



Sektionen för hälsa och samhälle
Sjuksköterskeprogrammet
OM8312 Fördjupningsarbete i omvårdnad
15hp. Essay in Nursing Science, 15 ECTS credit points

Utlandspraktik: en dans på rosor? Ur ett studentperspektiv.

Datum: 2009-01-15
Författare: Emy Albrechtsson
Emma Persson
Handledare: Johanna Norén
Examinator: Vanja Berggren

Utlandspraktik: en dans på rosor? Ur ett studentperspektiv.

Författare: Emy Albrechtsson, Emma Persson

Handledare: Johanna Norén

Empirisk studie

Datum 2009-01-15

Sammanfattning

Bakgrund: Högskolan Kristianstad ger sjuksköterskestudenter möjlighet att göra utlandspraktik. Sjuksköterskestudenter som gör utlandspraktik i ett utvecklingsland erfar upplevelser som påverkar studentens framtida profession, internationella perspektiv, personliga och intellektuella utveckling. **Syfte:** Syftet var att beskriva sjuksköterskestudenters upplevelser av att göra utlandspraktik i ett utvecklingsland som Sri Lanka. **Metod:** En kvalitativ empirisk studie genomfördes som grundades på subjektiva dagboksanteckningar i berättelseform. Datainsamlingen har analyserats med kvalitativ innehållsanalys. **Resultat:** Fyra teman formulerades utifrån tidsepoker: Starten: allt var nytt, Mitten av resan: att finna en vardag, Slutet: blickarna framåt och Första tiden i Sverige: att försöka landa. Upplevelser som beskrivs är exempelvis: känslostorm, att hantera svåra stunder och känslan av personlig utveckling. **Diskussion:** Att göra utlandspraktik, möta en annan kultur och därmed genomgå en personlig förändring kan hjälpa sjuksköterskestudenter i sin kommande profession som sjuksköterskor. Detta när det både gäller möten och kommunikation med människor från en annan kultur men även förståelsen av ett sjukdomsbesked och faserna som ingår i sjukdomsförloppet.

Nyckelord: Empirisk studie, utlandspraktik, sjuksköterskestudenter, upplevelser, Sri Lanka

Practice abroad: a fairytale? A student perspective.

Author: Emy Albrechtsson, Emma Persson

Supervisor: Johanna Norén

Empirical study

Date 2009-01-15

Abstract

Background: Kristianstad University College in Sweden gives nursing students the opportunity to practice abroad. Nursing students who practice abroad in a developing country enhance experience that affects the student's future profession, international perspective, personal and intellectual development. **Aim:** The aim of the study was to describe nursing student's experiences of practice abroad in a developing country such as Sri Lanka. **Method:** A qualitative empirical study was implemented. The result and the analysis was based on self written diaries. The data was analyzed with a qualitative content analysis. **Results:** The result is presented in four themes: The start: everything was new, In the middle of the journey: trying to find daily routines, The end: looking forward and Back in Sweden: to readjust. Experiences as: storm of emotional feelings, to cope with difficult times and a feeling of personal development were presented in the result. **Discussion:** Performing practice abroad, encountering different cultures and experiencing a personally change can nurture nursing students in their coming quest as nurses. This is germane both in terms of meeting and communicating with patients of various cultural stocks. Furthermore, comprehension concerning receiving information regarding illnesses and also the different phases of the illness itself is facilitated through this experience.

Keywords: Empirical study, practice abroad, nursing students, experiences, Sri Lanka.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	5
SYFTE	7
METOD	7
Design	7
Datainsamling	8
Genomförande	8
Förförståelse	9
Analys	9
RESULTAT	10
Starten: allt var nytt	11
Känslor och tankar kring att möta nya människor	11
Upplevelsen av en känslostorm.....	12
Känsla av sinnesupplevelser.....	13
Känslan av en stark vilja	14
Mitten av resan: att finna en vardag	15
Upplevelsen av att hantera svåra stunder	15
Känslan av en annorlunda tidsupplevelse	17
Känsla av acceptans och mognad.....	18
Slutet: blickarna framåt	18
Känslan av en stark längtan.....	18
Känslan av att nå målet	19
Känslan av att lämna	20
Första tiden i Sverige: att försöka landa	21
Känslan av ett varmt återseende.....	21
Ett försök till anpassning.....	21
Känslor och tankar av personlig utveckling.....	22
Känslan av att se bakåt	23

DISKUSSION	23
Metoddiskussion	23
Resultatdiskussion	28

REFERENSER

Bilaga 1 Exempel på analysförfarande

BAKGRUND

Att vara sjuksköterska är ett internationellt gångbart yrke vilket ger möjlighet till att kunna arbeta över hela världen (Häggbom 2005). Enligt Socialstyrelsen (1995) innebär sjuksköterskeyrket ett självständigt arbete, vetenskapligt förhållningssätt, professionellt ansvar och mångkulturellt kunnande. För att nå dit krävs det att sjuksköterskeutbildningen innehåller de redskap som behövs för att utveckla ett internationellt perspektiv hos studenten i att möta och förstå människor från andra kulturer. Utlandspraktik tros vara ett redskap i sjuksköterskeutbildningen som kan öka det kulturella kunnandet i mötet med människor och påverka studentens blivande yrkesutövande som sjuksköterska positivt men även på ett personligt utvecklande plan (Lindquist 1990; Thompson, Boore och Deeny 2000).

Högskolan Kristianstad ger sjuksköterskestudenter möjlighet att göra utlandspraktik. Studenterna kan vid fem tillfällen i utbildningen göra utlandspraktiken i länder där sjuksköterskeutbildningen har avtal. Det finns också möjlighet att själv anordna sin praktikplats utomlands (Johansson 2007). Ett land som erbjöds via programmet Linneus-Palme var Sri Lanka, vilket blev landet där vi valde att göra utlandspraktik. Sri Lanka kändes som ett annorlunda land till skillnad från Sverige med en annan kultur och troligen ett annat sätt att arbeta på inom vården. En utmaning och en plats där kunskap kunde utbytas och vi kunde få nya erfarenheter.

I Nationalencyklopedin (2009) beskrivs Sri Lanka som en republik i södra Asien som fram till år 1972 hette Ceylon. Landet består av en huvudö och några småöar i Indiska oceanen. Colombo är huvudstad och befolkningen består till majoritet av singaleser och en minoritet av tamiler. Buddhismen betraktas som statsreligion men hinduism, islam och kristendom förekommer även i landet. För att vara ett utvecklingsland så skiljer sig Sri Lanka i flera avseenden från andra utvecklingsländer. De har välfärdsprogram som har införts efter landets självständighet år 1948 där invånarna har tillgång till fri hälso- och sjukvård samt

skolgång. Det ges även gratis risransoner till de fattigaste människorna i landet. Ett inbördeskrig har präglat Sri Lanka till och från sedan slutet på 1970-talet (a a).

Thompson et al (2000) påvisar i deras studie att sjuksköterskestudenter som gör utlandspraktik i ett utvecklingsland erfar upplevelser som påverkar studentens framtida profession, internationella perspektiv, personliga och intellektuella utveckling. Detta i högre grad än de upplevelser andra studenter erfar som väljer att göra sin utlandspraktik i ett industriland. Sandin, Grahn och Kronvalls (2004) studie beskriver svenska sjuksköterskestudenters upplevelser av utlandspraktik i Tanzania. Kulturchock, känsla av oförberedskap, sjukhuserfarenheter, uppfattning av utbildning och coping är upplevelser som de presenterar i resultatet.

Att göra utlandspraktik kan innebära flera olika upplevelser och begreppet upplevelse definieras av Oreström i Svenska ordboken (2001) som en erfarenhet eller händelse en person varit med om. Hartman (2004) beskriver sammanfattningsvis att en upplevelse är hur en individ tolkar ett visst fenomen i förhållande till vad individen ser och hur denne handlar i sin omgivning. Siri Naess kopplar människans inre upplevelser till begreppet livskvalitet. Naess lägger vikt på både känslor och bedömningar i sitt förtydligande av begreppet och slår fast vid att livskvalitet är en upplevelsekvalitet (Naess, Mastekaasa, Moum och Sörensen 2001).

Enligt Östlinder, Norberg, Pilhammar Andersson och Öhlén (2006) förmedlas upplevelser bäst via berättelser. En berättelse handlar om en eller flera erfarenheter och de reflektioner som efterföljs. Att växla mellan beskrivning av erfarenheten till reflektion över det erfarna ger en skiftning mellan avstånd och närhet till upplevelsen (Stryhn 2007). Den mänskliga upplevelsen närmas och en mening skapas (Abma och Widdershoven 2007). På så vis ger berättaren sig själv kunskap om vad han/hon vet och på vilket sätt han/hon vet det vilket gör att berättaren kan spegla sig i sin egen text (van Manen, 1997). Berättaren skapar då

en identitet och ny förståelse för sin upplevelse (Frid, Öhlén och Bergbom 2000). Berättelser är också till för att fånga läsarens uppmärksamhet och att skaka och beröra vilket ger kunskap till varje människa att kunna tolka och förstå innebörden i texten (van Manen 1997).

Sjuksköterskestudenter som gör utlandspraktik kan uppleva nya erfarenheter på grund av att praktiken görs i ett främmande land men upplevelserna kan även vara olika beroende på var i världen utlandspraktiken görs.

SYFTE

Syftet var att beskriva sjuksköterskestudenters upplevelser av att göra utlandspraktik i ett utvecklingsland som Sri Lanka.

METOD

Design

Denna studie grundades på en kvalitativ ansats och ett hermeneutiskt tänkande. Studier med kvalitativ ansats fokuserar på vilken innebörd och mening ett visst fenomen har för människor. Det kvalitativa förhållningssättet handlar om att studera personliga upplevelser och erfarenheter för att kunna beskriva och förstå mänskligt liv (Friberg 2006; Segesten 2006). Varje människa ser världen ur sitt eget perspektiv och på så vis skapas individuella sanningar om hur den ser ut och upplevs (Andersson 1979). En strävan om att förstå och kunna tolka människans handlande och uppfattningar om världen grundar sig i den hermeneutiska vetenskapen (Hartman 2004). I tolkandet av en text kan den hermeneutiska förståelseläran användas för att försöka begripa innebörden (Wiklund et al 2002; Molander 2003). För att besvara studiens syfte har en empirisk kvalitativ innehållsanalys av text valts utifrån ett retrospektivt perspektiv. Kvalitativ innehållsanalys används inom omvårdnadsforskningen för att granska och tolka texter såsom exempelvis journaler och dagböcker (Graneheim och Lundman 2008).

Datainsamling

Datainsamlingen utgår från subjektiva berättelser ur två dagböcker skrivna av författarna till denna studie. Dagböckerna innehåller berättelser från början av utlandspraktiken till tiden efter. Utlandspraktiken ägde rum under perioden 2007-12-10 – 2008-03-17. Dagböckerna är skrivna från 2007-12-10 – 2008-06-26.

Att föra dagbok kan hjälpa personen att reflektera över betydande händelser i det förflutna och framtiden (van Manen 1997). Dagböcker kan användas som datainsamling då det är en typ av dokument som tillhör den berättande och beskrivande karaktären (Friberg 2006). Berättelser kan användas som endast datainsamling men kan även genomsyra hela forskningsprocessen i en studie (Frid et al 2000). Polit och Beck (2008) beskriver på s. 236 berättelser som: *”A type of ”cultural envelope” into which people pour their experiences and relate their importance to others”*. Dahlborg Lyckhage skriver i Fribergs (2006) bok att dagböckerna skrivs av personen själv och ska ge kunskap om hur det är att leva i en speciell situation. Som i många och även denna studie var berättelserna i dagböckerna inte regisserade eller planerade på förhand att bli offentliga, utan detta var en idé som lyftes fram under tiden författarna befann sig på utlandspraktik (a a). Berättelserna är skrivna med ett dagligt intervall av uppehåll på 1-5 dagar. Uppehållen berodde på tillfällig tidsbrist och trötthet. Storleken på berättelserna varierar i förhållande till de upplevelser och känslor som erfarits under den/de specifika dag/dagarna berättelsen belyser.

Genomförande

Först skrev författarna ner deras förförståelse från både före och efter utlandspraktiken. Förförståelsen gjordes medveten för att skapa en ökad öppenhet inför analyseringen av materialet. De två dagböckerna utbyttes och lästes för att kunna ta del av varandras upplevelser och erfarenheter. Efter att båda författarna tagit del av varandras dagböcker tillämpades ett konsensusförfarande för att öka trovärdigheten i studien (Graneheim och Lundman 2008). Denna resonerande och reflekterande metod används ofta vid kvalitativa studier och innebär att författarna till studien för en kvalitativ dialog. Detta för att skapa en

samstämmighet mellan författarna inför texten och förmågan att analysera denna som en helhet (a a). De två dagböckerna renskrevs sedan på dator och sammanfördes. Det samlade materialet innefattar 69 sidor datorskrift med teckensnitt Calibri och teckenstorlek 11.

Förförståelse

Författarnas förförståelse inför utlandspraktiken var olika då båda hade annorlunda tidigare erfarenheter av att bo och leva utomlands. Förförståelsen som skapats efter utlandspraktiken beskrev att vi upplevt utlandspraktiken som väldigt känslomässigt påfrestande både positivt och negativt. Större delen av tiden trivdes vi och kände att det var givande. Även att vi efter en tid i Sri Lanka började vänja oss vid kulturen och människors sätt att vara. Upplevelserna tros ha bidragit till ett positivt förhållningssätt inför nya kulturer och utveckling både personligt och professionellt.

Analys

Graneheim och Lundmans (2004) beskrivning av kvalitativ innehållsanalys har använts som utgångspunkt. Analysen inriktades på upplevelser och hur dessa påverkade författarna. Fokus har varit att studera det manifesta innehållet i texten, men även det latenta då tolkning har skett och inte bara det uppenbara i texten har analyserats (Wiklund et al 2002). Dagböckerna som skrivits ihop representerar analysenheten. Författarna delade tillsammans in dagbokens innehåll i 4 faser där det framgick en brytpunkt när en förändring skedde (Graneheim och Lundman 2004). Faserna namngavs och resulterade i: *Resans start och den första tiden (fas 1)*, *Acceptans (fas 2)*, *Tacksamhet och Blickarna framåt (fas 3)* och *Hemma i Sverige (fas 4)*. Meningsenheter lyftes fram individuellt i de olika faserna och sedan fördes ett nytt konsensusförfarande mellan författarna för att nå ett samförstånd kring meningsenheterna (Graneheim och Lundman 2008). Meningsenheterna kondenserades i varje fas och kodades. Koderna abstraherades och subkategorier, kategorier och teman för de olika faserna skapades (se bilaga 1). Abstraktionen kontrollerades mot meningsenheter och anteckningar som skrivits ner under processens gång (Graneheim och Lundman 2004).

RESULTAT

Analysen resulterade i följande teman: ”*Starten: allt var nytt*”, ”*Mitten av resan: att finna en vardag*”, ”*Slutet: blickarna framåt*” och ”*Första tiden i Sverige: att försöka landa*” med tillhörande kategorier och subkategorier (se tabell 1). För att kunna följa författarnas upplevelser längs utlandspraktikens gång symboliserar resultatets teman tidsepoker som framkommit ur analysen. Upplevelserna skildrar tidsepoker från resans start till att författarna kom tillbaka till Sverige och försökte landa i vardagen igen.

TEMA	KATEGORIER	SUBKATEGORIER
Starten: allt var nytt	<i>Känslor och tankar kring att möta nya människor</i>	<i>Gott omhändertagande. Kulturkrock</i>
	<i>Upplevelsen av en känslostorm</i>	<i>Hopp och tro Trötthet Chock Rädsla</i>
	<i>Känsla av sinnesupplevelser</i>	<i>Smaker Syner</i>
	<i>Känslan av en stark vilja</i>	<i>Viljan av delaktighet i livet hemma Viljan av att sikta högt</i>
Mitt i resan: att finna en vardag	<i>Upplevelsen av att hantera svåra stunder</i>	<i>Svårt att förstå Utelämnade och ensamma Motgångar</i>
	<i>Känslan av en annorlunda tidsupplevelse</i>	<i>Trivsel Fascinerings</i>
	<i>Känsla av acceptans och mognad</i>	<i>Acceptans Att mogna</i>
Slutet: blickarna framåt	<i>Känslan av en stark längtan</i>	
	<i>Känslan av att nå målet</i>	<i>Stolthet och glädje Tacksamhet och uppskattning</i>
	<i>Känslan av att lämna</i>	<i>Att ta farväl Att försöka förstå</i>
Första tiden i Sverige: att försöka landa	<i>Känslan av ett varmt återseende</i>	
	<i>Ett försök till anpassning</i>	<i>Att försöka inse Att vara ur fokus Att senare inse och förstå</i>
	<i>Känslor och tankar av personlig utveckling</i>	<i>Förändring Insikt</i>
	<i>Känslan av se bakåt</i>	

Tabell 1: Presentation av resultat med teman, följande kategorier och subkategorier.

Starten: allt var nytt

Att komma till ett nytt land som Sri Lanka var för oss med främmande kultur och nya möten en stor omställning med mycket nya intryck. Den första tiden präglades av blandade känslor med olika sinnesupplevelser och en hemlängtan som försöktes kontrolleras för att kunna sätta mål och sikta högt.

Känslor och tankar kring att möta nya människor

Det skrevs i berättelserna om möten med nya människor och de intryck som upplevdes i samband med den kulturkrock som uppstod. I början beskrevs mycket positiva händelser medan det sedan mer och mer framkom hur vi blev irriterade vid åtskilliga tillfällen i Sri Lanka.

De första dagarna berättades det om många positiva möten med *gott omhändertagande*. Människorna upplevdes lätta att prata med och de ville gärna hjälpa till genom att berätta och lära oss om allt som var nytt. Detta kunde beskrivas såhär:

"[...] Jett fantastiskt par. De är så hjälpsamma och berättar mer än gärna om landet och allt som finns att göra." (Dagbok s.6)

Det uppstod en *kulturkrock* då det insågs att det inte bara upplevdes positiva möten och intryck av människorna. Kulturkrocken framgick tydligt även i slutet av resan då blickarna började riktas hemåt. Vad som skiljer sig från kulturkrocken vid denna tidpunkt med den senare är att vi då tog människornas bemötande och förhållningssätt med en annan ro för att vi snart skulle åka hem. Kulturkrocken präglades av upplevelser kring de kontraster som fanns i landet, människors beteenden och levnadssätt. Det upplevdes olika förhållningssätt från människorna beroende på kön. Männerna upplevdes kunna förhålla sig på ett sätt som var ovant och som skapade frustration. Kvinnor kunde upplevas som överbeskyddande och dramatiska. Sri Lanka präglades av kontraster mellan rika och fattiga och att vi pendlade mellan dessa kontraster dagligen skapade skuld-känslor då vi visste att flertalet människor i landet inte hade samma möjligheter som vi. Kulturen var

annorlunda när det gällde organisation och punktlighet vilket framkallade en känsla av respektlöshet och upplevelse av desorganisation och väntan. Åtskilliga gånger dominerade irritation och aggression för att vi inte hade mycket att säga till eller bestämma om. Detta var ovant och upplevdes därför som en tuff utmaning. Detta uttrycktes vid ett tillfälle såhär:

*”Det är ingen organisering men ändå ska de bestämma allt!!
Aaaah jag blir så arg!!!” (Dagbok s.8)*

Upplevelsen av en känslostorm

Hela resan präglades av blandade känslor som kunde förändras från en positiv till negativ och tvärtom. Både fysiska upplevelser i form av trötthet och psykiska upplevelser med känslor av hopp, tro, chock och rädsla upplevdes.

Flera gånger upplevdes *trötthet* då kroppen och sinnet skulle ta in allt som var nytt. Tröttheten beskrevs som obeskrivlig och svår att påverka vilket upplevdes besvärligt både fysiskt och psykiskt. Det var svårt att förstå Srilankesernas engelska accent vilket gjorde att vi fick koncentrera oss till hundra procent för att kunna förstå vad som sades. Språksvårigheterna bidrog till trötthet och utmattning.

Hopp och tro var känslor som beskrevs tydligt vid denna tidpunkt men fanns med genom hela resan. Det var känslor som hjälpte i svåra stunder då det fanns hopp eller tro om att något skulle bli bättre men kunde också innebära något positivt i hopp om att få se så mycket som möjligt. Detta innefattade också känslor om en önskan att vilja besitta bättre språkkunskaper för att lättare kunna förstå och lära sig. Samtidigt fann vi en trygghet hos varandra vilket upplevdes betydande för tron om att våga och orka leva i Sri Lanka den första tiden.

Upplevelser av *chock* beskrevs då vi funnit en vardag i Sri Lanka men skildrades tydligast i början av resan. Chock upplevdes genom att se människor som försökte överleva dagen och som levde under totalt andra förhållanden än i

Sverige. Detta skapade en känsla av hjälplöshet och att vara otillräcklig. Känslan förekom i olika situationer t.ex. chockscenarier från praktiken av svårt sjuka eller avlidna patienter men också över hur vårdpersonalen arbetade och deras förhållningssätt till patienternas integritet. Omvårdnaden upplevdes integritetskränkande och kunskapsfattig. Chockande syner från sjukhuset kunde beskrivas såhär:

”Hon såg fruktansvärd ut. I princip hela kroppen var skadad med bortbränt skinn och sår. Hon skrek och darrade i hela kroppen. De tog först ut henne utomhus och tvättade henne med vatten och tvål med en trädgårdsslang. Människor kunde stå från fönster och titta ner på denna stackars flicka.” (Dagbok s.44)

Rädsla var en annan känsla som ofta förekom när vi vistades ute bland trafiken där folk beskrevs köra som galningar och övergångsställen samt rödljus var mycket sällsynta. Rädsla upplevdes även på grund av inbördeskriget som pågick i landet. Funderingar kring tidigare hemfärd och ett försök till att få komma ifrån oron upplevdes som nödvändig i början. Senare beskrevs känslan av att inbördeskriget utvecklade sig till en vardag. Trots att anhöriga hemma i Sverige var oroliga upplevdes en envishet och tankar på en tidigare hemfärd till Sverige fanns inte längre. Rädslan för kriget beskrevs vid ett tillfälle såhär:

”Imorse bombade dom inne i Colombo riktat mot militären, 4 döda. Man vill ju inte oro sig hela tiden men jag gör ju det. Kommer bli ännu nojigare i bussen nu ju.”(Dagbok s.21)

Känsla av sinnesupplevelser

Det upplevdes många sinnesupplevelser. Det var nya smakupplevelser och det upptäcktes nya syner av det vackra men också fattiga Sri Lanka.

Maten upplevdes mycket kryddstark och det fanns många nya *smaker* som var helt främmande, dessutom åt människorna med händerna vilket kändes ovant och

kladdigt. Det åts framförallt mycket ris men också mycket frukt och grönt. Såhär uttrycktes en upplevelse av maten:

”Vi åt en utsökt lunch som var mycket Srilankesisk, rice & curry vilket betyder att man äter olika sorters ris med en massa olika smårätter.[...] mycket kryddstark mat som kommer ta ett bra tag att vänja sig vid.” (Dagbok s.3)

Syner av det hemska som upplevdes i landet med fattigdom och misär skapade en önskan om att få se vad den vackra sidan av Sri Lanka hade att erbjuda. Det fanns en vilja om att komma ifrån den folkrika och smutsiga staden och det upptäcktes senare att detta var något mycket viktigt för att få en distans till allt det hemska. Viljan efter andra syner berättades vid ett tillfälle såhär:

”[...] vill försöka se Sri Lanka annorlunda, inte bara ett fattigt land... vill se all natur som landet ska va så rik på.” (Dagbok s.15)

Känslan av en stark vilja

Första tiden i Sri Lanka präglades av en stark vilja. Viljan att kunna vara delaktig i livet med dem där hemma i Sverige och en vilja att sikta högt och klara av resan trots de oroliga omständigheterna.

Viljan av delaktighet i livet hemma i Sverige skapades i samband med att det ägnades tankar till alla där hemma, ibland hemlängtan och ibland bara tankar kring livet i Sverige. Det fanns en vilja av att kunna vara delaktig i livet hemma, att ha kontroll och möjlighet att påverka trots att vi var långt hemifrån vilket upplevdes svårt. Att inte ha kontakt för ofta med familj och vänner hemma uttrycktes vara lättare då vi ville försöka ha fokus på livet i Sri Lanka för att kunna njuta och ta in allt som upplevdes och att inte längta hem. Detta beskrevs såhär:

”Samtidigt som man vill ha god kontakt med dom där hemma så tror jag ändå inte för ofta, då flyger tankarna nog iväg mer på vad som händer hemma istället för att njuta av allt här!” (Dagbok s.10)

Viljan av att sikta högt innefattade en önskan om att fullfölja resan trots kriget som oroade och känslan av jobbiga stunder. Genom att sätta mål och planera utflykter blev det lättare att leva och orka de dagar det kändes som om vi hade velat ge upp. Vi siktade högt och efter ett tag hindrade inget oss från att upptäcka och uppleva nya saker. Det uttrycktes tydligt att livet ville levas här och nu och att livet hemma fick vänta tills resans mål var uppnått. Vid ett tillfälle uttrycktes denna känsla såhär:

”Jag befinner mig på mitt livs resa och ska leva här och nu.”
(Dagbok s.20)

Mitten av resan: att finna en vardag

Att vara mitt i utlandspraktiken upplevdes omtumlande och en vardag försökte skapas i Sri Lanka. Detta beskrevs i berättelserna som att hantera svåra stunder samtidigt som vi trivdes och tiden kändes gå fort. Även en känsla av acceptans och mognad trädde fram.

Upplevelsen av att hantera svåra stunder

Berättelserna avslöjade flera svåra stunder som upplevdes både på praktiken och i vardagen. Att hantera de svåra stunderna innefattade händelser som var svåra att förstå, en känsla av att vara utelämnade och att uppleva motgångar.

Det upplevdes *svårt att förstå* människornas levnadssätt och förhållningssätt i Sri Lanka. Många människor uppfattades leva i en sorts harmoni där tiden stod stilla vilket kändes ovant och konstigt. Funderingar kring oförståelse i situationer på praktiken då vårdpersonalens beslut, behandling och förhållningssätt ifrågasattes var framträdande. Detta var en känsla som även infann sig utanför praktiken. En

berättelse beskrev ilska i samband med att vi inte förstod hur människorna i Sri Lanka tänkte och resonerade:

”När vi kom dit så visade det sig att vi inte fick ta in våra egna böcker att läsa, vet inte om de har missuppfattat vad ett bibliotek är för något! Vi blev så arga att vi gick hem!” (Dagbok s.30)

Som två skandinaviska tjejer i Sri Lanka upplevde vi oss *utelämnade och ensamma*. Känslorna beskrevs frekvent i denna tidsepok men uppstod även i början av resan. Det upplevdes att människor stannade och stirrade, barn kunde börja gråta och folk pekade. På praktiken uppkom känslan av utanförskap på grund av språksvårigheter med engelskan och de inhemska språken, både för Sri lankeserna och för oss. Detta skapade en osäkerhet i möten vilket gjorde att vi kände oss ensamma för det upplevdes som om ingen ville prata med oss och vi visste inte vad som skulle göras. Avundsjuka uppstod då känslan av att andra utländska studenter blev mer väl omhändertagna medan vi sköts åt sidan. Något som upplevdes ovant var att inte få ha varsin handledare och någon att luta sig mot för att kunna fråga. Detta skapade en känsla av maktlöshet eftersom vi kände oss osäkra och förvirrade. Även detta medförde känslan av att vara utelämnade. En gång uttrycktes det såhär:

”Sjuksköterskorna är trevliga men deras sätt är konstigt för de kan stå och prata sedan går dom bara, och där står vi, förvirrade.”
(Dagbok s.12)

Under denna tidsperiod upplevdes *motgångar* som skapade känsla av att livet i Sri Lanka upplevdes svårt och tråkigt. Svårigheter på grund av yttre omständigheter då en nära vän omkom vilket kändes tufft att hantera så långt hemifrån.

Människor i vardagen som vi lärde känna med en kultur liknande vår egen lämnade oss och åkte hem. Vissa dagar på praktiken upplevdes som tråkiga då

samarbetet mellan de olika yrkesgrupperna inom vården beskrevs som stelt och tyst då kollegorna inte pratade med varandra. Beroende på vilken avdelning vi befann oss på beskrevs även vissa stunder från praktiken som långtråkiga för att det inte hände så mycket och för att vi aldrig fick någon kontakt med patienterna.

Känslan av en annorlunda tidsupplevelse

Vistelsen under denna period i Sri Lanka beskrevs i berättelserna som en annorlunda tidsupplevelse då tiden gick fort. Detta beskrevs med att livet rullade på och händelser som fascinerade upplevdes.

Trivsel beskrevs med känslan av att tiden rullade på. Dagarna upplevdes som härliga och sköna och vardagslivet kändes bra. Vi upplevde att det hände mycket i våra liv under denna tid både på praktiken och i vardagen med människomöten, utflykter och äventyr. Lycka beskrevs från praktiken då vi upplevde händelser och förhållningssätt vi aldrig hade sett förut, till exempel möten som berörde. Vi upplevde även glädje och var nöjda över att vi äntligen fick se andra delar av Sri Lanka och att vi hade saker att se fram emot. Trivseln beskrevs i en berättelse såhär:

”Allt flyter på och jag trivs bra här just nu, känns som om andra hälften av tiden kommer att gå ännu snabbare!” (Dagbok s.34)

Händelser och upplevelser skapade *fasciner*ing. Människors bemötanden upplevdes positiva och gav glädje. Vi mötte goda förebilder vars omhändertagande av andra människor berörde och inspirerade. Hur vården och människokroppen fungerade och vad de kunde åstadkomma med den hjälp som fanns imponerade. Känslan av delaktighet på praktiken gav inspiration till framtida yrke som sjuksköterskor. Glädje och en häftig känsla upplevdes då vi kunde vara aktiva och hjälpa till. Detta kunde beskrivas såhär:

”Det var en ganska ung tjej som skulle föda, hon såg ganska rädd ut så jag gick fram till henne istället för att bara stå och glo. Tog

henne i handen och klappade henne på axeln. Hon knep min hand och tittade på mig, det var en härlig känsla. [...] det var en häftig känsla och kul att ha kunnat vara delaktig.” (Dagbok s.39)

Känsla av acceptans och mognad

I berättelserna framträdde att vi började känna en mognad i våra liv och inför framtiden. Även acceptans kring vardagen i Sri Lanka.

Acceptans och respekt för livet i Sri Lanka upplevdes och tankar kring våra egna liv och för framtiden föddes. Även livet i Sverige jämfördes med livet i Sri Lanka. Tankar kring vårt eget sätt att vara och hur vi förändrades beskrevs i berättelserna. En känsla av *att mogna* som människa och hur vi såg på saker och ting kändes plötsligt annorlunda och kunde beskrivas såhär:

”Det känns som att jag mognar annorlunda under min tid här än vad jag skulle ha gjort hemma. Förr tänkte jag att man kan ju bara utgå ifrån sig själv för det är det enda jag verkligen vet. Men varför inte ibland kunna utgå från andra människors liv och situationer för att mer kunna få insikt i sitt eget liv? Detta känns nästan mer logiskt för mig nu.” (Dagbok s.37)

Slutet: blickarna framåt

Slutet på resan beskrevs närma sig och blickarna riktades mer framåt istället för ”här och nu”. Det upplevdes en tydlig längtan samt känslor kring att ha uppnått målen och klarat utlandspraktiken. Även känslor kring att lämna Sri Lanka lyftes fram.

Känslan av en stark längtan

Det upplevdes olika sorters längtan. Känslan av att längta framåt i tiden beskrevs tydligt i berättelserna i form av att tiden började räknas neråt och upplevelser av spänning och hopp trädde fram. En känsla av spänning inför vad som skulle komma och hoppet om att sista tiden skulle upplevas som förväntat. Efterhand riktades tankarna allt mer efter att få återse nära och kära i Sverige och att nå de

slutmål som sattes upp i början av tiden på Sri Lanka. Längtan kunde beskrivas såhär:

*”Har aldrig längtat så mycket till något som jag längtar till
Maldiverna just nu! [...] längtan efter Maldiverna är så stark, nu
är vi så jävla nära målet!” (Dagbok s.57)*

Känslan av att nå målet

Känslan av att nå de mål som var efterlängttade beskrevs i form av att vara stolt och glad över vad som var avklarat men samtidigt att känna tacksamhet och uppskattning för de upplevelser som erfarits under tiden i Sri Lanka.

Stolthet och glädje upplevdes över att ha klarat av de äventyr och situationer som vi fått möta under utlandspraktiken. En lättnad att få koppla av och njuta, som vi ansåg oss vara värda för att få ett härligt avslut på resan. Det upplevdes skönt och fullbordat att ha slutfört de mål som fanns och att sedan få komma hem till Sverige. Känslan av stolthet beskrevs i en berättelse såhär:

*”Det är så svårt att fatta, jag sitter på egen veranda på
maldiverna med utsikt mot havet, äntligen, detta har ju varit vårt
mål och fan vi förtjänar det [...]” (Dagbok s.59)*

Att nå slutet på resan resulterade även i känslor som *uppskattning och tacksamhet* kring vad vi hade fått uppleva i Sri Lanka och alla minnen som vi fått bära med oss kändes otroligt. De upplevelser vi erfarit beskrevs som lärande och över förväntningarna. Människor som vi mötte och levt med under utlandspraktiken värdesattes. Även tacksamhet kring hur resan gav inspiration inför kommande profession och påverkade oss att uppskatta våra egna liv. Att ta vara på de människor som ingick i våra liv framkom även i början på resan men beskrevs tydligt i denna tidsepok. Viljan att inte förlora känslan av den tacksamheten tydliggjordes i berättelserna och uppskattning över att ha skrivit och ha tillgång till dagboken belystes för att lättare kunna återuppleva känslorna:

”Jag vill så gärna hålla kvar vid denna tacksamhet och känsla av välmående. Jag tror tids nog den kommer försvinna och lägga sig någonstans på botten bland alla rutiner och ”måste göra:n” när man kommer hem. Tack gode gud för att jag skrivit denna dagbok.” (Dagbok s.54)

Känslan av att lämna

Att lämna Sri Lanka som i berättelserna beskrevs som ”hemma” för att återvända till ett annat hem, Sverige, upplevdes surrealistiskt. Ett farväl togs som varvades med känslor av sorg och spänd förväntan för att sedan försöka förstå att utlandspraktiken var slut och att vi skulle lämna Sri Lanka.

Att ta farväl upplevdes fruktansvärt då människor lämnades som var älskade och familjer som vi känt oss vara en del av. Tankar kring allt och alla som skulle saknas beskrevs som svår och lusten om att en dag återvända till Sri Lanka var stark. Samtidigt kändes stor förväntan kring hemfärden och en glädje över att få återse nära och kära i Sverige. Detta beskrevs vid ett tillfälle såhär:

”Jag slets mellan olika känslor hela tiden, gör det fortfarande.[...]Men jag får tänka på vad jag kommer hem till och vad jag fått att återvända till.”(Dagbok s.65)

Att försöka förstå att vi skulle lämna Sri Lanka upplevdes ofattbart. Känslan av att allt var en dröm beskrevs i berättelserna vid flera tillfällen och känslor som inte gick att beskriva upplevdes. Detta oförstånd upplevdes rörigt och ett behov av att få egen tid till att försöka landa i alla dessa känslor lyftes fram. Vi kunde inte förstå att praktiken var slut, att vi hade befunnit oss i Sri Lanka i 14 veckor och skulle återvända hem till Sverige. Detta var känslor som kvarstod då vi befann oss på flygplanet mot Sverige och beskrevs då såhär:

”Jag försöker upprepa orden ”hem, hem”. Jag är verkligen på väg hem igen.” (Dagbok s. 65)

Första tiden i Sverige: att försöka landa

Att lämna Sri Lanka och komma tillbaka till Sverige upplevdes överkligt då välkommandet av vänner och familj värmdes samtidigt som en personlig utveckling ägde rum. Vi försökte landa i vardagen och blickar riktades tillbaka till tiden på resan och utlandspraktiken.

Känslan av ett varmt återseende

Återseendet med vänner och familj uttrycktes i en obeskrivlig lycka och kärlek. I all glädje upplevdes det även svårigheter i mötet med vänner och familj att försöka beskriva vad vi upplevt. En glädje över att vi äntligen fick träffa människor som befunnit sig på långt avstånd och som varit saknade berättades vid ett tillfälle såhär:

”Det var kul att träffa mamma, pappa och Max som var hemma från Stockholm över påsk, och inte tala om alla kompisarna från Halmstad! [...] Har verkligen saknat dem och de är helt fantastiska älskar dem!” (Dagbok s.67)

Ett försök till anpassning

Att anpassa sig till det ”vanliga” livet beskrevs inte som lätt alla gånger. Det kändes svårt att förstå till att faktiskt börja inse att vi var hemma igen.

Att försöka inse att vi var i Sverige och vart vi befunnit oss före det upplevdes surrealistisk och obegripligt. Att då tappa kontrollen över tillvaron i försöket att inse vad som hände upplevdes obehagligt och lustigt. Överklighetskänslan kunde beskrivas såhär:

”Känslan av att allt är överkligt kvarstår, fattar inte det. En del av mig är fortfarande i Sri Lanka tror jag. Tänker på hur mycket klockan är där och vad de hittar på för något.” (Dagbok s.66)

Att vara ur fokus, trött och förvirrad är tydliga känslor som upplevdes i samband med anpassningen på hemmaplan. Tröttheten upplevdes inte besvärligt utan det beskrevs ändå som lycka. En lycka över att få vara hemma. Att komma tillbaka till högskolan i Sverige upplevdes lustigt och roligt men tröttheten samt upplevelsen av att vara ur fokus och omotiverad beskrevs påtaglig. I all förvirring och trötthet fanns ändå en stark vilja till att komma igång. En önskan om att ha mer energi för att orka och att omgivningen skulle förstå oss uttrycktes såhär:

”Jag vill så mkt men måste låta allt lägga sig. Bara Emy som kan förstå mig just nu.” (Dagbok s.67)

Att senare inse och förstå att vi var hemma i Sverige upplevdes härligt och underbart. Att njuta av varenda sekund och att känna motivation till att ta sig an livet. Livet kändes spännande och känslan av att trivas och kunna stanna upp upplevdes glädjande men samtidigt beskrevs även en rädsla över att känna sådan lycka.

Känslor och tankar av personlig utveckling

Det beskrevs i berättelserna flertalet gånger hur en personlig utveckling i form av förändring och insikt växte fram. Detta visade sig även i mitten av resan men framgick tydligare i dagböckerna efter att vi kom tillbaka till Sverige.

Förändring på ett personligt plan lyftes fram. En svår men till största del skön känsla infann sig då förändringen blev märkbar i vardagen och kring resonemang som fördes. Ett nytt lugn infann sig och ny medvetenhet om vad livet skulle innehålla. Den personliga förändringen medförde att vi först upplevde det svårt att förhålla oss till vänner innan vi landat i förändringen av vår sociala roll. En personlig förändring beskrevs bland annat såhär:

”Känner mig mer ödmjuk och att jag fått ett annat djup i mig. Även medvetenhet kring det levande livet.” (Dagbok s.68)

Insikt kring vad som var viktigt i livet om att ingenting var omöjligt beskrevs i berättelserna. Det berättades även om känslan av att vi inte kunde påverka allt som skedde runtomkring oss och en ny syn kring hur vi ville leva våra liv samt hur vi borde prioritera. Denna insikt sviktade även ibland då den svenska vardagen med alla ”måsten” medvetandegjordes:

*”Var man mer lycklig där, då man insåg vad man hade hemma?
Eller nu när man är hemma med allt man har men ofta glömmer
inse?” (Dagbok s.69)*

Känslan av att se bakåt

Från att ha saknat Sverige och kommit hem försvann inte känslan av saknad utan tankar och känslor riktades tillbaka till livet i Sri Lanka. Ett hopp och en önskan om tidigt återseende beskrevs i berättelserna. Glädje upplevdes över de minnen som fanns men även en saknad och längtan efter livet i Sri Lanka och efter de människor som berört.

*”Ibland blundar jag när jag lagt mej och låtsas att jag ligger på
vårt rum i Cynthias hus efter en tuff praktikdag med lite bad på
Mount Lavinia. I väntan att få somna bland de surrande myggen
☺”. (Dagbok s.69)*

DISKUSSION

Metoddiskussion

Syftet var att beskriva sjuksköterskestudenters upplevelser av att göra utlandspraktik i ett utvecklingsland som Sri Lanka. Valet av metod styrdes utifrån vad som ansågs relevant till syftet och datainsamlingen bestod av dagböcker i berättelseform som var skrivna av författarna till denna studie. Trovärdigheten i studien innefattar hur ärligt resultatet är i förhållande till den datainsamling som studien utgått från (Lincoln och Guba 1985). Studiens trovärdighet kan studeras

utifrån följande kriterier: *tillförlitlighet, giltighet och överförbarhet* (Elo och Kyngäs 2007; Graneheim och Lundman 2004).

Tillförlitligheten fokuserar på hur väl studiens tillvägagångssätt med datainsamling och analys svarar till syftet på studien (Polit och Beck 2008). Att ha haft dagböcker som datainsamling anses varit en styrka då berättelserna blev personliga och upplevelserna mer "sanna" eftersom känslor kunde uttryckas mer fritt. Att använda dagboksanteckningar i berättelseform kan vara positivt för studenter som vill göra en empirisk studie med beskrivande texter, då det inte är lika tid- och utrymmeskrävande som exempelvis en enkätundersökning eller intervju (Dahlberg 1997). Information kan då ges utifrån ett individuellt perspektiv som inte kan erhållas i "face-to-face" intervjuer (Macnee och McCabe 2006). Även Dahlberg, Drew och Nyström (2001) anser att berättelser är ett kraftfullt sätt för att kunna förmedla och stärka en upplevelse. Detta kan ses som en större styrka i början av utlandspraktiken då det inte fanns vetskap om att dagböckerna skulle användas som datainsamling. Efter beslutet att använda dagböckerna som datainsamling till denna studie kan detta ha begränsat berättandet av upplevelser då dagböckerna inte var lika privata. Intervallerna mellan dagboksskrivandet på grund av trötthet eller tidsbrist kan ha påverkat resultatet då upplevelser kan ha uteblivit de dagar dagboksanteckningar inte förts. Samtidigt så finns kunskap om att ett försök har gjorts att förmedla upplevelser från föregående dagar. Dagböckerna består av sammanfattningar från de dagar dagboksanteckningar inte fördes. Att dagböckerna började skrivas från den dag resan började kan ha utelämnat intressanta upplevelser från tiden innan resan som även skulle ha kunnat ingå i studiens resultat.

Att författarna forskar på sig själva genom att använda sina egna dagböcker som datainsamling kan vara både positivt och negativt. En positiv aspekt kan vara att tillfälle givits att kunna se på sig själva ur ett nytt perspektiv. Jönsson (2004) skriver om möjligheten att kunna uppleva jaget med hjälp av att se helheter och de delar som ingår hos sig själv. I vårt fall kan vi se helheten när vi ser oss själva ur ett nytt perspektiv och kan då reflektera över delar som personlig och

professionell utveckling. För att kunna se de meningsfulla delarna i jaget krävs en helhetssyn (a a). Graneheim och Lundman (2004) lyfter vikten av att informanterna i en studie måste vara anonyma vid användning av citat. I denna studie kunde inte detta tillgodoses vilket kan vara negativt och resultera i att författarna blir utelämnade i resultatet eftersom datainsamlingen är skriven av författarna själva.

Studien hade kunnat se annorlunda ut om allt material som fanns kring ämnet skulle ha varit med. Fokus i studien är upplevelser och upplevelserna kan skilja sig individuellt men det kan även finnas likheter. Lincoln och Guba (1985) förklarar att tillförlitlighet i en studie uppnås när informanter och forskare kommit till enighet över vad resultatet representerar. I denna studie är forskare och informanter samma personer vilket ses som en styrka då det anses att risk för att missförstånd skulle kunna uppstått har minimerats.

Genom att analysera berättelser kan människors upplevelser även bli vetenskaplig kunskap. Detta är ett postmodernt tillvägagångssätt inom kvalitativ forskning som tillämpas i både studier och böcker (Lilja Andersson 2007; Abma och Widdershoven, 2005; Stryhn 2007). Resultatet i studien har framkommit med hjälp av Graneheim och Lundmans (2004) beskrivning av textanalys. Det konsensusförfarande som användes i analysen anses som en styrka för studiens tillförlitlighet. Resultatet i studien kunde på så sätt tendera till att bli mindre splittrat än vad det kunde ha blivit om inte analysenheten setts som en helhet. En medvetenhet har funnits hos författarna av att tolkandets betydelse kan ha inverkat på analysen. Det är viktigt inom hermeneutiken att författarna är medvetna om att tolkandet kan påverka och ha betydelse för analys och resultat (Dahlberg et al 2001). Att använda sina egna dagböcker i analysen kan vara en svaghet då det kan vara svårt för forskarna att inte förhålla sig på ett personligt plan. Detta kan leda till svårigheter för forskaren att hålla sig nära texten utan istället går ifrån texten. Samtidigt kan det vara större chans att tolkningen blir ”sann” eftersom det är vår text och kunskapen kring upplevelserna finns hos oss.

I tolkningen kan det ha skett missförstånd men anses osannolikt då flera konsensusförfaranden genomförts för att förhindra detta.

Skulle samma studie gjorts av en annan forskare tros resultatet blivit annorlunda då tolkandet påverkat analysen och det anses att risken är större för att resultatet skulle blivit mindre ”sant”. Autentiska citat från dagböckerna presenteras i resultatet vilket Graneheim och Lundman (2004) belyser är ett gott tillvägagångssätt för att höja tillförlitligheten på studien. Att använda citat kan även anses kunna manipulera resultatet om text från datainsamlingen tas ur sitt sammanhang för att sedan sättas in i ett nytt som då kan ha styrts av forskarens förförståelse.

Giltighet innebär enligt Fridlund och Hildingh (2000) att studien har fokuserat på det område som avsågs att studera. Lincoln och Guba (1985) lyfter även vikten av att studera hur de beslut som tagits kring studiens datainsamling och analys har följts under processens gång och hur det framkommer upprepning och bekräftande av detta i resultatet. En viktig teknik att använda för att få god giltighet på studien är att skriva anteckningar genom hela processen med reflektioner kring metod och förförståelse (a a). Sådana anteckningar har förts av författarna till denna studie till ett försök att sidosätta förförståelsen och att kunna stämma av de anteckningar från metod (renskrivning, analys, konsensusförfarande) med anteckningar innehållande förförståelse för att få så god giltighet som möjligt. Enligt Dahlberg (1997) och Wiklund et al (2002) ska förförståelsen tolkas som något positivt men kan även vara ett hinder för forskarens öppenhet då tänkandet och upptäckandet inför materialet kan bli begränsat. Öppenhet präglas av viljan att se, lyssna och förstå det som studeras samt att vara flexibel, visa ödmjukhet och ha respekt (Dahlberg 1997). Detta förhållningssätt kan ha tänkts varit svårare då vi skrivit materialet själva vilket kan ha påverkat öppenhet och hänsyn. Forsman (1997) skriver hur viktigt det är att forskaren är öppen inför materialet och fortsätter belysa att om inte hänsyn tas till moralen i studien kan det bli risk att författarna blir ”blinda” inför texten eller inte vågar ta sig an obehagliga upptäckanden i materialet och på så vis väljer att

bortse från det. Denna risk har medvetandegjorts och upplevelser som känts svåra har inte uteslutits för att kunna förmedla ett så trovärdigt resultat som möjligt. Trots detta kan forskarna ändå omedvetet ha uteslutit obehagliga händelser eller blivit "blinda" för texten. Detta kan ha medfört att upplevelser som kunnat vara intressanta för resultatet har fallit bort.

Förförståelsen som beskrivs i studiens metodavsnitt kan ha styrt indelningen av de faser som skapades för att underlätta analysen. Fas 2 och 3 präglas av en förlust och krishantering som påverkat författarna, mer eller mindre. Hänsyn har tagits till denna kris kring hur den påverkar resultatet. Vissa faser är likartade med de teman som frambringats vilket kan tänkas ha styrts av förförståelsen men samtidigt är vi själva specialister på vårt material och fynd som även förvånade påträffades. Det som förvånade i resultatet var att det framkom mer negativa känslor än vad som förväntats. En förklaring till detta kan vara att de negativa känslor som fanns under resan har efterhand förträngts för att helheten av resan efteråt har känts som en positiv upplevelse. Vår förförståelse sa även att vi efter en tid i Sri Lanka började vänja oss vid kulturen och människors sätt att vara men resultatet förvånade då det framkom kulturkrock mer eller mindre i varje tidsepok. Det vi trodde att vi vände oss vid visade sig vara mer en acceptans och vana vid vardagen i Sri Lanka, inte att vi vände oss vid kulturen. Vad som kan ha styrt vår förförståelse på detta vis kan vara att vi nu i efterhand kan se kulturen och människorna på ett annat sätt och att vi trodde vi gjorde samma sak då.

Överförbarhet lyfts fram av Lincoln och Guba (1985) som en annan viktig aspekt av en studies trovärdighet. Överförbarhet fokuserar på hur metod och resultat i en studie kan överföras till ett annat sammanhang, eller även samma sammanhang fast vid ett annat tillfälle (a a). Enligt Graneheim och Lundman (2004) kan författarna till en studie ge exempel på sammanhang för överförbarheten men att det är upp till läsaren om studien är överförbar eller inte. Utifrån studiens fokus anser vi att vår studies metod skulle kunna vara överförbar. Analysen tycks vara väl beskriven men medvetenheten av förförståelsen som kan ha påverkat analysen anses försvåra överförbarheten då en annan forskare inte kanske skulle ha haft

liknande förförståelse som vi. Flera av de upplevelser (exempelvis nya intryck, känslostorm och att känna tacksamhet) som beskrivs i studiens resultat anses vara överförbart till svenska sjuksköterskestudenter som gör utlandspraktik i ett utvecklingsland. Detta stärks med Sandin et al (2004) studie som studerat svenska sjuksköterskestudenters upplevelser av utlandspraktik i Tanzania. Deras resultat som presenteras i denna studie bakgrund anses vara likartat med vårt resultat vilket påvisar god överförbarhet till ett sådant sammanhang. Samtidigt så tros ytterligheter påverka upplevelserna och dessa anses kunna vara väldigt olika. Det kan t.ex. ske något i studentens liv som påverkar och präglar upplevelserna under utlandspraktiken och dessa skulle kanske inte kunna föras över till andra studenter som inte utsatts för likadana ytterligheter.

Vad det gäller överförbarheten mellan olika länder och kulturer ställer författarna sig frågande då det anses vara mycket som påverkar upplevelsen. Det kan tänkas att studenter från Sri Lanka som utför praktik i Sverige kan uppleva likadana upplevelser vad det gäller nya intryck men känslor som upplevs kanske inte hade varit desamma eftersom förutsättningarna i studenternas liv kan se annorlunda ut. Graham och Norman (2008) diskuterar de olika uppfattningar av sjuksköterskans roll och omvårdnad som finns mellan olika nationaliteter och lyfter att olikheterna behövs förtydligas för att klargöra vad omvårdnad är. På så vis kan våra upplevelser av vården i Sri Lanka vara svaga i överförbarheten till andra nationaliteter på grund av att studenterna har olika synsätt och utgångslägen för sjuksköterskerollen och vad omvårdnad innebär. Detta stärks även av Torsvik och Hedlunds studie (2008) där det lyfts tydliga skillnader i sjuksköterskestudenters upplevelser av omvårdnad och rollen som sjuksköterska i samband med utbytesprogram mellan Tanzania och Norge.

Resultatdiskussion

Två fynd valdes ut för att diskuteras. Det första fyndet är de negativa känslor som upplevdes väldigt starkt i samband med *kulturkrocken* i Sri Lanka. Det andra fyndet är den *personliga utveckling* som beskrivs i resultatet både under tiden i Sri Lanka, men även när vi kom hem till Sverige.

De negativa känslor som uppkommer i samband med kulturkrocken när sjuksköterskestudenter gör utlandspraktik i ett främmande land är ett sätt att försvara sin egen kultur. I flera studier beskrivs kulturkrocken som uppstår i samband med utlandspraktik, hur den påverkar en som person och förklaring av de reaktioner som efterföljs i olika perioder av resan. Ockert Axelsson och Norman (1993) förklarar att det sker en utveckling när vi lär oss en ny kultur, en utveckling av att kunna se sig själv och relatera till andra människor. I resultatet framgår svårigheter kring att acceptera de kulturella skillnader men även hur det med tiden blev lättare. Vi anser att förståelsen för den nya kulturen ändå fanns där trots att vi hade svårt att acceptera den.

Att känna acceptans för den främmande kulturen vilket vi upplevde som viktigt för att orka leva i ett land som var annorlunda beskriver Ockert Axelsson och Norman (1993) som betydelsefullt. Även om det var svårt att acceptera deras sätt att handla var det ett måste för att kunna fullfölja resan. Det handlar om att se andra vägar av hur man handlar och är, skillnaderna från en själv (a a). Den första tiden på Sri Lanka kunde beskrivas besvärlig då allt var nytt och vi skulle lära oss att leva i den nya kulturen. Ju mer tiden gick desto mer upptäcktes olikheter mellan den egna kulturen och den nya som möttes. Allt det nya som skulle bearbetas och accepteras skapade en kulturchock.

Ockert Axelsson och Norman (1993) fortsätter att beskriva sex olika faser som människor går igenom när de stannar en längre tid i ett främmande land där chockfasen är en utav dem. De sex faser som beskrivs är: den preliminära, observationsfasen, deltagande, chock, anpassning och att återvända. Vi kan känna igen oss i dessa faser från början på resan till att komma tillbaka hem och försöka anpassa sig till sin egen kultur igen. Chockfasen och observationsfasen av de sex faser som beskrivs ovan ansåg vi som de svåraste faserna. I dessa faser mötte vi svårigheter och utmaningar, vi försökte smälta in i kulturen men blev frustrerade då den nya kulturen var svår att acceptera. Enligt Ockert Axelsson och Norman (1993) dömer människor den nya kulturen utifrån vad de har lärt sig från sin egen och det är då det kan uppstå en kulturkrock.

Ward, Okura, Kennedy och Kojima (1998) skriver att kulturchocken associeras med negativa psykiska symtom som rädsla, ångslan och hjälplöshet. Olika stadier beskrivs som ett sätt att gå igenom en kulturkrock. De talar om en period med kris, utmattning, fiendlighet och tillbakadragande som en förstaperiod och som sedan följs av en övergångsperiod och till sist en period av trivsel och integrering. Vi kan se oss själva i denna process då vi upplevde mycket negativa känslor till en början men som utvecklades till trivsel.

Vidare beskriver Ward et al (1998) att studenterna i studien upplevde den största depressionen den första månaden efter ankomst. Detta resultat styrker även vår utlandspraktik då vi kände att den första månaden var den psykiskt tyngsta tiden. Efter den första månaden hade vi vant oss mer vid miljön och Srilankesernas sätt att handla. På så vis blev det också lättare att koncentrera sig på annat och njuta samt ta in allt vi fick uppleva vilket beskrevs flera gånger som att leva här och nu. Andra studier som gjorts har också visat negativa upplevelser i samband med att möta en ny kultur. Stewart och Leggat (1998) förklarar att det uppstår stress, spänning och i extrema fall psykiska besvär och självmord. Varför de negativa känslorna uppstår beror dels på att det som upplevs är oupptäckt och dels för att det leder till en negativ värdering av sin egen kultur. Frustrationen uppstår då den resande inte kan agera på ett meningsfullt sätt (a a).

Detta kan i vårt resultat jämföras med de språksvårigheter vi hade, vi kunde i många situationer känna oss maktlösa då språket hindrade oss från att kunna prata och ta kontakt med patienterna. Detta kan vara negativt men samtidigt lärde vi oss att kommunicera på ett icke verbalt sätt vilket kan vara till hjälp inom kommande möten med främmande kulturer inom den svenska vården. I Pross (2003) studie beskriver studenter hur de upplevde språksvårigheter och vad som kunde vara positivt med dessa, en student säger (s. 631): *"It opened my eyes to cultural differences and similarities and finding ways to communicate and connect"*.

Kulturkrocken som kan uppstå vid utlandspraktik ansågs till en början vara ett försvar gentemot den egna kulturen men senare ett nytt upptäckande av den kultur som vi är vana vid. Detta kan utveckla sättet att se på sig själv och kan

därmed lättare hjälpa studenten i sin framtida profession som sjuksköterska i kommunikationen med patienter från en annan kultur. Att göra utlandspraktik och gå igenom de olika faserna under en resa är en process som anses kunna jämföras med faser i ett sjukdomsförlopp. På så vis har även erfarenheten av utlandspraktik betydelse för sjuksköterskans förståelse av patienters sjukdomsförlopp och processen som därefter följs.

Att uppleva de faser som Ockert Axelsson och Norman (1993) beskriver, där chockfas är en, gör att som student i framtida yrke kunna förstå patientens känslor i sjukdomsförloppet, vid exempelvis ett chockbesked. Även som chock kan andra upplevelser i studiens resultat som att vara utelämnad, vara rädd och att känna glädje, hopp och tro anses vara överförbara till patientens värld men även till friska människor utanför sjukvården.

Den personliga utveckling som framträder i studiens resultat tros göra att sjuksköterskestudenter som gjort utlandspraktik kan bli mer empatiska och att det kan väckas en större förståelse för patienter från annan kultur. Pross (2003) anser att sjuksköterskans förståelse för patienter från andra kulturer kan på så vis förenklas då sjuksköterskan som student utvecklat ett mångkulturellt kunnande och en personlig mognad i form av trygghet. Denna trygghet i sitt personliga jag tror vi har samband med kvalitén på de upplevelser som erfarits under tiden som sjuksköterskestudent i Sri Lanka.

Siri Naess ser på livskvalité som en upplevelsekvalité (Naess, Mastekaasa, Moum och Sörensen 2001). I detta sammanhang anser vi att en stark livskvalité upplevts då det skett en förändring i glädje och tacksamhet. Detta vad det gäller prioriteringar, värderingar och tankar kring livet i förhållande till de upplevelser som erfarits under utlandspraktiken. Ett nytt lugn infann sig och en ny medvetenhet beskrevs kring vad vi ville att livet skulle innehålla och insikt över hur vi kunde påverka våra egna liv med de val vi gjorde och gör. Vi uppskattade våra egna liv på ett annat sätt utifrån vad vi upplevt i Sri Lanka. Detta är även något som Arthur (2001) och Sandin et al (2004) kom fram till i sina studier då det i resultatet framgick att studenterna upplevde att de utvecklat en högre

medvetenhet av deras egna värderingar och kompetens som gjorde att de reflekterade mer kring livet. I Thompson et al (2000) studie, som tidigare presenterats i denna studies bakgrund, lyfts det fram att sjuksköterskestudenter som gjort utlandspraktik i ett utvecklingsland utvecklar en hög medvetenhet kring livet och ett bättre självförtroende i att ta beslut inför kommande karriärer. En student uttryckte sig såhär (s. 488): ”... *basically changed my views on life forever!!!*”.

I vårt resultat framgår stoltheten av att klara utlandspraktiken och därmed högre självförtroende vilket anses göra oss trygga i vårt personliga jag. Mumford (2000) lyfter vikten av den personliga mognad som utvecklas då människor ställs inför nya kulturer och utmaningar. Arthur (2001) instämmer då hans studie visar att de studenter som var villiga att pröva nya utmaningar och kvarbehöll sin öppenhet inför nya kulturer fann trygghet i både dem själva och i annorlunda kulturer. Från diskussionen av fyndet ovan och vår studies resultat så framgick det att vi inte alltid var så öppna inför den nya kulturen i Sri Lanka då kulturkrock infann sig. Detta kan ha påverkat den personliga mognaden som kanske kunde ha sett annorlunda ut om vi tidigare utvecklat ett kulturellt medvetande.

Campinha Bacote (2002) belyser att reflekterandet av egna värderingar och liv är ett kritisk steg mot kulturell medvetenhet medan Ockert Axelsson (1993) skriver att reflekterandet är ett givande steg i processen för att uppnå multikulturalism, ett mångkulturellt medvetande. Då vi återvände till Sverige och tacksamhet samt omvärderingar blev tydliga instämmer vi med Ockert Axelsson och Norman (1993) då vi tror att vi kom ett steg vidare i processen kring utvecklandet av multikulturalism. Multikulturalismen påverkas av självmedvetenhet och Kearns (1997) menar att sjuksköterskestudenter måste lära sig vikten av själv-reflektion under praktiken. Att studenter måste reflektera över sina erfarenheter och upplevelser för att kunna se konsekvenserna av deras handlingar. McDonald (1998) instämmer då själv-reflektion betraktas vara en avgörande komponent i sjuksköterskerollen vid arbete med patienter från andra kulturer. Detta stärks även av Ockert Axelsson och Norman (1993) som anser att denna komponent måste

finnas för att kunna arbeta effektivt i yrken som involverar mångkulturella möten. Denna kunskap anser vi då är viktig för omvårdnaden och den hänsyn som ska tas till varje patients önskemål och på så vis kan integriteten hos den berörde bevaras.

Att förändras på ett personligt plan och uppnå högre livskvalité med utlandspraktik som erfarenhet kan på så vis medföra professionell utveckling i att kunna förstå olika kulturer som finns i och utanför vården. Studentens värderingar förändras och detta kan bidra till att dessa studenter kan ha det lättare att i framtiden möta patienter från andra kulturer.

Fortsatt forskning inom detta område anses vara viktigt då begreppet transition kan tillämpas i vidare studier eftersom de upplevelser som erfarits under utlandspraktiken anses kunna överföras till patienters upplevelser av ett sjukdomsförlopp (Meleis, Sawyer, Im, Hilfinger, Messias och Schumacher 2000; Schumacher och Meleis 2007) .

Som slutord anses detta kunna medföra att människors förståelse för andra kan förhöjas. På så vis anses det vara viktigt för både studenter, verksamma professioner inom vårdyrket och medmänniskor att kunna ta del av studier liknande denna för att kunna förstå andra människor i de möten som uppstår. Det kan öka intresset av utlandspraktik för sjuksköterskestudenter men också ge utomstående människor en inblick i hur livet som student i ett främmande land kan se ut och vad det kan bidra till. Att studenter forskar på sig själva via dagboksanteckningar tros bidra till en personlig utveckling som gynnar en positiv förändring av personlighet och ett professionellt förhållningssätt.

Även att forska på hur studenter upplever processen i det egna forskandet på dem själva anses vara intressant eftersom vi själva känner att vi förändrats ytterligare under denna skrivningsprocess då de självupplevda händelserna ha försökts studeras ur ett nytt perspektiv.

Vi håller med Mumford (2000) som anser på sidan 83 att: *"Life was not meant to be easy for the culture traveler"*. Resan för sjuksköterskestudenter som "culture

travelers” på utlandspraktik är inte alltid lätt i alla möten med olika kulturer vilket ger svar på denna studies titel: utlandspraktik är inte alltid en dans på rosor.

Att anta utmaningar, möta nya kulturer och erfara nya upplevelser kan vara svårt men sammanfattningsvis instämmer vi med Ockert Axelsson och Norman (1993 s. 104): *”There is greatness in all cultures”*. Oavsett vilken ny kultur vi möts av så tros alla kulturer ha något gott att ge varje människa i de upplevelser och känslor som uppstår då tillfälle ges att få ”röra runt i grytan” och ifrågasätta sig själv, sjuksköterskestuderande eller inte.

REFERENSER

Abma, T.A & Widdershoven, G.A.M. (2005). Sharing Stories: Narrative and Dialogue in Responsive Nursing Evaluation. *Evaluation & The Health Professions*, vol. 28: 1, ss. 90-109.

Andersson, S. (1979). *Positivism kontra hermeneutik*. Göteborg: Graphic Systems AB.

Arthur, N. (2001). Using critical incidents to investigate cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, Vol. 25: 1, ss. 41-53.

Campinha Bacote, J. (2002). The Process of Cultural Competence in the Delivery of Healthcare Services: A Model of Care. *Journal of Transcultural Nursing*, Vol. 13: 3, ss. 181-184.

Dahlberg, K. (1997). *Kvalitativa metoder för vårdvetare*. Lund: Studentlitteratur.

Dahlberg, K., Drew, N & Nyström, M. (2001). *Reflective lifeworld research*. Lund: Studentlitteratur.

Elo, S & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing*, vol. 62: 1, ss. 107-115.

Forsman, B. (1997). *Forskningsetik: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Friberg, F. (red.) (2006). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.

Frid, I., Öhlén, J & Bergbom, I. (2000). On the use of narratives in nursing research. *Journal of advanced nursing*, vol. 32: 3, ss. 695-703.

Fridlund, B & Hildingh, C. (2000). *Qualitative research methods in the service of health*. Lund: Studentlitteratur.

Graham, I & Norman, L. (2008). A reflective discussion: Questions about globalization and multiculturalism in nursing as revealed during student/staff exchange programme. *International Journal of Nursing Practice*, vol. 14: 3, ss. 189-194.

Graneheim, U.H & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, vol. 24: 2, ss. 105-112.

Graneheim, U.H & Lundman, B. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I Granskär, M & Höglund-Nielsen, B. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Hartman, J. (2004). *Vetenskapligt tänkande: från kunskapsteori till metodteori*. Lund: Studentlitteratur.

Häggbom, M. (2005). *Innan du åker* (Elektroniskt). Stockholm: Skandinavien Direkt. Tillgänglig: <<http://213.131.156.10/xpo/bilagor/20050407132805.pdf>> (2008-09-17).

Johansson, S. (2007). *Utlandspraktik inom sjuksköterskeprogrammet* (Elektroniskt) Kristianstad: Högskolan, Hemsida. Tillgänglig: <<http://www.hkr.se>> (2008-09-16).

Jönsson, B. (2004). *Vunnet & Försvunnet*. Stockholm: Brombergs bokförlag AB.

Kearns, R.A. (1997). A place for cultural safety beyond nursing education?. *New Zealand Medical Journal*, vol. 110: 1037, ss. 23-24.

Lilja Andersson, P. (2007) *Vägar genom sjuksköterskeutbildningen: studenters berättelser*. Diss. Lunds Universitet. Malmö: Holmbergs.

Lincoln, Y.S & Guba, E.G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. London: Sage Publications Inc.

Lindquist, G.J. (1990). Integration of International and Transcultural Content in Nursing Curricula: A Process for Change. *Journal of Professional Nursing*, vol. 6: 5, ss. 272-279.

Macnee, C.L & McCabe, S. (2006). (2:e uppl.). *Understanding Nursing Research – Reading and Using Research in Evidence-Based Practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

McDonald, R. (1998). What is Cultural Competency?. *British Journal of Occupational Therapy*, vol. 61: 7, ss. 325-328.

Meleis, A.I., Sawyer, L.M., Im, E.O., Hilfinger M., DeAnne, K & Schumacher, K. (2000). Experiencing Transitions: An Emerging Middle-Range Theory. *Advances in Nursing Science*, vol. 23: 1, ss. 12-28.

Molander, J. (2003). *Vetenskapsteoretiska grunder: Historia och begrepp*. Lund: Studentlitteratur.

Mumford, D.B. (2000). Culture Shock Among Young British Volunteers Working Abroad: Predictors, Risk Factors and outcome. *Transcultural Psychiatry*, vol. 37: 1, ss. 73-87.

Naess, S., Mastekaasa, A., Moum, T & Sörensen, T. (2001). *Livskvalitet som psykisk velvaere*. Oslo. (NOVA- rapport : 3).

Nationalencyklopedin. (2009). *Sri Lanka*. (Elektronisk) 3 skärmsidor.
Tillgänglig: < <http://www.ne.se/artikel/1071934> > /Sri Lanka. (2009-01-04).

Ockert Axelsson, K & Norman, D. (1993). *Across Cultures: Coursebook*. Lund: Studentlitteratur.

Oreström, B. (2001). (4:e uppl.). *Svenska ordboken*. Lund: Gustava.

Polit, D.F & Beck, C.T. (2008). (8:e uppl.). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Pross, E. (2003). International nursing students: A phenomenological perspective. *Nurse Education Today*, vol. 23: 8, ss. 396-403.

Sandin, I., Grahn, K & Kronvall, E. (2004). Outcome of Swedish Nursing Students' Field Experiences in a Hospital in Tanzania. *Journal of Transcultural nursing*, vol. 15: 3, ss. 225-230.

Schumacher, K.L & Meleis, A.I. (2007). Transitions: A Central Concept in Nursing. *Journal of Nursing Scholarship*, vol. 26: 2, ss. 119-127.

Segesten, K. (2006). *Vårdforskningens begrepp: engelsk-svensk, svensk-engelsk*. Lund: Studentlitteratur.

Socialstyrelsen (1995). (Elektronisk). *Kompetenskrav för tjänstgöring som sjuksköterska och barnmorska*. (SOSFS 1995:15). Stockholm. Tillgänglig: < http://www.sos.se/sosfs/1995_15/1995_15.htm > (2008-01-05).

Stewart, L & Leggat, P. (1998). Culture Shock and Travelers. *Journal of Travel Medicine*, vol. 5: 2, ss. 84-88.

Stryhn, H. (2004). *Etik och omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Thompson, K., Boore, J & Deeny, P. (2000). A Comparison of an international experience for nursing students in developed and developing countries.

International Journal of Nursing Studies, vol. 37: 6, ss. 481-492.

Torsvik, M & Hedlund, M. (2008). Cultural encounters in reflective dialogue about nursing care: a qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*, vol. 63: 4, ss. 389-396.

van Manen, M. (1997). *Researching lived experience. Human science for an action sensitive pedagogy*. New York: State University of New York press.

Ward, C., Okura, Y., Kennedy, A & Kojima, T. (1998). The u-curve on trial: A longitudinal study of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transition. *International Journal of Intercultural Relations*, vol. 22: 3, ss. 277-291.

Wiklund, L., Lindholm, L & Å. Lindstöm, U. (2002). Hermeneutics and narration: a way to deal with qualitative data. *Nursing Inquiry*, vol. 9: 2, ss. 114-125.

Östlinder, G., Norberg, A., Pilhammar Andersson, E & Öhlén, J. (red.) (2006). *Erfarenhetsbaserad kunskap – vad är det och hur värderar vi den?*. Stockholm : Svensk sjuksköterskeförening.

Dagbok
(analysenhet)



Faser som är
centrala i
analysenheten

