeshögskolan, men den kan glömmas bort under åren. Förberedelse och förväntningar hör till stress och stresshantering, och jag återkommer till det i kapitel 2.

Rasmus Lindholm (2019) undersökte i sitt arbete *Polisen och biljakter*, hur polismän upplever biljakter i- och utanför tätort. Ett tema som dök upp i Lindholms (2019) undersökning är att en form av stress uppstår under en biljakt. Lindholm (2019) lyfter fram att biljakter är stressfulla, och att det är många faktorer som gör det svårt. I Lindholms (2019) undersökning kommer det fram från hans informanter att biljakter är spännande, att pulsen stiger, man kan bli fartblind och de som körde polisbilen märkte att de började fundera på både sin egen, och på andras hälsa under biljakten. Lindholm (2019) kom fram under sin undersökning till att stresshantering kunde läras ut mera i Polisyrkeshögskolan, och särskilt under utryckningskörningar. Lindholm (2019) påpekar att kunskap om ens egen prestationsförmåga under stressreaktioner är viktig att ha.

## 2 Utryckningskörning och stress

Utryckningskörning sker varje gång när ett utryckningsfordon behöver ta sig fram i trafiken på grund av ett brådskande uppdrag. Utryckningskörning kräver inte alltid att utryckningsfordonet avger ljud- och ljussignaler. Beroende på uppdraget, kan det vara så att t.ex. polisen behöver ta sig till platsen, men ifall det är inte så bråttom att man måste ta sig igenom den övriga trafiken, och då kan man utföra en utryckningskörning utan ljud- och ljussignaler. Ett exempel på ett sådant uppdrag är när en person anmäler en trafikollision, i vilken ingen av de inblandade har personskador, eller övriga omständigheter gör att uppdraget måste ske brådskande. Polisen måste ta sig till platsen, men det är inte tillräckligt brådskande att man måste ta sig snabbt igenom den övriga trafiken med ljud- och ljussignaler.<sup>2</sup>

Polisen, gränsbevakningen, tullen, förstavårdare <sup>3</sup> och brandmän får utföra utryckningskörningar under uppdrag och får bryta mot vägtrafiklagen (VTL), och ska avge

---

<sup>2</sup> Polisstyrelsens anvisning om framförande av polisfordon och utryckningskörning.

<sup>3</sup> Ambulanspersonal

ljud- och ljussignaler om det behövs för att varna andra vägtrafikanter. Landskapet Åland har en egen vägtrafiklag (VTLÅ) med liknande bestämmelser för utryckningsfordon. För att få rätten att bryta mot vägtrafiklagens bestämmelser krävs att det finns ett uppdrag som förutsätter det eller uppgifter som kräver det. (Vägtrafiklag för Åland 2 kap. 7 §.)<sup>4</sup>

Utryckningskörningar kan variera stort beroende på var i landet man arbetar. De som arbetar i t.ex. Helsingfors har kortare utryckningskörningar inom tät trafik, och de som arbetar i Lappland har längre körningar och under andra vägförhållanden. Omständigheterna kring varje utryckningskörning är alltid varierande, och det är därför viktigt att vara så mentalt beredd som möjligt på olika situationer som uppstår. Eftersom det inte går att förutse exakt vad som kan hända är det viktigt att ha mentala verktyg som hjälper en i olika situationer, före utryckningskörningen, under den, och även efter den.

Ens kunskap om de yttre omständigheterna är viktig. Att ha en bra lokalkännedom om området man kör i hjälper en att förutse situationer. Att veta vilka korsningar som är likriktade, var det är trafiktätast, och var det finns mycket lätt trafik, hjälper en att mentalt förbereda sig på olika situationer. Hjärnan kan hantera information enklare utifrån ens egna uppfattningar och förväntningar. Vid hög stress är möjligt att se information utan att registrera den. Man har olika individuella sinnesintryck, man analyserar både enskilda delar och sätter ihop helheter och tolkar informationen baserat på existerande kunskap, begrepp, idéer och förväntningar. (Karlsson 2017 s. 177—194.)

Man sällar den information man får in baserat på intresse, behov, stimulusintensivitet<sup>5</sup> och vana. Men utan nödvändiga aktiveringsimpulser registreras informationen inte medvetet i hjärnan trots att den nått fram (Karlsson 2017 s. 177—194). Det betyder att det är möjligt för en person att iaktta något utan att förstå vad det är man ser, t.ex. en förare tittar åt ett håll, och ser att det kommer en bil emot som man måste bromsa för, men föraren fortsätter bara framåt eftersom stressen har gjort att hjärnan inte har gjort den logiska bedömningen att det kommer ske en kollision med bilen som möter.

Känslor, behov och andra psykologiska faktorer skapar situationer i vilka man endast är mottaglig för viss sorts stimuli. Ens förmåga att uppmärksamma flera saker samtidigt är en

---

<sup>4</sup> Även VTL 3 kap. 10 §, 6 kap. 184 §. VTLÅ 3 kap. 50§

<sup>5</sup> Hur mycket information som våra sinnen, hörsel, syn, känsel etc ger oss.

förmåga som skiljer sig mellan individer och kan tränas upp. Det som till exempel kan höja ens uppmärksamhetsnivå är upprepningar, igenkännlighet och emotionellt innehåll (Karlsson 2017 s. 194). Att göra saker flera gånger gör en mer erfaren, men om man känner sig känslomässigt oförberedd varje gång man gör det, och upplever det som något negativt kan även det påverka ens prestation.

När poliser gör uttryckningskörningar, är det inte bara själva framförandet som påverkar en. Medan man kör måste man hantera en stor mängd information och sinnesupplevelser. Varje uppdrag som man utför en uttryckningskörning på är unik, oavsett hur många körningar man har gjort. Vad det är för sorts uppdrag man kör uttryckningskörning på gör att man, redan när uppdraget kommer, måste göra bedömningar. Trafikkollisioner, pågående brottslig verksamhet, och hemuppdrag är enbart en bråkdel urval av de olika uppdrag polisen utför. Varje uppdrag kräver kritiskt tänkande från föraren av polisbilen. Frågor man bör ta ställning till är bland annat hur snabbt man måste ta sig till platsen, vilken förhandsinformation man har erhållit och vilken väg som är lämpligast. Även de yttre omständigheterna påverkar, väglaget, trafikintensiteten, dagsljus, väder och radiotrafiken. Förarens inre omständigheter påverkar också, från mikrostressorer<sup>6</sup> till förarens känslomässiga tillstånd.

För att konkretisera vilka omständigheter som kan påverka en förare under uttryckningskörningar kommer jag att ge ett exempel på en uttryckningskörning och *stressorer*<sup>7</sup> som kan påverka en. Under uttryckningskörningar kan det vara omöjligt att förutse allt som kan hända. Människor är oberäknliga, och när polisen använder polisfordonens ljud- och ljusanordningar för att ta sig fram reagerar människor på olika sätt. All information som kommer in, måste behandlas och analyseras. Det brukar benämnas som en persons *kognitiva*<sup>8</sup> förmåga. Ju mer information som kommer in, desto mer måste behandlas. Tidigare upplevelser och kunskap kan underlätta, men det går aldrig att helt förutse den mänskliga faktorn.

Även den enskilda konstapelns välmående kan påverka en uttryckningskörning. Bristfällig sömn, avsaknad av pauser under ett arbetsskift, det personliga livet och händelser samt andra omständigheter bidrar till en helhet. Dessa interna faktorer kommer jag förklara vidare i delkapitel 2.2.

---

<sup>6</sup> Mikrostressorer är t.ex. om man har sovit dåligt, bråkat med sin partner eller bara är hungrig och trött.

<sup>7</sup> Begreppet för alla fysiska och mentala saker som påverkar en.

<sup>8</sup> Ens uppfattning och förståelse av händelser runt omkring en, både inre och yttre.

## 2.1 Polisstyrelsens direktiv om framförande av polisfordon och utryckningskörning

Polisstyrelsens uppgift är att planera, leda, utveckla och övervaka polisverksamheten och dess stödfunktioner i Finland. Polisstyrelsen ger ut bindande direktiv för polismän, och de anvisningar som Polisstyrelsen ger ska iakttas vid sidan om lagstiftningen. Att ta del av de här direktiven ingår i polisens grundutbildning, och det är upp till varje polisman att ta del av nya direktiv som ges ut (Polisförvaltningslag 1 kap 4 § Polisstyrelsen.)

I de här direktiven om utryckningskörning står det att syftet med utryckningskörning är att tryggt och utan dröjsmål ta sig till utryckningsplatsen. I direktiven står det att under tjänsteuppdrag med polisfordon ska alltid föraren iaktta av omständigheterna påkallad omsorg och försiktighet för att undvika fara och skador. Det står att utryckningskörning är en mer krävande uppgift än patrullkörning, och föraren ska koncentrera sig på att hantera fordonet, ge akt på den övriga trafiken och valet av rutt. (Polisstyrelsen 2011, Framförande av polisfordon och utryckningskörning s.1—5.)

I direktiven står det även att föraren av utryckningsfordon ska vara medvetna om att när körhastigheten ökar minskar förarens och de övriga vägtrafikanternas observationsmöjligheter. Körhastigheten ska anpassas efter trafikmiljön och förhållanden. Enligt polislagen ska åtgärderna vara motiverade i förhållande till hur viktig och brådskande uppgiften är samt till övriga omständigheter som inverkar på helhetsbedömningen av situationen. Föraren är alltid ytterst ansvarig för framförandet av polisfordonet, om det sker en kollision under en utryckningskörning kan även en polisman hållas ansvarig för följderna. (Polislag för Åland 1 kap. 3 § Proportionalitetsprincipen.)

## 2.2 Stress

*Stress* är ett omfattande begrepp. Det finns kortvariga och långvariga stressreaktioner, akut stress och posttraumatisk stress. Jag kommer att diskutera både de positiva och negativa effekterna av stress, långtidseffekten, och olika former av stresshantering.

Stress är både en kroppslig reaktion, och en psykologisk reaktion. När kroppen utsätts för stress sker det ändringar i kroppens egenskaper. Chu, Marwaha, Sanvictores och Ayers (2020) beskriver de förändringar som sker i kroppen i *Physiology, Stress Reaction*. De

berättar hur stressen påverkar hela kroppens system, inklusive andningen, matsmältningen, nervsystemet, musklerna och hjärt- och kärlsystemen. En stressfylld situation, oavsett om den är psykologisk eller kognitiv, kan aktivera stresshormoner i kroppen, som i sin tur utlöser fysiologiska förändringar.

I artikeln ”Recognizing Resilience: Learning From the Effects of Stress on the Brain” forskade Bruce McEwen, Jason Gray och Carla Nasca 2015 i hur hjärnans funktioner påverkas av stress. I deras artikel beskrev de att hjärnan är det centrala organet för stressen i kroppen, eftersom den uppfattar vad som är hotfullt och bestämmer de fysiologiska och beteendensvaren efter det. De använder ordet *resiliens* i betydelsen att uppnå en positiv utkomst under motstånd. Det kan både betyda att återhämta sig från en dålig upplevelse eller ha ett aktivt motstånd genom stresshantering när personen utsätts för trauma (McEwen, Gray & Nasca 2015 s. 1—10.)

I McEwen, Gray & Nascas (2015) forskning framkommer det att människor har individuella egenskaper som möjliggör mer flexibilitet i situationer som är baserat på erfarenheter personer får under livet. De personer som har bra tidiga erfarenheter har hälsosammare hjärnarkitektur som ligger till grund för självförtroende och är en samlingspunkt för självkontroll, för både beteende och fysiologiska reaktioner på stressorer. Den aktiva processen för en individ som reagerar på utmaningar kallas för *allostas*<sup>9</sup>, som innefattar en mängd olika kroppsliga medlare t.ex. ändringar i det autonoma nervsystemet, kortisolutsöndringen, ämnesomsättningen och immunförsvaret. När dessa medlare fungerar effektivt stängs de av vid behov och håller kroppen i balans. Vid överanvändning, vid för mycket stress, resulterar det i en kumulativ förändring som de benämner som allostatisk överbelastning. (McEwen, Gray & Nasca 2015 s. 1—10.)

### 2.3 Positiv effekt av stress

De fysiologiska förändringarna i kroppen inkluderar ökat blodtryck, ökad blodtillförsel till aktiva muskler och minskad blodtillförsel till de organ som inte behövs för snabbmotoriken. Kroppen ökar även blodets koaguleringsförmåga, ökar cellernas ämnesomsättning, ökar muskelstyrkan, ökar mentalkapaciteten och höjer blodets glukoskoncentration. Alla de här

---

<sup>9</sup> Allostas är kroppsliga eller psykiska tillstånd som avviker från ett jämviktsläge. Jämviktsläge kallas för homeostas

effekterna kan göra att en person kan prestera bättre fysiskt än normalt. (Chu, Marwaha, Sanvictores & Ayers 2020.)

Stressen påverkar generellt sett hela kroppens system, inklusive hjärt- och blodkärlen, andningen, ämnesomsättningen, nerverna, hormonerna, musklerna och reproduktionssystemen. Akut stress har en påverkan på blodcirkulationssystemet. Den ökar frekvensen av hjärtslagen, förorsakar starkare sammandrag i hjärtmuskulerna, hjärtat expanderar och blodet dirigeras om till kroppens större muskler. Andningssystemet arbetar tillsammans med blodcirkulationssystemet för att ge kroppens celler mer syre och samtidigt ta bort koldioxid. Akut stress krymper kroppens luftvägar, vilket leder till andfåddhet och snabbare andning. Hormonsystemet ökar sin produktion av steroider, vilket inkluderar kortisol, för att aktivera kroppens svar på upplevd stress. Stress kan påverka ämnesomsättningen genom att påverka hur snabbt maten färdas genom tarmarna. Nervsystemet påverkas genom att aktivera det sympatiska nervsystemet, vilket i sin tur aktiverar utsöndringen av adrenalin. Stress påverkar kroppens muskler genom att spänna musklerna som ett sätt att skydda mot skada eller smärta. (Chu, Marwaha, Sanvictores & Ayers 2020.)

En stressfylld situation, oavsett om den är psykologisk eller en produkt av miljön, kan aktivera en kaskad av stresshormoner som producerar fysiologiska förändringar. Aktiveringen av det sympatiska nervsystemet på det här sättet kan utlösa en akut reaktion som kallas för kamp- eller flykt svaret. Det är utformat för att möjliggöra att en person antingen kan bekämpa hotet, eller fly ifrån det. Ruset av adrenalin från binjurar i kroppen sker nästan överallt i kroppen samtidigt, vilket ger en omedelbar effekt. Summan av alla de här effekterna i kroppen gör att en person kan prestera bättre fysiskt och har bättre kognitiv förmåga. Efter att det upplevda hotet försvinner, återgår kroppen till det läge det var före hotet uppfattades. (Chu, Marwaha, Sanvictores & Ayers 2020.)

#### **2.4 Negativ effekt av stress och långvariga symptom**

*Negativ stress* syftar på en situation i vilken en person inte klarar av att hantera stressorerna, vilket kan bero på brist på externt stöd, otillräckligt egen kapacitet för att hantera situationen, och individuell oförmåga. Den allostatiska belastningen blir för hög, och är sannolik att avancera utvecklingen av sjukdomar hos personen. (McEwen, Gray & Nasca 2015.)



I U.S.A har polisens psykologiska belastning som uppstår under arbetet undersökts bland annat av Peter Ainsworth i "Psychology and Policing" (2012). I undersökningen fick poliser i U.S.A beskriva själva vad de upplevde som de största stressorerna i arbetet. Förutom de våldsamma inslag som kan förekomma, rangordnades hot mot individens självförtroende eller kompetens högt. Poliser beskrev även att en känsla av kontroll aldrig helt går att uppnå, eftersom kraven som ställs varierar och inte går att förutspå. Alla ser dessutom olika på polisens uppgifter, och ställer olika krav i olika situationer, t.ex. beslut om att ge någon trafikböter eller anmärkning för att hålla en bättre kontakt med närområdet. (Ainsworth 2002, s. 120—124).

## 2.5 Stresshantering

En form av stresshantering är *mindfulness*, en grundläggande mänsklig förmåga att vara fullt närvarande och medveten om var man är, är sysselsatt med och inte för reaktiv eller överväldig av vad som pågår runt om en. Mindfulness översätts ibland till medveten närvaro på svenska, men eftersom mindfulness är det mer använda begreppet kommer jag att hänvisa till det på engelska.

Ivan Nyklíček, Paula Mommersteeg, Sylvia Van Beugen, Christian Ramakers och Geert Van Boxtel gjorde 2013 en undersökning i mindfulness effekt av stresshantering under akut stress i "Mindfulness-Based Stress Reduction and Physiological Activity During Acute Stress: A Randomized Controlled Trial". Deras mål var att undersöka mindfulness-based stress reduction, MBSR, (medveten närvaro-baserad stressänkning) på kroppens hjärt- och kärl samt kortisolutsöndringen under en akut stressutmaning. Deras hypotes var att, i jämförelse med en kontrollgrupp, skulle gruppen som använde sig av MBSR i snitt ha lägre blodtryck, lägre puls, lägre mängder kortisol i kroppen samt högre variation i pulsen under stressutmaningen. Genom psykologisk utbildning, självständiga övningar samt delande av upplevelser kunde gruppen som övade på mindfulness uppvisa sänkt blodtryck före- och efter stressutmaningen, samt minskat blodtrycksrespons på stressoren <sup>10</sup> (Nyklíček, Mommersteeg, Van Beugen, Ramakers & Van Boxtel 2013, s. 1—7.)

---

<sup>10</sup> Stressoren i deras stressutmaning var göra matematik och talövningar framför en kamera, medan övningarna blev progressivt svårare.

McEwen, Gray & Nasca (2015) tar fram olika nyckelfunktioner som hjärnan arbetar med beträffande stresshantering. De beskriver hjärnan som organet som styr hälsorelaterade beteenden som kaloriintag, alkohol, rökning, sömn och träning. Dessa beteenden bidrar till lindriga oregelbundna fysiologiska ansträngningar och kan motarbeta allostatisk överbelastning.

McEwen, Gray & Nasca (2015) beskriver att hjärnans utveckling och välmående beror på hur hjärnan svarar på utmaningar (stressorer). Hjärnan kan svara effektivt eller med nedsatt funktion. Utvecklingen av självförtroende och självkontroll i samband med goda förmågor att självreglera, är nyckelfaktorer som avgör om en utmaning ger ett tillfredsställande resultat (positiv stress) eller har negativa konsekvenser. Stress som är hanterbar kan betyda att man klarar av en stressfylld livshändelse genom en minimal allostatisk belastning eftersom man har bra interna resurser samt externt stöd.

Genom att fostra kroppsliga processer som t.ex. kognitiv beteendeterapi, fysisk aktivitet, socialt stöd och integration och att utveckla en mening och syfte med livet kan man hantera stressen. Regelbunden fysisk aktivitet är även ett effektivt sätt att skydda sig mot depression och hjärt- och kärlsjukdomar. (McEwen, Gray & Nasca 2015).

Heith Copes (2005) skrev ett arbete om polisens psykologiska belastning som uppstår under arbete i "Policing and Stress". Copes kom fram redan 2005 att det finns enkla sätt att förebygga och hantera stress. Stödet från kollegor och förmän är viktigare än det sociala stödet från familjen och vänner. Copes beskriver hur den vardagliga kommunikationen är viktigt för att kunna tala om och integrera känslomässiga upplevelser med arbetet. Poliser ska uppmuntras till att diskutera saker. Poliser som kan uttrycka sina känslor och tillåter att andra gör det är mindre troliga att utveckla PTSD (Post-traumatisk stress syndrom). Copes lyfter även fram att redan 1993 berättade poliser om att följande saker hjälpte efter en svår situation: Att ha en klar och tydlig uppgift att göra, få hjälpsam feedback efter händelsen, hålla en bra relation inom hela arbetsgruppen, erhålla en känsla av att man arbetar med något meningsfullt och få uppmärksamhet för ens fysiska och känslomässiga behov. (Copes 2005, s. 146—151).

### **3 Polisyrkeshögskolans undervisningsplaner samt styrande lagstiftning**

Polisutbildningens examensstruktur förnyades 2014. Den nya grundutbildningen sker på yrkeshögskolenivå, och i fortsättningen avlägger alla blivande poliser yrkeshögskoleexamen. Den nya examen som kräver 180 studiepoäng ger behörighet för polistjänster, t.ex. för äldre konstapel.

Tiden för avläggande av grundexamen förlängdes från två och ett halvt år till tre. Reformen innebar inte enbart att man lade till nytt innehåll till den tidigare utbildningen, utan läroplanen har byggts helt om. Examen innehåller mer teori, men utbildningen är också i fortsättningen praktiskt inriktad. I den nya examen ingår bland annat en cirka ett år lång arbetspraktik i en polisenhet. Med den nya lagen försvann också delar av den praktiska undervisningen när studerandes status ändrades från aspiranter till studeranden. Som en följd av lagförändringen ändrades utryckningskörningsutbildningen till att den bara får hållas inom skolans inhägnade område.

Lagen om Polisyркeshögskolan godkändes i riksdagen 17.12.2013, och den nya lagen trädde i kraft i början av 2014. De första studerande som genomför den nya yrkeshögskoleexamen inledde sina studier i augusti 2014. (Lag om Polisyркeshögskolan.)

Efter att Polisyркeshögskolan övergick till en yrkeshögskola 2014 har undervisningsplanen uppdaterats fyra gånger, och en ny undervisningsplan arbetas på just nu till för perioden 2020-2022. (Polis (YH)-examen (180 sp) läroplan, Läsåren 2020-2022.<sup>11</sup>)

Lag om polisutbildning (upphävd) 5 § Studerande vid en polisläroinrättning

*Den som studerar för grundexamen för polis är polisaspirant med undantag för den tid han eller hon är utnämnd till ett tjänsteförhållande för viss tid som yngre konstapel.*

*I denna lag och i de förordningar som utfärdats med stöd av den avses med studerande både polisaspiranter och andra som studerar vid en polisläroinrättning.*

När lagen upphävdes ändrades också studerandes status. Utan de befogenheterna som gavs åt polisaspiranter, får studerande vid Polisyркeshögskolan inte längre köra polisfordon med ljud- och ljusanordningar på i trafiken, utanför Polisyркeshögskolans område.

---

<sup>11</sup> <https://polamk.fi/documents/25254699/37709942/Polis-yh-laroplan.pdf/>

### 3.1 Studiehandbok 2013-2014 för polisens grundexamen i polisskolan

Den gamla läroplanen som användes före 2014 var friare i sin utformning. Jämfört med studiehandboken för polisens grundexamen 2013-2014, och undervisningsplaner efter den, ingick fler studiepoäng<sup>12</sup> i körutbildningen före 2014. I undervisningens delmål för trafik- och körutbildningen ingick att studerande skulle kunna bl.a. se sina egna utvecklingsbehov, lära sig de speciella krav som ställs på polisbilförare i larmutryckning, förutse trafiksituationer och hantera polisfordonet. (Polisens grundexamen Studiehandbok 2013–2014, s. 110.)

Tidigare grundexamen för polis vid polisskolan innehöll fler studiepoäng i trafikutbildning jämfört med nuvarande YH-examen vid Polisyrkeshögskolan. Trots att studiernas omfattning ökade, från 2.5 år till 3 år, minskade trafik- och körutbildningen, från minst 11 studiepoäng till 10. I handboken för polisens grundexamen fanns flera delmoment för trafik- och körutbildning i period 1 samt period 10 som inte hade en utsedd mängd studiepoäng. Från de övriga perioderna räknade jag till 11 studiepoäng, där det var angett i handboken, och därför har jag inte uppgett något exakt antal studiepoäng som ingick i polisens grundexamen, men räknat att det var minst 11 studiepoäng.

I undervisningsplanen som jag följde under min studietid vid Polisyrkeshögskolan, 2018-2020 års plan ingick det totalt 10 studiepoäng i trafik- och körutbildningen. Trots att studietiden förlängdes från två och ett halvt år till tre år, minskade trafikutbildningen. Det som är relevant för min undersökning är också att före undervisningsplanen för 2017-2018 ingick det ingen stresshanteringsutbildning i grundexamen för poliser.

### 3.2 Undervisningsplan 2017-2018

I läroplanen för 2017-2018 är det första gången benämningen *stress* omnämns. Under kursen *Bruk av maktmedel och taktik* benämns ” Den studerande bildar sig en uppfattning om personliga stressmekanismer”. Före den här läroplanen har det inte ingått någon direkt utbildning i stress och stresshantering. Eftersom maktmedelsutbildningen är sekretessbelagd

---

<sup>12</sup> En studiepoäng motsvarar 27 timmar utbildning.

kan jag inte gå in på exakt vad studerande lär sig under den. Hela maktmedels- och taktikutbildningen omfattar totalt åtta studiepoäng.

### **3.3 Undervisningsplan 2018-2020**

Läroplanen för 2018-2020 är den som jag har följt under min utbildning vid polisyrkeshögskolan. Stress och stresshantering ingick i maktmedelsutbildningen, i vilken ”studerande följer sina personliga stressmekanismer under delperioden och lär känna igen tekniker och sitt sätt att motarbeta dem.” Eftersom jag inte kan gå in närmare på vad maktmedelsutbildningen innefattar, kan jag heller inte diskutera stresshanteringsutbildningen. Maktmedelsutbildningen innefattade totalt åtta studiepoäng, och stress och stresshantering är en liten del av helheten.

Eftersom beskrivningen av stresshanteringsmomentet har utvecklats sedan undervisningsplanen för 2017-2018 kan man göra bedömningen att polisyrkeshögskolan lägger mer vikt på stress som fenomen som poliser upplever. Mitt arbete kan användas till diskussionen av utformandet för kommande undervisningsplaner, och kan utgöra grunder för diskussion om stresshantering kan tillämpas i flera moment av utbildningen.

När det gäller trafik- och körutbildningen har den varit bestående i undervisningsplanerna som har tillämpats efter reformen 2014. Körteknik- och taktik har utgjort totalt tre studiepoäng, och kompletterande trafiksäkerhetsutbildning har utgjort totalt sju studiepoäng. Under Körteknik- och taktik är kunskapsmålet att den studerande ska kunna ”hantera och köra säkert med polisbil i varierande körsituationer”. Alla varierande körsituationer går inte att simulera under undervisning, eftersom utbildningen genomförs med studerande som är förberedda på vad som kommer att ske. Bilister i trafiken utanför Polisyrkeshögskolans agerar oberäkneligt när polisfordon utför utryckningskörningar, vilket inte går att simulera.

## **4 Material och metod**

Jag har gjort en kvalitativ undersökning om polismäns upplevelser, med intervjuer som jag har gjort en fenomenografisk analys av. Fenomenografien presenteras i delkapitel 4.4. Jag har valt att använda mig av intervjuer eftersom jag undersöker upplevelser om fenomen, och i mitt fall om stress. Eftersom det rör sig om upplevelser och fenomen finns det inga sanna

svar som kan ges, utan jag har försökt få fram en uppfattning om deras upplevelser för att sedan analysera svaren.

#### 4.1 Intervjuer

Intervju är en teknik för att samla in information baserat på frågor. Jag vill kunna jämföra och generalisera svaren jag får, och har därför gjort intervjuer med låg grad av standardisering och låg grad av strukturering. Det betyder att jag har haft öppna frågor, utan fasta svarsalternativ, för att den som blir intervjuad inte ska kunna besvara dem med enkla ja/nej svar. Syftet med öppna frågor är att ge den som blir intervjuad möjligheten att kunna fritt formulera sig om de fenomen som jag undersöker. Jag har ställt samma frågor till varje respondent, och de har inte fått ta del av frågorna på förhand, utan fick ta ställning till dem först under själva intervjun. (Patel & Davidsson 2011, s. 67—88.)

Jag formulerade mina frågor efter *tratt-tekniken*, vilket innebär att jag inleder med omfattande öppna frågor för att sedan ställa preciserande frågor. Med den tekniken har jag ämnat ge utrymme för den som blir intervjuad att så långt som möjligt kunna svara med egna ord. Eftersom mitt arbete baserar sig på upplevelser är det viktigt att den som blir intervjuad ges möjlighet att kunna beskriva dem själv (Patel & Davidsson 2011, s. 67—88.)

Intervjuerna har gjorts i person, på Ålands polisstation. Eftersom mina intervjuer baserar sig på deras upplevelser medan de har varit på jobb, ansåg jag det lämpligast att intervju dem medan de var på jobb och kunde reflektera över deras tidigare upplevelser. Valet att göra intervjuerna medan de var på jobb, och på deras arbetsplats var också för att inte ställa till besvär för de som blev intervjuade. (Bell 2007, s.157—172.)

Före jag påbörjade intervjuerna förberedde jag med att arbeta på mina intervjufrågor. Eftersom jag valde att använda mig av *tratt-tekniken*, började jag med att formulera omfattande öppna frågor, för att sedan ställa detaljfrågor. Jag valde att ställa exakt samma frågor till alla intervjuade, för att kunna använda samma teknik till varje intervju. Jag valde att ställa totalt 17 frågor, eftersom jag ville ge de intervjuade möjligheten att kunna svara med egna ord om deras upplevelser under uttryckningskörningar, men samtidigt kunna säkerställa mig att jag hade tillräckligt med frågor för att fråga om deras upplevelser. Jag valde att inkludera några korta frågor i början för att etablera deras kunskap inom området, och styra in konversationen mot uttryckningskörningar. Jag strävade till att undvika ledande

frågor, men eftersom stress och uttryckningskörningar hör till mina centrala begrepp för arbetet är det viktigt att det kommer fram under intervjun om deras upplevelser. Med varje enskild polis höll jag en enda intervju, som varierade i längd från 15 till 30 minuter. (Patel & Davidsson 2011, s.67—88.)

## 4.2 Forskningsetik

För att undersökningen ska vara tillförlitlig krävs det att god forskningssed följs. Eftersom min undersökning är baserad på intervjuer, i vilka respondenterna<sup>13</sup> har försäkrats om att de ska förbli anonyma, har jag vidtagit flera åtgärder för att deras identitet inte ska kunna röjas. Före intervjuerna har jag frågat samtycke av alla som blev intervjuade. Jag har klargjort syftet med mitt arbete, och bestyrkt att deras identitet hålls anonym. Med deras samtycke har jag spelat in ljudet av intervjuerna, för att senare kunna göra en *grov transkribering*<sup>14</sup> av intervjun. Transkribering gör att jag kan fokusera på att lyssna och följa med under intervjuerna, för att efteråt skriva ner allting. Det totala sidantalet för transkriberingen blev 33 sidor text i storlek 12 och 1.5 punkters radavstånd. Jag meddelade de intervjuade att intervjuerna sparas på ett säkert och ändamålsenligt sätt, och att endast jag har haft tillgång till materialet, och att de sparade intervjuerna raderas tre månader efter publikationen av arbetet. (Bell 2007, s.157—172.)

Jag har intervjuat fem konstaplar som arbetar vid Ålands polismyndighet. De fem jag valde är sådana som har tillräcklig erfarenhet av uttryckningskörningar, och har arbetat minst fem år inom polisens fältverksamhet. De fem jag valde är även fem personer som jag själv under min arbetspraktik har gemensamma erfarenheter av uttryckningskörning med, vilket gör att vi har en gemensam förståelse och kan anses vara jämlika. Jag har gjort valet att inte hänvisa till någon konstapels tidigare utbildning, specialitet eller nuvarande arbetsuppgifter för att försäkra mig om deras anonymitet. Utbildning inom uttryckningskörningar är relevant för mitt arbete, men jag har valt att inte ta med de svar som respondenterna har gett under intervjun som kan möjliggöra att de identifieras på de grunderna.

Ålands polismyndighet är en liten myndighet, och för att säkerställa anonymiteten hos mina respondenter har jag valt att inte använda mig av sådana detaljer i min analys som refererar

---

<sup>13</sup> Personen som blir intervjuad.

<sup>14</sup> Bara orden i sig antecknas, intonation, betoningar och pauser har uteslutits.

till särskilda arbetsuppgifter eller arbetsplatser de har haft, eller har under intervjutillfället. Om informanten själv berättat frivilligt om polisutbildning de har genomgått, eller om någon särskild arbetsuppgift de har haft har jag tagit med det i svaret och analysen. För att ytterligare säkerställa att informanternas identitet hålls anonyma har jag inte tagit i beaktande de svar de har gett som har innehållit uppgifter om enskilda uppdrag. Under analysen hänvisas respondenterna till som informant A–E.

### 4.3 Hermeneutik

Hermeneutik är en tolkningslära, inom vilken man genom att förstå delar av ett fenomen får mer förståelse för helheten. Genom att studera, tolka och försöka förstå någonting får man en djupare kunskap.

En forskare har en egen förförståelse, vilket är ens samling av tankar, intryck, känslor och kunskap som man tidigare har samlat in. Medkänsla är nämnt som en tillgång för att nå fram till förståelse. Vid intervjuer är känsla en viktig tillgång, eftersom jag i mitt arbete har använt mig av intervjuer i vilka respondenterna har gemensamma upplevelser med mig kan jag använda mig av det för att utöka min förståelse av delar. (Patel & Davidsson 2011, s. 28–30)

Den *hermeneutiska cirkeln* är ett begrepp som används inom hermeneutiken, eftersom total kunskap aldrig kan uppnås. Genom att se på individuella delar utökas ständigt helheten.

#### Den hermeneutiska cirkeln



### 4.4 Fenomenografi

Fenomenografi är att studera uppfattningar, och är ett centralt begrepp för min undersökning. Inom fenomenografin tolkas hur fenomen uppfattas i världen, av människor. Genom att



uppfatta något, skapar man mening, och genom ens uppfattningar utgår vi från hur vi resonerar och handlar.

Genom att ha använt mig av öppna kvalitativa intervjuer, har jag skapat helhetsintryck, bekantat mig med information i form av data, och jämför likheter och skillnader i vad mina respondenter har uppgett. Genom att kategorisera uppfattningar har jag studerat de underliggande strukturerna. Genom en induktiv process har jag transkriberat, läst och sorterat materialet tills mönster framträdde. Sedan har jag beskrivit uppfattningen om ett fenomen och sammanfattat det till ett resultat. (Patel & Davidsson 2011, s. 30—33).

#### **4.5 Validitet**

I undersökningen av människor, särskilt i frågor om upplevelser, kunskap eller andra abstrakta fenomen är det viktigt att veta vad man undersöker. (Patel & Davidsson, 2003, 102—103) Att lyckas konstruera ett bra instrument för att mäta innehållet är en förutsättning för att göra ett bra arbete. Redan i frågeställningen är det viktigt att man får klart vad man vill mäta. Validitet i min undersökning uppstår när varje respondent ställs samma frågor, under samma förhållanden och omständigheter. (Holme & Solvang, 1997, 163—167) .

För att få de teoretiska variablerna till operationella måste man översätta de teoretiska begreppen till en uppsättning variabler. De abstrakta värden man vill mäta måste översättas till sådana operationella begrepp som är både mätbara och som tåls att kritiskt granskas. För att åstadkomma validitet måste man göra en logisk analys av innehållet i instrumentet. Jag måste granska att de operationella variablerna dels mäter det teoretiska begreppet, dels finns representerad i frågeställningen och även visar på välmotiverad logik från min sida.

Det är viktigt att få variablerna formade till enskilda frågor som är logiskt formulerade. Hela forskningsarbetet kan vara misslyckat från början utan en bra formulerad frågeställning. Validiteten av arbetet är viktigt.

#### **4.6 Reliabilitet**

Reliabilitet är instrumentets tillförlitlighet. Inom hermeneutik finns det inga sanna och falska värden. Det eftersträvade sanna värdet kan uppnås till exempel genom att kontrollera ifall

olika oberoende mätningar av ett och samma fenomen ger liknande resultat. (Holme & Solvang, 1997, 163—167.)

Om det inte är möjligt för flera forskare att utföra samma mätningar oberoende av varandra, genom antingen tids- eller resursbrist, kan man öka reliabiliteten genom att använda flera mätinstrument.

## 5 Resultat

I detta kapitel kommer jag att analysera de intervjuer jag har genomfört, och svaren som jag har fått. Jag har intervjuat fem poliser, som alla har minst fem års arbetserfarenhet och största delen av deras arbetskarriär har varit inom alarm- och utryckningsverksamheten. För att försäkra mig om mina informanternas anonymitet kommer jag att hänvisa till dem som informant A-E. Mina intervjufrågor finns med som bilaga.

Jag har delat in det här kapitlet i tre delar, för att tolka intervju svaren. I delkapitel 1 tar jag upp själva framförandet av polisfordonet, i delkapitel 2 tar jag upp stresshantering, i delkapitel 3 tar jag upp grundutbildningen vid polisskolan och i delkapitel 4 sammanfattar jag mitt resultat.

### 5.1 Körning

Alla respondenter svarade att de upplever någon form av stress i samband med utryckningskörningar. Det som var gemensamt för alla respondenter var att ingen upplevde själva framförandet av polisfordonet som det krävande i situationen. Flera svarade att momentet när man aktiverar fordonets ljud- och ljusanordningar för att ta sig till ett uppdrag aktiverade kroppen fysiskt.

Exempel 1:

“Bara för att man slår på de där blåljusena och sirenerna, nog går pulsen upp och stressen ökar.” (Respondent B, 2020)

Exempel 2:

“Jo, det får man fortfarande när man kopplar på blåljus och siren, stressen kommer mer när man är rädd för vad som kan hända.”  
(Respondent C, 2020)

Bara för att kroppen har en fysiologisk reaktion betyder det inte att man automatiskt presterar bättre. Den positiva stressen möjliggör att man kan reagera snabbare, och bättre under en kort stund. En förhöjd puls möjliggör att du kan ta in och behandla mer information effektivt, och ha förhöjd reaktionsförmåga, vilket är viktigt när du utför uttryckningskörningar. Stressen som respondenterna uppger att de upplever kan kopplas till kroppens fysiologiska reaktion som svar på ett upplevd hot, ett brådskande uppdrag. (Chu, Marwaha, Sanvictores & Ayers 2020.)

Exempel 3:

“Det är kanske inte själva framförandet utan det är alltihopa, du har så mycket att fundera på, på vägen dit, och du vet inte vad som möter dig.” (Respondent C, 2020)

Omständigheterna kring uppdraget kan vara en större stressfaktor än själva framförandet dit. All information som måste behandlas under färden bidrar till den allostatiska belastningen. Behandlingen av informationen som kommer in var även nämnd som stressor:

Exempel 4:

“vart en stressig situation för det blev mycket att bearbeta under tiden. Det som blev stressmoment var att det var så mycket att tänka på annat än körning, även fast det inte låg på mitt ansvar, var man ändå del av det i patrullen. När man får mycket att tänka på under uttryckningskörningar och det är ett stressande uppdrag, tar det nog på mer än vad man tänker.” (Respondent E, 2020)

Upplevelser om stress är individuellt. Även om alla respondenter svarade att de upplever stress i samband med uttryckningskörningar behöver de inte se det som något som påverkar deras arbetsförmåga. En del individer har bara en naturlig förmåga att hantera stress. Den allostatiska belastningen får inte bli för hög.

Exempel 5:

“Till viss del. Man är ju jättekoncentrerad, följer med trafiken, alltid är det något som kan gå på tok när man kör utryckningskörning. Tanken är ju med hela tiden att någonting kan hända, och det medföljer viss nivå av stress. Inte är det så att man är jättstressad när man kör.” (Respondent D, 2020)

## 5.2 Stresshantering

När stress är en del av ens arbetsliv måste man hitta något sätt att hantera den på, för att minska riskerna för sjukdomar och post-traumatiskt stressyndrom. Min teori före jag utförde mina intervjuer var att alla mina respondenter är så erfarna poliser att de har alla egna sätt att hantera stress på som de upplever att fungerar för dem själva. Stresshantering under stunden är lika viktig som hanteringen efteråt, för att undvika långvariga, bestående men.

Jag har delat in stresshanteringen i två skilda delar baserat på svaren jag fick under intervjuerna. Jag delar in det i stresshantering av *akut stress* under uppdraget, och stresshantering efteråt för att undvika *långvarig stress*.

Utryckningskörningar där stressen kan ses som akut var oftast förknippade med krävande uppdrag, och jag kan inte återge detaljer från uppdragen i min undersökning, eftersom det skulle kunna leda till att enskilda konstaplar kan identifieras. Jag ställde frågan om de gör något för att sänka sin stress under själva uppdraget:

Exempel 6:

“Ta ner tempot lite, tänk på det viktigaste, samma sak tänker jag med utryckningskörning. Se till att det väsentligaste blir gjort, inte bara stressa dit. Ha en liten plan när man kommer dit, vad kommer att hända? Så att man inte stressar i onödan och sen är man där och inte vet vad som ska göras.” (Respondent E, 2020)

Exempel 7:

“Jag har vissa tekniker, jag brukar säga till mig själv till exempel när jag börjar märka att nu blir jag stressad, och det är en allvarlig situation, och jag märker att mina tankar börjar flyga, jag börjar

fundera på olika scenarion och så vidare brukar jag säga till mig själv, lugna ner dig, lugna ner dig.” (Respondent A, 2020)

Exempel 8:

“Tänker förstås på jaktinstinkten, tunnelseendet. Det tänker jag på med jämna mellanrum. Koncentrerar mig på omgivningen och inte bara rakt fram. Det hjälper till att få ner stressnivån, att man vet vad som händer runt omkring en.” (Respondent D, 2020)

Exempel 9:

“Det är väl det att jag börjar tänka på det uppdraget jag har, att jag har det klart i huvudet, och diskuterar med den jag har med mig, hur vi går tillväga, var vi lämnar bilen... beroende på uppdrag, vem som gör vad.” (Respondent C, 2020)

Alla ovanstående exempel hänvisar till den kognitiva processen. Deras tidigare upplevelser, kunskaper och känslor är viktiga för att kontrollera deras stressreaktioner. Genom att bearbeta information de erhållit, och jämföra det med sina tidigare upplevelser klarar de bättre av att utföra uttryckningskörningen. Igenkännligheten i situationen gör att de vet vad de själva behöver göra för att utföra uttryckningskörningen. (Karlsson 2017 s. 177—194.)

Exempel 10:

“Det är väl en stresshanteringsteknik att prata igenom, men det är väl huvudsakligen initierat av min dåvarande närmsta förman. Jag är lyckligt lottad att haft en sån förman som tagit det initiativet och egentligen tagit det på allvar, fast det inte ser ut att vara en så stor grej för dom som tittar på. Den förmannen har gjort det till en vana, och blir det en vana är det mycket lättare när det faktiskt händer och behövs. Det är enligt mig en bra stresshanteringsteknik, man slipper älta på saken.” (Respondent E, 2020)

Exempel 11:

“Kanske det att jag haft väldigt tur att jag haft grupper där man, när situationen är över så har man alltid satt sig ner och diskuterat. Ofta hela gruppen eller dom som råkar vara inne, att man per automatik

far in på en kaffe allihopa och så går man igenom vad som hände, vad man kan göra annorlunda och då är det alltid någon, om inte jag är med, som brukar fråga hur de mår, om de behöver hjälp eller vill prata med någon.” (Respondent C, 2020)

Exempel 12:

“Jag pratar med mig själv. Jag har vissa tekniker, hur jag reagerar själv. Jag brukar prata om tre olika färger, grön zon, gul och röd. Man får inte gå till röd, och när man är ledig så försöker man vara där på grön zon, man glömmer bort allt vad som händer på jobb. Sen när man kommer på jobb så försöker man vara på gula zonen hela tiden så att man är färdig att hantera vad som än kommer emot. Sen när det blir en stressig situation försöker man undvika röd zon.” (Respondent A, 2020)

Att tala om saker, och att uppleva att man får stöd av sina kollegor och förmän är som nämnt i kapitel 2 viktigt externt stöd för stresshanteringen. Genom det undviker man möjligen att det bygger upp långvariga symptom, och till och med sjukdomar. Copes (2005) beskrev i sin forskning att stödet från sina kollegor är det viktigaste för att förebygga PTSD. Exempel 12 är ett typexempel på hur resiliens kan tillämpas både under framförandet av polisfordonet, och efteråt, för att återhämta sig, och hålla den allostatiska belastningen i balans. (McEwen, Gray & Nascas 2015, s. 1—10.)

Exempel 13:

“Jag har blivit bättre med dem<sup>15</sup>, jag har försökt läsa mycket, jag har försökt utveckla mig själv, hur kan jag hantera den här stressen under uttryckningsframförandet. Jag har mina egna sätt, hur jag kan lugna ner mig själv, har vissa andningstekniker o.s.v. när det blir en stressande situation. Stressen kommer, men man måste kunna leva med den. Stressen får inte ta kontroll.” (A)

Exempel 14:

---

<sup>15</sup> Stressreaktioner.

“Ja, på ett vis. Det har jag för mig att vi har lärt oss i skolan, på grundutbildningen, hur man ska hantera stress och olika metoder för att få ner stressen. Samtidigt har det nog ändå visat sig att inte minns jag det där sen. Jo, andas lugnt, eller ta djupt andetag och fundera. Där ute i hetluften, inte tänker man på det på samma vis. Det är igenom praktisk erfarenhet man fått någon slags stresshanteringsgrejer som man själv kommit på att hjälper mig. Det är ju mycket individuellt vad man gör.” (B)

I exempel 13 och 14, nämner respondenterna hur de har lärt sig hantera stress. Även om respondent B nämner att hen har fått utbildning i stresshantering hjälpte den inte i situationen. Respondent A har tagit reda på egna metoder för att hantera stressen, som personen upplever att hjälper. Medvetenhet om hur ens egen kropp reagerar hjälper också till för att förutse situationer och ta sig igenom dem. Lindholm (2019), lyfte i sitt arbete fram, att kunskap om ens egen prestationsförmåga under stressreaktioner är viktiga att känna till, vilket stöder att självkänedom höjer stresståligheten, och att igenkännligheter i olika situationer kan möjliggöra att man kan hantera stress som uppstår lättare.

### 5.3 Utbildningen vid Polisyrkeshögskolan

Som tidigare nämnt i kapitel 3, har studerande inte längre befogenhet att köra polisfordon med ljud- och ljusanordningar påkopplade utanför skolans område. Fyra av respondenterna ansåg att det var bättre tidigare i utbildningen när studerande kunde öva på att köra utryckningskörningar utanför skolans område, och att de var bättre förberedda på utryckningskörningar. De fyra respondenterna ansåg att de hade förberetts på utryckningskörningar eftersom de fick utföra dem i trafiken, och fick se människors reaktioner på ett polisfordon som utför utryckningskörning med ljud- och ljussignaler påslagna. Alla respondenter uppgav att poliser skulle ha nytta av att lära sig hantera stress, i alla delar av jobbet.

Exempel 15:

“Jo, det blir så pass stressfyllda situationer, som du upplever, om du inte i vanliga framförandet men så har du den här oförutsedda som gör det du inte förväntar dig och du måste göra en undanmanöver,

kraftig inbromsning i 150 km/h. Så, jo, stresshantering är ju bra att kunna i alla lägen, varför inte i det här också.” (Respondent C, 2020)

Exempel 16:

“Kanske ge modeller av, så att man förstår vad det innebär. Man kan gå igenom vad det finns för olika sätt, så att man kan tänka lite själv. Det finns säkert jättemånga olika modeller av vad man gör, och oftast handlar det om vilken grupp man hamnar i och vilka människor man jobbar med, och hur det blir, kanske vissa kräver att de processar det själva, och kanske det finns någon teknik för det. Kanske skolan kan ta fram såna modeller, eller visar att det finns såna modeller som man inte behöver gå igenom grundligt, men i alla fall presentera dem.” (Respondent E, 2020)

I exempel 18 lyfter personen fram att det finns många olika modeller och former av stresshantering, och som det framkom i exempel 14 kommer personen kanske inte ihåg specifika former av hanteringen. Polisyrkeshögskolans undervisningsplaner kan utvecklas för att ge en bred inblick i stress som fenomen, och hjälpa studeranden genom att upplysa de olika formerna av stresshantering istället för att koncentrera sig på enskilda faktorer, som t.ex. andningen. *Mindfulness* kan presenteras för studerande som ett alternativ för de studerande som vill utveckla sig själva. (Nyklíček, Mommersteeg, Van Beugen, Ramakers & Van Boxtel 2013, s. 1—7.) De studeranden som upplever att de vill ha externt stöd, kan man ge hänvisa till hur viktigt det är att tala om saker för att förebygga långvarig stress. (Copes 2005, s. 146—151).

Exempel 17:

“Vad jag har förstått över man på det inom skolans område och sen kommer man ut på praktik och direkt börjar göra det på riktigt. Där ställs det ju kanske högre ansvar och krav på handledaren som man kör med, eller patrullchefen, att dom är med och lär ut.” (Respondent B, 2020)

Exempel 18:



“Lägga det på handledarna tycker jag... där skulle det lägga mer vikt på handledarna ute på arbetsplatserna och inrättningarna, att dom också skulle ha en bit i det där.” (Respondent B, 2020)

I exemplet ovan har en respondent en idé på hur utbildningen kunde utvecklas utan att det kräver en förändring i ikraftvarande lagstiftning. Utbildningen fortsätter under praktiken, och studerande erhåller en tjänst som yngre konstapel. Yrkespraktiken är en del av utbildningen där man har polisbefogenheter, och därmed får utföra uttryckningskörningar. Respondenten fortsatte med sin tankegång i exempel 17 och 18, och lade fram förslaget att vidareutbilda handledarna i stresshantering och uttryckningskörning.

Exempel 19:

“Vi diskuterade efteråt själva händelsen. Det är en standard vi har kört i den gruppen jag jobbat i. Vi processar det genom att prata om det helt öppet. Det gillar jag starkt, behöver man bearbeta det så är det ganska bra sätt att prata om det.” (Respondent E, 2020)

Exempel 20:

“Det är något som jag själv har försökt bli bättre med. Jag märkte själv att jag blir stressad med vissa situationen. Det är något jag själv tagit reda på och försökt bli bättre med.” (Respondent A, 2020)

I exempel 19 och 20 beskrev de sina stresshanteringsmetoder, som de båda erhållit genom erfarenhet. De skulle båda beskriva det som stresshanteringstekniker, och som de upplever att fungerar för dem själva. Exempel 19 är ännu ett typexempel på vikten av externt stöd inom den egna arbetsgruppen. (Copes 2005, s. 146—151).

#### **5.4 Sammanfattning**

Flera av respondenterna uttryckte att de var glada över att ha arbetat i sådana grupper där de kunde diskutera sina upplevelser. Det kan antyda att det finns arbetsgrupper inom polisyrket där det fortfarande inte är accepterat att tala om känslor och upplevelser. Om en person upplever att de inte får stöd från sin grupp, eller sina förmän blir belastningen större på deras interna kapacitet för att hantera stress. Det är möjligt att enskilda konstaplar klarar av att hantera stress själv, men utan externt stöd löper de större risk för att söka copingmekanismer

som inte leder till en positiv utveckling för dem, t.ex att de konsumerar alkohol för att hjälpa hantera stress.

Fyra respondenterna uttryckte att de direkt tycker att utryckningskörningsutbildningen var bra när de fick köra utanför området, och att det hjälpte dem vara mer förberedda när de skulle utföra arbetet. Innehållet i läroplanerna sedan mina respondenter gick utbildningen på Polisskolan, och efter skolan blev en yrkeshögskola, har inte ändrats väsentligt. Visionerna och kursinnehållen för delmomenten inom körutbildningen är i stora drag detsamma, där den mest omfattande förändringen är studerandes status från polisaspiranter till studerande.

En av respondenterna hade ett förslag om att de handledare som utses till praktikanter kunde få mer omfattande utbildning i hur de lär ut utryckningskörning, vilket kunde vara ett sätt att utveckla körutbildningen till att fortsätta även under yrkespraktiken.

## 6 Diskussion

Syftet med mitt lärdomsprov var att analysera erfarna polisers stressupplevelser. Alla fem respondenter uppgav att de fortfarande upplever stress under utryckningskörningar. Stressen kunde gestalta i olika former, men alla respondenter hade egna sätt de hanterade den på.

Stress och stresshantering inkluderas numera i Polisyrkeshögskolans undervisningsplan, i Bruk av maktmedel och kunde utökas till andra delar av utbildningen. Alla respondenter uppgav att de ansåg att poliser har nytta av stresshantering i alla delar av deras arbete. Poliser kommer att uppleva stress under sin karriär, och att lära sig hantera *långvarig stress* kan hjälpa förebygga sjukdomar och öka polisens välmående.

Under utryckningskörningar kan *akut stress* leda till konkreta farosituationer. Utryckningskörningar förknippas med brådskande, krävande och ibland farliga uppdrag. Poliser som utför utryckningskörningar måste hantera en stor mängd information som kommer in, bearbeta den och agera efter den. Poliser måste samtidigt ansvara för att framföra ett polisfordon under svåra förhållanden, på ett säkert sätt, och måste ta sig till händelseplatsen snabbt. Om poliser utbildas mer i hur stress påverkar kroppen fysiskt,

och psykologiskt, har man en bättre förutsättning för att utföra utryckningskörningar på ett tryggt och ändamålsenligt sätt.

### 6.1 Vidare forskning

En aspekt som jag inte tog upp i mitt arbete är att alla respondenter har arbetat inom distrikt där utryckningskörningarna är förhållandevis korta. Om man jämför med Lapland, där tiderna för utryckningskörningar är de längsta i landet, kunde en fortsatt forskningsidé vara att analysera hur längre utryckningskörningar påverkar kroppen.

En annan idé kunde vara att jämföra olika polisers stressupplevelser baserat på tidigare utbildning, t.ex. motorcykelpolisens. Motorcykelpoliser i Finland får för tillfället yrkeskårens mest omfattande körutbildning<sup>16</sup>, så det kunde vara intressant att jämföra motorcykelpolisers stressupplevelser med ordningspolisers. Poliser i andra länder har också varierande nivåer av utryckningskörningsutbildning. En forskning kunde vara att jämföra ett annat lands polisers stressupplevelser med Finlands polisers.

En ytterligare idé för vidare forskning kunde vara att intervjua poliser som fått burnout under arbete, och ta reda på orsakerna. Om en av orsakerna var långtida stress, kunde det vara av intresse att ta reda på deras upplevelser om stresshantering.

---

<sup>16</sup> <https://polamk.fi/sv/utbildning-for-motorcykelpoliser>

## Referenser

Bell, J. (2007) *Introduktion till forskningsmetodik*. Danmark. Studentlitteratur AB.

Chu, B. Marwaha, K. Sanvictores, T. & Ayers, D. 2020. *Physiology, Stress Reaction*  
Statpearls publishing. Hämtad 30.10.2020

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>

Holme & Solvang 2001: *Forskningsmetodik*. Lund. Studentlitteratur AB.

I. Nyklíček, P. Mommersteeg, S. Van Beugen, C. Ramakers & G. Van Boxtel (2013).  
*Mindfulness-Based Stress Reduction and Physiological Activity During Acute Stress: A  
Randomized Controlled Trial*. Health Psychology online 1930-7810. Internet. Hämtad  
02.01.2021

[https://www.researchgate.net/publication/236079316\\_MindfulnessBased\\_Stress\\_Reduction\\_and\\_Physiological\\_Activity\\_During\\_Acute\\_Stress\\_A\\_Randomized\\_Controlled\\_Trial](https://www.researchgate.net/publication/236079316_MindfulnessBased_Stress_Reduction_and_Physiological_Activity_During_Acute_Stress_A_Randomized_Controlled_Trial)

Karlsson, L. (2017) *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur AB

Lag om polisutbildning (upphävd). Hämtad 13.10.2020

<https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/kumotut/2005/20050068>

Lag om polisyrkeshögskolan. Hämtad 13.10.2020

<https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2013/20131164>

Lindholm, R. 2019. *Polisen och biljakter*. Polisyrkeshögskolan. Lärdomsprov.

May 2001: *Social Research*. Philadelphia. Open University Press.

Patel R. & Davidsson B. 2011. *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund. Studentlitteratur AB.

Polisstyrelsen 2013. *Polisyrkeshögskolans studiehandbok för grundexamen för polis*. Polisyrkeshögskolan.

Stark, M. (2017): *Kartläggning av risker i polisens arbete Några risker i polisens arbete samt arbetsmodeller för hur man kan minska eller eliminera dem*. Polisyrkeshögskolan. Lärdomsprov.

Stone, Schwartz, Broderick & Deaton 2010. *A Snapshot of the Age Distribution of Psychological Well-Being in the United States.*

Undervisningsplan 2014-2015. Hämtad den 09.10.2020.

[http://konsta/opiskelijalle/poliisi\(amk\)/Documents/POLAMK\\_opetussuunnitelma%20ruotsi%20netti.pdf#search=undervisningsplan](http://konsta/opiskelijalle/poliisi(amk)/Documents/POLAMK_opetussuunnitelma%20ruotsi%20netti.pdf#search=undervisningsplan)

Undervisningsplan 2016-2017. Hämtad den 09.10.2020

[http://konsta/opiskelijalle/poliisi\(amk\)/Documents/Polis%20\(YH\)%20undervisningsplan%202016-2017.pdf](http://konsta/opiskelijalle/poliisi(amk)/Documents/Polis%20(YH)%20undervisningsplan%202016-2017.pdf)

Undervisningsplan 2017-2018- Hämtad den 09.10.2020

[http://konsta/studerande/polisyh/Documents/Polis%20\(YH\)%20Kjellin%20korjattu%20undervisningsplan%202017-2018\\_hallitukseenMUSTA.pdf](http://konsta/studerande/polisyh/Documents/Polis%20(YH)%20Kjellin%20korjattu%20undervisningsplan%202017-2018_hallitukseenMUSTA.pdf)

Undervisningsplan 2018-2020. Hämtad den 09.10.2020

[http://konsta/opiskelijalle/poliisi\(amk\)/Documents/Polis%20\(YH\)%202018-2020%20FINAL.pdf](http://konsta/opiskelijalle/poliisi(amk)/Documents/Polis%20(YH)%202018-2020%20FINAL.pdf)

## Bilaga 1: Intervjufrågor

- 1 Hur länge har du jobbat som polis?
  - 2 Vilka har dina arbetsuppgifter varit under den här tiden?
  - 3 Kan du uppskatta på ett ungefär hur många alarmkörningar du gjort under den tiden?
  - 4 Kommer du ihåg din första alarmkörning?
  - 5 Hur upplevde du den?
  - 6 Hur upplever du alarmkörningar idag?
  - 7 Upplevde du stress första gången du körde?
  - 8 Upplever du stress ännu?
  - 9 Har du varit med om en riktigt stressfylld alarmkörning?
  - 10 Hur hanterade du den?
  - 11 Gör du något annorlunda när du kör idag jämfört med de första gångerna?
  - 12 Gör du något för att sänka din stressnivå?
- följdfråga: Har du fått utbildning i det eller har du lärt dig hantera det genom erfarenhet?
- 13 När du fick alarmkörningsutbildningen i POLAMK och kommer du ihåg den?
  - 14 Hur upplevde du att den förberedde dig för alarmkörning som arbetande polis?
  - 15 Skulle du beskriva dina erfarenheter du har fått som stresshanteringstekniker?
  - 16 Anser du att man borde lära ut mer stresshantering till poliser i samband med körutbildningen?