



UMEÅ UNIVERSITET

LÅNG HÅLLBARHET

Vilken betydelse har den fysiska förmågan för poliser som arbetar i yttre tjänst.

Ann Österman

Handledare: Jens Ineland

Magisteruppsats i polisiärt arbete, 15 hp
Enheten för polisutbildning
Vårterminen 2023

Abstract

Police officers with patrolling duties are exposed to physically demanding situations on a regular basis, which puts a high demand on their physical abilities and condition. Police officers are regularly forced to make quick decisions in complex tactical situations which in some cases mean physical confrontation. Throughout the procedure to become a Swedish Police Officer, there are tests that measure the physical condition of future police officers from the day they are recruited, until they leave the school. Then, however, the testing stops.

Therefore, the majority of the physical training throughout the career of a police officer is carried out on their own initiative, and in their spare time. But what do the individual officers think about their physical condition and resilience in relation to everyday work? Studies have shown that police officers who often think about the risk of being injured during interventions, or the dangers associated with their work, experience more stress than other police officers. The knowledge on how to increase the safety and security for police officers in situations where violence may occur, which should contribute to greater room for action in situations is scarce. The aim of the present investigation is to increase our understanding and fill a knowledge gap for the police officers resilience in with regards to physical confrontation on duty within the Swedish Police conflict management training program (POLKON).

The studie is based on a qualitative method using semi-structured interviews among Swedish police officers. The respondents have answered questions regarding their view on physical sustainability in relation to their work. Thematic analysis has been conducted and a number of themes have been generated which will be presented.

Innehållsförteckning

1	Inledning	7
1.1	Syfte	8
1.2	Frågeställning	8
1.3	Avgränsningar.....	8
2	Bakgrund	8
3	Forskningsöversikt	9
4	Teoretiska utgångspunkter	9
4.1	Fysisk kapacitet.....	11
4.2	Mental förmåga	12
5	Metod	12
5.1	Datainsamling	13
5.2	Urval	13
5.3	Utformning intervjuguide	15
5.4	Databearbetning	15
5.5	Studiens tillförlitlighet	16
5.6	Etiska överväganden	16
6	Resultat	18
6.1	Den enskilde polisen förmågor.....	18
6.1.1	Fysisk förmåga.....	18
6.1.2	Mental förmåga	19
6.2	Fysiskt konfrontativa arbetssituationer	20
6.2.1	Individuell förmåga	20
6.2.2	Kravställning	22
7	Diskussion	24
7.1	Polisens individuella förmågor	24
7.2	Arbetets krav	25
7.3	Metoddiskussion	26
7.3.1	Reabilitet.....	27
7.3.2	Validitet	27
7.3.3	Generalisering	27
8	Slutsats	28
	Referenser	29
	Bilagor	29

Förkortningar

AML	Arbetsmiljölagen
BMI	Body Mass Index
BRÅ	Brottsförebyggande rådet
FAP	Rikspolisstyrelsens föreskrifter och allmänna råd
HR	Händelserapport
IGV	Ingripandeverksamheten
LPO	Lokalpolisområde
PMFS	Polismyndighetens författningssamling
PO	Polisområde
POLKON	Polisiär konflikthantering
RLC	Regionsledningscentralen
SDT	Self-Determination Theory
SFS	Svensk författningssamling
SOU	Statens offentliga utredningar
WHO	World Health Organisation

1 Inledning

Torsdagen den 1 december 2022, klockan 17:16, stoppades en misstänkt man i stulen bil. Polispatrullen som genomförde fordonsstoppet valde att gripa mannen. När den gripne mannen skulle sättas i polisbilen vände han sig mot en av poliserna och gick till attack. I tumultet som uppstod försökte den misstänkte mannen ta vapnet från en av poliserna. Polisen hamnade då i underläge och fick flertalet bitt och hårda slag av den gripne gärningsmannen. Skadorna har klassats som allvarliga med inte livshotande. Tack vare ett rådigt ingripande av två ur allmänheten som hörde den ene polisens skrik, får poliserna hjälp att kontrollera mannen i väntan på förstärkning. I Roos & Dahlbäck (2022) inslag i P4 Gävleborg beskriver polisens presstalesman, Magnus Jonasson Klarin denna händelse, som är ett exempel på situation där polisens fysiska förmåga är av stor betydelse för poliser i yttre tjänst.

Det svenska samhället står inför stora utmaningar och kraven på Polismyndigheten är och skall vara höga då det brottsbekämpande uppdraget är komplext. Som ett led i samhällets uppgift att främja rättvisa och trygghet syftar polisens verksamhet till att just upprätthålla ordning och säkerhet och i övrigt tillförsäkra allmänheten skydd och annan hjälp, i enighet med polislagen (SFS 1984:387). Polisen är en viktig samhällsfunktion och att jobba som uniformerad polis i yttre tjänst innebär arbetsuppgifter som innefattar fysiska och mentala utmaningar och risker. Den personliga uthålligheten och styrkan kan komma att sättas på prov då arbetsuppgifterna ibland är taktiskt komplexa och där situationen i sig påkallar fysisk konfrontation. Den fysiska förmågan är därför en viktig egenskap för poliser i yttre tjänst. Samtidigt är det svårt att fastställa eller definiera vilka specifika fysiska krav som krävs för att arbeta som polis i yttre tjänst. Någon närmare specificering av vilka förmågor och färdigheter som krävs finns inte i dagsläget, vilket tjänat som motivation för denna studie; att beskriva och analysera hur poliser i yttre tjänst själva värderar den fysiska förmågan. Mer specifikt studeras hur poliser i yttre tjänst uppfattar betydelsen av fysisk förmåga och hur den påverkar arbetssituationer där fysisk konfrontation blir ofrånkomlig. Ett stort antal studier har genomförts på polisens hälsa, färre har fokuserat på poliserna och deras egna uppfattningar kring vilka färdigheter som krävs för att behärska arbetet som polis i yttre tjänst.

1.1 Syfte

Syftet med denna studie är att beskriva och analysera dels hur poliser uppfattar betydelsen av fysisk förmåga, dels hur den fysiska förmåga och beredskapen påverkar polisens sätt att agera i en given situation där fysisk konfrontation är ofrånkomlig.

1.2 Frågeställning

- Hur beskriver poliser i yttre tjänst begreppet fysisk förmåga i relation till situationer där fysisk konfrontation är ofrånkomlig.

1.3 Avgränsningar

Studien är avgränsad till poliser i yttre tjänst med minst tre års yrkeserfarenhet och studiens geografiska avgränsning har gjorts på sådant sätt att en stor- och i en medelstor stad infattas.

2 Bakgrund

Svensk polis bär en viktig samhällsfunktion, där polisen ska värna människors friheter och rättigheter och ingripa när dessa kränks. Därav har polisen tilldelats befogenheter som ingen annan institution besitter: rätten att bruka våld. Våldsmonopolet är ett kraftfullt verktyg som ska användas enligt gällande lagstiftning, polislagen (SFS 1984:387). Polis i yttre tjänst är en del av linjeverksamheten som tillhör polisens kärnuppdrag, den yttersta fronten. Polisens arbetsuppgifter kan ses som både farliga och fysiskt påfrestande. Av den anledningen är det viktigt för poliser i yttre tjänst att upprätthålla en god fysisk status för att klara den fysiska kravställningen som arbetet innebär (Shusko et al. 2017; Bengtsson & Berglund, 2017).

I antagningsförfarandet till polisutbildningen genomgår den sökande flertalet tester så som; kunskapstest, personlighetstest och prövning av fysiska förmågor som kondition, styrka och simkunnighet. De fysiska testerna är sedan återkommande under polisutbildningen. Men när polisutbildningen är genomförd och godkänd och de nyutexaminerade poliserna tillträder sina tjänster inom Polismyndigheten ställs inte längre några krav på den fysiska förmågan. I betänkandet *Framtidens polisutbildning* (SOU 2008:39), diskuterades de fysiska krav som ställs i samband med antagningsförfarandet och under själva utbildningen. Av utredningen framgår att den student som sedan erhållit polisiär examen antas uppfylla de fysiska krav som yrket kräver. Ansvaret läggs sedan på den enskilde individen att upprätthålla grundnivån för fysisk förmåga på egen hand. Att kravställningen sedan upphör borde ses som en svaghet då kroppen kan ses som det arbetsredskap som används kontinuerligt och mest frekvent.

Poliser i yttre tjänst kan stundvis ställas inför situationer som är fysiskt krävande och där den specifika situationen i regel är unik och därmed oförutsägbar. Utgången av en given situation påverkas av polismannens utrustning, kompetens och geografisk plats. För att upprätthålla en bra arbetsmiljö och ge situationen bra förutsättningar krävs en god fysisk förmåga och en god flexibilitet hos de ingripande poliserna. Om inte de rätta förutsättningarna finns vid ett ingripande ökar risken att både polisen, och den som ingripandet riktas emot, skadas. Andersson et al. (2001) och Orr et al. (2016) menar att detta är ett angeläget argument för att polisen ska hålla sig i form.

I Polismyndighetens arbetsbeskrivning för arbetet i yttre tjänst beskrivs uppgifterna som skiftande. Allt från att närvara vid större evenemang så som demonstrationer, upprätta trafikkontroller till att omhänderta påverkade och ibland våldsamma personer men även hantera våldsamma familjesituationer (Polisen, 2023a). Den utrustning som polisen bär innebär en påverkan på hållningen och en ökad belastning, vilket också förutsätter en god fysisk förmåga för att undvika belastnings- och förslitningsskador. Även de arbetsuppgifter som åligger en polis i yttre tjänst ställer fysiska krav. Här beskrivs god styrka, bålstabilitet, rörlighet och kondition som nyckelfaktorer i situationer som kan innebära fysisk hantering av personer som fysiskt behöver kontrolleras, lyftas eller bäras (Polisen, 2023b).

Polismyndighetens styrdokument gällande polisiär konflikthantering; POLKON¹ (PMFS 2016:9) reglerar fortbildning av polisman samt utbildning av instruktörer, styrdokument är förankrat i forskning och beprövad erfarenhet. Målet med dokumentet är att skapa förutsättningar för säkrare ingripanden med färre skador, ökad legitimitet och trygghet för den enskilde polisen och tredje part (Polismyndigheten/HR, 2016). Ändå framgår en sparsam styrning av hur fysisk träning ska bedrivas inom Polismyndigheten. Nuvarande reglering utgörs av allmänna råd. Polisregionerna utformar sin fortbildning utifrån de resurser och förutsättningar som finns regionalt. De givna omständigheterna för att genomföra fysisk träning under arbetstid styrs via Arbetsmiljölagen (AML 1977:1160) men kan variera mellan regioner och lokala polisområden (Polisen, 2022).

Vikten av den fysiska förmågan hos poliser blir aktuell när man får inblick i vad poliser i yttre tjänst utsätts för i sitt dagliga arbete. 2017 sammanställde Polisförbundet en rapport där det framgick att sju av tio poliser har upplevt att utsattheten för våld och hot under arbetet ökat de senaste åren. Poliserna upplevde även att våldet också hade blivit mer utstuderat. Av de som uppgav att de upplevde en ökad utsatthet har 64 procent själva blivit utsatta för våld och hot (Polisförbundet, 2017). Polisförbundet medlemsundersökning 2021, med arbetsmiljön i fokus för poliser i yttre tjänst, visade att det är vanligt förekommande att poliser i yttre tjänst utsätts för hot och våld. Undersökningen visade även att 82 procent anser det vanligt förekommande att uppleva våld och hot i tjänsten efterföljt av spott, sparkar och slag. Att våldet även blivit grövre de senaste åren upplever 55 procent av de svarande (Polisförbundet, 2021). Året därefter undersökte Polisförbundet även den upplevda arbetsbelastningen hos poliser i yttre tjänst och resultaten av undersökningen påvisade att poliser i yttre tjänst är underbemannade. Som en följd av underbemanningen visade undersökningen att poliser i yttre tjänst kan stå utan förstärkningen om något allvarigare skulle inträffa. Vilket ställer höga krav på den enskilde patrullen som är på plats vid händelsen (Polisförbundet, 2022).

3 Forskningsöversikt

Forskning som rör polisens upplevelser, tankar och känslor kring den fysiska förmågens betydelse är, så vitt jag kunnat bedöma, mycket begränsad. Även polisvetenskap mer generellt är ett nytt forskningsfält, vilket innebär en särskild utmaning att förankra studien i tidigare

¹ Omfattar kunskap inom kommunikation, mental förberedelse, stresshantering, taktik, fysiska tekniker och metoder samt användningen av polisiära verktyg vid fysiska konfrontationer.

forskning. Sammantaget innebär detta att forskningsöversikten innefattar forskning gällande polisyrket och hur den fysiska förmågan, hälsan påverkas av yrket.

Forskning om polisverksamhet i förhållande till fysisk förmåga har genomförts bland polisstudenter och deras fysiska förmåga. Lagestad & van den Tillaar (2014) visar till exempel hur polisstudenters fysiska förmåga utvecklas under studietiden. Andra studier visar på en korrelation mellan god fysisk styrka och minskad risk för skador (Nabeel, Baker et al., 2007), samt på sambandet mellan studenternas fysiska status och studieresultat (se t.ex. Orr et al., 2016). Även när forskningen för poliser i aktiv tjänst, är samband mellan goda arbetsinsatser, resultatförbättringar och polisens fysiska status tydliga (Andersson et al., 2001; Bissett & Snell, 2008; Kayihan et al., 2014; Lockie et al., 2020). Holgersson & Knutsson (2008) drar slutsatsen att god fysisk förmåga har en positiv inverkan på polisens arbete (se sid 31-ff).

Kukić et al. (2019) beskriver fysisk förmåga som en individs förmåga att utföra ett specifikt arbete som kräver en given fysisk kapacitet. Denna kravställning kan inkludera ålder, BMI (Body Mass Index), aerob- och anaerob kapacitet, muskulär uthållighet i överkroppen, explosivitet i underkroppen samt agility (se även Beck et al., 2015). Ett antal studier pekar även på en positiv korrelation mellan agerande i en komplex arbetssituation och positiv påverkan av den kognitiva förmågan (Lagestad, 2012; Lisman et al., 2017; Mandolesi et al., 2018; Massuca et al., 2022; Melton et al., 2023). Detta medför att poliserna i yttre tjänst ges goda förutsättningar att fatta taktiskt korrekta beslut med rättssäkerheten i fokus vid ett eventuellt ingripande (Brisswalter et al., 2002). Gerber et al. (2010) har i studien påvisat att fysisk träning inte enbart påverkar kroppens uthållighet arbetsförmågan utan den påvisar även flertalet positiva mentala effekter

Då fysisk aktivitet inverkar positivt på hälsan och kroppens funktioner samtidigt som den ökar en individs prestationsförmåga, kan man enligt Kenney och kollegor (2022) förebygga och minska den negativa påverkan som arbetet i yttre tjänst kan innebära. Boyce et al. (2009) påstår att upprätthållandet av en god fysisk förmåga genom träning och testning skulle kunna generera positiva fördelar inom polisen. Detta är något som även Dicks (2023) och Folkhälsomyndigheten (2023) understryker, det vill säga ett tydligt samband mellan grad av fysisk aktivitet och hälsa. Kukić et al. (2019) menar att vara fysiskt aktiv leder till god fysisk förmåga och detta kan beskrivas mer specifikt som en individs förmåga att utföra ett specifikt arbete. Larsen et al. (2016; 2018) påvisar vidare att god fysisk kapacitet verkar skadeförebyggande och förebyggande på förslitningsskador som uppkommer under arbetet, något som även Massuca et al., (2022) har uppmärksammat. Larsen (ibid.) är kritiskt till den utrustning som bärs av svensk polis eftersom den anses kunna leda till både belastnings- och förslitningsskador.

Skiftarbete med oregelbundna tider som medföljer för måltider och möjligheten till återhämtning genom sömn, ses av forskare som en försvårande omständighet för poliser i yttre tjänst att upprätthålla en god fysisk kapacitet (Beck et al., 2015; Dawes et al. 2017;). Vuković et al. (2020) pekar i sin studie på att det finns samband mellan försämrad hälsa och antalet tjänsteår för poliser i yttre tjänst (se även Davis et al., 2016; Milligan et al., 2016). Något som även stigande åldern korrelerar med (Petersen & Anderson, 2016).

4 Teoretiska utgångspunkter

4.1 Fysisk kapacitet

Arbetet som poliser utför i den yttre verksamheten klassas enligt Ekblom-Bak et al. (2023) till den yrkeskategorin som har ett fysiskt krävande arbete och ställer höga krav på den fysiska kapaciteten. De frekventa aktiviteter som en polis i yttre tjänst utsätts för under ett arbetspass består av att springa, hoppa, krypa, lyfta, bära, knuffa, dra, brottas och släpa vilket kräver både god kondition och styrka (Bonneau, & Brown, 1995). Något som kan sammanfattas i begreppet ”fysisk kapacitet”. Kasper et al. (2017) beskriver begreppet som individens förmåga att hantera fysisk belastning. Desto tyngre belastning kroppen klarar av att hantera desto starkare uppfattas den vara. För att möjliggöra en förbättring av den enskildes fysiska kapaciteten behöver en långsiktig investering göras av både tid och energi. Träning som krävs för att upprätthålla och förbättra den fysiska kapaciteten innefattar både kondition- (aerob) och styrketräning (anaerob), vilket kan beskrivas som en allsidig träning (Beck et al., 2015; Mattsson et al., 2016). Något som poliser i yttre tjänst bär besitta för att kunna utföra arbetsuppgifter på ett säkert sätt då polisyrket betraktas som en farlig sysselsättning som är både fysiskt och mentalt krävande (Lindberg et al., 2017).

Uniformerade poliser i yttre tjänst utsätts regelbundet för fysiskt komplexa situationer, vilket ställer krav på den enskilde polisens fysiska och kognitiva förmågor (Shusko et al., 2017). Dessa, stundom, hastigt uppkomna situationer sätter polisens förmågor på prov. Johnson (2019) lyfter frågan om poliserna i yttre tjänst verkligen besitter en tillräckligt god fysisk förmåga för att ges möjligheten att lösa situationen på ett fördelaktigt sätt. Då varje enskilt arbete som poliser i yttre tjänst skickas till är en unik situation. Arbetsmiljön och lösningen kommer påverkas av utrustning, plats och aktuell resurs (Kukić et al., 2019). Scenariot som polisen arbetar i, kombinerat med individen som insatsen riktas emot kan ge upphov till skador. Detta talar för vikten av att upprätthålla och bibehålla en god fysisk form. För kollegans, allmänheten och för sin egen skull (Anderson et al., 2001; WHO.int). Att uppnå en god fysiska förmågan genom träning är inte bara viktig i situationen. Det har påvisats en koppling mellan fysisk aktivitet och positiv inverkan på kognitionen (Esteban-Cornejo et al., 2014; Koropanovski et al., 2022).

Då polismyndigheten erbjuder sina anställda en friskvårdstimme per veckan blir träningen på fritiden essentiell på flera plan (Polisen, 2022). Vilket problematiseras av den fysiska aktivitetsparadoxen. Kort beskriven som att fysisk aktivitet som utförs på arbete inte har samma positiva hälsoeffekter som påvisas med fysisk aktivitet på fritiden. För att bibehålla eller höja den fysiska förmågan behöver poliser i yttre tjänst ägna sig åt hård träning utanför arbetstid. Det har visat sig bidra till en uppbyggnad av den egna kroppen och individen blir fysisk och mentalt friskare (Wernbom et al., 2007; Folkhälsomyndigheten, 2023). Trots detta har en studie som genomförts i Skåne påvisat att polisens fysiska kapacitet motsvarade kravet vid ett stillasittande kontorsarbete. Då polisarbetet under viss tid ställer högre krav på fysisk och psykisk kapacitet visade det sig att det fanns en stor risk för att arbetets kravställning överskred medarbetarens kapacitet. Rekommendationer som gjordes utefter denna studie var att, utifrån allmänhetens intresse och ur arbetsmiljö- och hälsosynpunkt för polisen bör någon form av lagstadgade av medicinska tester införas. Detta gjordes utifrån aspekten att poliser

kan jämföras med brandmän avseende arbetets kravställning på hög fysisk förmåga och testerna bör anpassas utifrån polisarbetets krav på kondition, styrka och smidighet (Kjellström, 2008).

4.2 Mental förmåga

Polisyret är stundom fysiskt och psykiskt krävande, situationer kan uppkomma där förmågan sätts på prov och en konfrontativ lösning kan vara oundviklig. Hur en liknande situation påverkar polisen på kort och lång sikt beror på vilka fysiska och mentala resurser denne besitter. En individ med hög motståndskraft, innehar en ökad psykisk hälsa (Karlsson, 2022).

Att över tid arbeta som polis i yttre tjänst innebär att man utsätts för flertalet situationer som individen kan uppleva som påfrestande. Sättet att bearbeta dessa situationer och ta sig vidare beror på individens resiliens, motståndskraft Ghazinour (2023). Broberg et al. (2015) tydliggör processen genom att beskriva det som att; ju högre grad av svåra situationer som kan hanteras av individen desto starkare mental förmåga besitter denne.

Ghazinour (2023) summerar forskningen kring resiliens som tvådelad, fokuset har skiftat under de senare decennierna. Från att forskningsfokuset innefattat personliga egenskaper – handlingskraftig – här menar Rutter (1985) och Bandura (1997) att en framgångsfaktor i detta fall är en tilltro till sin egen förmåga; Self Efficacy. Jämfört med senare forskning som fokuserat på andlighet – Tro (Myers, 2000) eller drömmar (Synder & McCullough, 2000). Bronfenbrenner (2005), men även Rostami & Ghazinour (2021) lyfter i sammanhanget, något som kallas det multisystemiska perspektivet. Detta begrepp, enkelt förklarat, innebär att individen inte enbart är sin biologi utan även sin uppfattning. Uppfattningen är enligt detta perspektiv att människan påverkas konstant av ”hela” sin omgivning och att individer är olika påverkbara.

Kroppen besitter en viss förmåga att hantera stress och den påverkas av olika faktorer, som genetiska faktorer, livsstil och mental hälsa. Resiliens kan vara en viktig faktor för att individen ska hålla sig frisk och må bra och denna egenskap är utvecklingsbar (Klip, 2016; Broberg et al., 2015). Dock menar Olsson et al. (2003) att begreppet kan misstolkas som att det handlar om osårbara individer, helt immuna mot skadliga yttre stimuli. Vilket Olsson et al. (2003) menar är en missuppfattning, då personlig motståndskraft kan liknas vid en utvecklande dynamisk process snarare än ett statiskt personligt drag.

För att individen ska ges de bästa förutsättningarna att öka de positiva faktorerna som, i positiv bemärkelse, ökar resiliensen har forskningen påvisat att hög grad av självbestämmande bidrar till bättre hälsa och välmående. För att motivationen ska kunna bibehållas över tid är ett självbestämmande den största framgångsfaktorn, Self-Determination Theory (SDT) (Fortier et al., 2011).

5 Metod

Med utgångspunkt i studiens syfte har denna studie tagit utgångspunkt i en kvalitativ så väl som en induktiv metodansats. Att studien är kvalitativ och induktiv innebär att studiens inriktning är att utforska och förstå fenomenen på en djupare nivå genom att samla in och analysera data utan att ha en förutbestämd teori eller hypotes som styr studien. Denna studie har insamlat

data genom intervjuer och i det underlag som insamlats har det strukturerats mönster och teman utan att förutfattade antaganden har fått styra processen. Den induktiva metodansatsen har gett utrymme för att nya insikter och perspektiv kan uppstå ur insamlade data. I denna studie har fokus legat på att generera insikter utifrån empiriska data som insamlats, snarare än att validera existerande teorier. Detta tillvägagångssätt har gett utrymme för djupgående och nyskapande utforskning av det studerade ämnet.

5.1 Datainsamling

Det empiriska materialet samlades in genom kvalitativa intervjuer med poliser i yttre tjänst. Intervjuerna var semistrukturerade, vilket innebär att intervjuerna har varit förberedda med vilka frågor som ska ställas men att de är öppna för följdfrågor. Ordningen är heller inte helt fast utan ordningen i vilket frågorna kommer kan ändras beroende på respondentens svar (Carlsson & Carlsson, 2020).

Fördelar med vald metodstrategi är att respondenterna getts möjlighet att utveckla sina svar då intervjuaren har haft möjligheten att om fördjupade resonemang. Men även att intervjuare kunnat ställa specifika följdfrågor utifrån respondenternas svar. Likväl har respondenterna getts möjligheten att be om vidare förklaringar av de frågor som ställts i intervjusituationen, vilket bidragit till att mer utförliga svar och beskrivningar. Metoden ger intervjuaren möjlighet att fånga respondenternas unika perspektiv och erfarenheter tack vare just den blandade metoden av struktur och öppenhet (Carlsson & Carlsson, 2020).

Utmaningarna med denna metod handlar om tid då de semistrukturerade intervjuerna är tidskrävande, vilket ställer höga krav på intervjuaren. Intervjuaren ska bland annat vara inläst på de ämnen som berörs under studien vilket innebär att intervjuaren kan vara flexibel i intervjusituationen. Det medför också att de frågor och följdfrågor som ställts har kunnat anpassas efter situationen och respondentens tolkning och svar. Att intervjuaren är förberedd innebär även att relevansen i de frågor som ställs är stor och att de även håller sig till studiens huvudsakliga syfte (Thomsson, 2010; Trost, 2010; Holme et al., 1997).

Förutom att anteckningar har först under intervjun så har var enskild intervju spelats in för att sedan noggrant transkriberas med syfte att säkerställa en korrekt återgivning av respondenternas svar och uttryckssätt. Denna metod för insamlingen möjliggör en fördjupad inblick i polisernas upplevelser och tankar kring deras arbete i yttre tjänst i korrelation till den fysiska förmågan. Dessa intervjuer har sedan tolkat hermeneutiskt vilket innebär, att utifrån intervjuerna, försöka beskriva, tolka och förstå individen. Denna process börjar redan vid intervjutillfällena då anteckningar förs och avslutas med att de transkriberade intervjuerna tolkas för att sedan analyseras. Detta fall genom att strukturera upp data i teman och underteman (Abrahamson Löffström, 2020).

5.2 Urval

Respondenterna som deltagit i studien är poliser som arbetar i yttre tjänst, de som tillhör den ingripande verksamheten och de har varit verksamma i, endera, en stor stad eller en medelstor stad. Detta urval har gjorts med anledningar av skillnaden i inflödet av händelserapporter

(HR²) och tillgång till förstärkning. Polispersonalen i dessa områden löser sina arbetsuppgifter på olika sätt vilket ger poliserna olika förutsättningar och skillnader i den fysiska kravställningen på den enskilde polisen. I en medelstor stad är inte inflödet av HR lika högt som en i en storstad, däremot kan patrullen behöva lösa situationer som de ställs inför helt på egen hand. Utan tillgång till förstärkning av annan polispatrull eller resurser så som hund, piket eller helikopter. En storstad har ett högt inflöde av HR och tillgång till både numerär förstärkning och specialkompetens.

13 intervjuer har genomförts inom ramen för denna studie, 8 med män och 5 med kvinnor som är verksamma i yttre tjänst. Urvalet av respondenter har gjorts med stor noggrannhet då det vid genomförandet av kvalitativa studier i regler finns en begränsning i antalet tillgängliga respondenter enligt Hartman (2004). Riktmärket för antalet respondenter befinner sig mellan 5–25, med beaktan att kvaliteten är viktigare än kvantitet. Så med avstamp i ovan nämnda antal respondenter ansågs 13 intervjuer tillräckligt. Blir antalet respondenter, i en studie, för högt försvagas möjligheten att djupgående analysera intervjumaterialet vilket får till följd att studiens kvalitet kan försämrats (Kvale et al., 2014). Studiens respondenter har valts ut genom snöbollseffekten, vilket innebär att respondenterna har rekommenderat nya deltagare som varit av intresse för studien. Fördelen med denna metod är att antalet deltagare snabbt växer och att mättnad i materialet då kan uppnås. De respondenter som valde att delta är väl förtrodda med vad som krävs av en polis i yttre tjänst (Bryman & Nilsson, 2018). De intervjuer som genomförts i denna studie skedde via Zoom och telefon då respondenterna inte var tillgängliga för fysiska möten.

Tabell 1. Information kring deltagande respondenter.

Respondent	Kön	Ålder	År i yttre tjänst	POLKON-instruktör
P1	Man	30	3	
P2	Kvinna	29	3	
P3	Man	43	4	
P4	Kvinna	40	3	
P5	Man	39	8	Ja
P6	Kvinna	52	5	Ja
P7	Man	30	4	Ja
P8	Man	32	5	Ja
P9	Man	35	3	Ja
P10	Man	35	8	Ja
P11	Kvinna	44	16	Ja
P12	Kvinna	50	8,5	Ja
P13	Man	35	3	

² En logg över det arbete som polispatrullen skickas på. För varje inkommer arbete skapas en logg och här noteras viktiga uppgifter som poliserna på plats rapporterar in till personalen på Regionledningscentralen som ansvarar för arbetet.

Kolumnen benämnd ”POLKON-instruktör” innebär att personen arbetar kontinuerligt med att utbilda i polisiär konflikthantering. Dessa poliser går även en fortbildning i polisiär konflikthantering på årsbasis. Deras utbildning kan visa sig ha en inverkan på deras analytiska förmåga kring ageranden i konfrontativa situationer. Alla poliser i yttre tjänst ges 24 timmars utbildning i polisiär konflikthantering per år (PMFS 2016:9). Utbildningen omfattar kunskap inom kommunikation, mental förberedelse, stresshantering, taktik, fysiska tekniker och metoder samt användningen av polisiära verktyg vid fysiska konfrontationer.

5.3 Utformning av intervjuguide

I syfte att besvara studiens syfte, utarbetades en intervjuguide med frågor av betydelse för studiens problemställning (Jacobsen, 2017). Frågorna i intervjuguiden är teoretiskt grundade i temana hälsa och träning, våld i tjänsten samt arbetsmiljö. Intervjuguiden (se bilaga 2.) har följt denna struktur, men svaren har varit öppna till sin karaktär vilket innebär att respondenten ombetts svara på frågorna med egna ord och således haft stor frihet och möjlighet att utveckla sina svar under intervjusituationen. Följdfrågorna användes för att få mer djupgående och nyanserade svar på frågorna. Några följdfrågor hade förberetts sedan innan, då respondenterna borde ges likvärdiga frågor (Bryman & Nilsson, 2018). För att avslutningarna på de genomförda intervjuerna skulle upplevas som neutrala och öppna erbjöds respondenterna möjligheten att tillföra ytterligare information om så var önskvärt (Patel & Davidsson, 2019).

5.4 Databearbetning

Samtliga intervjuer har transkriberats och vidare analyserats tematiskt i syftet att nå empiriskt grundande teman och underteman (se tabell 2.). Enligt Feje & Thonberg (2009) är utmaningen i en studie att skapa mening ur den mängd data som insamlats, att skilja det triviala från det meningsfulla för att identifiera betydelsefulla mönster i materialet.

I studien har tolkningen skett på den manifesta nivån – studien har utgått från det som uttalats och fokus har lagts på ord och meningar och dess betydelse. I analysarbetet blev avgränsningen svår vilket har inneburit att flertalet meningar och ord har placerats i flertalet av de underteman som skapats, något som Kvale et al. (2014) kallar för ad hoc metoden. Detta har inneburit att ingen standardmetod har använts utan teman har växt fram under analysens gång. När temana etablerats inordnades övrigt empiriskt material in i respektive tema. Utifrån det bearbetade materialet startade analysen av respondenternas svar, de tematiserades och kategoriserades (Ahrne & Svensson, 2022).

Användandet av direkta citat i en studie har som uppgift att belysa en djupgående och detaljerad bild som understryker respondenternas upplevelser och uppfattningar. I denna studie har 24 direkta citat redovisats och dessa har inte på något sätt omformulerats eller bearbetats, motivet till detta är att uppnå en mer levande och rättvis bild av vad som sagt. Det har dock varit omöjligt att visa allt i det empiriska materialet då det uppstod en mättnad och inga ytterligare nyanser kunde uttydas, vilket innebar möjligheten att begränsa omfattningen av empiriska exempel utan att göra avkall på nyanserna i det som framkommit (Ahrne & Svensson, 2022).

5.5 Studiens tillförlitlighet

I studier är det viktigt att undersöka det som avses att undersöka, skapa en hög validitet och tillförlitlighet (Trost, 2010). Frågan om tillförlitlighet, när det handlar om respondenters upplevelser, kan vara svårt att avgöra. Undersöks det som studien har för avsikt att undersöka, har studien uppnått validitet? Validitet och reliabilitet är begrepp som står i relation med varandra, båda måste det tas hänsyn till.

Reliabilitet syftar till mätinstrumentets tillförlitlighet. En förutsättning för god reliabilitet är att intervjuaren är kunnig i intervjumetoder och inläst på ämnet. För att säkerställa reliabiliteten i studien har samtliga intervjuer spelats in och intervjuunderlaget har varit det samma till samtliga genomförda intervjuer. Så inom ramen för den föregående nämnda reliabiliteten har verkligheten "lagrats" genom inspelningar. På detta sätt kan registreringar göras i efterhand och intervjuaren kan lyssna på intervjuerna flertalet gånger för att säkerställa att allt uppfattats på korrekt sätt (Patel & Davidson, 2019).

Validiteten styrks och fastställs genom att intervjuguiden har testats och att de genomförda intervjuerna har gett en berikad bild av respondenternas upplevelser och tankar, det som var avsikten att uppnå. Varje intervju inleddes med att jag återigen informerade respondenterna om studiens syfte. Detta för att undvika att färga samtalet. Eftersom intervjufrågorna är semistrukturerade så bygger intervjun till viss del på en gemensam förförståelse varför viss påverkan är oundviklig (Kvale et al., 2014). En pilotintervju genomfördes och denna inkluderades sedan i studiens intervjuunderlag.

5.6 Etiska överväganden

Etiska överväganden handlar om att noggrant reflektera över och bedöma de moraliska aspekterna av en handling eller ett beslut. Dessa överväganden är viktiga att beakta i arbetet med en studie, att behandla materialet som insamlats på sådant sätt att inget förvanskas.

Studiens innehåll, så som intervjudata, tidigare forskning och själva bearbetandet av detta stoff, innefattas av forskningsetik. Forskningsetik handlar om att finna balans mellan olika legitima intressen; kunskapsintresset och integritetsintresset. Den som genomför en studie har ett personligt ansvar över vilka beslut som tas under arbetets gång därav vikten att beakta Vetenskapsrådets etiska aspekter; de grundläggande forskningsetiska principerna, vilka har följts i denna studie (Vetenskapsrådets, 2017). Dessa principer är menade att skydda respondenternas intresse, ge en garant för att deltagandet har skett frivilligt och att respondenterna har informerats om studiens syfte och att samtycke har inhämtats, innan och vid varje möte med respondenterna.

De krav som ställs inom god forskningssed är krav på information-, samtycke-, konfidentialitet- och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2017). Kvale et al. (2014) lyfter vikten av att respektera respondenternas integritet i ansträngningarna att få fram viktig information och kunskap från dem. I denna studie startade det initiala sökandet efter respondenter via sociala medier, 2 stängda Facebook grupper/forum som finns för poliser. Dessa inlägg rymde information om studiens syfte, tillvägagångssätt samt kontaktuppgifter för de som visade intresse. För att kunna styrka att de som svarande var poliser skedde en verifiering via Polismyndighetens interna mejl. Personer som visat intresse fick emotta ett mejl med vidare information kring deltagandet i studien, där det tydliggjordes att respondenterna

när som helst under studien hade rätt att avbryta sin medverkan, utan att behöva förklara, (SFS 2003:460).

Då deltagarutbudet var begränsat användes i ett senare skede snöbollseffekten vid kontaktandet av respondenter. Denna metod innebär att man utgår från grundutbudet av respondenter som sedan i sin tur får rekommendera nya respondenter som kan vara lämpliga att ingå. På så vis nås en snöbollseffekt där hela tiden nya respondenter rekommenderas, tills dess att urvalet anses vara tillräckligt stort. Fördelen med denna metod är att det går snabbt att rekrytera nya respondenter till urvalet då det är lättare att övertyga nya respondenter att ingå i studien då de rekommenderats av en bekant (Denscombe, 2018).

Insamlad empiri anonymiserades så att respondenternas identitet inte kan röjas av annan. Under studiens resultatavsnitt kommer de citat som är hämtade från respondenterna att koda med en bokstav och en siffra. Denna kombination representerar respondenterna; P1 – polis nr. 1, osv (SFS 1998:204). Materialet som insamlats ska enbart användas i denna specifika studie (Vetenskapsrådet, 2017). Studien innefattar inga känsliga eller integritetskänsliga personuppgifter, dock har samtliga intervjuer sparats på en säker digital förvaringsyta under arbetets gång. En säkerhetsklassad USB-sticka vilket enkom den som genomförde studien har tillgång till. Detta digitala material raderas som senast när studien är avslutad.

6 Resultat

I detta avsnitt redovisas resultatet av intervjuerna. Hur poliser uppfattar betydelsen av fysisk förmåga men även hur fysiska förmåga påverkar polisens sätt att handla i en given situation där fysisk konfrontation är ofrånkomlig. I avsnittet kommer empirin presenteras i teman och underteman, samt vad som har framkommit under analysarbetet av intervjuerna.

Tabell 2. Tematisk analys; teman och underteman.

TEMA	UNDERTEMA
Den enskilde polisens förmågor	Fysisk förmåga
	Mental förmåga
Fysiskt konfrontativa arbetssituationer	Individuell förmåga
	Kravställning

6.1 Den enskilde polisen förmågor

6.1.1 Fysisk förmåga

Respondenterna beskriver begreppet fysisk förmåga som att vara stark, uthållig och smidig. Dessa förmågor uppfattas vara förutsättningar för att klara av de arbetsuppgifter som en polis i yttre tjänst är satt att utföra. De är också viktiga i ett långsiktigt perspektiv som att orka ett helt arbetsliv, att bibehålla kapaciteten att bära den utrustning som är avsedd att användas i yttre tjänst. Många respondenter beskriver att den fysiska lägstanivån torde innebära att som polis klara av att hantera sin kroppsvikt plus ca 15 kilo i det vardagliga arbetet. Det innefattar utrustningsbälte och den skyddsväst som polisen är tilldelad att bära. Som flertalet respondenter beskriver handlar det om att ta sig i och ur polisbilen, gå uppför trappor, springa korta sträckor och att minimera skaderisken. En respondent är mer specifik i sin beskrivning och denne vill påmana att en slags medelväg är tillräckligt.

... man har den fysiska formen så att man kan fatta kloka beslut... fast man är trött och sliten. Det räcker med att kunna fatta beslut i en medioker situation, vi behöver inte vara hulken, eller snabbast i världen... (P.13)

Någon respondent syftar tillbaka till de gånger då arbetet har krävt att man hastigt accelererar från stillasittande i patrullbilen till fullt slagsmål efter en 50 m rusch, en "kallstartar" som denne uttrycker det. Endera vid fysisk konfrontation där det hastigt krävs av polisen att denne fångar en arm, hindrar ett slag eller söker kontroll genom att omfamna och kanske lägga ner någon på marken. Ett annat exempel kan vara att behöva sprinta en kortare sträcka, från stillasittande i bil till att jaga en gärningsman. Några av de respondenter som är POLKON-utbildare ser på fysisk förmåga från ett annat perspektiv. De ser den som en viktig förutsättning för att den enskilde individen ska ges möjligheten att frigöra den mentala kapaciteten och förmågan. Detta bidrar till att individen ges ökade förutsättningar att fatta kloka och taktiska beslut i pressade situationer. Det kan handla om att "välja" lämpliga tekniker i samarbete med kollegan på plats vid en händelse. Nedanstående citat är illustrativt:

För mig innebär det att jag ska kunna använda de tekniker och metoder som vi lär oss under utbildningen... Då blir jag mer effektiv och den tid som ingripandet varar blir kortare. (P.12)

Resultaten visar också att både aerob och anaerob träning, en blandning mellan styrka och kondition, är betydelsefull för poliser i yttre tjänst. Övervägande del av de resonemang som förs bland respondenterna om den fysiska förmågan beskrivs som fysiska egenskaper. Ett exempel som ges under intervjuerna är att, som kollega, kunna ta hand om sin kollega om så skulle behövas. Emellertid yttrar majoriteten av respondenter att det inte finns några motkrav på kollegan. En av respondenterna uttrycker sig på följande sätt.

Jag har inga krav på mina kollegor, det vore trevligt om de kunde hjälpa till men jag ser till att jag klarar mig själv om något händer. (P.1)

En respondent menar istället att inga vidare krav kan ställas på kollegan. Då kollegan möjligen inte har de fysiska förutsättningar som krävs för att ta hand om en kollega.

...det absoluta minsta krav man kan ha på sin kollega är att den kan ta hand om sig själv, det är ett absolut minimum (P.13)

Även betydelsen av en god återhämtning framkommer som viktigt. Det handlar bland annat om känslan, en känsla av att god hälsa och fysisk beredskap bidrar till välbefinnande och en trygghetskänsla. Majoriteten av respondenterna menar att tiden ibland inte räcker till för träning. Då blir det viktigt att ta sig tiden till att ladda upp med kost och vila.

...ja känner jag mig trött för att livet kommer emellan får det vara så. Då spenderar jag gärna tid i soffan framför Tv:n med mina barn... ja de tittar och jag slumrar väl. Eller så tar vi en tur till någon lekpark eller så.. (P.2)

Ett tydligt mönster i resultatet är betydelsen av kost, träning och vila vilket i sig kan bidra med en känsla av återhämtning. Den tid då man ges möjligheten att processa vad som har skett på jobbet under dagen. Om träningen sker innan arbetspasset ges polisen möjlighet att lämna privatlivets frågor och funderingar och i stället förbereda sig för kommande arbetspass.

6.1.2 Mental förmåga

Mental förmåga vid konfrontativa situationer är ett frekvent återkommande tema i denna studie. Samtliga respondenter uttrycker att den mentala förmågan är av större betydelse hos kollegan än den fysiska förmågan. Det skänker en särskild trygghet att veta att kollegor inte handlar irrationellt. Följande citat exemplifierar detta:

Det viktigaste hos en kollega är inte nödvändigtvis att kollegan ska vara stark, jag vill ha en kollega som aldrig ger upp. (P.12)

Jag uppskattar en kollega som har en god självinsikt... inte behöver skryta om sina kunskaper... det är för mig trygghet till sin egen förmåga, en sund självsäkerhet. Någon som har kunskap om sina styrkor och sina

begränsningar... en sån kollega vill jag jobba med, då känner jag mig trygg. (P.13)

Respondenterna menar vidare att en god självinsikt är viktigt för att inte själv eskalera vid en konfrontativ situation. Om en konfrontativ situation inte går att lösa via kommunikation menar flertalet respondenter att man med kraft och effektivitet måste agera för att lösa situationen. I dessa situationer nämns "pannbenet" (kampvilja) som en viktig komponent. Det vill säga viljan att eftersträva bibehållet fokus och målet att aldrig ge upp. Resultatet visar att viljan att kämpa tills situationen är under kontroll, finns hos alla deltagande respondenter.

...jag kommer kämpa tills det är klart och vi har lyckats få kontroll i situationen... (P.8)

P.10 menar att tack vare sin självinsikt i sin fysiska och mentala förmågan/begränsningar kommer känslan av trygghet fram.

...jag känner mig inte nödvändigtvis jättestark, men jag känner mig kompetent... Jag känner vad min träning ger mig. Det är ju en trygghet... jag behöver väldigt sällan bli om man säger rädd för den fysiska konfrontationen. Skulle någon hoppa på mig så vet jag att 99 % av befolkningen kommer jag hantera själv och har jag dessutom en kollega med mig, så så. kommer vi definitivt att klara av konfrontationen... (P.10)

Det är inte en övertro på sin förmåga som P.10 beskriver ovan, utan en mental trygghet i att de förberedelser som gjorts är "good enough". Detta medför att den enskilde polisen kommer fatta bättre beslut för samtliga parter och genom detta ökar självförtroendet i en given situation. Det illustreras i hur en av POLKON-instruktörerna uttrycker sig.

... våga bli starkare mentalt så måste man våga träna det man behöver bli bättre på... våga se sina svagheter. Det kanske kan bidra till att man blir mentalt stark också... (P.5)

6.2 Fysiskt konfrontativa arbetssituationer

6.2.1 Individuell förmåga

Studien visar att poliser som känner trygghet när det gäller den egna och kollegors fysiska förmågor kan ta sig an en konfrontativ situation med större trygghet och möjligen ingripa något senare i ett skeende. Det hänger samman med att ökad trygghet skapar förutsättningar för en längre kommunikativ fas i ett ingripande. P.13 uttrycker sig enligt följande.

... om jag arbetar med en "dålig" kollega som kommer göra saken värre. Då räknar jag med att jag är själv... jag vet att jag kan ta hand om mig själv och tar beslut däriifrån. Ofta kan det bli att jag kliver på väldigt offensivt för att få en chockeffekt och snabbt få grepp på personen. Men det är bara när ett ingripande INTE kan vänta... (P.13)

Trygghet och självkänsla är något som syns utåt via sättet man kommunicerar på och hur man för sig i en given situation. Att som polis i yttre tjänst besitta förmågan att på ett lugnt och tryggt sätt kommunicera kan bidra till att polisen helt kan undvika att fysiskt konfrontera en gärningsman. Bidragande faktorer till detta lugn i situationen beskrivs som goda kunskaper inom POLKON³. Viktiga delar som tas upp i en situation är förmågan att arbeta på ett taktiskt fördelaktigt sätt för just den resursen som finns på plats.

Det gäller att skapa sig tid och förmåga till adekvat åtgärd, lägga processer på gärningsmannen. (P.5)

För mig innebär det också att jag ska kunna de tekniker och metoder som vi lär oss under utbildningen, färdighetsträning. Då blir jag mer effektiv och den tid som ingripandet varar blir kortare. (P.12)

Unisont uttrycker respondenterna vikten av de taktiska åtgärderna som krävs för den specifika situationen, dessa åtgärder beror på den enskilde individen och dennes fysiska förmågor. Om polisen i yttre tjänst besitter en god fysisk förmåga bygger det en mental trygghet, självförtroende och förutsättningar att nyttja hela sin kapacitet. Några av respondenterna uppger därvidlag att kompetensen och skicklighet i de fysiska tekniker som finns i polisens utbildningsmaterial är av vikt. Denna färdighet tillsammans med en god fysisk förmåga bidrar till att de fysiska konfrontationerna som poliserna ställs inför hanteras mer effektivt och rättssäkert.

Skickligheten ökar med tiden. Jag har inte blivit starkare... så det har ingen påverkan men jag har blivit skickligare... med de tekniker vi har och jag vet i vilket läge jag ska använda dem. (P.12)

Flertalet respondenter menar att en nedkortad tid under fysisk konfrontation, bidrar till att poliser och eventuella gärningsmän minimerar risken för att utsättas för skador. I samband med teknikdiskussionen lyfter några av de kvinnliga respondenterna de anatomiska skillnaderna, så som längd och vikt, in i samtalet. Ingen av de kvinnliga respondenterna nämner att de känt sig otillräckliga vid fysiskt konfrontationer utan de framhåller vikten av att kunna immobilisera gärningsmannen. Detta genom att hålla fast och begränsa rörelseförmågan vilket blir viktigt att kunna om inte möjligheten att utföra grepp eller balansbrytningar ges. Kvinnorna uttrycker en stor tro till sin fysiska förmåga och att deras "bästa" är gott nog, de känner sig som en i gänget. Denna samhörighet som de kvinnliga respondenterna ger uttryck för, med sina manliga kollegor, bidrar till en god känsla av tillräcklighet. Det driv som kvinnorna uttrycker speglas tydligt i nedanstående citat.

...det är ingen som ska komma och säga att jag är tjejen och att jag inte orkar... eller att "jag" inte vill jobba med henne, för hon är ju så svag. Jag ska också vara en trygghet oavsett vad som händer... (P.6)

³ Omfattar kunskap inom kommunikation, mental förberedelse, stresshantering, taktik, fysiska tekniker och metoder samt användningen av polisiära verktyg vid fysiska konfrontationer.

Två av de kvinnliga respondenterna beskriver det som att för dem är det viktigt att träna och vara sitt "bästa jag". En nackdel knöts till längd; att kroppsmassan inte finns att ta till vid kontakt och kontroll på gärningsmannen. Epiteterna styrka och tyngd var inte de egenskaper eller förmågor som ansågs viktigast. Respondenterna lyfte egenskaper som kommunikativ förmåga, kondition och uthållighet som en tillgång till patrullen.

6.2.2 Kravställning

Studien visar på en etisk problematik när det gäller att prata om sin kollegas fysiska förmåga. Flertalet av respondenterna menar att det är patrullens gemensamma förmåga som sätter tonen för hur en arbetsuppgift kommer att lösas. Majoriteten av respondenterna kan känna olust kring att tillbringa ett arbetspass med en kollega med begränsade fysiska förutsättningar. Särskilt gäller detta i situationer som plötsligt svänger och det krävs fysisk konfrontation där muskelstyrka eller teknisk kompetens sätts på sin spets. flertalet respondent har kommit med undanflykter för att det finns oro vid eventuell konfrontation.

Jag har faktiskt skyllt på ett dåligt knä eller till och med problem hemma... att jag varit ur gängorna. För att slippa åka in i ett specifikt område när jag åkt med en speciell kollega. Kollegan är i riktigt dålig form... (P.8)

En respondent menar att det kan vara känsligt att prata om varför inte kollegor tränar.

...jag upplever att de flesta kollegor klarar sig ju på lite tur och att man backar ur situationer som man kanske inte borde behövt backa ur... (P.5)

Många respondenter uttrycker sig även som att när man jobbar i patrull har man ansvar både för sig själv och för sin kollega, det är den enda säkerheten man har i vissa situationer. För att kunna utföra arbetsuppgifter på bästa sätt behöver polisen kunna känna trygghet i sin patrullkollega.

Jag sätter mig inte i samma bil som den där kollegan... det där med kön har ingen betydelse alls... (P.13)

Några av de yngre respondenterna menar att träning tillsammans i turlaget inte enbart gynnar den fysiska och mentala hälsan. Träningen kan också vara en del i gruppsammanhållningen. Att regelbundet träna tillsammans uppfattas leda till en god kultur på arbetsplatsen. Vidare berättar en respondent att de under dessa tillfällen försöker variera idrotterna. Både lagsport, löpning och styrketräning finns inplanerat. Det framkommer dock en tydlig bild från respondenterna att de kollegor som verkligen skulle behöva motionera och träna sällan, om aldrig deltar. Detta trots att det finns stöttning och ibland expertkompetens på vissa arbetsplatser.

Ja alltså, det är ju många som gillar träning... många som uppmanar till gemensam träning... De som kanske skulle behöva träna kommer inte. Men det är ingenting vi pratar om... är som om att kalla någon för fet eller lat. (P.4)

Några av respondenterna upplever det som ologiskt och märkligt att det finns antagningskrav till utbildningen och tester under utbildningen då det inte fortsätter att testas. Respondenterna menar att det är av stor vikt att inneha en god fysisk förmåga då den är så starkt kopplad till yrket. Denna koppling blir tydligt i följande citat:

...koppla träningen till yrket... träna alla fundament... i MMA tränas egentligen alla fundament som sen kan appliceras på det polisiära... balans, du tempoväxlar ju... hur jag måste stå för att kunna skydda mig... få in alla de här grunderna i POLKON. Det är ju liksom samma grunder i kampsport egentligen. (P.10)

Respondenterna låter höra att samhällsklimatet har förändrats under senare år vilket medfört att polisens arbetssituation har hårdnat. Något som de upplever att arbetsgivaren inte har hörsammat. Flertalet respondenter ser det som betydelsefullt att på något sätt motivera sina kollegor att röra på sig mer. Det finns situationer där patrullens samlade förmåga har varit så låg att man för dagen medvetet har undvikit att åka in i vissa områden då risken för konfrontation har ansetts så stor att det varit oundviklig. En respondent som arbetat med utbildning i polismyndigheten; POLKON-instruktör, menar att det finns olika typer av poliser.

...man kan, som polis, välja själv hur man vill vara när man jobbar i yttre tjänst, hur man ska arbeta. (P.9)

Vilket menas att man kan, om man vill arbeta proaktivt – uppsökande eller reaktivt - enbart åka på de jobb som RLC (Regionsledningscentralen) skickar patrullen på. Flertalet respondenter instämmer i ovanstående påstående.

Det är en liten del av poliserna i yttre tjänst som står för "gripen" och det är de som är hungriga och har god fysisk förmåga... Det finns de som säger att de aldrig sprungit efter någon, men beror det på att de är duktiga poliser eller för att den inte gör det för att de inte orkar? (P.9)

En respondent drar en koppling till Försvarmakten och deras låga sjukskrivningstal. Deras anställda har möjlighet att träna på arbetstid och deras arbetsuppgifter innefattar också arbete med kroppen. Här dras kopplingen mellan den höga fysiska aktivitetsnivån under arbetstid och en tydlig fysisk kravställning att förhålla sig till. De genomför årliga fystester som påminner om antagningstesterna och testerna vid polisutbildningen. Studien visar att obligatorisk träningstid varje vecka ses som ett behov inom polisen och inte minst årligt återkommande fystester. Vilket kopplas till möjligheten att förebygga skador som kan uppstå under det dagliga arbetet men även förutsättningar för att kunna bibehålla en god fysisk status: att ge sig själv möjlighet att lösa arbetsuppgifter på ett bättre sätt.

Ja, det är ju väldigt svårt att omsätta i praktiken. Vi kan inte ställa krav för då hade vi haft ungefär 300 poliser kvar i yttre tjänst i Sverige... Men... man borde kunna... jag ser på polisarbete så handlar det inte om att det är farligt

för mig... Det handlar ju faktiskt om att allmänheten ska få det de förtjänar när någon ringer efter hjälp. (P.5)

En av de yngre respondenterna uttrycker en önskan kring möjligheten för yttre personal att få utökad träningstid per vecka, från dagens en timme betald fysisk aktivitet. Samma respondent menar att detta skulle underlätta vidare resonemang kring en implementering av fysiska tester.

...att det är obligatoriskt träning... i så fall tre timmar i veckan som är obligatorisk träning... och så att man faktiskt tränar och använder den till friskvård. (P.7)

Flertalet respondenter lyfter likheten med skyttet och skjutprovet som sker på regelbunden basis. Detta trots att majoriteten av poliserna som jobbar i yttre tjänst aldrig dragit sitt tjänstevapen eller avlossat varningsskott eller verkanseld. Samtliga respondenter i studien ger uttryck för att fysisk träning bidrar till flertalet positiva effekter. Ett antal kvinnliga respondenter upplevde att träningen förbättrade motståndskraften mot sjukdomar och ökade deras välbefinnande.

Kvinnliga respondenter ofta gav uttryck för en ambition att *förbättra* sin styrka, fokuserade manliga respondenter i större utsträckning på att *bibehålla* sin styrka.

7 Diskussion

7.1 Polisens individuella förmågor

I denna studie beskriver poliser sitt yrke med stor variation. Ett centralt resultat i studien är att poliser tydligt betonar vikten av att träna långsiktigt och allsidigt, att ge sig själv möjlighet att fysiskt orka med ett helt arbetsliv. Tidigare forskning har visat på en tydlig korrelation mellan tjänstear och en försämrad hälsa vilket borde medföra att en strävan att alltid bli starkare är en starkt bidragande faktor till en god hälsa (Davis et al., 2016; Milligan et al., 2016; Vukovic et al., 2020). Likväl är det fler faktorer som berör individens hälsostatus, både skiftarbete och familjesituation har betydelse för den individuella hälsan. I de situationer då polisen tvingas till fysisk konfrontation som kräver snabbt beslutsfattande och hastiga tempoväxlingar, är både respondenter och tidigare forskning enhälliga i sin ståndpunkt. En god fysisk förmåga hos den enskilde polisen är av mycket stor vikt, både för prestationen och i skadeförebyggande syfte (Langestad, 2012; Lisman et al., 2017). Även återhämtningen är central för respondenterna då arbetet i sig kan vara tröttsamt, utrustningen tung och skiftarbete näst in till ett obligatorium för poliser i yttre tjänst. Detta är något som Holtemann et al. (2018) understryker i arbetsparadoxen – fysiskt krävande yrken leder till sämre hälsa och att det blir mer viktigt att träna på fritiden. Å andra sidan innebär återhämtning och vila en känsla av att vara i ”gott skick”, en form av resiliens, vilket bidrar till respondenternas känsla av välbefinnande (Olsson et al., 2003) och något som bidrar till att poliserna uppnår en känsla av trygghet i arbetet (Ekblom-Bak et al., 2023). Likt Rostami & Ghazinour menar är fysisk och mental hälsa är viktiga delar av den enskilde polisens motståndskraft.

Känslan av trygghet som Ekblom-Bak et al. (2023) beskriver bidrar till polisens driv och motivation under arbetet. Fortier et al. (2011) uttrycker detta i vad som kallas ”Self-Determination Theory”. Men även Banduras (1997) teori kring ”Self-Efficacy” är påtagligt närvarande i respondenternas resonemang. I paritet med känslan av att vara stark ökar tilltro till individens förmåga. Övertygelsen att den fysiska och mentala förmåga som krävs för önskat resultat i en konfrontativ situation, är något som den enskilde individen besitter. Både Esteban-Cornejo et al. (2014) och Koropanovski et al. (2022) påvisar en koppling mellan fysisk aktivitet och dess positiva inverkan på kognitionen. Så kan det påstås indirekt att respondenterna vill ha kollegor med god fysisk förmåga?

Ett annat resultat i studien är att motiven till träning skiljer sig åt mellan manliga och kvinnliga poliser. Kvinnorna uttrycker sig som att de tränade för att bli starkare, det var majoriteten av de kvinnliga respondenternas motivation. Manliga respondenterna uttrycker det som om att de tränar för att klara av jobbet, inget som indikerar att de har ett framåtsyftande i sin träning. Vad jobbet då ställer för krav är högst svårdefinierbart.

7.2 Arbetets krav

Samtliga respondenter anser att arbetet som polis i yttre tjänst är krävande i vissa situationer. Respondenterna menar vidare att som polis är det fördelaktigt att besitta en god fysisk förmåga då samhällsklimatet har hårdnat. En polis i yttre tjänst utsätts nu mer frekvent för både kraftigt våld och hot under arbetet. Något som Polisförbundets Novusundersökning (2021:19) påvisade, hela 82 % av poliser i yttre tjänst utsatts för våld och hot (Polisförbundet, 2021). Med detta i åtanke finns en förståelse för de kollegor som väljer passivitet i vissa situationer, med anledning av att de inte anser sig besitta en tillräckligt god fysisk förmåga för uppgiften. Allt för att undkomma situationer som kan bli fysiskt konfrontativa (Bengtsson & Berglund, 2017). Emellertid uppkommer frågan om polisen då kan anses sköta sitt jobb, blir polisen en säkerhetsrisk eller finns det andra arbetsuppgifter som polisen kan ta sig an (Shusko et al., 2017). Polismyndigheten tillser trots allt att möjligheten finns till friskvård varje vecka (Polisen, 2022) och viss centralt reglerade fortbildning som ska ske på årsbasis. Där både taktiska och kommunikativa färdigheter bearbetas och förfinas (PMFS 2016:9).

Fysisk förmåga och teknisk färdighet uttrycks av vissa respondenter som en progression genom åren, men det är samtidigt en färdighet som måste tränas på eget initiativ. Egen fysisk och teknisk förmåga verkar medföra en ökad trygghet för respondenterna i konfrontativa situationer. Tryggheten i situationen bidrar till att öka förmågan att kommunicera i stunden vilket, i sin tur, kan innebära att situationen kan lösas utan fysisk kontroll och dominans (Bandura, 1997). Det anses vara den samlade kunskapen inom patrullen, som ligger till grund för utgången av en fysiskt konfrontativ situation (Andersson et al., 2001). Målbilden för ett ingripande där dominans och fysisk kontroll är ofrånkomligt är att händelseförloppet ska vara under så kort tid som möjligt. Vilket går i linje med den lagstiftning som är gällande, polislagen (PL) 8§⁴ (Behovs och proportionalitetsprincipen), PL 10§ (Laga befogenhet)⁵. Detta bidrar till

⁴ En polisman som har att verkställa en tjänsteuppgift skall under iakttagande av vad som föreskrivs i lag eller annan författning ingripa på ett sätt som är försvarligt med hänsyn till åtgärdens syfte och övriga omständigheter. Måste tvång tillgripas, skall detta ske endast i den form och den utsträckning som behövs för att det avsedda resultatet skall uppnås.

⁵ En polisman får, i den mån andra medel är otillräckliga och det med hänsyn till omständigheterna är försvarligt, använda våld för att genomföra en tjänsteåtgärd.

minskad skaderisk för samtliga parter, om konfrontationen är kortvarig och distinkt (Orr et al., 2017). Avsaknad av fysisk förmåga, tekniskt kunnande kan medföra omfattande konsekvenser även för allmänheten, att tappa kontrollen i en situation kan bidra till okontrollerat våld eller att poliserna hamnar i underläge (Roos & Dahlbäck, 2022). Trots att fysisk och mental förmåga har stor betydelse för polisen i sin yrkesutövning är det ett känsligt område att diskutera. För att normalisera rörelse och fysisk träning har flera av respondenternas turlag⁶ träningspass som de genomför tillsammans, något som Lindberg et al. (2017) lyfter. Att styrka och uthållighet är en viktig del av yrket visar Polismyndigheten tydligt. Bland annat genom den kravställning som finns vid rekryteringen till polisutbildningen samt de fysiska testerna som studenterna ska klara av under polisutbildningen. Arbetstagaren ges också möjlighet till fysisk träning under arbetstid, det senaste som ligger i linje med vad Arbetsmiljöverket (AFS 2001:1). Däremot kan det diskuteras om tiden är tillräcklig eller finns det grund till justeringar. För att bibehålla aeroba- eller anaeroba- nivåer på bara 60 minuter per vecka är inte möjligt (Folkhälsomyndigheten.se). Även i SOU 2008:39 görs det klart att kondition och styrka är en förutsättning för att arbeta som polis i yttre tjänst. Så trots att fysisk styrka, smidighet och uthållighet är en kravställning för att kunna söka till polisen, och slutföra utbildningen, händer det något med vilja hos somliga poliser att försöka bibehålla en rimlig fysisk lägstanivå. Vilket kommer långsiktigt påverka den fysiska förmågan då polisyrket är ett arbete som är tungt och drabbat av förslitningsskador. Här styrker både forskning och lagstiftning AML (1977:1160) upp och trycker på vikten av fysisk träning för att bidra till ett friskare arbetsliv (Klip, 2016; Broberg et al., 2015).

Samspelet mellan förståelsen för POLKON och den enskilde polisens fysiska förmåga, är en framgångsfaktor. Avsaknad av förståelsen för POLKON kan bidra till att patrullen tar onödiga risker vilket kan medföra att patrullen kommer utsätta sig för onödiga risker som kan medföra att man tvingas skjuta verkanseld eller bruka mer våld än vad som kanske varit nödvändigt (Bonneau & Brown, 1995). För att då, som respondenterna uttrycker sig, kunna fatta kloka beslut behöver polisen besitta en god fysisk förmåga. Detta bidrar till att den enskilde polisen ger sig själv möjligheten att lyfta blicken och se hela situationen. Polisen ger sig själv möjligheten att fatta kloka beslut (Esteban-Cornejo et al., 2014; Koropanovski et al., 2022, Gerber et al., 2010). Det som respondenterna uttrycker i ord är raka motsatsen till vad forskningen säger. Då en förutsättning för att kunna ge sig själv möjligheten att tänka rationellt behöver poliser i yttre tjänst vara i god fysisk form vilket möjliggör förbättrad kognitiv förmågan i konfrontativa situationer.

7.3 Metoddiskussion

Inom kvalitativ forskning, som denna studie är ett exempel på, knyts kvalitet i regel till reliabilitet, validitet och generaliserbarhet. Nedan diskuteras dessa förhållanden mer noggrant samt hur forskningsprocessen hanterat de olika etiska frågeställningar som aktualiserats.

⁶ Begreppet kan likställas med arbetsgrupper inom polisen. Dessa arbetsgrupper planerar arbetspassen tillsammans.

7.3.1 Reliabilitet

Reliabilitet i en kvalitativ studie handlar om tillförlitligheten i en studie där forskaren strävar mot att vara objektiv och neutral. Med hänsyn tagen till den grad av tolkning som krävs inom den kvalitativa forskningen är inte fullständig neutralitet möjlig att upprätthålla. Med detta i åtanke är det betydelsefullt att reflektera över den egna positioneringen i ämnet och påverkan på studien. Detta kan inverka på genomförandet av intervjuguiden och på vilket sätt som respondenternas beskrivningar tolkas på under intervjumomentet. Konfirmeringsbias ligger nära för handen när en studie utförs inom den egna intressesfären detta är gällande både för den som genomför studien och för respondenterna. Men genom att medvetandegöra denna möjlighet minskar risken att för att fenomenet uppstår (Kahneman et al., 1982).

Under intervjuerna har utrymme getts för att rätta ut eventuella frågetecken, både från respondenternas som forskarens sida. Detta har bidragit till att respondentens svar blir mer komplett än till exempel vid en enkätundersökning. Det är som Alvessons (2003) nämner kring uttalande om intervjusituationer; det kan vara eftersträvansvärt att ha en väl utformad intervju, kontrollerad intervjusituation där all eventuell påverkan från båda parterna har eliminerats finns en chans att få respondenten att berätta om verkligheten "där ute". Tillförlitligheten kan styrkas genom en transparens med vad som är respondenternas beskrivningar och vad som är forskarens tolkning i resultatavsnittet. Citaten som använts har fortlöpande kontrollerats gentemot det inspelade materialet så att de är ordagrant återgivna (Østbye & Larsson, 2004; Tjora & Torhell, 2012).

7.3.2 Validitet

Validitet handlar om giltigheten i ett insamlade materialet. Det innebär att de frågor som ställs ska besvaras. Ett sätt för att försöka undvika metodologiska problem utifrån validiteten i denna studie är att respondenterna gör en begreppsbeskrivning. Respondenterna har fått beskriva vad begreppet fysisk förmåga innebär för dem och vad begreppet betyder kopplat till respondenternas yrkesutövning. Detta tydliggör för läsaren vad respondenterna lägger för innebörd i begreppen vilket kan undanröja vidare feltolkningar senare i processen.

Validiteten i forskningen styrks genom en öppenhet i hur studien genomförts och över vilka val som har gjorts under arbetets gång. För att styrka giltighet i studien har en utförlig metodbeskrivning gjorts för att skapa tydlighet i vilka metodologiska steg som ligger till grund för studien. Samtliga stycken har sedan motiveras och förklaras för att öka förståelsen för de ställningstaganden som påverkat och format studien. Den viktigaste källan till validitet är det stöd som studien ges utifrån annan relevant forskning inom området vilket till denna studie har varit något tunt (Holme et al., 1997; Tjora & Torhell, 2012).

7.3.3 Generalisering

Generalisering inom kvalitativ forskning uppfattas vara omöjlig då materialet som inhämtas inte är slumpmässigt eller tillräckligt stort gentemot populationen (Kvale, et al., 2014). Då studien inte har ett slumpmässigt urval av respondenter kommer det bli svårt att göra generella antaganden av det resultat som framkommer. Dessutom utgör studiens respondenter inte ens 1% av polismyndighetens resurs för yttre tjänst (Sveriges riksdag, 2022).

Respondenterna som valt att delta i studien kan ha ett eget intresse för det aktuella ämnet vilket i sig kan medföra att den kunskap som respondenterna besitter inte är representativt för

alla poliser. Likafullt kan studiens resultat ge en förståelse kring polisens uppfattning och ståndpunkt inom ämnet. Så tillsammans med valda teorier i analysen är tanken att blicken ska lyftas från empirin för att skapa en förutsättning för vidare forskning inom ämnet (Holme et al., 1997; Tjora, 2012).

8 Slutsats

Poliser i yttre tjänst definierar fysisk förmåga som en förutsättning för att utföra sitt arbete på ett professionellt sätt. Att besitta en tillräckligt god kondition och styrka för att klara av konfrontativa situationer under arbetet. En god fysisk förmåga möjliggör även användandet av den kognitiva förmågan i dessa situationer. En viktig nyckel till att skapa effektiva och rättssäkra ingripanden. Att den fysiska förmåga anses som viktig kan bero på att polisen ser den i ett bredare perspektiv, den bidrar inte bara med att klara av fysiskt krävande arbetsuppgifter utan den är nyckeln till någonting mer. Den bidrar till ökat fokus under arbetstid men den verkar också avkopplande, stressreducerande och i vissa fall som återhämtning. Fysisk träning bidrar till ett ökat välmående som i förlängningen har en positiv inverkan på yrkesutövningen. En god fysisk kapacitet, som uppnås genom träning, är nyckeln till den kognitiva förmågan i poliserna mening vilket är den mest eftersökta egenskapen hos en kollega.

En ökad betoning på polisens fysiska förmåga har förutsättningar att reducera såväl sjukskrivningar som arbetsrelaterade skador. Studien indikerar behovet av förebyggande åtgärder och insatser. Vidare är ökade möjligheter till fysisk träning och uppföljning viktiga aspekter i Polismyndighetens vision om att rekrytera och behålla poliser i yttre tjänst. Polismyndigheten kan möjliggöra en hälsosammare och mer attraktiv arbetsplats genom att utöka tiden för fysisk träning på arbetstid. Ett sätt för Polismyndigheten att bemöta detta skulle vara att införa något slags kontroll av den fysiska förmågan, vilket skulle verka som en sporre och motivator till fortsatt träning.

Referenser

- Abrahamson Löffström, C. (2020). Kunskapssyn. Abrahamson Löffström & Rombach (Red.), *Andra hjälpen – Allt du behöver veta för att skriva en uppsats* (1:2 uppl., s 93-106). Studentlitteratur
- Ahrne, G., & Svensson, P. (2022). *Handbok i kvalitativa metoder* (Upplaga 3 ed.). Liber.
- Alvesson, M. (2003). Beyond Neopositivists, Romantics, and Localists: A Reflexive Approach to Interviews in Organizational Research. *The Academy of Management review*, 28(1), 13-33. <https://doi.org/10.2307/30040687>
- Anderson, G. S., Plecas, D., & Segger, T. (2001). Police officer physical ability testing – Re-validating a selection criterion. *Policing: an international journal of police strategies & management*, 24(1), 8-31. <https://doi.org/10.1108/13639510110382232>
- Arbetsmiljölöag.* (SFS 1977:1160). Arbetsmarknadsdepartementet. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/arbetsmiljölöag-19771160_sfs-1977-1160
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W. H. Freeman.
- Beck, A. Q., Clasey, J. L., Yates, J. W., Koebke, N. C., Palmer, T. G., & Abel, M. G. (2015). Relationship of Physical Fitness Measures vs. Occupational Physical Ability in Campus Law Enforcement Officers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(8), 2340-2350. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000863>
- Bengtsson, M., & Berglund, T. (2017). *Arbetslivet* (Tredje upplagan). Studentlitteratur
- Bissett, D., & Snell, C. (2008). Physical ability in law enforcement: Perceptions of chiefs and supervisors. *Law Enforcement Executive Forum*, 8(2), 167–181.
- Bissett, D., Bissett, J., & Snell, C. (2012). Physical agility tests and fitness standards: perceptions of law enforcement officers. *Police practice & research*, 13(3), 208-223. <https://doi.org/10.1080/15614263.2011.616142>
- Bonneau, J., & Brown, J. (1995). Physical ability, fitness and police work. *Journal of Clinical Forensic Medicine*, 2(3), 157-164. [https://doi.org/10.1016/1353-1131\(95\)90085-3](https://doi.org/10.1016/1353-1131(95)90085-3)
- Boni, N. (2004). Exercise and Physical Fitness: The Impact on Work Outcomes, Cognition, and Psychological Well-Being for Police. *Australian Center for Policing Research*, 10, 1-8.
- Boyce, R. W., Jones, G. R., Schendt, K. E., Lloyd, C. L. & Boone, E. L. (2009). Longitudinal Changes in Strength of Police Officers with Gender Comparisons. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(8), ss. 2411-2418. DOI: 10.1519/JSC.ob013e3181bac2ab

- Brisswalter, J., Collardeau, M., & René, A. (2002). Effects of acute physical exercise characteristics on cognitive performance. *Sports Medicine*, 32, 555-566.
- Broberg, A., Almqvist, K., Risholm Mothander, P., & Tjus, T. (2015). *Klinisk barnpsykologi: utveckling på avvägar* (2., rev. utg. ed.). Natur & kultur.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: bioecological perspectives on human development*. Sage Publications.
- Bryman, A., & Nilsson, B. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (Tredje upplagan ed.). Liber.
- Carlsson, J. & Carlsson, V. (2020). Intervjuer. Abrahamson Löfström & Rombach (Red.), *Andra hjälpen – Allt du behöver veta för att skriva en uppsats* (1:2 uppl., s 93-106). Studentlitteratur
- Davis, M. R., Easter, R. L., Carlock, J. M., Weiss, L. W., Longo, E. A., Smith, L. M., Dawes, J. J., & Schilling, B. K. (2016). Self-Reported Physical Tasks and Exercise Training in Special Weapons and Tactics (SWAT) Teams. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(11), 3242-3248. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001411>
- Dawes, J. J., Lindsay, K., Bero, J., Elder, C., Kornhauser, C., & Holmes, R. (2017). Physical Fitness Characteristics of High vs. Low Performers on an Occupationally Specific Physical Agility Test for Patrol Officers. *J Strength Cond Res*, 31(10), 2808-2815. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002082>
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (Fjärde upplagan). Studentlitteratur.
- Dicks, N. D., Shoemaker, M. E., DeShaw, K. J., Carper, M. J., Hackney, K. J., & Barry, A. M. (2023). Contributions from incumbent police officer's physical activity and body composition to occupational assessment performance. *Frontiers in public health*, 11, 1217187-1217187. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1217187>
- Eklom-Bak, E., Eklom, B., Paulsson, S., Wallin, P., & Väisänen, D. (2023). Revisiting the physical activity paradox: the role of cardiorespiratory fitness in workers with high aerobic demands. *Scandinavian journal of public health*, 14034948221151137-14034948221151137. <https://doi.org/10.1177/14034948221151137>
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C.M., Sallis, J.F. & Veiga, O.L. (2014) Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 18(5), ss. 534-539.
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. 1. uppl. Liber.

- Folkhälsomyndigheten. (2023). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande>
- Fortier, M. S., Wiseman, E., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., Blanchard, C. M., Sigal, R. J., & Hogg, W. (2011). A moderated mediation of motivation on physical activity in the context of the Physical Activity Counseling randomized control trial. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 71-78. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.08.001>
- Framtidens polisutbildning (SOU 2008:39)*. Justitiedepartementet. <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2008/04/sou-200839/>
- Gerber, Kellmann, M., Hartmann, T., & Pühse, U. (2010). Do exercise and fitness buffer against stress among Swiss police and emergency response service officers? *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 286–294. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.02.004>
- Ghazinour, M. (2023). Resiliens. [Inspelad föreläsning]. Canvas. <https://canvas.umu.se>
- Hartman, J. (2004). Vetenskapligt tänkande: från kunskapsteori till metodteori. 2., uppl. Studentlitteratur
- Holgersson, S., & Knutsson, J. (2008). *Individuella arbetsprestationer i uniformerat polisarbete*. Polisutbildningen, Växjö universitet.
- Holme, I. M., Solvang, B. K., & Nilsson, B. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder* (2., [rev. och utök.] uppl. ed.). Studentlitteratur.
- Johnson, L. A. (2019). *Understanding Assaults Against Police Officers: a Study of Conflict Escalation in Police Encounters with the Public* ProQuest Dissertations Publishing].
- Kahneman D, Slovic P, Tversky A (1982) *Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Karlsson, L. (2022). *Psykologins grunder* (Sjunde upplagan ed.). Studentlitteratur.
- Kasper, J. D., Chan, K. S., & Freedman, V. A. (2017). Measuring Physical Capacity: An Assessment of a Composite Measure Using Self-Report and Performance-Based Items. *Journal of aging and health*, 29(2), 289-309. <https://doi.org/10.1177/0898264316635566>

- Kayihan, G., Özkan, A., Köklu, Y., Eyuboglu, E., Akca, F., Koz, M. & Ersöz, G. (2014). Comparative Analysis of the 1-Mile Run test Evaluation Formulae: Assessment of Aerobic Capacity in Male Law Enforcement Officers Aged 20-23 Years. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 27(2), ss. 165-174. DOI: 10.2478/s13382-014-0237-0
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2022). *Physiology of sport and exercise* (Eighth edition ed.). Human Kinetics.
- Kjellström, T. (2008). *Fysisk kapacitet och fysiska krav hos poliser - krav på specifika hälsokontroller?* Sahlgrenska akademien, Göteborgsuniversitet.
- Klip, A. (2016). Mutual Legal Assistance in Criminal Matters in the Western Balkan. *European journal of crime, criminal law, and criminal justice*, 24(4), 322-339. <https://doi.org/10.1163/15718174-24042099>
- Koropanovski, N., Kukić, F., Janković, R., Kolarević, D., Subošić, D., & Orr, R. M. (2022). Intellectual Potential, Personality Traits, and Physical Fitness at Recruitment: Relationship with Academic Success in Police Studies. *SAGE open*, 12(1), 215824402210799. <https://doi.org/10.1177/21582440221079932>
- Kukic, F., Jeknic, V., Dawes, J. J., Orr, R. M., Stojkovic, M., & Cvorovic, A. (2019). Effects of training and a semester break on physical fitness of police trainees. *Kinesiology*, 51(2), 161-169.
- Kvale, S., Brinkmann, S., & Torhell, S.-E. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (Tredje [reviderade] upplagan ed.). Studentlitteratur.
- Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460)*. Utbildningsdepartementet. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460
- Lagestad, P. (2012). Physical Skills and Work Performance in Policing. *International journal of police science & management*, 14(1), 58-70. <https://doi.org/10.1350/ijps.2012.14.1.259>
- Lagestad, P., & van den Tillaar, R. (2014). A Comparison of Training and Physical Performance of Police Students at the Start and the End of Three-Year Police Education. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(5), 1394-1400. <https://doi.org/10.1519/jsc.000000000000273>

- Larsen, L. B., Andersson, E. E., Tranberg, R., Ramstrand, N., Larsen, L. B., Andersson, E. E., Tranberg, R., & Ramstrand, N. (2018). Multi-site musculoskeletal pain in Swedish police: Associations with discomfort from wearing mandatory equipment and prolonged sitting. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91(4), 425–433. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1292-9>
- Larsen, L. B., Tranberg, R., & Ramstrand, N. (2016). Effects of thigh holster use on kinematics and kinetics of active duty police officers. *Clinical Biomechanics*, 37, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2016.06.009>
- Lockie, R. G., Ruvalcaba, T. R., Stierli, M., Dulla, J. M., Dawes, J. J., & Orr, R. M. (2020). Waist Circumference and Waist-to-Hip Ratio in Law Enforcement Agency Recruits: Relationship to Performance in Physical Fitness Tests. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(6), 1666-1675. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002825>
- Lindberg, O., Rantatalo, O., & Stenling, C. (2017). Police bodies and police minds: professional learning through bodily practices of sport participation. *Studies in continuing education*, 39(3), 371-387. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2017.1337631>
- Lisman, J., Buzsáki, G., Eichenbaum, H., Nadel, L., Ranganath, C., & Redish, A. D. (2017). Viewpoints: how the hippocampus contributes to memory, navigation and cognition. *Nature Neuroscience*, 20(11), 1434-1447. <https://doi.org/10.1038/nn.4661>
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in psychology*, 9, 509-509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Mattsson, C. M., Jansson, E., & Hagströmer, M. (2016). Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner. In (pp. 21).
- Massuça, L. M., Santos, V., & Monteiro, L. F. (2022). Identifying the Physical Fitness and Health Evaluations for Police Officers: Brief Systematic Review with an Emphasis on the Portuguese Research. *Biology*, 11(7), 1061. <https://www.mdpi.com/2079-7737/11/7/1061>
- Melton, B., Ryan, G., Zuege, V., Rochani, H., Anglin, D., & Dulla, J. (2023). Evolution of Physical Training in Police Academies: Comparing Fitness Variables. *Healthcare*, 11(2), 261. <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/2/261>
- Milligan, G. S., Reilly, T. J., Zumbo, B. D., & Tipton, M. J. (2016). Validity and reliability of physical employment standards. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S83-S91. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0669>

- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Nabeel, Baker, B. A., McGrail, J., & Flottemesch, T. J. (2007). Correlation between physical activity, fitness, and musculoskeletal injuries in police officers. In *Minnesota medicine* (Vol. 90, Issue 9, p. 40–).
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of adolescence*, 26(1), 1-11.
- Orr R, Pope R, Peterson S, et al. (2016) Leg power as an indicator of risk of injury or illness in police recruits. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13(2): 237–249.
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (Femte upplagan ed.). Studentlitteratur.
- Petersen, S. R., & Anderson, G. S. (2016). The Second International Conference on Physical Employment Standards: An International Perspective. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), iii-iv. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0105>
- Personuppgiftslag. (SFS 1998:204). Justitiedepartementet L6. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/personuppgiftslag-1998204_sfs-1998-204
- Polisen. (2023a). *Jobba som polis*. <https://polisen.se/jobb-och-utbildning/bli-polis/arbetsom-polis/>
- Polisen. (2023b). *Antagningskrav*. <https://polisen.se/jobb-och-utbildning/bli-polis/antagningskrav/forklaring-av-antagningskrav-till-polisutbildningen/#fysiskakrav>
- Polisen. (2022). *Det här erbjuder vi – förmåner och villkor*. <https://polisen.se/jobb-och-utbildning/jobba-hos-polisen/det-har-erbjuder-vi/>
- Polisförbundet. (2017). *Hot och våld mot poliser*. <https://www.polisforbundet.se/globalassets/publika-dokument/rapporter/hot-och-vald-mot-poliser-polisforbundets-rapport-2017.pdf>
- Polisförbundet. (2021). ”Polisman i tjänst ska tåla...” <https://www.polisforbundet.se/globalassets/publika-dokument/rapporter/polisman-i-tjanst-ska-tala.pdf>
- Polisförbundet. (2022). *Poliskår under press. – en rapport om arbetsbelastning och löner*. <https://www.polisforbundet.se/globalassets/publika-dokument/rapporter/poliskar-under-press-220607.pdf>

- Polislag.* (SFS 1984:387). Justitiedepartementet L4. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/polislag-1984387_sfs-1984-387
- Polismyndighetens föreskrifter om Polismyndighetens föreskrifter och allmänna råd om utbildning i polisiär konflikthantering (PMFS 2016:9).* Polismyndigheten. https://polisen.se/siteassets/forfattningssamling/fap-nummer/fap776_1_pmfs2016_9.pdf
- Polismyndigheten/HR. (2016). Polisiär konflikthantering (Polkon), fortbildning av poliser, A853.323/2016. Polismyndigheten.
- Ramstrand, N., Zugner, R., Larsen, L. B., Tranberg, R., Ramstrand, N., Zugner, R., Larsen, L. B., & Tranberg, R. (2016). Evaluation of load carriage systems used by active duty police officers: Relative effects on walking patterns and perceived comfort. *Applied Ergonomics*, 53, 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2015.08.007>
- Riksdagsförvaltningen. (2023). Interpellation till stadsråd, 2021/22:309 Målet om 26200 poliser 2025. Sveriges Riksdag. <https://data.riksdagen.se/fil/8D2E7473-67C8-41FF-B1E8-EBCE9BAEAEC6>
- Roos, J., & Dahlbäck, J. (2022) Sveriges radio, P4 Gävleborg (19 april 2023) <https://sverigesradio.se/artikel/maria-hyllas-for-ingripandet-vid-polisattacken-i-ljusne>
- Rostami, A., & Ghazinour and, M. (2021). Social Ecology of Police Resilience. In (pp. 181-196). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0011>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611. doi:10.1192/bjpp.147.6.598
- Shusko, M., Benedetti, L., Korre, M., Eshleman, E. J., Farioli, A., Christophi, C. A., & Kales, S. N. (2017). Recruit Fitness as a Predictor of Police Academy Graduation. *Occupational medicine (Oxford)*, 67(7), 555-561. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx127>
- Snyder, C. R., & McCullough, M. E. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come..." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 151–160. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.151>
- Thomsson, H. (2010). *Reflexiva intervjuer*. (2., [rev. och uppdaterade] uppl. ed.). Studentlitteratur.
- Tjora, A., & Torhell, S.-E. (2012). *Från nyfikenhet till systematisk kunskap: kvalitativ forskning i praktiken* (1. uppl. ed.). Studentlitteratur.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl. ed.). Studentlitteratur.

- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningsred.*
https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningsred_VR_2017.pdf
- Vuković, M., Kukić, F., Čvorović, A., Janković, D., Prčić, I., & Dopsaj, M. (2020). Relations Between Frequency and Volume of Leisure-Time Physical Activity and Body Composition in Police Officers. *Research quarterly for exercise and sport*, 91(1), 47-54. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1646391>
- Wernbom, M., Augustsson, J., & Thomee, R. (2007). The Influence of Frequency, Intensity, Volume and Mode of Strength Training on Whole Muscle Cross-Sectional Area in Humans. *Sports Medicine*, 37(3), 225-264. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737030-00004>
- World Health Organization. (24 februari 2023). *Health Promotion*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>
- Østbye, H. & Larsson, L. G. (2004). *Metodbok för medievetenskap* (1. uppl. ed.). Liber ekonomi.

Bilagor

Bilaga 1. Brev till respondent

Hej

Jag heter Ann och kontaktar dig för att fråga om du är intresserad av och vill medverka i min studie om polisens uppfattningar kring vikten av en god fysisk förmåga. Samt hur den påverkar deras arbete vid snabbt uppkomna, taktiska komplexa situationer där fysisk konfrontation är ofrånkomlig. Intervjuerna som studien baseras på ska hållas med poliser i yttre tjänst och ämnet som kommer beröras är den fysiska förmågan i yttre tjänst. Inför intervjun skulle jag uppskatta om du funderar lite över.

- Fysisk träning kopplat till den polisiära rollen.
- Hur den fysiska förmågan kan påverka en situation där fysisk konfrontation är ofrånkomlig

Jag studerar Magisterprogrammet i Polisiärt arbete vid Umeå universitet och håller nu på att skriva min magisteruppsats som avser att undersöka den enskilde polisens uppfattning kring sin egen fysiska hälsa och förmåga i korrelation till kravställning och jobbet i yttre tjänst.

Intervjuerna kommer ske via Zoom och de kommer spelas in för att sedan transkriberas. De uppgifter som kommer innefattas behandlas konfidentiellt och resultatet kommer att redovisas anonymt, du kommer inte kunna identifieras i resultatet. Eventuellt känsliga personuppgifter som inhämtas kommer lagras digitalt på en säker plattform och raderas när studien är genomförd.

Ansvarig för Magisterprogrammet i polisiärt arbete är Monica Burman, Professor vid Polisutbildningen vid Umeå Universitet. Min handledare är Jens Ineland, Docent i socialt arbete och universitetslektor vid institutionen för socialt arbete vid Umeå Universitet.

Om det har uppstått frågor och funderingar hör du av dig så besvarar jag dem gärna. Väljer du att tacka ja till ett deltagande i studien kommer vi tillsammans finna en tid för intervju, beräknad tid ca en timme

Tack!

Med vänlig hälsning

Ann Österman

Bilaga 2. Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Kön

Ålder

Högsta utbildningen

Antal år i yttre tjänst

Tjänstebeteckning

Specialistutbildning (polisjär)

Uppfattningar om fysisk träning

- Hur mycket tid ägnar du åt fysisk träning?
 - Vad tränar du?
 - Varför? – (koppling till det arbete som bedrivs)
 - På vilket sätt upplever du att din fysiska förmåga påverkar ditt arbete?
 - På vilket sätt påverkar arbetets fysiska krav din träning?
-

Arbetsituationer

- Beskriv vad fysisk förmåga är för dig i relation till arbetet i yttre tjänst?
- Vilka fysiska krav ställs på dig som personal i yttre tjänst?
- Vilka fysiska krav har du på den kollega som du arbetar med?
- Beskriv hur din fysiska förmåga och beredskap kan påverka en situation där fysisk kontakt sker?
- Beskriv vilka fysiska förmågor som är av betydelse för poliser som jobbar i den yttre verksamheten.
- Anser du att du har en tillräcklig fysisk förmåga i relation till den kravställning som förväntas?
- Har du någon gång upplevt att din fysiska förmåga begränsat dig i din yrkesutövning?
 - Kan du beskriva på vilket sätt?
 - Hur skulle du ha velat hantera situationen?
- Vill du själv lyfta något som du tycker är viktigt, något som vi inte har berört?