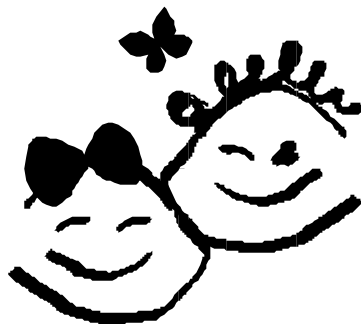


LUNDS UNIVERSITET
Socialhögskolan
SOL 066
VT 2006

Åtta invandrares syn på vilka faktorer som har bidragit till deras känsla av välbefinnande



Författare: Sara Enetoft & Ingrid Karlsson
Handledare: Alexandru Panican

Abstract

The subject of this study is factors that contribute to immigrants wellbeing in their new country. Our purpose was to describe and examine different factors that according to eight immigrants have contributed to their wellbeing in Sweden. Our main question was: Which factors have, according to our respondents, contributed to their wellbeing in Sweden.

To achieve this, we have conducted qualitative interviews with eight different individuals. We also collected current documents and research related to the subject matter. We chose three different theoretical perspectives: Antonovsky's Sense of coherence, Maslow's Hierarchy of needs and Mischel's CAPS-theory (cognitive-affective personality system) as models for the explanation of our analysis.

The result of our survey was that we could detach six different categories which the respondents expressed had contributed to their wellbeing. These were: Family and friends, social safety nets, cultural understanding, dreams and goals, satisfactory occupation and the significance of the individuals own efforts.

Keywords: Wellbeing, immigrants, factors, salutogenetic perspective.

Förord

Vi vill först och främst tacka våra respondenter för deras medverkan och för att de ville dela sina personliga uppfattningar och erfarenheter med oss. Vi har lärt oss mycket genom dessa möten. Tack för er tid och ert engagemang!

Vi vill även rikta ett stort tack till vår handledare Alexandru Panican som haft tålamod med oss i våra stunder av total förvirring. Han har också bidragit med många fruktsamma råd och hjälpt oss att hitta fokus.

Sara och Ingrid

1. INLEDNING-----	5
1.1 Problemformulering-----	5
1.2 Syfte och huvudfråga-----	6
1.3 Metod, begränsningar, urval och resultatets tillförlitlighet-----	6
1.3.1 Metodval-----	6
1.3.2 Perspektiv och begränsningar-----	7
1.3.3 Urval och tillvägagångssätt-----	7
1.3.4 Resultatets tillförlitlighet-----	9
1.3.5 Källkritik-----	10
1.4 Centrala begrepp-----	10
1.4.1 Välbefinnande-----	11
1.4.2 Invandrare-----	11
1.5 Etiska överväganden-----	11
1.6 Fortsatt framställning-----	11
2. LITTERATUR, TIDIGARE FORSKNING OCH TEORETISKA UTGÅNGS-PUNKTER-----	13
2.1 Litteratur och tidigare forskning-----	13
2.1.1 Forskning och litteratur om välbefinnande-----	13
2.1.2 Invandrarskap och integration i Sverige-----	14
2.1.3 Det psykiska välbefinnandet hos invandrare i Sverige-----	15
2.2 Teorier-----	16
2.2.1 Det salutogena perspektivet-----	16
2.2.2 KASAM (Känsla av sammanhang)-----	17
2.2.3 Maslows behovshierarki-----	18
2.2.4 CAPS (Cognitive-affective personality system)-----	20
3. ANALYS AV EMPIRI-----	22
3.1 Analys-----	22
3.1.1 Familj och vänner-----	23
3.1.2 Samhälleligt socialt skyddsnät-----	24
3.1.3 Kulturell förståelse-----	26
3.1.4 Drömmar och mål-----	29
3.1.5 Tillfredsställande sysselsättning-----	31
3.1.6 Den egna individens betydelse-----	33
3.2 Slutsats-----	35
4. AVSLUTNING-----	36
4.1 Sammanfattning-----	36
4.2 Slutdiskussion-----	36
5. KÄLLFÖRTECKNING-----	38
Bilaga 1. Intervjuguide-----	40

1. INLEDNING

1.1 Problemformulering

Invandrare i dagens Sverige omnämns ofta i negativa sammanhang. Gruppen invandrare klumpas många gånger ihop till en kollektiv problematisk massa. I medier framställs invandrare ofta antingen som offer, utsatta för orättvisor och i behov av hjälp från det svenska samhället, eller som ett hot i form av en invasion enligt mediaforskaren Ylva Brunes studier. Det är inte heller ovanligt att invandrare utmålas som brottslingar, vars patriarkala kultur gör dem hotfulla och farliga. Många samhällsproblem tenderar dessutom att tolkas i mer eller mindre etniska termer vilket leder till att företeelser som arbetslöshet, boendesegregation, bidragsberoende, sociala problem och ungdomsbrottslighet kommer att förknippas med invandrare (Sverige mot rasism, 2006).

Vi anser att denna bild är onyanserad. Vår uppfattning är att invandrare är en stor tillgång för det svenska samhället och att det är viktigt att fokusera på det positiva som de har att tillföra. Nya influenser och idéer leder ett samhälle framåt. Många invandrare har funnit sig väl tillrätta i sitt nya hemland och har byggt upp ett rikt och fungerande liv. Detta trots att studier exempelvis visat att det är svårare att få ett arbete för personer med utländsk bakgrund (Social rapport, 2006).

Att flytta till ett nytt land kan dessutom innebära ett steg bort från det bekanta och trygga. Det kan vara omstörtande att bryta upp från en självklar och invand miljö. Individen möter inte bara en ny omgivning, nya människor och ett nytt språk - utan ofta en helt ny kultur som kan vara svår att få grepp om (Nilsson, 1993). Blir individen bemött av bristande förståelse i det nya landet ökar dess sårbarhet. Om han dessutom möter hat, fördomar och diskriminering kan det på sikt äventyra både den fysiska och den psykiska hälsan (Nergården, 1990).

Vi ser trots allt att det går "bra" för många invandrare. Med bra avser vi inte bara yttre framgångar, även om detta kan vara betydelsefullt, utan att individen känner välbefinnande. Vi vill därför ta reda på vad våra respondenter, som tillhör gruppen första generationens invandrare, tror har bidragit till att de har uppnått en känsla av välbefinnande i sitt nya hemland. Vår utgångspunkt är det salutogena perspektivet vilket innebär att vi vill studera vilka faktorer som är gynnande för att en individ ska uppnå välbefinnande.

1.2 Syfte och huvudfråga

Vårt syfte med uppsatsen är att ringa in och analysera faktorer som enligt våra respondenter har bidragit till deras välbefinnande i Sverige.

För att kunna uppnå syftet är vår huvudfråga: Vilka faktorer har enligt våra respondenter bidragit till deras välbefinnande i Sverige?

1.3 Metod, begränsningar, urval och resultatets tillförlitlighet

1.3.1 Metodval

Vår uppsats bygger på empiri som inhämtats genom åtta intervjuer med enskilda individer. Empirin försöker vi sedan förklara och begripliggöra med hjälp av några utvalda vetenskapliga teorier. I kompletterande syfte använder vi oss också av litteratur och tidigare forskning kring ämnen som välbefinnande och invandarskap.

Vårt syfte är alltså att få en inblick i våra respondenters uppfattningar om vilka faktorer som kan ha bidragit till att de känner ett välbefinnande. För att kunna få svar på våra frågor och uppnå vårt syfte, ansåg vi att det var lämpligt att använda oss av kvalitativ metod. Enligt Holme och Solvang (1997) kännetecknas kvalitativa metoder av närhet till forskningsobjektet, vilket innebär att man försöker sätta sig in i den undersöktes situation och se världen utifrån hans eller hennes perspektiv. För att få fram respondenternas uppfattningar på ett bra sätt, valde vi att utgå från en semistrukturerad intervjuguide där möjligheterna är stora för respondenterna att fritt tolka frågorna och utveckla sina resonemang (Denscombe, 2000). Holme och Solvang (1997) betonar också vikten av att respondenterna får möjlighet att påverka utvecklingen av intervjun.

En intervju är mycket krävande för både forskare och respondent (Holme & Solvang, 1997). Det finns en risk att den ytliga likheten mellan en intervju och ett samtal kan medföra en alltför avslappnad inställning till planering och genomförande. Faran blir då att forskaren inte är lyhörd för den komplexa interaktionen under själva intervjun (Denscombe, 2000). Samtidigt måste forskaren vara uppmärksam på att samtalet blir otvunget och spontant. För att intervjun ska bli meningsfull för båda parter krävs också ett visst mått av tillit (Holme & Solvang, 1997).

Vi har försökt vara så objektiva som möjligt i vårt arbete men är medvetna om att vår förförståelse kan ha inverkat på alla delmoment i uppsatsarbetet. Denscombe (2000) påpekar hur viktig jagets roll är vid kvalitativ forskning. Kvalitativa data är alltid en produkt av en tolkningsprocess och forskarens identitet, värderingar och uppfattningar påverkar resultatet i hög grad.

1.3.2 Perspektiv och begränsningar

Med utgångspunkt i uppsatsens syfte utgår vi från den enskilde individens perspektiv. Empirin som presenteras utgörs helt och hållet av våra respondenters egen uppfattning om sin verklighet. Användandet av en kvalitativ metod innebär också att den insamlade empirin endast ger en ögonblicksbild av respondenternas åsikter och känslor. Det är möjligt eller rentav troligt, att vi hade fått delvis annorlunda svar om vi hade gjort intervjuerna en annan dag, vecka eller månad. Vår ambition är att presentera åtta personliga betraktelser och uppfattningar om vad som har bidragit till välbefinnande i just dessa individuella fall. Det är inte på något sätt vår avsikt att generalisera eller lägga fram några allmängiltiga förklaringar.

1.3.3 Urval och tillvägagångssätt

Avsikten med att använda sig av kvalitativ metod är enligt Holme och Solvang (1997) att öka informationsvärdet och skapa en grund för djupare och mer fullständiga uppfattningar om det fenomen som studeras. Något som är väldigt viktigt för undersökningens resultat är urvalet av undersökningsspersoner, vilket bör göras systematiskt utifrån vissa medvetet formulerade kriterier.

Då vi skulle välja ut lämpliga respondenter för denna undersökning var våra urvalskriterier att de skulle:

- vara första generationens invandrare
- ha invandrat till Sverige i övre tonåren eller som vuxna
- ha varit här tillräckligt länge för att behärska språket
- uppge sig ha en känsla av välbefinnande

Genom att beskriva dessa kriterier för vänner och bekanta fick vi ett antal namn på personer som vi uppfattade som lämpliga kandidater för vår uppsats. Genom detta tillvägagångssätt

undvek vi en situation där vi skulle vara tvungna att ställa frågor direkt till för oss okända tilltänkta respondenter om deras välbefinnande. I urvalsprocessen försökte vi uppnå en jämn fördelning mellan könen och en spridning mellan olika kulturer, för att på så sätt få en så stor variation som möjligt i den inhämtade empirin.

Då vi fått ett antal förslag på lämpliga individer, och resonerat kring olika aspekter kring deras bakgrund och förutsättningar, tog vi kontakt med dem som vi ansåg mest lämpliga för vårt syfte. Respondenterna har fått fingerade namn för att värna om deras anonymitet:

Sofia - kvinna i 40-årsåldern, född i Bosnien, invandrade på mitten av 1990-talet

Nelson - man i 60-årsåldern, född i Sierra Leone, invandrade på mitten av 1970-talet

Elisa - kvinna i 30-årsåldern, född i Bosnien, invandrade i början av 1990-talet

Sirikit - kvinna i 40-årsåldern, född i Thailand, invandrade på mitten av 1980-talet

Ahmed - man i 20-årsåldern, född i Irak, invandrade i början av 2000-talet

Inais - kvinna i 50-årsåldern, född i Grekland, invandrade på mitten av 1970-talet

José - man i 40-årsåldern, född i Chile, invandrade på mitten av 1980-talet

Aziz - man i 50-årsåldern, född i Libanon, invandrade i slutet av 1980-talet

Vi erbjöd alla våra respondenter ett skriftligt informationsmaterial om studiens syfte och upplägg vilket hälften tackade ja till. De fick också möjlighet att ta del av intervjufrågorna innan intervjutillfället men så gott som alla avböjde detta. Dessutom hade alla respondenter möjlighet att välja var intervjun med dem skulle ske. Resultatet blev att hälften av intervjuerna genomfördes på respondentens arbetsplats, två i deras hemmiljö och två på Campus i Helsingborg. Ett par av de intervjuer som gjordes i arbetsmiljö stördes bitvis av oljud och aktiviteter i lokalen som tog en del uppmärksamhet från frågor och svar. Intervjuerna varade i de flesta fall mellan 30 och 45 minuter men ett par drog över på grund av att vi fick förklara frågorna mer ingående.

Vi fick ett bortfall då den sista respondenten uteblev från sin intervju och inte gick att få tag på. Därmed tvingades vi på mycket kort varsel att hitta en ersättare. Denna sista respondent fann vi genom att söka upp en butik i närområdet där vi upplevde att innehavaren alltid verkar vara mycket positiv och glad vilket vi tolkade som att han hade ett högt välbefinnande. Vi frågade honom därför om han var villig att ställa upp och han erbjöd oss att göra intervjun på plats. I efterhand kunde vi konstatera att valet av denna respondent inte var så genomtänkt då

hans språkkunskaper var så bristfälliga, att svaren påverkades i stor utsträckning. Dessutom framkom det att han inte heller upplevde det välbefinnande som var ett av våra urvalskriterier. Vi kom dock efter noggrant övervägande fram till att hans erfarenheter och tankar trots allt var av intresse för vår uppsats då de kunde bidra med andra infallsvinklar.

Vid intervjutillfällena samtyckte alla respondenterna till att samtalen spelades in, med undantag av en där vi i stället tog anteckningar. Transkriberingarna gjordes omgående efter intervjutillfällena så ordagrant som möjligt.

Valet av teoretiska utgångspunkter var relativt svårt. Då vi ville utgå från det salutogena perspektivet bedömdes Antonovskys KASAM-teori som en logisk följd av detta. Vi fann också att Maslows teori om behovshierarkin var användbar för att kunna belysa fler aspekter av vår empiri. Då vi inte upplevde att dessa två teorier till fullo täckte in alla aspekter av materialet, ville vi komplettera dessa med två av variablerna i Mischels CAPS-teori. Sökandet efter lämplig litteratur och tidigare forskning har varit mödosamt. Vi har haft mycket svårt att finna material som berör olika faktorer som leder till välbefinnande.

Vi har lagt ner mycket arbete på att kategorisera och tematisera den empiri vi har samlat in. Det har inte heller varit helt problemfritt och vi är medvetna om att vi kunde ha gjort på andra sätt än det vi slutligen valde. När vi skulle analysera våra utvalda teman försökte vi begripliggöra och förklara dem med hjälp av ovan nämnda teorier samt koppla dem till relevant litteratur och forskning, för att på så sätt förankra empirin vetenskapligt.

1.3.4 Resultatets tillförlitlighet

Vår ambition var som vi redan nämnt att våra respondenter skulle ha en jämn könsfördelning men även att de skulle representera kulturer med stor variation. Vi anser att detta bidrar till att öka bredden i materialet. Åtta respondenter är dock ett begränsat underlag.

Vi anser att *reliabiliteten*, det vill säga tillförlitligheten, i vår uppsats är så hög som det är möjligt att uppnå med utgångspunkt i kvalitativ metod. Vårt syfte är att presentera våra åtta respondenters personliga åsikter, vilket vi också gjort. Vi är dock medvetna om att resultatet kanske hade blivit ett annat om undersökningen upprepats med samma åtta respondenter i en annan kontext. Vad som i övrigt kan ha påverkat reliabiliteten i vår undersökning är att vi

delade upp intervjuerna mellan oss. Det innebar att villkoren blev olika för våra respondenter då vår framtoning kan ha skiljt sig åt, exempelvis genom att visa olika stort intresse för deras svar eller ställa ledande frågor. Vid språkförbistringar har vi dessutom fått förtydliga frågorna vilket kan ha skett på ett olikartat sätt. Det kan också ha varit så att någon respondent har försökt vara oss till lags genom att leverera svar som denne trodde att vi ville ha. Någon kan ha tyckt att frågorna var svåra rent språkligt. I efterhand har vi också kunnat konstatera att vi ibland har använt onödigt krångliga ord och begrepp i vår intervjuguide. Exempelvis inser vi att ord som välbefinnande, faktorer och omständigheter kanske kunde ha uttryckts på enklare sätt eller ersatts av synonymer.

Vi anser också att vår studie har hög *validitet*, eller giltighet, då den mäter vad den avser att mäta. Då vi var intresserade av att veta vad just våra respondenter hade att säga om sina personliga upplevelser och erfarenheter, har vi ställt frågor kring vad som kan ha bidragit till deras välbefinnande. Då vi gick in med en öppen attityd till vad det var för faktorer som lett till deras välbefinnande ställde vi frågor som både behandlade yttre och inre faktorer. Vissa svar har inte kommit fram i resultatredovisningen då vi inte ansett dem vara viktiga. Detta tycker vi dock inte skadar validiteten då vår inställning från början var att vi inte skulle styra respondenternas svar. De resultat vi har kommit fram till, sex betydelsefulla faktorer som bidrar till våra respondents välbefinnande, besvarar uppsatsens syfte och frågeställning.

1.3.5 Källkritik

Vi har haft svårt att hitta relevant litteratur och tidigare forskning som behandlar det område som vi har undersökt, det vill säga faktorer som leder till välbefinnande och då främst relaterat till invandrare i Sverige. Mycket av det material vi funnit har haft sin utgångspunkt i forskning som rör barn och ungdomar samt hälsa kopplat till sjukvården. Dessutom är flera av de källor vi använt sekundärkällor¹ vilket ökar risken för feltolkningar. Delar av materialet har vi dessutom översatt från engelska.

1.4 Centrala begrepp

I uppsatsen använder vi några återkommande begrepp. Dessa definierar vi på följande sätt:

¹ Det vill säga att de är tolkningar av redan befintligt material

1.4.1 Välbefinnande

I Norstedts ordbok (2003) definieras ordet välbefinnande som: känsla av att må bra. Innebörden av vad som får en individ att må bra är högst individuell. Därför har vi gått in med en öppen inställning och valt att utgå från våra respondenters egna definitioner av vad begreppet välbefinnande betyder för dem.

1.4.2 Invandrare

Termen invandrare² används för att beteckna antingen utrikes födda personer eller utländska medborgare, som har flyttat från ett land för att bosätta sig i ett annat, antingen permanent eller temporärt. Begreppet invandrare innefattar personer som flyttat till Sverige av en rad olika skäl - gäststuderande, politiska flyktingar, arbetsmigranter och familjeanknytningar (Sverige mot rasism, 2006).

1.5 Etiska överväganden

Vi har i största möjliga mån försökt att visa respekt för våra respondenter genom att inte röja uppgifter som kan peka ut vem de är. Dessutom har vi försökt vara tydliga och öppna med information och undvikit att ställa alltför privata frågor. Vi har i förväg bett respondenterna tänka på att inte lämna ut sig själva mer än de känner för. Under intervjutillfället har vi försökt att skapa en avslappnad och trevlig atmosfär.

Vi har valt att använda fingerade namn på våra respondenter och även aidentifierat deras arbetsplats. Däremot ansåg vi efter noggrant övervägande att ange ungefärlig ålder och tid i Sverige samt ursprungsland, då vi tyckte att det var relevant för förståelsen av svaren.

1.6 Fortsatt framställning

Kapitel 2 inleds med en presentation av ett urval studier och litteratur som vi anser är relevant och viktig för förståelsen av vår uppsats. Därefter redogör vi för de teoretiska utgångspunkter som vi valt att använda oss av i analysen av vårt insamlade material.

I kapitel 3 följer en analys av den insamlade empirin vilket vi har valt att presentera i löpande text. Analysen är uppdelad i olika teman som utgår från de faktorer som vi har funnit vara de

² synonymt med första generationens invandrare

mest betydelsefulla för våra respondenters känsla av välbefinnande. Förutom att presentera empirin försöker vi begripliggöra och förklara denna med hjälp av våra teoretiska utgångspunkter. Som ett ytterligare komplement gör vi kopplingar till relevant litteratur och tidigare forskning.

Avslutningsvis följer kapitel 4 med en sammanfattning av undersökningens resultat och en slutdiskussion där vi resonerar kring det vi har kommit fram till.

2. LITTERATUR, TIDIGARE FORSKNING OCH TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

2.1 Litteratur och tidigare forskning

Under denna rubrik har vi valt att presentera litteratur och tidigare forskning dels om välbefinnande och dels om invandrare och deras situation i Sverige idag. Vi har haft en del svårigheter med att hitta relevant material om dessa ämnen. Exempelvis har vi inte alls hittat någon litteratur som specifikt handlar om invandrare som det har gått bra för och som känner välbefinnande. Vi har därför valt att dela upp detta avsnitt i tre delar, där vi i den första presenterar forskning rörande välbefinnande, i den andra gör en presentation över hur situationen ser ut för invandrare idag för att slutligen i den tredje beskriva hur det psykiska välbefinnande ser ut bland invandrare i Sverige. Vi anser att detta är viktigt då det finns forskning, exempelvis från Statens folkhälsoinstitut (2006), som visar att invandrare generellt mår sämre än infödda svenskar och att vi genom att bli medvetna om hur det ser ut i Sverige idag, kan få en ökad förståelse för invandrarnas situation.

2.1.1 Forskning och litteratur om välbefinnande

Under lång tid har forskningen handlat om att ringa in faktorer som leder till negativa känslotillstånd såsom ångest, depression och ilska³. Först på senare år har fokus börjat läggas lite mer på positiva emotioner. Numera finns det studier som visar att sociala, optimistiska, altruistiska och nyfikna individer ofta bedöms av andra som "lyckligare". Samtidigt upplever de sig själva ha en högre nivå av lycka än andra (självskattat välbefinnande) (Passer & Smith, 2004).

I studien "Very happy people" från 2002, undersökte psykologerna Ed Diener och Martin Seligman 222 amerikanska studenter, för att ta reda på vad som karakteriserar lyckliga människor. Inledningsvis genomgick studenterna psykologiska testningar och besvarade frågeformulär. Människor som kände studenterna fick gradera hur ofta dessa upplevde positiva respektive negativa känslor samtidigt som studenterna själva under 51 dagar dokumenterade sina känslor i en dagbok. Därefter identifierades de 10 % som visade sig ha den jämnaste nivån av hög lycka samt de 10 % som visade sig var mest olyckliga. Resultatet

³ även kallat det patogena perspektivet

visade att i jämförelse med övriga studenter, var de "lyckligaste" de mest sociala och hade mest tillfredsställande relationer med sina närstående. De mest "olyckliga" studenterna visade sig vara de som var minst nöjda med sitt sociala umgänge samt de som spenderade mest tid ensamma. De studenter som var mest lyckliga sågs av andra som mer utåtriktade, trevliga och verkade oroa sig mindre över saker. Däremot fanns det ingen skillnad vad gällde ekonomi och betyg. De lyckliga var inte heller mer fysiskt attraktiva (Passer & Smith, 2004).

Forskaren Eunkook Suh har i en studie visat att kulturen kan ha inflytande på det personliga välbefinnandet. De mer individualistiska samhällena, som finns i exempelvis USA och Europa, bidrar till att individen kan utarbeta individuella färdigheter och kompetenser som kan skapa lycka. I mer kollektivistiska kulturer, som exempelvis finns i Asien, är gruppens välmående av större vikt än den individuella personliga lyckan, varpå individen upplever större lycka när gruppen som helhet mår bra (Passer & Smith, 2004).

2.1.2 Invandrarskap och integration i Sverige

I Integrationsverkets *Rapport Integration 2005* går det att läsa en sammanställning av invandrades situation i dagens Sverige (Integrationsverket, 2006). Vi har här valt att göra en kort sammanfattning.

Arbetsmarknad – År 2005 var 81 % av den inrikes födda befolkningen sysselsatt mot 64 % av dem som var födda utomlands. Flera studier tyder på att diskriminering är en viktig faktor för att det ser ut som det gör. Nya studier visar också att de flesta jobb tillsätts genom informella rekryteringskanaler vilket missgynnar många invandrare. Det finns dock ett undantag vad det gäller möjligheter till jobb, och det är högskoleutbildade ungdomar med utländsk bakgrund, där är nivåerna jämförbara med de för svenskfödda. Anmärkningsvärt är att egenföretagandet för utlandsfödda ligger på samma nivå som för inrikes födda. Idag är var femte nyföretagare i Sverige en person med utländsk bakgrund.

Boende – Boendesegregationens etniska dimension blir allt mer tydlig. Antalet utrikes födda bland de boende i ekonomiskt utsatta områden ökar konstant. Bostadsbristen leder till att högre krav ställs på blivande hyresgäster. Flera tecken tyder enligt rapporten på att det finns diskriminerande strukturer även på bostadsmarknaden.

Skola – Om man tittar på gymnasieskolans studieresultat kan man notera att 70 % av eleverna med svensk bakgrund fullföljer gymnasiet mot 52 % av dem med utländsk bakgrund. Gymnasieskolans individuella program är det största för elever med utländsk bakgrund och endast 13 % av dessa fullföljer utbildningen. Analyser visar att föräldrarnas socioekonomiska position och utbildningsstatus i stort kan förklara skillnaderna i ungdomarnas studieresultat. Även här visar högskolan positiva resultat. Drygt 48 % av de unga med utländsk bakgrund som fullföljer gymnasier börjar i högskolan, vilket är något fler än för de svenskfödda.

Vuxenutbildning och validering – Flera rapporter från Integrationsverket har slagit fast att vuxna utrikes föddas väg till arbete och egenförsörjning är för lång och trasslig. Många akademiker spenderar flera år i den grundläggande vuxenutbildningen Grundvux vilken egentligen är avsedd för dem som missat delar av grundskolan. Validering är ett nytt sätt att synliggöra individens utbildning och arbetslivserfarenhet. Det ska göras så tidigt som möjligt för att synliggöra de invandrades medhavda kompetens och behov av eventuella kompletteringar. Tyvärr fungerar detta dåligt i praktiken (Integrationsverket, 2006).

I SOU-rapporten (2005:41) *Bortom "vi" och "dem"* problematiserar ett antal författare kring integrationen i Sverige. Ett av de mest grundläggande felen är enligt Masoud Kamali och Paulina de los Reyes, att integrationstänkandet utgår från att det finns ett "vi" som ska integrera och ett "de" som ska integreras. Svenskheten blir en norm vilket leder till antagandet att en 'invandrare' vill bli 'svensk' vilket i sin tur bekräftar svenskhetens värde i ett privilegiesystem där möjligheter, rättigheter, tillhörigheter och tillträde till samhällets resurser och maktstrukturer regleras utifrån föreställda etniska skiljelinjer. Uppdelningen mellan "vi" och "dem" befäster den socioekonomiska ojämlikheten i samhället och bidrar till att bevara rådande maktstrukturer. Den strukturella diskriminering som finns i samhället, menar de, har sitt ursprung i kolonialismen vilket medfört att västvärlden upphöjts till en norm för hela mänskligheten. Att det har skett en ökad uppmärksamhet på strukturell diskriminering räcker inte för att ändra situationen. För detta krävs både ett "tekniskt" perspektivskifte och en vilja till förändring hos makthavare (SOU 2005:41).

2.1.3 Det psykiska välbefinnandet hos invandrare i Sverige

I SOU-rapporten *Välfärd vid vägskäl* från år 2000, går det att läsa att den psykiska ohälsan ökat i den svenska befolkningen i stort och nu utgör ett hot mot folkhälsan (SOU 2000:3).

Statens folkhälsoinstitut har genom att jämföra variablerna kön, ålder, längd på utbildning, sysselsättning och födelseort försökt att kartlägga om det finns ett samband mellan några av dessa variabler och lågt psykiskt välbefinnande. Resultaten visar bland annat att nedsatt psykiskt välbefinnande är betydligt vanligare bland kvinnor födda utanför Sverige och män födda utanför Norden än bland svenskfödda. Vidare visas att arbetslösa, förtidspensionärer, långtidssjukskrivna och studerande har nedsatt psykiskt välbefinnande i betydligt större omfattning än de yrkesarbetande. Psykiskt nedsatt välbefinnande är också vanligare hos kvinnor än hos män (Statens folkhälsoinstitut, 2006). Den grupp som har högst ohälsotal av alla grupper är enligt *Rapport Integration 2005*, utrikes födda kvinnor. När det gäller den självskattade hälsan uppger 20 % av de utomnordiskt födda kvinnorna att det allmänna hälsotillståndet är dåligt. Det är fyra gånger fler än för svenskfödda kvinnor. Motsvarande siffror när det gäller nedsatt psykiskt välbefinnande, är 1/3 för de utrikes födda kvinnorna och 1/5 för de inrikes födda (Integrationsverket, 2006).

2.2 Teorier

2.2.1 Det salutogena perspektivet

Det finns en mängd teoretiska begrepp och perspektiv som med fördel hade kunnat användas i analysen av vårt ämnesområde. Vi var dock intresserade av att se om vi kunde härleda vår empiri till det salutogena perspektivet⁴ där fokus ligger på det positiva, det som fungerar, snarare än på det som är problematiskt.

Begreppet salutogenes myntades under 1980-talet av Aron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi. Salutogenes betyder hälsans ursprung och härstammar från grekiskans *salus* (hälsa) och *genesis* (ursprung). I det salutogena perspektivet läggs tonvikten vid de hälsobringande faktorerna där syftet blir att ta reda på varför en person behåller sin hälsa. Motsatsen går att finna i det klassiska patogena perspektivet som i stället undersöker hur sjukdom uppkommer. Idén till det salutogena perspektivet uppstod efter att en studie gjorts, som visade att hela 29 % av en grupp överlevare från andra världskrigets koncentrationsläger, upplevde sig vara vid tillfredställande hälsa. Antonovsky ansåg att detta var en förvånande upptäckt och beslöt sig för att undersöka fenomenet (Antonovsky, 1991).

⁴ (och till den därav sprungna KASAM-teorin)

Enligt Antonovsky befinner sig alla människor på en rörlig skala där ena polen är att vara sjuk och den andra polen är att vara frisk. Var vi befinner oss på skalan varierar under livets gång. Vi kommer dock alltid ha en bit friskhet i oss, om vi så ligger på dödsbädden. Människan kommer också alltid att utsättas för olika stressorer i livet som bidrar till obalans. Dessa stressorer definierar Antonovsky som "livserfarenhet kännetecknad av bristande entydighet, under- eller överbelastning och utan möjlighet till medbestämmande" (Antonovsky, 1991, s. 52). Det vill säga olika former av stimuli (situationer, känslor, händelser) som individen inte direkt känner sig kunna varken hantera, begripa eller förstå. Det viktiga är inte en stimulus i sig utan de följer det sedan ger upphov till. Studier visar till exempel att en hög grad av stressorer, tillsammans med en hög grad av socialt stöd, trots allt kan vara hälsofrämjande (Antonovsky, 1991).

2.2.2 KASAM (Känsla av sammanhang)

De stimuli som uppkommer i livet, och som det inte finns några direkta eller automatiskt svar på, skapar en spänning. Hur människor lyckas hantera denna spänning avgör hur väl de mår. Antonovsky ansåg länge att det var "de generella motståndsresurserna" som förde människan mot den friska polen på den ständigt rörliga skalan. Exempel på dessa motståndsresurser är jagstyrka, kulturell stabilitet och socialt stöd, det vill säga allt som förmår människor att lösa de spänningar som stressorerna ger upphov till. Antonovsky fann senare att det gemensamma med de generella motståndsfaktorerna är att de gör stressorerna begripliga för människan och det är sådana erfarenheter av begriplighet som bygger upp det Antonovsky kännetecknar som KASAM (känsla av sammanhang):

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit att de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga (1), de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga (2), och att dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang (3). (Antonovsky, 1991, s. 41)

Antonovsky (1991) tar genom föregående citat upp *tre komponenter* som är viktiga för att en person ska känna en känsla av sammanhang. Dessa är:

1. Begriplighet.

Det vill säga att de inre och yttre stimuli som ständigt inkommer går att förklara och inordna på ett förnuftsmässigt sätt. Kan individen greppa om sitt liv och se vad som leder den från a

till b? Har en individ låg känsla av begriplighet uppfattar hon allt runt omkring sig som ett stort kaos, det går inte att förklara eller förutsäga. Här görs ingen skillnad på i fall stimuli är positiv eller negativ, det viktiga är att de går att begripa eller göras gripbara.

2. Hanterbarhet.

Den här punkten handlar om hur väl individen anser sig kunna hantera inkommande stimuli. Känner individen att den har tillräckliga resurser för att kunna hantera en situation (att bli arbetslös, att bryta upp från sitt hemland eller bara att hantera sitt vardagliga liv)? Resurserna till att hantera sitt liv kan till exempel också finnas hos partnern, vännerna eller läkaren. Det viktiga är att individen känner att den har någon den kan lita på, någon som kan hantera situationen, oavsett om det är hon själv eller någon annan. En individ med låg hanterbarhet känner sig oftast som ett offer för omständigheterna och som en olycksfågel eftersom hon upplever att det är yttre omständigheter som styr.

3. Meningsfullhet

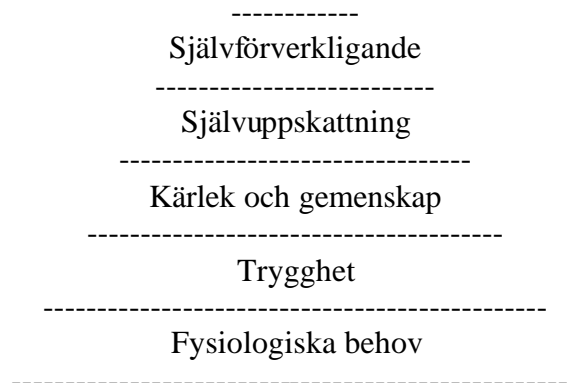
Denna punkt ser Antonovsky som motivationskomponenten och som den kanske viktigaste. Det är meningsfullheten som gör att individerna känner att det är värt att fortsätta kämpa trots att situationen är svår. Svåra situationer betraktas i regel som utmaningar av individer som känner stor meningsfullhet. Även vikten av att känna delaktighet och engagemang i livet betonas i denna punkt (Antonovsky, 1991).

2.2.3 Maslows behovshierarki

Vi har också valt att använda oss av Maslows behovshierarki då vi tror att denna teori kan bidra till vår förståelse av varför vissa faktorer är viktiga för våra respondenters välbefinnande.

Abraham Maslow ses tillsammans med Carl Rogers som de två stora grundarna till den humanistiska psykologin vilken växte fram under 1950- och 1960-talet. Gemensamt för den humanistiska psykologins anhängare är övertygelsen om att det i människan finns en kreativ potential som bör tas tillvara på. Utgångspunkten för Maslows humanistiska synsätt var hans intresse för motivation. Detta utgör kärnan i hans teori. Maslow ansåg att mycket av det mänskliga beteendet kan förklaras utifrån människans strävan att söka mål i livet vilket gör att hon kan uppleva livet som meningsfullt. Således strävar människan efter olika saker hela tiden och så fort dessa uppfyllts uppstår andra önskningar. Att vara totalt tillfredställd är endast ett mycket kortvarigt "själstillstånd" (Tamm, 1991; Eysenck, 2000).

Maslow menar att mänskliga behov och önskningar är hierarkiskt ordnade utifrån hur nödvändiga de är för individen. Han har därför utarbetat den behovshierarki som åskådliggörs i följande modell (Tamm, 1991):



1. Fysiologiska behov

Den första och mest grundläggande nivån i behovshierarkin utgörs av de fysiologiska behoven. Till dessa räknas bland annat de behov vi har av att äta, dricka, sova, andas med flera. Dessa behov är universella och livsnödvändiga för vår överlevnad. Maslow menar att en människa som svälter bara tänker på mat och dryck, de andra ”högre” behoven åsidosätts.

2. Trygghet

När de fysiologiska behoven är tillgodosedda börjar människan sträva efter att tillfredställa nästa steg i hierarkin vilket är trygghetsbehovet. Denna nivå inberäknar trygghet, säkerhet och medmänsklig kontakt. Dessa behov ligger mycket nära de fysiologiska behoven och har en grundläggande betydelse för människan, främst för barn. Andra behov är att omgivningen ska vara relativt trygg, förutsägbar samt fri från fysisk och psykisk ångest.

3. Kärlek och gemenskap

Nästa nivå är kärlek och gemenskap. Dessa behov är mycket viktiga för en harmonisk utveckling och mognad. Människan verkar livet ut ha ett outsläckligt behov av kärlek och social gemenskap.

4. Självuppskattning

På den fjärde nivån finner vi behovet av att en positiv självbild eller ”aktning”. Individen har ett behov av att bli bekräftad både av sig själv och av andra. Uppskattningen från andra innebär bland annat att människans egenskaper och kunskaper värdesätts.

5. Självförverkligande

Den högsta nivån som återfinns i hierarkin är behovet av att självförverkligas. Detta innebär enligt Maslow en människa tar till vara på sin förmåga att utvecklas till sin fulla potential. Det vill säga en musiker måste få komponera, en lärare undervisa och så vidare. En människa kan uppleva självförverkligande genom att hon gör det som motsvarar hennes begåvning, intressen och förutsättningar (Tamm, 1991; Eysenck, 2000).

2.2.4 CAPS (Cognitive-affective personality system)

CAPS-teorin (cognitive-affective personality system) har sitt ursprung ur social inlärningsteori. Dess grundare är Walter Mischel och hans tidigare student Yuichi Shoda. Modellen består av ett bestämt system där fem variabler ständigt interagerar med varandra och omvärlden och skapar vissa beteendemönster som är unika för varje individ. Samspelet mellan dessa fem faktorer, i kombination med varje specifik situation, leder till att olika individers beteende skiljer från varandra men även till att det finns skillnader i en och samma individs beteende i olika situationer (Passer & Smith, 2004).

Vi har i vår analys tänkt använda oss av två av variablerna i CAPS-teorin då vi anser att de kompletterar de andra teorierna. För att sätta in dessa variabler i sitt sammanhang väljer vi att presentera teorins alla variabler.

1. Perceptionsstrategier (Encoding strategies)

Vi reagerar på världen som vi uppfattar den. Hur vi tolkar omvärlden avgör hur vi reagerar känslö- och beteendemässigt på en situation. Om en person upplever världen som hotfull och aggressiv kommer olika händelser många gånger att te sig hotfulla – och omvänt.

2. Förväntningar och föreställningar (Expectancies and beliefs)

Vad vi tror kommer att hända styr i hög grad vårt val av beteende. Det vill säga att valet av beteende styrs av de förväntningar vi har på vad olika val kommer att leda till. Olika individer har varierande svar på frågor som denna och därmed skiljer sig deras val av beteende i likvärdiga situationer. Förutom att vi har förväntningar på vad våra val kommer att leda till, har också vår tro på våra färdigheter (självförtroende) och den personliga kontrollen betydelse för vårt val av beteende.

3. Mål och värderingar (Goals and values)

Motivationen spelar en central roll i våra försök att förstå vårt beteende. Den representeras i CAPS-teorin i form av mål och värderingar, vilka påverkar vårt sätt att bete oss och de situationer vi söker samt även hur vi reagerar på dem. Olika individer har olika mål och värderingar som är viktiga för dem och som styr deras val. Dessa individuella skillnader kan göra att individer beter sig väldigt olika i samma situation.

4. Känslor (Affects)

Vad som helst som kan tänkas innebära stora konsekvenser för oss, oavsett om de är fördelaktiga eller skadliga, kan framkalla en känslomässig reaktion. När känslorna väl har väckts kan dessa färga vår uppfattningsförmåga och påverka vårt beteende. Känslor påverkar också andra de andra komponenterna i CAPS-teorin. Ångest kan till exempel markant sänka en individs förväntningar på sin egen prestationsförmåga i en krävande situation.

5. Personliga färdigheter och självregleringsprocesser (Personal competencies and self-regulatory processes)

Sociala inlärningsteoretiker betonar att individen till stor del kontrollerar eller reglerar sitt eget beteende. Individens förmåga att kontrollera sitt beteende är en specifik aspekt av personligheten liksom de färdigheter som individerna utvecklar under sin livstid, vilka hjälper dem att anpassa sig på ett lyckat sätt och sträva efter uppsatta mål (Passer & Smith, 2004).

3. ANALYS AV EMPIRI

3.1 Analys

Efter utsällning och sammanställning av empirin har vi kunnat ringa in sex teman, eller faktorer, som visat sig vara särskilt betydelsefulla för våra respondenters känsla av välbefinnande. Naturligtvis finns det en mängd andra faktorer som kan påverka välbefinnandet i positiv riktning, men dessa har inte betonats lika tydligt i intervjuerna. De faktorer som är av störst betydelse för våra respondenter är följande (utan inbördes ordning):

- att de har närstående i sin omgivning i form av *familj och vänner*. Detta ur två aspekter, dels bidrar de med trygghet och stabilitet och dels med kärlek och gemenskap.
- att det finns ett *samhälligt socialt skyddsnät*, där ett säkert rättssystem och välfärd för alla, nämns som de viktigaste komponenterna. Detta är något som främst framkommit från de respondenter som kommer från mer oroliga områden.
- att de har en *kulturell förståelse* där vikten av att förstå och känna sig delaktig i det nya samhället betonas. Denna förståelse måste vara ömsesidig och även komma från samhällets sida.
- att ha *drömmar och mål* där förverkligandet, eller möjligheten till verkställande av dessa, är av stor betydelse.
- att ha en *tillfredsställande sysselsättning* där känslan av att göra något som känns meningsfullt, är viktig för att uppnå välbefinnande. Detta kan också kopplas till känslan av att ha en funktion i samhället och känna delaktighet.
- *den egna individens betydelse* där känslan av att kunna styra och påverka sitt eget liv är av stor vikt. Förutom tron på sig själva, är deras egenskaper, attityder och personlighet av betydelse för deras välbefinnande.

Vi ska förutom att presentera empirin också försöka begripliggöra och förklara denna med hjälp av tre teorier där Antonovskys KASAM (känsla av sammanhang) och Maslows behovshierarki utgör huvudteorierna. Som en tredje förklaringsmodell använder vi oss också av CAPS-teorins två variabler *förväntningar och föreställningar* samt *personliga färdigheter och självregleringsprocesser*. Vi kommer även i kompletterande syfte att använda litteratur och tidigare forskning för att på så sätt ge mer substans till vår analys.

3.1.1 Familj och vänner

När vi frågade våra respondenter vilka faktorer som hjälpt dem att uppnå en känsla av välbefinnande tog de flesta upp betydelsen av familj, släktingar och vänner. Detta både ur ett perspektiv av trygghet och ur en känsla av välbefinnande, då de genom dem känner att de får kärlek och gemenskap. Inais säger följande när hon uttrycker vad som är positivt i hennes liv: ”Positivt..? Jag är jättenöjd med mitt liv, för att jag har en jättefin familj, och allt har gått bra.” Hon uttrycker vidare att familjen är enormt viktig för henne och återkommer många gånger under intervjun till just detta. Sofia betonar från sin sida, att det också är väldigt viktigt att familjen mår bra: ”Jag är mamma också, jag ska inte glömma det. Det är jätteviktigt för mig också att min familj är lycklig.” Även Elisa framhåller hur viktiga familj och vänner är för henne:

Jag nämner ofta social trygghet och familj, vänner. Jag tycker det är jätteviktigt.. Alltså min familj och mina vänner, släktingar är allt för mig faktiskt.../För när jag känner att nu har jag stöd i mina vänner och min familj då känner jag mig trygg, jag har en grund att stå på sen kan jag bygga vidare som jag vill. Så det är just den familjtrygghet som präglat jättemycket. (Elisa)

Respondenternas behov av trygghet och stöd tycker vi kan förklaras med hjälp av Maslows behovshierarki. Maslow menar att då de grundläggande fysiologiska behoven har tillfredsställts, uppstår människans längtan efter trygghet. Enligt denna teori behöver individen den trygga grunden för att kunna bygga vidare och komma upp på nästa nivå. Steget efter är behovet av kärlek och tillhörighet, vilket de flesta respondenterna uttrycker att deras anhängiga ger dem. Detta är viktigt för en harmonisk växt och mognad (Bylund & Kristiansen, 1994). Medan Maslow tänker sig att vissa behov är nödvändiga för att komma längre upp i behovshierarkin, där det slutliga målet är självförverkligande, begripliggör och förklarar Antonovsky snarare varför de faktorer respondenterna nämnt som viktiga, *i sig* bidrar till välbefinnande. Enligt denna teori är begreppen *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* viktiga för att individen ska kunna närma sig polen av friskhet och känna välbefinnande. Enligt en studie gjord i Lund av forskarna Kjell Hansson och Marianne Cederblad, finns det korrelationer mellan ett högt KASAM och bra familjerelationer (1995). Antonovsky menar att nätverket runt omkring individen i många fall medverkar till att skapa *hanterbarhet* i livet. *Hanterbarheten* behöver således inte bara ligga i händerna på individen själv. Relationerna med de närstående bidrar även till en känsla av *meningsfullhet* (1991). Följaktligen kan också avsaknaden av nära relationer leda till ett minskat välbefinnande, något som Ahmed gör tydligt i detta citat:

Men jag kunde må bättre, om jag hade till exempel min familj nära mig, om jag hade mina vänner, om jag hade folk som talade mitt språk, som förstår vad jag tänker, hur jag tänker. Det hade varit lite bättre men jag mår bra just nu men inte jättebra. (Ahmed)

Ahmed ger här uttryck för att han inte alltid mår bra i och med att han saknar en viktig aspekt i sitt liv, nämligen att ha sin familj och andra närstående i sin närhet. Trots det, upplever han ändå att han har ett relativt gott välbefinnande. Denna motsägelse anser vi går att förklara genom KASAM-teorin. Enligt Antonovsky överöses vi ständigt med olika typer av stressorer som kan inverka negativt på oss. Det som avgör vilken effekt stressorerna får på oss, är hur vi lyckas *hantera* dem (1991). Ahmed visar på att han har olika strategier för att hantera situationen när han känner att han mår dåligt, vilket leder till att han klarar av att hantera jobbiga känslor. Han berättar bland annat:

Det har betydelse också att jag har delat min dag. Jag har träning, det går snabbare idag, jag tränar på eftermiddagen. Och det är bra alla dom här, vi säger... som finns i kroppen dom går bort. För man tränar, man aktiverar sig istället för att man sitter framför datorn och jobbar till exempel i skolan. Jag känner, jag vill inte mer, men den här två till tre timmars träningen det ger återhämtning precis till kroppen och själen. (Ahmed)

Ahmed finner även en *meningsfullhet* i att han från Sverige har möjligheten att göra sina anhöriga i hemlandet stolta. "Varje gång man känner... ahh, nu orkar jag inte mer. -Nej, det finns dom som väntar på dig någon dag. Jag har inte varit i Irak på många år och då självklart, då när jag skulle komma tillbaka, dom skulle se vem jag är." En individ kan alltså under livets gång drabbas av svåra situationer men ändå kämpa vidare och känna ett välbefinnande, under förutsättning att han kan *hantera* situationen och finna den någorlunda *meningsfull* (Antonovsky, 1991).

En ytterligare förklaring går också att finna i CAPS-teorins, femte variabel, *personliga färdigheter och självregleringsprocesser*. Där understryks att individen själv kan kontrollera och reglera sitt beteende. Ahmed väljer här att inte låta sig grävas ner i den saknad han ger uttryck för att känna, utan ser i stället på det positiva som finns med att leva i Sverige, som möjligheterna till att studera och "bli vad han vill bli".

3.1.2 Samhälleligt socialt skydds nät

Att flytta från en kultur till en annan innebär såväl inre som yttre förändringar. De yttre förändringarna inkluderar exempelvis faktorer som arbetsförhållanden, ekonomi och politik

En anledning till att människor väljer att emigrera kan vara att de yttre förutsättningarna i deras hemländer är bristfälliga (Nergården, 1990). Flera av våra respondenter ger i sina svar uttryck för att den samhälleliga tryggheten i Sverige, exempelvis sjukvård, skola och socialförsäkringssystem, är av betydelse för deras välbefinnande. Utan dessa förutsättningar kan det vara svårt att känna sig harmonisk och avslappnad. Nelson tar upp detta och säger:

Välbefinnande bland annat är att omgivningen är stabil och harmonisk och att jag är frisk, min familj är frisk, vänner är frisk och att vi har någonting att äta och kläder att ha på oss. Någonstans att sova, plus en bra sjukvård. Det är dom som gör att det är välbefinnande. (Nelson)

Även Inais beskriver att detta bidragit till hennes välbefinnande: "...jag är mycket tacksam att jag har gjort min familj här i Sverige. Lugnt och fint. Allt med skolorna, allt, sjukhus och det jag är jättenöjd och trivs jättebra här."

Genom dessa citat går det också att utläsa att *fysiologiska behov* och en slags *grundtrygghet* måste uppfyllas, för att individen ska kunna känna välbefinnande, något som är i enlighet med de första två nivåerna i Maslows behovshierarki (Tamm, 1991; Eysenck, 2000). *Tryggheten* från samhället hjälper individen att nå högre upp i behovshierarkin och kan alltså ses som ett medel för att nå välbefinnande. Att samhället är pålitligt och förutsägbart är också viktig för att individen ska kunna känna *hanterbarhet* över sin situation vilket kan härledas till KASAM-teorin. Om samhällsapparaten inte går att lita på och en person till exempel kan bli dömd utan rättegång, minskar *hanterbarheten*. Då har yttre krafter så stor makt över ens liv att individen inte själv kan påverka, något som en av våra respondenter, Aziz tar upp. När han beskriver vad han uppfattar som mest positivt med Sverige säger han: "Man är lugn, det som är bra här är tryggheten, bra skola, bra sjukhus, inget problem med poliser, det är fred." Sofia beskriver också hur det svenska samhället har bidragit till en trygghet som i förlängningen bidrar till att hon känner välbefinnande:

Ja, dom har hjälpt till, dom har hjälpt till väldigt mycket för jag kom till Sverige direkt i min egen lägenhet. Och sen började jag plugga svenska redan efter två månader /.../ Och så slapp jag den bekymmer den ekonomiska delen. Då har man lite tid på sig att reflektera, att anpassa sig till kulturen, till vädret, klimatet till allt möjligt. Det hjälpte mig väldigt, väldigt mycket. Dom har spelat väsentlig roll säkert. (Sofia)

Samhällets mottagande när invandraren först kommer till Sverige är av mycket stor betydelse för den fortsatta etableringen (Rapport Integration, 2006). För att invandraren ska kunna utvecklas som människa i det nya landet är det viktigt att han får uppskattning för den insats

han gör i det nya samhället och att han kan uppleva sig själv som en resurs, snarare än som en belastning (Nergården, 1990). Några av våra respondenter uttrycker att det mottagande och det stöd som de fått från samhället, har hjälpt dem i etableringen vilket bidragit till en ökad *hanterbarhet* under den första tiden i Sverige.

3.1.3 Kulturell förståelse

De flesta av våra respondenter nämner betydelsen av att kunna förstå den nya kulturen för att kunna uppnå en känsla av välbefinnande. Således kan de kulturkrockar, som några av våra respondenter uppger sig ha varit med om, orsaka känslor av förvirring och olust. Ahmed uttrycker det på följande sätt:

Det är negativt att jag är väldigt långt ifrån svenskar... alltså alla har väldigt lätt att prata med varandra. Jag kan inte, alltså jag kan prata med dom men det känns som svårt att förstå hur du tänker eller kanske dom har svårt att förstå hur jag tänker. Ja, eller i skolan till exempel, vi går tillsammans i skolan... det är positivt att man läser men man känner också varför inte jag till exempel, varför dom pratar tillsammans varför kan inte jag göra det här. Är det fel på mig? Är det fel på dom? Eller vems fel? (Ahmed)

Att komma till ett nytt land innebär, enligt psykologen Elsie Söderlindh, inte bara att individen passerar en fysisk gräns utan även en psykologisk där han på ena sidan känner sig hemma och på den andra sidan känner sig som en främling (Söderlindh, 1984). Trots att det yttre är igenkännbart, såsom att det finns skolor och myndigheter, är det andra regler och värderingar som styr och ligger bakom, något som kan vara otydligt och förvirrande. Detta kan skapa missuppfattningar som i sin tur kan leda till konflikter inom och mellan människor (Nilsson, 1993). Respondenternas behov och önskan om att förstå den nya kulturen kan delvis förklaras genom KASAM-teorin. För att nå en hög *känsla av sammanhang* är det nämligen viktigt att individen känner att den kan förstå (*begripa*) och *hantera* situationen, i det här fallet den nya kulturen (Antonovsky, 1991). *Hanterbarhet* innebär exempelvis att individen känner att dennes uppträdande är fungerande och korrekt i den nya kontexten. Det gör att *begripligheten* ökar i och med att individen får de reaktioner han förväntar sig. I Ahmeds citat ovan, är *begripligheten* i situationen låg, vilket leder till olust hos honom. Om en individ har svårt att se vad det är som inte fungerar, kan detta leda till frustration och en känsla av maktlöshet (Antonovsky, 1991). Sirikit uttrycker att hon ibland kan känna sig splittrad och förvirrad till följd av kulturskillnaderna:

Men jag är ungefär som två människor. En människa som lever här och en som har uppväxten där. Så ibland det kan vara konflikt också. Det kan vara jobbigt ibland. Om man

tänker bara... en rolig grej... jag tycker att kvinnligt och manligt i Thailand är väldigt klart och tydligt. Du är en man i huset och du är en kvinna. Så det är hur jag upplever uppväxten så. Så jag har vissa bilder av en man ska vara i huset. Och här vi är så himla jämlik mellan män och kvinnor... och ibland har jag svårt för det. (Sirikit)

Att vara nykomling i en okänd miljö kan leda till att individen känner sig otrygg och upplever både inre och yttre hot (Nilsson, 1993). Att inte kunna förstå sig på sina nya medmänniskor och deras kultur, kan upplevas som ett hot mot ens *trygghet*. Detta kan kopplas till den andra nivån i Maslows behovshierarki som tar upp behovet av *medmänsklig kontakt* och *trygghet* som grundläggande premisser för individens välbefinnande (Bylund & Kristiansen, 1994).

Många av våra respondenter har dock funnit egna strategier för att kunna återta kontrollen i olika situationer. Detta ökar *hanterbarheten* i deras liv vilket är en viktig förutsättning för en hög *känsla av sammanhang* enligt KASAM-teorin (Antonovsky, 1991). Nelsons strategier för att undvika konflikter är att medvetet försöka tänka som svenskar gör och att visa respekt för deras kultur och levnadssätt, något han till viss del ger uttryck för i följande citat: ”Som när man är gift med en svensk till exempel, för att äktenskapet ska vara harmoniskt, måste man på något sätt ta hänsyn med den nya kulturen.” Här kan vi även tillämpa den femte variabeln i CAPS-teorin, *personliga färdigheter och självregleringsprocesser*. Att reglera och kontrollera sitt beteende hjälper individen att på ett lyckat sätt sträva efter och nå uppsatta mål, något många av våra respondenter verkar ha gjort (Passer & Smith, 2004).

Under intervjuerna framkom det även att många av respondenterna såg det positiva med att ha tillgång till två länder och därmed två kulturer. Nelson säger till exempel att han blivit mer öppensinnad sedan han kom hit och Sirikit uttrycker sig så här: ”... åh, härligt att kunna ha två länder. Jag har mina vänner, min släkt kvar där, och jag har mina vänner här. Liksom, jag känner att jag har större utbud, att ha tillgången till två länder.” Att välja att fokusera på det positiva kan också ses som ett sätt att reglera och kontrollera sitt beteende vilket också kan härledas till den femte variabeln i CAPS-teorin (Passer & Smith, 2004).

Att svenskarna ibland är oförstående, uppvisar bristande kunskap och tenderar till att generalisera invandrare som grupp, har vissa gånger upplevts som problematiskt av några av våra respondenter. Aziz upplever till exempel att många svenskar grupperar in alla invandrare i samma fack och att de dessutom tenderar att se negativt på dem: ”Ingen litar på invandrare. Många vill jobba och studera men svenskar tar invandrare i samma fack”. Han uttrycker också

sitt missmod över att många svenskar ser muslimer som terrorister. När en individ på detta sätt blir avpersonifierad, riskerar han eller hon att bli "ingen". Detta innebär en slags kränkning för individen då denne inte bli igenkänd och bekräftad (Nilsson, 1993). Det är viktigt för individen att känna att den identitet han själv tillskriver sig stämmer med den bild omgivningen har av honom. Då många invandrare bara ses som en i "kollektivet invandrare" får de inte sin rätta identitet speglad vilket leder till att individen känner sig förminskad, något som kan gå utöver personens självbild (Söderlindh, 1984). Vikten av att få respekt och förståelse från omgivningen kan förklaras med hjälp av Maslows behovshierarki. Den näst högsta nivån i behovshierarkin är *självuppskattning* där behovet av en positiv självbild och respekt från andra är nödvändigt för att individen ska kunna nå den högsta nivån i hierarkin, *självförverkligande* (Tamm, 1991; Eysenck, 2000). Trots den generalisering av invandrare som finns och som respondenterna också säger sig uppleva, har de flesta av våra respondenter enligt dem själva, blivit sedda som individer på arbetet och i skolan vilket gjort att de känner sig respekterade och bekräftade.

Genom att använda oss av KASAM-teorin kan vi lyfta fram ytterligare en aspekt av problemet med förutfattade meningar och fördomar. För att uppnå en känsla av *meningsfullhet* är det enligt Antonovsky viktigt att individen kan känna delaktighet (1991). Om invandrare upplever att de blir ett kollektiv utanför svenskarna, att det finns ett "vi" och ett "dom", skapas ett utanförskap och delaktigheten minskar (SOU 2005:41). Delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande förutsättningarna för folkhälsan enligt folkhälsoinstitutet (Statens folkhälsoinstitut, 2006). En fungerande integration blir följaktligen viktigt för att delaktigheten ska öka. Något anmärkningsvärt är att alla våra respondenter var överens om att de själva spelade en viktig roll då det gäller att lyckas med sin integrering, även om omgivningen naturligtvis också har betydelse. Elisa uttrycker det på följande sätt:

... ingen kan hjälpa dig, alltså svenskt samhälle kan erbjuda dig vissa saker men dom kan inte integrera dig in i samhället om du inte vill. Som invandrare måste du integrera dig själv, du måste stå upp för dig själv, du måste våga ta chansen, du måste våga kunna ta upp diskussion och även om någon säger att du är ingen, du är zero bara för du är invandrare måste du kunna stå på dig och säga: Nä, jag ska bevisa det att jag är inte de ju. Så det betyder jättemycket, det är allt, alltså det är du själv som integrerar dig. (Elisa)

Detta synsätt lägger över ett stort ansvar på dem själva. De blir inte bara offer under orättvisor utan kan själva vara med och påverka. Följaktligen blir *hanterbarheten* hög liksom delaktigheten vilket är viktigt för att känna *meningsfullhet* enligt KASAM-teorin

(Antonovsky, 1991). Synsättet kan också kopplas till CAPS-teorins femte variabel, *personliga färdigheter och självregleringsprocesser* då deras beteende hjälper dem att anpassa sig till situationen på ett lyckat sätt (Passer & Smith, 2004).

Över lag ansåg våra respondenter att de är väl integrerade i det svenska samhället vilket är viktigt enligt dem själva. Den av våra respondenter som kände sig minst integrerad, var också den person som upplevde sig ha ett ganska lågt välbefinnande. Enligt Alsmark är den subjektiva upplevelsen av att känna tillhörighet långt viktigare, när det gäller integration, än externa omständigheter såsom inkomst och sysselsättning (Ahmadi, 2000).

3.1.4 Drömmar och mål

Något som tydligt framkommit i våra intervjuer är betydelsen av att ha drömmar och mål samt att kunna uppfylla några av dessa, eller åtminstone se det som en möjlighet. Sofia uttrycker sig på följande sätt: ”Jag drömmer fortfarande om ett arbete som bara väntar på mig. Och jag måste drömma om det. Annars dör jag.” En annan av våra respondenter, Elisa, berättar:

Jag har alltid jobbat som tim, tim, tim -vikarie och jag är så trött på det. Sen tänkte jag att nå, jag har lärt mig språk och jag kan prata, jag förstår och jag kan mycket mer och då tyckte jag - nå nu är det dags att lämna allt det här som jag fick ju prova på. (Elisa)

I och med att hon bestämde sig för att studera och därefter fullföljde en högskoleutbildning har detta fört med sig ett ökat välbefinnande i och med att hon uppfyllt en dröm:

Det har jag gjort så att jag är trygg och lite stolt, inte mycket stolt, haha. Nämen lite stolt är jag, ja men jag har ju avslutat mina studier, jag har fått ett jobb, jag har en fin familj och det är dom faktorerna som gör att jag känner mig liksom - jag har lyckats i det här livet. (Elisa)

Att ha drömmar, något att sträva efter, är för många en drivkraft och motivation. Detta kan vi koppla till KASAM-teorin där *meningsfullhet* ses som teorins motivationskomponent. Om individen känner att deras drömmar är genomförbara, leder det till en positiv strävan enligt Antonovsky (1991). Denna strävan går även att hitta i Maslows behovshierarki, där motivationen ses som en väg till behovstillfredsställelse. Då den högsta nivån i behovshierarkin är *självförverkligande*, vilket innebär att individen ska upptäcka och uppfylla den inre potential den är bärare av, är drömmar och uppfyllelsen av dessa av stor betydelse. Förverkligandet av drömmar och strävan efter detta, handlar om att följa individens innersta natur (Tamm, 1991; Eysenck, 2000).

Ahmed berättar i vår intervju om sin dröm att bli filmregissör. Han har en stark tro på sig själv och tror att han har möjlighet att lyckas. En av anledningarna till detta, är att han fram tills nu lyckats uppfylla andra drömmar. ”Alltså jag har mina drömmar, jag kan förverkliga drömmar. Jag har sett, jag har precis nått många saker, det är bara man kämpar. Och det är det som ger mig jättestyrka.” säger han.

Om Ahmed och Elisa inte hade haft så stark tro på sig sin egen förmåga, skulle de förmodligen aldrig ens försöka förverkliga sina drömmar. Enligt CAPS-teorins andra variabel *förväntningar och föreställningar*, styr våra förväntningar till hög grad vårt val av handlingar. Vidare visar Ahmed och Elisans inställning på att om en individ lyckats uppfylla några av sina drömmar blir förväntningarna större på att han/hon ska kunna uppnå andra drömmar, vilket i sin tur leder till att självförtroendet höjs (Passer & Smith, 2004). Tron på sig själv och ens egen förmåga har också visat sig höra ihop med välbefinnande enligt Hult och Waad (1997).

Det går också att vända på det, vilket Aziz gör, när han beskriver den besvikelse som kan skapas då ens drömmar och förväntningar *inte* uppfylls eller då man inte ens *tror* att det är möjligt. När Aziz kom till Sverige som utbildad ekonom, med lång arbetslivserfarenhet, trodde han sig kunna få ett arbete inom detta område. När så inte var fallet kände han hopplöshet över hela sin situation och som att en bit av honom dog: ”Dom dödar invandrare” uttrycker han sig angående det bemötande och den ”hjälp” som han fick på arbetsförmedlingen. Om de förhoppningar och drömmar som individen hade med sig vid tiden för invandringen inte visar sig stämma med den verklighet personen hamnar i, kan en känsla av personligt misslyckande uppstå (Nergården, 1990). Det kan dessutom vara mycket smärtsamt att veta att ens förmåga och kunskap är mycket större än vad man får möjlighet att visa. Individens professionalitet blir då ifrågasatt (Franzén, 2001). Enligt Maslow har en individ ett behov av att känna respekt och uppskattning från sig själv och från andra. Känner inte individen att han har detta, kan han heller inte nå *självförverkligande*, den högsta nivån i behovshierarkin (Bylund & Kristiansen, 2005). Vad Aziz upplevelse exemplifierar, är att för mycket yttre motstånd kan leda till resignation, vilket i det här fallet kan ha lett till hämmande i den personliga utvecklingen och ett lägre välbefinnande.

3.1.5 Tillfredsställande sysselsättning

Att ha en tillfredsställande sysselsättning är något som många av våra respondenter har nämnt som en viktig förutsättning för deras välbefinnande. Arbete och studier blir ett sätt att hitta en plats i samhället och att känna sig behövd och värdefull. Detta motiverar Ahmed på följande sätt: ”För att utan utbildningen, jag känner... nä du kan inte, för mig utbildningen är precis som att jag skaffar ett hemland här i Sverige/.../ Jag behöver ett jobb så jag känner mig en del av samhället.” Delaktigheten visar sig här vara viktig, likaså att arbetet är värdefullt för honom, vilket i förlängningen leder till en känsla av *meningsfullhet* (Antonovsky, 1991). Möjligheter till arbete och försörjning i det nya landet är en viktig faktor för positiv vidareutveckling enligt beteendevetaren George Nergården (1990). Att ha ett jobb och vara självständig, kan också hänga ihop med en känsla av stolthet vilket många av våra respondenter ger uttryck för. Inais säger exempelvis följande: ”...man måste vara lite stolt och så för att som vi sa innan... Dom flesta som kom från mitt land - eller jag kan inte säga att det var alla – men vi, jag och min man. Min familj, vi har ju gjort allt själv. Jobbat och fixat allt.”

När en individ klarar av att försörja sig blir *hanterbarheten* högre. Vidare menar Antonovsky att *meningsfullheten* i arbetet har sitt ursprung i att individen känner att den har frihet att själv bestämma över sin situation eller att den känner glädje och stolthet i sitt arbete (Antonovsky, 1991). Alla utom en av våra respondenter uttrycker tillfredsställelse över sin sysselsättning, oavsett om det är arbete eller studier, och känner att de har fått möjlighet att göra det de vill, eller i alla fall något de tycker känns meningsfullt. Detta bidrar i hög grad till deras välbefinnande enligt dem själva.

Då vårt samhälle är så jobbcentrerat blir arbetet en viktig del av individens självbild. Arbetslöshet och misslyckad etablering kan upplevas som stressande för individen, då det ofta leder till förlorad social samvaro och status samt till dålig ekonomi, vilket i sin tur påverkar hälsotillståndet negativt (Statens folkhälsoinstitut, 2006). Ett socialt accepterat arbete som känns värdigt ens kompetens, leder därmed till en mer positiv självbild, något som är viktigt enligt Maslows behovshierarki (Eysenck, 2000). Stoltheten och bekräftelsen måste också komma inifrån personen själv, vilket en av respondenterna visar. Han har utåt sett lyckats men känner ändå att han är överkvalificerad för sitt arbete. *Meningsfullheten*, vilket är relaterat till KASAM, blir därmed låg. Vidare får han heller inte i sitt arbete chansen att utveckla sig till sin fulla potential vilket är den drivande faktorn i den översta nivån *självförverkligande* i

Maslows behovshierarki. En tillfredsställande sysselsättning som gör att personen känner att den kan använda sina förmågor och styrkor är alltså av stor vikt (Eysenck, 2000). De flesta av våra respondenter verkar ha nått denna nivå då de känner att deras respektive sysselsättningar är meningsfulla och utvecklande.

Att ha ett arbete eller att studera blir också ett sätt att känna delaktighet. Om en individ upplever sig som osynlig kan detta leda till en känsla av att inte ha något värde (Nilsson, 1993). Sofia uttrycker detta då hon svarar på vår fråga - om det är viktigt att snabbt komma in i samhället. ”Man måste göra det. Annars är man osynlig, annars är man socialt död. Det är mitt uttryck/.../ Om man är osynlig. Man syns inte. Syns du inte finns du inte. Man kan finnas men ändå inte synas.” Ahmed tar också upp hur viktigt det är från samhällets sida att visa att invandrare är betydelsefulla och att de behövs:

Om Sverige inte hade en sån politik som välkomnar invandrare, om vi inte hade en sådan rätt att vi kan vara en del av samhället... Vi ser varje dag på tv, Göran Persson och alla andra säger -vi behöver ju invandrare. Mona Sahlin brukar alltid prata om integrering och dom lägger miljoner att vi får den här känslan 'jamen gud det finns folk i hög grad som tänker på oss'. (Ahmed)

Respondenterna poängterar alltså hur viktigt det är att omgivningen ändå ser dem och uppskattar dem. Det ger dem en känsla av *meningsfullhet* till följd av att de känner sig delaktiga och betydelsefulla, vilket enligt Antonovsky (1991) är centralt för att uppnå välbefinnande. Det leder också till en positiv självbild vilket enligt Maslow är viktigt för att nå högre upp i behovshierarkin (Tamm, 1991).

Ytterligare engagemang, utöver arbete och studier, är också av stor betydelse för välbefinnandet enligt de flesta av våra respondenter. De som har barn och familj lägger mycket av sin tid och sitt intresse på dem. Aziz, till exempel, ger uttryck för ett stort engagemang både för sina egna barn och för ungdomar i allmänhet. Även Sofia, Inais och Elisa anger att familjen är väldigt viktig för dem. Sofia säger bland annat följande: ”Och jag är mamma också, jag ska inte glömma det. Det är jätte, jätteviktigt för mig också att min familj är lycklig/.../ Jag vill lämna spår som mina barn kan gå på sen. Jag vill vara en förebild för dem”.

Flera av våra respondenter har dessutom fritidsintressen som är betydelsefulla för dem. Ahmed håller till exempel på med idrott sex dagar i veckan och satsar väldigt mycket på detta.

Inais tar upp hur viktig invandrarföreningen varit för henne, bland annat för att den har hjälpt till att förmedla landets kultur till hennes barn. Nelson, i sin tur, berättar om sitt stora samhällsengagemang och om önskan att kunna överlämna en bättre värld till nästa generation. Enligt beteendevetaren George Nergården är fritidsaktiviteter en viktig faktor för individens välbefinnande då de bidrar till avspänning och tillfredsställelse (Nergården, 1990). Betydelse av engagemang på fritiden kan härledas både till Maslows behovshierarki och till KASAM-teorin. Enligt den senare, är engagemang en viktig faktor för att känna *meningsfullhet*. Engagemanget ökar också individens känsla av närvaro i sitt eget liv och bidrar till att han eller hon tycker att saker är värda att kämpa för (Antonovsky, 1991). Att göra det vi verkligen vill och tycker om, kan kopplas till behovshierarkins högsta nivå, *självförverkligande*, där förmågan "...att uppskatta det vackra och det goda i tillvaron" är en av delkomponenterna (Eysenck, 2000, s. 593).

3.1.6 Den egna individens betydelse

Vi ville också undersöka vad våra respondenter har för inställning till livet, omgivningen och samhället samt hur de hanterar motgångar och svåra situationer. Vad har de för attityder till omvärlden? Hur stor del har de själva i hur deras liv utformas? Hur påverkar respondenternas inställning deras välbefinnande?

Vad vi fann var att våra respondenter genomgående har en väldigt positiv inställning till sin egen förmåga att inverka på sin situation. Då vi frågade respondenterna om hur de ser på sina möjligheter att påverka sitt välbefinnande, svarade de flesta att det kan påverka i väldigt hög utsträckning. Vi fick till exempel följande svar från Sirikit: "Jättemycket, jättemycket. Återigen, du får vad du ger. Jag känner när jag träffar dig säger vi, om jag är trevlig och glad, då får jag tillbaka." Ahmed påpekar också att den egna inställningen har stor betydelse när det gäller att ta sig igenom svårigheter:

...om jag inte var den här glada människan eller om jag inte varit den här positiva Ahmed som säger -ja okej och jag har inte vänner men jag kan skaffa vänner, då vänder jag mig till nätet. Då skaffar jag nätvänner som kommer hit, jag åker till dom. Om jag inte varit så, hade jag inte mått bra. (Ahmed)

Att den egna inställningen är av betydelse är också något José lyfter fram då han berättar om ett av hans tidigare företag som gått i konkurs. "Jag gick vidare genom att vara stark, genom att tro på mig själv." Här kan kopplingar göras till den femte variabeln i CAPS-teorin,

personliga färdigheter och självregleringsprocesser. De flesta av våra respondenter verkar vara medvetna om vad som är ett "vinnande" beteende och rättar sig efter det, medvetet eller omedvetet. Detta hjälper dem att nå de mål de har i livet (Passer & Smith, 2004).

Vidare ansåg alla respondenterna, med undantag av en, att den faktor som främst bidragit till att deras liv ser ut som det gör idag, var dem själva. José beskriver hur han byggt upp sitt nuvarande framgångsrika företag:

Det är jag. Jag menar det är inga faktorer. Det är jag. Det är jag som bygger upp detta. Det är jag som gör, det är jag som sitter framför datorn, det är jag som skaffar kunder, det är jag som visar upp mig, det är jag som gör detta större. Det är jag som sköter om mig. Det, det är jag som gör detta allvarligt. Jag menar faktorer, det är José. Ingen annan. Det är jag. För jag menar jag kunde gjort allt tvärtom. (José)

Även om de flesta uttrycker att omgivningen också har betydelse för hur deras liv ser ut, menar respondenterna att de själva har huvudansvaret. Som Ahmed uttrycker det:

Ja, jag styr mitt liv, mitt liv styr inte mig. Nä, jag styr mitt liv. Hur jag ville, var ska jag vara, vad ska jag göra. Åhh, självklart, jag styr, jag påverkar mitt liv 100 %. Ja, men omgivningen självklart, ibland kan vara lätt, ibland kan vara svår, ibland kan vara hård, ibland kan vara mjuk. Men jag kör mitt race i alla fall och då hamnar jag, det hamnar till slut i alla fall. - Ja absolut, det är jag som tänkt "jag blir duktig på svenska". Ja, jag blir det i alla fall/.../jag ser framför min ögon hur det blir. Det är ingen som tvingar mig. Det är ingen. Det finns ju svårigheter men jag försöker och tar andra vägar, omvägar, eller hoppar över, jag vet inte, jag gör något annat i alla fall. (Ahmed)

Den optimistiska synen på sig själv och sin förmåga att kunna påverka, är viktig enligt CAPS-teorins andra variabel, som handlar om att våra *förväntningar och föreställningar* i hög grad styr vårt val av beteende. De attityder och inställningar vi har till oss själva och till omvärlden, spelar stor roll i vårt val av handlingar. Om vi känner att vi har en förmåga att påverka och styra vårt liv vågar vi satsa mer och får högre självförtroende (Passer & Smith, 2004). Flera forskare har, enligt Waad och Hult (1997), visat att ett positivt självförtroende har en salutogen effekt. Vidare har det visats att en individ också måste tro att den kan hantera en uppgift framgångsrikt, för att överhuvudtaget orka engagera sig aktivt i den. Optimism samvarierar också med ett högt KASAM enligt en studie som Cederblad och Hansson (1995) utfört. Således bör våra respondenters positiva attityder leda till välbefinnande och bättre mående.

Att en hög tro på den egna förmågan är viktig, kan också förklaras genom KASAM-teorin. Stark tro på sig själv och sin kapacitet leder till att individen känner en hög *hanterbarhet*,

vilket minskar risken för att den ska känna sig som offer för omständigheter. Att ha kontroll över sitt liv och känna delaktighet i livets process, leder också till en känsla av *meningsfullhet*. *Begripligheten* blir också hög genom att individen kan se framför sig vad som förmodligen kommer att hända och att detta sedan händer (Antonovsky, 1991). Motsatsen hittar vi hos en av våra respondenter, som inte känner att han kan påverka sitt liv i så hög utsträckning. Detta minskar hans känsla av välbefinnande då han inte känner sig kunna påverka sitt liv i den mån han skulle vilja. Han ger också uttryck för att han har flyttat över hoppet till sina barn i stället.

3.2 Slutsats

Vi har alltså kunnat urskilja sex faktorer vilka på olika sätt har hjälpt våra respondenter att nå ett välbefinnande. Av resultatet går det att utläsa att frånvaron av en eller flera av dessa faktorer har lett till ett minskat välbefinnande. Med hjälp av Maslows teori om behovshierarkin har vi försökt förklara och begripliggöra på vilket sätt dessa olika faktorer är *betydelsefulla för att kunna tillfredsställa de behov* som Maslow rangordnat. Faktorerna hjälper alltså en person att komma högre upp i hierarkin där det slutliga steget är självförverkligande. Då närvaron av de ovan nämnda faktorerna finns tillgängliga i respondenternas liv har resultatet också visat att de nått högt upp i hierarkin. Genom KASAM-teorin har vi med hjälp av ett annat perspektiv, kunnat visa hur de ovan nämnda faktorerna *i sig* leder till en känsla av välbefinnande i och med att dessa faktorer bidrar till att *skapa begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i våra respondenters liv*. Likaså här har det i resultatet framkommit att frånvaron av en eller flera faktorer minskat känslan av sammanhang och då särskilt komponenten meningsfullhet. De två variabler vi använt oss av från CAPS-teorin har i sin tur hjälpt oss att förklara, hur en positiv inställning och en stark tro på den egna förmågan, styr individens val av handlingar samt hur individens självregleringsprocesser och olika personliga färdigheter kan bidra till ett välbefinnande-något som vi inte anser att de andra två teorierna kunnat förklara fullt ut.

4. AVSLUTNING

4.1 Sammanfattning

Vårt syfte med uppsatsen har varit att ringa in och analysera faktorer som enligt våra respondenter bidragit till deras välbefinnande i Sverige. Vi ville få förstahandsinformation från individer som invandrat till Sverige i vuxen ålder och som det kan anses ha gått bra för, det vill säga enligt vår definition uppnått välbefinnande. Respondenterna har i intervjuer fått ge sin syn, på vilka faktorer och omständigheter som de anser har varit avgörande, för att de uppnått ett välbefinnande. I analysen av empirin har våra teoretiska utgångspunkter varit Antonovskys KASAM-teori, Maslows behovshierarki samt två av variablerna i Mischels CAPS-teori. Vi har även som komplement använt oss av tidigare forskning och relevant litteratur för att på så sätt ge mer substans till vårt resultat.

De sex mest betydelsefulla faktorerna vi har kunnat urskilja genom våra respondenters svar är: *samhälligt socialt skyddsnät, familj och vänner, kulturell förståelse, drömmar och mål, tillfredsställande sysselsättning* och *den egna personens betydelse*. Våra respondenter är unika individer och deras uppfattning är högst personlig. Därmed är det inte möjligt att dra några generella slutsatser utifrån resultatet.

4.2 Slutdiskussion

Syftet med denna uppsats har varit att försöka urskilja faktorer som har bidragit till att våra respondenter känner ett välbefinnande. Att vi valde första generationens invandrare som urvalsgrupp beror på att vi ville nyansera den, i många fall, rådande bild av invandrare som en homogen grupp förknippad med problem. Vi ville med vår uppsats se bortom invandrare som grupp och lät därför åtta individer, med vitt skilda bakgrunder, berätta varför det gått så bra för dem, det vill säga vilka faktorer som bidragit till att de känner ett välbefinnande. Vi är dock medvetna om att vi indirekt, genom att göra invandrare till en särskild målgrupp, bidragit till uppfattningen om att det finns ett ”vi” och ett ”dom”.

Något som framkom i vår undersökning är att alla respondenter som upplevde ett gott välbefinnande var överens om att de själva var en viktig faktor till varför deras liv ser ut som det gör idag. Detta tyckte vi var mycket intressant. Hur inverkade detta synsätt på deras

upplevda välbefinnande? Denna fråga väcktes till stor del på grund av att en av våra respondenter upplevde sig ha ett ganska lågt välbefinnande, samtidigt som han också menade att hans liv till stor del styrs av yttre faktorer. Vad är skillnaden mellan honom och de andra? Är det inställningen? Är de andra ”starkare”? Eller har kanske omständigheterna varit mer gynnsamma mot dem? Spelar det någon roll när i livet man invandrar? Vår intention är inte att besvara dessa frågor, då vi inte har tillräckligt med kunskap för det, men vi vill ändå poängtera att vi anser det vara omöjligt att särskilja en individ från dess omvärld. Trots att en person är positiv och tror på sig själv, kan även den starkaste bli knäckt i en allt för tuff miljö. Därför anser vi att det är mycket viktigt att det svenska samhället arbetar för att ta tillvara all den kompetens och alla dolda resurser som finns hos våra invandrare. Det är också enligt oss viktigt att man i fler sammanhang använder sig av det salutogena perspektivet så att större fokus läggs på det positiva (det som fungerar) snarare än på det negativa (det som inte fungerar).

Slutligen har funderingar väckts över om de faktorer som våra respondenter har fört fram som betydelsefulla är generaliserbara för alla. Skulle en större generell studie ge samma resultat? Detta anser vi vore intressant att undersöka vidare men överlåter detta till framtida forskning.

5. KÄLLFÖRTECKNING

Litteratur:

Ahmadi, Nader (2000). Kulturell identitet i gungning. I Allwood, Carl M & Franzén, Elsie C (red) *Tvärkulturella möten : Grundbok för psykologer och socialarbetare*. Finland: Natur och kultur.

Antonovsky, Aaron (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Bylund, Pia & Kristiansen, Kåre (2005). *Samspel : Arbetslivets psykologi i transaktionsanalytiskt perspektiv*. Ny reviderad utgåva. Stockholm: Natur och kultur.

Denscombe, Martyn (2000). *Forskningshandboken : för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Eysenck, Michael (2000). Personlighet. I Eysenck (red) *Psykologi : Ett integrerat perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Franzén, Elsie C (2000). Invandring, arbete och arbetslöshet. I Allwood, Carl M & Franzén, Elsie C (red) *Tvärkulturella möten : Grundbok för psykologer och socialarbetare*. Finland: Natur och kultur.

Holme, Idar M & Solvang, Bernt K (1997). *Forskningsmetodik : Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur.

Nergården, George (1990). *Invandringens psykosociala och psykiska effekter*. Varberg: Nergården, G.

Nilsson, Björn (1993). *I ord och handling : Aspekter på samtal*. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur.

Passer, Michael W & Smith, Ronald E (2004). *Psychology : The science of mind and behaviour*. (Second edition) New York: McGraw-Hill

Söderlindh, Elsie (1984). *Invandringens psykologi*. Stockholm: Natur och kultur

Tamm, Mare (1991). *Psykologiska teorier i vården*. Göteborg: Akademiförlaget AB

Walter, G, (2000). *Bonniers synonymordbok*. tredje fullständigt reviderade utgåvan. Gjövik: Bonniers förlag.

Norstedts Ordbok. (2003). Tredje upplagan. Gjövik: Norstedts förlag.

Tidskrifter:

Hansson, Kjell & Cederblad, Marianne (1995). Känsla av sammanhang : Studier från ett salutogent perspektiv. *Forskning om barn och familj*: nr 6 1995. Skriftserie från Institutionen för barn och ungdomspsykiatri, Lunds Universitet. Universitetstryckeriet, 2000.

Waad & Hult, *Det salutogena perspektivet lägger tonvikt vid friskfaktorer* Vårdfacket, 6/1997.

Rapporter:

Rapport Integration 2005. (2006). Integrationsverket

Bortom "vi" och "dem" - Teoretiska reflektioner om makt integration och strukturell diskriminering. Regeringen. Masoud Kamali SOU 2005:41.

Social rapport. (2006) Socialstyrelsen

Välfärd vid vägskäl. Delbetänkande SOU 2000:3

Nationell samsyn kring hälsa och första tiden i Sverige. (2006). Statens folkhälsoinstitut

Internet :

Sverige mot rasism: <http://www.sverigemotrasism.nu>

Statens folkhälsoinstitut:

http://www.fhi.se/upload/ar2005/ovrigt/psykisk%20halsa_regionalt.pdf

Bilaga 1. Intervjuguide

Bakgrund

Vad heter du?

Hur gammal är du?

Vad har du för utbildningsbakgrund?

Vad lever du i för familjesituation?

Vilket land kommer du ursprungligen ifrån?

Vad var orsaken till att du kom till Sverige?

- när kom du hit?

Nuvarande situation

Skulle du kunna berätta vad välbefinnande betyder för dig?

- och inre aspekter på välbefinnande?

Hur skulle du beskriva ditt välbefinnande innan du kom hit?

Hur skulle du beskriva ditt välbefinnande idag?

Kan du berätta vad som är positivt och negativt med din livssituation så som den ser ut idag?

Finns det något du känner ett engagemang för?

- vill du nämna något?

Vad är din nuvarande sysselsättning?

Kan du se att din invandrarbakgrund har gett dig fördelar?

- har det gett dig nackdelar?

Inverkande faktorer

Om du tänker efter, vilka faktorer och omständigheter tror du har bidragit till att du känner ett välbefinnande (alternativt inte gör det)?

Inre faktorer

Skulle du vilja beskriva dina egenskaper som barn?

Tror du att den kultur du växte upp i har präglat din personlighet och i så fall på vilket sätt?

Hur ser du på dig själv som person idag?

- vilka skulle du säga är dina främsta egenskaper?

På vilket sätt tror du att dina personliga egenskaper har påverkat ditt välbefinnande och mående?

Hur hanterar du svåra situationer och motgångar?

Hur tror du att din omgivning uppfattar dig?

Har du lätt för att knyta nya kontakter?

Yttre faktorer

Kan du berätta vad ordet integration innebär för dig?

Tycker du att du kom snabbt in i det svenska samhället?

- tror du att det är betydelsefullt om man gör det eller inte?

Känner du att det svenska samhället har hjälpt till eller underlättat din integrering?

Hur stor betydelse tycker du att strukturella faktorer såsom politik, ekonomi och arbetsmarknad etc. har haft för din integrering?

I hur stor utsträckning tycker du att du själv har bidragit till din integrering?

Känsla av sammanhang

Känner du att du hitintills har kunnat påverka hur ditt liv har utvecklats?

Känner du att du kan påverka din framtida situation?

Tror du att slumpen, tillfälligheter eller något annat har varit med och påverkat ditt liv?

Är det någonting viktigt som du tycker att vi glömt att ta upp?