

Vilka stressorer utsätts FN-soldater för i samband med fredsbevarande utlandstjänst och hur hanterar soldaterna dessa?

Författare:
Ronnie Karlsson
Anders Sjögren

Handledare:
Birgitta Wanek

Innehållsförteckning

Abstract	3
Inledning	4
Teori	
Stress	4
Coping	6
Fredsbevarande insatser och stress	6
Debriefing	7
Avlastningssamtal	7
Styrdokument	8
Systemstöddresa	8
Hemkomst	9
Metod	
Problemformulering	9
Metodologiska val	9
Epistemologiska och ontologiska antaganden	10
Förhållningssätt till empiri	10
Intervjuer	11
Urval	11
Studiens design och genomförande	11
Förtjänster och begränsningar med vårt metodval - kvalitativ intervju	12
Resultat	
Förväntningar	13
Tristess	13
Brist på privatliv	14
Frustration	15
Coping	16
Diskussion	17
Styrkor och svagheter	19
Slutsatser	20
Vidare forskning	20
Referenser	21
Bilaga 1	22
Bilaga 2	23

Vilka stressorer utsätts FN-soldater för i samband med fredsbevarande utlandstjänst och hur hanterar soldaterna dessa?

Abstract

Vid utlandsmission ställs individen inför en unik prövning. Det innefattar att soldaten dagligen exponeras för olika typer av stressorer. För att hantera förekommande stressorer är det nödvändigt för soldaten att utveckla copingstrategier. Studiens syfte är att med en kvalitativ studie få tillträde till individens subjektiva upplevelse av förekommande stressorer samt vilka copingstrategier soldaterna använder sig av för att hantera dessa under fredsbevarande utlandstjänstgöring. Undersökningen har genomförts genom kvalitativa intervjuer med sex soldater som genomfört utlandsmission. Dessa soldater har deltagit i skilda missioner vid olika tidpunkter samt på olika orter. Av respondenterna som deltagit i studien kan vi dra följande slutsatser. De upplever att långa stunder av låg aktivitet leder till tristess. Respondenterna försöker att lösa detta problem med hjälp av copingstrategier för att öka motivationen. I studien framkommer även att långa stunder av monoton kan motverkas av diverse motivationsövningar.

Nyckelord: Fredsbevarande insatser, stress och coping

Inledning

Att åka iväg på en utlandsmission är en unik upplevelse som ställer individen inför prövningar som han eller hon inte utsatts för tidigare. Detta innebär även att soldaten dagligen exponeras för olika typer av stressorer. Vår ambition är att undersöka individens subjektiva upplevelse av förekommande stressorer. I vår undersökning har vi kartlagt vilka konkreta stressorer som förekommer under en utlandsmission. På vilket sett påverkar detta individen? För att få fram individens förståelse av stressbegreppet har vi valt att genomföra undersökningen i form av en kvalitativ studie med intervjuer.

Stressbegreppet är något vi behandlat grundligt under fördjupningsdelkurser i psykologi vilket ledde fram till att vi ville framställa fenomenet i mer konkreta situationer. Ytterligare diskussioner ledde fram till att vi ville omsätta stressbegreppet utifrån FN-soldaters perspektiv.

Vi anser att ämnet kan vara värt att belysa utifrån ett PA-perspektiv för att synliggöra de stressorer som förekommer vid den unika arbetsinsats som fredsbevarande insatser innebär. Genom kännedom om förekommande stressorer kan man i en större utsträckning aktivt arbeta för en hälsosam arbetsmiljö.

Teori

Vi kommer i nedanstående redogörelse definiera och tolka stress, coping, debriefing och avlastningssamtal generellt för att sedan förklara det mer specifikt utifrån vårt arbete. Dessa teorier har vi valt för vi ansåg de var relevanta för vår frågeställning. Vidare har vi kompletterat med relevant litteratur efter genomförda intervjuer för att tillgodose studiens innehåll med komplett information. Vi har i samtal med personalansvarig för utlandstjänst (Jonsson-Assander 021106) fått ytterligare litteraturtips inom vårt forskningsområde.

Stress

Selye (1956) omnämner människans reaktion på fysisk stress för general adaption syndrome. Denna reaktion har beskrivits i tre faser:

- Alarm-reaktion: som karaktäriseras av organismens omedelbara fysiologiska svar på den fysiska stressen.
- Motståndsfas: Organismens försök att bemästra och motverka effekterna av den pågående stressen.
- Utmattningsfas: inträder när "försvaren sviktar" dvs. krafterna börjar sina, då tillgången på omedelbart tillgänglig energi är slut.

Under alarmfasen som är den första fasen aktiverar stressfaktorn kroppens förberedelser för kamp eller flykt. Ämnen som adrenalin, noradrenalin och kortisol utsöndras för att bland annat mobilisera energi från kroppens fett- och sockerreserver till blodomloppet. Musklerna spänns, hjärtslagen och andningen blir snabbare. Svetteöningen ökar och pupillerna vidgas (Skansén, 2000).

Under motståndsfasen som kommer efter alarmfasen, minskar eller försvinner de flesta av alarmreaktionerna. Kroppen försöker nu att anpassa sig till den uppkomna situationen genom att bland annat öka halten av olika hormoner och så kallade peptider, syftet är att höja kroppens allmänna försvarsnivå (ibid).

Om påfrestningen från den ursprungliga stressfaktorn inte minskar trots motståndet uppstår en tredje fas, utmattningsfasen. Kroppens energireserver för anpassning börjar i detta skede ta slut. Nu avtar motståndet vilket kan resultera i sjukdom. Hur länge individen befinner sig i de olika faserna varierar beroende på individens förmåga att hantera stress (ibid).

Stressorer kan definieras som de utlösande källorna till stress (Selye, 1983). Nämnad definition är den vi i förstått syftar till i vår redogörelse när vi använder begreppet stressor/stressorer.

Den psykologiska stressen är nödvändig för människans överlevnad, liksom den förvärvade förmågan att hantera stress och att kunna anpassa sig till svåra eller påfrestande situationer. Stressen är nödvändig för den psykiska tillväxten och mognaden. Genom erfarenheter lär vi oss att bemästra olika effekter av en tillfälligt ökad stressbelastning. En för hög stressbelastning kan medföra problem såväl i den akuta situationen som vad beträffar hälsan i ett längre tidsperspektiv. Stress är additiv i den bemärkelsen att de psykofysiologiska reaktionerna kan vara ett resultat av ackumulerad psykologisk stress. Med andra ord samlas ständigt återkommande stressorer i ett slags buffertminne.

Normalt och tillfälligt ökad stressbelastning ger ingen negativ påverkan på hälsan hos en i övrigt normal fungerande, tidigare psykiskt frisk individ utan allför framträdande patologiska personlighetsdrag. De flesta människor har kapacitet att klara även svåra belastande situationer.

Den ackumulerade ”normala” stressen innebär däremot en avsevärd riskfaktor för utvecklandet av psykiatriska eller psykosomatiska sjukdomstillstånd i ett längre tidsperspektiv (Michel, Lundin, Otto. 2001).

Eftersom soldaterna stundtals är under hård press och lite sömn händer det att konflikter uppstår. När människor är ur balans, trötta hungriga, otillfredsställda eller sjuka minskar toleransen avsevärt mot omvärlden (ibid).

Stressreaktioner och prestation i livshotande situationer har studerats hos svensk personal i utlandstjänst (Wallenius, 1997). Intervjuer har genomförts med soldater och officerare som tjänstgjort i utlandstjänst. Där framkom beteenden som klassificerats som maladaptiva. Detta innebär stressreaktioner som påverkar agerandet, rädsla, uppgivenhet och kontrollförlust, aggression samt begränsat uppmärksamhetsfält (Michel, et al. 2001).

Oavsett om människor är under stress eller ej, tolkar de situationerna utifrån egna utgångspunkter. Beroende på hur klar och begriplig samt hur kontrollerbar eller påverkbar en situation är så kommer det att ske en enskild bedömning och reaktion (Enander, Larsson & Wallenius, 1993).

Nämnda faktorer kan enligt Michel m fl (2001) leda till att soldaten begår misstag. Under pressade situationer som förekommer vid fredsbevarande insatser kan i praktiken följande inträffa:

- En förhöjd vaksamhet på alla tecken till förestående hot, vilket kan leda till en reducerad grad av uppmärksamhet
- Tvångsmässiga tankar om allt som kan gå fel, vilket förhindrar ett adekvat kognitivt fungerande
- Ödslande av tid och energi på irrelevanta uppgifter beroende på en icke selektiv uppmärksamhet

- En uttalad tendens till stereotyp tänkande
- En tillfällig förlust av perceptuell skärpa

Coping

Med coping menas det sätt på vilket individen bemöter, försöker bemästra och anpassa sig till såväl ett inre som yttre hot. Denna jag-funktion är endast delvis möjlig att påverka viljemässigt och beror på hur hotet uppfattas och hur man tidigare under livet lärt sig att handskas med ett förstående hot (Michel, et al. 2001).

Coping, består i handlingsinriktade och/eller intrapsykiska försök att klara av en situation där stress blir påtaglig. Med resonemanget menas hur personen hanterar yttre miljöpåfrestningar, inre krav eller konflikter som överskrider hans/hennes normala anpassningsförmåga (Lazarus & Launier, 1978).

Traditionellt har två typer av coping-strategier inför ett kommande hot beskrivits, nämligen emotionell och problemlösande coping (Folkman & Lazarus, 1980). Vid emotionell coping är det känslomässiga reaktioner och psykologisk bearbetning, som dominerar sättet att handskas med hotet. Hos andra individer kan det vara kognitiva funktioner, som dominerar; den drabbade försöker tekniskt förklara vad som har inträffat och strävar efter att lösa uppkomna problem. På grund av personlighetsmässiga faktorer kan den ena eller den andra modellen komma att dominera. (Michel, et al. 2001).

Fredsbevarande insatser och stress

FN-tjänstgöring innebär en stor omställning för individen i jämförelse med det civila livet i Sverige. Upplevelsen av missionen beror till stor del på läget i landet i det krigshärjade området i vilken tjänstgöringen genomförs. Trauman, gripande händelser och stressorer har större inflytande på individen i ett direkt krigshärjat land jämfört med länder där FN-soldater skickas för att delta i fredsbevarande insatser. I lågintensiva konflikter av den typ fredsbevarande insatser innebär är det inte i första hand traumatiska upplevelser som speglar vardagen. Yrkesrollen innefattar många gånger långa perioder där det inte händer särskilt mycket i arbetsuppgiften att bevara freden. Istället är det i många fall fråga om kumulativ stress till följd av enformighet och långtråkighet (Michel, et al. 2003).

Det gick att urskilja olikheter gällande soldaters mentala hälsa i grupper som varit med om traumatiska upplevelser och de som varit förskonade från dessa händelser. Individer som utsätts för trauman under sin tjänstgöring löper större risk att drabbas av ohälsa till följd av stressreaktioner (ibid). En ytterligare faktor gällande huruvida en individ utvecklar ohälsa till följd av stressreaktioner är vad personen ifråga varit med om innan deltagandet i FN-missionen. Exempelvis är variabler som familjeproblem och självmordstankar faktorer som i kombination med FN-tjänstgöring ökar risken för mental ohälsa (ibid). Emellertid har soldater som tas ut till FN-tjänstgöring på förhand genomgått tester gällande mental hälsa. De individer som slutligen rekryteras till utlandstjänstgöring har på en mätskala värden som spänner från medel till över medel gällande mental hälsa. Studier visar att den mentala hälsan vid fredsbevarande insatser inte förändras signifikant över tid hos individer som deltar i fredsbevarande insatser (ibid).

Att inte få vara ifred och inte ha någonstans att dra sig tillbaka till vid konflikter är ett besvärande faktum under utlandsmission, i synnerhet när det gäller konflikter med en chef. Vidare kan hemkomsten vara besvärlig då individerna ofta upplever att ingen förstår eller är

intresserade av vad de säger och varit med om, vilket i sin tur kan leda till humörsvängningar och irritation över småsaker (Jonsson-Assander, 021106).

Debriefing

Vid extrema situationer som militära insatser innebär används bland annat debriefing för att hantera stressorerna och eliminera vidare men och svårigheter. En psykologisk debriefing är en systematisk genomgång i grupp för människor som gemensamt har upplevt en dramatisk eller kritisk situation, eller som på annat vis har blivit starkt berörda av en oväntad händelse. Genomgången omfattar olika aspekter på händelsen, däribland själva händelseförloppet, tankar under och efter händelsen, intryck som etsat sig fast samt de reaktioner som upplevs av de berörda personerna. Vidare definieras psykologisk debriefing som en gruppsammanskomst som anordnas för att människor gemensamt och på ett strukturerat sätt ska kunna gå igenom fakta, tankar, intryck och reaktioner efter en traumatisk händelse (Dyregrov, 2003).

Dyregrov (2003) anser att målet för debriefingmöten är:

- Förebygga onödiga efterreaktioner
- Påskynda den normala dämpningen av efterreaktioner
- Stimulera gruppsammanhållning och stöd
- Upprätthålla laganda och motivation inför framtiden
- Främja ett tankemässigt ”grepp” om situationen
- Stimulera till eventuellt ventilerande av känslor, dvs. uppmuntra till ett delgivande av individens emotioner
- Normalisera deltagarnas erfarenheter
- Säkerställa ytterligare hjälp för dem som behöver det

Vid samtal i grupp har människor möjlighet att strukturera upp sina upplevelser. Vid möten med andra människor som har likartade upplevelser kan de integrera sitt eget perspektiv med deras och på så sätt skapa en bättre helhet i sina egna erfarenheter. Det kan även hjälpa att deltagarna får ny fakta som skapar en mer fullständig bild av vad som skett, genom att ”luckor” kan fyllas i. Vidare ger mötet även möjlighet att få råd som kan hjälpa deltagarna att hantera sina upplevelser bättre och lära sig bemästringsstrategier för framtiden om de skulle uppleva andra kritiska händelser. Det är viktigt att deltagarna på ett tidigt stadium får chans att sätta ord på händelser och sina tankar, intryck och reaktioner i anknytning till förekommande incidenter. Ett utförligt verbalt uttryck kan bidra till att minska ”styrkan” i kritiska minnen som kan förekomma i militära insatser, samtidigt som det hjälper till att placera in hela händelsen i ett sammanhang. Erfarenheten har visat att personer som fått prata igenom traumatiska händelser återgår snabbare till vardagslivet (ibid).

Avlastningssamtal

Ytterligare ett sätt att ventiler sina känslor och få feedback av vänner och kolleger är avlastningssamtal. Detta då de i anknytning till kritiska situationer kan känna ett starkt behov av att direkt efteråt få tala om det som hänt men inte hinner och har möjlighet att genomföra en komplett debriefing. I detta fall är det lämpligt med ett avlastningssamtal som är mindre formellt än debriefing vilket ger möjlighet att göra detta på ett semistrukturerat sätt (ibid).

Syftet med samtalet är att reducera konsekvenserna av de reaktioner som stressorna leder till, såväl de kroppsliga, tankemässiga som känslomässiga. Återhämningsprocessen blir därmed effektivare. Möjlighet till att mobilisera adekvata resurser hos den enskilda och i gruppen stiger. Detta är även ett ypperligt tillfälle att upptäcka vidare behov av expertis hjälp. (Michel, et al. 2001).

När man får möjlighet att ventilera sina egna känslor men också höra de andras berättelser, ökar förutsättningarna till ovanstående fenomen. Vidare inser vederbörande att ens egna reaktioner inte är unika.

Avlastningssamtalet genomförs så att man först försöker rekonstruera hela händelseförloppet noggrant genom att var och en berättar om hur han eller hon uppfattade det hela. Sedan utforskas olika sinnesintrycket hos var och en ordentligt. Här är bland annat lukt- och hörselintryck viktiga, eftersom de hjälper individen att minnas bättre genom associationer från olika sinnesorgan. Därefter går man igenom alla skilda tankar och känslor kring det inträffade (Michel, et al. 2001).

Styrdokument

Enligt försvarsmaktens styrdokument (2006) föreskriver lagen (1999:568) respektive förordningen (1999:569) om utlandsstyrkan att det även efter en insats åligger försvarsmakten att utreda att personal inte har drabbats av skada.

Tidigare har försvarsmakten löst uppföljningsansvaret genom tre interventioner. Den första; obligatoriskt hemkomstsamtal sker direkt vid hemkomst. Den andra; återträff sker efter 6-18 månader och den tredje består i form av en enkät tre år efter hemkomst. Eftersom det är fastställt i förordningen om utlandsstyrkan att deras uppföljningsansvar kvarstår i fem år efter avslutad mission bör en sista insats göras efter 4-5 år (ibid).

Försvarsmakten upplever att detta fungerat väl, men ser dock vissa brister i metoden. Det obligatoriska hemkomstsamtalet har av många uppfattats som inte helt meningsfullt, exempelvis om de deltagit i en lugn mission utan incidenter. Om vi går några år tillbaka i tiden så kunde missionerna vara fyllda av hot, krigsliknade situationer och bevittnade av grymhet mot civilbefolkningen. Detta var grunden till att hemkomstsamtalen gjordes obligatoriska och var främst inriktade på att identifiera soldater som löpte risk att utveckla olika efterreaktioner som PTSD (post traumatic stress disorder). Försvarsmakten hävdar att missionerna inte ser ut så idag, utan är betydligt lugnare (ibid).

Enligt Försvarsmakten hör de flesta individer som behöver hjälp av sig på eget initiativ. Många soldater upplever någon form av omställningsproblematik vid återgången till det vanliga civila livet men detta är normalt och går oftast över efter några månader (ibid).

Vidare har Försvarsmakten uppmärksammat att återträffen inträffar för sent i förhållande till insatsen. Om någon individ har problem efter utlandstjänstgöring är det viktigt att kunna sätta in åtgärder snarast möjligt. Efter det att ett år passerat blir det betydligt svårare med verksam behandling, då vissa beteenden kan ha befästs.

Systemstöddresa

Systemstöddresan är till för att följa upp och hämta underlag inför hemkomstsamtalet. Då genomförs samtal på plats med samtliga chefer som har personalansvar. Under dessa samtal urskiljs vilken typ av insats det avser, om det har förekommit hot eller andra incidenter samt vilka individer som har upplevt något utöver det vanliga. I samråd under samtalet diskuteras vilka som kan bli aktuella för ett obligatoriskt samtal. Efter detta görs en analys om missionen som helhet. Det avgörs om insatsen har varit av sådan karaktär att hela förbandet bör ha obligatoriska hemkomstsamtal. Vidare finns det även nedtecknat vilka händelser och befattningar som skall ha eller är rekommenderade samtal (ibid).

Hemkomst

När förbandet kommer hem genomförs två till tre dagars nödvändig verksamhet. Under dessa dagar sker avrustning, läkarkontroll, genomgångar, eventuellt hemkomstsamtal och medaljering. Här får individen möjlighet att återanpassa sig till det faktum att missionen snart är över och att livet kommer att återgå till det normala. Hemkomstsamtalen består bl.a. av upplysning om hur det kan upplevas att komma hem, vilka problem som kan uppstå och vilket stöd som finns att tillgå. Hemkomstsamtalen är ett stöd om individen känner att han eller hon inte kan bemästra övergången eller om det finns andra saker som har inträffat under tjänstgöringen som individen behöver hjälp att bearbeta. Detta hjälper även soldaten att påskynda omställningen till vardagslivet. I samband med genomgången delas även en enkel enkät ut där den enskilde kan kryssa i om han eller hon vill bli kontaktad eller om de önskar ett hemkomstsamtal (ibid).

Hemkomstsamtalens struktur karaktäriseras av att det skall vara ett strukturerat och reglerat samtal i grupp eller enskilt, beroende på orsak till samtalet. Vidare skall samtalet anpassas utifrån individens behov och vara en avlastning och inte en utvärdering. Samtalen kan delas in i tre modeller; allmän avlastning utan särskild anledning, avlastning efter extrema stressorer inom ramen för själva arbetet, samt debriefing efter trauma. Det är utbildade samtalsledare med olika bakgrunder som exempelvis, personalvetare, psykologer och präster (ibid).

Försvarsmaktens personalenhet arbetar krasst sett i tre områden. För det första jobbar de med preventiva åtgärder, för det andra med kompetensförstärkning och för det tredje med uppföljning och yrkesrehabilitering (Jonsson-Assander, 2006)

Metod

Problemformulering

Vid identifieringen av ett forskningsproblem rör man sig från generella termer eller intressen till ett allt mer avgränsat förhållningssätt som har till syfte att leda till en specifik frågeställning (Augustinsson, Föreläsning 060915). Med ovanstående utgångspunkt började vi inför vår c-uppsats resonera om ämnesval. Stressbegreppet och arbetsmiljöförhållanden är något vi behandlat grundligt under fördjupningsdelkurser i psykologi vilket ledde fram till att vi ville framställa fenomenet i mer konkreta situationer. Ytterligare diskussioner ledde fram till att vi ville omsätta stressbegreppet utifrån FN-soldaters perspektiv. Vi har valt att avgränsa vår studie till att omfatta fredsbevarande missioner. Vår avsikt är att undersöka vilka stressorer FN-soldater utsätts för och hur dessa hanteras under fredsbevarande utlandstjänstgöring. Detta resulterade i följande problemformulering:

Vilka stressorer utsätts FN-soldater för i samband med fredsbevarande utlandstjänst och hur hanterar soldaterna dessa?

Metodologiska val

Beroende på forskningens syfte finns det olika former att angripa och systematisera ett empiriskt material. Forskningen kan bedrivas genom kvantitativ eller kvalitativ metod men även genom en kombination av de båda. I denna redogörelse talar man i termer av ideografiska eller nomotetiska studier. Begreppen hänger samman med synen på potentialen hos kvalitativa respektive kvantitativa data. Sammanfattningsvis kan nämnas att ideografiska studier syftar till något individuellt eller enstaka medan nomotetiska studier syftar på något lagmässigt (Ryen, 2004). Bryman (2002) belyser begreppen ytterligare och menar att ett ideografiskt synsätt ofta belyser unika drag för ett specifikt fall och det nomotetiska siktar på

att generera påståenden eller slutsatser oberoende av tid och rum. Vi har valt att använda en kvalitativ metod med ideografiskt synsätt i vår studie för att få tillträde till individens subjektiva upplevelse. Vi anser att metoden möjliggör att vi får en fördjupad insikt i individens unika situation.

Epistemologiska och ontologiska antaganden

I metodkursen blev vi medvetna om att kvalitativa metoder inrymmer olika möjligheter i utformningen av empiriredovisningen. Formen för empiriredovisningen förutsätter att forskaren inledningsvis gör medvetna val gällande ontologiska såväl som epistemologiska ståndpunkter som får konsekvenser för hur man bör förhålla sig till empirin. I föreläsningssammanhang under delkursen diskuterades hur begreppet epistemologi inrymmer kunskapsteori. I litteraturen nämns begreppet i frågetermer av hur man söker kunskap om omvärlden (Ryen, 2004). Ontologibegreppet inrymmer en samling antaganden om världens beskaffenhet, något som i litteraturen behandlas genom frågan; hur ser världen ut (Ryen, 2004).

Med ovanstående fakta i bakhuvudet kan vi konstatera att den ontologiska och epistemologiska uppfattningen får bestämda konsekvenser för vårt metodval d v s hur vi konkret bär oss åt för att komma fram till något i vår forskning. Det råder samband mellan de val vi gör under olika stadium av vårt genomförande av c-uppsatsen. Nylén (2005) poängterar fyra grundfrågor i sammanhanget som vi anser vara bra utgångspunkter av ontologisk och epistemologisk karaktär. Vi omsätter nedan Nyléns (2005) grundfrågor till rådande förhållande i vår studie:

- Speglar data en fristående verklighet eller konstitueras verkligheten av språket d v s så att empiriska data utgör texten? Frågeställningen bygger på den sociala verklighetens natur. I vår empiriframställning vill vi här klargöra att den data respondenterna representerar speglar deras subjektiva upplevelse till stressbegreppet.
- Vems röst ska tala genom uppsatsen? Är det aktörerna, i detta fall forna FN-soldater, eller vi själva där vi träder in i rollen som forskare? Våra tankegångar går här mot att rikta fokus mot empirins röst och ge den en framträdande roll. Konkret innebär det att i första hand lyfta fram respondenternas upplevelse och förhållande till stressbegreppet i empirigenomgången. Denna empirigenomgång har till syfte att vara av analysförberedande karaktär. När vi når fram till analysen får forskarens röst d v s vår egna en tydligare närvaro i framställningen.
- Forskningens mål – helhet kontra mångfald? Vår framställning kommer att begränsa sig till data insamlad från ett mindre antal respondenter och har av detta skäl inte några generaliseringsambitioner. Vår avsikt är att belysa respondenternas subjektiva upplevelse av förekommande stressorer vid utlandstjänst.
- Redovisningens detaljeringsgrad – Ska empirin inriktas på närsynthet d v s detaljer eller ska fokus riktas mot överblick? Detaljrikedomen i vår framställning kommer att spegla de data vi når via våra intervjuer. Vår ambition är att utifrån respondenternas upplevelser lyfta fram väsentligheter i deras framställning. Närsynthet kommer att präglade framställningen gällande individens upplevelse kring stressorer.

Förhållningssätt till empiri

Valet av analysmetod bestäms av vilket teoretiskt perspektiv man har, vad materialet tillåter och vilket slags resultatredovisning man tänkt sig (Widerberg, 2002). I vår situation har vi gjort valet att empirins röst är den som ska dominera vår framställning. I analysen blir vår roll

emellertid mer framträdande då vi tvingas välja vad vi ska rikta fokus mot och hur vi väljer att analysera vår datainsamling.

Intervjuer

Intervjuformen är vanligt förekommande vid insamlandet av data inom kvalitativ forskning. En utgångspunkt i val av intervjuform är ställningstagandet gällande grad av struktur. I litteraturen urskiljer man strukturerade, delvis strukturerade och ostrukturerade intervjuer (Merriam, 1994). Den strukturerade intervjun kännetecknas av på förhand bestämda frågor som ställs i samma ordningsföljd till samtliga respondenter. Delvis strukturerade intervjuer syftar till att täcka in så man får viss information av samtliga respondenter men samtidigt lämnar öppet för följdfrågor etc. Ostrukturerade intervjuer saknar helt på förhand bestämda teman och hållpunkter och intar en mer samtalsliknande karaktär.

Som vi tidigare poängterat får metodvalet konsekvenser för hur vi bär oss åt rent konkret för att framställa empirin i vår forskning. Vår avsikt är därför att under rubriken: Förtjänster och begränsningar med vårt metodval – kvalitativ intervju redogöra för hur vi konkret går till väga vid genomförandet av intervjuerna.

Urval

Utifrån studiens syfte och frågeställning genomförde vi sex intervjuer med respondenter som varit iväg på skilda fredsbevarande missioner vid olika tillfällen. Att det slutligen blev sex respondenter som intervjuades berodde på att vi kunde urskilja vissa likheter som gav oss ett tillräckligt empiriskt material för att kunna dra slutsatser. Vi satte upp grundkriteriet att det skulle ha förlöpt minst sex månader sedan missionen avslutades för att få delta i studien. Motivet till detta var att vi anser att detta är minimumtiden för att ge respondenten en möjlighet att distansera sig och få ett vidgat perspektiv till missionen. Vi kom i kontakt med respondenterna via kontakter utifrån vårt sociala nätverk. Individerna valdes ut som representanter för olika missioner och representerar därmed olika tidsepoker, upplevelser och kulturer. Vi anser nämligen att det råder vitt skilda omständigheter beroende på när missionen genomfördes rent tidsmässigt. Exempelvis var läget i Bosnien betydligt mer spänt 1994 än 2006. Samtliga respondenter som deltog i studien var män. Varför och hur detta påverkar resultatet belyser vi vidare i diskussionsdelen i detta arbete.

Studiens design och genomförande

Vi är väl medvetna om att soldater som har deltagit i vår undersökning kan ha varit med om traumatiska upplevelser. Detta hanterade vi genom att i förväg försäkra oss om att respondenterna är positivt inställda till att tala om ämnet och delge sina erfarenheter. En ytterligare anledning till vårt grundkriterie att det ska ha förlöpt minst 6 månader sen missionen avslutades är att ge individen möjlighet till återhämtning i större utsträckning innan erfarenheterna delges.

Vi har med respondenternas tillstånd spelat in och transkriberat samtliga intervjuer, detta för att säkerställa att innehållet av intervjun är korrekt när vi nedtecknar det i skrift. Vidare har vi upplyst om att deltagaren kan avbryta intervjun samt sitt deltagande i studien när som helst utan vidare förklaring. Detta var vi väldigt måna om att poängtera då vi är medvetna om att ämnet kan vara känsligt i vissa avseenden. Respondenterna får även vetskap om att informationen som vi samlar in under studien kommer att behandlas konfidentiellt. Intervjuerna har ägt rum i lugn och avskild miljö fritt från störande moment från omgivningen som skulle kunna påverka intervjun. Vi har båda deltagit vid samtliga intervjuer, en av oss har ställt frågor och den andra har tagit anteckningar samt flikat in med följdfrågor och förtydligande vid behov. Intervjuernas längd har varierat mellan 55-70 minuter.

Efter diskussion med vår handledare angående det empiriska underlaget beslutade vi att inte bifoga intervjuerna i sin helhet som en bilaga i denna uppsats. Uttryckliga önskemål har även framförts under intervjuerna från respondenternas sida att inte bifoga intervjuerna i sin helhet i uppsatsen. Motivet bakom beslutet grundar sig på att det eventuellt skulle gå att urskilja enskilda respondentens identitet, vilket inte är önskvärt.

Förtjänster och begränsningar med vårt metodval - kvalitativ intervju

Vårt val att fokusera på individens subjektiva upplevelse gällande stressorer under utlandstjänst, förde tankegångarna mot intervjuformen som metod. Metoden möjliggör att få tillträde till individens förståelse av stressorer som fenomen. Med detta i beaktande vill vi träda in i och få en uppfattning om respondentens perspektiv. Med andra ord en strävan att träda in i och få tillträde till f d FN-soldaters perspektiv på förekommande stressorer. Metoden anser vi möjliggör en fördjupad insikt i kartläggningen av stressorer, möjlighet till insikt i den subjektiva upplevelsen, möjlighet till att flika in under intervjuens gång och få förklarar saker vi inte förstår och framförallt få tillträda till individens förståelse av ett fenomen. Detta ser vi som en styrka med metoden.

Som grund till våra intervjuer har vi formulerat en intervjuguide, se bilaga 1. Den är utformad av delvis strukturerad karaktär för att nå vissa fasta hållpunkter vi önskar ta upp med samtliga respondenter. Formuleringen är gjord på så vis att vi har övergripande teman snarare än konkreta frågor. Vår tanke med en tematisk uppbyggnad är att begreppen medvetet formuleras av neutral karaktär för att undvika att leda in respondenterna i förutfattade meningar. Vår avsikt är i stället att den tematiska uppbyggnaden ska genomsyras av en utgångspunkt som motiverar respondenten att delge oss sin uppfattning. Argument finns för både hög och låg struktur vid intervjuer i sammanhanget (Ryen, 2004). Ett argument för begränsad förhandsstruktur eller ingen alls är att ett fast upplägg gör forskaren blind. Med en utarbetad förhandsstruktur å andra sidan kan man undvika att samla in överflödigt information som bara minskar analysens kraft (Ryen, 2004). Med nämnda argument har vi utarbetat en intervjuguide där vi drar nytta av fördelarna med en intervju av delvis strukturerad karaktär. Vi ger vissa ramar för att kunna jämföra respondenternas svar i en analys men är samtidigt inte så konkreta att vi riskerar styra respondenterna i allt för stor utsträckning. Vi tillåter oss också att flika in med följdfrågor för att belysa information som framkommer under samtalet.

Resultat

Efter insamling av data påbörjade vi resultatsammanställningen till redovisningen. Genom vårt val att använda kvalitativa intervjuer har vi förfoga över ett omfattande underlag som grund till vår analys. Att återge allt material i sin helhet är inte rimligt att genomföra inom ramarna för vårt metodval. Därför måste vissa delar tas bort och andra analyseras för att var praktiskt användbara i vår presentation av resultatet.

Vår resultatredovisning har vi delat upp i fem underrubriker där vi belyser förekommande stressorer och copingstrategier för att hantera dessa. Dessa underrubriker är; förväntningar, tristess, brist på privatliv, frustration och coping.

Förväntningar

Respondenterna nämner bl a att de vill få en spegling av sig själva och se hur de verkar i den bestämda miljön som råder i det krisdrabbade området. En av respondenterna belyser resonemanget med följande ord.

”Jag ville göra en insats.”

En av respondenterna har ett mer unikt synsätt:

”Det är svårt att ha positiva förväntningar när man kommer ner till ett land som man har sett från vardagsrummet där det härjar krig och elände”.

Återkommande under intervjuerna var att det förväntades att det skulle vara mycket att göra samt att läget skulle vara spänt och det krävdes att man ständigt var alert. Dessa förväntningar infriades sällan då det visade sig att det ofta gick långa perioder där aktivitetsnivån var låg. Detta var ett genomgående problem som upplevdes av samtliga respondenter. I vissa situationer behövde soldaterna inte agera, de krävdes endast att de fanns till. En av respondenternas förklaring till detta var.

”I det stora hela ser man inte sin egen verkan, utan verkan är ju lugnet. Och då har vi ju gjort vårt jobb. Man behöver inte agera för att något skall hända”.

Tristess

De dagliga rutinerna under en fredsbevarande FN-mission är ganska få och ofta spenderas långa perioder på campen. Respondenterna upplever att det kan vara svårt att spendera mycket tid på ett och samma ställe då de stundtals inte fick gå utanför området pga. säkerhetsrisken. Känslan av att känna sig inestängd blir påtaglig, aktiviteter och stimulans blir begränsad. Någon uttrycker att.

”Tristessen kan man inte påverka, det är ju läget i landet som avgör vad man kan göra”.

Ibland kräver läget extra säkerhetsregler som begränsar möjligheterna till olika aktiviteter. En annan respondent belyser samma problematik.

”Som längst satt vi där två veckor utan att gå utanför av säkerhetsskäl. Tiden går, och man försöker aktivera sig. Efter ett tag börjar man irritera sig på varandra och man upptäcker smådetaljer som stör en. Man letar efter saker hos folk, innan var det inte störigt, men nu helt plötsligt har det blivit irriterande”

Under sex månader hinner soldaterna med att avverka och tröttna på de befintliga aktiviteterna, en respondent säger.

”Man kan ju t ex bara gå och träna ett par gånger om dagen sen säger kroppen ifrån”.

Ovanstående uppfattning delas emellertid inte av alla. En respondent av högre militär grad ser mer positivt på fenomenet.

”Livet är ganska enkelt på en mission, man bor i sin lilla barrack, du lämnar din tvättsäck och hämtar färdig tvätt på kvällen. Maten får du serverad, du har inga problem med att ta dig till och från jobbet, behöver varken handla och diska, det enda är att städa sin barrack. Livet är enkelt på det viset. Det finns mycket tid till att träna, spela spel, och läsa. Så det är väldigt enkelt att leva.”

Respondenten upplever att detta är något som har blivit bättre över tid, då han deltagit i flera missioner och kan urskilja stora materiella förändringar mellan första och senaste missionen.

Brist på privatliv

Att delta i en utlandstjänst innebär inskränkning i privatlivet. Soldaterna har inte mycket utrymme att få vara själva. En soldat beskriver det enligt följande.

”Man får aldrig vara själv, även ifall man försöker. Man blir väldigt stressad av det och man känner att man aldrig har tid att varva ner.”

En annan respondent uttrycker i andra termer.

”Man bor ju väldigt tätt, tre stycken i en barrack, det är lite privatliv, det kan vara ansträngande, man är alltid påpassad. Men nu finns mycket spel och dvd, men det är en tidsfråga, det har blivit bättre med tiden. Under mina första missioner var det sämre, det var svårt att kommunicera med familjen där hemma, alla kunde lyssna av vad som sades, nu sker allt privat. Det är svårt att kunna få vara ensam. Men man kanske springer mycket själv, och hänger upp ett lakan runt sin säng så man får lite space.”

Ett väldigt konkret exempel av bristen på privatliv är som en respondent uttrycker det.

”Kamraterna känner en bättre än frugan hemma för man lever så jäkla tätt inpå varandra. Man gör allt tillsammans. Man får väldigt stort förtroende för varandra.”

En annan aspekt som går att relatera till bristen på privatliv är att klädsel. En enkel sak som att inte stundtals få bära civila kläder kan påverka känslan av att ständigt vara i tjänst och inte få koppla av. En av respondenterna belyser detta i följande ordalag.

”Det var en del gaslarm som de var tvungna att sända ut, det kan vara stressande att vara tvungen att vara klädd hela tiden för arbete, för annars kunde man ju ha fritidskläder när man var ledig. Man var tvungen att vara med på ett visst sätt hela tiden, man kunde inte slappna av. Man kunde inte festa fullt ut, du jobbade fast du var ledig. Man var tvungen att vara på ett visst sätt. Det kan vara rätt jobbigt.”

Frustration

En återkommande stressfaktor som belyses bland respondenterna är frustration. Att leva tätt inpå varandra kan stundtals vara en stor påfrestning. En soldat uttrycker sig enligt följande.

”Värst var det när vi var trötta och levde tätt inpå varandra, man sluta prata med varandra man sa bara det som i högsta grad var nödvändigt och knappt det.”

Ett konkret exempel på frustration beskriver en respondent i följande ordalag.

”Parterna var oerhört duktiga på att obstruera våran verksamhet. Det vanligaste var att man vet att man har rätt, att exempelvis forcera en checkpoint. /.../ En vägspärr för att kontrollera passerande fordon. /.../ Men så vågar ledningen inte ge klartecken. Utan vi väntar och ser. Och det finns säkert något rimligt skäl till detta. Men det fattar inte killarna från Svedala som är nere och står och väntar i en checkpoint. Utan de blir förbannade och frustrerade, de vill, de kan, men de får inte för sina egna chefer. Det är den vanligaste typen av stress.”

Under intervjuerna upprepas ett problem som artar sig när respondenterna har kommit hem till Sverige igen. Efter genomförd utlandstjänst är det vanligt förekommande bland respondenterna att de fått ett förändrat perspektiv för vad de upplever som problematiskt. I den miljön som de arbetat i önskar sig befolkningen rent vatten, mat och värme. Här hemma är detta en självklarhet. En av respondenterna belyser det enligt följande.

”Man tycker att det är jävligt överarbetat här hemma, I-landsproblem, simpla grejor här hemma. Där nere var man glad om man hade rent vatten och ström en timme om dagen. Att inte bussar sprängdes och att man fick mat.”

En annan säger.

”Att man först upplever det som att Sverige och svenskarna har förändrats. Att de har påhittade bekymmer typ i-landsproblem.”

Samtliga respondenter har blivit varse om denna problematik. Intressant i sammanhanget är att alla respondenter nämner att de är tillbaka i vardagen efter cirka sex månader.

En respondent nämner.

”Ja man var ju tillbaka i vardagen igen efter ett halvår.”

Frustrationen uppmärksammas även efter hemkomst från missionen. Många respondenter påtalar bristande gehör från vänner och anhöriga. En respondent berättar.

”Man har inte mycket tid på sig att berätta vad man har varit med om, folk tröttnar skitsnabbt, man har en minut på sig att berätta om en hel mission. Folk orkar inte höra, de har sina egna problem här hemma. Men om man märker att folk är intresserade så kan man gärna prata lite mer.”

Coping

För att soldaterna ska kunna hantera ovanstående stressorer använder de sig av copingstrategier. Dessa kan både te sig i form av utarbetade strategier från organisationen men även av individuella strategier.

Ett exempel som belyser den förstnämnda strategin exemplifieras av en respondent enligt följande.

”Oftast så träffas man i gruppen efter en incident och diskuterar vad som har hänt, enkla frågor, vad hände, vad kände jag? Det kan vara allt från en liten till en stor grupp, så pratar man ihop sig där så tar man med sig det till nästa gång. Att man ska reagera snabbare, att man ska ha med sig en annan typ av utrustning när det händer. Är man förberedd på att saker och ting skall hända så blir det inte stressande. Men man tränar det hemma och på plats. Man skapar situationer som man tränar i för att handla rationellt.”

Vidare är det inte ovanligt med mindre konflikter soldater emellan på grund av att man lever tätt inpå varandra. Detta belyser en respondent enligt följande.

”Armén är medveten om att konflikter kommer att uppstå, så de hjälper en att lösa problemen, det finns ju psykologer att tillgå om det skulle bli för jävligt. Men man tar tag i det direkt. Det är oftast order på att man ska ta tag i problemen direkt. Ibland var det nere på dagisnivå, men det krävs att man hanterar det på detta vis, för människan är sån. Sen blev allt som förr igen.”

En soldat uttrycker sig vidare.

”Det var väldigt rakt på sak, väldigt strikt, det var skönt att det inte var något skitsnack, Man kom aldrig ifrån de personerna man var irriterad på. Därför var det nödvändigt att lösa alla problem på plats direkt när de uppstod.”

En ytterligare copingstrategi var debriefing vilket en respondent uppskattar.

”I slutet av missionen hade vi ordergivet psykologsnack och då kände man sig inte som ett freak. Först individuellt och sedan i grupp. När man var själv så var det inte så givande, men när vi var i grupp så var det mycket bra. Vi pratade om allt som hade hänt.”

På individplanet har vi i våra intervjuer kunnat urskilja olika copingstrategier för att hantera stressorer. Exempelvis resonerar en soldat hur han hanterar monotoni enligt följande.

”Vi fick skapa rutiner för sig själva utöver de vanliga, såsom vård, träna, bygga saker, bara för att aktivera oss. Vi hade mycket fritid, och man måste göra någonting av den. Det gäller att strukturera upp sin tid så man hela tiden har något att göra. Vad det än är spelar ingen roll, bara man gör något som får tiden att gå. Man läser ganska mycket böcker för att få tiden att gå. Jag har lärt mig att aktivera mig under missionen, annars går det åt skogen. Det är ju även en social bit att aktivera sig. Så stressen på campen är nästan den största. Alla upplever det samtidigt, så det tär.”

Vidare är det viktigt att ha fullt stöd hemifrån. Detta uttrycker en respondent.

”Det är viktigt att familjen stöttar hemifrån, det går inte att lösa problem på distans. De måste funka för hela familjen. Det är bra att det finns träffar för familjerna här hemma, oftast åker en kille hem också och visar lite bilder och så för alla, det uppskattas och ger en ökad förståelse.”

Återkommande under intervjuerna framhålls att de blir väl utbildade och förberedda inför kommande uppgifter som innefattas av missionen. Detta förebygger stress, då det vet hur de ska agera. En respondent belyser resonemanget i följande ordalag.

”Det är rätt sällan jag känner att jag blir speciellt stressad, har man kunskapen så slipper man att blir stressad, man idiotövar saker, ju mer man övar, ju mindre stresspåverkad blir man. Ibland märker man att det drar upp lite, men då stannar jag upp och tar ett par djupa andetag sen har man ju landat igen. Många gånger vinner man på att stanna upp lite, tänka och reka av situationen sen arbetar man mycket fortare med det man sysslar med.”

En soldat med chefsbefattning hävdar att de har större möjlighet att hantera sin egen situation och på så vis underlättar detta att hantera stress. Han uttrycker det i följande ordalag.

”Utifrån ett chefsperspektiv så måste man fatta ett beslut, soldaterna är handlingsförlamade och vänder sig till chefen. Då kommer rutinerna in. För mig var det lätt, jag tror att det var jobbigare för soldaterna, jag hade hela tiden ansvaret som var en ventil för stress. Jag fick vara aktiv, jag gör någonting. Soldaten kan inte ta befäl över sin egen situation.”

En respondent uttrycker följande önskemål efter avslutad mission.

”Det skulle behövas ett forum att diskutera med personer som har varit med om liknande händelser, det går inte alltid att diskutera med polare.”

Diskussion

Utifrån studiens syfte hade vi en avsikt att få tillträde till individens subjektiva upplevelse gällande stressorer och copingstrategier vid utlandsmission. Studien har givit oss ett omfattande underlag att arbeta med. Vårt resultat besvarar våra frågeställningar i sådan utsträckning att vi kan urskilja likheter och i viss mån även skillnader respondenterna emellan. Eventuellt hänsynstagande bör beaktas vad det gäller omfattningen av respondenter, ett högre antal respondenter hade varit önskvärt om tidsaspekten hade medgivit.

En stor del av missionen visade sig innefattas av tristess, exempelvis gick det långa stunder med låg aktivitetsnivå. Detta faktum var vi innan intervjuerna inte förberedda på. Med en på förhand djupare insikt om utlandsmissioner hade vi kunnat belysa och ställa frågor kring ämnet på ett djupare plan och därmed fått större tyngd i empirin. Å andra sidan är detta ett bra argument för att använda en halvstrukturerad intervju istället för en helstrukturerad.

Vi har inte kunnat finna någon studie som konkret behandlar den frågeställning som vi tar upp i vår c-uppsats. Emellertid ser vi paralleller till studien: Stress Reactions Among Swedish

Peacekeeping Soldiers Serving in Bosnia (Michel, et al. 2003) som också poängterar enformighet och långtråkighet som en del av utlandstjänst.

I intervjuerna framkom att det var vanligt förekommande med irritation mellan soldaterna. Några av anledningarna är att de lever tätt inpå varandra, brist på sömn och långa arbetspass. Soldaterna menar att de normalt inte skulle bli irriterade över situationerna men att den unika arbetssituationen påverkar humöret. Vi ser kopplingar till teorien om omgången där vi redogjorde över hur soldater som är under hård press i form av långa arbetspass och sömnbrist ökar risken för irritation mot omvärlden (Michel, et al. 2001). Genom intervjuerna har vi fått uppfattningen att respondenterna uppskattar organisationens medvetenhet och vilja att lösa förekommande stressorer, i form av konflikter, till följd av de unika arbetsförhållanden som råder.

I samband med hemkomst, under kortare hemvisiter samt efter avslutad mission var det vanligt förekommande att respondenterna upplevde bristande möjligheter att ventilera sina upplevelser och känslor hos vänner och familj i önskvärd utsträckning. Detta kan enligt Jonsson-Assander (021106) leda till humörsvängningar och irritation över småsaker. I dessa situationer kan avlastningssamtal och debriefing spela en viktig roll. Vi anser att det borde ske i större utsträckning då de inte är tillräckligt tillfredsställda i nuvarande form. Vi har genom intervjuerna fått intrycket att problematiken består då soldaterna inte känner att de får tala ut i tillräcklig utsträckning om sina upplevelser och intryck av missionen. Genom samtal hävdar Michel, et al. (2001) att återhämtningsprocessen blir effektivare och ger individen större möjlighet att fokusera på omställningen till det civila livet. Syftet med samtalet är att reducera konsekvenserna av de reaktioner som stressorna leder till, såväl de kroppsliga, tankemässiga som känslomässiga.

I den mån soldater har deltagit i debriefing och avlastningssamtal har de funnit det väldigt givande att tala med personer som varit med om liknande händelser, då de både lyssnar och förstår. Vidare får vi intrycket att respondenterna upplever att deras vänner inte är intresserade av att lyssna i någon större utsträckning på vad de har varit med om under missionen. Sammanfattningsvis kan vi konstatera att avlastningssamtal och debriefing i den mån det används är väldigt uppskattat. Möjligtvis borde det ske i ännu större utsträckning.

Vi får intrycket av att det är vanligt förekommande att soldaterna upplever det som att svenskarna har förändrats i samband med hemkomst. Soldaterna upplever att svenskar hakar upp sig på småsaker. I själva verket är det individen själv som har deltagit i missionen som har förändrats till följd av alla intryck och upplevelser de varit med om under sin utlandstjänst. Vi menar att det är väsentligt att medvetandegöra och förbereda familjen samt anhöriga vikten av att lyssna och ge respons till hemvändande soldater. Detta var vi inte förberedda på innan genomförandet av intervjuerna. För att familj och anhöriga skall få förståelse för individens reaktioner och förväntningar vid hemkomst bör de delta vid eventuella möten för anhöriga där det sker en genomgång av vanligt förekommande reaktioner.

Samtliga respondenter upplever att det tar ca ett halvår att återanpassa sig till Sveriges vardag igen. Vi anser att sex månader är nödvändigt för att distansera sig till missionen och få tillräckligt perspektiv på den upplevelse som individen har varit med om. Utifrån detta synsätt är det vid denna tidpunkt rimligt med en återträff för soldaterna, där det ges möjlighet att delge erfarenhet och samtala med ett sexmånaders perspektiv till missionen.

Under fredsbevarande insatser går det långa stunder då soldaterna inte har någon schemalagd uppgift. Genomgående har vi fått intrycket av att respondenterna upplever detta som påfrestande. Dessa omständigheter kan leda till en ackumulerad stress efterhand som monotonin ökar (Michel, et al. 2003). Copinstrategier som utvecklades bland soldaterna för att hantera tristessen var exempelvis; träning, vapenvård, läsning etc. Vi får intrycket av att på det stora handlar om att strukturera upp vardagen. Att ständigt hålla sig sysselsatt är väsentligt, med vad spelar mindre roll. Här menar vi att organisationen spelar en avgörande roll med att motivera och serva soldaterna till att sysselsätta sig för att undvika tristess och ackumulerad stress. Dessvärre begränsas dessa möjligheter pga. säkerhetsaspekter vilket självklart måste få komma i första hand.

Samtliga respondenter hade förslag till på hur man kan hantera olika stressorer som förekom under utlandsmissionen, ofta var lösningen i form av problembaserad coping. Exempel på en sådan copingstrategi är att efter uppkommen incident gå igenom vad som har hänt och vad som skulle kunna ha gjorts bättre samt om det saknades någon utrusning för att lösa uppgiften. Vår uppfattning av samtliga respondenter är att de har en stark innovationsförmåga till att finna strategier för att skapa mening i sin arbetssituation, som många gånger är präglad av enformighet och monoton. Denna förmåga anser vi är central under genomförandet av utlandstjänst. Ett exempel där vi urskiljer att organisationen arbetar aktivt och förebyggande mot förekommande stressorer är att de avsätter mycket tid för träning i realistiska scenarier som innefattas i fredsbevarande missioner. Detta för att soldaterna skall vara väl förberedda och veta hur de ska agera i skarpa situationer. Vidare anser vi att det vore fördelaktigt om organisationen redan under utlandsmissionens pågående gjorde klimatanalyser där man utvärderar förekommande stressorer. Detta skulle innebära att man i ett tidigare skede kan lyfta upp och hantera förekommande problem.

En av respondenterna med flera missioners erfarenhet uttryckte att det blivit bättre arbets- och livsförhållanden under utlandstjänstgöring. Detta hävdar vi beror på dels en materiellt högre standard men även erfarenheten i sig från tidigare missioner. Eftersom respondenten vet vad som väntar bygger han inte upp förväntningar som inte infrias såväl före, under som efter missionen. Vidare har även individen erfarenhet och vet därför hur han skall hantera olika situationer. Vi menar att med erfarenhet ökar även individens copingförmåga. Detta i kontrast till soldater som deltar i sin första mission där uppbyggda förväntningar sällan infrias. Därav vill vi poängtera vikten av att öva, för att både mentalt och fysiskt förbereda individen inför missionen och dess innefattande stressorer.

Styrkor och svagheter

En styrka i urvalet är att det skiljer mycket i ålder mellan respondenterna. Det skiljer även mycket i tidsintervallet sen de kom hem från missionen. Vidare har vi haft möjlighet att spela in samtliga intervjuer vilket säkerställer att vi använder korrekt information som respondenterna delgivit oss. Under sammanställningen av intervjuerna finner vi att många respondenter delar liknande erfarenheter angående stressorer.

Eftersom vi inte har några egna erfarenheter av utlandstjänst intar vi ett mer objektivt förhållningssätt. Med tanke på att samtliga respondenter ansåg sig ha landat i vardagen igen efter sex månader är det en styrka för oss att vi hade kriteriet att inte intervjuva någon tidigare än ett halvår efter hemkomst från utlandstjänst.

Vidare beskriver vi stress utifrån ett individperspektiv. Genom vår kvalitativa metod får vi tillträde till individens förståelse av ett fenomen, i detta fall stressorer och copingstrategier.

Detta möjliggör att individen får delge sin syn på begreppen. Att vi belyser stressorer och coping utifrån konkreta arbetsförhållanden dvs. soldater som genomfört utlandstjänst ser vi som en ytterligare styrka.

En svaghet är att vi endast har sex respondenter, ett större urval hade förmodligen bidragit till att vi skulle kunna urskilja fler stressorer och copingstrategier. Men med den tidsaspekt vi har haft till förfogande anser vi oss dock ha ett relativt omfattande empiriskt material.

En ytterligare svaghet är bristen på kvinnor i vår studie. Detta har möjligen påverkat resultatet på något vis. Vår ursprungliga ambition var att ha en könsfördelning i vår studie som speglar rådande förhållanden. Vi har försökt men inte lyckats att få tag i några kvinnliga respondenter.

Vidare kan vi även konstatera att missionerna och tidsperspektivet efter hemkomst skiljer sig mellan respondenterna. Det hade varit intressant att göra vår studie med soldater från en och samma mission. För att på så vis få samma förutsättningar angående stressorer och copingstrategier som individerna utsätts för. I vår studie skiljer sig förutsättningarna mellan de olika missionerna eftersom de har genomförts på olika orter och vid olika tillfällen.

Slutsatser

Av respondenterna som deltagit i studien kan vi dra följande slutsats. De upplever att långa stunder av låg aktivitet leder till tristess. Respondenterna försöker att lösa detta problem med hjälp av copingstrategier för att öka motivationen.

Vi har genom studien bla. identifierat följande motivationsövningar:

- Läsa böcker
- Fysisk träning
- Vapenvård
- Spela spel
- Titta på film

Vi har lärt oss att långa stunder av monotoni leder till tristess men kan motverkas av diverse motivationsövningar. Utifrån ett PA-perspektiv kan dessa kunskaper även appliceras i andra arbetssituationer som inte är av militär karaktär.

För att få större insikt och kunskap om fenomenet krävs större studier som är mer ingående och omfattar fler respondenter än vår studie. Förslagsvis i form av en kvantitativ studie där man mäter förekommande stressorer och copingstrategier för att på så vis kunna kvantifiera förekomsten.

Vidare forskning

Vårt förslag till vidare forskning är att genomföra en liknande studie där urvalsgruppen kön speglar reella förhållanden bättre än vår undersökning. Vidare vore det intressant att använda sig av tekniska mätinstrument för att mäta nivån av stress. En jämförelse hur stress och copingstrategier har förändrats över tid från olika missioner skulle även vara ett förslag. Likaså skulle det vara intressant att jämföra skillnader och likheter på olika nationaliteter som utför fredsbevarande insatser.

Referenser

Bryman, Alan. (2002) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber AB: Malmö

Enander, A., Larsson, G. & Wallenius, C. (1993). Programutredning: *kris och katastrofforskning*. FOA-rapport A 50018-5.3. Försvarets forskningsanstalt: Sundbyberg

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). *An analysis of coping in a middle-aged community sample*. Journal of Health and Social Behavior, 21(9):219-39.

Lazarus, R.S & R. Launier, (1978). Stress-related transactions between person and environment. I Perviss, L.A & M Lewis (red.) *Perspectives on interactional psychology*. Plenum: New-York

Merriam, Sharan B. (1994) *Fallstudien som forskningsmetod*. Studentlitteratur: Lund

Michel, P-O. Lundin, T. Otto, U. (2001) *Psykotraumatologi*. Studentlitteratur. Lund

Nylén, Ulrica. (2005) *Att presentera kvalitativa data: framställningsstrategier för empiriredovisning*. 1 uppl. Liber ekonomi: Malmö

Ryen, Anne. (2004) *Kvalitativ intervju: från vetenskapsteori till fältstudier*. 1 uppl. Liber ekonomi: Malmö

Selye, H. (1956) *The stress of life*. Longmans, London

Selye, H. (1983). The stress concept. Past, Present and future. I C.L. Cooper (red.). *Stress research*. Wiley: New York

Skansén, J. (2000) *Stresshandboken, lär dig förstå och hantera din stress*. Studentlitteratur. Lund

Wallenius, C. (1997) *Reaktioner och funktionsförmåga i samband med livshotande fara*. (LI-rapport F:8). Förvarshögskolan, Ledarskapsinstitutionen: Karlstad

Widerberg, Karin. (2002) *Kvalitativ forskning i praktiken*. Studentlitteratur: Lund

Artiklar

Försvarmakten, Högkvarteret, (2006) *Styrdokument*, Stockholm

Michel, P-O. Lundin, T. Larsson, G. (2003) *Stress Reactions Among Swedish Peacekeeping Soldiers Serving in Bosnia: A Longitudinal Study*, Journal of Traumatic Stress, Vol 16, No 6, December 2003, pp. 589-593

Intervju

Jonsson-Assander, M *Intervju* (021106) Chef Uppföljning vid Försvarmaktens Högkvarter Operativa Enhet

Föreläsning

Augustinsson, S *Föreläsning* (060915) Kvalitativa metoder

Bilaga 1:

Intervjuguide

Inledning

Namn

Ålder

Mission

Uppgift

Tel:

Status innan missionen, vad gjorde du då?

Eget syfte med missionen:

Förväntningar

Missionen

Upplvde du de dagliga rutinerna som ansträngande under missionen

Vilken typ av klimat rådde under det vardagliga arbetet

Stress

Hur anser du din förmåga att hantera stress

Upplvd förmåga att hantera stress efter missionen i förhållande till före

Specifik situation som påverkat din förmåga att hantera stress

Vilka stressorer upplevde du under missionen

Hur hanterade du eventuella stressorer

Hemkomst

Skiljer sig förväntningarna på dig idag jämfört med innan missionen

Hur lång tid tog det för dig att komma tillbaka till "vardagen" i Sverige igen

Beskriv ditt sociala skyddsnät

Vilken typ av hjälp blev erbjuden

Vilka utnyttjade du

Bilaga 2

Vi sökte parallellt i databaserna PsycINFO och PsycARTICLES efter relevanta artiklar inom vårt ämne. Våra sökord och antalet träffar var:

Un + stress	3 träffar
Coping	82494 träffar
Peacekeeping	411 träffar
Peacekeeping + stress	23 träffar
Military Personnel + Mental Health	46 träffar
Emotional Trauma	10170 träffar
Emotional Trauma + stress	159 träffar

Michel, P-O. Lundin, T. Larsson, G. (2003) *Stress Reactions Among Swedish Peacekeeping Soldiers Serving in Bosnia: A Longitudinal Study*

Följande böcker har varit kurslitteratur under tidigare delkurser i PA-programmet:

Bryman, Alan. (2002) *Samhällsvetenskapliga metoder*

Merriam, Sharan B. (1994) *Fallstudien som forskningsmetod*

Nylén, Ulrica. (2005) *Att presentera kvalitativa data: framställningsstrategier för empiriredovisning*

Ryen, Anne. (2004) *Kvalitativ intervju: från vetenskapsteori till fältstudier*

Widerberg, Karin. (2002) *Kvalitativ forskning i praktiken*

Följande böcker och artikel har vi fått på rekommendation av Maria Jonsson-Assander (021106) Chef Uppföljning vid Försvarmaktens Högkvarter *Operativa Enhet*:

Enander, A., Larsson, G. & Wallenius, C. (1993). Programutredning: *kris och katastrofforskning*

Försvarmakten, Högkvarteret, (2006) *Styrdokument*, Stockholm

Wallenius, C. (1997) *Reaktioner och funktionsförmåga i samband med livshotande fara*

Följande böcker har vi själva funnit på psykologiavdelningen på Malmö stadsbibliotek och Malmö högskolas bibliotek, Orkanen:

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). *An analysis of coping in a middle-aged community sample*

Lazarus, R.S & R. Launier, (1978). Stress-related transactions between person and environment. I Perviss, L.A & M Lewis (red.) *Perspectives on interactional psychology*

Selye, H. (1983). The stress concept. Past, Present and future

Skansén, J. (2000) *Stresshandboken, lär dig förstå och hantera din stress*

Följande böcker har vi funnit vid sökning i libris:

Våra sökord har varit:

Stressjukdomar 113 träffar

Stress + coping 125 träffar

Kvinnor + stress 117 träffar

Selye, H. (1956) *The stress of life*

Följande böcker har vi funnit i Vega (Malmö högskolas bibliotek):

Vårt sökord har varit:

Psykiska trauman 6 träffar

Michel, P-O. Lundin, T. Otto, U. (2001) *Psykotraumatologi*