Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

Examensarbete.

# Motståndskraft.

*En skyddsfaktor för medföljande till statligt utsänd personal?*

*Författare:* Tii Lilja
*Handledare:* Jonas Ahnesjö
*Examinator:* Anna Asplund
*Termin:* VT24
*Ämne:* Examensarbete hälsovetare
*Nivå:* Grundnivå
*Kurskod:* 2BK01E

# Sammanfattning

**Introduktion**
Statligt utsänd personal har ofta med sig familjemedlemmar på en utlandsstationering. Dessa kallas medföljande. Livshändelsen att bli utlandsstationerad är oftast en positiv upplevelse men de nya förutsättningarna kan även leda till viss stress. Medföljandes situation är relevant att studera i förhållande till hälsa. I jämförelse med arbetstagaren ska medföljande utan arbetsgivare genomföra en integration och hitta känsla av sammanhang på utlandsstationeringen. WHO definierar hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Motståndskraft är förmågan att stå emot nedbrytande kraft.
**Syfte**
Undersöka hur motståndskraften påverkas av några kända stressrelaterade faktorer hos medföljande. Kan forskningen stärka framtagen definition av hälsa för medföljande?
**Metod**
Den här studien är en empirisk kvantitativ studie. De olika skalorna som använts som mätverktyg är; Perceived Stress Scale och Brief Resilience Scale.
**Resultat**
Hög motståndskraft korrelerar med låg nivå upplevd stress. Korrelationsanalys visade att 42% av variationen av upplevd stress beror på variationen av motståndskraft. Medföljande som rapporterade 3,0 eller lägre i motståndskraft var 31%. Tid på utlandsstationeringen visar ett svagt linjärt samband med ökad motståndskraft och minskad upplevd stress. Upplevd stress har en tendens till negativt linjärt samband med antal medföljande i ett land. Det var ingen signifikant skillnad i upplevd stress eller motståndskraft beroende på medföljande barn. Enkätresultat visar att motståndskraften var normal och gruppens upplevda stress var låg.
**Diskussion**
Studiens huvudsakliga nytta har varit att studera en grupp i samhället som antas växa i och med Natotillträdet. Det verkar som att medföljande med hälsa och hög motståndskraft troligen stärker den samlade förmågan till motståndskraft på utlandsstationeringar. Sannolikt reduceras risken att statligt utsänd avbryter sitt uppdrag på utlandsstationeringen.
**Slutsats**
Forskningen stärker definitionen av hälsa för medföljande. *Definition:* Medföljande på utlandsstationering är integrerad i den nya miljön och har känsla av sammanhang i minst en (1) gemenskap. Personen har en meningsfull vardag och kan hantera den. Fysisk aktivitet är en del av vardagen.

# Abstract

**Introduction**
State deployed personal generally have family members with them on a foreign post – spouses. The life event of being stationed abroad is usually a positive experience, but the new conditions can also lead to some stress. The spouses situation is relevant to study in relation to health. In comparison with employees the spouses must carry out an integration and find a sense of context on the assignment abroad.
**Objective**
Investigate how resilience is affected by some known stress-related factors in spouses. Can the research strengthen the developed definition of health for spouses?

**Method**
This study is based on an empirical quantitative study. The different scales used as measuring tools are the; Perceived Stress Scale and Brief Resilience Scale.
**Results**
High resilience correlates with low level perceived stress. Correlation analysis showed that 42% of the variation of perceived stress is due to the variation of resilience. Attendees reporting 3,0 or lower in resilience were 31%. Time spent abroad shows a weak linear relationship with increased resilience and decreased perceived stress. Perceived stress tends to have a negative linear relationship with the number of spouses in a country. There was no significant difference in perceived stress or resilience depending on accompanying children. Survey results show that resilience was normal, and the group's perceived stress was low.
**Discussion**
The main benefit of the study has been to study a group in society that is expected to grow with NATO accession. It appears that spouses with health and high resilience is likely to strengthen the overall capacity for resilience in overseas deployments.
It is likely that the risk of government employees cancelling their assignment abroad is reduced. WHO defines health as a state of complete physical, mental and social well-being. Resilience is the ability to resist degrading force.
**Conclusion**
The research strengthens the definition of health for spouses. *Definition:* The spouse stationed abroad is integrated in the new environment and have a sense of belonging to at least one (1) community. The person has a meaningful daily life and can manage it. Physical activity is part of everyday life.

# Nyckelord

Motståndskraft, Brief Resilience Scale, upplevd stress, Perceived Stress Scale, kortisol, stress, stressorer, amygdala, HPA-axeln, hypotalamus, körtelhypofysen, binjuren och binjurebarken.

# Tack

Tack till min arbetsgivare – Försvarsmakten som gett mig tjänstledigt i fyra år. I rollen som medföljande har jag haft möjligheten att utvecklas genom mina studier när jag haft tryggheten med min anställning.

Handledaren Jonas Ahnesjö har bidragit med vägledning i examensarbetets svåra korsningar, fångat in mina idéer på ett föredömligt sätt och gett mig tydliga ramar.

Min familj som vågade kliva utanför komfortzonen igen – snart roterar vi hem med nya kunskaper och färdigheter!

## Förkortningar

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ACTH** | Adrenokortikotropt, hormon | **HPA-axeln** | Hypotalamus, körtelhypofysen, binjure |
| **BRS** | Brief Resilience Scale | **NATO** | Nordatlantiska fördragsorganisationen |
| **CRH** | Kortikotropin, hormon | **PSS-10** | Perceived Stress Scale, 10-item questionnaire |
| **FM** | Försvarsmakten | **UD** | Utrikesdepartementet |
| **HCC** | Hårkortisolkoncentration | **URA Avtal** | Avtal - utlandskontrakt och riktlinjer för anställningsvillkor vid tjänstgöring utomlands |

# Innehåll

**1. Inledning** 1

**2. Bakgrund** 3
2.1 Tidigare forskning 3-5
2.1.1 Försvarshälsan, psykosocial kartläggning 3
2.1.2 Kvalitativ studie, medföljande i Ungern via Försvarsmakten 3-4
2.1.3 Enkätundersökning, medföljande via Utrikesdepartementet 4
2.1.4 Bättre förutsättningar för utsänd statlig personal (Ds 2024:9) 4-5
2.2 Stress 5-14
2.2.1 Kända stressrelaterade faktorer för utlandsstationerad 8-9
2.2.2 Motståndskraft 9-11
2.2.3 Att mäta stress 11-13
2.2.4 Mätverktyg, Perceived Stress Scale och Brief Resilence Scale 13-14
2.3 Förhandsinformation till utlandsstationerade 14-15
2.3.1 Integration 15-16
2.4 Frågeställning, syfte och hypotes 16

**3. Metod** 16
3.1 Enkäter 17-19
3.2 Etiska ställningstaganden och Etikkommittén Sydost 19-20
3.3 Statistik 20-21

**4. Resultat och analys** 22
4.1 Enkätresultat - beskrivande statistik 22
4.2 Korrelationsresultat och analys 22–24

**5. Diskussion** 24
5.1 Styrkor och svagheter 29-30

**6. Slutsats** 30

**Referenser** 31

**Bilagor**
Bilaga A Perceived Stress Scale, samtycke om att delta och bakgrundsvariabler
Bilaga B Brief Resilience Scale, samtycke om att delta och bakgrundsvariabler
Bilaga C Informationsbrev - medföljande
Bilaga D Ansökan till Etikkommittén Sydost, utan bilagor

# 1. Inledning

Utrikesdepartementet (UD) har medarbetare runt om i världen. Utlandsmyndigheter främjar svenska intressen genom att företräda och bevaka Sveriges intressen inom olika områden (1). Försvarsmakten (FM) har också personal utomlands i fredsbevarande insatser för att dämpa konflikter och oro. Att begränsa spridning av konflikter minskar risken att Sverige blir hotat (2). Statligt anställda tjänstgör ofta utomlands med URA Avtal - utlandskontrakt och riktlinjer för anställningsvillkor vid tjänstgöring utomlands (3). Sveriges blev fullvärdig medlem i Nordatlantiska fördragsorganisationen (Nato) den 7 mars 2024 (4). Natomedlemskapet betyder att myndigheter i Sverige ska tillsätta personal i försvarsalliansen enligt regeringens reglering (5). Nya utlandsmyndigheten, Natodelegationen, ska bemannas av Försvarsdepartementet, UD och FM (6). Statlig personal som skickas utanför Sveriges gränser kommer sannolikt att öka (7). Utsänd personal har ofta med sig familjemedlemmar och dessa benämns som medföljande på utlandsstationeringen. Maka eller make, sambo, registrerad partner och hemmavarande barn räknas som medföljande (8). Medföljande är inkluderade i URA avtalet (3).

Livshändelsen att bli utlandsstationerad är oftast en positiv upplevelse men de nya förutsättningarna kan även leda till viss stress (7). Medföljandes livssituation är ett vetenskapligt intressant problem. I jämförelse med arbetstagaren ska medföljande utan arbetsgivare genomföra en integration och hitta känsla av sammanhang (KASAM) på utlandsstationeringen (9). Individen behöver även hitta mening i sin nya tillvaro, begripa situationen på utlandsstationeringen och hantera olika stressorer (10).

Medföljandes situation är relevant att studera i förhållande till hälsa för att genom att kvantifiera hälsoparametrar kan den fysiologiska stressresponsen få värden. De mätverktyg som används i detta arbete är Perceived Stress Scale (PSS-10) och Brief Resilience Scale (BRS) och dessa skalor undersöker hur olika stressorer uppfattas och motståndskraften till dem. Variablerna från PSS-10 och BRS kan användas för att dra generella slutsatser samt identifiera risk- och skyddsfaktorer (11). Denna metod kan anpassas och utvecklas för att utvärdera hälsofrämjande- och folkhälsoarbete för gruppen medföljande (10).

För närvarande finns ingen systematisk och mätbar metod för att arbeta med hälsan hos medföljande. Investeringar i hälsa bidrar till samhällets utveckling. Målet med hälsa

enligt World Health Organisation (WHO) är att människor ska uppnå högsta möjliga hälsa genom ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (12). Kan empirisk forskning via mätverktyg och vetenskap stärka framtagen definition av hälsa för medföljande i tre perspektiv; socialt, fysiskt och psykiskt? *Definition:* Medföljande på utlandsstationering är integrerad i den nya miljön och har känsla av sammanhang i minst en (1) gemenskap. Personen har en meningsfull vardag och kan hantera den. Fysisk aktivitet är en del av vardagen (13). För att kunna utveckla en reproducerbar och systematisk metod är definitionen av hälsa för medföljande en utgångspunkt (14).

Stressorer som identifierats är; flytt, medföljande börjar eller slutar arbeta, sjukvård på utlandsstationeringen stor förändring i levnadsvillkor och sociala aktiviteter, hemmavarandebarn börjar eller avbryter formell skolgång och byter till ny skola och detta kan innebära att kronisk stress kan utvecklas som leder till, utmattning och sjukdom. Människans subjektiva värdering, bedömning av situationen och samspelet med miljön skiljer sig mellan personer. Stress är upplevd obalans mellan situationens krav och resurserna som krävs för att hantera dem. Responsen av det fysiologiska svaret på stress sker utifrån individens bedömning av situationen (11).

Medföljande med hälsa bidrar sannolikt till samlade förmågan i Nato (15). Hälsa är en faktor i samhällets utveckling och hälsa bland medföljande kan sannolikt ha en positiv inverkan på familjen, gruppen och närsamhället, vilket stärker den kollektiva motståndskraften (12). Motståndskraftiga människor hanterar stress effektivt (16). En hög grad av psykisk motståndskraft kan fungera som en skyddande buffert för medföljande personal, vilket i sin tur kan främja deras förmåga att framgångsrikt slutföra sina uppdrag. Detta kan därmed leda till en minskad risk för avbrott under utlandstjänstgöring (17). Sverige ska fortlöpande ha förmågan att bemanna myndigheter, militära befattningar på strategiska högkvarter och staber i alliansen. Arbetet att stärka samhällets motståndskraft och civil beredskap är ett nationellt och kollektivt åtagande inom Nato (5). Säkerställande av centrala ledningsfunktioner är en av de sju prioriterade förmågorna för stärkt civil motståndskraft, enligt Nato Baseline Requirements for National Resilience (NBR) (18).

# 2. Bakgrund

Utsändning i statens tjänst idag innebär en ny och farligare verklighet, delvis på grund av den ryska invasionen av Ukraina. Antalet statligt utsända är idag ungefär 1 700 personer med cirka 2 000 medföljande familjemedlemmar. Sveriges förmåga är beroende av att på olika områden driva, förklara och försvara svenska intressen. Genom bilaterala relationer till andra länder, i exempelvis Nato, kan Sverige delta i de internationella processer som formar villkoren för landets framtid (19). FM har handläggare som följer den statligt anställda och medföljande genom processen att bli utlandsstationerad och vid hemkomst. Omställningen att byta land, skola, språk är omfattande, och det är viktigt att hela familjen känner sig trygg. Cirka 90% av statligt utsända har medföljande med sig (7). National Support Element (NSE) är en stödfunktion och som normalt verkar på större övningar, multinationella samarbeten och insatser (20). UD har en medföljarhandläggare och kontaktpersoner för medföljarfrågor finns vid utlandsmyndigheter. Medföljande till UD:s utsända är en viktig beståndsdel i UD:s personalpolitik (21).

## 2.1 Tidigare forskning

### 2.1.1 Försvarshälsan, psykosocial kartläggning

Försvarshälsan genomförde en psykosocial kartläggning (2013) riktad mot både anställda (15) och medföljande (13) i Ungern. Försvarshälsan redovisade resultat från enkäten ”leva och bo i Pápa” den 12 mars 2014 i Ungern, Pápa. Undersökningen visade att majoriteten av utlandsstationerade ej var nöjda med förhandsinformation och integration för medföljande. NSE och fritid var positivt för både anställd och medföljande. Undersökningens syfte var att:

- Fånga upp eventuella aktuella missförhållanden för att åtgärda i möjligaste mån.
- Urskilja eventuella skillnader mellan arbetstagare – medföljande.
- Urskilja eventuella skillnader mellan familjer som varit på platsen kort respektive lång tid och förbättra inför kommande rekryteringar (22).

### 2.1.2 Kvalitativ studie, medföljande i Ungern via Försvarsmakten

Under hösten 2022 genomförde studenten Tii Lilja kursen "Samhälle, kultur och hälsa" (kurskod 1SO115) vid Linnéuniversitetet (23). Inom ramen för kursen utfördes en kvalitativ fallstudie, där Tii Lilja valde att undersöka medföljande till statligt utsänd

personal. Syftet med studien var att skapa en djupare förståelse för medföljandes upplevelser under utlandsstationering i Pápa, Ungern, genom FM. Exempel från intervjumaterialet:"…fortfarande anpassar vi oss… möjligheten att åka till Sverige gör att vi kan ladda batterierna… komma tillbaka hit och ta nya friska tag även om man är i vardagen här får göra anpassningar hela tiden…" Samlevnadsform: familj, ålder: 30–46. Fiktivt namn: Robin (13, s.10). "...tog ungefär ett halvår innan vi kom in i allting i livet här..." Samlevnadsform: familj, ålder: 30–46. Fiktivt namn: Alex (13, s.10). "Jag försökte ha det som en strategi inledningsvis att hänga med på allt för att för att ha någonting att utgå ifrån. För att kunna känna vad som kändes vettigt och vad som inte var något för mig. Jag försöka lägga ut krokar och hitta människor som jag kunde fungera ihop med." Samlevnadsform: par, ålder: 46–60. Fiktivt namn: Noa (13, s.10-11). "...jag dricker alkohol oftare än förut..." Samlevnadsform: par, ålder: 46–60. Fiktivt namn: Noa (13, s.13). Studien synliggjorde påverkningsbara hälsovariabler inom; integration, alkohol, förhandsinformation, vänner, social position/stratifiering och fysisk aktivitet. Hälsa för medföljande definierades i studien enligt: Medföljande på utlandsstationering är integrerad i den nya miljön och har känsla av sammanhang i minst en (1) gemenskap. Personen har en meningsfull vardag och kan hantera den. Fysisk aktivitet är en del av vardagen (13).

### 2.1.3 Enkätundersökning, medföljande via Utrikesdepartementet

UD genomförde en enkätundersökning våren 2024 för att ta reda på medföljandes huvudsysselsättning och hur nöjda de var med sin tillvaro. Kvantitativa och kvalitativa data samlades in från 198 medföljande, 115 män och 83 kvinnor. *Resultatet* visade ett medelvärde av 3,7 för hur nöjd medföljande var med sin tillvaro (poängintervall ett (1) –inte alls nöjd till fem (5) – mycket nöjd). Huvudsysselsättning på utlandsstationeringen för majoriteten av medföljande var förälder, övrigt, distansarbete och studerade. Andelen medföljande som sagt upp sig från sitt arbete var 32% och andelen tjänstlediga var 29,3%. På frågan om privat pensionsförsäkring svarade 5,6% av respondenterna att det betalat in halva medföljartillägget, 10,6% i undersökningen hade betalat in hela medföljartillägget och andelen som betalat in annat belopp var 37,9% samt andelen som inte betalat in något var 46,0% (24).

### 2.1.4 Bättre förutsättningar för utsänd statlig personal (Ds 2024:9)

Den 3 juni 2024 presenterade Regeringskansliet resultatet från en utredning om bättre

förutsättningar för statligt utsänd personal och medföljande familjemedlemmar (Ds 2024:9). Arbetet hade kartlagt och analyserat fyra frågeställningar som berörde sociala trygghetssystem avseende hälso- och sjukvård för statligt utsända och medföljande familjemedlemmar inom Europa. Frågeställningarna omfattade; vaccinationer och vård före och efter utlandsstationering. Uppehållstillstånd och medborgarskap för medföljande samt statligt utsända (19). I syfte att kartlägga antalet utsända med medföljande som inte är svenska medborgare genomfördes en enkätundersökning med 768 statligt utsända, varav 595 besvarade enkäten. Enkätsvaren indikerade ett behov av utbildningar och information på engelska, och flera respondenter utryckte att ”…de upplever brister i stödet från arbetsgivaren i frågor som har med medföljande att göra.” (18, s.166). *Resultatet* visade att 86 statligt utsända har sambo eller make som inte är svenska medborgare och det är cirka 14%. Sysselsättning för medföljande partner: arbetar heltid på stationeringsorten 18,4%. Arbetar inte/studerar 27,2%. Ej relevant 34,8%. Arbetar på distans från Sverige, mer än halva tiden från stationeringsorten 14,6%. Arbetar på distans från Sverige, mindre än halva tiden från stationeringsorten 1,9% och arbetar deltid på stationeringsorten 3,2% (19).

## 2.2 Stress

Stress är en vanlig reaktion genererad av kroppen fysiologiskt och psykiskt när livshändelser är utmanande, omständigheterna är svåra eller oönskade (25). Stressorer är specifika stimuli, antigen fysiska eller psykologiska och stressresponsen är relaterad till psykologiska, biologiska eller miljömässiga faktorer (26).

Ohälsosam stress kan uppstå vid omvälvande förändringar i livet. Att mäta kronisk stress med hjälp av hårkortisolkoncentrationer (HCC) har hög trovärdighet för att kortisolhormoner integreras i växande hår (27). I en studie genomförd 2022 användes självskattningskala PSS-10 och PSS-4 samt HCC för att mäta sambandet mellan kronisk psykologisk stress och upplevd stress. Totalt 1279 kvinnor från två olika kulturella och geografiska områden ingick i studien. *Resultatet* visade att HCC och upplevd stress har ett samband (28). Att bli förälder är en stor omställning och hos kvinnor har höga HCC nivåer uppmäts under barnsängsperioden och barnets första levnadsår (29). Att leva eller arbeta i stressfylldmiljö ökar risken för ohälsa (26). Arbetsrelaterad stress beror ofta på negativt samband mellan människans bemästringsstrategier och arbetsmiljön (30). Biomarkören HCC har visat ett positivt samband med alkoholkonsumtion,

rökning, kvinnligt kön och ålder (31). Hos äldre personer bidrar faktorerna till signifikant förhöjda kortisolnivåer och detta leder till förhöjd risk att utveckla stressrelaterade sjukdomar (31). För ett barn kan övergången från bekant omgivning till ny miljö vara stressande till följd av separationen med bekanta vårdgivare och kamrater. Också övergång från förskola till grundskola, alltså den tidiga fasen i grundskolan har visat höga stressnivåer hos barn genom biomarkören HCC (32). Föräldrar upplever stress i samband med barnuppfostran. En studie som genomfördes 2023 undersökte HCC hos 60 föräldrar och deras barn. Förhållandet analyserades med Parenting Stress Index (PSI), som syftar till att minska föräldrarnas stressnivåer, och HCC-nivåer. Verktygen användes för att studera hur barnet barnets HCC påverkades av förälders PSI-poäng. *Resultaten* visade ett signifikant samband mellan förälderns HCC-nivåer och barnet nivå av HCC ($p < 0,001$). Däremot korrelerade PSI-poäng inte med barnets HCC (33).

**Fysiologiska stressresponsen**

Kroppens fysiologiska svar på stress är samma oavsett situation (34). När hjärnan tolkar inkommande stimuli som ett potentiellt hot eller reellt hot, aktiveras två olika stressystem. Det sympatiko-adrenomedullära systemet (SAM-axeln) involverar det sympatiska nervsystemet (SNS) och binjuremärgen, medan hypotalamus-hypofys-binjuren (HPA-axeln) representerar det andra stressystemet. Dessa system aktiverar olika hjärnstrukturer, såsom det limbiska systemet, vilket inkluderar hypotalamus, amygdala, prefrontala cortex och hippocampus, för att bearbeta och hantera den stressrelaterade informationen (35). SAM-axeln stimulerar frisättning av noradrenalin (NA) och adrenalin från binjuremärgen till blodomloppet, vilket medför korttidseffekter som ökar kroppens vakenhetsgrad (35). Glatt muskulatur i luftvägarna relaxerar, medan skelettmuskulaturen kan börja darra när adrenalin binder till adrenerga receptorer. Adrenalin stimulerar även hypotalamus och körtelhypofysen, vilket resulterar i frisättningen av adrenokortikotropt hormon (ACTH), som i sin tur ökar produktionen av kortisol. NA påverkar kärlsammandragning. Adrenalin binder till receptorer i hjärtat ökar slaghastighet, frekvens och kontraktilitet (34). När HPA-axeln aktiveras av en stressor frisätts hormonet kortikotropin (CRH) från hypotalamus. CRH transporteras via portådern till körtelhypofysens främre del, där det binder till specifika receptorer och stimulerar frisättningen av adrenokortikotropt hormon (ACTH). ACTH transporteras sedan via blodomloppet till binjurebarken, där det binder till receptorer och utlöser

utsöndringen av glukokortikoidhormonet kortisol. Kortisol, ett steroidhormon, fungerar som en hämmande faktor för HPA-axeln genom negativ feedback till hypotalamus och hypofysen (ACTH och CRH). Vid återkommande stress ökar risken för utveckling av kronisk stress. HPA-axeln ger upphov till både kort- och långsiktiga effekter genom det hormonella svaret. Kronisk stress definieras som längre perioder av stressande händelser som pågår mer än ett dygn, och som kan leda till kort- eller långvariga effekter. Kronisk stress påverkar hjärnans plasticitet och kognition. Hjärnstrukturer som påverkas av kronisk stress inkluderar bland annat amygdala, prefrontala cortex och hippocampus. Hippocampus minskar i storlek, amygdala blir hyperaktivt och detta påverkar HPA-axeln. Dessa förändringar har kopplats till förhöjda nivåer av glukokortikoider. Minnes- och uppmärksamhetsförmågan försämras, och beteenden som liknar depression och ångest kan uppkomma (35).

**Kortisol**

Normalfysiologiskt upprätthåller kortisol blodtryck. Kortisol reglerar också cellulära koncentrationer av enzymer som är inblandade i ämnesomsättningen. Fysiologisk stress aktiverar utsöndring av hormonerna CRH och ACTH som stimulerar bildning av kortisol (34). För att klara av påfrestande stress är effekten av kortisol nödvändig. Akuta kortisolsvar på stress är adaptiv och ger inga större konsekvenser om det sker under en kort period. Kortisol har även oidentifierade skyddseffekter mot stressens skadliga påverkan kortsiktigt (34). Vidare upprätthåller kortisol plasmaglukoskoncentrationen mellan måltider. Kortisol verkar genom att ta upp aminosyror i levern och omvandla det till glukos i den process som kallas glukoneogenes. Konsekvensen av glukoneogenesen är att av triglyceridkatabolism stimuleras, fettsyror och glycerol i blodet frisätts samt proteinkatabolism i lymfa, ben, muskler och på andra platser ökar (34). Kortisol har också en permissiv effekt genom att blodkärlens känslighet för adrenalin och NA förstärks. Immunförsvaret hindras att överreagera, inflammations processen påverkas och icke livsnödvändiga funktioner hålls tillbaka såsom exempelvis tillväxt och reproduktion (34).

**Kronisk stress hos barn och unga**

Barn, tonåringar och spädbarn i tillväxtperiod har ökad sårbarhet för stressorer. Kronisk stress kan orsaka att tillväxthormon (GH) och insulinliknande tillväxtfaktor (IGF-1) hämmas och det kan påverka utveckling negativt (36). Kronisk stress är även förknippat

med reducerad fertilitet, minskad bentäthet och försenad könsmognad i puberteten. Långvarig stress har en katabol effekt. Vävnader genomgår katabolism för att upprätthålla glukoneogenesen. Kronisk stress, inklusive känslomässigstress resulterar i kontinuerligt ökad utsöndring av kortisol. Negativ feedback av kortisol är essentiellt för att avsluta stressvaret och det sker genom ACTH och CRH inhibition. Om det fysiologiska stressvaret inte avslutas leder det till ett överskott av kortisol i plasman. Höga nivåer av kortisol minskar kroppens motståndskraft mot infektioner och immunologiska funktioner. Ohälsosam stress har skadliga effekter på kroppens metabolism och höga blodglukoskoncentrationer kan ge symtom för diabetes (34). Även hjärnstrukturer förändras av ihållande stress och det kan försämra minne och kognition (25). Kroppen betalar ett högt pris för långvarigstress (34).

### 2.2.1 Kända stressrelaterade faktorer för utlandsstationerade

Det finns många potentiella stressorer i samband med en utlandsstationering. För den anställda kan flytten innebära övergång till annat typ av arbete med förändrade arbetsvillkor, ansvarsfördelning, arbetstider och eventuellt större förändring finansiellt (37). Sannolikt börjar eller slutar medföljande att arbeta och troligen säger en del upp sig från sitt arbete medan andra tar tjänstledigt (24). Att leva i miljöer med begränsad tillgång till sysselsättning, social trygghet, hälsa, bostäder och utbildning gör grupper och individer sårbara (38). Statligt anställda (595 st) rapporterade sysselsättning för medföljande partner, och 34,8% av dessa angav att de medföljande inte hade relevant sysselsättning (19). Troligen byter hemmavarande barn till en ny skola eller börjar/avbryter formell skolgång. Att det finns en bra skola på utlandsstationeringen är en förutsättning om barnen är skolpliktiga (39). I samband med flytt förändras levnadsvillkoren och troligen sociala aktiviteter för alla utlandsstationerade samt att det kan ske en ändring av personliga vanor (13). För en familj kan utlandsstationeringen innebära stor förändring i antal familjeträffar. Exempelvis kan detta inträffa när statliga arbeten kräver att den anställda tillbringar mycket tid borta från orten där medföljande familjemedlemmar är utlandsstationerade (40). Det kan även ske när medföljande arbetar på distans från Sverige och spenderar mer än halva sin tid borta från utlandsstationeringsorten (19). En inventering av livshändelserna med mätverktyget - Social Readjustment Rating Scale (SRRS) kan indikera höga stresspoäng för en ensam statligt utsänd, statligt utsänd med medföljande samt utsänd med medföljande och hemmavarande barn. Mätverktyget har god reabilitet och validitet. Skalans syfte är att

förutsäga fysiologiska kostnaden för sociala anpassningen som krävs för livshändelserna (41). URA-avtalet är ett ramavtal mellan Arbetsgivarverket och arbetstagarorganisationerna för statsanställda som ska vara utlandsstationerade under en längre tid. Avtalet inkluderar medföljande familjemedlemmar och det exempelvis ersättning för flyttkostnader, skola, förskola, besöksresor, bostadskostnader, försäkring, semesterhemresa, hälso- och sjukvårdskostnader. Medföljande får även medföljartillägg om förvärvsinkomst går förlorad på grund av utlandsstationering (3). Medföljartillägget motiveras av utökad försörjningsbörda för arbetstagaren och det ger även medföljande möjlighet att vidmakthålla pensionsskydd (42). UD:s enkätundersökning visade att 10,6% av medföljande betalade in hela medföljartillägget i privat pensionsförsäkring och 5,6 betalade in halva beloppet (24). Möjligen kan utebliven pensionsförsäkring orsaka ofördelaktigt ekonomiskt läge senare i livet och det kan i sin tur påverka hälsan negativt (43).

**Tabell 1.** Identifierade stressorer för medföljande i samband med utlandsstationering och hemkomst.

| **Utan hemmavarande barn** | **Med hemmavarande barn** |
|---|---|
| Flytt | Flytt |
| Medföljande börjar eller slutar att arbeta | Medföljande börjar eller slutar att arbeta |
| Stor förändring i levnadsvillkoren | Stor förändring i levnadsvillkoren |
| Stor förändring i sociala aktiviteter | Stor förändring i sociala aktiviteter |
| Sjukvård på utlandsstationeringen | Hemmavarande barn börjar eller avbryter formell skolgång |
| | Hemmavarande barn byter till en ny skola |
| | Sjukvård på utlandsstationeringen |

### 2.2.2. Motståndskraft

Motståndskraft är förmågan att stå emot nedbrytande kraft (44). Hur människor återhämtar sig från förluster eller motgångar ur ett biologiskt psykologiskt perspektiv beror på individens motståndskraft (45). Stress påverkar nervsystemet och det har negativa effekter på hjärnan (25). Amygdala är en del av det limbiska systemet i hjärnan, ett överordnat centrum för utvärdering och det förmedlar svar på stress samt känsloreaktioner. Känslor kan bedömas utifrån relationen mellan miljö och individ. Hur det fysiologiska svaret blir i kroppen beror på individens bedömning (34). Efter en negativ känslomässig upplevelse är durationen av amygdalas signalering kortare hos personer med hög aktivitet i vänstra prefrontal cortex under vila. Personer med hög aktivitet i vänstra prefrontalcortex har även högre på skalan av motståndskraft i jämförelse med personer med mera aktivering i högra prefrontalcortex. Magnetisk

resonanstomografi (MRI) och tester av emotionell motståndskraft visar ett positivt samband avseende mängden axon kopplingar mellan amygdala och prefrontala cortex. I amygdala finns receptorer för flertalet signalsubstanser såsom dopamin, serotonin, acetylkolin, noradrenalin, glutamat och hormoner till exempel östrogen och oxytocin (45). Neuropeptiden oxytocin har påvisats ha en viktig roll i reglering av socialt förhållningssätt och mellanmänskligt avstånd. Oxytocin främjar socialt aktivt beteendet genom att stress, ångest och kortisolnivåer reduceras. En studie undersökte 42 mäns benägenhet att aktivt närma sig andra (främlingar och vänner) i det mellanmänskliga utrymmet (46). Större andelen av de medföljande i UD:s enkätundersökning var män (24). *Resultatet* visade att hög halt av oxytocin stimulerar socialt närmande (46). Respondenter föredrog att närma sig en vän i stället för en främling. Oxytocin indikerade ökat socialt agerande, speciellt till okända - ej till vän (46). Sociala relationer är avgörande för människors välbefinnande och kan oxytocin öka socialt agerande minskar troligen risken för social isolering och ensamhet på utlandsstationeringen (47).

Motståndskraftiga människor hanterar stress effektivt. Genom en positiv syn på stress lyckas individen snabbt anpassa sig och studsa tillbaka efter stressfyllda förändringar. Positiva känslor bidrar till effektiv känsloreglering från negativa känsloupplevelser exempelvis socioekonomiska underlägen, olyckliga livshändelser och sjukdom (16).

En nära relation till vårdgivande förälder och ett auktoritativt föräldraskap med struktur och värme ökar barns och ungdomars motståndskraft mot stress. Stresståligheten ökar med skolgång och ett utökat kontaktnät med vuxna utanför familjen (11). Andra viktiga miljömässiga faktorer som bidrar till ökad motståndskraft är goda ekonomiska förutsättningar och stöttande familjemedlemmar (11). God intellektuell kapacitet, begåvning, tro på sin förmåga, bidrar till stresståighet hos barn. Även en tilltalande personlighet, med ett lättsamt förhållningsätt påverkar stresståligheten (11).Ytterligare faktorer som ökar barns personliga motståndskraft mot stress är hög självkänsla, självförtroende och egenförmåga (11).

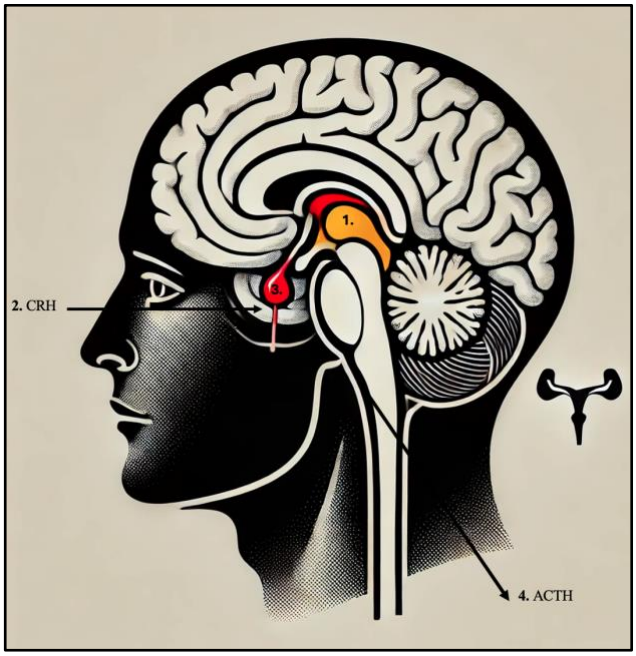
Forskning visar att motståndskraft kan motverka ohälsosam stress. En studie genomförd 2019 undersökte om motståndskraft är relaterat till upplevd stress, livshändelser, kronisk stress och psykopatologi hos friska vuxna. Den fysiologiska stressresponsen mättes via hypotalamus, körtelhypofysen, binjurens (HPA-axeln) aktivitet med

biomarkören kortisol. Salivkortisol togs vid genomförande av stressfull uppgift och HCC nyttjades för att evaluera kroniska stressen, retroperspektiv. För att mäta psykologiska variabler i studien användes; Perceived Stress Scale (PSS) - upplevd stress, Life Event Scale/livshändelser och Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) – motståndskraft. *Resultat* av korrelationsanalys visade att kronisk stress (HCC) var direkt relaterad till medelvärdet på skalorna motståndskraft och upplevd stress. Psykopatologi var högre hos deltagare med låg motståndskraft. Mätning med PSS visade att respondenter med låg motståndskraft fick högre poäng i upplevd stressnivå. Intensiteten av stressorer upplevdes högre hos personer med låg motståndskraft och antalet livshändelser som påverkade undersökningspersonen i stunden var fler (48).

HPA-axelns aktivitet mättes också i en retroperspektiv studie år 2020. Via HCC testades biologiska mekanismer för att påvisa psykologiska motståndskraftens skyddande effekt mot negativ upplevd stress, metabolt syndrom och kardiovaskulärhälsa. Perceived Stress Scale (PSS) och Brief Resilience Scale (BRS) användes för att mäta psykologiska variabler. *Resultatet* visade att högre poäng i psykologisk motståndskraft har ett samband med lägre kortisolkoncentration och reducerad upplevd stress. Individer som rapporterade poäng tre (3,0) eller lägre i motståndskraft hade högre HCC-nivåer, upplevd stress och högre värden kopplat till metabolt syndrom (poängintervall: ett (1) låg motståndskraft till fem (5) hög motståndskraft). Hög motståndskraft gav också lägre risk för metabolt syndrom – oberoende av HCC och upplevd stress. Psykologisk motståndskraft kan verka som en stressbuffert och en bestämningsfaktor för kardiovaskulärhälsa (17).

### 2.2.3. Att mäta stress

Att mäta kronisk stress med hjälp av hårkortisolkoncentrationer har hög reabilitet och validitet. Kontinuerlig integrering av kortisolhormoner sker i växande hår. Analys av hår ger svar på långvarig kortisolhöjning – viktigt biomarkör (27). Salivkortisol används också som en stressbiomarkör och ger uppskattning av kortisolnivå. HPA-axeln respons anses vara viktig för att evaluera stressens fysiologiska påverkan (49).




**Figur 1.** AI generad bild, signalväg för kortisol.

**Bildbeskrivning:** En bild av hjärnan.

1. **Talamus:** Markerad med siffra ett och gult.

2. **Hypotalamus:** producerar hormonet kortikotropin (CRH). **Transport:** från hypotalamus genom portådern till körtelhypofysen.

3. **Körtelhypofysen:** Markerad med siffra tre och rött, frisätter adrenokortikotropt hormon (ACTH).

4. **Pil mot binjuren:** En pil visar ACTH som transporteras till binjurens bark.

**Binjurens bark** har receptorer för ACTH som binder ACTH. **Kortisolproduktion:** kortisol utsöndras från binjuren som svar på ACTH. Sedan har kortisol har negativ feeback på ACTH och CRH (34).

Medföljande till statligt utsänd personal är spridda runt om i världen. Att undersöka stressrespons via hårkortisolkoncentrationer, blod, urin eller salivkortisol är inte en lämplig metod för målgruppen medföljande. Förfarandet är tidskrävande och kostsamt. Vald metod ska utföras systematiskt, den skall gå reproducera och baseras på originellt koncept, enligt forskning och utveckling Sverige. Att använda kunskap från tidigare forskning och använda självskattningsformulär för upplevd stress samt motståndskraft för att ta mått på hur medföljande upplever stressorerna i livshändelsen att bli utlandsstationerad lämpar sig bättre som metod (14). Tillämpning av etablerade mätverktyg för upplevd stress (PSS-10) och motståndskraft (BRS) på medföljande kommer sannolikt främst öka kunskapsmängden inom ämnesområdet hälsopsykologi.

Medföljandes psykiska och fysiologiska hälsa/ohälsa samt mellanmänskliga beteende får troligen ett starkare vetenskapligt samband genom mätning. Hälsopsykologi syftar till att promota hälso-och skyddsfaktorer för att motverka sjukdom. Att identifiera risk- och skyddsfaktorer som påverkar hälsa och ohälsa är en viktig del av arbetet i närsamhället, grupp-, individ- och familjenivå. En riskfaktor ökar känslighet för stress. Ny kunskap och personlig utveckling är exempel på skyddsfaktorer som förbättrar individens reaktion på möjliga risker. Skyddsfaktorer skall reducera negativa utfallet av stressorn och i bästa fall få den att försvinna helt. Samspelet mellan risk- och skyddsfaktorer analyseras i individens livssituation (11).

### 2.2.4. Mätverktyg Perceived Stress Scale och Brief Resilience Scale

Perceived Stress Scale (PSS-10) är en klassisk skala för stressbedömning. Självskattningstestet mäter i vilken grad olika situationer upplevs stressande den senaste månaden. Formuläret innehåller tio (10) påståenden om tankar och känslor som respondent ska ta ställning till. Verktyget utvecklades 1983 och är än idag ett allmänt använt mått på upplevd stress med god reliabilitet. Resultat kan variera från 0 till 40, hög poäng indikerar hög upplevd stresspåfrestning och låg poäng indikerar låg upplevd stresspåfrestning. Poängintervall: 0–13 låg upplevd stress, 14–26 måttlig upplevd stress och 27–40 hög upplevd stress (50). Skalan har validerats i olika populationer och verktyget mäter stresspåverkan (51). PSS-10 har även validerats på svenska (52). Mätinstrumentet PSS-10 har även konstruktionsvaliditet – det fångar den underliggande konstruktion som den avser att mäta säkert: graden av upplevd oförutsägbarhet, överbelastning, okontrollerbart och mental stress i livet (51).

Mätinstrumentet Brief Resilience Scale (BRS) mäter individens motståndskraft och förmåga att anpassa och återhämta sig efter stressande händelser (53). Testet fångar den underliggande konstruktion som den avser att mäta: självkänsla, optimism, mental hälsa, välbefinnande och egenförmåga. Att identifiera påverkningsbara skyddsfaktorer som främjar en individs positiva anpassning, bemästrings strategier, förmåga att erhålla positivt stöd från andra, reflektion för problemhantering och kognitiv problemlösningsförmåga ökar skyddet mot skadlig stress (54). Skalan används för att bedöma upplevd förmåga att återhämta sig från stress. Skalan är en enhetlig konstruktion av motståndskraft. Frågorna består av tre (3) positivt och tre (3) negativt formulerade påståenden. Tolkning av poängintervall: 1,00-2,99 låg motståndskraft och

3,00-4,30 normal motståndskraft samt 4,31-5,00 hög motståndskraft (55). BRS är ett väletablerat mätverktyg för att mäta motståndskraft, den har testats i olika populationer och på olika språk (56). Skalan har god validitet och reabilitet för vad testet avser att mäta (53).

## 2.3 Förhandsinformation till utlandsstationerade

Hälsoriskerna varierar mellan olika länder. Informationen som skickas ut inför utlandsstationeringar har stor betydelse, eftersom förutsättningarna för hälsa skiljer sig beroende på geografiskt område. Vidare är informationen viktig även för den här studien, eftersom hälsovillkoren för medföljande familjemedlemmar varierar beroende på region. Exempel på miljömässiga och beteendemässiga dödsorsaker inkluderar data från Ungern (HU), Italien (IT), Österrike (AT), Kroatien (HR), Tyskland (DE) och Sverige (SE), se tabell 2 (57).

**Tabell 2. Risker hälsa, icke-smittsamma sjukdomar för utlandsstationerade i olika länder.**
**Risker hälsa, icke-smittsamma sjukdomar:**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Rökning** | HU 21% | IT 15% | AT 16% | HR 20% | DE 15% | SE 15% |
| **Inaktivitet** | HU 2% | IT 3% | AT 3 % | HR 2% | DE 2% | SE 2% |
| **Kost relaterat** | HU 24% | IT 14% | AT 15% | HR 22% | DE 14% | SE 15% |
| **Alkohol** | HU 7% | IT 5% | AT 6% | HR 6% | DE 8% | SE 5% |
| **Luftföroreningar** | HU 7% | IT 4% | AT 3% | HR 6% | DE 3% | SE 1% (57). |

Ungern (HU), Italien (IT), Österrike (AT), Kroatien (HR), Tyskland (DE) och Sverige (SE).

Preventiv förhandsinformation är viktig och vägledande för att reducera riskfaktorer som påverkar hälsan negativt. Ett exempel på effekt av förhandsinformation till förebyggande av astma; att bosätta sig i ett land med mer luftföroreningar innebär högre risk för att utveckla icke-allergisk astma. Personer med astma kommer sannolikt få ökade besvär i områden med sämre luftkvalité (57). Fysisk aktivitet reducerar risken för icke-smittsamma sjukdomar och det har en betydande roll för att upprätthålla god hälsa på utlandsstationeringen (58). Även astmabesvär hos vuxna reduceras av träning (59). Fysisk aktivitet sänker också kortisolnivåer och förbättrar sömnkvalité (60). Aktiva fysiska transporter såsom t. ex. cykling förordas av WHO för reducera klimatutsläpp och luftföroreningar samt förbättra hälsan (61). Insatser krävs från samhällets olika delar för att främja vardagsmotion. Ökad fysisk aktivitet stärker motståndskraften mot stress, krig och pandemier, enligt statensoffentliga utredning (SOU 2023:29). Aktiva transporter, friluftsliv, idrott, fritid, rörelserik förskola, fritidshem och skola är exempel

på särskilt viktiga åtgärder för att öka motståndskraften (62). Fysisk aktivitet är en skyddsfaktor.

### 2.3.1 Integration

Integrationen på utlandsstationeringen är viktigt för att sociala relationer är avgörande för människors välbefinnande och har en väsentlig betydelse för att kunna upprätthålla hälsa både fysiskt och mentalt (47). Nya sammanhang och ny miljö ger en uppsättning med utmaningar att anpassa sig till. Vad är det som gör att vissa människor klarar det bättre än andra? Forskning indikerar att variationer i social anpassning kan förklaras av självkänsla och kognitiva variabler. En studie genomfördes 2019 med 232 vuxna deltagare (18–89 år), jämnt fördelade mellan kvinnor och män (38). Deltagarna levde i utsatta miljöer, och för att mäta social anpassning användes olika självskattningsformulär och tester. *Resultaten* visade att stress, självkänsla och inre kontrollfokus hade måttliga korrelationer med social anpassning. Intelligens, räknefärdighet och arbetsminne uppvisade måttliga till svaga korrelationer till social anpassning. En svag korrelation mellan logiskt resonemang, orolig anknytning och social anpassning. Sannolikhetsbedömningar var inte signifikant relaterat till social anpassning. *Analysen* antydde att mindre stressnivåer, arbetsminne, intelligens, räknefärdighet och högre självkänsla bidrar till social anpassning i utsatta sammanhang. Hur man språkligt samarbetar och samspelar med sin omgivning hade starkare samband med social anpassning än kognitiva variabler (38). Det finns ett samband mellan motståndskraft och självkänsla. Självskattningstestet BRS mäter underliggande konstruktion av självkänsla. Påverkas motståndskraften kan det sannolikt influera självkänsla och därmed även integration (54).

En review artikel granskade systematiskt 90 prospektiva kohortstudiers samband kring ensamhet, social isolering (SI) och dödlighet (47). SI syftar till bristfällig kontakt med andra människor. Ensamhet – är en subjektiv känsla av lidande, när önskade läget av sociala relationer ej stämmer med verkligheten. Totalt ingick 2 205 199 myndiga personer i analysen. *Resultatet* visade att SI och ensamhet ger en signifikant ökad risk för alla typer av dödsorsaker (47).

En studie genomförd 2021 undersökte effekten av socialt stöd som stresshanteringsmetod för friska kvinnor (63). Syftet var att utvärdera om socialt stöd

har effekt på den fysiologiska stressresponsen. Emotionella och fysiologiska svaret på stress mättes genom pulsvariation, ångestnivå, hjärtfrekvens och salivkortisol. Upplevd stress och socialt stöd mättes via självskattningsformulär. *Resultatet* visade att socialt stöd ej har någon effekt på kroppens fysiologiska akuta svar på stressreaktioner. Det fanns ingen skillnad i fysiologiska stressrespons mellan kontroll- och testgrupp. Undersökningsgruppen med socialt stöd hade däremot en betydande, även om övergående effekt på upplevd stress. Respondenter med socialt stöd visade också signifikant lägre ångestrespons i jämförelse med kontrollgrupp (63).

## 2.4 Frågeställning, syfte och hypotes

**Frågeställningar**

Hur påverkas medföljande av flytten? Faktorer som att avsluta, säga upp sig från eller vara tjänstledig från sitt ordinarie arbete, förändringen i levnadsvillkor, barnens skolgång samt nya sociala aktiviteter. Hur uppfattas stressorerna av medföljande samt hur är motståndskraften till stressorerna?

**Syfte**

Syftet med examensarbetet är att undersöka hur motståndskraften (resilience) påverkas av några kända stressrelaterade faktorer hos medföljande till statligt utsänd personal. Kan forskningen stärka framtagen definition av hälsa för medföljande?

**Hypoteser**

$H_0$ Upplevd stress och motståndskraft har ingen korrelation.

$H_1$ Upplevd stress och motståndskraft korrelerar.

$H_2$ Upplevd stress minskar med tiden på utlandsstationeringen.

$H_3$ Motståndskraft ökar med tiden på utlandsstationeringen.

$H_4$ Upplevd stress är lägre i länder med fler medföljande.

$H_5$ Upplevd stress är högre och motståndskraft lägre hos medföljande med hemmavarande barn.

# 3. Metod

Urvalsprincip: Urvalet omfattar medföljande till statligt utsänd personal från två myndigheter, Försvarsmakten (FM) och Utrikesdepartementet (UD), samt från olika utlandsstationeringar. Urvalet består av ca 50 medföljande, jämnt fördelade mellan de

två myndigheterna respondenter och från minst tre olika länder. Antalet respondenter är baserat på vad som anses vara genomförbart inom ramarna för en kandidatuppsats. För att skydda deltagarnas anonymitet samlades ingen data om kön, ålder och antal barn in.

**Nuvarande studie**

Den kvantitativa empiriska studien har ett tvärvetenskapligt perspektiv på grund av ämnesområdets bredd. Biovetenskap, folkhälsovetenskap, socialpsykologi och hälsopsykologi bidrar till hälsa genom olika inriktningar. Uppsatsens tyngdpunkt ligger i ämnet biovetenskap. Samverkanseffekterna ger goda förutsättningar att påverka medföljandes hälsa riktat mot förebyggande riskfaktorer och hälsofrämjande resurser i framtiden (10). Studien kan ge en bild av hur medföljande upplever sin utlandsvistelse med avseende på stress och motståndskraft mot stress samt om detta skiljer sig mellan utlandsstationeringar och medföljande (11). Studiens huvudsakliga nyttor är dels att studera en grupp i samhället som antas växa i och med Natotillträdet (4).

## 3.1 Enkäter

Inledningsvis definierades perspektivet för den kvantitativa empiriska studien för att effektivt kunna fånga in ämnesområdet hälsa för gruppen medföljande. Litteratur inom folkhälsovetenskap, hälsopsykologi, socialpsykologi och biovetenskap användes för att identifiera relevanta begrepp och sökord relaterade till stress, motståndskraft och upplevd stress. Tidigare studier som hade publiceras vid tidpunkten granskades. Vetenskapliga artiklar i söktes därefter i Public Medline (hädan efter PubMed) med fulltexttillgänglighet, begränsat till kliniska studier från de senaste fem åren. Exempel på använda sökord inkluderar; ”chronic stress HPA axis”, ”HPA axis perceived stress” and resilience” samt ”social support manage stress”. Metaanalyser söktes också med fulltexttillgänglighet och en tidsbegränsning på fem år, med sökningen ”social relationships mortality”. Sökningar utfördes även för publikationer upp till 10 år tillbaka i tid med exempel som ”social relationships hormones” (64). I forskningsprocessen användes PubMed och Google som sökmotorer. Undersökningar och vetenskapliga artiklar inkluderas i arbetet när ny och relevant information hittades. I artiklarna identifierades ingångsvärden för kvantitativa mätmetoder för att mäta upplevd stress och motståndskraft. Brief Resilience Scale (BRS), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), Perceived Stress Scale (PSS) användes i flera studier. PSS-10 och BRS valdes för denna studie, då båda enkäterna fanns tillgängliga i mätverktyget

BlockSurvey (65). BRS mäter individens förmåga att vara motståndskraftig eller återhämta efter stressiga händelser. CD-RISC-10 fokuserar på resurser som kan hjälpa personer att anpassa eller återhämta från stressorer. För studiens syfte fångade BRS-skalan aspekten motståndskraft mest effektivt (53). PSS-10 fanns även validerad till svenska (52). Kända stressrelaterade faktorer för utlandsstationerade kartlades och sammanställdes från olika källor. En inventering av livshändelserna genomfördes med hjälp av mätverktyget SRRS (41). En skillnad identifierades i återkommande livshändelser i samband att bli utlandsstationerad och hemkomst för medföljande med hemmavarande barn och medföljande utan hemmavarande barn. För att få en indikator på om upptäcktens minsta gemensamma nämnare var känd hos arbetsgivaren, genomfördes en separat samverkan med UD och F 7. Efter samverkan adderades sjukvård på utlandsstationering som en identifierad stressor. En samsyn uppnåddes om de identifierade stressorerna för både medföljande utan hemmavarande barn och för medföljande med hemmavarande barn.

**Försvarsmakten (FM)**

Kontakt togs med Skaraborgs flygflottilj, F 7 Såtenäs och Pápa Airbase, Ungern, för att återkoppla om den tidigare önskan att genomföra en kvantitativ enkätundersökning på medföljande. Responsen var positiv, och ansvariga på Pápa Airbase föreslog att kontakta Utrikesdepartementet (UD) för att undersöka om myndigheten har metoder för att mäta hälsoparametrar hos medföljande till statligt utsänd personal (68). Efter FM:s godkännande togs första kontakten med medföljande i Ungern genom en muntlig presentation på Pápa Airbase. Studiens syfte och forskningsetikens fyra huvudkrav – informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet – presenterades (69). Examensarbetets frågeställning och syfte presenterades för F 7 via videomöte, där den kvantitativa mätmetoden och identifierade stressorer diskuterades. Kontaktuppgifter till medföljande i Thailand och Brasilien efterfrågades (16). Pápa Airbase och F 7 återkopplade med e-postadresser till medföljande. Därefter sändes undersökningen ut till respondenterna via studentmejlen tillsammans med informationsbrevet. Studien gick live 28 februari 2024. Slutligen kontaktades FM högkvarter för att informera om examensarbetets genomförande och för att efterfråga hjälp med att kontakta medföljande på fler utlandsstationeringar (2).

**Utrikesdepartementet (UD)**

Kommunikation etablerades med utrikesförvaltningens medföljarhandläggare under november 2023. Examensarbetets syfte framlades och UD meddelade att det för närvarande inte finns något systematiskt arbetssätt för att hantera medföljandes hälsa. Samverkan gällande identifierade stressorer ägde rum via videomöte, och examensarbetets frågeställning, syfte samt kvantitativa mätmetod presenterades i början av 2024. För att öka urvalet i studien framlades önskan om att få kvantifiera hälsoparametrar på UD:s medföljande. Tillåtelse att kontakta ambassader erhölls och ungefär 60 ambassader kontaktades via e-post. Ambassadpersonal återkopplade med e-postadresser till medföljande som önskade delta i studien. Vissa medföljande mejlade direkt till mig och uttryckte sin önskan att delta i studien (21).

## 3.2 Etiska ställningstaganden

Författaren till examensarbetet är anställd vid Försvarsmakten, men tjänstledig sedan 3,5 år och för närvarande medföljande till statligt utsänd personal i Ungern samt student. Relationen till medföljande stationerade i Ungern skulle teoretiskt kunna påverka svarsfrekvensen, men risken för detta bedöms som mycket liten eftersom ingen beroendeställning finns. För att säkerställa frivilligheten att delta i studien skickades enkäten inte ut till två medföljande i Ungern med personlig relation. Övriga deltagare i studien, placerade på andra orter, är okända.

Studien avser att mäta upplevd stress och motståndskraft vilket skulle kunna betraktas som känsligt. I originalversionen ger enkäterna omedelbar återkoppling till deltagarna, men denna funktion togs bort eftersom det potentiellt skulle kunna påverka deltagarna negativt om testet visar ett negativt resultat. Deltagare kunde närsomhelst, utan närmare förklaring, avbryta sitt medverkande utan några följder. Undersökningspersonerna är vuxna och har själva valt att vara medföljande, vilket bedöms som en låg risk för att frågorna i formulären skulle orsaka obehag.

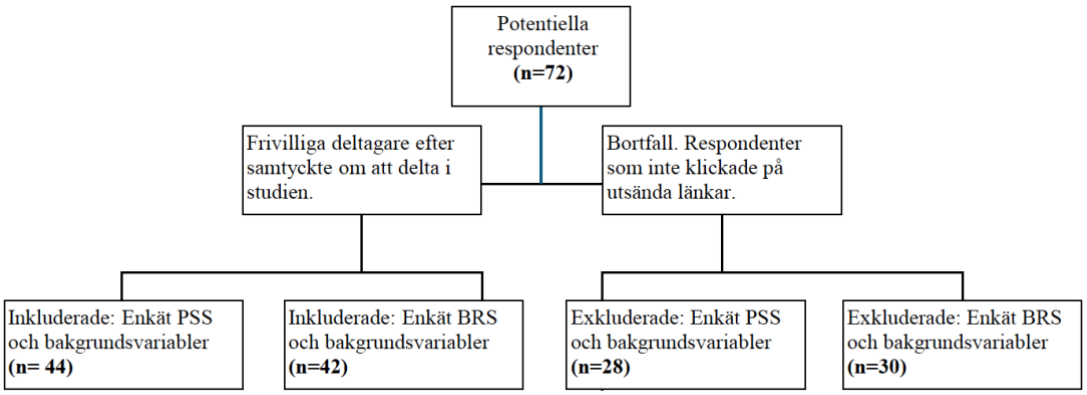
Etiska överväganden har främst fokuserat på anonymisering och konfidentialitet. Kön har inte inkluderats i bakgrundsvariablerna för att skydda integriteten hos de medföljande makarna. Mätverktyget BlockSurvey valdes för datainsamlingen eftersom det gav möjlighet till äganderätt och full kontroll över de insamlade data. Systemet kunde även garantera konfidentialitet och anonymitet. All data krypterades från att det samlades in till dekryptering av dataägaren. Svar och resultat behandlades på ett sätt som förhindrade att obehöriga fick tillgång till informationen, och ingen

identitetsinformation var känd för någon. Programvaran möjliggjorde nedladdning av rådata och det gav förutsättningar för att analysera data. Respondenter exponerades inte för spårare, annonser eller andra tredjepartsskript, och det skyddade integritet samt konfidentialitet (70). Systemet uppfyllde de kriterier som kommittén efterfrågade samt de ställda önskemålen. Ett användarvänligt gränssnitt med möjlighet att skapa bakgrundsvariabler efter behov, och de standardiserade enkäterna PSS-10 och BRS fanns att tillgå. Enkäter och samtycke till deltagande distribuerades via två länkar genom studentmejlen, tillsammans med informationsbrevet, till 72 stycken e-postadresser, mottagna från svenskaambassader eller Försvarsmakten (65). Online enkäterna inleddes med samtycke om att delta i empiriska studien, enligt etikkommitténs rekommendationer. Om deltagaren kryssade i ”JA” i samtyckesfrågan, godkändes behandlingen av personuppgifter inom ramen för studien. Kryssade respondent i ”NEJ”, hänvisades respondent direkt till sista sidan med meddelandet: ”Tack för din medverkan”! När deltagare kryssade ”JA” på samtycke om att delta i undersökningen, startade antingen BRS eller PSS-10. Enkäterna hade samma oberoende bakgrundsvariabler på svenska, med syfte att kunna analysera beroende variabler från de olika skalorna under likvärdiga förhållanden i ett senare skede. De oberoende variabler inkluderade land, medföljande med eller utan hemmavarande barn, myndighet och tid på utlandsstationeringen. De beroende variablerna bestod av skalorna PSS-10 och BRS.

**Etikkommittén Sydost** – tittar på forskningsetiska aspekter för projekt eller uppsatser som ett stöd i utformandet av studier (66). Etisk ansökan lämnades in till Etikkommittén Sydost för att få ett rådgivande uttalande om insamling, hantering, bearbetning, arkivering/publicering av data och en etisk granskning av projektet angående information och relation till deltagare i studien. Kommittén såg inga etiska hinder till att den empiriska studien på medföljande skulle genomföras, givna råd skulle beaktas och arbetet kunde publiceras i Diva, offentlig databas för examensarbeten i Sverige (67).

## 3.3 Statistik

Flödesschema för deltagande, beskrivande statistik, se figur 2.




Figur 2. Flödesschema som visar urval och bortfall. PSS-10=Percieved Stress Scale, BRS=Brief Resilience Scale.

### Analys av statistik

Insamlade rådata från urvalet (figur 2) analyserades till ställda hypoteser; Det finns en korrelation mellan upplevd stress och motståndskraft. Upplevd stress minskar ju längre tid man är utlandsstationerad. Motståndskraften ökar med tiden på utlandsstationeringen. Upplevd stress är lägre i länder med fler medföljande. Upplevd stress är högre och motståndskraft lägre hos medföljande med hemmavarande barn. Alla statistiska analyser gjordes med hjälp av Statistical Package of Social Sciences, SPSS (71). *Beroende variablerna*; PSS-10 och BRS mätvärden importerades till SPSS. Även *oberoende variablerna;* land, medföljande med eller utan hemmavarande barn, myndighet och tid på utlandsstationeringen. Insamlade data uppmättes i SPSS för att avgöra om de avvek signifikant från en normalfördelning. Beroende variablerna och oberoende variablerna testades, och eftersom data inte var normalfördelade användes en icke-parametrisk metod, Spearman rank correlation. Linjära korrelationer genomfördes gentemot ställda hypoteser och alfanivån sattes till 5% (p00.05). Den linjära korrelationskoefficienten (r) visar på styrkan i det linjära förhållandet mellan två kvantitativa variabler. Om (r) är nära 1 innebär det en stark positiv korrelation, medan ett (r) nära -1 korrelerar till en negativ linjär korrelation. Värden på (r) under eller mindre än 0,4 tyder på ett svagt förhållande mellan de två variablerna. P-värdet beskriver signifikansnivån; vid $p>0.05$ saknas statistiskt signifikant samband, medan $p<0.05$ finns ett statistisk signifikant samband. För icke-parametriska data användes Mann-Whitney U-test för att jämföra om upplevd stress och motståndskraft skiljde sig mellan medföljande med hemmavarande barn och medföljande utan hemmavarande barn (72).

# 4. Resultat och analys

Studiens resultat visar att motståndskraften var normal (3,5) och upplevd stress var låg (12,73) hos medföljande. Resultat redovisas i form av relevanta lägesmått på gruppnivå (medelvärde och median). Data analyseras statistiskt med avseende på resultat från de olika skalornas beroende variabler och med oberoende variabler. Även svar från enkäterna framförs - beskrivande statistik (tabell 3) (72).

## 4.1 Enkätresultat – beskrivande statistik

Redovisning av insamlade data från mätverktyget BlockSurvey**,** enkäterna PSS-10 och BRS samt bakgrundsvariabler.

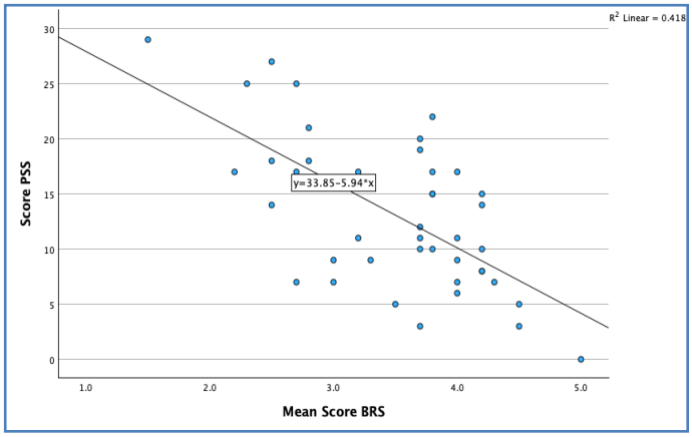
**Tabell 3.** Beskrivande statistik för utlandsstationerade deltagare i 17 länder*** från utrikesdepartementet (UD) och Försvarsmakten (FM)

| Frågeformulär | Antal som svarat på enkät | Utlandsstationering i månader (medel) | Med hemmavarande barn (n) | Utan hemmavarande barn (n) |
|---|---|---|---|---|
| PSS-10* | 44 (UD=23, FM=21) | 25 | 21 (48%) | 23 (52%) |
| BRS** | 42 (UD=23, FM=18) | | | |

*PSS-10=Percieved stress scale, **BRS=Brief reslilience scale,*** **Länder**: Italien, Guatemala, Thailand, Tyskland, Ungern, Storbritannien, Brasilien, Zimbabwe, Malaysia, Etiopien, USA, Bosnien i Hercegovina, Pakistan, Indien, Kina, Kroatien och Österrike.

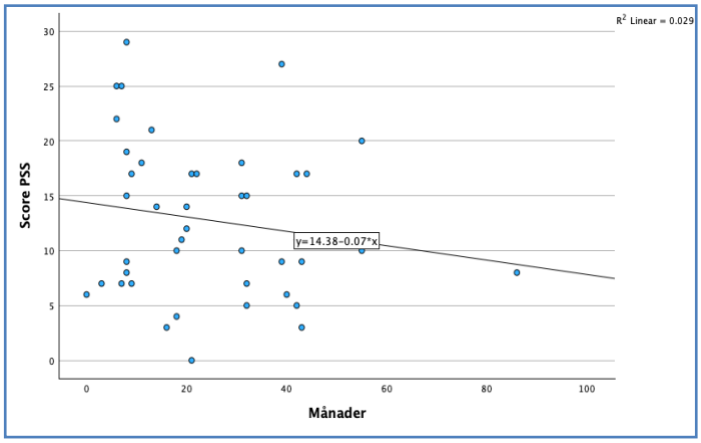
## 4.2 Korrelationsresultat och analys

Tidigare forskning visar att det finns ett samband mellan motståndskraft och upplevd stress (17). Är sambandet lika hos medföljande? $H_1$ Upplevd stress och motståndskraft korrelerar (fig 3).



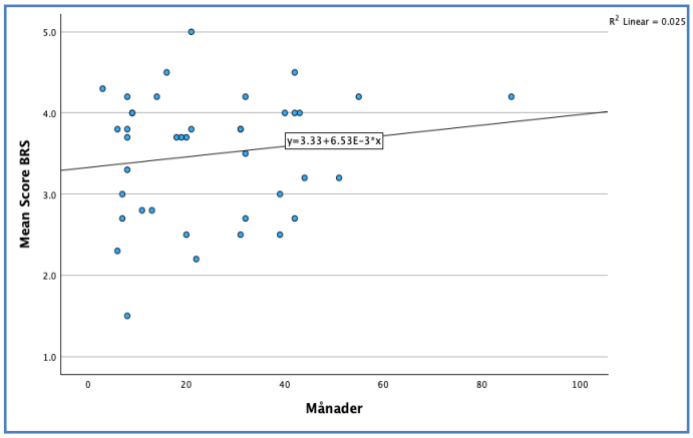

**Figur 3.** Samband mellan motståndskraft (BRS) och upplevd stress (PSS-10);
(p >0.001, r=-0,56, Spearman rank correlation).

Hur påverkas upplevd stress av tiden på utlandsstationeringen? Det kunde inte visas att upplevd stress påverkas av tiden på utlandsstationeringen (fig 4).



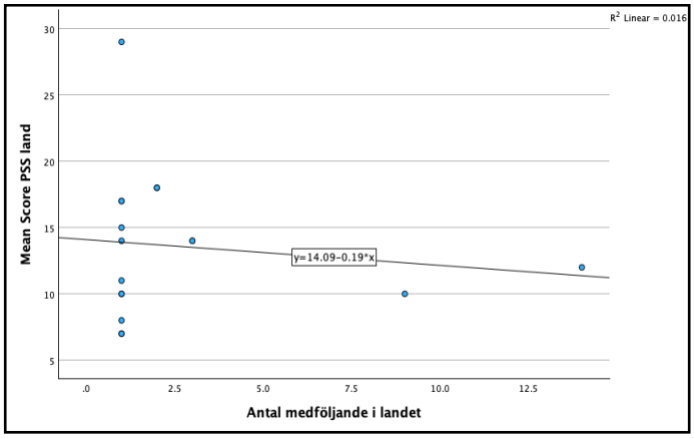

**Figur 4.** Samband mellan upplevd stress (PSS-10) och tid på utlandsstationeringen (p = 0.32, Spearman rank correlation).

Hur påverkas motståndskraft av tiden på utlandsstationeringen? Det kunde inte visas att motståndskraften ökar med tiden på utlandsstationeringen (fig 5).




**Figur 5.** Samband mellan motståndskraft (BRS) och tid (p =0.50, Spearman rank correlation).

Tidigare forskning visar att socialt stöd som stresshanteringsmetod kan minska upplevd stress (63). Är sambandet lika hos medföljande? Det är möjligt att upplevd stress är lägre i länder med fler medföljande men fler studier behöver göras kring detta. $H_4$ Upplevd stress är lägre i länder med fler medföljande (fig 6). Hypotes 4 behöver således undersökas ytterligare.




**Figur 6.** Bilden visar om det kan finnas ett samband mellan antal medföljande i respektive land och upplevd stress (PSS-10), (p =0.062, r=-0,46 Spearman rank correlation).

Föräldrar upplever stress i samband med barnuppfostran. Resultaten från forskning visar ett signifikant samband mellan förälderns HCC-nivåer och barnets HCC-nivåer (33). Upplevd stress har också ett samband med HCC (28). Tidigare forskning indikerar även ett samband mellan låg motståndskraft, upplevd stress och antalet livshändelser (48). Medföljande med hemmavarande barn har fler identifierade stressorer i jämfört med medföljande utan hemmavarande barn. Är den upplevda stressen högre hos medföljande beroende på hemmavarande barn och fler livshändelser? Finns det en skillnad i motståndskraft mellan medföljande med och utan barn? $H_5$ Upplevd stress är högre och motståndskraft lägre hos medföljande med hemmavarande barn.

**Tabell 4.** Tabellen visar om det kan finnas samband mellan upplevd stress (PSS-10 score) eller motståndskraft (BRS score) beroende på medföljande barn (Mann-Whitney U-test).

| | med barn<br>median (min-max) | utan barn<br>median (min-max) | p |
|---|---|---|---|
| PSS-10 | 10 (0-29) | 14 (3-25) | 0,63 |
| BRS | 22 (9-30) | 22,5 (13-27) | 0,86 |

# 5. Diskussion

Medföljandes resurser avseende motståndskraft och upplevd stress har kartlagts i syfte att undersöka hur stressorerna i livshändelsen att bli utlandsstationerad uppfattas. Hur motståndskraften påverkas av de kända stressrelaterade faktorerna; flytt, medföljande börjar eller slutar arbeta, stor förändring i levnadsvillkor och sociala aktiviteter, hemmavarandebarn börjar eller avbryter formell skolgång, byter till ny skola samt sjukvård på utlandsstationeringen hos medföljande har också studerats.
*Resultatet* påvisade att hög motståndskraft hos medföljande korrelerar med låg nivå

upplevd stress, figur 3 och korrelationsanalys visade att 42% av variationen av upplevd stress beror på variationen av motståndskraft. Medföljande som rapporterade 3,0 eller lägre i motståndskraft var 31%. Figur 4 som redovisar tid på utlandsstationeringen visar ett svagt negativt linjärt samband minskad upplevd stress. Figur 5 som avser tid på utlandsstationeringen visar ett svagt positivt linjärt samband med ökad motståndskraft. Figur 6 upplevd stress har en tendens till negativt linjärt samband med antal medföljande i ett land. Dock är detta inte statistiskt säkerställt. Tabell 4 visar att det inte var någon signifikant skillnad i upplevd stress eller motståndskraft beroende på medföljande barn. Enkätresultaten visar att motståndskraften var normal och upplevd stress var låg.

Preventiva förhandsinformationen är vägledande för arbetsgivare, anställd och medföljande för att kunna ta rätt beslut i förhållande till nuvarande hälsa, inför utlandsstationering (57). Resultatet visade att den upplevda stressen var låg, vilket kan bero på att identifierade stressorer reducerats genom URA-avtalet, eftersom flera av livshändelserna omfattas av avtalets villkor. Exempelvis medföljartillägg, flytt, skola, förskola, besöksresor, bostadskostnader samt hälso- och sjukvårdskostnader (3). Nya förbättrade villkor för hälso- och sjukvård för statligt utsända och deras medföljande familjemedlemmar kan sannolikt ytterligare minska den upplevda stressen för medföljande i Europa (19). *URA-avtalet skulle kunna vara en skyddsfaktor*.

Studiens resultat visar att medföljandes motståndskraft mot stressorerna var normal, men korrelationsanalysen i figur 3 indikerar att 31% av respondenterna rapporterade en motståndskraft på 3,0 eller lägre. En målbild bör vara att ingen medföljande har en motståndskraft på 3,0 eller lägre, eftersom kronisk stress korrelerar med låg motståndskraft och hög upplevd stress (17).

Att förmedla kunskap om sambandet mellan stress, motståndskraft och upplevd stress är av stor vikt för personal som arbetar med statligt utsänd personal och deras medföljande familjemedlemmar. Information bör delges vid rekrytering och utbildning. Inom ledarskap kan denna kunskap användas för att stärka motståndskraften. Tidigare forskning har även framfört önskemål om att information och utbildning ska erbjudas på engelska för medföljande som inte är svenska medborgare (19). Genom att identifiera stressorer samt risk- och skyddsfaktorer kan förutsättningar skapas för

utlandsstationerade att minska HPA-axelns utsöndring av kortisol genom ökad kunskap. Långvarig stress påverkar människan negativt; därför bör delgiven vetenskap tillämpas praktisk för att öka kroppens motståndskraft och reducera kortisolnivåerna (34). Medföljande med låg motståndskraft kommer troligen uppleva fler livshändelser som stressande i samband med utlandsstationering och hemkomst (48). Risken för metabolt syndrom och kardiovaskulärohälsa kan öka för medföljande som rapporterade en motståndskraft 3,0 eller lägre (17). Däremot har medföljande med hög motståndskraft sannolikt lägre nivåer av kortisol och riskfaktorer för ohälsa reduceras. Hög motståndskraft fungerar är en stressbuffert för utlandsstationerade (17). Medföljande med hög motståndskraft lyckas troligen anpassa sig till förändringar och hantera ofördelaktiga förhållanden effektivt genom en positiv syn på stress (54).

Figur 3 visar att det var ett måttligt, negativt samband mellan motståndskraft (BRS) och upplevd stress (PSS-10). Korrelationsanalysen påvisade att 42% av variationen av upplevd stress kan förklaras av variationen i motståndskraft. Möjligen kan upplevd stress hos medföljande påverkas genom ökad motståndskraft. För närvarande uppgår antalet medföljande på utlandsstationeringar till cirka 1700 personer (19).

Självskattningstestet Brief Resilience Scale (BRS) ger medföljande ny kunskap om sin motståndskraft (54). Stressbedömning via självskattningsskalan Percived Stress Scale (PSS-10) ger medföljande insikt i vilken grad olika situationer upplevs stressande (50). Genom att använda etablerade självskattningsmätverktyg kan medföljande öka sin kunskap och förbättra möjligheten att påverka sina reaktioner genom personlig utveckling. Motståndskraft är en påverkningsbar variabel, till exempel genom ökad självkänsla, optimism och egenförmåga (54). Stressbufferten kommer influera individen och troligen även familjen, gruppen och möjligen närsamhället. Att arbeta praktiskt med medföljandes motståndskraft är sannolikt en framgångsfaktor. Risken att statligt utsänd personal avbryter sitt uppdrag på utlandsstationeringen minskar, eftersom den samlade förmågan stärks via skyddsfaktorn motståndskraft (73). För att metoden ska kunna användas systematiskt och reproduceras, bör kunskap från forskning vara en grund för fortsatt arbete, enligt forskning och utveckling Sverige (14). Metoden behöver anpassas för att utvärdera hälsofrämjande- och folkhälsoarbete för gruppen medföljande (11). Att identifiera sårbarheter, ge förslag tillförbättringar och utvärdera är en del i Natos motståndskraftarbete (18). En idealbild för motståndskraft är att alla medföljande

uppnår hög motståndskraft, definierat som över 4,31 poäng, enligt mätning med BRS skalan. Fysisk aktivitet är ökar också motståndskraften. Aktiva transporter, friluftsliv, idrott och fritid är viktiga inslag i vardagen på utlandsstationering för att skapa goda förutsättningar för ökad motståndskraft (62). Fysisk aktivitet sänker kortisolnivåerna (60). För att minska risken för icke-smittsammasjukdomar och vidmakthålla god hälsa bör fysisk aktivitet vara en del av vardagen för utlandsstationerade (58). *Motståndskraft och fysisk aktivitet är skyddsfaktorer*.

Figur 4 visar inget signifikant samband mellan tid och upplevd stress på utlandsstationeringen. Tiden på utlandsstationeringen har ett svagt negativt linjärt samband minskad upplevd stress. Figur 5 redovisar inget signifikant samband mellan tid och motståndskraft på utlandsstationeringen. Tiden på utlandsstationeringen har ett svagt positivt linjärt samband med ökad motståndskraft. Den upplevda stressen kan minska när medföljande har hanterat de identifierade stressorerna och integrationen fungerar väl. Det är sannolikt att motståndskraften ökar när egenförmågan stärks genom observationsinlärning och social påverkan i den nya miljön (73).

Figur 6 visar inget signifikant samband mellan upplevd stress (PSS-10) och antal medföljande i respektive land. Möjligen kan en tendens till måttligt negativt samband urskiljas. Upplevd stress var något lägre i länder med fler medföljande, troligen har socialt stöd som stresshanteringsmetod haft en positiv effekt (63). Kronisk psykologisk stress och upplevd stress har ett samband (28). Att mäta upplevd stress med hjälp av mätverktyget PSS-10 efter 3, 6 och 12 månader vid utlandsstationering och hemkomst kan ge viktiga indikatorer på minskad upplevd stress när identifierade stressorer är hanterade och den sociala anpassningen fungerar (38). Upplevd stress kan möjligen minska mer hos medföljande som har fungerande sociala relationer och som vill använda socialt stöd som en bemästringsstrategi (73). Verktyget hade också kunnat användas i samband med större händelser som invasionen av Ukraina, för att erhålla en uppfattning om den upplevda stressen hos medföljande i relation till händelsen (40). Resultaten från mätningen med PSS-10 och BRS kan generaliseras till den medföljande populationen. Dessa resultat kan tillföra värdefull kunskap för andra organisationer och myndigheter i Sverige.

Integrationen under utlandsstationeringen är essentiell, då sociala relationer är avgörande för att människan ska kunna upprätthålla hälsa både psykiskt och fysiskt (47). Social anpassning kan förklaras av självkänsla (38). Motståndskraftiga medföljande hanterar livsförändringen effektivt (16). Hög psykologisk motståndskraft har ett samband med lägre kortisolkoncentration (17). Låg nivå av stress, kortisol, ångest och hög nivå oxytocin främjar socialt aktivt beteende och sannolikt underlättas integrationen (6). Om oxytocin ökar socialt agerande minskar troligen risken för social isolering och ensamhet (47). Socialt stöd har ingen effekt på kroppens fysiologiska och emotionella svar på akuta stressreaktioner - kortisolnivå, puls och hjärtfrekvens. Däremot har socialt stöd som stresshanteringsmetod en betydande, om än övergående effekt på upplevd stress och ångest (63). Medföljande som har olika bemästringsstrategier för stress och vet när teknikerna lämpar sig, hanterar sannolikt livsomställningen utan större problem. Vanliga stresshanteringstekniker inkluderar att söka social support eller använda känslo- och problemfokuserad bemästringsstrategier (73). Utlandsstationerade som är socialt isolerade eller känner sig ensamma har en ökad risk för alla typer av dödsorsaker (47). Föräldrarna har en viktig roll i barnens integration under utlandsstationeringen, och sannolikt är medföljande främsta vårdgivande förälder. Enkätundersökning från UD visade att den huvudsakliga sysselsättning för medföljande var föräldraskap (24). Barn och ungdomar behöver hjälp att bemästra stressinducerade händelser i samband med utlandsstationering och hemrotation (11). Föräldrarnas HCC-nivå påverkar barnets HCC-nivå, och det finns samband mellan föräldrar med lämplig föräldraförmåga, och barn som visar färre symtom på hyperaktivitet och uppmärksamhetsproblem (33). Det är viktigt att barnet har god uppmärksamhet i den nya miljön för att minska stressen som uppstår vid övergången från en bekant omgivning till en ny. Den tidiga fasen i grundskolan har påvisat höga kortisolnivåer hos barn (32). Miljömässiga faktorer som ökar barns motståndskraft mot stress behöver implementeras på utlandsstationeringen, såsom skolgång och ett utökat kontaktnät med vuxna utanför familjen (11). Genom URA-avtalets besöksresor kan även hemmavarande barn vidmakthålla relationer till stöttande familjemedlemmar (3). Att stärka barnets egenförmåga är ett sätt att öka barnets personliga motståndskraft. Egenförmåga höjs genom tidigare erfarenheter, observationsinlärning, social påverkan och emotionellt tillstånd – både fysisk och psykisk. Förebilder, socialt stöd och uppmuntran har stor inverkan på tron över den egna förmågan (73). *Sociala relationer är en skyddsfaktor.*

Tabell 4 visar ingen signifikant skillnad i upplevd stress eller motståndskraft beroende på förekomsten av medföljande barn, även om antalet identifierade livshändelser är fler för medföljande med hemmavarande barn. Denna information är viktig för framtida rekryteringsprocesser. Undersökningen visade att 47,7% var medföljande med hemmavarande barn, vilket indikerar minst 21 utlandsstationerade barn. För närvarade finns det cirka 300 barn på utlandsstationeringar globalt (19).

## 5.1 Styrkor och svagheter

Styrkorna med den kvantitativa forskningen om medföljande är att validerade enkäter har använts i studien och det ger reliabilitet till genomförd mätning. En av de valda artiklarna i forskningen använder enkäterna BRS och PSS, medan en annan artikel använder PSS och CD-RISC-10 tillsammans med HCC. En artikel påvisar samband mellan HCC-nivåer och upplevd stress genom mätningar med PSS-10 och PSS-4 i kombination med HCC. Dessa artiklar ger mätningarna med skalorna BRS och PSS-10 ett biovetenskapligt perspektiv. Övriga referenser gällande HCC ger studien ett bredare forskningsperspektiv för kronisk stress. Forskningen stärker också definitionen av hälsa för medföljande. Begreppsförklaringen kan skapa hälsosamma villkor för gruppen medföljande. Indikatorer kan tas fram via definitionen och hälsofrämjande processer kan väljas för eventuell åtgärd av arbetsgivaren direkt. Samverkanseffekterna av studiens tvärvetenskapliga perspektiv ger goda förutsättningar att påverka medföljandes hälsa på olika sätt. Identifierade stressorer kan underlätta uppföljning av möjliga stressorer inför utlandsstationering och hemkomst. Forskningen har även lett fram till en möjlig metod med självskattningsformulär PSS-10 och BRS som går att reproducera. Ett systematiskt arbetssätt för hälsa kan utvecklas för medföljande i framtiden.

En svaghet i forskningen är att författaren till arbetet har varit ensam i forskningsprocessen. Olika erfarenheter av flytt, från Finland till Sverige och Sverige till Australien samt insatser i Kosovo, Afghanistan och utlandsstationering i Ungern har varit värdefulla vid problemlösning och reflektion. Däremot kan egna erfarenheter, observationer och upplevelser ha påverkat studien. Ett antal av medföljande i Ungern har deltagit i studien, vilken kan ha påverkat frivilligheten att delta. Språkets betydelse har ej behandlats i studien. Fysisk aktivitet inkluderades inte som bakgrundsvariabel. Kostnaden för avbruten tjänstgöring kalkylerades inte. Enkäternas räckvidd begränsades

av tillgången till e-postadresser. Om metoden ska reproduceras systematiskt kan begränsad tillgång till e-postadresser påverka urval och mätning. Kvaliteten på valda studier, samt deras validitet, metodik och reliabilitet granskades inte.

# 6. Slutsats

Indikatorer som främjar hälsa och minskar riskfaktorer har synliggjorts via studien. En metod med biovetenskaplig grund för att mäta upplevd stress och motståndskraft har prövats. Metoden kan utvecklas vidare för gruppen medföljande. URA-avtalet, sociala relationer och fysisk aktivitet stärker förmågan att stå emot nedbrytande krafter och det bygger motståndskraft. Dessa faktorer blir därmed viktiga skyddsfaktorer. Att stärka medföljandes motståndskraft är avgörande, och genom en definition av hälsa för medföljande kan arbetet börja omedelbart.

Den slutsats som dras är att detta arbete stärker definitionen av hälsa för medföljande i tre perspektiv; socialt, fysiskt och psykiskt (12). Definitionen av hälsa för medföljande har sin utgångspunkt i KASAM, känsla av sammanhang (9). Begreppet används för att påverka människors makt över livet via begriplighet, meningsfullhet och hanteringsbarhet för att motstå stressorer (10). *Definition hälsa medföljande:* Medföljande på utlandsstationering är integrerad i den nya miljön och har känsla av sammanhang i minst en (1) gemenskap. Personen har en meningsfull vardag och kan hantera den. Fysisk aktivitet är en del av vardagen (13). Begreppsförklaringen kan skapa hälsosamma villkor för gruppen medföljande. Kunskap och kontroll kan användas för att öka hälsan. Indikatorer kan tas fram via definitionen och hälsofrämjande processer kan väljas för eventuell åtgärd.

# Referenser


1. Regeringskansliet R och. Regeringskansliet. Regeringen och Regeringskansliet; 2015 [citerad 18 april 2024]. Utlandstjänstgöring. Tillgänglig vid: https://www.regeringen.se/jobba-hos-oss/utlandstjanstgoring/
2. Försvarsmakten. Försvarsmakten. [citerad 16 mars 2024]. Pågående internationella insatser. Tillgänglig vid: https://www.forsvarsmakten.se/sv/var-verksamhet/forsvarsmakten-utomlands/pagaende-internationella-insatser/
3. URA Avtal om utlandskontrakt och riktlinjer för anställningsvillkor vid tjänstgöring utomlands, 2010.
4. Regeringskansliet R och. Regeringskansliet. Regeringen och Regeringskansliet; 2022 [citerad 11 mars 2024]. Sverige i Nato. Tillgänglig vid: https://www.regeringen.se/regeringens-politik/sverige-och-nato/
5. Regeringskansliet R och. Regeringskansliet. Regeringen och Regeringskansliet; 2022 [citerad 11 mars 2024]. Sveriges roll i Nato. Tillgänglig vid: https://www.regeringen.se/regeringens-politik/sverige-och-nato/sveriges-vag-in-i-nato/
6. Sweden Abroad [Internet]. [citerad 05 maj 2024]. Om representationen. Tillgänglig vid: https://www.swedenabroad.se/sv/utlandsmyndigheter/nato-bryssel/om-oss/om-delegationen/
7. Owetz J. Vad gäller vid utlandsstationering med URA-kontrakt? [Internet]. Officerstidningen. 2022 [citerad 04 maj 2024]. Tillgänglig vid: https://officerstidningen.se/vad-galler-vid-utlandsstationering-med-ura-kontrakt/
8. Utsända statsanställda | Rättslig vägledning | Skatteverket [Internet]. [citerad 25 januari 2024]. Tillgänglig vid: https://www4.skatteverket.se/rattsligvagledning/edition/2023.14/330421.html
9. Antonovsky A, Elfstadius M. Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och kultur; 2005.
10. Andersson I, Ejlertsson G. Folkhälsa som tvärvetenskap : möten mellan ämnen [Internet]. Lund: Studentlitteratur; 2009 [citerad 25 januari 2024]. Tillgänglig vid: http://www.studentlitteratur.se/omslagsbild/artnr/32836-01/height/320/width/320/bild.jpg
11. Holt N, Bremner A, Sutherland E, Vliek M, Passer MW, Smith RE. Psychology : the science of mind and behaviour. Maidenhead: McGraw-Hill Education; 2015.
12. WHO och internationell samordning [Internet]. 2024 [citerad 29 maj 2024]. Tillgänglig vid: https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/internationellt-samarbete/who-samarbete/
13. Lilja T. Egna opublicerade tidigare observationer. Medföljande - Försvarsmaktens utlandsstationering Ungern. Tii Lilja; 2022.
14. Svensk forskning i siffror [Internet]. 2018 [citerad 19 mars 2024]. Tillgänglig vid: https://www.vr.se/analys/svensk-forskning-i-siffror.html
15. Regeringskansliet R och. Regeringskansliet. Regeringen och Regeringskansliet; 2020 [citerad 31 maj 2024]. Agenda 2030 | Mål 3 | Hälsa och välbefinnande. Tillgänglig vid:

https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/agenda-2030-mal-3-halsa-och-valbefinnande/
16. Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. J Pers Soc Psychol. februari 2004;86(2):320–33.
17. Lehrer HM, Steinhardt MA, Dubois SK, Laudenslager ML. Perceived stress, psychological resilience, hair cortisol concentration, and metabolic syndrome severity: A moderated mediation model. Psychoneuroendocrinology. 01 mars 2020;113:104510.
18. Natos civila beredskapsarbete [Internet]. [citerad 11 mars 2024]. Tillgänglig vid: https://www.msb.se/sv/om-msb/internationella-samarbeten/nato-samarbete/natos-civila-beredskapsarbete/
19. Regeringskansliet R och. Regeringskansliet. Regeringen och Regeringskansliet; 2024 [citerad 04 juni 2024]. Bättre förutsättningar för utsänd statlig personal. Tillgänglig vid: https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/departementsserien-och-promemorior/2024/06/battre-forutsattningar-for-utsand-statlig-personal/
20. Forces SA. Försvarsmakten. [citerad 04 juni 2024]. Hungary (HAW). Tillgänglig vid: https://www.forsvarsmakten.se/en/activities/current-international-missions/hungary-haw/
21. Spouses.se – Familje- och medföljarfrågor i Utrikesförvaltningen [Internet]. [citerad 25 januari 2024]. Tillgänglig vid: https://spouses.se/
22. Försvarshälsan SC. Redovisning psykosociala enkäter 2013. Power-point presenterad vid; 2014 mar 12; Pápa Ungern.
23. Lnu.se [Internet]. 2024 [citerad 12 september 2024]. Samhälle, kultur och hälsa, höst, Kalmar, halvfart, distans. Tillgänglig vid: https://lnu.se/kurs/samhalle-kultur-och-halsa/kalmar-distans-deltid-ht/
24. Medföljarenkät – Spouses.se [Internet]. [citerad 13 mars 2024]. Tillgänglig vid: https://spouses.se/medfoljarenkat/
25. Noushad S, Ahmed S, Ansari B, Mustafa UH, Saleem Y, Hazrat H. Physiological biomarkers of chronic stress: A systematic review. Int J Health Sci. 2021;15(5):46–59.
26. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: a review. EXCLI J 16Doc1057 ISSN 1611-2156 [Internet]. 2017 [citerad 19 april 2024]; Tillgänglig vid: https://www.excli.de/vol16/Sahebkar_Panahi_21072017_proof.pdf
27. Reid J, Parker K, Clemens L, Bristow M. Validity and reliability of method used to analyse hair cortisol concentration [Internet]. F1000Research; 2021 [citerad 31 maj 2024]. Tillgänglig vid: https://f1000research.com/articles/10-349
28. Lynch R, Flores-Torres MH, Hinojosa G, Aspelund T, Hauksdóttir A, Kirschbaum C, m.fl. Perceived stress and hair cortisol concentration in a study of Mexican and Icelandic women. PLOS Glob Public Health. 03 augusti 2022;2(8):e0000571.
29. Braig S, Grabher F, Ntomchukwu C, Reister F, Stalder T, Kirschbaum C, m.fl. Determinants of maternal hair cortisol concentrations at delivery reflecting the last trimester of pregnancy. Psychoneuroendocrinology. 01 februari 2015;52:289–96.
30. Restrepo J, Lemos M. Addressing psychosocial work-related stress interventions: A systematic review. Work. 01 januari 2021;70(1):53–62.
31. Feller S, Vigl M, Bergmann MM, Boeing H, Kirschbaum C, Stalder T.

Predictors of hair cortisol concentrations in older adults. Psychoneuroendocrinology. 01 januari 2014;39:132–40.
32. Groeneveld MG, Vermeer HJ, Linting M, Noppe G, van Rossum EFC, van IJzendoorn MH. Children's hair cortisol as a biomarker of stress at school entry. Stress. 01 november 2013;16(6):711–5.
33. Melinder A, Brænden A, Lebena A, Olsen Faresjö Å, Theodorsson E, Coldevin M, m.fl. The psychobiology of child and parental stress and the subjective perception of parental stress in a clinical sample of children. Front Child Adolesc Psychiatry [Internet]. 03 oktober 2023 [citerad 07 juni 2024];2. Tillgänglig vid: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/frcha.2023.1173317
34. Widmaier EP, Raff H, Strang KT, Shoepe TC. Vander's human physiology : the mechanisms of body function. New York: McGraw-Hill Education; 2018.
35. Valencia-Florez KB, Sánchez-Castillo H, Vázquez P, Zarate P, Paz DB. Stress, a Brief Update. Int J Psychol Res. 10 oktober 2023;16(2):105–21.
36. Mousikou M, Kyriakou A, Skordis N. Stress and Growth in Children and Adolescents. Horm Res Paediatr. 2023;96(1):25–33.
37. Torino. Tips inför utlandstjänstgöring inom Nato [Internet]. Officerstidningen. 2024 [citerad 28 maj 2024]. Tillgänglig vid: https://officerstidningen.se/tips-infor-utlandstjanstgoring-inom-nato/
38. Neely-Prado A, Navarrete G, Huepe D. Socio-affective and cognitive predictors of social adaptation in vulnerable contexts. PloS One. 2019;14(6):e0218236.
39. Förberedelser – Spouses.se [Internet]. [citerad 31 maj 2024]. Tillgänglig vid: https://spouses.se/infor-utlandsstationering/forberedelser/
40. Försvarsmakten. Försvarsmakten. [citerad 25 januari 2024]. I Pápa har Familjen Jeppsson sin vardag. Tillgänglig vid: https://www.forsvarsmakten.se/sv/organisation/skaraborgs-flygflottilj-f-7/heavy-airlift-wing/i-papa-har-familjen-jeppsson-sin-vardag/
41. Wallace D, Cooper NR, Sel A, Russo R. The social readjustment rating scale: Updated and modernised. PLOS ONE. 18 december 2023;18(12):e0295943.
42. URA – med råd och kommentarer i anslutning till avtalstexten, 2011-11-07.
43. Rostila M, Toivanen S. Den orättvisa hälsan : om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd. Stockholm: Liber; 2018.
44. motståndskraft - Uppslagsverk - NE.se [Internet]. [citerad 31 maj 2024]. Tillgänglig vid: https://www-ne-se.proxy.lnu.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/motst%C3%A5ndskraft
45. Gazzaniga MS, Ivry RB, Mangun GR. Cognitive neuroscience [Elektronisk resurs] the biology of the mind. 2014;
46. Cohen D, Shamay-Tsoory SG. Oxytocin regulates social approach. Soc Neurosci. december 2018;13(6):680–7.
47. Wang F, Gao Y, Han Z, Yu Y, Long Z, Jiang X, m.fl. A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. Nat Hum Behav. augusti 2023;7(8):1307–19.
48. García-León MÁ, Pérez-Mármol JM, Gonzalez-Pérez R, García-Ríos M del C, Peralta-Ramírez MI. Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. Physiol Behav. 01 april 2019;202:87–93.

49. Hellhammer DH, Wüst S, Kudielka BM. Salivary cortisol as a biomarker in stress research. Psychoneuroendocrinology. 01 februari 2009;34(2):163–71.
50. blocksurvey.io [Internet]. [citerad 26 januari 2024]. Perceived Stress Scale. Tillgänglig vid: https://blocksurvey.io/templates/mental-health-assessment/perceived-stress-scale
51. Institutet för stressmedicin [Internet]. 2017 [citerad 10 april 2024]. Skattningsskalor. Tillgänglig vid: https://www.vgregion.se/ov/ism/publikationer/skattningsskalor/
52. Rozental A, Forsström D, Johansson M. A psychometric evaluation of the Swedish translation of the Perceived Stress Scale: a Rasch analysis. BMC Psychiatry. 22 september 2023;23:690.
53. Ye YC, Wu CH, Huang TY, Yang CT. The difference between the Connor–Davidson Resilience Scale and the Brief Resilience Scale when assessing resilience: confirmatory factor analysis and predictive effects. Glob Ment Health. 9:339–46.
54. Fung S fu. Validity of the Brief Resilience Scale and Brief Resilient Coping Scale in a Chinese Sample. Int J Environ Res Public Health. februari 2020;17(4):1265.
55. blocksurvey.io [Internet]. [citerad 01 februari 2024]. Brief Resilience Scale. Tillgänglig vid: https://blocksurvey.io/templates/resilience-scales/brief-resilience-scale
56. Furstova J, Kascakova N, Polackova Solcova I, Hasto J, Tavel P. How Czecho-Slovakia Bounces Back: Population-Based Validation of the Brief Resilience Scale in Two Central European Countries. Psychol Rep. oktober 2022;125(5):2807–27.
57. Landsspecifika hälsoprofiler - Europeiska kommissionen [Internet]. 2023 [citerad 25 januari 2024]. Tillgänglig vid: https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/country-health-profiles_sv
58. Dhuli K, Naureen Z, Medori MC, Fioretti F, Caruso P, Perrone MA, m.fl. Physical activity for health. J Prev Med Hyg. 17 oktober 2022;63(2S3):E150–E150.
59. Jaakkola JJK, Aalto SAM, Hernberg S, Kiihamäki SP, Jaakkola MS. Regular exercise improves asthma control in adults: A randomized controlled trial. Sci Rep. 19 augusti 2019;9(1):12088.
60. De Nys L, Anderson K, Ofosu EF, Ryde GC, Connelly J, Whittaker AC. The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. Psychoneuroendocrinology. september 2022;143:105843.
61. World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals [Internet]. [citerad 25 mars 2024]. Tillgänglig vid: https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240074323
62. Nilsson P, Mickelsson K. Varje rörelse räknas - hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet? SOU 2023:29.
63. Heimgartner N, Meier S, Grolimund S, Ponti S, Arpagaus S, Kappeler F, m.fl. Randomized controlled evaluation of the psychophysiological effects of social support stress management in healthy women. PloS One. 2021;16(6):e0252568.
64. PubMed [Internet]. [citerad 06 februari 2024]. PubMed. Tillgänglig vid: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
65. blocksurvey.io [Internet]. [citerad 06 februari 2024]. Private, Secure, and

Anonymous Surveys | BlockSurvey. Tillgänglig vid: https://blocksurvey.io/
66. Lnu.se [Internet]. 2020 [citerad 06 februari 2024]. Etikkommittén Sydost. Tillgänglig vid: https://lnu.se/mot-linneuniversitetet/samarbeta-med-oss/Projekt-och-natverk/etikkommitten-sydost/
67. Ewa Andersson, Ordförande Etikkommittén Sydost. Rådgivande yttrande över projektet: ” Motståndskraft. En skyddsfaktor för medföljande till statligt utsänd personal” (Dnr 990-2024). Etikkommittén Sydost; 2024.
68. Försvarsmakten. Försvarsmakten. [citerad 06 februari 2024]. Skaraborgs flygflottilj. Tillgänglig vid: https://www.forsvarsmakten.se/sv/organisation/skaraborgs-flygflottilj-f-7/
69. Försvarsmakten. Försvarsmakten. [citerad 25 januari 2024]. Heavy Airlift Wing – En strategisk resurs i kris och krig. Tillgänglig vid: https://www.forsvarsmakten.se/sv/aktuellt/2023/04/heavy-airlift-wing-en-strategisk-resurs-i-kris-och-krig/
70. Google Docs [Internet]. [citerad 18 mars 2024]. Samtyckesblankett_empirisk_studie_medföljande.pdf. Tillgänglig vid: https://drive.google.com/file/d/1m4UHnv8oGjvPoq1UjZ9Z38Y91F7cQ0_N/view?usp=share_link&usp=embed_facebook
71. IBM SPSS Statistics [Internet]. [citerad 04 april 2024]. Tillgänglig vid: https://www.ibm.com/products/spss-statistics
72. Björk J. Praktisk statistik för medicin och hälsa. Stockholm: Liber; 2020.
73. Myers DG, Abell J, Sani F. Social psychology. 2021.

# Bilagor

**A. Perceived Stress Scale, samtycke om att delta och bakgrundsvariabler**

Del 1 - PERCEIVED STRESS SCALE

En klassisk skala för stressbedömning. Frågorna i testet handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. Påståenden presenteras och du blir ombedd att ange hur ofta du känt eller tänkt på ett visst sätt. Inledningsvis kommer fråga om samtycke att delta. Därnäst är frågorna i del 1 är på engelska för att skalan ska bibehålla validitet.

*Required

1. Samtycke för att delta i empiriska studien: *

Motståndskraft. En skyddsfaktor för medföljande till statligt utsänd personal.

Genom att skriva kryssa i JA i samtyckesfrågan godkänner du att dina personuppgifter behandlas inom ramen för studien som beskrivs ovan.

Dina uppgifter kommer behandlas från att du svarar på enkäten – tills examensarbetet är godkänt varefter de raderas. Mer information: https://drive.google.com/file/d/1m4UHnv8oGjvPoq1UjZ9Z38Y91F7cQ0_N/view?usp=share_link

Ja

Nej

2. In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

3. In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

4. In the last month, how often have you felt nervous and stressed? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

5. In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

6. In the last month, how often have you felt that things were going your way? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

7. In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

8. In the last month, how often have you been able to control irritations in your life? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

9. In the last month, how often have you felt that you were on top of things? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

10. In the last month, how often have you been angered because of things that happened that were outside of your control? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

11. In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them? *

never

almost never

sometimes

fairly often

very often

12. Del 2 - Medföljande *

Jag är medföljande via:

Utrikesdepartementet

Försvarsmakten

13. Hur länge har du varit på utlandsstationeringen? *

Ange år och månader med siffror.

14. Jag är utlandsstationerad i landet: *

15. Jag har hemmavarande barn på utlandsstationeringen: *

Ja

Nej

Tack för din medverkan!

**B. Brief Resilience Scale, samtycke om att delta och bakgrundsvariabler**

Del - 1 BRIEF RESILIENCE SCALE

The Brief Resilience Scale (BRS) används för att bedöma upplevd förmåga att återhämta sig från stress. Skalan är en enhetlig konstruktion av motståndskraft. Frågorna består av tre positivt och tre negativt formulerade påståenden. Inledningsvis kommer fråga om samtycke att delta. Därnäst är frågorna i del 1 är på engelska för att skalan ska bibehålla validitet.

*Required

1. Samtycke för att delta i empiriska studien: *

Motståndskraft. En skyddsfaktor för medföljande till statligt utsänd personal.
Genom att skriva kryssa i JA i samtyckesfrågan godkänner du att dina personuppgifter behandlas inom ramen för studien som beskrivs ovan. Dina uppgifter kommer behandlas från att du svarar på enkäten – tills examensarbetet är godkänt varefter de raderas. Mer information:
https://drive.google.com/file/d/1m4UHnv8oGjvPoq1UjZ9Z38Y91F7cQ0_N/view

Ja

Nej

2. I tend to bounce back quickly after hard times. *

Strongly disagree

Disagree

Neutral

Agree

Strongly agree

3. I have a hard time making it through stressful events. *

Strongly disagree

Disagree

Neutral

Agree

Strongly agree

4. It does not take me long to recover from a stressful event. *

Strongly disagree

Disagree

Neutral

Agree

Strongly agree

5. It is hard for me to snap back when something bad happens. *

Strongly disagree

Disagree

Neutral

Agree

Strongly agree

6. I usually come through difficult times with little trouble. *

Strongly disagree

Disagree

Neutral

Agree

Strongly agree

7. I tend to take a long time to get over setbacks in my life. *

Strongly disagree

Disagree

Neutral

Agree

Strongly agree

8. Del 2 - Medföljande *

Jag är medföjande via:

Utrikesdepartementet

Försvarsmakten

9. Hur länge har du varit på utlandsstationeringen? *

Ange år och månader med siffror.

10. Jag är utlandsstationerad i landet: *

11. Jag har hemmavarande barn på utlandsstationeringen: *

Ja

Nej

Tack för din medverkan!

## C. Informationsbrev – medföljande

**Information om empirisk studie på medföljande.**

Du tillfrågas härmed att delta i en studie. Syftet med den empiriska studien är att undersöka hur motståndskraften (resilience) påverkas av några kända stressrelaterade faktorer hos medföljande till statligt utsänd personal. Informationsbrevet handlar om studiens innehåll. Att bli utlandsstationerad är oftast en positiv upplevelse – men nya förutsättningarna kan också leda till viss stress. Genom att kvantifiera hälsoparametrar kan den fysiologiska stressresponsen få värden och variablerna kan användas för att dra generella slutsatser. Resultat av studien kan eventuellt användas i förebyggande arbete för att motverka ohälsosam stress för medföljande i olika typer av utlandsstationering i framtiden. Brevet är riktat är till dig som medföljare till statligt utsänd personal. Studien genomförs som examensarbete på Linnéuniversitet Kalmar, program - hälsovetenskap med biovetenskaplig inriktning.

**Metod** - konfidentiell datainsamling kommer genomföras med två validerade engelska enkäter och bakgrundsvariabler via online verktyg BlockSurvey. Medföljande från två olika myndigheter tillfrågas för att skapa bredd i urvalet. Ungefär femtio (50) medföljande beräknas att ingå studien.

**Deltagande** - beräknad tidsåtgång för ifyllnad av enkäter är totalt åtta minuter. Bedömning: inga följder eller risker att delta i studien. Motståndskraft - Brief Resilience Scale på engelska och bakgrundsvariabler på svenska, fyra minuter. Uppfattad stress - Perceived Stress Scale på engelska och bakgrundsvariabler på svenska, fyra minuter.

**Resultat** - informationen kommer inledningsvis att sparas i BlockSurvey. Konfidentialitet garanteras vid hanteringen av informationen. Rådata laddas ner och sparas på USB - endast tillgänglig för uppsatsskrivaren, examinatorn och handledaren. Efter avslutad studie kommer all data raderas. Data avlägsnas även från mätverktyget BlockSurvey efter att examensarbetet är godkänt. När studien är klar finns det möjlighet att ta del av den färdiga uppsatsen. Resultatet av examensarbetet kommer att presenteras muntligt och skriftligt vid universitetet. Arbetet publiceras även i en offentlig databas för examensarbeten i Sverige, Diva (https://diva-portal.org/).

**Konfidentialitet och anonymitet** - dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inga obehöriga kan ta del av dem. Alla medverkande i studien garanteras anonymitet - identitetsinformation är ej känd för någon. Verktyget BlockSurvey krypterar all data från att det samlas in - tills att uppsatsskrivaren dekrypterar den. Genom verktygets säkerhetspolicy erhåller innehavaren full kontroll och äganderätt över data (https://blocksurvey.io/security-policy). Integritet och konfidentialitet skyddas genom att respondenter ej exponeras för spårare, annonser eller andra tredjepartsskript. Enkäter, samtycke om att delta distribueras via två länkar - utskick via studentmejlen tillsammans med informationsbrevet.

**Frivillighet** – om du som tillfrågad avstår från att delta eller avbryter deltagande kommer det ej att påverka andra omständigheter med studien. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering.

**Ansvariga**

Student: Tii Lilja
Telefon: +46 (0) 703 15 55 45
Epost: tl223bs@student.lnu.se
Ort och datum: Lidköping 15/2 2024

Handledare: Jonas Ahnesjö
Telefon: + 46 (0)480-44 63 65, +46 (0)72-594 95 06
Epost: jonas.ahnesjo@lnu.se
Ort och datum: Kalmar, Sverige 15/2 2024

https://lnu.se/mot-linneuniversitetet/samarbeta-med-oss/Projekt-och-natverk/etikkommitten-sydost/

## D. Ansökan till Etikkommittén Sydost, utan bilagor

### Etisk egengranskning

Följande frågor ska besvaras av sökande och godkännas av handledare.

| | | Ja | Nej |
|---|---|---|---|
| 1 | Avser studien att behandla känsliga personuppgifter enl. Integritetsskyddsmyndigheten, IMY<br>såsom etniskt ursprung, politiska åsikter, religiös övertygelse, hälsa, sexuell läggning osv. | x | |
| 2 | Innebär undersökningen ett fysiskt ingrepp på deltagarna (även sådant som inte avviker från rutinerna men som är ett led i studien)? | | x |
| 3 | Är syftet med undersökningen att fysiskt eller psykiskt påverka deltagarna (t.ex. behandling av övervikt) eller som innebär en uppenbar risk att påverka? | | x |
| 4 | Används biologiskt material som kan härledas till en levande eller avliden människa (t.ex. blodprov )? | | x |
| 5 | Kan frivilligheten ifrågasättas (t.ex. utsatta grupper såsom barn, person med demenssjukdom eller psykisk funktions-nedsättning, personer i uppenbar beroendeställning såsom patienter eller studenter som är direkt beroende av försöksledaren)? | | x |
| 6 | Avses vetenskaplig publicering såsom vid konferens eller i vetenskaplig tidskrift efter studiens genomförande. | | x |
| 7 | Kommer personregister upprättas (där data kan kopplas till fysisk person) och anmälas till registeransvarig person (GDPR- ansvarig). | | x |
| 8 | Syftet och metoden är väl avvägt gällande risk-nytta samt anpassat till nivån på studien. | x | |
| 9 | I den skriftliga informationen beskrivs projektet så att deltagarna förstår dess syfte och uppläggning (inklusive vad som krävs av den enskilde, t.ex. antal besök, projektlängd etc.) och på så sätt att alla detaljer som kan påverka beslut om medverkan klart framgår. (För studier med deltagare under 15 år krävs vårdnadshavares godkännande – bägge vårdnadshavarna vid gemensam vårdnad). | x | |
| 10 | Deltagandet i projektet är frivilligt och detta framgår tydligt i den skriftliga informationen till forskningsperson. Vidare framgår tydligt att deltagare när som helst och utan angivande av skäl kan avbryta försöket utan att detta påverkar forskningspersonens omhändertagande eller behandling eller, om studenter, betyg etc. | x | |
| 11 | Det finns resurser för genomförande av projektet. | x | |

### Ansökningsblankett för rådgivande etisk granskning

Följande uppgifter fylls i av sökande och godkänns av handledare. Ansökan ska vara skriven digitalt. Handskriven ansökan godtas inte. Fälten expanderar allteftersom Du skriver.

**Etikkommittén Sydost**
ett samarbete mellan

Linnéuniversitetet · Region Kronoberg · Region Blekinge · Region Kalmar län · Blekinge Tekniska Högskola, BTH

**Allmänna uppgifter**

1. *Projektets titel*

Motståndskraft. En skyddsfaktor för medföljande till statligt utsänd personal.

2. *Namn på personen/personerna, utbildningsprogram samt e-postadress för den/de som kommer att genomföra projektet,. Studentmail eller mailadress från den anställdes högskola, universitet eller landsting ska anges.*

Tii Lilja. Hälsovetenskap med biovetenskaplig inriktning, tl223bs@student.lnu.se

3. *Projektet genomförs vid:*

☐ Blekinge Tekniska Högskola
☒ Linnéuniversitetet
☐ Region Blekinge
☐ Region Kalmar län

4. *Projektet genomförs inom ramen för:*

☒ Kandidatuppsats
☐ Magisteruppsats/Masteruppsats
☐ Verksamhetsutveckling
☐ Forskarutbildning
☐ Specialistläkarutbildning (ST-utbildning)
☐ Annat, ange vad:

5. *Namn på handledare för projektet, institution och e-postadress.*

Handledare: Jonas Ahnesjö, Institution för idrottsvetenskap, jonas.ahnesjo@lnu.se

**Beskrivning av projektet**

6. *Projektets övergripande syfte och sammanhang.*

Statlig personal som skickas utanför Sveriges gränser kommer sannolikt att öka med ett Nato tillträde. Utsänd personal har ofta med sig familjemedlemmar – medföljande på utlandsstationeringen. Maka eller make, registrerad

partner och hemmavarande barn räknas som medföljande.

Att bli utlandsstationerad är oftast en positiv upplevelse – men nya förutsättningarna kan också leda till viss stress. Genom att nyttja etablerade mätverktyg för upplevd stress och motståndskraft avses att undersöka några specifika "stressorer" och hur motståndskraften ser ut för just dessa "stressorer" i gruppen medföljande. Resultat kan eventuellt användas i förebyggande arbete för att motverka ohälsosam stress för medföljande i olika typer av utlandsstationering. Studien är en kandidatuppsats och att betrakta som en pilotstudie. Föreliggande studie kan ligga till grund för en mer omfattande studie där ytterliga stress- och ohälsarelaterade variabler kan undersökas.
Genom att undersöka hur stressorerna uppfattas och motståndskraften till dem - utvecklas anpassad metod för att utvärdera hälsofrämjande- och folkhälsoarbete för gruppen medföljare.

Idag har Försvarmakten (FM) ingen medföljarhanläggare som Utrikesdepartementet (UD). Lite hälsorisk- och skyddsfaktorer finns definierade för gruppen medföljande.

---

## 7. *Bakgrund till projektet (argumentation för varför det bör göras, dess vetenskapliga sammanhang och vilken nytta projektet leder till).*

Medföljandes livssituation gör dem till ett vetenskapligt intressant problem för att medföljande skall i jämförelse med arbetstagaren utan arbetsgivare genomföra en integration och hitta känsla av sammanhang på utlandsstationeringen. Individen behöver även hitta mening i nya tillvaron, begripa situationen på utlandsstationeringen och hantera stressorerna. Förändringen innehåller flertalet potentiella stressorer; medföljande börjar eller slutar att arbeta utanför hemmet, stor förändring i levnadsvillkoren, flytt, hemmavarande barn börja eller avbryta formell skolgång, hemmavarande barn byter till en ny skola och stor förändring i sociala aktiviteter (The Holmes and Rahe Social Readjustment Rating Scale).

Samverkan mellan myndigheter i verksamhetsområdet hälsofrämjande åtgärder, förebyggande risk- och skyddsfaktorer för medföljande kommer inbringa mer kunskap om gruppen medföljande. Resurser kan kombineras - kvaliteten på tjänster och metoder kopplat till folkhälsoarbete förbättras. När medföljande har en god hälsa reduceras troligen risken att statligt utsänd avbryter sitt uppdrag på utlandsstationeringen.

---

## 8. *Syfte och frågeställningar.*

Syftet med examensarbetet är att undersöka hur motståndskraften (resilience) påverkas av några välkända stressrelaterade faktorer hos medföljande till statligt utsänd personal.

**Frågeställning**
Hur påverkas medföljande av flytten? Att sluta/säga upp sig/vara tjänstledig från sitt ordinarie arbete, förändringen i levnadsvillkor, barnens skolgång och nya sociala aktiviteter. Hur uppfattas stressorerna av medföljande samt hur är individens motståndskraft till stressorerna?

---

9. *Plats där datainsamlingen i projektet skall genomföras (Avdelning, klinik, skola, organisation etc.)*

Datainsamling kommer att ske via ett webformulär från respondenter som är placerade i Ungern, Thailand och Brasilien. Möjligen ytterligare länder.

---

10. *Beskriv hur projektet kommer att genomföras samt form av datainsamling (ex. enkät, intervju etc.). Frågeformulär, intervjuguide eller liknande insamlingsinstrument som används ska bifogas ansökan.*

Två (2) validerade engelska enkäter: Brief Resilience Scale (motståndskraft) och Perceived Stress Scale (uppfattad stress) samt bakgrundsvariabler på svenska. Gruppen som skall undersökas är medföljande till statligt utsänd personal.

---

11. *Beskriv urvalsförfarande samt motivera urvalets storlek.*

Urvalet utgörs av ca 50 medföljande från två olika myndigheter i tre olika länder, möjligen fler länder. Antalet baseras på vad som anses vara möjligt att hinna med under en kandidatuppsats (pilotstudie), det har alltså inte genomförts någon poweranalys.

12. *Beskriv hur data skall analyseras.*

Datan ska anlyseras statistiskt med avseende på resultaten från de olika skalorna (beroende variabler) med oberoende variabler som vilket land, tid på stationeringen, med eller utan barn och vilken myndighet.

---

**Etiska frågor**

13. *Beskriv hur data kommer att förvaras samt vilka som har tillgång till den.*

Rådata kommer att sparas i en lösenordsskyddad dator - endast tillgänglig för uppsatsskrivaren och handledaren. Efter avslutad studie ska all data att raderas. Konfidentialitet garanteras vid hanteringen av informationen. Informationen raderas från mätverktyget BlockSurvey efter muntlig redovisning av arbetet i Kalmar, senast 11 juni 2024. Konfidentialitet och anonymitet - svar och resultat kommer att behandlas så att inga obehöriga kan ta del av dem. Alla i studien garanteras anonymitet - identitetsinformation som är ej känd för någon. Verktyget BlockSurvey lagrar data krypterat. Integritet och konfidentialitet skyddas genom att respondenter ej exponeras för spårare, annonser eller andra tredjepartsskript.

---

**Etikkommittén Sydost**
ett samarbete mellan

Linnéuniversitetet · Region Kronoberg · Region Blekinge · Region Kalmar län · Blekinge Tekniska Högskola – BTH

14. *Beskriv tillvägagångssätt vid tillfrågan om deltagande i studien. Beskriv när, hur och av vem som undersökningspersonen tillfrågas och hur det informerade samtycket dokumenteras. Bifoga informationsbrev och skriftlig information som skall lämnas till deltagare.*

**Försvarsmakten - F7, Såtenäs och Pápa Airbase, Ungern**
**Presentation 22 november**
Efter arbetsgiverans godkännande tog jag första kontakten med medföljande i Ungern på ett ”medföljande möte/spouse-möte” på Pápa Airbase, Ungern. En muntlig presentation delgavs med empiriska studien syfte och forskningsetikens fyra (4) huvudkrav; informations-, samtyckes- , konfidentialitets- och nyttjandekravet. Även frivillighet påtalades – att om tillfrågad avstår från att delta eller avbryter deltagande kommer det ej att påverka andra omständigheter. Att deltagare närsomhelst kan avbryta deltagande utan närmare motivering.

**Utrikesdepartementet – medföljarhandläggare**
**Telefon 8 november och mail 10 november**
Därnäst ringde jag till utrikesdepartementet (UD) och fick personlig kontakt med utrikesförvaltningens medföljarhandläggare. Syftet med mitt examensarbete framlades och fortsatt önskan vidare dialog i ärendet.
**Zoom-möte 1 februari**
Återkopplig till UD gällande: examensarbetets frågeställning, kvantitativ mätmetod samt samverkan gällande stressorer. Jag bad även om lov att få kvantifiera hälsoparametrar på UD:s medföljande för att öka urvalet i empiriska studien – inriktning för återkoppling vecka åtta (8), 2024.

15. *Beskriv vilken relation Du har till personerna i undersökningen. Reflektera även kort över eventuell inverkan som relationen kan ha på studien och på undersökningspersonerna.*
Jag själv arbetar i Försvarsmakten – men jag har varit tjänstledig i 3,5 år som medföljande på utlandsstationeringen: Ungern. I Forskningsprocessen vill jag skapa bredd i urvalet därav har jag samverkat med två olika myndigheter Försvarsmakten och Utrikesdepartementet. Ungefär femtio (50) medföljande beräknas att ingå studien. Eftersom jag själv lever i vardagen med de övriga medföljande i Ungern är korrekt information gällande syftet med uppsatsen och anonymitet viktigt. Min relation till de medföljande som är stationerade i Ungern skulle i teorin kunna påverka svarsfrekvensen men då vi alla är medföljande och inte står i någon form av beroendeställning till varandra bedömer jag att den risken är mycket liten. Övriga deltagare i studien som är stationerade på andra platser är för mig okända. Studien avser att mäta upplevd stress och motståndskraft vilket skulle kunna betraktas som känsligt men då undersökningspersoenerna själva valt att vara medföljande och är vuxna bedömer jag att risken för att frågorna i något av formulären skulle leda till obehag är mycket liten. Deltagande i studien är helt frivilligt och den deltagande kan när som helt och utan förklaring avbryta deltagandet utan att det får några som helst följder.

16. *Beskriv hur resultaten kommer att redovisas för att säkerställa undersökningspersonernas integritet och anonymitet eller konfidentialitet.*
Eftersom att majoriteten av vuxna medföljande är makor skall ej kön frågas i bakgrundsvariabler för att skydda medföljande makes integritet. För att skydda familjens identitet ska ej antal barn och barnets födelseår samlas in.

Resultat kommer att redovisas i form av relevanta lägesmått (median eller medelvärden) för de olika skalorna med oberoende variabler som vilket land, tid på stationeringen, med eller utan barn och vilken myndighet. Alla resultat kommer att redovisas på gruppnivå.

17. *Beskriv de etiska överväganden som gjorts samt beskriv avvägningen mellan projektets risker och nytta.*

Undersökningen kan ge en bild av hur medföljande upplever sin utlandsvistelse med avseende på stress och motståndskraft mot stress och om detta skiljer sig mellan olika posteringsorter och familjekonstitutioner. De etiska överväganden som gjorts har huvudsakligen med anonymisering och konfidensialitet att göra, bland annat har data om könstillhörighet och antal barn valts att inte samlas in. De verktyg som används i undersökningen är väletablerade och mäter stress och motståndskraft på en övergripande nivå, de innehåller inga frågor om sexuell läggning eller politiska åsikter. Av de personer som använt verktyget på test (innan undersökningen) har ingen upplevt någon fråga som jobbig att besvara. Forumlären ger i originalversionen omedelbar återkoppling till forskningspersonen. Den funktionen har tagits bort då det möjligen skulle kunna påverka forskningspersonen negativt om testet visar ett negativt resultat. Undersökningens huvudsakliga nyttor är dels att studera en grupp i samhället som antas växa och genom att undersöka några välkända stressorer kan resultaten användas i förebyggande arbete för att göra livet som medföljande bättre i framtiden.

---

18. *Beskriv övriga åtgärder som vidtagits för att förebygga risker, ex. vilken beredskap som finns för att förebygga eller hantera de risker som kan uppkomma.*

Jag bedömer att det inte finns några risker med den här undersökningen men om det mot all förmodan skulle uppstå en situation då någon av forskningspersonerna upplever obehag hänvisas till berörd myndighet som ansvarar för utlandsposteringen.

Genom undertecknande garanterar sökande att ansökan och etisk egengranskning tagits fram i samråd med handledare.

Genom undertecknande garanterar handledare att denne läst igenom och granskat ansökan och etisk egengranskning och att studien anses kunna genomföras så som den är beskriven.

| **Ort och datum** | **Ort och datum** |
|---|---|
| Lidköping 15/2-2024 | |
| **Underskrift från sökande** | **Underskrift från handledare** |
| Tii Lilja | |

# Signature page

This document has been electronically signed using eduSign.

eduSign

Electronically signed by
Jonas Ahnesjö

Date and time of signature
2024-02-15 09:21 UTC

Authenticated by
Linnaeus University

Validate signed documents at: https://validator.edusign.sunet.se