

# **Möjligheter och hinder i vuxna invandrares anpassningsprocess**

Helka Eterma

Examensarbete  
Utbildningsprogrammet i ergoterapi  
2013

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	4239
Författare:	Helka Eterma
Arbetets namn:	Möjligheter och hinder i vuxna invandrades anpassningsprocess
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med examensarbetet var att kartlägga vilka möjligheter och hinder som kommer fram i internationell forskning gällande anpassningsprocessen hos vuxna invandrare. Med stödet av frågeställningarna ville det undersökas vilken roll personrelaterade faktorer, omgivningen och växelverkan har mellan personen och omgivningen i anpassningsprocessen hos vuxna invandrare enligt internationell forskning.</p> <p>Som metod användes en systematisk litteraturstudie i form av en forskningsöversikt. En kvalitativ innehållsanalys användes som analysmetod. Occupational Adaptation valdes till arbetets teoretiska referensram.</p> <p>Efter kvalitetsgranskningen inkluderades 11 artiklar till forskningsöversikten. Från resultatet kom det fram att personrelaterade faktorer som påverkar anpassningsprocessen är invandrades mentala hälsa, fysiska hälsa, identitet, kunskap om det nya landet och om egna rättigheter samt behärskandet av det nya landets huvudspråk. Fem faktorer av omgivningen påverkar också på processen. De här faktorerna är den sociala, fysiska och kulturella omgivningen samt arbete och fritid. Den sociala omgivningen delades ännu upp i familj och släkt, andra sociala förhållanden samt den offentliga och tredje sektorn. Fem faktorer av växelverkan mellan personen och omgivningen lyftes fram och de var meningsfulla aktiviteter, positiva drag i aktiviteter och aktivitetsutförande, utmaningar i aktivitetssituationer, roller och utbildning. Andra faktorer som också påverkar på anpassningsprocessen är personens ekonomiska situation, samt upplevelser av tiden före och efter flyttandet.</p> <p>Nästan alla de här faktorerna innehåller både möjligheter och hinder som påverkar anpassningsprocessen. Därför kan det sägas att vuxna invandrades integration är en mångdimensionell och komplicerad process som påverkas av många olika saker. De här olika egenskaperna gör varje invandrades anpassningsprocess unik fast processen innehåller likadana faktorer.</p>	
Nyckelord:	vuxna, invandrare, anpassningsprocess, möjligheter, hinder, Occupational Adaptation, forskningsöversikt
Sidantal:	50+bilagor
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational therapy
Identification number:	4239
Author:	Helka Eterma
Title:	Possibilities and obstacles in adult immigrants' integration process
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
<p><b>Abstract:</b></p> <p>The aim of the thesis was to study what kind of possibilities and obstacles does international research show about integration process of adult immigrants. With the support of the research questions was wanted to research the role of the factors related to the person, the environment and the interaction between the person and the environment in the integration process of adult immigrants that the international research results.</p> <p>A systematic literature review was implemented as a research review. A qualitative content analysis was used in analyzing the results. Occupational Adaptation was chosen as the theoretical frame of reference for this thesis.</p> <p>11 articles were included to the research review after the content analysis. The results showed that the factors related to the person that affect integration process are immigrants' mental health, physical health, knowledge about the new country and your own rights and mastering the main language of the new country. Five factors of the environment also affect the process. They are work, leisure and the social, physical and cultural environment. The social environment divided in furthermore sections: family and extended family, other social relationships and to the public and third sector. Five factors of the interaction between the person and the environment were defined and they are meaningful activities, positiv aspects of activities and activity performance, challenges in activities, roles and education. Other factors that also affect the integration process are the economical situation of the person and experiences of the time before and after moving.</p> <p>Almost all of these factors contain both possibilities and obstacles that affect the integration process. Because of that it can be said that every immigrant adult's integration is a multidimensional and complicated process, which is affected by many factors. These factors make every adult immigrants' process a unique one even though the processes contain similar factors.</p>	
Keywords:	adult, immigrants, integration process, possibilities, obstacles, Occupational Adaptation, research review
Number of pages:	50+appendix
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	4239
Tekijä:	Helka Eterma
Työn nimi:	Mahdollisuudet ja esteet aikuisten maahanmuuttajien kotoutumisprosessissa
Työn ohjaaja (Arcada):	Annikki Arola
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa mitä mahdollisuuksia ja esteitä kansainvälinen tutkimus tuo esiin liittyen aikuisten maahanmuuttajien kotoutumisprosessiin. Tutkimuskysymysten tuella haluttiin tutkia henkilöön liittyvien tekijöiden, ympäristön sekä henkilön ja ympäristön vuorovaikutuksen roolia aikuisten maahanmuuttajien sopeutumisprosessissa kansainvälisen tutkimuksen mukaan.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin järjestelmällistä kirjallisuuskatsausta tieteellisen yleiskatsauksen muodossa. Analyysimenetelmänä käytettiin laadullista sisällönanalyysia. Työn teoreettiseksi viitekehykseksi valittiin Occupational Adaptation.</p> <p>Laadullisen tarkastuksen jälkeen tieteellisen yleiskatsaukseen sisällytettiin 11 artikkelia. Tuloksista ilmeni, että kotoutumisprosessiin liittyviä henkilötekijöitä ovat maahanmuuttajan henkinen terveys, fyysinen terveys, identiteetti, tieto uudesta maasta ja omista oikeuksista sekä uuden maan valtakielen hallitseminen. Viisi ympäristötekijää vaikuttavat myös prosessiin. Nämä tekijät ovat sosiaalinen, fyysinen ja kulttuurinen ympäristö sekä työ ja vapaa-aika. Sosiaalinen ympäristö jaettiin vielä seuraaviin osioihin: perhe ja suku, muut sosiaaliset suhteet sekä julkinen ja kolmas sektori. Viisi vuorovaikutustekijää nousi esiin ja ne olivat mielekkäät toiminnot, toimintojen ja toiminnallisen suoriutumisen positiiviset piirteet, haasteet toiminnallisissa tilanteissa, roolit ja koulutus. Muita tekijöitä jotka vaikuttavat myös kotoutumisprosessiin ovat maahanmuuttajan taloudellinen tilanne sekä kokemukset ennen ja jälkeen muuttoa.</p> <p>Melkein kaikki nämä tekijät sisältävät sekä mahdollisuuksia että esteitä jotka vaikuttavat kotoutumisprosessiin. Siksi voidaan sanoa, että aikuisen maahanmuuttajan kotoutuminen on moniulotteinen ja monimutkainen prosessi, johon vaikuttavat monet eri asiat. Nämä eri ominaisuudet tekevät jokaisen maahanmuuttajan kotoutumisprosessista ainutlaatuisen vaikkakin prosessit sisältävät keskenään samanlaisia tekijöitä.</p>	
Avainsanat:	aikuiset, maahanmuuttajat, kotoutumisprosessi, mahdollisuudet, esteet, Occupational Adaptation, tieteellinen yleiskatsaus
Sivumäärä:	50+liitteet
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>BAKGRUND</b> .....	<b>10</b>
2.1	Vem är invandrare? .....	10
2.2	Kulturens inverkan på livet av den aktiva människan .....	10
2.3	Anpassning till den nya omgivningen .....	12
2.4	Teoretisk referensram: Occupational Adaptation .....	13
2.5	Tidigare forskning .....	13
<b>3</b>	<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR</b> .....	<b>19</b>
<b>4</b>	<b>METOD</b> .....	<b>20</b>
4.1	Urval .....	20
4.2	Datainsamling .....	21
4.3	Kvalitetsgranskning av artiklar .....	22
4.4	Analys .....	23
4.5	Etiska aspekter .....	25
<b>5</b>	<b>RESULTATREDOVISNING</b> .....	<b>26</b>
5.1	Personrelaterade faktorer som stödjer eller hindrar anpassningsprocessen .....	26
5.2	Omgivningens stödjande och hindrande inverkan på anpassningsprocessen .....	29
5.3	Stödjande och hindrande faktorer av personens och omgivningens växelverkan i anpassningsprocessen .....	33
5.4	Andra faktorer som stödjer eller hindrar anpassningsprocessen .....	36
5.5	Sammanfattning av resultat och konklusion .....	37
<b>6</b>	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>39</b>
6.1	Resultatdiskussion .....	40
6.2	Metoddiskussion .....	42
6.3	Slutdiskussion .....	44

**Källor** .....Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

**Bilaga 1.**En tabell om resultat av databassökning

**Bilaga 2.** Checklista för kvantitativa artiklar-kvasi-experimentella studier

**Bilaga 3.** Checklista för kvalitativa artiklar

**Bilaga 4.**En översiktstabell av inkluderade artiklar

## **FIGURER**

Figur 1. Ackulturation enligt John Berry (1986:28) .....	12
Figur 2. Struktur av modellen Occupational Adaptation (Turpin & Iwama 2011:79) ...	13

## **TABELLER**

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier .....	20
Tabell 2. Kvalitetsgranskning med hjälp av procentindelning .....	23

## FÖRORD

Invandrare och deras anpassningsprocess var ett väldigt intressant ämne att göra ett examensarbete om. Jag hoppas att detta examensarbete också väcker andra ergoterapistuderandes intresse gentemot ämnet och motiverar studerandena att jobba kring frågor gällande invandring.

Jag vill tacka min handledare Annikki Arola för goda råd och stöd som jag fick under processen. Jag vill också tacka min familj och vänner som har uppmuntrat mig under skrivandet. Speciell tack ger jag till min klasskompis Nathalie för korrekturläsning av detta arbete.

Helsingfors i augusti 2013

Helka Eterma

## 1 INLEDNING

Möjligheten att träffa personer från andra kulturer har växt (Pollari & Koppinen 2011:9) eftersom antalet invandrare har ökat kraftigt under de senaste åren i Finland. Det fanns 26 000 personer med utländsk bakgrund i Finland år 1990 och år 2011 hade antalet ökat till ungefär 183 000 personer. Under de inkommande åren förutsägs det att antalet personer med utländsk bakgrund fortsätter att växa så att det vid år 2025 kommer att finnas dubbelt upp med invandrare i Finland som år 2013 (Puska & Vaarama 2012:3, Koskinen et al. 2012:13). Årligen kommer det nästan 20 000 personer med utländsk bakgrund till Finland. Personer flyttar till Finland med varierande bakgrund (Myrskylä 2010), en del är högutbildade som har utmärkta språkkunskaper och andra saknar läs- och skrivförmåga. Vissa kommer till Finland på grund av arbetet och andra är flyktingar eller asylsökande. (Puska & Vaarama 2012:3)

Då en invandrare flyttar till ett nytt land börjar en process som kallas integration. Då bosätter sig personen i det nya landet och blir delaktig i den nya miljön. Integration betyder att invandrare deltar i ett nytt samhälle men samtidigt behåller sin egen kultur och sitt språk. (Martikainen & Tiilikainen 2007:18-19) I Finlands lag om främjande av integration står det: "Syftet med denna lag är att stödja och främja integration och invandrarers möjligheter att aktivt delta i samhällsverksamheten i Finland. Lagens syfte är dessutom att främja jämlikhet och likabehandling och en positiv växelverkan mellan olika befolkningsgrupper." (Finlex 1386/2010) Det finns bevis på att många invandrare runt om i världen upplever problem med integration, hälsa och välbefinnande (Koskinen et al. 2012:13).

Det finns också andra saker som påverkar invandrarers livssituation. Att vara en utlänning, flykting eller olika kulturer är exempel på faktorer som påverkar, men man måste komma ihåg att människors sätt att agera i olika situationer varierar. För att kunna lyckas i arbetet med invandrare på samma sätt som med andra minoritetsgrupper är det viktigt att ha en förståelse för de mänskliga faktorerna som påverkar deras livssituation. (Forsander et al. 1994:55)



Ergoterapeuter som jobbar inom kommunal service kan möta invandrarklienter. Då är invandrare bara en del av klientelet. En förfrågan gjort av ergoterapistuderande Laitinen & Pöntinen (2006) avslöjade att endast en ergoterapeut i Finland jobbar huvudsakligen med invandrare och med titeln handledare. (Laitinen & Pöntinen 2006:3)

Ökat antal invandrare och ergoterapeuters lilla insats till arbete av främjandet av invand-  
rars integration väckte mitt intresse att kartlägga invandrades situation i det nya landet  
och titta på deras situation ur ergoterapins synvinkel. Därför ligger fokus i examensar-  
betet på de grundläggande faktorerna inom ergoterapin: person, omgivning och deras  
växelverkan (Baum & Christiansen 2005:244). Jag ville kartlägga hurdan roll själva  
personen och omgivningen, samt dessa två faktorerers växelverkan har hos vuxna invand-  
rars anpassningsprocess. Detta examensarbete kan användas som stöd för ergoterapeu-  
ter som möter invandrarklienter då de vill få kunskap om hurdana möjligheter och hin-  
der första generationens invandrare kan möta i det nya landet under anpassnings peri-  
oden.

## **2 BAKGRUND**

Centrala begrepp för detta examensarbete beskrivs i det här kapitlet. Först beskrivs begreppen invandring, invandrare och kultur. Sedan beskrivs fenomenet integration och den teoretiska referensram som användes som bas i examensarbetet beskrivs i slutet av kapitlet.

### **2.1 Vem är invandrare?**

Begreppet invandrare används för en person som flyttar från ett land till ett annat. Till den här gruppen kan även första generationens invandrare hänvisas. Andra generationens invandrare är personer vars förälder eller båda föräldrarna är invandrare. Den största delen av första generationens invandrare i Finland består av personer i arbetsför ålder och det finns ungefär lika mycket invandarmän som kvinnor i Finland. Inom nationalitetsgrupper kan det dock finnas större skillnader mellan mängden av kvinnor och män, till exempel att det finns mera thailändska kvinnor än män i Finland. (Väänänen et al. 2009:14-15)

Invandrare är inte en homogen grupp (Väänänen et al. 2009:14) utan de kan komma från många olika länder och kulturer. Begrepp såsom flykting och asylsökande kopplas ofta ihop med invandring. Dessa begrepp beskriver anledningen varför personer har flyttat till ett nytt land och de beskriver också deras status som påverkar deras rättigheter och möjligheter i ett nytt land. Med begreppet emigrant eller immigrant avses de personer som kommer till ett nytt land i avsikt att hitta arbete och skaffa utkomst i det nya landet. (Martikainen & Tiilikainen 2007:18-19) Till Finland flyttas människor på grund av arbete, familjerelationer och återflyttning eller som flyktingar eller asylsökande (Väänänen et al. 2009:14).

### **2.2 Kulturens inverkan på livet av den aktiva människan**

De aktiviteter som människan väljer och utför påverkas av hennes kultur. Det sättet som människan utför aktiviteten på påverkas av kulturella och spirituella faktorer (Beattie & Harrison 2002:606) Iwama hänvisar till Professor Isabel Dyck, som också har jobbat

inom ergoterapi, som beskriver begreppet kultur så här: “ Kultur är ett delat system av meningar som involverar idéer, koncept och kunskap och inkluderar tro, värderingar och normer som formar standarder och regler av beteende i människors vardagliga liv” (Iwama 2005:127). Det betyder att alla områden av mänskligt görande, såsom vanor, politik, moraliska uppfattningar och ekonomi, påverkas av kultur (Pollari & Koppinen 2011:17). Människor utför och gör ofta samma aktiviteter på samma sätt men samhälls- och personliga meningar som genomsyrar dessa aktiviteter är speciella och unika. Begrepp som är centrala i ergoterapeutiska teorier, såsom begreppet aktivitet, har olika betydelse beroende på i vilken kulturell kontext man lever i. (Iwama 2005:127, 129-130)

Kulturen kan skapa skillnader mellan människor. Religiösa uppfattningar, traditioner, vanor och uppfattningar om rätt och fel kan variera från kultur till kultur. Även vår världsbild kan skilja sig mycket beroende på kulturen. Kulturens påverkan kan man se i olika levnadsvanor gällande exempelvis fritid, boende, parförhållanden och i upprätthållandet av vänskapsförhållanden. Människor identifierar sig inte enbart till en viss kultur utan de kan identifiera sig till en viss del i kulturen och utelämnat andra delar. Storleken av den delen som man har anammat kan variera på det sättet att man exempelvis tar till sig bara språket och lämnar bort traditioner och vanor. (Liebkind 1994:21,24)

Då en människa kommer från en kultur till en annan måste hon vänja sig vid kulturella förändringar. Den här processen kallas också ackulturation. Då två kulturer möts är alltid den andra mer dominant och därför blir ackulturation en komplex process. Den här processen kan leda till integration eller i värsta fall till isolering och marginalisation. (Liebkind 1994:25-26) Att anpassa sig till den nya kulturen börjar genast efter flyttandet. Ofta börjar det med att lära sig det nya språket och med hjälp av det kan man klara sig av vardagliga situationer och bekanta sig med det nya samhället. För att kunna klara av vardagliga aktiviteter måste invandrare ta till sig åtminstone en liten del av den nya kulturen. (Pollari & Koppinen 2011:20-21)

## 2.3 Anpassning till den nya omgivningen

John Berry (1986) har definierat integrationen utifrån ackulturationsteorin. I ackulturation möts åtminstone två grupper och med hjälp av växelverkan mellan grupperna sker det förändringar i den andra gruppen, vanligen i den svagare gruppen. Berry beskrev ackulturationen med en bild av fyra olika sätt att förhålla sig till det nya samhället: integration, assimilation, isolering och marginalisation (Fig. 1). Invandrades perspektiv på att hålla sin egen kultur och identitet samt viktighet att upprätthålla relationer mellan grupperna definierar invandrades förhållningssätt. (Berry 1986:26, 28)

### Viktigt att hålla sin egen identitet och kultur

	Ja	Nej
<b>Viktigt att upprätthålla relationer mellan grupperna</b>	Integration	Assimilation
	Isolering	Marginalisation

*Figur 1. Ackulturation enligt John Berry (1986:28.)*

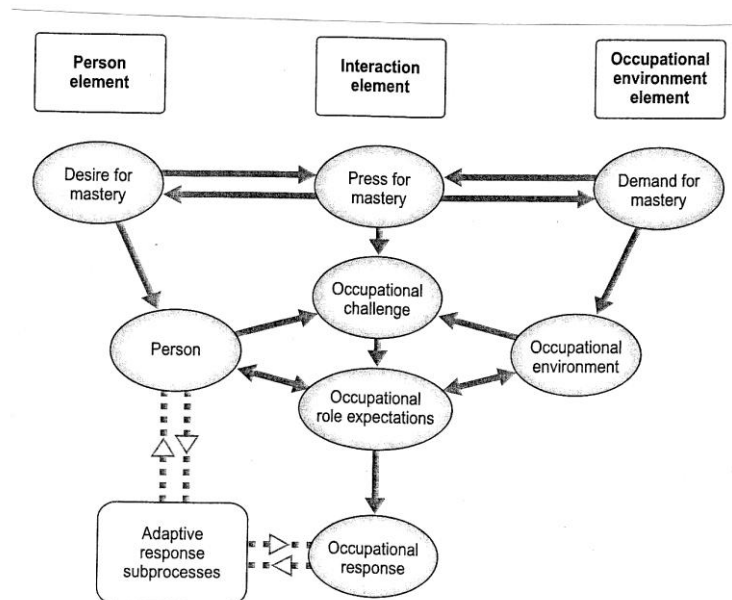
Integration sker då en invandrare har en bra relation både till sin egna grupp och till huvudbefolkningen (Forsander et al. 1994:44). Det betyder att invandraren har kunnat anpassa sig till det nya landet så att hon eller han har behållit de viktigaste sakerna av den egna kulturen och samtidigt har accepterat det nya landets kultur så att levandet och görandet kan ske utan stora problem. Ofta tar det flera år för en invandrare att anpassa sig till det nya landet. (Pollari & Koppinen 2011:21)

Om invandrare upplever assimilation betyder det att invandrare sammansmälter sig till majoritetskulturen. Med isolering avses att invandrare isolerar sig från majoritetsbefolkningen och fortsätter leva sitt liv utan att vara i kontakt med dem. Om invandrare blir marginaliserade betyder det att invandrare lever utanför sitt eget samfund och majori-

tetsbefolkningen. (Forsander et al. 1994:44) Berry ansåg att integration är det bästa förhållningssättet att främja välbefinnandet av invandrare (Berry 1992:77).

## 2.4 Teoretisk referensram: Occupational Adaptation

Occupational Adaptation (OA) modell (Fig. 2) var först publicerat av Schkade och Schultz år 1992. Modellen anser att anpassning till aktivitetssituation är en naturlig mänsklig process som sker under hela livet. Med detta avses det att OA inte förutsätts endast då man exempelvis drabbas av en sjukdom eller blir handikappad. Syftet av referensramen är att beskriva processen hos människor som ska anpassa sig till omgivningen. Modellens namn formas av orden aktivitet och anpassning som också är grundläggande begrepp inom ergoterapi. Modellens centrala element är person (person), omgivning där man genomför aktiviteter (occupational environment) och deras växelverkan (interaction). Alla tre element har varsin egen konstanta faktor, bemästrande (mastery), som också beskrivs i det här kapitlet. (Turpin & Iwama 2011:78)



Figur 2. Struktur av modellen Occupational Adaptation (Turpin & Iwama 2011:79).

Begreppet anpassning (adaptation) beskriver den reaktionen som människan visar i sin omgivning då hon möter en utmaning i aktiviteten. Inom ergoterapi finns det ett allmänt antagande att då klientens funktionsförmåga ökar så ökar också förmågan att adaptera sig. Höjd nivå av funktionsförmågan betyder dock inte automatiskt ökat anpassning i en situation. Anpassning till aktivitet måste ske hos människan själv. (Turpin & Iwama 2011:78-79)

Person elementets konstanta faktor, önskan av bemästrandet, anses vara ett medfött tillstånd i människan. Person elementet, OA processens inre faktorer, formas också av individuella egenskaper av personen. Modellen ser personen som en unik människa med sensomotoriska, kognitiva och psykosociala faktorer som påverkas av genetiska och biologiska dimensioner samt om kunskap som formas av perceptioner och erfarenheter. De här personrelaterade faktorerna krävs för utförandet av en aktivitet. (Turpin & Iwama 2011:80)

Omgivning elementets konstanta faktor är krav av bemästrandet. Med detta avses att det i alla omständigheter finns det åtminstone ett litet krav av bemästrandet i omgivningen. Med yttre faktorer av OA processen står för den omgivningen där aktiviteter genomförs. Omgivningen beskrivs vara det ”övergripande kontextet där personen engagerar sig i en viss aktivitet och roll” (Turpin & Iwama 2011:80). Därför är människans roller en viktig del av omgivningens krav av bemästrandet. Kravet som omgivningen ställer är beroende på omgivningens sociala, kulturella och fysiska egenskaper. Det finns tre typer av områden där aktiviteter genomförs: personlig vård, arbete och lek/fritid. (Turpin & Iwama 2011:80)

Det tredje elementet, växelverkan, formas av växelverkan av inre och yttre faktorer. Växelverkan sker via aktiviteter. Elementets konstanta faktor, tryck av bemästrandet, formar en utmaning i aktivitet. I växelverkan kommer det också fram förväntningar gällande personens roller. (Turpin & Iwama 2011:81)

Ett annat centralt begrepp som kopplar ihop det tre centrala element i modellen är alltså bemästrande. Modellen presenterar tre dimensioner av bemästrandet: människans önskan av bemästrandet, omgivningens krav av bemästrandet och tryck av bemästrande av växelverkan. De här tre begreppen är dynamiska och påverkar varandra. (Turpin & Iwama 2011:79-80) så att människans önskan av bemästrandet är i växelverkan med omgivningens krav av bemästrandet. Den här växelverkan formar ett tryck av bemästrandet. En utmaning i aktivitet orsakas av det här trycket. Människor kan använda underliggande processer för att klara av en utmaning i aktivitet på ett anpassat sätt, vilket i sin tur betyder att man kan skapa en reaktion, evaluera reaktionen och integrera reaktionen i en utmanande situation under en aktivitet. Med hjälp av evaluering av reaktionen kan man använda eller låta bli att använda samma reaktion igen i likadana situationer. (Turpin & Iwama 2011:84)

OA-referensramens huvudsakliga delar person, växelverkan och omgivning är också de samma grundläggande faktorer som ergoterapeuter fokuserar i sitt arbete (Baum & Christiansen 2005 s. 244). Adaptation är ett begrepp som ofta används i samband med begreppet integration (Forsander et al. 1994:44). OA som referensram kan utnyttjas för att beskriva processen av anpassningen som även invandrare går igenom i samband med integrationen till det nya landet.

Vuxna invandrarkvinnor och -män representerar person-delen av referensramen. Deras individuella egenskaper krävs för växelverkan mellan personen och omgivningen som sker via olika aktiviteter. Förutom aktiviteter som vuxna invandrare utför, skulle vilja utföra eller behöva att utföra formas även växelverkan-delen också av invandrades individuella roller. Omgivningen representerar det nya landet som de vuxna invandrarna har flyttat till. Enligt referensramen har alla vuxna invandrare en önskan att bemästra situationer som de möter under integrationen. De här önskemålen är i växelverkan med det nya landets krav av bemästrandet som integrationen formar. Växelverkan mellan invandrades önskan och omgivningens krav formar ett tryck av bemästrandet i deras aktiviteter och roller.

## 2.5 Tidigare forskning

För sökningen av tidigare forskning användes databassökning i databaserna MEDLINE (Ovid) och EBSCO (Academic Search Elite och Cinahl). Även Google Scholar användes i sökningen. Som sökord användes orden immigrant(s), immigration, women, men, integration, acculturation, adaptation, transnationalism, experiences och challenges. Orden översattes till svenska och finska så att sökningen kunde göras på tre språk: engelska, svenska och finska och sökorden kombinerades på olika sätt. Inklusionskriterierna var vetenskapliga artiklar som handlade om vuxna invandrare utan diagnostiserade sjukdomar och som var relevanta gentemot ämnet. De artiklar exkluderades som bara hade ett sammandrag tillgängligt, de som handlade om barn eller unga och de som hade ett sjukvårdspersonalens perspektiv.

Khan & Watson (2005) forskade invandrarkvinnors upplevelser av livskvalitet och stressrelaterade faktorer samt belastning i det nya landet. Kvinnorna hade flyttat från Pakistan till Kanada ett år tidigare. Författarna beskriver invandrarkvinnornas anpassning till det nya landet med fyra faser: att leta efter en bättre framtid, att konfrontera verkligheten (upplevelser av förlust och plåga), att sörja, samt att sköta förmåner och klara sig. De här fyra faserna visar att invandringen orsakar sociala, ekonomiska och kulturella utmaningar för dessa kvinnorna i forskningen. Nästan alla aspekter i livet påverkades av flyttandet. (Khan & Watson 2005:309,316)

Shin K.R. & Shin C. (1999) har också presenterat ett mönster i ackulturationsprocessen. Tiden invandrarkvinnorna hade vistats i USA varierade från åtta månader till tio år i denna forskning. De forskade koreanska invandrarkvinnors upplevelser gällande ackulturation och dessa ackulturationsupplevelser formade en process innehållande fyra faser: fantiseringsfas, konfliktfas, en fas där man ger upp, samt en ångerfas. (Shin K.R. & Shin C. 1999:605, 615-616)

Maydell-Stevens et al. (2007) gjorde en forskning gällande vuxna ryskatalande invandarmän och – kvinnor som hade flyttat till Nya Zeeland. De hade vistats i Nya Zee-



land mellan fem och tio år. Syftet av studien var att forska deras upplevelser av invandringsprocessen och anpassningen till det nya landet, med fokus på ackulturation och anpassning. Huvudkategorier som uppkom i studien var: orsak till invandring, förmåner, förluster, problem i anpassning, coping strategier, nivå av anpassning, livsstilens värde och framtidsplaner. Resultatet visade att orsaken till invandring och coping strategier var de största påverkande faktorerna i anpassningsprocessen. De invandrare som upplevde att invandringen hade orsakat mer positiva än negativa inflytelser upplevde en lättare anpassning och integration till den nya miljön. (Maydell-Stevens et al. 2007:182-184, 194)

Chigeza & Roos (2012) har forskat hur vuxna afrikanska invandarmäns och -kvinnors flexibilitet eller rigiditet påverkar ackulturationen i den nya kulturella och sociala miljön. Tiden de hade vistats i Södra Afrika varierade från 3 till 25 år. Flexibilitet i förhållande till ackulturation varierade från mycket flexibel till för mycket inbunden. Personer som var mycket flexibla upplevde att de inte hörde till det ursprungliga landet eller till det nya landet och därför upplevde de att situationen vara för svårt att hantera och att de hade tappat bort sig. Personer som var relativt flexibla kunde associera sig i den gamla och den nya kulturella miljön. Personer som var rigida och för mycket inbundna höll kraftigt i den gamla kulturen och vägrade integrera sig i den nya kulturen. (Chigeza & Roos 2012:576, 578-581)

Chigeza & Roos konstaterar att de invandrare som var relativt flexibla hade förmågan att anpassa sig till den nya miljön och uppleva stöd. De var öppna för information från den nya omgivningen och de hade ett öppet sätt till att anpassa sig i olika situationer och ändra sitt beteende enligt det. Detta betyder att dessa personer troligtvis lyckas bättre när det gäller att integrera sig till den nya sociala omgivningen. (Chigeza & Roos 2012:582)

Xiaohua Chen et al. (2008) forskade hur den mångkulturella identiteten, att kunna prata det nya landets språk och det sociala kontextet påverkar multikulturella personers psykologiska anpassning till den nya omgivningen. De multikulturella personerna i forsk-

ningen var vuxna invandarmän och – kvinnor som flyttat till Hong Kong. De hade vistats i Hong Kong mellan en månad och sju år och fyra månader. Resultatet visar att dynamiken av den mångkulturella identiteten har en stor roll i anpassningen och i förmågan att fungera i det vardagliga livet. Att identifiera sig till kulturen, samt språkkunskap påverkar anpassningen. Graden av den psykologiska anpassningen påverkas av att kunna prata det nya språket, att kunna integrera de två kulturella identiteterna och att agera i multikulturella omgivningar. (Xiaohua Chen et al. 2008:803, 827)

Sammanfattningsvis kan det sägas att det i tidigare forskning framkom att integrering till ett nytt land inte sker av sig själv utan att det ofta är en process som formas av olika faser. Eftersom en av forskningarna var från slutet av 1990-talet visar det att invandring inte är ett helt nytt fenomen. Anpassningsprocessen kan orsaka stress och bekymmer och kan därför inte sägas vara enkel. Processen är väldigt individuell och beror på exempelvis individens flexibilitet att anpassa sig till en ny situation. Även andra orsaker såsom integrering av den gamla och den nya kulturella identiteten och språkkunskapen påverkar förmågan att anpassa sig. Tiden som invandrarna i forskningen har levt i det nya landet varierade från en månad till 25 år men oavsett tiden kan man lägga märke till likadan problematik och likadana faktorer som påverkar invandrare.

Man märker att tidigare forskning tar upp många individuella egenskaper hos invandrare gällande anpassningsprocessen men även sociala, ekonomiska och kulturella faktorer har nämnts i forskningarna. Det kan konstateras att det finns olika faktorer som påverkar invandrares liv i ett nytt land och därför väcktes ett intresse att noggrannare undersöka dessa faktorer. I detta examensarbete lyfts både möjligheter och hinder fram gällande anpassningsprocessen.

### **3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syftet med detta examensarbete är att kartlägga vilka möjligheter och hinder som kommer fram i internationell forskning gällande anpassningsprocessen hos vuxna invandrare. Frågeställningarna är:

1. Vilken roll har personrelaterade faktorer i anpassningsprocessen hos vuxna invandrare enligt internationell forskning?
2. Vilken roll har omgivningen i anpassningsprocessen hos vuxna invandrare enligt internationell forskning?
3. Vilken roll har växelverkan av personen och omgivningen i anpassningsprocessen hos vuxna invandrare enligt internationell forskning?

## 4 METOD

Som metod användes en systematisk litteraturstudie i form av en forskningsöversikt. Forsbergs & Wengströms (2008) bok om systematiska litteraturstudier har använts som bas för det här examensarbetet. Det användes en kvalitativ innehållsanalys i forskningsöversikten eftersom metoden stödde bra examensarbetets frågeställningar. Det genomfördes en preliminär sökning inom området för att kunna säkra att det finns tillräckligt med material att kunna genomföra en forskningsöversikt. I början av examensarbetsprocessen var det meningen att fokusera endast på invandrarkvinnor men den preliminära sökningen visade att det inte fanns mycket forskning gjord endast om kvinnor. Därför bestämdes det att fokusera på både invandrarkvinnor och -män i examensarbetet. Det finns ungefär lika mycket invandarmän och -kvinnor i Finland (Väänänen et al. 2009:15) och därför ansågs det också vara relevant att inkludera både män och kvinnor till examensarbetet. Etiska aspekter har också tagits i beaktande under hela examensarbetsprocessen, det vill säga fusk och ohederlighet förekommer inte i examensarbetet (Forsberg & Wengström 2008:77).

### 4.1 Urval

Forsberg & Wengström (2008:90) har nämnt olika steg för urvalsprocessen som följdes i det här arbetet. Inklusions- och exklusionskriterierna formar en bas för val av studier (Forsberg & Wengström 2008:32) och därför formades unika kriterier för det här examensarbetet. Det gjordes en tabell om inklusions- och exklusionskriterier för att kunna klart presentera dem.

*Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier för valda artiklarna.*

<b>INKLUSIONSKRITERIER</b>	<b>EXKLUSIONSKRITERIER</b>
Vetenskapliga kvantitativa eller kvalitativa forskningsartiklar som behandlar vuxna invandrare	Studier som behandlar invandrabarn eller hela invandrarfamiljer

Studier som har publicerats mellan år 2003 och 2013	Vuxna invandrare som har fått en diagnos
Studier som behandlar första generationens invandrare	
Vetenskapliga artiklar som är skrivna på finska, svenska eller engelska	
Vetenskapliga artiklar som behandlar vuxna invandrares situation i det nya landet	

## 4.2 Datainsamling

I insamlingen av data användes det manuell sökning och databassökning enligt Forsbergs & Wengströms riktlinjer (2008:81,85). Den manuella sökningen gjordes i campusbiblioteket Terkko, Helsingfors. Hela bibliotekets tidskriftsutbud undersöktes och det fokuserades på tidskrifter som var publicerat mellan år 2003 och 2013. Då det kom fram en tidskrift som möjligtvis kunde beröra ämnet undersöktes det igenom tidskriftens innehållsförteckning för att kunna upptäcka relevanta artiklar.

I databassökning användes det databaser Academic Search Elite (EBSCO), Cinahl (EBSCO), och Medline (Ovid). Google Scholar, som är en gratis sökservice för vetenskapligt litteratur (Google Scholar 2011), användes för att hitta relevanta artiklar som inte var tillgängliga gratis i full text via databaserna. Om Google Scholar inte gav resultat användes det ännu en vanlig Google. Databaserna är tillgängliga via Arcadas Nelli-E-resurser. Nelli-E-resurser kan man använda med hjälp av distansanvändning, det betyder att man kan använda Nelli var som helst där man har tillgång till internet.

Sökning av forskningar gjordes på engelska, svenska och finska. Som sökord användes det följande: environment, occupations, activities, adult, immigrant+s, immigration, well-being, experiences. Orden översattes till svenska och på finska. Av dessa ord for-

mades olika ordkombinationer som användes med hjälp av orden AND eller OR. För att kunna få olika varianter av ord användes det trunkering. Då slutet av ordet ersattes med en asterisk, exempelvis *activit\**, *aktivit\**, *toimin\**. Det söktes endast artiklar som var publicerade mellan år 2003 och 2013 och på grund av författarens ekonomiska situation var det möjligt att inkludera bara artiklar som var tillgängliga gratis.

Alla relevanta artiklars sammanfattningar lästes igenom. Med relevans menas de artiklar vars rubrik var relevanta till examensarbetets syfte. Alla sammanfattningarna lästes noggrant igenom och de artiklarna som var relevanta och tillgängliga gratis i full text sparades på datorn. Rubrikerna av artiklar där enbart sammanfattningen var tillgänglig skrevs upp och söktes ännu med hjälp av andra databaser, Google Scholar och Google. Det kom ännu fram fyra relevanta artiklar via databassökning som inte var tillgängliga utan kostnad. De här artiklarna söktes via Google och Google Scholar och en av dem hittades gratis via Google.

Sammanlagt upptäcktes det en artikel via manuell sökning och 14 artiklar via databassökning. Utfallet av litteratursökningen beskrivs enligt Forsbergs & Wengströms (2008:161) rekommendationer. Resultat av databassökningen presenteras i tabellform i bilaga 1.

### **4.3 Kvalitetsgranskning av artiklar**

En kvalitetsgranskning gjordes för valda artiklarna eftersom det är viktigt att ha ett tillräckligt antal artiklar med en god kvalitet (Forsberg & Wengström 2008:30). Granskningen gjordes för att undvika risken att dra falska slutsatser i examensarbetet. För att systematiskt kunna kvalitetsgranska artiklarna användes det färdiga checklistor i granskningen. I det här examensarbetet användes Forsbergs & Wengströms checklistor (2008:202-205, 206-210) i kvalitetsbedömning. Checklistorna som användes som grund är checklista för kvantitativa artiklar-kvasi-experimentella studier och checklista för kvalitativa artiklar (Bilagor 2 och 3) (Forsberg & Wengström 2008:202-205, 206-210).

Artiklarnas totala kvalitet värderades enligt Willmans (2006:95-96) riktlinjer om kvalitetsgranskning med hjälp av procentindelning. Checklistorna modifierades så att de mest relevanta frågorna valdes som botten för kvalitetsgranskning så att varje fråga som kunde svaras fick ett poäng. Det betyder att kvasi-experimentella studier kunde få maximalt 16 poäng och kvalitativa studier 19 poäng. Poängsummor räknades då om i procent och därefter beskrevs med en femgradig skala där varje kvalitetsnivån fick ett nummer mellan ett och fem (Tab. 2). För att kunna genomföras en forskningsöversikt med god kvalitet gjordes det ett beslut att utesluta de fyra artiklarna vars procentantal var 69 eller mindre. Det betyder att alla 11 artiklar som inkluderades i forskningsöversikten har en måttlig, en hög eller en mycket hög kvalitet.

*Tabell 2. Kvalitetsgranskning med hjälp av procentindelning.*

<b>Procentantal</b>	<b>Nivå av kvalitet</b>	<b>Beskrivs med nummer</b>
90-100%	Mycket hög kvalitet	1
80-89%	Hög kvalitet	2
70-79%	Måttlig kvalitet	3
60-69%	Låg kvalitet	4
50-59%	Mycket låg kvalitet	5

#### **4.4 Analys**

Det användes en kvalitativ innehållsanalys som analysmetod eftersom syftet var att kartlägga möjligheter och hinder i anpassningsprocessen av vuxna invandrare. Det tillämpades Jacobsens (2012:146-151) och Granskär & Höglund-Nielsens (2009:162-168) riktlinjer i analysen. Examensarbetets analysenheter var de 11 inkluderade artiklarna. Syftet formades innehållsansalysens två domäner som var möjligheter och hinder.

Innehållsanalysen börjades med att noggrant läsa igenom alla artiklar. Efter det togs det två olika färgers färgpennor och med hjälp av dem understräckades och lyftes de saker upp som kunde kopplas till antingen domänen möjligheter eller hinder. Efter det skapades det en fil för varje artikel där det skrevs upp allt som kom fram gällande domänen möjligheter eller hinder. Varje artikel markerades också med egen färg för att underlätta senare kategorisering.

Efter det inleddes kategorisering och det skapades en ny fil där kategorier formades av de ord och meningar som hade skrivits under domänerna. Detta utfördes så att det kopierades ord och meningar från den första filen till den nya filen och dessa formade kategorier. För att kunna få en ännu bättre struktur för texten sammanfördes kategorierna till teman som hade formats enligt frågeställningarnas tre aspekter: person, omgivning och växelverkan. Temana hade bestämts på förhand men för att kunna arbeta etiskt hållbart var en öppen attityd under innehållsanalysen viktig och vid behov fanns det möjlighet att skapa nya teman (Jacobsen 2012:147). Det uppstod två nya teman under innehållsanalysen och dessa var den ekonomiska situationen, samt upplevelser av tiden före och efter flyttandet.

Teman person, omgivning och växelverkan fick ännu kategorier enligt referensramens definitioner av de här begreppen. Person temat delades till följande kategorier: mental hälsa, fysisk hälsa, identitet, kunskap om det nya landet och om egna rättigheter samt behärskandet av det nya landets huvudspråk. Omgivnings temat fick följande kategorier: den sociala, fysiska och kulturella omgivningen, samt arbete och fritid. Den sociala omgivningen delades ännu upp i underkategorier; familj och släkt, sociala förhållanden, samt den offentliga och tredje sektorn.



## 4.5 Etiska aspekter

Forsbergs & Wengströms riktlinjer om etiska överväganden (2008:77) har följts i detta examensarbete. Det betyder att forskningsartiklar valts till forskningsöversikten där etiska aspekter har tagits i beaktande och att alla artiklar som valts till examensarbetet har presenterats här. Artiklarna som användes i examensarbetet skall sparas i tio år.

Enligt Jacobsen (2012:37-38) finns det flera saker som ska tas i beaktande då det diskuteras om undersökningens etiska aspekter. Följande riktlinjer har också följts i det här examensarbetet. För att arbeta etiskt rätt har det strävats efter att presentera resultatet så fullständigt som möjligt så att resultaten blir begripligt. Resultaten har placerats i sitt sammanhang och all data och resultat har presenterats korrekt, det vill säga förfalskning av data eller resultat godkändes inte i examensarbetet. Med en tydlig beskrivning av examensarbetets forskningsprocess bevisas öppenhet. Med hjälp av en tydlig och klar beskrivning av processen blir den etiskt hållbar eftersom examensarbetet då kan användas som ett föremål för kritik och bedömning.

## 5 RESULTATREDOVISNING

En tabell har gjorts (Bilaga 4) om artiklarna som formar undersökningens resultat. I tabellen nämns varje artikels författare, publiceringsår, metod, syfte, resultat och kvalitet enligt Forsbergs & Wengströms (2008:162-163) riktlinjer. I tabellen uppkommer också population som ansågs vara en relevant information eftersom fem av artiklarna behandlade enbart invandrarkvinnor. I tabellen presenteras också artiklarnas totala kvalitet. Tabellen gjordes för att på ett tydligt sätt ge en översikt av materialet som används i analysen. I det här kapitlet presenteras resultat mer detaljerat. Eftersom en betydligt stor del av artiklarna behandlar endast invandrarkvinnor diskuteras både invandrare och invandrarkvinnor i resultaten. Ordet invandrare står för både män och kvinnor.

### 5.1 Personrelaterade faktorer som stödjer eller hindrar anpassningsprocessen

Resultatet av innehållsanalysen visade att rollen av personen i anpassningsprocess är mångdimensionell eftersom det kom fram flera faktorer i artiklarna gällande personen. De här faktorerna var invandrades mentala hälsa, fysiska hälsa, identitet, kunskap om det nya landet och om egna rättigheter, samt behärskandet av det nya landets huvudspråk.

Till faktorerna som negativt påverkade invandrades och invandrarkvinnors mentala hälsa hördes negativa känslor såsom trötthet, utmattning, maktlöshet, förlust och underkastelse (Suto 2013, Ogunsiji et al. 2012, Binfa et al. 2010, Warfa et al. 2012). De här negativa känslorna påverkade negativt på till exempel sömn och känslan av lycka (Lassetter et al. 2012). Stress var ett tillstånd som ofta förekom och påverkade också negativt på den mentala hälsan (Anderson et al. 2010, Suto 2013, Binfa et al. 2010). Negativa konsekvenser i den mentala hälsan av både invandrare och invandrarkvinnor orsakades av upplevelser av ensamhet och isolering (Anderson et al. 2010, Ogunsiji et al. 2012, Suto 2013).

En del av invandrare och invandrarkvinnor hade anammat sig positiva egenskaper som stödde deras mentala hälsa. Invandrare var beslutsamma och ihärdiga och de diskuterades om deras vilja att gå framåt i livet. (Anderson et al. 2010, Binfa et al. 2010) Ökad självständighet och känslan av trygghet i den nya miljön förbättrade det psykiska välbefinnandet (Lassetter et al. 2012). Tidigare svåra erfarenheter hade gjort invandrarkvinnorna starkare och de ville ha kontroll över sitt liv (Binfa et al. 2010). Invandrares beslutsamhet och inre styrka kan fungera som ett stöd i anpassningsprocess. Det lyftes också fram flera faktorer, som försämrade den mentala hälsan och därför kan det vara ett hindrande element av personen i anpassningsprocessen.

Den fysiska hälsan behandlades kort i artiklarna. Flera invandrarkvinnor var nöjda med deras fysiska hälsa fast de hade haft svårt att ta hand om sin hälsa (Stewart & Nam Do 2003), medan invandrare i Werge-Olsen & Viks studie (2012) hade haft fysiska hälsoproblem. Invandrarkvinnor ville vara mer hälsosamma och de var medvetna om en positiv koppling gällande en hälsosam livsstil och hälsa, självkänsla, välbefinnande och åldrande (Binfa et al. 2010). De upplevde att sämre fysisk hälsa hörde ihop med högre ålder (Stewart & Nam Do 2003) och att träning möjliggjorde kvinnorna att acceptera och ha kontroll över sin kropp och var en bra strategi för kvinnor att upprätthålla det fysiska och psykiska välbefinnandet (Binfa et al. 2010). Fast en del av invandrare hade upplevt problem med den fysiska hälsan var medvetenheten av betydelsen av den fysiska hälsan helt tydligt en resurs under anpassningsprocessen för invandrare. De hade också hittat en bra strategi för att upprätthålla och stöda hälsan som i sin tur också var en bra resurs i personens egenskaper under anpassningen till den nya omgivningen.

Kunskap om det nya landet och om de egna rättigheterna diskuterades också i artiklarna. En positiv faktor som kan stödja anpassningsprocessen var att invandrarkvinnor var medvetna om deras rättigheter i det nya landet (Binfa et al. 2010). Negativa faktorer behandlade invandrarkvinnors brist på kunskap och förståelse om hälsovårdsservicen. Brist på kunskap hindrade kvinnorna från att ha tillgång till denna service. (Stewart & Nam Do 2003). Invandrare upplevde även brist på information om fritidsaktiviteter (Scott et al. 2006) som i sin tur hindrar deltagandet i sådana aktiviteter. De här negativa

faktorerna hindrar anpassningsprocessen eftersom invandrare kan ha svårt att få hjälp till sina hälsoproblem.

Ett par artiklar behandlade invandrades identitet. Invandrarna var tvungna att skapa en ny identitet och deras identitet testades varje dag eftersom det inte var möjligt för dem att utföra tidigare meningsfulla aktiviteter. (Werge-Olsen & Vik 2012). Invandrare hade märkt en negativ koppling mellan den nedvärderande flyktingsidentiteten och mental ohälsa. Flyktingsidentitet upplevdes ha en negativ klang och den orsakade socialt skam och förfång. Deras nya identitet som flykting nedvärderade deras tidigare liv och bröt deras personliga historia, samt betydelsen av det tidigare livet. (Warfa et al. 2012) Aspekten identitet orsakade många utmaningar för invandrare speciellt alla de här negativa aspekterna rubbade deras anpassningsprocess.

Förutom den psykiska hälsan och identiteten lyftes ännu en stor aspekt fram gällande personen: behärskandet av det nya landets huvudspråk. Aspekten innehöll både positiva och negativa faktorer och därför har språkkunskapen av personen både en stödande och hindrande roll i anpassningsprocessen. Positiva och stödande faktorer som kom fram var att invandrare var medvetna om hur viktigt behärskandet av det nya landets huvudspråk var och detta motiverade till att lära sig språket (Anderson et al. 2010, Werge-Olsen & Vik 2012) men i studien av Bina et al. (2010) kom det fram att invandrarkvinnor hade svårigheter med att lära sig ett nytt språk.

Många positiva aspekter gällande språkkunskapen lyftes fram, såsom upprätthållandet av identitet, känslan av bemästrandet och tillhörighet (Werge-Olsen & Vik 2012), ökat självständighet och växelverkan med andra människor (Anderson et al. 2010), samt förbättrad position på arbetsmarknaden (Reuter et al. 2004). Meningsfulla, bekanta aktiviteter som krävde delaktighet stödde och förbättrade lärandet av språket (Werge-Olsen & Vik 2012) och alla de här positiva faktorerna stödjer anpassningsprocessen eftersom en bra språkkunskap påverkar positivt på identiteten, delaktigheten och kommunikationen.

Både flyktingar och invandrare mötte hinder som orsakades av språkkunskapen (Anderson et al. 2010). Även en bra språkkunskap kunde vara ett stort hinder såsom en kinesisk invandrarman i Kanada berättade: "Före jag flyttade tänkte jag att min engelska är ok... i min tidigare arbetsmiljö pratade vi engelska. Men då jag flyttade till Kanada märkte jag att engelskan som kanadensarna pratade och som kineserna pratade var helt olika". (Anderson et al. 2010:105) Ett intressant resultat visade att fast invandrare har olika bakgrunder och skäl varför de har flyttat kan de möta likadana hinder i det nya landet. Att kunna utföra vardagliga aktiviteter krävde språkkunskap (Suto 2013) och den svaga språkkunskapen påverkade negativt på olika aktiviteter och växelverkan (Stewart & Nam Do 2003, Suto 2013, Werge-Olsen & Vik 2012). Scott et al. (2006) lyfte fram en negativ koppling mellan den svaga språkkunskapen och invandrare som aktivt bedrev den gamla kulturen. De här resultaten visade att en svag språkkunskap hindrade anpassningsprocessen eftersom det påverkar negativt på utförandet av aktiviteter, kommunikation och anammandet av den nya kulturen. Resultaten visade också att relativt bra språkkunskap kan vara ett hinder.

## **5.2 Omgivningens stödjande och hindrande inverkan på anpassningsprocessen**

Artiklarna lyfte fram fem dimensioner i omgivningen: den sociala, fysiska och kulturella omgivningen samt arbete och fritid. Den sociala omgivningen har ännu delats upp enligt följande: familj och släkt, andra sociala förhållanden, samt den offentliga och tredje sektorn. Därför sägs det att invandrares omgivning formas av många olika delar, varav den sociala omgivningen har den största rollen. Enligt referensramen finns det tre typer av omgivningar där aktiviteter genomförs: personlig vård, arbete och lek/fritid (Turpin & Iwama 2011:80). Därför behandlas dimensionerna arbete och fritid i det här kapitlet.

Utifrån artiklarna kunde det konstateras att familj och släkt hade en motstridig roll i invandrares och invandrarkvinnors liv. Invandrare hade en nära relation med familj och släkt. Vänner från samma land kunde ersätta rollen av släkten som stannade i hemlandet. (Lassetter et al. 2012, Reuter et al. 2004) Släkten kunde också hindra anpassningsprocessen eftersom invandrare upplevde tryck för att jobba långa dagar och på det sättet

kunna stöda släkten i hemlandet (Warfa et al. 2012). Invandrarkvinnor kände sig mer belastade av ansvaret av sina barn ifall de inte hade kontakt med sin släkt. (Ogunsiji et al. 2012). Några invandrarkvinnor var också beroende av släktens hjälp i det nya landet (Stewart & Nam Do 2003). Familj och släkt var viktiga för invandrare men samtidigt påverkade känslan av att de var skyldiga att hjälpa ekonomiskt deras släkt i hemlandet, samt saknande på grund av deras frånvaro. Även känslan av att känna sig beroende av släkten resulterade i att familj och släkt var både en stödjande och hindrande faktor i anpassningsprocessen.

Andra sociala förhållanden diskuterades i nästan varje artikel och det kom fram att invandrarkvinnor uppskattade sociala förhållanden. Vänskapsförhållanden, det sociala stödet och möjlighet att kommunicera med personer med samma modersmål hade en viktig roll i deras fritidsaktiviteter. (Suto 2013) Ett mångkulturellt nätverk som formades av andra invandrare och personer från huvudbefolkningen stödde både invandrades och invandrarkvinnors möjligheter till sysselsättning och skapandet av vänskapsförhållanden (Martins & Reid 2007, Reuter et al. 2004). Med hjälp av vardagliga sysslor kunde invandrarkvinnor vidga kretsen av personer de umgås med. De här personerna var exempelvis läkare, lärare och föräldrar av barnens lek kamrater. (Suto 2013) De hade fått positiva upplevelser av huvudbefolkningen (Binfa et al. 2010:448, Ogunsiji et al. 2012:283), vilket bevisar att också detta kan stödja invandrades anpassningsprocess.

Upplevelser eller rädsla av diskriminering och fördomar var också allmänt bland invandrare och invandrarkvinnor (Binfa et al. 2010, Scott et al. 2006, Warfa et al. 2012). Det kom också fram upplevelser av brist på tillhörighet och inklusion men också motstridiga känslor av tillhörighet som orsakades av till exempel det annorlunda levnadssättet i det nya landet och av svårigheterna i skapandet av vänskapsförhållanden. (Werge-Olsen & Vik 2012, Binfa et al. 2010, Ogunsiji et al. 2012, Anderson et al. 2010) De här resultaten visar att sociala förhållanden är en komplicerad dimension i invandrades anpassningsprocess. Upplevelser av social isolering och diskriminering hindrar anpassningsprocessen medan vänskapsförhållanden, mångkulturella nätverk och interaktion med obekantare personer stödjer processen.

I flera artiklar diskuterades det om den offentliga och tredje sektorn det vill säga organisationer och kollektiva centrer, som upplevdes som stödjande i skapandet och uppehållandet av vänskapsförhållanden (Lassetter et al. 2012, Martins & Reid 2007). Den offentliga sektorn upplevdes också erbjuda bra resurser och service (Martins & Reid 2007, Anderson et al. 2010, Suto 2013) men en del av invandrarna och invandrarkvinnorna hade negativa upplevelser av den offentliga sektorn. Negativa upplevelser av hälsovårdssystemet och landets myndigheter, samt kulturskillnader gällande hälsovårdssystem och brist på kulturellt lämplig information om hälsovården lyftes fram som en negativ faktor. (Binfar et al. 2010, Warfa et al. 2012, Stewart & Nam Do 2003) Positiva faktorerna av den tredje sektorn kan stödja invandrades anpassningsprocess med hjälp av stödet i sociala förhållanden och vidgandet av deras aktivitetsrepertoar. Motstridiga upplevelser av den offentliga sektorn kan hindra invandrare att få hjälp till sina hälsoproblem och därför hindra anpassningsprocessen.

Stödjande faktorer av den fysiska omgivningen var de möjligheter och den trygghet som den nya fysiska omgivningens hade att erbjuda på (Anderson et al. 2010, Lassetter et al. 2012). En del av invandrarna upplevde dock den nya omgivningen otrygg (Lassetter et al. 2012). Den fysiska omgivningen kunde också hindra anpassningsprocessen eftersom egenskaper av den nya fysiska omgivningen hade gjort utförandet av tidigare bekanta rutinaktiviteter utmanande som till exempel att gå till matbutiken och handla (Suto 2013:53-54). Det nya klimatet var utmanande för invandrarkvinnorna (Martins & Reid 2007) och därför blev detta också en hindrande aspekt i den fysiska omgivningen. Invandrarnas problem avvek från varandra beroende på staden och landet de bodde i (Warfa et al. 2012) och därför kan det tänkas att den fysiska omgivningen har en stor inverkan på anpassningsprocess.

Flyttandet till en ny kulturell omgivning kan orsaka en kulturchock (Warfa et al. 2012) Andra negativa aspekter som lyftes fram gällande den kulturella omgivningen var att livsstilen ansågs vara för snabb (Lassetter et al. 2012), samt förändringar i könsrollerna. I den nya kulturen drog kvinnorna nytta av kvinnans bättre position (Binfar et al. 2010, Warfa et al. 2012, Werge-Olsen & Vik 2012), medan invandarmäns position och sociala status minskade (Warfa et al. 2012, Werge-Olsen & Vik 2012). De omvända köns-

rollerna påverkade negativt på både mäns och kvinnors mentala hälsa (Warfa et al. 2012), äktenskap och förhållanden (Binfä et al. 2010). Barn började anamma sig den nya kulturens sätt att vara ett barn och detta orsakade bekymmer bland invandrarkvinnorna (Martins & Reid 2007). Den nya livsstilen och omvända könsrollerna påverkade på många olika aspekter i livet och görandet och ansågs därför ha en hindrande roll i omgivningen. Kvinnokönets bättre position kan tänkas stödja anpassningsprocessen av till exempel en ensamstående invandrarkvinna. Barn går också genom en egen anpassningsprocess då de anammar sig nya strategier som i sin tur kan orsaka negativa känslor bland vuxna invandrare. Därför kan barns process påverka på ett negativt sätt på vuxnas anpassningsprocess.

Arbete och sysselsättning diskuterades det mycket om i artiklarna och det lyftes fram både möjligheter och hinder gällande den här aspekten i omgivningen. Därför har arbete och sysselsättning en varierande effekt till anpassningsprocessen eftersom arbetssituationen varierade mycket beroende på individuella egenskaper såsom etnisk bakgrund och ålder och det fanns också stora skillnader mellan olika invandrargrupper (Reuter et al. 2004). En stödjande faktor i anpassningsprocessen var motivationen att arbeta i det nya landet (Martins & Reid 2007, Werge-Olsen & Vik 2012, Anderson et al. 2010). Sysselsättning kan orsaka ett positivt mönster i livet och med hjälp av arbete blir språkkunskaperna bättre och arbetssituationen förbättras. Sysselsättningen bland invandrarna förbättrades desto längre de hade bott i det nya landet och graden av sysselsättning var bättre i huvudstadsregionen och i små kommuner i det nya landet. (Reuter et al. 2004)

Flera negativa aspekter gällande arbete som kan hindra anpassningsprocessen lyftes fram. Arbetslöshet (Suto 2013, Ogunsi et al. 2012, Warfa et al. 2012), tvång att arbeta för att förbättra den ekonomiska situationen (Martins & Reid 2007) och arbetsgivares diskriminering, misstro och krav av lokal arbetserfarenhet upplevdes negativt och detta påverkade också på deras möjlighet att kunna få ett arbete. (Ogunsi et al. 2012). Invandare upplevde arbetet i det nya landet som stressigt, utmanande, tidskrävande och att det hindrade dem från att använda hälsovårdsservice (Lassetter et al. 2012:10, Stewart & Nam Do 2003, Ogunsi et al. 2012). Invandrare och invandrarkvinnor upplevde ofta frustration och svårigheter med att fortskrida i karriären på grund



av nedvärderande av tidigare utbildning och arbetserfarenhet (Binfa et al. 2010, Reuter et al. 2004, Ogunsiyi et al. 2012, Anderson et al. 2010). Arbeten som de lyckades få exponerade invandrare till fattigdom (Anderson et al. 2010).

En stödande aspekt av fritid var att både invandrare och invandrarkvinnor kunde fortsätta med deras gamla fritidsaktiviteter (Scott et al. 2006, Suto 2013) och kvinnorna kunde också återskapa aktiviteter. Fritidsaktiviteter som de sysslade med var till exempel att vara med familjen, promenera, socialisera, lyssna på musik, gå på bibliotek och handarbeten. Viktiga och stödande egenskaper av kvinnornas fritidsaktiviteter var socialisering, avkoppling och möjligheten att uppleva känslor av glädje och nöje. De upplevde att fritidsaktiviteter hindrade depression, ångest och ensamhet. (Suto 2013) Det diskuterades också om hindrande faktorer av fritiden. Invandrare och invandrarkvinnor kunde inte delta i fritidsaktiviteter eftersom de inte hade tid för det. Aktiviteter såsom skötandet av hemmet och barnen orsakade den här tidsbristen. (Scott et al. 2006, Suto 2013) Brist på information och pengar hindrade också invandrare att delta i fritidsaktiviteter (Scott et al. 2006). Resultaten visade att fritidsaktiviteter hade en positiv inverkan på invandrarnas mentala hälsa och att de kunde delta i meningsfulla fritidsaktiviteter. De här sakerna stödjer anpassningsprocessen men samtidigt påverkar brist på tid, information och pengar dem från att ha fritidsaktiviteter i deras aktivitetsrepertoar och därför orsakas obalans i aktiviteterna. Den här obalansen hindrar invandrare från att leva ett fullständigt liv och via det hindrar detta fenomen anpassningsprocessen.

### **5.3 Stödande och hindrande faktorer av personens och omgivningens växelverkan i anpassningsprocessen**

Artiklarna lyftes fram fem faktorer som formas av växelverkan mellan personen och omgivningen (Turpin & Iwama 2011:81): meningsfulla aktiviteter, positiva drag i aktiviteter och aktivitetsutförande, utmaningar i aktivitetssituationer, roller och utbildning.

Det var möjligt för invandrare att utföra meningsfulla aktiviteter (Werge-Olsen & Vik 2012) och invandrarkvinnor var också medvetna om hur viktigt det var att utföra meningsfulla aktiviteter (Binfa et al. 2010). Sådana meningsfulla aktiviteter var till exem-

pel att shoppa, läsa, sjunga, ta hand om barn och att träffa vänner (Werge-Olsen & Vik 2012, Suto 2013). Med hjälp av meningsfulla aktiviteter ökade invandrarnas självrespekt och värdighet och de här aktiviteterna möjliggjorde uttryckandet av känslor (Werge-Olsen & Vik 2012). Positiva drag i aktiviteter och aktivitetsutförandet var kontinuiteten som de representerade, regelbundenhet som rutiner erbjöd, möjligheter till socialisering och känslan av att ha kontroll över sitt liv (Werge-Olsen & Vik 2012, Suto 2013). Aktiviteter och kommunikation hindrade fysiska och psykiska hälsoproblem. Gruppaktiviteterna stödde invandrades aktiva roll som igen förbättrade självkänslan (Werge-Olsen & Vik 2012) och invandrare anpassade sitt agerande i olika aktiviteter (Lassetter et al. 2012, Suto 2013). Det var möjligt för invandrare och invandrarkvinnor att förverkliga deras roll som en aktiv människa och de utförde varierande meningsfulla aktiviteter som påverkade positivt på deras mentala hälsa. De här aspekterna som meningsfulla aktiviteter innehåller och positiva drag i aktiviteter och aktivitetsutförande är alla en resurs för invandrare och därför stödjer dem deras anpassningsprocess.

Invandrare mötte också utmaningar gällande aktiviteter. De var tvungna att förändra deras vanor att utföra aktiviteter såsom matlagning, egenvård och klädstil (Werge-Olsen & Vik 2012). Andra utmaningar som kom fram i aktivitetssituationer var hälsorelaterade faktorer som hindrade invandrare att delta i meningsfulla fritidsaktiviteter (Scott et al. 2006). Invandrarkvinnors begränsade aktivitetsrepertoar hindrade deras möjligheter att tänka på sina egna behov och de upplevde att det var svårt att klara av alla aktiviteter som de behövdes utföra. Ett negativt tankesätt gjorde dem passiva. (Martins & Reid 2007, Binafa et al. 2010) Ett pessimistiskt tankesätt begränsar allt görande och kan därför vara ett stort hinder i anpassningsprocessen. Förändringarna i aktivitetsutförandet och känslan av otillräcklighet lyftes fram som utmaningar i aktivitetssituationer och de hindrar också invandrades anpassningsprocess om de inte kan anpassa sitt agerande eller är okapabla att flytande byta från en roll till en annan.

Invandrades roller behandlades till största del utifrån invandrarkvinnors perspektiv i artiklarna. En stödande aspekt av rollerna var deras mångsidighet: invandrarkvinnor hade många roller såsom att vara hemmamamma, vän, arbetare och studerande. En invandrarkvinna anammade sig en aktivare roll med hjälp av studier och arbete inom ett nytt

yrke. (Martins & Reid 2007, Werge-Olsen & Vik 2012). Rollernas betydelse var inte endast positiv eftersom de hade haft förväntningar gällande deras roller och förverkligandet av de här rollerna minskade också deras möjlighet att utföra fritidsaktiviteter. (Martins & Reid 2007, Werge-Olsen & Vik 2012, Suto 2013) Rollen som invandrare upplevdes vara negativ (Binfä et al. 2010). Negativa personliga egenskaper och negativa faktorer i omgivningen orsakade en upplevelse av att ”inte ha någon roll”. (Werge-Olsen & Vik 2010) Mångsidighet av rollerna stödjer anpassningsprocessen eftersom det visar att invandrarkvinnor i princip har en möjlighet att utföra varierande aktiviteter, medan förverkligandet av vissa roller och en negativ roll orsakar tidsbrist att utföra varierande aktiviteter och ovillighet att delta i aktiviteter där det kan finnas personer från huvudbefolkningen och via det hindras anpassningsprocessen.

Utbildning lyftes fram i flera artiklar och till största delen i sådana artiklar som behandlade endast invandrarkvinnor. Stödjande faktorer av utbildningen var att både invandrare och invandrarkvinnor upplevde utbildningen som en positiv sak i det nya landet (Martins & Reid 2007), skolan hindrade exempelvis melankoli och smärta (Werge-Olsen & Vik 2012). Högskoleutbildning underlättade sysselsättningen oberoende landet det hade avlagts i (Reuter et al. 2004). Utbildningens negativa faktorer var stress och besvikelse som deltagandet i fortbildningen hade (Ogunsiji et al. 2012) och att invandrarkvinnor hade haft svårigheter med att validera deras examen, tentamen och intyg för att kunna hitta jobb inom det egna yrket (Binfä et al. 2010). Oavsett deras tidigare utbildning och kvalifikation hade invandrarkvinnor svårt att hitta meningsfullt arbete (Martins & Reid 2007). Utbildning var en stödjande faktor i anpassningsprocess eftersom den vidgade invandrades aktivitetsrepertoar, möjliggjorde sysselsättning och minskade hälsoproblem. Utbildningens roll var inte endast stödjande eftersom den också kunde orsaka hälsoproblem och tidigare utbildning och kvalifikation kunde ha ett litet eller inget värde i det nya landet och därför hindra anpassningsprocessen.

## 5.4 Andra faktorer som stödjer eller hindrar anpassningsprocessen

En övrig faktor i anpassningsprocessen som kom fram i artiklarna var personens ekonomiska situation. Invandrare och invandrarkvinnor hade motstridiga upplevelser av deras ekonomiska situation, en del upplevde ekonomisk trygghet i det nya landet och en del upplevde att deras ekonomiska situation var svår. (Anderson et al. 2010, Lassetter et al. 2012, Suto 2013) Den ekonomiska tryggheten syntes i form av ägandet av eget hem och förbättrat välbefinnande då en svår ekonomisk situation orsakade att välbefinnandet minskades och till exempel deltagandet i fritidsaktiviteter begränsades. (Lassetter et al. 2012, Suto 2013, Scott et al. 2006) Då den ekonomiska situationen var bra var den tydligt en stödjande faktor i anpassningsprocessen eftersom en bra ekonomisk situation förbättrade välbefinnandet. Då den var svår minskades välbefinnandet och därför är en dålig ekonomisk situation ett hinder i anpassningsprocess.

En annan faktor som inte kunde tänkas höra till faktorer gällande person, omgivning eller växelverkan var upplevelser av tiden före och efter flyttandet. Invandrare hade haft vissa förväntningar före flyttandet men de här förväntningarna och realiteten i det nya landet avvek till en viss grad från varandra (Anderson et al. 2010). Alla beslut om flyttandet gjordes av män och därför hade kvinnor inte en möjlighet att påverka på det här beslutet eller mentalt förbereda sig på flyttandet (Ogunsiji et al. 2012). Den politiska och våldsamma situationen i hemlandet följde invandrarna till det nya landet i deras tankar (Warfa et al. 2012). De här resultaten visar att omständigheter och förväntningar före flyttandet påverkar ännu på invandrarens liv i ett nytt land och på det sättet påverkar det negativt på anpassningsprocessen.

Flyttandet beskrevs vara som en kaossituation men den här nya situationen erbjöd också nya möjligheter för livet och gav dem styrka som tog dem framåt (Anderson et al. 2010, Werge-Olsen & Vik 2012). Efter flyttandet försökte invandrare aktivt anpassa sitt sätt att agera för att kunna anpassa sig till samhället och de förstod att de själv måste jobba för att främja den egna integrationen (Werge-Olsen & Vik 2012, Anderson et al. 2010). Förmågan att kunna anpassa sig till samhället var en viktig del av välbefinnandet (Lass-

etter et al. 2012). Att passa till samhället och att kunna klara av det nya livet ansågs vara som en process (Martins & Reid 2007).

Tiden precis efter flyttandet var utmanande för invandrare men det tog också tid att bosätta sig i det nya landet (Lassetter et al. 2012, Warfa et al. 2012). En del av invandrarna var pessimistiska gentemot deras liv efter flyttandet och många invandrarkvinnor hade svårt att klara sig i den nya situationen (Anderson et al. 2010, Binfa et al. 2010). Invandrarens förmåga att svänga en kaotisk situation till vinst och förmåga att kunna anpassa sitt agerande efter flyttandet stödde deras anpassningsprocess men tiden efter flyttandet var inte lätt för alla. Utmaningar som flyttandet hämtade med sig och svårigheter i att klara sig i ett nytt land och ett pessimistiskt tankesätt var hindrande faktorer i anpassningsprocessen.

## **5.5 Sammanfattning av resultat och konklusion**

Vuxna invandrarens anpassning till ett nytt land påverkas av personrelaterade faktorer, olika faktorer i nya omgivningar och växelverkan mellan personen och dess omgivningar. Personens ekonomiska situation och upplevelser av tiden före och efter flyttandet påverkar också på anpassningsprocessen.

Personrelaterade faktorer som påverkar anpassningsprocessen är invandrarens mentala hälsa, fysiska hälsa, identitet, kunskap om det nya landet och om egna rättigheter samt behärskaandet av det nya landets huvudspråk. Fem faktorer av omgivningen påverkar också på processen. De här faktorerna är den sociala, fysiska och kulturella omgivningen samt arbete och fritid. Den sociala omgivningen delas ännu upp till familj och släkt, andra sociala förhållanden samt den offentliga och tredje sektorn. Fem faktorer av växelverkan mellan personen och omgivningen lyftes fram och de var meningsfulla aktiviteter, positiva drag i aktiviteter och aktivitetsutförande, utmaningar i aktivitetssituationer, roller och utbildning. Andra faktorer som också påverkar på anpassningsprocessen är personens ekonomiska situation och upplevelser av tiden före och efter flyttandet.

Nästan alla de här faktorerna innehåller både möjligheter och hinder som påverkar anpassningsprocessen. Därför kan det sägas att vuxna invandrades anpassningsprocess är en mångdimensionell och komplicerad process som påverkas av många olika saker. De här egenskaperna gör varje invandrades anpassningsprocess unik fast processerna innehåller likadana faktorer.

## 6 DISKUSSION

I det här kapitlet diskuteras resultatet, den valda metoden och om fortsatt forskning. Det började med att koppla resultaten till bakgrunden och tidigare forskningen. Sedan i kapitel 6.1 diskuteras resultaten utgående från den teoretiska referensramen Occupational Adaptation. Efter det behandlas den valda metoden. Till slut diskuteras förslag för fortsatt forskning.

Resultaten visade att invandrare inte var en homogen grupp utan att de hade mycket varierande bakgrund. Både invandarmän och – kvinnor behandlas i resultaten och det fanns en stor variation i åldern eftersom invandrarna var mellan 18 och 65 år gamla. Endel var flyktingar eller asylsökande och andra hade flyttat på grund av arbete. Nästan alla invandrare hade flyttat från tredje världens länder till västvärlden som betyder att kulturskillnader mellan hemlandet och det nya landet var märkbara. Kulturens inverkan på alla områden av mänskligt görande syntes i resultaten i den formen att invandrarna mötte många olika hinder gällande själva personen, omgivningen och i deras växelverkan.

För att invandrarna mötte många olika hinder gällande identiteten, kulturen och sociala situationerna betyder det att det finns en stor risk för invandrarna att utsättas för isolering eller marginalisation. Några av invandrarna hade dock lyckats att hitta olika sätt att anpassa sig till det nya landet och den här anpassningsförmågan främjar deras integration.

Resultaten av detta examensarbete visar att invandrarna hade upplevt mental ohälsa som orsakade hinder i deras anpassningsprocess. Det bekräftar tidigare forskningars resultat som visade att stress och bekymmer orsakade utmaningar för anpassningsprocessen (Khan & Watson 2005, Shin K.R. & Shin C. 1999, Maydell-Stevens et al. 2007, Chigeza & Roos 2012). Ett annat gemensamt resultat för detta arbete och tidigare forskning (Khan & Watson 2005, Maydell-Stevens et al. 2007, Chigeza & Roos 2012,

Xiaohua Chen et al. 2008) är att de båda bevisar att anpassningsprocessen påverkas av positiva och negativa faktorer av person, omgivning och deras växelverkan som tillsammans gör varje invandrarens process komplicerad och individuell.

## 6.1 Resultatdiskussion

Personrelaterade faktorer som kom fram i resultaten stöder referensramens definition om person som en unik och mångdimensionell varelse (Turpin & Iwama 2011:80) eftersom det kom fram både stödjande och hindrande faktorer hos personen. Endast en personrelaterad faktor, identitet, kan sägas vara gemensamt hos invandrare eftersom det kom fram endast negativa och hindrande aspekter gällande identiteten. Detta betyder att alla invandrare är unika människor vars personliga egenskaper är väldigt varierande men troligtvis möter dem alla utmaningar gällande identiteten.

Referensramen beskriver önskan av bemästrandet som ett medfött tillstånd i människan (Turpin & Iwama 2011:80). Den här önskan syns hos invandrare i form av beslutsamhet, viljan att gå framåt i livet och som inre styrka under anpassningsprocessen. Det här tillståndet syns också i invandrarens motivation och vilja att lära sig det nya landets huvudspråk. Då invandrare vet vilka deras rättigheter är kan den här medvetenhet bidra till önskan av bemästrandet. Negativa faktorer av den mentala hälsan, såsom utmattning, maktlöshet och underkastelse samt förlust av identitet kan göra invandrare passiva och på det sättet hindra det här medfötta tillståndet i invandrare.

Nästan alla delar som omgivningen formas av enligt referensramen också blev synliga i resultat. Omgivningarna där invandrare utför aktiviteter är den sociala, fysiska och kulturella miljön samt miljöer gällande arbete och fritid. Resultaten visade att invandrare upplever hinder i alla de här omgivningarna och därför kan det sägas att alla delar av omgivningen ställer någon typ av krav av bemästrandet. Eftersom alla områden av mänskligt görande påverkas av kultur (Pollari & Koppinen 2011:17) kan det tänkas att utmaningar gällande den nya kulturella omgivningen formar det största kravet av bemästrandet hos vuxna invandrare. De här kraven syns i form av en kulturchock som in-



vandrare kan uppleva i början av anpassningsprocessen och senare som utmaningar som den annorlunda livsstilen, omvända könsroller och barns olika roll ställer. Under anpassningsprocessen möter invandrare också många krav av bemästrandet gällande den sociala omgivningen. Kraven syns i form av den nya familjesituationen som orsakar exempelvis ett tryck för att göra långa arbetsdagar och belastar invandrarkvinnor för att de inte får hjälp med skötandet av barn. Kraven som den sociala omgivningen ställer syns också i form av diskriminering som igen orsakar upplevelser av utanförskap.

Utmaningar som det annorlunda klimatet orsakar för vuxna invandrare är ett av kraven av bemästrandet som den fysiska omgivningen ställer. Olikheter i den fysiska miljön som syns i form av utmaningar för utförandet av vardagliga aktiviteter och den fysiska miljöns otrygghet är också exempel på krav som invandrare måste bemästra. Krav av bemästrandet av arbetssituationen syns i form av till exempel arbetslöshet och arbetsgivares diskriminering, misstro och krav av lokal arbetserfarenhet. Även fritiden orsakade krav av bemästrandet. Kravet av bemästrandet av fritiden formades då om invandrare hade brist på pengar, tid och information gällande fritiden.

Personens och omgivningens växelverkan orsakar ett tryck av bemästrandet som syns i form av utmaningar i aktiviteter och förväntningar gällande personens roller. De här utmaningarna och förväntningarna lyftes också fram i resultat. Invandrare upplever utmaningar i aktiviteter eftersom de har svårt att klara sig i den nya situationen. Utmaningar i vardagliga och meningsfulla aktiviteter syns så att invandrare är tvungna att göra stora förändringar i utförandet av vardagliga aktiviteter såsom matlagning, egenvård och klädstil. Hälsorelaterade faktorer orsakar också en utmaning eftersom de hindrar dem från att delta i meningsfulla aktiviteter. Tryck av bemästrandet orsakar svårigheter i att klara av alla aktiviteter som behövs men det lyfter också fram upplevelser av en begränsad aktivitetsrepertoar. Invandrades pessimistiska tankesätt gör dem passiva, vilket resulterar i utmaningar i olika aktiviteter. Svårigheter gällande utbildningen orsakar också utmaningar i sökande av arbete eftersom svårigheter gällande validering av examen, tentamen och attester samt tidigare utbildning och kvalifikation ofta hade ett litet eller inget värde i arbetsgivares ögon. En svår ekonomisk situation orsakar att till exem-

pel deltagandet i fritidsaktiviteter begränsas och därför kan också ekonomin orsaka en utmaning i fritidsaktiviteter.

Förväntningar gällande invandrares roller orsakar att förverkligandet av de här rollerna minskar deras möjligheter att delta i fritidsaktiviteter. Invandrare upplever att deras roll som invandare har en negativ klang och därför bildar de själv en uppfattning gällande deras invandrarroll. Om invandrare själva upplever invandrarrollen som negativ orsakar det utmaningar i aktiviteter eftersom det här tankesättet kan göra dem passiva därför att de inte vill eller vågar utföra olika aktiviteter på grund av vad andra tänker om deras roll som invandrare.

Resultatet visade också att invandrare har lyckats använda underliggande processer för att kunna klara av en utmanande aktivitet med hjälp av anpassning. Skapandet av en reaktion i en utmanande aktivitet syns så att invandrare aktivt försöker anpassa sitt sätt att agera. Det syns också så att de har lagt märke till att de måste förändra utförandet av vissa vardagliga aktiviteter. Den här tanken visar att de redan har börjat skapa en reaktion i en utmanande situation.

## **6.2 Metoddiskussion**

Metoden som i det här examensarbetet var forskningsöversikt visade sig vara ett utmanande val eftersom det fanns relativt litet mängd av material tillgängligt för med de ekonomiska resurser som var möjligt för skribenten att användas. Valet att använda material som har en måttlig, en hög eller en mycket hög kvalitet ännu minskade mängden av materialet men samtidigt ökade kvaliteten av studien. Syftet med detta examensarbete var att fokusera på internationell forskning och därför var forskningsöversikten en lämplig metod att användas.

Ett av exklusionskriterierna var att exkludera artiklar som behandlade vuxna invandrare som hade fått en medicinsk diagnos. Under sökningen av material kom det fram att det

hade gjorts massor av studier om vuxna invandrare med diagnos och därför minskades exklusionskriteriet antalet artiklar som kunde tas med i den här studien. Exklusionskriteriet ansågs dock vara relevant eftersom resultatet kunde påverkats ifall de hade tagits med artiklar om invandrare som hade en diagnos exempelvis så att tonvikten av resultatet hade varit ett hinder.

I manuell sökning användes campusbiblioteket Terkko. Det var inte ett bra val eftersom biblioteket fokuserade på medicinska publikationer och därför var i konflikt med exklusionskriteriet ifråga. 10 av 11 artiklarna som användes i forskningsöversikt var skrivna på engelska och en av artiklarna var skriven på finska. Den här saken kan också ha minskats tillförlitligheten av studien eftersom skribentens modersmål är finska. Det betyder att artiklarna var i behov av översättning från engelska eller finska till svenska och i den här processen kunde misstag ha hänt. Med teman användes det både förutbestämda teman enligt referensramens tre centrala element men ögonen hölls öppna också för andra möjliga temana. Förutbestämda teman kunde ha påverkat negativt på innehållsanalysen eftersom man då inte möjligtvis är lika öppen för materialet.

Den teoretiska referensramen som användes i arbetet var obekant för skribenten. Det kunde ha påverkat negativt på tolkningen av resultat med den här referensramen så att tolkningen blev okorrekt eller ofullständig. OA-referensramen ansågs dock vara ett lämpligt val för detta examensarbete och skribenten använde mycket tid under processen för att fördjupa sig i referensramen.

Skribenten är en ganska oerfaren forskare. Den orsaken och alla andra ovannämnda saker har eller kunde ha påverkat negativt på tillförlitligheten av den här studien. Det kom också fram en viktig sak som har påverkat negativt på generaliserbarheten av detta examensarbete, nämligen ett av inklusionskriterierna var att välja artiklar som behandlar både män och kvinnor. Fem av elva analyserade artiklar behandlade endast kvinnor och det betyder att en stor del av materialet fokuserades endast på kvinnor. Därför är det omöjligt att generalisera resultatet att täcka båda könen. Det konstateras i en finsk undersökning att olika invandrargrupper upplever olika slags utmaningar gällande integ-

rationen, exempelvis är vissa saker mer utmanande för somaliska invandrare än för vietnamesiska (Perhoniemi & Jasinskaja-Lahti 2004), vilket i sin tur påverkar på detta examensarbete eftersom det behandlar olika invandrargrupper och det här valet att inkludera olika grupper påverkar negativt på generaliserbarheten.

### **6.3 Slutdiskussion**

Alla länder som var med i detta examensarbetets forskningsmaterial har en individuell integrationspolitik (Migrant Integration Policy Index 2013). Även i Finland strävas det efter en effektivare integrationspolitik (Inrikesministeriet 2013). Detta examensarbets resultat visar att vuxna invandrare fortfarande möter många hinder under anpassningsprocessen som påverkar deras dagliga liv fast länderna har jobbat med de här frågorna med hjälp av integrationspolitiken. Detta betyder att ländernas integrationsfrämjande tjänster måste förbättras och bli effektivare för att kunna minska hindren som invandrare möter. Hindren som kom fram i resultat väckte en tanke om lämplighet av ergoterapi i minskandet av dessa hinder. Ergoterapi skulle kunna vara ett svar för förbättrandet av integrationsfrämjande tjänster med hjälp av en färsk synvinkel till integrationspolitiken. Ergoterapi har mycket oanvänd potential inom det här området eftersom det inte finns många ergoterapeuter som arbetar endast med invandrare och integrationsfrågor (Laitinen & Pöntinen 2006:3). Därför ges det ett förslag om fortsatt forskning att undersöka ergoterapiens möjligheter i minskandet av hinder i vuxna invandras anpassningsprocess.

Man får inte glömma att detta arbete också lyfte fram många möjligheter i anpassningsprocessen som fungerar som en resurs för invandrare. En resurs som kom fram gällande anpassningsprocessen var verksamheten som tredje sektorn erbjöd. Under examensarbetsprocessen gjorde skribenten en yrkespraktik med invandrarkvinnor i en tredje sektors organisation. Med den här erfarenheten och resultatet som kom fram i examensarbetet gällande tredje sektorns positiva roll i anpassningsprocessen föreslås det att undersöka hurdan insats ergoterapi kan ge till organisationer som erbjuder verksamhet för invandrare.

För att antalet första generationens invandrare kommer att växa under de inkommande åren (Puska & Vaarama 2012:3) betyder det att det också kommer att bli mer andra generationens invandrare i Finland. De här invandrarnas barn har inte rätt till integrations-service och de inkluderas inte alltid till deras föräldrars integrationsplan. De här barnen kommer att leva mellan två kulturer som betyder att de också behöver särskilt stöd. (Alitolppa-Niitamo et al. 2005:66) Därför skulle det också vara viktigt att undersöka vilka möjligheter ergoterapin skulle kunna erbjuda till främjandet av situationen av andra generationens invandrare.

Inom 15 år blir invandrares problem mer varierande. Utmaningar gällande sysselsättning, utbildning, åldrande och mångkulturell identitet kommer att växa. (Tiilikainen & Martikainen 2007:407) Därför är det absolut viktigt att jobba mot de hinder som invandrare möter. Detta kan förverkligas med bekräftelse och ökande av de möjligheter och resurser som invandrare redan har.

## KÄLLOR

Alitolppa-Niitamo, Anne; Söderling, Ismo & Fågel, Stina, red. 2005, *Olemme muuttaneet, Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotiutumiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin*, Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos ja Kotipuu, 114 s.

Anderson, Joan M.; Reimer, Joanne; Basu Khan, Koushambhi; Simich, Laura; Neufeld, Anne; Stewart, Miriam & Makwarimba, Edward. 2010, Narratives of “Dissonance” and “Repositioning” Through the Lens of Critical Humanism, Exploring the Influences on Immigrants’ and Refugees’ Health and Well-being, *Advances in Nursing Science*, vol. 33, nr. 2, s. 101-112.

Baum, Carolyn M. & Christiansen, Charles M. 2005, Person-Environment-Occupation-Performance: an occupation-based framework for practice. I: Christiansen, Charles H.; Baum, Carolyn M. & Bass-Haugen, Julie, red. *Occupational therapy: Performance, Participation and Well-being*, Thorofare, NJ : Slack incorporated, 653 s.

Beattie, Alison & Harrison, Jan. 2003, Parkinson’s disease. I: Turner, Annie; Foster, Marg & Johnson, Sybil E., red. *Occupational therapy and physical dysfunction: principles, skills and practice*, 5 uppl., Edinburgh: Churchill Livingstone, 666 s.

Berry, John. 1986, The Acculturation Process and Refugee Behaviour. I: Williams, Carolyn L. & Westermeyer, Joseph., red. *Refugee Mental Health in Resettlement Countries*, Washington: Hemisphere Publishing Corporation, 267 s.

Berry, John. 1992, Acculturation and Adaptation in a New Society, *International Migration, Quarterly Review*, vol. 30, s. 69-85.

Binfa, Lorena; Robertson, Eva & Ransjö-Arvidson, Anna-Berit. 2010, “We are always asked; ‘where are you from?’”: Chilean women’s reflections in midlife about their health and influence of migration to Sweden, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, nr. 24, s. 445-453.

Buchert, Ulla & Vuorento, Mirkka. 2012, *Suomalaisten hyvinvointipalveluiden ammattilaisten näkemyksiä maahanmuuttajien ammatillisen ja mielenterveyskuntoutuksen haasteista ja ratkaisuista*, Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 81, 2012, 80 s.

Chigeza, Shingairai & Roos, Vera. 2012, An exploration of flexibility/rigidity as relational quality of African migrants in South Africa as new cultural and social environment, *South African Journal of Psychology*, vol. 42, nr. 4, s. 576-585.

Forsander, Annika; Ekholm, Elina & Saleh, Raya. 1994, *Monietninen työ, haaste ammattitaidolle*, Helsingin Yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskuksen täydennysjulkaisuja, 9/1994, 113 s.

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2008, *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*, 2 uppl., Stockholm: Natur och Kultur, 215 s.

Granskär, Monica & Höglund-Nielsen, Birgitta. 2009, *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*, Lund: Studentlitteratur, 210 s.

Iwama, Michael K. 2005 Situated meaning: an issue of culture, inclusion, and occupational therapy. I: Kronenberg, Frank; Algado, Salvador Simó & Pollard, Nick, red. *Occupational Therapy without borders: learning from the spirit of survivors*, Edinburgh: Elsevier Churchill Livingstone, s. 127-139.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 327 s.

Khan, Salaha & Watson, Jeanne C. 2005, The Canadian immigration experiences of Pakistani women: Dreams confront reality, *Counselling Psychology Quarterly*, vol. 18, nr. 4, s. 307-317.

Koskinen, Seppo; Castaneda, Anu E.; Rask, Shadia; Koponen, Päivikki & Mölsä, Mulki. 2012, Johdanto. I: Castaneda, Anu E.; Rask, Shadia; Koponen, Päivikki; Mölsä, Mulki & Koskinen, Seppo, red. *Maahanmuuttajien hyvinvointi: tutkimus venäläis-, so-*

*malialais- ja kurditaustaisista Suomessa*, Tampere: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, s. 13-16.

Laitinen, Tiina & Pöntinen, Soila-Maria. 2006, *Luova ryhmätoiminta maahanmuuttajanaisten kotoutumisen tukena*, opinnäytetyö, Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, 69 s.

Lassetter, Jane H.; Callister, Lynn C. & Miyamoto, Shemnon Z. 2012, Perceptions of Health and Well-Being Held by Native Hawaiian Migrants, *Journal of Transcultural Nursing*, vol. 23, nr. 1, s. 5-13.

Liebkind, Karmela, red. 1994, *Maahanmuuttajat, Kulttuurien kohtaaminen Suomessa*, Helsingfors: Gaudeamus Kirja, 240 s.

Martikainen, Tuomas & Tiilikainen, Marja, red. 2007, *Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ*, Väestötutkimuslaitoksen tutkimussarja D46/2007. Helsinki: Väestöliitto, 414 s.

Martins, Vanessa & Reid, Denise. 2007, New-immigrant women in urban Canada: insights into occupation and sociocultural context, *Occupational Therapy International*, vol. 14, nr. 4, s. 203-220.

Maydell-Stevens, Elena; Masgoret, Anne-Marie & Ward, Tony. 2007, Problems of psychological and sociocultural adaptation among russian-speaking immigrants in New Zealand, *Social Policy Journal of New Zealand*, nr. 30, s. 178-198.

Ogunsiji, Olayide; Wilkes, Lesley; Jackson, Debra & Peters, Kath. 2012, Beginning Again: West African Women's Experiences of Being Migrants in Australia, *Journal of Transcultural Nursing*, vol. 23, nr. 3, s. 279-286.

Pollari, Jorma & Koppinen, Marja-Leena. 2011, *Maahanmuuttajan kohtaaminen ja opettaminen*, Jyväskylä: PS-kustannus, 182 s.

Puska, Pekka & Vaarama, Marja. 2012, Esipuhe. I: Castaneda, Anu E.; Rask, Shadia; Koponen, Päivikki; Mölsä, Mulki & Koskinen, Seppo, red. *Maahanmuuttajien hyvin-*



vointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa, Tampere: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, s. 3-4.

Reuter, Anni; Jaakkola, Magdalena & Mannila, Simo. 2005, Maahanmuuttajien resurssit Suomen työmarkkinoilla, *Kuntoutus*, vol. 28, nr. 2, s. 7-22.

Scott, David; Lee, Soojin; Ji-Yeon Lee, Jenny & Kim, Chulwon. 2006, Leisure Constraints and Acculturation among Korean Immigrants, *Journal of Park and Recreation Administration*, vol. 24, nr 2, s. 63-86.

Shin, Kyung Rim & Shin, Chol. 1999, The lived experience of Korean immigrant women acculturating into the United States, *Health Care of Women International*, nr. 20, s. 603-617.

Stewart, Donald & Nam Do, Bien. 2003, Health Needs of Migrant Vietnamese Women in South-West Brisbane: an Exploratory Study, *Australian Journal of Social Issues*, vol. 38, nr. 2, s. 247-261.

Suto, Melinda. 2013, Leisure Participation and Well-being of Immigrant Women in Canada, *Journal of Occupational Science*, vol. 20, nr 1, s. 48-61.

Turpin, Merrill & Iwama, Michael K. 2011, *Using Occupational Therapy Models in Practice: a field guide*, Edinburgh; New York: Churchill Livingstone/Elsevier, 195 s.

Väänänen, Ari; Toivanen, Minna; Aalto, Anna-Mari; Bergbom, Barbara; Härkäpää, Kristiina; Jaakkola, Magdalena; Koponen, Päivikki; Koskinen, Seppo; Kuusio, Hannamaria; Lindström, Kari; Malin, Maili; Markkula, Heli; Mertaniemi, Ritva; Peltola, Ulla; Seppälä, Ullamaija; Tiitinen, Eveliina; Vartia-Väänänen, Maarit; Vuorenmaa, Maritta; Vuorento, Mirikka & Wahlbeck, Kristian. 2009, *Maahanmuuttajien integroituminen suomalaiseen yhteiskuntaan elämän eri osa-alueilla, esiselvitysraportti*, Helsinki: Työterveyslaitos, Kuntoutussäätiö & Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, 128 s.

Warfa, Nasir; Curtis, Sarah; Watters, Charles; Carswell, Ken; Ingleby, David & Bhui, Kamaldeep. 2012, Migration experiences, employment status and psychological distress among Somali immigrants: a mixed-method international study, *BMC Public Health*, vol. 12, nr. 1, s. 749-761.

Werge-Olsen, Inger Brit & Vik, Kjersti. 2012, Activity as a tool in language training for immigrants and refugees, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, nr. 19, s. 530-541.

Willman, Ania. 2006, *Evidensbaserad omvårdnad: en bro mellan forskning och klinisk verksamhet*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur, 172 s.

Xiaohua Chen, Sylvia; Benet-Martínez Verónica & Bond, Michael Harris. 2008, Bicultural Identity, Bilingualism, and Psychological Adjustment in Multicultural Societies: Immigration-Based and Globalization-Based Acculturation, *Journal of Personality*, vol. 76, nr. 4, s. 803-837.

## Elektroniskt material

Finlex. 2010, Lag om främjande av integration, 1386/2010. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2010/20101386> Hämtad 24.3.2013.

Google Scholar. 2011, *Tietoja Google Scholarista*. Tillgänglig: <http://scholar.google.fi/intl/fi/scholar/about.html> Hämtad 23.2.2013.

Migrant Integration Policy Index. 2013, *Countries*. Tillgänglig: <http://www.mipex.eu/countries> Hämtad 19.7.2013.

Myrskylä, Pekka. 2010, Maahanmuutossa suuria vuosivaihteluita, *Tilastokeskus*, uppdaterad 9.7.2010. Tillgänglig: [http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2010/art\\_2010-07-09\\_001.html](http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2010/art_2010-07-09_001.html) Hämtad 10.2.2013.

Perhoniemi, Riku & Jasinskaja-Lahti, Inga. 2004, Maahanmuuttajien kotoutuminen pääkaupunkiseudulla, seurantalutkimus vuosilta 1997-2004, tiivistelmä. Tillgänglig: <http://www.helsinki.fi/sosiaalipsykologia/arkisto/Kotoutuminen.pdf> Hämtad 10.2.2013.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2012, *Toimintaterapia*, uppdaterad 24.2.2012. Tillgänglig: <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html> Hämtad 19.7.2013.

## BILAGA 1.

En tabell om resultat av databassökningen.

9.5.2013 Nelli distansanvändning

DATABAS	SÖKKOMBINATIONER	ANTAL TRÄFFAR	LÄSTA ABSTRACT	VALDA ARTIKLAR
Academic Search Elite (EBSCO)	immigrant AND adult AND experiences	(498) full text 123	13	4
Academic Search Elite (EBSCO)	immigration AND environment AND experiences	(214) FT 44	2	1
Academic Search Elite (EBSCO)	immigrants AND activities AND experiences	(288) FT 69	5	2
Academic Search Elite (EBSCO)	immigrants AND occupations AND experiences	(102) FT 27	3	0
Academic Search Elite (EBSCO)	immigrants AND well-being AND experiences	(187) FT 55	5	4
Cinahl (EBSCO)	immigrant AND well-being	(117) FT 37	4	1
Cinahl (EBSCO)	immigration AND experiences	(351) FT 103	3	0

Medline (Ovid)	immigra* AND experiences	70	2	0
Medline (Ovid)	immigra* AND well-being	19	2	1
Google	Suto, Melinda J. 2013, Leisure Participation and Well-being of Immigrant Women in Canada			1

## **BILAGA 2.**

Checklista för kvantitativa artiklar – kvasi-experimentella studier

### **A. Syftet med studien?**

1-Är frågeställningarna tydligt beskrivna? Ja  Nej

### **B. Undersökningsgruppen**

1-Vilka är inklusionskriterierna?

1-Vilka är exklusionskriterierna?

1-Vilken urvalsmetod användes?

Randomiserad urval

Obundet slumpmässigt urval

Kvoturval

Klusterurval

Konsekutivt urval

Urvalet är ej beskrivet

1-Var genomfördes undersökningen?

1-Vilket antal deltagare inkluderades i undersökningen?

### **C. Mätmetoder**

1-Vilka mätmetoder användes?

1-Var reliabiliteten beräknad? Ja  Nej

1-Var validiteten diskuterad? Ja  Nej

### **D. Analys**

1-Var demografiska data liknande i jämförelsegrupperna? Ja  Nej

1-Hur stort var bortfallet?

1-Fanns en bortfallsanalys? Ja  Nej

1-Vilka var huvudresultaten?

1-Erhölls signifikanta skillnader? Ja  Nej

1-Vilka slutsatser drar författaren?

### **E. Värdering**

1-Kan resultaten generaliseras till annan population? Ja  Nej

Max. 16 poäng

(Forsberg & Wengström 2008 s. 202-205)

## **BILAGA 3.**

### Checklista för kvalitativa artiklar

#### **A. Syftet med studien?**

1-Vilken kvalitativ metod har använts?

#### **B. Undersökningsgrupp**

1-Är urvalskriterier för undersökningsgruppen tydligt beskrivna? (Inklusions- och exklusionskriterier ska vara beskrivna.) Ja  Nej

1-Var genomfördes undersökningen?

1-Urval – finns det beskrivet var, när och hur undersökningsgruppen kontaktades?

1-Vilken urvalsmetod användes?

Strategiskt urval

Snöbollsurval

Teoretiskt urval

Ej angivet

1-Beskriv undersökningsgruppen (ålder, kön, social status samt annan relevant demografisk bakgrund)

#### **C. Metod för datainsamling**

1-Är fältarbetet tydligt beskrivet (var, av vem och i vilket sammanhang skedde datainsamling?) Ja  Nej

1-Beskrivs metoderna för datainsamling tydligt (vilken typ av frågor användes etc.)?

1-Ange datainsamlingsmetod:

ostrukturerade intervjuer

halvstrukturerade intervjuer

fokusgrupper

observationer

video-/bandinspelning

skrivna text eller teckningar

1-Är data systematiskt samlade (finns intervjuguide/studieprotokoll)? Ja  Nej

#### **D. Dataanalys**

1-Hur är begrepp, teman och kategorier utvecklade och tolkade?

-Resultatbeskrivning:

1-Är analys och tolkning av resultat diskuterade? Ja  Nej

1-Är resultaten trovärdiga (källor bör anges)? Ja  Nej

1-Är resultaten pålitliga (undersökningens och forskarens trovärdighet)? Ja  Nej

1-Finns stabilitet och överensstämmelse (är fenomenet konsekvent beskrivet)?

Ja  Nej

1-Är resultaten återförda och diskuterade med undersökningsgruppen? Ja  Nej

#### **E. Utvärdering**

1-Kan resultaten återkopplas till den ursprungliga forskningsfrågan? Ja  Nej

1-Diskuteras metodologiska brister och risk för bias? Ja  Nej

1-Vilken slutsats drar författaren?

Max. 19 poäng

(Forsberg & Wengström 2008 s. 206-210)



## BILAGA 4.

### En översiktstabell av inkluderade artiklar

Författare & publiceringsår	Metod	Syfte	Population	Resultat	Kval.
Scott et al. 2006	Kvasi-experimentell studie	Fastställa faktorer som hindrar koreanska invandrare i USA att delta i fritidsaktiviteter så ofta som de önskade samt undersöka relationen mellan restriktioner i fritidssysselsättning och nivån av ackulturation hos koreanska invandrare	Koreanska invandrarmän och kvinnor, ålder: 18 och över	Brist på tid var det största hinder i deltagande av önskade aktiviteter. Bristande språkkunskaper och rädsla av diskriminering hade inte så stor betydelse för deltagandet. De invandrare som var intresserade av den nya kulturen upplevde inte dåliga språkkunskaper som ett lika stort hinder såsom de som var lojala till den egna kulturen. De som upplevde mer fördomar och diskriminering men hade ägnat sig åt den nya kulturen ansåg att diskrimineringen hindrade deras deltagande i meningsfulla fritidsaktiviteter	3 75%
Suto, Melinda J. 2013	Kvalitativ studie	Undersöka invandrarkvinnors delaktighet i fritidsaktiviteter under anpassningsprocessen och under upplevandet av förändrade omgivningar i Kanada	Invandrarkvinnor, ålder: 30-55	Uppfyllandet av roller som mamma och hushållsansvarig försämrade kvinnors möjligheter att delta i fritidsaktiviteter. Aktiviteter som främjade anpassningen gav variation till livet. Shopping var	1 90%

				en meningsfull aktivitet för dem.En ny omgivning gjorde tidigare bekanta aktiviteter mer utmanande.Att umgås med andra hade i en viktig roll i fritidsaktiviteter.	
Warfa et al. 2012	Kvalitativ och kvasi-experimentell studie	Undersöka likheter och olikheter i somaliska flyktingars perception av och den riktiga nivån av socioekonomiska och psykologiska problem i USA och i Storbritannien	Somaliska invandrar-män och -kvinnor, ålder: 25-55 och 19-65	Utmaningar av maskulinitet,kväsa strävanden,nedvärderat flyktingsidentitet,arbetslöshet,laglig osäkerhet och längre vistelse i nya landet korrelerade till sämre psykisk välbefinnande och psykiatriska störningar.	2 80%
Anderson et al. 2010	Kvalitativ studie	Förklara kinesiska och somaliska invandras förväntningar av flyttandet till Kanada, riktiga upplevelser i det nya landet och hur de strukturerade på nytt deras liv och omdefinierade deras identiteter i ett nytt land	Kinesiska invandrar-män och -kvinnor samt somaliska flyktingsmän och -kvinnor, ålder: vuxna invandrare	Sociala faktorer av hälsa,såsom fattigdom eller arbetslöshet, påverkade på invandras mentala hälsa.Social status i arbetsmarknad försämrade.De ville gå vidare i livet men strukturella hinder var på väg ibland.Anpassnings program behövs.	3 74%
Binfa et al. 2010	Kvalitativ studie	Undersöka hur chilenska kvinnor i medelålders och som bor i Sverige upplever invandringen har påverkats deras livssituation och hälsotillstånd	Chileanska invandrarkvinnor, ålder: 40-64	Invandring,att vara en invandrare och upplevt diskriminering hade påverkat invandras liv.Graden av självständighet,relationer med hälsovård,känslan av kontroll,självacceptans,	2 84%

				förändringar i kroppen och att falla offer påverkade deras erfarenheter och var beroende på livsförhållanden.	
Werge-Olsen & Vik 2012	Kvalitativ studie	Undersöka vilken betydelse har aktivitet och delaktighet i en aktivitet i träningen av språk för invandrare i Norge	Invandrar- män och – kvinnor från Iran, Afghanistan, Somalia och Thailand, ålder: 20-65	Invandrades aktivitetshistoria hade bara en liten betydelse under träningen av språk. Tidigare erfarenheter av vardagliga livet och arbete kom fram nästan aldrig. Resurser och bakgrunden av invandrare skulle ha kunnat komma fram om olika aktiviteter hade använts under träningen. Bekanta aktiviteter av invandrades egen kultur möjliggör kommunikation då språk kunskaper är begränsade.	2 84%
Martins & Reid 2007	Kvalitativ studie	Undersöka anpassningserfarenheter av nya invandrarkvinnor från södra Asia som flyttade till norra Amerika.	Södra asianska invandrarkvinnor, ålder: 20-50	Fyra teman kom fram: att passa i och klara av det nya livet, att göra och att ta hand om andra, att dra nytta av den nya omgivningen samt mål och oron av framtiden.	2 84%
Ogunsiji et al. 2012	Kvalitativ studie	Undersöka upplevelser av västra afrikanska invandrarkvinnor i Australien under anpassningsprocessen	Västra afrikanska invandrarkvinnor, ålder: 18-50	Invandrare upplevde svårigheter att utveckla sociala nätverk och att skaffa en arbetsplats. På grund av dessa saker upplevde de ensamhet	2 84%

				och isolering.	
Stewart & Nam Do 2003	Kvalitativ studie	Undersöka och värdera behov gällande hälsa av vietnamesiska invandrarkvinnor i Australien	Vietnamesiska invandrarkvinnor, ålder: 18-65	Invandrare upplevde kulturchock, låg självkänsla och hade få vänner och släktingar. Deras professionella förmågor erkändes inte. Den viktigaste faktorn gällande hälsa var deras låga socioekonomiska status.	3 74%
Lassetter et al. 2012	Kvalitativ studie	Beskriva hur hawaiianska invandrare som bor i USA upplever deras hälsa och välbefinnande	Hawaiianska invandarmän och -kvinnor, ålder: 20-60	Den största delen av invandrare upplevde inga förändringar i hälsa och små förändringar i välbefinnande. De upprätthöll välbefinnandet med hjälp av adaptering av meningsfulla aktiviteter. 5 av 27 deltagare upplevde livet tungt och välbefinnandet var försämrat. De hade svårt att se hur de skulle kunna befrämja välbefinnandet.	2 84%

<p>Reuter et al. 2004</p>	<p>Kvasi-experimentell studie</p>	<p>Undersöka sysselsättningen av ryska, estniska och tvåspråkiga (finska och ryska eller finska och estniska) invandrare i Finlands arbetsmarknad</p>	<p>Ryska, estniska och tvåspråkiga (finska och ryska eller finska och estniska) invandrar-män och -kvinnor, ålder: 18-65</p>	<p>Resurser som underlättade sysselsättningen av invandrare var bra kunskaper i finska, avlagt högskoleexamen i hemlandet, examen gjort i Finland och mångkulturella nätverk. En lång vistelsetid i Finland förbättrade alla grupperns möjligheter att delta i arbetslivet.</p>	<p>3 75%</p>
-------------------------------	-----------------------------------	---	--	---	------------------