

# **Stress, kontroll och socialt stöd inom Räddningstjänsten**

Christopher Johansson

C-uppsats VT13, SAGLU10

Blekinge tekniska högskola, Sektionen för Management

Handledare: Per Eisele

## **Abstrakt**

Syftet med denna studie var att undersöka vad stress innebär, hur det upplevs och orsakas inom Räddningstjänsten, samt hur det kan förebyggas. Enkäten gjordes utifrån ett kvantitativt perspektiv och skickades till larmoperatörer och brandmän på Räddningstjänsten. Enkäten besvarades av totalt 33 respondenter. Deltagarnas ålder togs inte i beaktning, enbart antalet år av yrkeserfarenhet. Datan analyserades i SPSS, med hjälp av ett Chi-tvåtest och ett Pearsons's r-test. Resultaten visade att det fanns ett negativt samband mellan kontroll och stress så väl som mellan socialt stöd och stress, vilket överensstämmer med tidigare forskning på området. Över lag upplevde deltagarna att de erhåller socialt stöd samt att de sällan upplever stress.

Nyckelord: Coping, kontroll, Räddningstjänsten, socialt stöd, stress

## **Abstract**

The purpose of this study was to look at what stress means, how it is perceived and caused at the emergency services, and how it could be prevented. The survey was conducted from a quantitative point of view and sent to operators and fire fighters at the emergency services. The survey was filled in by 33 respondents in total. The age of the participants was not taken into consideration, only their numbers of years of work experience. The data was analyzed in SPSS, using a Chi-square test and a Pearsons's r test. The results showed that there was a negative correlation between both control and stress, as well as social support and stress, which is in accordance with previous research in the field. Over all, the participants experienced that they in general received social support and that they rarely experienced stress.

Key words: Control, coping, emergency service, social support, stress

## Innehållsförteckning

Introduktion.....	4
Stressforskning.....	5
Stressteorier.....	6
Syfte och frågeställning.....	7
Metod.....	7
Deltagare.....	7
Procedur.....	8
Material.....	8
Resultat.....	9
Överblick.....	9
Pearson's r, stress-stöd samt stress-kontroll.....	9
Chi-två, stress-stöd samt stress-kontroll.....	10
Diskussion.....	12
Stress och socialt stöd.....	12
Stress och kontroll.....	14
Diskussion av respondenternas öppna svar.....	16
Metoddiskussion.....	17
Referenser.....	19
Erkännanden.....	22
Bilagor.....	23
Bilaga 1. ....	23
Bilaga 2. ....	26
Bilaga 3. ....	27

# Introduktion

Stress är ett stort samhällsproblem som återfinns inom så väl yrkes- som vardagslivet. Samtidigt är det ett inom psykologin frekvent undersökt område. Detta till trots finns det ingen internationellt vedertagen definition av begreppet (García-Herrero, Marsical, Gutiérrez & Ritzel, 2013).

Denna uppsats är i stor mån inspirerad av en rapport publicerad år 2009 av Centrum för arbets- och miljömedicin vid Stockholms läns landsting, med titeln *Stress i arbetet*. I rapporten nämns flera intressanta aspekter av stress i arbetslivet, bland annat hur tydliga riktlinjer från ledare bidrar till större kontroll över situationen och således även färre stressreaktioner. Just här är det således viktigt att chefen med klarhet kan redogöra för krav, befogenheter och ansvar (Parmsund, Svensson, Tegbrant & Åborg, 2009).

Även ett experiment från 1972, genomfört av en J. M. Weiss (Perski, 2006) har väckt intresse för studieområdet. I Weiss experiment sattes tre råttor i var sin bur. Den första råttan mottog elstötar genom en tråd fäst vid dess svans, men hade förmågan att stänga av strömmen genom att vrida på ett hjul beläget framför sig. Den andra råttan fick elstötar även den, men kunde inte själv stänga av strömmen, utan upphörde att få stötar när råttan i den första buren lyckades stänga av strömmen med sitt hjul. Hos råttan nummer tre var den elektriska tråden avklippt. Samtliga råttor utvecklade inre blödningar till följd av situationen de var försatta i, men hos råttan nummer två, som alltså inte kunde påverka sin situation, utvecklades blödningarna betydligt fortare. Av detta drogs slutsatsen att råttornas förmåga att själva kunna påverka utkomsten av en allvarlig situation hade effekt på deras hälsa (Perski, 2006). I replikationer av experimentet har det upptäckts att när försöksobjekten (oftast djur) inte kunde förutse elstöterna försvagades immunsystemet hos djuren markant, medan förvarningar ledde till att immunsystemet i viss mån återgick till dess ursprungliga skick. Flera studier har visat att stress försämrar kroppens egen läkningsprocess (Robles, 2007). Det är faktorer som förutsägelse och kontroll som styr hur vår hälsa påverkas i påfrestande situationer (Perski, 2006).

De flesta av oss är säkert beredda att instämma med Mark och Smith (2012), som hävdar att arbetsplatser och organisationer är komplexa, och att detsamma kan sägas om den stress som uppstår där, inte minst på grund av hur olika individer kan uppleva stressmoment på vitt skilda sätt.

Vad exakt är då stress? Givetvis är det flera faktorer som ligger bakom uppkomsten av stress, och utöver de rent biologiska förklaringarna har de olika psykologiska perspektiven sina egna teorier. Ur ett rent socialpsykologiskt perspektiv skulle det vara rimligt att beskriva stress som ett resultat av bland annat brist på kontroll och maktlöshet (vilket inte minst visats i ovan nämnda experiment).

Vidare skriver Perski (2006:41) att stress är "[...] ett tillstånd i vilket organismens balans

mellan resurser och belastningar rubbas". I kontrast till detta menar Währborg (2009) att stress inte är något tydligt definierat enhetligt begrepp då det inte är ett statistiskt tillstånd som kan mätas rent objektivt. Denna studie berör stressupplevelse inom Räddningstjänsten, en organisation av betydande roll i samhället, där en stressad personalstyrka kan ha stora konsekvenser för oss alla. Den kanske största förhoppningen rörande vad denna studie kan uppnå är således en utökad förståelse för hur stress kan uppkomma inom Räddningstjänsten, samt hur den kan förebyggas.

### ***Stressforskning***

Här följer ett urval av den forskning som ligger till grund för studien. På området stress och diverse aspekter av detta fenomen finns det naturligtvis mycket forskning och material att ty sig till, inte minst hur undermåliga arbetsförhållanden är en grogrund för stress, ångest och depression (Rusli, Edimansyah & Naing, 2008). Det som kanske gör stress till ett synnerligt intressant forskningsområde är hur fenomenet har förändrats genom årens lopp, från att förr i tiden ha handlat om extrema faktorer som svält och epidemier till att i modern tid främst kretsas kring arbetslivet (Währborg, 2009).

Bolger, Zuckerman och Kessler (2000) skrev en studie om hur icke-upplevt, eller "osynligt" socialt stöd kan påverka stress. Deras resultat visade bland annat på att denna typ av diskret stöd kan ha en mer positiv effekt än det som tydligt märks.

Enligt Kjellberg och Wadman (2002) kan stress i en viss mängd vara av godo, förutsatt att kraven på individerna i fråga åtföljs av en viss mängd kontroll över det egna arbetet. Samtidigt har omvända förhållanden naturligtvis motsatt effekt, det vill säga att höga krav i kombination med låg grad av kontroll kan åsamka högst negativ stress.

Michie och Williams (2003) genomförde en omfattande litteraturstudie rörande hur stress och annan psykologisk ohälsa på arbetsplatsen uppstår så väl som motverkas. Deras resultat pekade bland annat på att faktorer som stor arbetsbelastning, låg kontrollupplevelse samt brist på socialt stöd och ledning spelar en nyckelroll i stressens uppkomst, samtidigt som exempelvis åtgärder för att involvera medarbetarna mer i beslutsfattande och förbättrad kommunikation kan råda bot på detta.

Mark och Smith (2012) studerade stress, coping och mental hälsa hos sjuksköterskor. Deras studie visade bland annat på att faktorerna socialt stöd, belöning och yrkesfärdigheter har ett negativt samband med stress, samt att graden av copingresurser i högsta grad påverkar stressupplevelse.

Norman, Bennett, Smith & Murphy (1997) har i en studie visat på sambandet mellan fysisk aktivitet och kontrolluppfattning, där en hög grad av det förra innebär att individen i större utsträckning upplever att det är vederbörande själv som har kontroll över sin situation.

Holeva, Tarrier och Wells (2001) undersökte posttraumatiskt stressyndrom i samband med svåra trafikolyckor, samt hur kontroll och socialt stöd kan påverka detta.

## **Stressteorier**

Forskningen kring stress inom det psykologiska ämnet är som sagt åtskillig. Under 1960-talets senare hälft kom fokus på stress som företeelser i vår närmiljö att skifta till att handla om hur enskilda individer uppfattar dessa händelser. Bakom detta paradigmskifte låg den amerikanske psykologen Richard Lazarus, som menade att stress uppstår när krav från omgivningen, eller individen själv, överskrider vederbörandes självupplevda förmåga att hantera dessa (Allvin, Aronsson, Hagström, Johansson & Lundberg, 2006). När individen ställer dessa krav mot sina egna förmågor och upplever att de egna resurserna inte räcker till uppstår således stress. De personliga resurser som individen anser sig ha till förfogande kallas *coping* (Mark & Smith, 2012). Det ska dock understrykas att tillgång till copingresurser inte per automatik innebär att individen lyckas bearbeta stressorer (Mark & Smith, 2012).

Kraven som ställs på individen i arbetslivet kan karaktäriseras som kvalitativa och kvantitativa. Till den förstnämnda kategorin hör exempelvis koncentrations- och uppmärksamhetskrav. Kvantitativa krav å andra sidan omfattar exempelvis antalet uppgifter som måste ombesörjas (Jeding m fl, 1999).

Till de mest kända teorierna inom detta område hör den modell som tagits fram av Robert Karasek (Karasek, 1979). Denna modell visar på sambanden mellan stress och socialt stöd, samt stress och kontrollupplevelse. Exempelvis anses höga krav i kombination med hög kontrollupplevelse leda till aktiva individer medan höga krav och låg kontroll medför direkt negativa mentala konsekvenser. Låga krav och låg kontroll gör att individen blir mer av en passiv åskådare, samtidigt som låga krav och låg kontroll innebär att vederbörande känner sig lugn och avslappnad (Karasek, 1979). Här ska det dock understrykas att det inte finns några garantier för att socialt stöd har en mildrande effekt på stressupplevelse om kraven är alldeles för höga (Karasek & Theorell, 1990).

Inom stressforskning förekommer begreppen *stressorer* och *stressresponser*. Det förstnämnda är en beteckning på olika sammanhang eller situationer där stress uppstår, medan det stressresponser å andra sidan omfattar hur vi reagerar på stressen (Almén, 2007). Exempel på stressorer i det i uppsatsen omskrivna ämnets sammanhang kan således vara allt ifrån tidsbrist och överbelastning, till svårlösta situationer och problem samt otydliga befogenheter. Inte minst det sistnämnda har bland läkare i Storbritannien identifierats som en starkt bidragande orsak till psykisk ohälsa (Michie & Williams, 2003).

Under 1990-talets mitt publicerades en forskningsartikel rörande beteendemönster som indikerar en ökad risk för stressrelaterade sjukdomar. Fenomenet kallades *Typ D-beteende*, och

kännetecknas av beteenden så som hjälplöshet, irritation, distansering och låg upplevelse av socialt stöd (Währborg, 2009). Jämför detta med det Mark och Smith (2012) skriver om att copingbeteenden som undvikande och flykt tenderar att leda till försämrad mental hälsa. I synnerhet uppfattningen om lågt socialt stöd är intressant i sammanhanget. Som orsaker till dessa beteenden nämns bland annat större mängder utsöndrad *kortisol*, men även att personerna i fråga tenderar att leva mindre hälsosamt och mindre socialt än genomsnittet (Währborg, 2009). Kortisol är ett stresshormon som bildas i binjurebarken och som utöver stressreaktioner även påverkar kroppens ämnesomsättning och vätskebalans (Perski, 2006).

En annan i sammanhanget viktig faktor som kan utlösa stress är empati. Den goda aspekten av detta till trots kan empati i somliga sammanhang, där individens medkännande för en annan person "går över gränsen" kan vara direkt stressframkallande (Währborg, 2009).

Det kan mellan individer skilja stort i tendens och vilja att vid behov söka socialt stöd. Forskning har visat att individer som upplevs som mer utåtriktade i större mån tyr sig till andra för att skapa interaktion och således har en större benägenhet att få det stöd som behövs vid problematiska situationer (Swickert, Rosentreter, Hittner & Mushrush, 2002).

Till de mer framgångsrika metoderna som använts för att reducera stressupplevelse räknas utökat deltagande i beslutsfattande och problemlösning, förbättrad kommunikation samt återkoppling till medarbetarna (Michie & Williams, 2003).

## ***Syfte och frågeställning***

Syftena med uppsatsen var att undersöka hur stress kan uppstå i den miljö som Räddningstjänstens personal dagligen vistas i samt hur denna stress går att motverka och förebygga.

Hur ser stressupplevelsen ut inom Räddningstjänsten? I vilken mån upplever personalen kontroll över det egna arbetet och socialt stöd från omgivningen? Hur kan stressupplevelse motarbetas?

# Metod

## ***Deltagare***

Inga särskilda kriterier för att skilja deltagarna åt utifrån faktorer som exempelvis kön och ålder gjordes (även om antalet år av erfarenhet inom yrket efterfrågades) delvis eftersom syftet var undersöka hur personalen inom Räddningstjänsten över lag upplever stress, samt för att ytterligare främja deltagarnas anonymitet, men också av den anledningen att ingen av den litteratur och forskning som använts i denna studie har fokuserat på kön eller ålder specifikt. Det enda krav som ställdes på respondenterna var att de skulle vara anställda på brandstationen i fråga, antingen som larmoperatörer eller som brandmän. Dock efterfrågades respondenternas erfarenhet inom yrket, inte minst på grund av ett slags förförståelse om att en bred erfarenhet torde resultera i en god

kontrolluppfattning.

Fem av de svarande (15 %) angav att de hade upp till fem års erfarenhet av jobbet i fråga. Sju av dem (21 %) angav fem till tio års erfarenhet, medan 21 personer (64 %) sa sig ha mer än tio års erfarenhet. Totalt besvarades undersökningen av 33 (N=33) personer: 28 brandmän och fem larmoperatörer. I enkäten informerades deltagarna om syftet med studien, att deras medverkan var helt frivillig och helt anonym samt att de när som helst kunde hoppa över frågor som de inte kände sig bekväma med eller avbryta deltagandet helt. Alla frågor hade dessutom alternativet ”Kan/vill ej svara”, för att ingen skulle känna sig pressad att besvara frågor som kunde upplevas som känsliga eller svåra. Kontaktuppgifter till studiens författare tillhandhölls, samtidigt som deltagarna erbjöds att vid avslutad studie erhålla ett exemplar av den färdigställda versionen. Stor hänsyn visades med andra ord för de forskningsetiska principerna.

### *Procedur*

Studien påbörjades genom att enkäten publicerades på en hemsida ämnad för just enkätundersökningar, varefter länken skickades ut till så väl brandmän som larmoperatörer på den aktuella stationen. De frågor som formuläret bestod av hade tagits fram utifrån faktorer som eget intresse och frågeställningar i tidigare studier, samt efter inspiration från litteraturstudier rörande ämnet. Enkäten utgjordes av totalt nio olika frågor, så väl med förbestämda svarsalternativ som en öppen fråga, detta i syfte att komma åt respondenternas egna åsikter och tankar. Även andra frågor som kretsar kring stress, kontroll och socialt stöd togs med i syfte att fördjupa bilden och skapa mer förståelse. Svaren på de kvantitativa frågorna kodades för att sedan kunna analyseras i SPSS. Enkäten fanns tillgänglig i ungefär en månads tid. På grund av att ämnets natur kunde uppfattas som känsligt skickades inga påminnelser ut om att besvara den, av respekt för respondenternas integritet och fria vilja.

### *Material*

Till grund för denna uppsats låg en enkät bestående av totalt nio olika frågor rörande upplevelse av stress, kontroll och socialt stöd. Enkäten utformades utifrån den litteratur som studerats och refererats i undersökningen. Till större delen var frågorna av kvantitativ natur, även om det fanns kvalitativa inslag för att bredda datan och ge en djupare bild. De kvantitativa frågorna utgjordes av fem svarsalternativ där deltagarna ombads att gradera sina uppfattningar alternativt att inte besvara varje fråga.

En svarsskala kunde exempelvis vara utformad som: 5) Alltid, 4) Ofta, 3) Ibland, 2) Sällan/aldrig, 1) Kan/vill ej svara. Likaså kunde skalorna beröra hur pass ofta exempelvis känslan av kontroll upplevs, allt från mer eller mindre dagligen till enbart ett fåtal gånger i månaden eller aldrig. Orsaken till att skalorna inte var bredare än så var för att respondenterna skulle uppleva det



som relativt enkelt att göra en bedömning och inte känna sig överväldigade av exempelvis en tiogradig skala. Deltagarna hade som sagt vid besvarandet av enkäten blivit tydligt informerade om att deltagandet var frivilligt, helt anonymt och när som helst kunde avbrytas.

I syfte att finna lämpligt bakgrundsmaterial att basera studien på användes Google Scholar, där sökord som "stress", "kontroll" och "(socialt) stöd" användes. Även sökningar med samma termer på engelska gjordes för att erhålla fler resultat. I första hand har litteratur publicerad senast för 15 år sedan använts, men även en del äldre publikationer har kommit med då deras relevans bedömdes som god för studiens syfte.

## Resultat

### *Överblick*

För att göra resultatet av studien så överblickbart som möjligt har presentationen av detta delats upp i olika delar.

Totalt besvarade 33 personer enkäten: 28 brandmän och fem larmoperatörer. Procenttalen i rådatan är avrundade uppåt eller nedåt till närmaste heltal.

Fråga 4 var en öppen sådan, och således kommer de öppna svaren naturligtvis att redovisas var för sig och inte i procentform. Även svar i stil med "Vet ej" har redovisats, då de ändå får anses ge en fingervisning om hur respondenterna upplever kontroll i dylika situationer. Ett "Vet ej" är när allt kommer omkring också ett svar. Initialt redovisas svaren i sammanställd form, för att sedan presenteras i tabeller framtagna med SPSS. De statistiska mått som använts är *Pearson's r* och *Chi-två*. Den förstnämnda används främst i syfte att ta reda på huruvida det föreligger ett samband mellan olika variabler, och om detta sedan är starkt eller svagt. Chi-två i sin tur är en mått som exempelvis kan användas om vi vill ta reda på om det finns ett samband mellan två kategoriska variabler. Notera att all data inte har analyserats i SPSS, utan enbart den viktigaste och mest relevanta. Övrig data är som tidigare nämnt främst avsedd att bredda studien. Den via enkäten insamlade rådatan redovisas i bilaga 1 i slutet av denna rapport.

### *Pearson's r, stress - stöd samt stress – kontroll*

Nedan följer nu de statistiska analyser som genomförts. En analys av sambandet mellan stress och stöd visade på ett, om än inte alltför starkt, negativt samband ( $r = -.120$ ) mellan dessa faktorer, det vill säga att den ena faktorn ökar allt eftersom den andra minskar och vice versa. Likaså visade analysen av korrelationen mellan stress och kontrolluppfattning ett något starkare negativt samband ( $r = -.274$ ) mellan dessa båda. Dessa resultat ligger således i linje med den tidigare forskning som har presenterats.

Enligt de signifikansvärden som analysen visade för sambandet mellan stress och stöd ( $p = .506$ ) är korrelationsvärdena inte signifikanta. Likaså visade analysen att korrelationsvärdena

mellan kontroll och stress ( $p = .123$ ) inte heller är signifikanta.

		Stress	Stöd
Stress	Pearson Correlation	1	-,120
	Sig. (2-tailed)		,506
	N	33	33
Stöd	Pearson Correlation	-,120	1
	Sig. (2-tailed)	,506	
	N	33	33

Tabell 1.

		Stress	Kontroll
Stress	Pearson Correlation	1	-,274
	Sig. (2-tailed)		,123
	N	33	33
Kontroll	Pearson Correlation	-,274	1
	Sig. (2-tailed)	,123	
	N	33	33

Tabell 2.

### *Chi-två, stress - stöd samt stress - kontroll*

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11,457 <sup>a</sup>	8	,177
Likelihood Ratio	6,700	8	,569
Linear-by-Linear Association	,461	1	,497
N of Valid Cases	33		

Tabell 3.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14,474 <sup>a</sup>	8	,070
Likelihood Ratio	11,405	8	,180
Linear-by-Linear Association	2,395	1	,122
N of Valid Cases	33		

Tabell 4.

Testet i chi-två rörande sambandet mellan stress och stöd ( $p = .177$ ) indikerar att testet inte är signifikant. Detta test gav även ett värde på 11,457. Samma resultat, det vill säga att det inte finns någon signifikans, framkom av analysen mellan stress och kontroll ( $p = .070$ ). I detta test erhöles ett värde på 14,474.

		Stöd			Total
		Alltid	Ofta	Ibland	
Stress	Flera gånger i veckan	0	0	1	1
	Någon enstaka gång i veckan	2	1	0	3
	En till ett fåtal gånger i månaden	5	4	1	10
	Mer sällan/aldrig	7	9	1	17
	Kan/vill ej svara	1	1	0	2
Total		15	15	3	33

Tabell 5.

Ovanstående tabell (Tabell 5) visar hur de respondenter som alltid eller ofta upplever socialt stöd tenderade att sällan eller aldrig uppleva stress i arbetet. Dock syntes också tendenser bland respondenter som till stor del upplever socialt stöd att stundtals varje månad uppleva stress.

		Kontroll			Total
		Mycket stor	Ganska stor	Inte särskilt stor	
Stress	Flera gånger i veckan	0	1	0	1
	Någon enstaka gång i veckan	0	2	1	3
	En till ett fåtal gånger i månaden	4	6	0	10
	Mer sällan/aldrig	9	8	0	17
	Kan/vill ej svara	0	2	0	2
Total		13	19	1	33

Tabell 6.

Tabell 6 visar snarlika tendenser som tabell 5, det vill säga att de flesta av respondenterna som ansåg sig uppleva en hög grad av kontroll även anser att de sällan upplever stress på arbetsplatsen, dock samtidigt som en del ansåg sig känna stress en till ett par gånger varje månad, trots god kontrollupplevelse.

## Diskussion

Här följer således en diskussion av den data som erhöles i studien, och försök att relatera den till tidigare forskning och teorier på området stress, kontroll och socialt stöd. Att diskussionsdelen är så pass omfattande beror dels på ämnets bredd, det vill säga att det finns oerhört många aspekter som förtjänar att belysas. För att förstå sig på detta ämne är det många faktorer som måste granskas. Diskussionsdelens omfattning beror också på en förhoppning om att den ska främja diskussionen och forskningen kring detta forskningsområde genom att ge en bred bild av fenomenet stress.

## *Stress och socialt stöd*

Det föreligger en negativ korrelation mellan faktorerna stress och stöd bland personalen som svarade på enkäten, det vill säga att ju mer stress de upplevde, desto mindre socialt stöd och vice versa. Även ett samband mellan hur hög till medelhög upplevelse av stöd verkar leda till mindre stressupplevelse kan skönjas. Åtskillig litteratur och forskning ger som sagt stöd för detta fynd. Upplevelsen av socialt stöd samt dess påverkan på stress har varit ett viktigt forskningsområde i över 30 år (Takizawa m fl, 2006).

Det finns de som menar att socialt stöd utövat av en medarbetare med snarlika värderingar inte är lika stärkande och självkänslöshöjande som om stödet kom från en person eller medarbetare som den stödsökande upplever som olik sig själv (Westlander, 1993). Då merparten av respondenterna i denna studie anser sig ha mycket eller ganska stort stöd från inte minst familj och vänner (det vill säga inte medarbetare som de kanske i viss mån anser sig ha mer gemensamt med) kan det spekuleras i om det är detta stöd som bidrar till den låga stressupplevelsen bland respondenterna. Samtidigt kan vi ställa oss frågan om hur många av respondenterna som faller under kategorin ”utåtriktade individer”, då det finns ett visst stöd för att dessa i regel har bredare nätverk av vänner och bekanta, och således en större mängd personer att hämta socialt stöd från vid behov (Swickert, Rosentreter, Hittner & Mushrush, 2002).

Värt att beakta här är att åsikterna inom forskning kring socialt stöd går i sär när det gäller huruvida studiedeltagarnas subjektiva bedömningar av stress är mer pålitlig än en objektiv utomstående sådan. Studier har visat att respondenternas egna subjektiva bedömningar i viss mån anses vara mer pålitlig i dylika fall (Holeva, Tarrier & Wells, 2001). Samtidigt finns det indikationer på att individers upplevda livskvalitet har ett negativt samband med deras stress- och ångestupplevelse (Rusli, Edimansyah & Naing, 2008). Takizawa m fl (2006) refererar till en studie (gjord i Kalifornien, ska tilläggas) som visar att dödligheten bland dem med sämst sociala förutsättningar var 2,30 samt 2,80 gånger högre hos män respektive kvinnor i jämförelse med individer med goda sociala relationer. Därför hade det kanske varit relevant att undersöka respondenternas syn på sina respektive livssituationer.

Det är viktigt att i samband med stöd och motivation till en kollega som tar sig an ett problem ha ett konstruktivt förhållningssätt. Reeve diskuterar också huruvida det är så att denna motivation uppfattas som mer värdefull när den kommer från en kollega som befinner sig i samma situation (Reeve, 2009). Detta skulle således stå i bjär kontrast till ovan anförda resonemang om huruvida stöd från personer som har som individen upplever som olik sig själv (Westlander, 1993). En annan, mindre smickrande aspekt av socialt stöd är att det kan få diametralt motsatt effekt än vad som var avsikten. Exempelvis kan en individs upplevelse av att behöva detta stöd ha en negativ inverkan på vederbörandes självförtroende. Däremot är det även värt att nämna att socialt stöd inte

nödvändigtvis behöver utövas direkt för att mildra stressupplevelse, utan att enbart vetskapen om att det vid behov finns tillgängligt kan vara gott nog (Bolger m fl, 2000). Vidare går det att skönja att erhållet socialt stöd utöver dess positiva effekt även kan leda till känslor av att stå i skuld till den som stått för stödet (Takizawa m fl, 2006).

Holeva med flera (2001) skriver att stödåtgärder bör vara inriktade på att minimera den oro som uppstår efter den stressframkallande situationen i fråga, snarare än att befrämja en självfokuserad bearbetning av symptomen, då detta snarare kan leda till att oron förstärks. Michie och Williams (2003) pekar också på studier som visar att medarbetare som erhållit bättre information, återkoppling och stöd har upplevt förbättrad mental hälsa.

## ***Stress och kontroll***

Även mellan stress och kontroll förelåg ett negativt samband, där graden av (upplevd) kontroll gjorde att den upplevda stressen minskade. Om individen anser att det är just han eller hon själv som bemästrar omständigheterna talas det om *intern kontrolluppfattning* och i motsatt fall om *extern kontrolluppfattning*, när omgivande faktorer antas påverka omständigheterna (Sjöberg, 2012). I detta sammanhang är det intressant då det finns studier som visat på att fysisk aktivitet och inre kontrolluppfattning samspekar och ökar beroende av varandra (Norman, Bennett, Smith & Murphy, 1997). Givet detta kan det vara värt att ställa frågan om inte minst brandkårens höga utövning av fysisk aktivitet är en starkt bidragande faktor bakom denna studies resultat som visade på en lägre uppfattning av stress bland dem som ansåg sig ha mer kontroll.

Vidare skriver Mark och Smith (2012) om begreppet *coping* och hur det påverkar vårt sätt att se på olika situationer. Om en individ i en viss situation, i studiens sammanhang kanske ett särskilt räddningsuppdrag, har lyckats väl, kommer detta att leda till att vederbörande i snarlika framtida situationer uppfattar dessa som mindre påfrestande, och naturligtvis tvärtom.

En annan potentiell källa till stress är upplevelse av låg kontroll som uppkommer när individen ställs inför en ny och främmande situation (Parnsund m fl, 2009). I sammanhanget kan vi föreställa oss att en brandman eller en larmoperatör ställs inför en totalt främmande situation och således hur vederbörande reagerar på detta. Likaså menar Kaufmann och Kaufmann (2010) att en i arbetslivet starkt bidragande orsak till stress i arbetslivet kan vara teknik som upplevs som svårhanterlig. Det finns också forskning som visar på att stressupplevelsen varit högre bland anställda vars arbetstakt bestäms av maskiner och annan teknik, snarare än av dem själva (Landy & Conte, 2007). Möjligtvis kan denna upptäckt reflekteras till räddningspersonalens arbete, till exempel en larmoperatör som känner sig förhindrad att prestera som bäst på grund av ett komplicerat datorsystem.

Währborg (2009) identifierar bland annat ljud, ljus och temperaturer som rent fysiska

stressmoment, eller stressorer, men även kemikalier kan anses tillhöra denna kategori. Främst ljudstressorer kan tänkas vara en vanligt förekommande stimuli bland gruppen larmoperatörer, medan brandmän på fältet rimligtvis utsätts för samtliga av dessa. Till dessa stressorer tillkommer även exempelvis tunga lyft och obekväma arbetsställningar (Garcia-Herrero m fl, 2013), vilka även de får anses vara inom ramarna för vad Räddningstjänstens operativa personal kan tänkas utsättas för.

Även om kontroll som konstaterat är en starkt bidragande faktor till reducerad stress (Rusli, Edimansyah & Naing, 2008) är det viktigt att ha i åtanke att för mycket kontroll kan ha motsatt effekt, det vill säga att de anställda känner för mycket press på grund av att de vanligtvis låter ansvarstagande vila på ledarna. När en situation i sig visar sig svårkontrollerad är det således viktigt att ledarens kontroll över personalen fungerar som den ska (Dyregrov, 2002). Det finns naturligtvis metoder som individer kan ty sig till för att förändra sitt tänkande i stressframkallande situationer. Ett exempel är så kallad *kognitiv omstrukturering*, som syftar till att individen, i stället för att tänka på hur överväldigande en situation är snarare kan uppmuntras till att tänka på situationen som en utmaning som kan reduceras till mindre mer lättöverkomliga delar, eller helt enkelt tänka i banor som att vederbörande inte kommer att betraktas som oduglig om uppgiften inte löses direkt (Landy & Conte, 2007). Det finns även studier som pekar på att organisationer som har genomfört åtgärder där de anställdas deltagande i beslutsfattande och problemlösning utökats har resulterat i utökat psykiskt välmående (Michie & Williams, 2003).

Hur kan individer då gå till väga för att bemästra sina stressupplevelser? Enligt Lazarus och Folkman (1984) är det först och främst viktigt att skilja mellan tillvägagångssätten i olika stressituationer. Dessa metoder benämns som problem- och emotionsfokuserade strategier. I en problemfokuserad stressframkallande situation ställer individen olika lösningar och möjligheter mot varandra för att sedan välja den som vederbörande anser mest lämplig med hänsyn till konsekvenser och fördelar (Lazarus & Folkman, 1984). Exempel på detta kan vi till exempel se i de situationer som respondenterna menade framkallar stress hos dem, så som stora olyckor, incidenter där de saknar full överblick samt när en uppgift framstår som ovanligt svår att lösa. Denna metod använder individer som anser sig besitta de förmågor som situationen kräver. Vi kan till exempel tänka oss att en brandman i en pressad situation där vederbörande inte upplever full kontroll, tvingas till att hastigt fatta beslut baserade på erfarenheter, kunskaper och den aktuella situationen.

Emotionsfokuserade strategier å andra sidan är vad individen tar till när han eller hon anser att situationen helt enkelt måste godtas som den är (Moeller & Chung-Yan, 2013). En annan relativt snarklik metod för att hantera stressupplevelse går ut på att individen tänker positiva tankar och mentalt förflyttar sig själv till en behagligare tillvaro (Wirtz m fl, 2006), även om lämpligheten i detta kan ifrågasättas i situationer där full uppmärksamhet fordras. En larmoperatör som upplevr att

samtalen och larmen är för många kanske, samtidigt som vederbörande besvarar och gör sitt jobb, tänker på en kommande ledig helg för att ge sig själv en morot.

Problemfokuserade strategier gör mest nytta när individen i fråga har möjlighet att påverka stressorerna, medan emotionsfokuserade strategier gör sig bäst när stressorerna i fråga står bortom vederbörandes kontroll (Moeller & Chung-Yan, 2013). Samtidigt finns det studier som pekar på att problemlösande coping, det vill säga att ta sig an problem, har en positiv effekt på individens upplevda hälsa, medan distansering från problemet, så kallad undvikande coping har motsatt effekt (Mark & Smith, 2012).

När det gäller informationsspridning via chefer från högre nivåer och vidare till medarbetarna ställs vi inför något av en balansgång. Samtidigt som bristande information kan vara en stressframkallande faktor kan även ett överflöd av information få samma effekt (Assadi & Skansén, 2000). I grund och botten anses dock relevant, arbetsrelaterad information och återkoppling från chefer till medarbetare vara av stor vikt på arbetsplatsen (Ng & Sorensen, 2008).

På det hela taget är kontroll som sagt en viktig faktor gällande att reducera medarbetarnas stressupplevelser, och även för att skapa engagemang, lojalitet och allmän trivsel på arbetsplatsen (Näswall, Hellgren & Sverke, 2012). Som en tankeställare kan nämnas, rörande det tidigare nämnda experimentet med råttor som utsattes för elektriska stötar, att när antalet stötar överskred en viss gräns kunde kontroll över situationen inte längre bidra till att bevara råttornas hälsa (Perski, 2006). Kan en situation således vara så överväldigande att inte ens en omfattande känsla av kontroll hjälper? Hammarlund (2001) å andra sidan skriver att den stress som upplevs i en svårhanterlig situation trots allt kan reduceras med hjälp av information och goda kunskaper. Ett så kallat moment 22 riskerar dock att uppstå här, då ett av kännetecknen för en redan stressad individ är dennes oförmåga att ta åt sig och behandla inkommande information (Landy & Conte, 2007).

### ***Diskussion om respondenternas öppna svar***

Ett intressant svar på frågan var: *"Räddningsarbete där nära anhörig är drabbad"*.

Währborg (2009) identifierar just empati som en stark potentiell källa till stress. Det är inte svårt att tänka sig att de situationer där en anhörig till räddningspersonalen har förolyckats måste upplevas som extra påfrestande, i synnerhet om det rör sig om ett barn. Det har visat sig att räddningspersonal i situationer där barn är involverade kan leda till identifiering med föräldrarna, i synnerhet om vederbörande själv är förälder (Dyregrov, 2002). I dylika situationer kan vikten av socialt stöd i efterhand inte understrykas tillräckligt. En litteraturstudie av stressorer och metoder för att förebygga dessa omfattade bland andra en undersökning om stresshantering på en brandstation. Dess deltagare fick under nästan ett år medverka i ett program som bland annat tränade deras copingförmåga. Uppföljningar till studien i fråga, så väl i omedelbar anslutning till



dess avslutning som upp till ett och ett halvt år senare visade en markant reducerad stressupplevelse (Michie & Williams, 2003).

Flera av de öppna svaren kunde direkt relateras till behovet av att uppleva kontroll i arbetet: *"Stora olyckor"*, *"i situationer då man vill hjälpa men inte har möjlighet"*, *"Situation då man ej full överblick av skadans omfattning"*, *"När anropen in till LC [larmcentralen, förf. anm.] blir för mycket för den bemanning som finns"* samt *"Kan vara när man känner sig osäker på sin roll eller svårt att lösa en uppgift"*. Att kontroll över arbetet och de situationer som kan uppstå är viktigt har redan konstaterats ett flertal gånger. I ovan nämnda situationer framgår det att kontrollbehovet inte är fullt uppfyllt. I dylika situationer, där individen upplever ett hot av något slag, utsöndras mer kortisol än vanligt, vilket är direkt skadligt för organismen (Rosal, King, Ma & Reed, 2004). En potentiell motpol mot dylika situationer är vad som kallas stressbemästring och går helt enkelt ut på att individen försöker att analysera sin situation och inte bara se hinder, utan även möjligheter, till exempel genom att fråga sig själv hur vederbörande vill och kan hantera situationen (Landy & Conte, 2007). Av detta kan vi alltså dra slutsatsen att genom att individer får det stöd de behöver i dylika situationer kommer de även att känna en ökad känsla av kontroll och således kunna ta sig an dessa utmaningar som de ställs inför. Enligt Karaseks modell leder ju också hög kontrolluppfattning i kombination med höga krav på individen till att vederbörande känner sig aktiv (Karasek, 1979).

## **Metoddiskussion**

Resultaten av denna studie verkade peka i samma riktning som tidigare forskning på området stress, kontroll och socialt stöd, det vill säga att det föreligger ett negativt samband mellan stress och de båda andra respektive faktorerna. Givetvis kan generaliserbarheten ifrågasättas i och med att studien enbart genomfördes på en brandstation i landet, i en förhållandevis liten stad (Kristianstad). Något annat som är viktigt att ha i åtanke är att somliga respondenter kan ha besvarat enkäten på arbetstid, och således av diverse skäl inte kunnat lägga full fokus på svaren. Mer intressant hade kanske varit att göra en jämförelse mellan Räddningstjänstpersonal i olika kommuner, eller län för den delen. I och med att området stress är så pass omfattande och vanligt förekommande i psykologisk forskning, men ändå svårdefinierat (Almén, 2007) kändes avgränsningen som svår, i och med att en fråga lätt leder in på ett dussintal andra vägar. En annan svaghet med studien kan ha varit att blanda larmoperatörer med den operativa personalen (brandkåren), även om båda grupperna kan utsättas för diverse stressframkallande stimuli. Med ett relativt jämt antal respondenter i respektive grupp hade det varit mer intressant att göra en jämförelse mellan de båda, inte minst för att se om det kan finnas ett samband mellan avstånd till olycksplatser och stressupplevelse. Då stationen i fråga har mer än dubbelt så många brandmän som larmoperatörer anställda, och antalet svar från respektive grupp var så ojämnt fördelat, bedömdes

det som mer lämpligt att inte skilja grupperna åt i denna studie.

En annan aspekt som kunde ha förbättrats, eller som skulle kunna ligga till grund för framtida forskning inom området, hade varit att fokusera mer på vad som framkallar stress hos respondenterna, hur de bearbetar den samt på vilket sätt de upplever sig ha kontroll och socialt stöd, det vill säga hur dessa tar sig uttryck, för att sedan jämföra resultaten med aktuell forskning på området. Således kanske vi hade upptäckt olika vägar för att bearbeta stress inom inte bara den studerade branschen, utan även inom yrkeslivet generellt. Orsakerna till uppkomsten av stress är som nämnt högst individuella (Mark & Smith, 2012), varför det kan vara av intresse att bredda vårt kunskapsfält i syfte att utöka vår förståelse för diverse individers olika situationer. Lika väl som vi har en arbetsmarknad i ständig förändring, förändras även våra vetenskapliga kunskaper. Därför är det viktigt att ständigt göra efterforskningar, inte minst inom ett område som stress, för att möta framtidens utmaningar.

# Referenser

- Allvin, M., Aronsson, G., Hagström, T., Johansson, G. & Lundberg, U. (2006). *Gränslöst arbete – socialpsykologiska perspektiv på det nya arbetslivet*. Malmö: Liber AB.
- Almén, N. (2007). *Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Assadi, A. & Skansén, J. (2000). *Stresshandboken – lär dig att förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Bolger, N., Zuckerman, A. & Kessler, R. C. (2000). Invisible Support and Adjustment to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 953-961.
- Dyregrov, A. (2002). *Katastrofpsykologi*. Lund: Studentlitteratur AB.
- García-Herrero, S., Marsical, M. A., Gutiérrez, J. M. & Ritzel, D. O. (2013). Using Bayesian Networks to Analyze Occupational Stress Caused by Work Demands: Preventing Stress through Social Support. *Accident Analysis and Prevention*, 57, 114-123.
- Hammarlund, C.-O. (2001). *Bearbetande samtal: Krisstöd, avlastningssamtal, stress- & konflikthantering*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Holeva, V., TARRIER, N. & Wells, A. (2001). Prevalence and Predictors of Acute Stress Disorder and PTSD Following Road Traffic Accidents: Thought Control Strategies and Social Support. *Behavior Therapy*, 32, 65-83.
- Jeding, K., Hägg, G.M., Marklund, S., Nygren, Å., Theorell, T. & Vingård, E. (1999). Ett friskt arbetsliv. Fysiska och psykosociala orsakssamband samt möjligheter till prevention och tidig rehabilitering. *Arbete och Hälsa*, 1999:22. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.
- Karasek, R. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.

Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: Basic Books.

Kaufmann, G. & Kaufmann, A. (2010). *Psykologi i organisation och ledning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Kjellberg, A. & Wadman, C. (2002). *Subjektiv stress och dess samband med psykosociala förhållanden och besvär. En prövning av Stress-Energi-modellen*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.

Landy, F. J. & Conte, J. M. (2007). *Work in the 21<sup>st</sup> century. An introduction to industrial and organizational psychology*. Oxford: Blackwell Publishing.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Mark, G. & Smith, A. P. (2012). Occupational Stress, Job Characteristics, Coping, and the Mental Health of Nurses. *British Journal of Health Psychology*, 17, 505-521.

Michie, S. & Williams, S. (2003). Reducing Work Related Psychological Ill Health and Sickness Absence: A Systematic Literature Review. *Occupational and Environmental Medicine*, 60, 3-9.

Moeller, C. & Chung-Yan, G. A. (2013). Effects of social support on professors' work stress. *International Journal of Educational Management*, 27, 188-202.

Norman, P., Bennett, P., Smith, C. & Murphy, S. (1997). Health locus of control and leisure-time exercise. *Journal of Personality and Individual Differences*, 23, 769-774.

Ng, T. W. H. & Sorensen, K. L. (2008). Toward a further understanding of the relationships between perceptions of support and work attitudes: A meta-analysis. *Group and Organization Management*, 33(3), 243-268.

Näswall, K., Hellgren, J. & Sverke, M. (2003). *Anställningsotrygghet. Individen på den flexibla arbetsmarknaden*. Lund: Studentlitteratur AB.

Parmsund, M., Svensson, M., Tegbrant, K. & Åborg, C. (2009). *Stress i arbetslivet*. Stockholms läns landsting: Centrum för arbets- och miljömedicin.

Perski, A. (2006). *Ur balans*. Stockholm: Bonnier Fakta.

Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion*. Hoboken: John Wiley & Sons Inc.

Robles, T. F. (2007). Stress, Social Support, and Delayed Skin Barrier Recovery. *Psychosomatic Medicine*, 69, 807-815.

Rosal, M. C., King, J., Ma, Y. & Reed, G. W. (2004). Stress, Social Support, and Cortisol: Inverse Associations? *Behavioral Medicine*, 30, 11-21.

Rusli, B. N., Edimansyah, B. A. & Naing, L. (2008). Working Conditions, Self-perceived Stress, Anxiety, Depression and Quality of Life: A Structural Equation Modelling Approach. *BMC Public Health*, 8.

Sjöberg, M. (2012). *Leadership and stress. Indirect military leadership and leadership during complex rescue operations*. (D-uppsats.) Örebro universitet, Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete.

Swickert, R. J., Rosentreter, C. J., Hittner, J. B. & Mushrush, J. E. (2002). Extraversion, social support, and stress. *Personality and Individual Differences*, 32, 877-891.

Takizawa, T., Kondo, T., Sakihara, S., Ariizumim, M., Watanabe, N. & Oyama, H. (2006). Stress buffering effects of social support on depressive symptoms in middle age: Reciprocity and community mental health. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 60, 652-661.

Wirtz, P. H., von Känel, R., Mohiyeddini, C., Emini, L., Ruedisueli, K., Groessbauer, S. & Ehlert, U. (2006). Low Social Support and Poor Emotional Regulation are Associated with Increased Stress Hormone Reactivity to Mental Stress in Systemic Hypertension. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 91, 3857-3865.

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.

# Erkännanden

Med allt detta sagt vill jag naturligtvis rikta ett enormt tack till samtlig personal på Räddningstjänsten i Kristianstad, allt från hjälpen med att besvara frågeformuläret och att ha hjälpt till att sprida den bland medarbetarna, till att ha kommit med värdefull inspiration och väckt intressanta idéer. Ytterligare ett stort tack till min handledare, Per Eisele, för stöd, förslag och förståelse. Sist men inte minst vill jag tacka alla mina lärare vid Blekinge tekniska högskola.

# Bilagor

## Bilaga 1

### Rådata

Svar på den öppna frågan om vad som framkallar stress hos deltagarna

<i>Har svårt att komma på någon, man får göra omfall och hitta lösningar.</i>
<i>Räddningsarbete där nära anhörig är drabbad.</i>
<i>Stora olyckor.</i>
<i>---</i>
<i>Ingen på rak arm.</i>
<i>I situationer då man vill hjälpa till men inte har möjlighet.</i>
<i>Situationer där man ej har full överblick över skadans omfattning.</i>
<i>Vid vissa typer av larm.</i>
<i>När anropen in till LC [larmcentralen, förf. anm.] blir för mycket för den bemanning som finns.</i>
<i>Kan vara när man känner sig osäker på sin roll eller svårt att lösa en uppgift.</i>
<i>När andra individer ber om hjälp då jag behöver ägna tiden till eget arbete. Förståelsen för vad jag behöver göra är lite utan jag finns bara till för dem.</i>
<i>Att jag inte alltid har tid att förbereda mig i tillräcklig omfattning mellan alla möten som jag som sakkunnig förväntas delta.</i>

## Svar på de kvantitativa frågorna i enkäten

Vilken enhet tillhör du?	Brandkåren: 28 (85 %)	Larmcentralen:5 (15 %)	-	-	-
Hur länge har du innehaft din nuvarande tjänst?	Upp till fem år: 5 (15 %)	Fem till tio år: 7 (21 %)	Mer än tio år: 21 (64 %)	Kan/vill ej svara: 0 (0 %)	-
Hur ofta bedömer du att du upplever svårhanterlig stress på din arbetsplats?	Flera gånger i veckan: 1 (3 %)	Någon enstaka gång i veckan: 1 (3 %)	En till ett fåtal gånger i månaden: 11 (34 %)	Mer sällan/aldrig: 18 (56 %)	Kan/vill ej svara: 1 (3 %)
Upplever du att du i regel får det stöd som du behöver (antingen från medarbetare eller från familj och vänner) för att kunna hantera stressen du upplever i arbetslivet?	Alltid: 15 (45 %)	Ofta: 15 (45 %)	Ibland: 9 (3 %)	Sällan/aldrig: 0 (0 %)	Kan/vill ej svara: 0 (0 %)
Hur viktigt anser du att det är med socialt stöd från familj, vänner och medarbetare i syfte att bearbeta stressframkallande upplevelser och	Mycket viktigt: 24 (73 %)	Ganska viktigt: 6 (18 %)	Inte särskilt viktigt: 1 (3 %)	Inte alls viktigt: 0 (0 %)	Kan/vill ej svara: 2 (6 %)



situationer?					
I vilken utsträckning upplever du att du har kontroll över ditt arbete och hur du utför det?	Mycket stor: 13 (39 %)	Ganska stor: 19 (58 %)	Inte särskilt stor: 1 (3 %)	Inte alls: 0 (0 %)	Kan/vill ej svara: 0 (0 %)
Hur viktigt anser du att det är för dig att känna att du har kontroll över din arbetssituation?	Mycket viktigt: 21 (64 %)	Ganska viktigt: 12 (36 %)	Inte särskilt viktigt: 0 (0 %)	Inte alls viktigt: 0 (0 %)	Kan/vill ej svara: 0 (0 %)
Hur ofta upplever du så kallad positiv stress, det vill säga stress som förhöjer dina prestationer?	Mycket ofta: 1 (3 %)	Ganska ofta: 24 (73 %)	Sällan: 6 (24 %)	Aldrig: 0 (0 %)	Kan/vill ej svara: 0 (0 %)

## *Bilaga 2*

### *Introduktion*

Mitt namn är Christopher Johansson och jag kommer parallellt med mitt sommarvikariat här på Räddningstjänsten att avsluta sista terminen på Blekinge tekniska högskola, där jag sedan tre år har studerat på Samhällsvetenskapliga programmet för lärande, utveckling och kommunikation. Min kandidatuppsats har jag tänkt ska handla om stressupplevelse och -hantering inom Räddningstjänsten, bland så väl brandmän som larmcentralens personal. Denna C-uppsats är en psykologiuppsats, då stress är ett vanligt förekommande forskningsområde inom organisations- och arbetslivspsykologi.

Med anledning av detta skulle jag verkligen uppskatta om du kunde ta dig tid att besvara den enkät som jag har tagit fram. Deltagandet är naturligtvis helt frivilligt och strikt anonymitet garanteras. Även om du skulle åta dig att fylla i enkäten kan du när som helst avbryta om någon fråga skulle upplevas som olämplig eller känslig att besvara. Efter avslutad studie kommer all insamlad data att förstöras. Den som är intresserad kan, oavsett deltagande eller ej, efter att uppsatsen är färdig erhålla ett exemplar. För en sammanställning av vilka forskningsetiska regler och riktlinjer som gäller, se <http://www.codex.vr.se/forskninghumsam.shtml>. Även om en eller flera frågor skulle uppfattas som irrelevanta ber jag dig ändå att besvara dem efter bästa förmåga, då de har tagits fram efter noggrann planering.

Har du några frågor, synpunkter eller kommentarer angående enkäten, ditt eventuella deltagande eller uppsatsen generellt är du givetvis mer än välkommen att kontakta mig:

Telefon: 0708-308104

E-post: manowar\_unge@hotmail.com

Tack på förhand!

Christopher Johansson

## Bilaga 3

### **Frågeformulär, stress och stresshantering**

Vänligen markera ditt svar med ett kryss inom motsvarande ruta.

#### **1. Vilken enhet tillhör du?**

Brandkåren

Larmcentralen

#### **2. Hur länge har du innehaft din nuvarande tjänst?**

1-5 år

5-10 år

Mer än 10 år

Kan/vill ej svara

#### **3. Hur ofta bedömer du att du upplever svårhanterlig stress på din arbetsplats?**

Flera gånger i veckan

Någon enstaka gång varje vecka

En till ett fåtal gånger varje månad

Mer sällan/näst intill aldrig

Kan/vill ej svara

#### **4. Vänligen ge ett exempel på en situation (kan vara en fiktiv sådan) där du känner att din kontroll över situationen brister. Naturligtvis efterfrågas inga känsliga detaljer i denna fråga.**

---

---

---

#### **5. Upplever du att du i regel får det stöd som du behöver (antingen från medarbetare eller familj och vänner) för att kunna hantera stressen du upplever i arbetslivet?**

Alltid

Ofta

Ibland

Sällan/aldrig

Kan/vill ej svara

**6. Hur viktigt anser du att det är med socialt stöd från familj, vänner och medarbetare i syfte att bearbeta stressframkallande upplevelser och situationer?**

Mycket viktigt

Ganska viktigt

Inte särskilt viktigt

Inte alls viktigt

Kan/vill ej svara

**7. I vilken utsträckning upplever du att du har kontroll över ditt arbete och hur du utför det?**

Mycket stor

Ganska stor

Inte särskilt stor

Inte alls

Kan/vill ej svara

**8. Hur viktigt anser du att det är för dig att känna att du har kontroll över din arbetssituation?**

Mycket viktigt

Ganska viktigt

Inte särskilt viktigt

Inte alls viktigt

Kan/vill ej svara

**9. Hur ofta upplever du så kallad *positiv stress*, det vill säga stress som förhöjer dina prestationer?**

Mycket ofta

Ganska ofta

Sällan

Aldrig

Kan/vill ej svara