



UMEÅ UNIVERSITET

# Flyktingskap och nyhetsmedia

EN KVALITATIV STUDIE OM FLYKTINGAR,  
MEDIEXPONERING OCH VÄLBEFINNANDE

Sociologiska institutionen  
Kandidatuppsats, 15 p  
Vt 2019  
Författare: Carolin Amasia Magnusson  
Handledare: Åsa Gustafson

**Abstrakt:**

Studien undersökte hur välbefinnandet hos personer med flykerfarenhet påverkas både momentant och långsiktigt av exponering av nyhetsmedia kring andra människor på flykt, och hantering av de känslor som uppkommer. Detta gjordes genom skriftliga intervjuer och analyserades med hjälp av tidigare forskning och teori kring känslohantering genom innehållsanalys. Resultatet visade att medieexponering gav upphov till minnen och ett brett spektrum av känslor. Vissa av känslorna var gemensamma men hanteringen av dessa skiljde sig åt, vilket kan ha betydande konsekvenser på ett samhällsligt plan.

**Titel:** Flyktingskap och nyhetsmedia – en kvalitativ studie om flyktingar, medieexponering och välbefinnande.

**Författare:** Carolin Amasia Magnusson

**Nyckelord:** *Flyktingar, flyktingskap, affektivt välbefinnande, subjektivt välbefinnande, trauma reminders, känslorarbete, intervju, innehållsanalys.*

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>4</b>
1.1 Syfte och frågeställningar	5
<b>2. Teori och tidigare forskning</b>	<b>6</b>
2.1 Mående	6
2.2 Minnen	8
2.3 Delade erfarenheter	9
2.4 Medieexponering	10
2.5 Flyktingsituationen och mående hos personer med flyktningbakgrund	10
2.6 Känsloregler och känslolarbete	11
<b>3. Metod</b>	<b>13</b>
3.1 Skriftliga intervjuer	13
3.2 Urval av informanter	14
3.3 Urval av nyhetsreportage	15
3.4 Etik	16
3.4.1 Etik vid studier om utsatta grupper	16
3.5 Analysmetod	17
3.5.1 Val av analysmetod	17
3.5.2 Intervjufrågorna	17
3.5.3 Tillvägagångssätt	18
3.6 Metodologiska förtjänster och begränsningar	19
<b>4. Resultat och analys</b>	<b>20</b>
4.1 Tacksamhet	21
4.1.1 Lättnad	21
4.1.2 Motivation	23
4.1.3 Andra bör känna tacksamhet	23
4.2 Lidande	25
4.2.1 Rädsla	25
4.2.2 Medlidande	26
4.2.3 Sorg	27
4.3 Hantering av känslor	28
4.3.1 Ändra känslan	29
4.3.2 Reflektion	30
4.4 Sammanfattning	31
<b>5. Slutsatser</b>	<b>31</b>
<b>6. Diskussion</b>	<b>33</b>
<b>7. Referenser</b>	<b>35</b>
<b>8. Bilaga 1 – Förhandsinformation</b>	<b>39</b>
<b>9. Bilaga 2 – Intervjufrågor</b>	<b>41</b>

# 1. Inledning

Känslor påverkar och påverkas av alla aspekter i livet, vilket gör att människors mående varierar. Hochschild (2003) menar att det finns två olika typer av känslor. Dels de *biologiska*, vilka automatiskt kan triggas igång utan reflektion över dem (Hochschild, 2003: 89). Dels de *interaktiva*, vilka är en psykologisk och biologisk anpassning som innebär att vi kognitivt reflekterar över våra känslor. Inom det interaktiva perspektivet ingår även känslorarbete, vilket innebär hur man hanterar och försöker förändra känslor för att de ska passa med vad vi vill känna (ibid.: 94).

Inom tidigare forskning finns det åtminstone två andra sätt att definiera känslor. Det *affektiva välbefinnandet* är den klassiska definitionen (Fors, 2012: 14), där individer subjektivt och känslomässigt känner efter hur de mår (ibid.: 1-2). Vissa händelser kan temporärt förändra välbefinnandet, så kallat *momentant affektivt välbefinnande*, för att sedan återgå till en individuell basnivå (Haidt, 2006; Lyubomirsky, 2008; Fors, 2012: 26). Det momentana välbefinnandet brukar mätas under en timme (Howell T. et al, 2011: 3). Den andra är *livstillfredsställelsen*, vilket är en modernare definition. Den mäts genom individers kognitiva och utvärderande reflektion kring sina liv. Skillnaden mellan de två aspekterna av mående är således hur vi känner oss och hur vi tänker kring vårt liv. Dessa två aspekter brukar tillsammans kallas *subjektivt välbefinnande* och syftar till hur individen mår i ett långsiktigt perspektiv; hur de känner och tänker kring sitt liv på det stora hela. I min studie kommer det momentana affektiva välbefinnandet och det subjektiva välbefinnandet att vara centrala.

När man minns tillbaka på momentana känslor har flera studier visat att människor med högt subjektivt välbefinnande kommer ihåg fler positiva än negativa minnen (för en översikt se Garcia och Sikström, 2013). Ett undantag kan dock vara när händelsen varit traumatisk. Minnen av traumatiska upplevelser kan triggas igång av så kallade *trauma reminders* (Glad et al, 2016), vilket kan leda till både fysiska och psykiska reaktioner. Att höra andras berättelser av samma eller liknande upplevelser kan till exempel trigga igång stress och ångest (Boasso et al, 2015). Man kan dra paralleller mellan det som Hochschild benämner som *biologiska känslor* och *momentant affektivt välbefinnande* eftersom båda kan vara en konsekvens av trauma reminders.

Olika typer av medier kan vara en trigger. Vilken typ av media är dock avgörande för hur man påverkas (Cho et al, 2003; Cox et al, 2015; Meadows & Foxwell, 2011). Giddens (1991: 38) menar att ”många erfarenheter som är sällsynta i vardagslivet (som direktkontakt med död och döende) möter man rutinmässigt i media. Att möta de verkliga fenomenen är psykologiskt problematiskt”. Har man varit med om ett trauma, till exempel död och döende, är sannolikheten stor att media kring det kan vara en trigger. Om man ofta blir utsatt för trauma reminders kan det även påverka det subjektiva välbefinnandet över tid (Boasso et al., 2015).

Genom Hochschilds interaktiva perspektiv om känslorarbete är det möjligt att förstå hur människor kognitivt reflekterar över relationen mellan momentana känslor som uppkommer vid eventuella triggers, det subjektiva välbefinnandet i vardagen, och vilka strategier som används för att hantera känslor både momentant och långsiktigt. En intressant grupp att undersöka detta på är personer med flykterfarenhet<sup>1</sup> eftersom de ofta kan exponeras för trauma reminders i form av nyhetsmedia. Det finns en tendens att värdlandet homogeniserar personer med flykterfarenhet och inte ser dem som arbetsföra (Eastmond, 1998), men genom teori kring känslorarbete kan vi försöka förstå hur hantering av känslor vid eventuella triggers skiljer sig åt, och vilka konsekvenser det ger på ett samhällsligt plan.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Med utgångspunkt i tidigare forskning syftar uppsatsen, med hjälp av Hochschilds teori om känslorhantering, till att försöka förstå upplevelser av känslor i samband med medieexponering, och relationen mellan upplevelser av känslor och hanteringen av dem. Detta görs genom kvalitativa intervjuer med personer som har flytt från sitt hemland och bosatt sig i Sverige.

Frågeställningarna lyder:

- Hur upplever personer med flykterfarenhet att exponering av nyhetsmedia kring flyktingsituationen påverkar deras *momentana affektiva välbefinnande*?
- Hur upplever personer med flykterfarenhet att det *subjektiva välbefinnandet* påverkas av att exponeras för den typen av nyhetsmedia?
- Hur hanterar personer med flykterfarenhet eventuella känslor som uppkommer i samband med exponering av nyhetsmedia?

<sup>1</sup>Begreppen personer med flykterfarenhet och flyktingar likställs i uppsatsen.

## 2. Teori och tidigare forskning

Detta avsnitt är uppdelat i sex kategorier vilka är studiens utgångspunkter och teoretiska ram. Det första handlar om Hochschilds (2003) teori om känslor och känslohantering. Det andra är mående där jag går djupare in i de aktuella begreppen. Det tredje tar upp relevant forskning vad gäller minnet och hur det påverkar vårt mående. I den fjärde kategorin tas det upp hur delade erfarenheter påverkar människor. Den femte kategorin handlar om vilken roll medieexponeringen har för vårt mående, medan den sjätte ger en redogörelse för den aktuella flyktingsituationen och mående av de drabbade.

### 2.1 Känsloregler och känslöarbete

Teorin om känsloregler och känslöarbete baseras på Arlie Russel Hochschilds bok ”The Commercialization of Intimate Life” (2003). Hennes teorier inom känslsociologi utgår ifrån den mänskliga kapaciteten att reflektera över och forma inre känslor, vilket ändras beroende på tid, ålder, klass och plats (ibid.: 91).

Hochschild skriver om tre olika ”jag”. Det första är det *tänkande och kognitiva jaget*. Det innebär att en person fokuserar på den sociala kontexten och kognitivt tänker på de känslor som uppkommer. Ur det perspektivet missas medvetenhet om sina känslor. Det andra är det *omedvetena och emotionella jaget*. Fokus ligger på omedvetenhet om relationen mellan sina känslor och den sociala kontexten. Även här missas medvetenhet om sina känslor. Det tredje är det *kännande jaget*, vilket är det perspektiv Hochschild (2003) förespråkar. Det kännande jaget är medveten om sina känslor och kan relatera dem till den kulturella kontexten. Det innebär att vi kartlägger och definierar vad vi känner i förhållande till den sociala kontexten och dess tillskrivningar (ibid.: 80). Den sociala kontexten har stor betydelse för vilken mening våra känslor får. En specifik tid och plats påverkar hur vi dömer och uttrycker dem, och talar även om vilket syfte vi har med dem (ibid.: 81). Ett kännande jag lägger märke till användandet av ord för att förklara sina känslor, och i vilken kontext man använder dem.

Det leder oss in på det som Hochschild kallar för *känsloregler*. Det innebär att vi anpassar våra känslor till hur vi tror att vi bör känna och vad vi vill känna i olika sociala sammanhang (ibid.: 82). I många situationer finns förväntningar och oskrivna regler om hur vi bör känna. Vissa känsloregler kan vara nästintill universiella, medan andra kan vara unika hos speciella grupper (ibid.: 99). Till exempel förväntas det att vi ska känna glädje på ett bröllop och sorg på en begravning. Det är när våra känslor inte överrensstämmer med hur vi förväntas känna som vi blir som mest medvetna om dem (ibid.: 96). När vi försöker minska dissonansen mellan det vi

förväntas känna och det vi vill känna utifrån de känsloregler som råder utför vi *känslohantering*. Det innebär att vi försöker hantera och ändra känslan för att anpassa den till situationen, alltså till vad man förväntas att känna (ibid.: 78). En känslohantering kan innefatta hur vi anpassar våra känslor, hur vi övervakar dem, hur vi bedömer dem, och hur vi aktivt uppkallar, hämmar eller formar dem (ibid.: 91). Det är viktigt att ha i åtanke att känslohantering bara innefattar arbetet med känslan, och inte resultatet av arbetet (ibid.: 94).

Hochschild menar att det finns två olika typer av känslor som vi arbetar med, alltså hanterar eller försöker ändra på. Dessa två är den *biologiska* och den *interaktiva*. Den biologiska känslan är en impuls, eller en instinkt, som uppkommer av sig självt utan reflektion, precis som en nysning (ibid.: 88). Den kan automatiskt tiggas igång av olika händelser (ibid.: 89). Man kan här dra paralleller med begreppet momentant affektiv välbefinnande, eftersom det är känslor som triggas igång utan att man hinner reflektera över dem. Den interaktiva känslan är både en psykologisk och biologisk anpassning till situationen. Det innefattar hur vi tänker kring våra känslor, hur vi uppfattar dem och vad vi förväntar oss att känna. Hur vi sedan reagerar på dem speglas tillbaka på dessa tre faktorer.

Det finns åtminstone två typer av känslohantering. Det första är framkallande av en känsla som från början inte finns, och det andra är hämmande av en känsla som är närvarande och känns (ibid.: 95). För att uppnå den önskade känslan, eller icke-känslan, tas det upp tre teoretiska tekniker. Kognitivt kan vi försöka ändra på de idéer och tankar vi har kring den aktuella situationen, till exempel att det är värt att ta en stor risk om påföljden kan bli positiv. Kroppsligt kan vi försöka ändra symptom, till exempel att vid ångest försöka att andas djupt eller att vid nervositet försöka sluta skaka. Uttryckligt kan vi försöka ändra på hur vi beter oss och vad vi gör, till exempel att försöka visa tacksamhet eller att försöka visa medlidande (ibid.: 96). Till exempel förväntas man bli ledsen om man tvingas bort från sin familj. Om man inte blir ledsen, blir medvetenheten om sina känslor och hanteringen av dem större. Att förändra känslan till det som förväntas är då en stor prestation som kräver mycket arbete (ibid.: 96).

Sammanfattningsvis innefattar Hochschilds teori om känslohantering vad man vill känna, vad man borde känna och vad man försöker känna. Ofta finns en dissonans mellan dessa som vi försöker minska. Det kan handla om ett arbete på fem minuter, under en längre tid eller i vardagen i stort (ibid.: 96).

## 2.2 Mående

Tankar påverkar känslor, och vice versa, och dessa två sätt att se på välbefinnande överlappar varandra. Forskning har dock visat på att det inte finns något betydande samband mellan hur människor värderar sitt liv och hur de känner sig. De som kognitivt värderar sitt liv högt har i regel högre affektivt välbefinnande i livet som helhet, men sambandet är inte speciellt starkt (Fors, 2012: 24). I vissa studier har man haft för avsikt att mäta aspekterna tankar och känslor samtidigt. Dessa två tillsammans brukar då benämnas *subjektivt välbefinnande* (se exempelvis Deiner, 1984; Garcia, 2014: 658). När jag fortsättningsvis skriver om subjektivt välbefinnande menas dessa två tillsammans.

Det *affektiva välbefinnandet* är den klassiska definitionen av det subjektiva välbefinnandet (Fors, 2012: 14). Det refererar till hur individer känner sig, den övergripande nivån av välbefinnande under en längre tidsperiod (senaste veckan, månaden eller året) (ibid.: 18). Det affektiva välbefinnandet har inom forskningsfältet även setts som summan av positiv affekt och negativ affekt (Howell et al, 2011; Garcia, 2014; Garcia & Sikström, 2013; Diener, 1984). Hur mycket av positiv och negativ affekt en individ upplever utgör grad av välbefinnande. Faktorer som visat sig ha betydande påverkan på det affektiva välbefinnandet är interna faktorer såsom psykisk stabilitet, fysisk hälsa och personlighetsdrag (Fors, 2012: 167).

*Momentant affektivt välbefinnande* är i sin tur hur bra eller dåligt en individ mår vid ett specifikt tillfälle (Brulde, 2003: 9), exempelvis under en timme (Howell et al, 2011: 3). Det är viktigt att göra skillnad mellan momentant välbefinnande och välbefinnande över tid, då dessa får olika konsekvenser av olika faktorer som påverkar välbefinnandet (Fors, 2012: 18). Exempelvis kan rutinen att gå upp tidigt på morgonen för att arbeta ge negativa effekter på det momentana välbefinnandet då många hellre skulle vilja sova en stund till, men ger positiva effekter på välbefinnandet över tid i form av lön, socialisering på arbetsplatsen och utlopp för kreativitet. En faktor som visat sig påverka momentana känslor är den kulturella kontexten, eftersom den formar hur vi upplever händelser (Chentsova-Dutton et al., 2015: 627). För att undersöka det momentana affektiva välbefinnandet har tidigare studier gjort detta genom att låta informanterna rapportera om positiva och negativa känslor under ett specifikt tillfälle (Howell et al., 2011: 6), eller att frekvent låta dem rapportera deras känslor flera gånger om dagen under flera dagar (Chentsova-Dutton et al., 2015: 620).

*Livstillfredsställelse* är en modernare metod att mäta välbefinnande på. Det refererar till hur en individ tänker kring och värderar sitt liv. Enligt detta perspektiv mår en individ bra utifrån om denne tycker att livet är som hen vill att det ska vara (Fors, 2012: 1). Hen reflekterar kognitivt



och utvärderande, och bedömer livet i sin helhet. Känslor i sig ges inget utrymme i detta perspektiv. En individ kan vara nöjd med sitt liv trots att hen inte alltid mår psykiskt eller fysiskt bra. Faktorer som påverkar livstillfredsställelsen har visat sig vara faktorer utanför individen, såsom socioekonomisk status, relationer och samhällskontext (ibid.: 165-167).

Studien fokuserar på det subjektiva välbefinnandet i sin helhet, samt det affektiva välbefinnandet momentant och över tid. Livstillfredsställelsen ges därmed inget utrymme i studien. Det tas endast upp här för att förklara skillnaden mellan olika typer av välbefinnande.

## 2.3 Minnen

Flera studier har visat att människor med högt subjektivt välbefinnande kommer ihåg fler positiva än negativa minnen (för en översikt se Garcia och Sikström, 2013). Om personer har en basnivå med högt subjektivt välbefinnande kan de återuppleva sina minnen med mer positivt, än en person med lägre basnivå. Detta stöds av en studie gjord av Wood och Conway (2006) där de bland annat undersökte hur individer uppfattade att de känslomässigt hade påverkats av meningsfulla händelser i livet, och hur de sedan kände när de mindes tillbaka på händelsen och återupplevde dessa känslor. Resultatet visade att den återupplevda känslan från negativa händelser var mindre negativ och mera positiv. Individerna skapade en positiv mening bakom den negativa händelsen (Wood och Conway, 2006: 836). Samma sak gällde för positiva händelser då individerna hade en optimistisk ton när de återgav händelsen; det ledde till mer positiva och mindre negativa känslor över tid (ibid.: 841). Detta kan bero på att personer har visat sig ha svårare att komma ihåg händelser som ansetts tuffa och jobbiga (Brewer, 1988).

Det är dock skillnad på ”vanliga” händelser och händelser som skapat ett trauma i individen. Glad et al (2016) skriver om *trauma reminders*, vilket i korthet innebär signaler som liknar eller symboliserar den traumatiska händelsen och därmed framkallar känslomässiga, kognitiva, fysiologiska reaktioner och/eller beteendereaktioner. Detta kan till exempel vara plötsliga ljud, sirener, folkmassor, att springa, exponeras av media, eller annat som påminner om den traumatiska händelsen. Studien visade att “participants with probable PTSD [posttraumatiskt stressyndrom] reported being exposed significantly more often to trauma reminders than participants without PTSD” (Glad et al, 2016: 443). De drabbade av PTSD exponerades alltså oftare för trauma reminders än övriga. 13,5% av barn som upplevt en terrorattack uppgav att de upplevde trauma reminders vid våldsamma scener i media tre år efter händelsen (Scrimin et al, 2011: 699).

Detta pekar på att måendet kan påverkas både positivt och negativt beroende på individens individuella basnivå av välbefinnande, vilken situation som ger upphov till ett specifikt minne, hur lång tid det gått sedan händelsen, samt om man är diagnostiserad med PTSD.

## 2.4 Delade erfarenheter

Vasques Maggio & Westcott (2014) som själva var migranter studerade deras egna känslor av empati vid intervjuer med andra migranter i Australien. De upptäckte att deras känsla av empati var större när de hade något gemensamt med informanterna, exempelvis ålder, kultur, språk, eller typ av migration (Vasques Maggio & Westcott, 2014: 223).

Samma sak gäller när människor på ett samhällsligt plan varit med om samma händelser. Det har gjorts studier på hur de som varit utsatta för katastrofer emotionellt reagerar på att lyssna på andra drabbades historier. Fyra år efter orkanen Katrina i USA gjordes detta med informanter som bodde i och runt New Orleans under tiden för katastrofen (Boasso et al, 2015). Resultatet visade på att erfarenheter som en själv kan relatera i större utsträckning var en trauma reminder, och i mindre utsträckning hade läkande effekt genom exempelvis känslan av samhörighet. Effekten var emotionellt större hos deltagare med högre nivå av post-traumatisk stress. Dessutom kan risken vid repeterad exponering av den här typen av interaktion leda till högre nivåer av stress och ångest över tid (ibid.). Hos personal på kliniker som upplevt samma trauma som sina klienter (i det här fallet en skolskjutning i USA där hela samhället påverkades) försökte de distansera sig från sina egna upplevelser för att kunna möta klienternas behov på bästa sätt (W. Day et al, 2017: 274). Fick de dock inte hjälp från arbetsplatsen att hantera sina känslor upplevde de en högre grad av stress av att höra sina klienter berätta om sina upplevelser.

## 2.5 Medieexponering

Vilken typ av media man exponeras för är avgörande för hur individer påverkas av den. Överlag reagerar personer känslomässigt starkare på exponering av nyheter på TV än i tryck form, oavsett innehåll i nyheten (Cho et al, 2003: 323). Det finns många studier som pekat på vilka negativa konsekvenser media har, framförallt när det gäller barn och ungdomar (för en översikt se Strasburger, Jordan & Donnerstein, 2009). Dock har forskningen visat att det är stor skillnad på vilken typ av media individer exponeras för. Sociala medier med bilder som väcker nostalgiska tankar har visat sig ha positiva effekter på det subjektiva välbefinnandet (Cox et al. 2015: 290). Samma positiva resultat visade en studie som undersökt hur lokala nyhetsmedier påverkat det känslomässiga och sociala välbefinnandet. Detta på grund av att de lättare kunde förstå och kontrollera faktorer som påverkar dem lokalt (Meadows & Foxwell, 2011: 102).

Media kring krig och/eller andra traumatiska händelser har visat sig ha emotionell effekt för de som inte själva varit med om den typen av upplevelser. Pfau et al (2008) undersökte hur amerikanare emotionellt påverkades av att se inslag om Irakkriget i media. Resultatet visade att individer blev mer emotionellt involverade och engagerade i USAs inblandning i kriget. Andra studier som också studerat icke-drabbade har visat hur media påverkar attityd och känslor negativt gentemot de drabbade eller situationen i allmänhet, medan direktkontakt med drabbade skapar positiva attityder och känslor till gruppen (ex Hanslamier, 2013; Mahat-Shamir et al, 2018; Visintin et al, 2017). Lenette & Miskovic (2018) visade att icke-immigranter har svårt att relatera till bilder av döda flyktingars kroppar i media, troligtvis på grund av att de inte är direkt exponerade för den döda kroppen eller att de inte kan identifiera sig med informationen i media. Det är helt enkelt för stor skillnad mellan nyheten och det egna livet vilket skapar likgiltighet. Nyheterna verkar då bli som fiktion i det kollektiva medvetandet.

Man kan därmed anta, i relation till tidigare avsnitt om delade erfarenheter, att människor påverkas olika av media beroende på om man själv varit med om det som det som visas och/eller hur mycket man kan relatera till det.

## 2.6 Flyktingsituationen och mående hos invandrare med flyktingbakgrund

Idag är ca 68,5 miljoner människor på flykt från sina hem (UNHCR, 2019). Antalet personer med flykterfarenhet har ökat kraftigt både globalt och i Sverige. Under de senaste fyra åren har över 300 000 människor sökt asyl i Sverige, varav nästan hälften under den så kallade flyktingkrisen år 2015 (Migrationsverket, 2019). Förutom de nyanlända flyktingarna finns även en stor grupp människor som flytt till Sverige under tidigare år. Mellan åren 1980-2014 beräknas 478 000 flyktingar beviljats uppehållstillstånd (Migrationsverket, 2015).

Enligt Socialstyrelsen har gruppen flyktingar i västerländska länder en förhöjd risk att drabbas av depression och posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) jämfört med majoritetsbefolkningen. Vid anländandet i det nya landet kan den asylsökande känna lättnad och optimism, men detta ändras med tiden då rädsla för utvisning växer fram. Dessutom är arbetslöshet, utanförskap, språksvårigheter och kulturskillnader faktorer som sänker välbefinnandet ytterligare (Socialstyrelsen, 2015). Av de som sökt hjälp hos primärvården beräknas 66,4 procent ha en traumatisk bakgrund och 84,5 procent led av en psykiatrisk störning såsom depression eller PTSD (ibid.). Det finns dock ett stort mörkertal eftersom många personer med invandrabakgrund inte söker hjälp för psykiska problem. Detta beror bland annat på att det i

många kulturer är vanligt med stigmatisering av personer med psykiska sjukdomar. I en översikt av 20 studier med 7000 vuxna flyktingar var 9 procent diagnostiserade med posttraumatiskt stressyndrom och 5 procent led av depression (Fazel et al, 2005). I motsats till övrig forskning visade Löfvander et al (2014) att en grupp av friska flyktingar från mellanöstern och Somalia i en specifik svensk kontext mätte bättre än majoritetspopulationen, framförallt psykiskt och socialt. Detta tror författarna beror bland annat på hur studien genomfördes (de jämförde med en kontrollgrupp av svenskfödda av samma kön och i samma ålder), att studien inkluderade friska flyktingar, och att studien genomfördes på en plats där immigranter har bättre livskvalité än generellt för samma grupp i Sverige. Författarna diskuterar även om resultatet kan bero på att de nyanlända flyktingarna har lägre förväntningar av livet i Sverige än infödda. Uppföljningar ägde rum efter sex månader och efter 1 år. Vid båda tillfällena var resultatet detsamma.

Det kan därmed vara farligt att utgå ifrån att flyktingar automatiskt är traumatiserade och att de inte är arbetsföra, eftersom flyktingar då ses som en homogen grupp som behöver behandling och hjälp (Eastmond, 1998). Eastmond (1998) skriver om *uprooting*, vilket i det här sammanhanget innebär att man flyr från sina rötter i hemlandet. Uprooting behöver inte betyda kulturkrock eller behovet att adaptera sig till en ny miljö (framförallt för europeiska flyktingar). Det behöver heller inte betyda att man ska hitta en ny identitet eller har stora problem (Eastmond, 1998: 178). Om vi homogeniserar gruppen flyktingar och anser att de har problem och inte kan jobba kommer det bli svårare för dem att få jobb, vilket i sin tur blir ett samhällsproblem. Om vi istället anser att flyktingar är motiverade att jobba och skaffa ett bra liv blir det en tillgång för samhället. Utifrån studien gjord av Löfvander et al (2014) kan vi anta att kontext och förutsättningar påverkar det subjektiva välbefinnandet hos flyktingar. Detta gör det relevant att undersöka hur personer med flykterfarenhet hanterar de känslor som uppkommer av händelser de varit med om av två anledningar. Dels att flyktingar ofta blir exponerade för trauma reminders i vardagen (nyhetsreportage, debatter, bilder och liknande) vilket gör det intressant att ta reda på hur de känslor som uppkommer i samband med trauma reminders hanteras och hur det påverkar det subjektiva välbefinnandet. Dels att hantering av känslor kan vara en betydande faktor för det subjektiva välbefinnandet, och därmed påverkar vilken roll de kan få i en samhällskontext.

## 3. Metod

I detta avsnitt tas det upp vilken metod som använts, vilka urval som gjorts, forskningsetiska aspekter, vilken analysmetod som använts och hur detta gått till, samt metodologiska förtjänster och begränsningar.

Studien är baserad på skriftliga intervjuer med öppna svar. Informanterna fick själva kontakta mig och jag har varit närvarande vid samtliga intervjuer. De fick se ett nyhetsreportage om flyktingar för att sedan besvara frågor i ett formulär. Informanterna fick frågor om deras momentana affektiva välbefinnande som uppkom i samband med reportaget, de eventuella emotionella följderna, och hantering av dessa. Av både etiska och informationsmässiga skäl fick de frågan om de fick bli kontaktade för uppföljning, vilket alla svarade ja till. Jag har kontaktat dem och frågat om hur de kände efter intervjun och om det är något mer de kommit på. Detta har skett både genom telefonkontakt och fysiska träffar. Innehållsanalys användes för att analysera materialet för att ta reda på den latenta meningen i intervjuerna (Graneheim & Lundman, 2004). De etiska ramarna är baserade på American Sociological Associations ”Code of Ethics” (2018), Vetenskapsrådets CODEX och Dataskyddsförordningen (2018).

### 3.1 Skriftliga intervjuer

I tidigare forskning kring subjektivt välbefinnande har informanterna ofta fått mäta deras upplevda känslor på en endimensionell skala. Detta kan dock göra att informanterna blir låsta till forskarens teoretiska ståndpunkt, vilket i sin tur kan leda till att viktig information missas. Ett sätt att komma runt detta problem kan vara att låta informanterna själva uttrycka sina upplevda känslor genom intervjuer. Ett problem med intervjuer är emellertid att materialet riskerar att påverkas av intervjuaren. Kvale och Brinkman menar att ”den mänskliga interaktionen i intervjun påverkar intervjupersonen, och den kunskap som produceras genom en intervjuundersökning påverkar vår förståelse av människans villkor” (2014: 97-98). För att undkomma detta problem kan en intervju göras utan påverkan av forskaren (Garcia och Sikström, 2013: 1310). Därför var tanken att låta informanterna svara på frågor och skriva ner sina tankar i lugn och ro utan yttre påverkan av mig som intervjuare, vilket kan leda till djupare, ärligare och mer meningsfulla svar.

Eftersom forskning visat att tidsperioden mellan aktivitet och känsla har betydelse för känslans intensitet (Winkielman, Schwarz och Knauper: 1998) fick informanterna se ett nyhetsreportage i samband med att de skriftligen återberättar sin känsla.

Informanterna besvarade en semistrukturerad intervju där de kunde utveckla sina svar. Eftersom intervjuerna var skriftliga behövdes ingen transkribering.

### 3.2 Urval av informanter

Personer med flykterfarenhet refererar här till personer som tvingats fly från sitt hem och sitt land på grund av krig, förtryck eller förföljelse för att söka skydd i andra länder (i det här fallet Sverige). Alla informanter härstammar från mellanöstern, är mellan 24-31 år och har själva erfarenhet av flykt från sitt hemland. Det gjordes fyra intervjuer med personer som här benämns som Abdi, Jamila, Maria och Simon.

Newman (2013: 188) menar att det kan finnas problem med att uppnå informerat samtycke. Eventuella negativa konsekvenser för deltagarna kan vara allvarliga och komplexa, framförallt hos utsatta grupper (i Block, Riggs & Haslam, 2013). Vid urvalet har det därför varit extra viktigt att informanterna varit medvetna om syftet med studien, hur processen går till, eventuella emotionella konsekvenser, att de har permanent uppehållstillstånd (och därmed inte känner oro för utvisning) och att de inte är diagnostiserade med någon typ av psykisk ohälsa kopplat till flykten, då minnen kan framkalla symptom av PTSD eller depression. Dessutom har uppföljning av intervjun erbjudits för att se till att de inte upplevt negativa konsekvenser efter intervjun, och för att de inte ska känna sig bortglömda. Det har även varit ett extra tillfälle för mig att visa min tacksamhet för deras deltagande. Förmågan att uttrycka sig i svenska har varit en nyckelfaktor för att de ska kunna förstå frågorna ordentligt. De ska ha varit i Sverige så pass länge att de hunnit stadga sig och fått ett stabilt liv, vilket här innebär ordnat boende och sysselsättning. Flykten genom de europeiska länderna på vägen till Sverige ska ha varit illegal för att kunna referera till de flyktingströmmar som kan ses i nyhetsmedia, alltså att personerna genom smuggling, vandring till fots eller liknande tagit sig över nationsgränser.

I uppsatsen har jag utgått ifrån att informanterna rapporterat de momentana känslorna med utgångspunkt i deras egen känslomässiga basnivå, oavsett var den nivån ligger (för andra exempel se Howell et al., 2011: 8). Därmed togs inte hänsyn till andra faktorer som kan ha påverkat deras mående strax innan exponeringen av nyhetsreportaget. Det är viktigt att ha i åtanke att människor generellt sett känner sig mer tillfreds om de ligger på sin basnivå (Howell et al., 2011: 9), men att yttre faktorer kan påverka informanten vilket kan medföra begränsningar. I studien gjordes alltså en grov förenkling av människans komplexa känsloliv, detta på grund av begränsningar i både kunskap och tid.

Informanterna valdes ut dels genom en annons på sociala medier, och dels genom ett besök på en folkhögskola där jag som intervjuare berättade om min studie och syftet med den. De som var intresserade kunde sedan komma till mig för att genomföra intervjun. På så sätt kunde de intresserade själva ta kontakt med mig, istället för att jag som intervjuare tog direktkontakt med en eventuell informant, vilket kan kännas påträngande.

### 3.3 Urval av nyhetsreportage

Nyhetsmedia ska ge en rättvis bild av verkligheten, i förhållande till andra medier. Debattartiklar, sociala medier, eller andra typer av media kan ofta vara färgade av personliga och politiska åsikter, medan nyheter ska vara oberoende av detta. Det var viktigt för att ha en så neutral grund som möjligt när informanterna reflekterat över och känner kring vad de såg. Eftersom människor påverkas mer av nyheter på TV än i tryckt form (Cho et al, 2003: 323), valdes TV-reportage för att lättare kunna identifiera momentana och långsiktiga känslor hos informanterna.

Vid valet av nyhetsreportage har ursprungsområde och typ av resa varit av betydelse för att informanterna ska kunna identifiera sig med personerna i reportaget. Om informanten har något gemensamt med personerna i reportaget, till exempel ålder, kultur, hemland, språk, och typ av migration, kan känslorna, oavsett vilka det handlar om, bli starkare. I förhållande till tidigare forskning kan man anta att personer med flykterfarenhet och uppehållstillstånd ibland tänker att de har det bra eftersom de lyckades ta sig fram till det nya landet (exempelvis hur lyckligt lottad en är), men ändå känner sig illa till mods när de ser andra gå igenom samma sak. Bilderna från media kan påverka det momentana affektiva välbefinnandet genom att skapa trauma reminders, och i längden påverka det dagliga livet negativt med ökad stress och sårbarhet.. Samtidigt kan det även skapa motivation för att de fått möjligheten att ta sig hit och skapa ett bra liv.

Reportaget är taget från YouTube på kanalen Al Jazeera English (25/2 2016). Det börjar med en intervju med en familj, två vuxna och två tonårsbarn, från Afghanistan. De berättar om hur de valt att fly till Europa, trots att de vet om riskerna och att människor dött på vägen. De berättar att de flydde norra Afghanistan, där afghanska styrkor stred mot talibanerna, då barnen hade blivit tvungna att sluta skolan och pappan tvingad att avsluta sitt jobb som taxichafför. Barnen berättar om några favoritsaker de valt att ta med på resan. Resten har de lämnat. Mamman i familjen säger att de gör resan för barnens framtid. En reporter berättar att de blivit några av en växande grupp afghaner som varit beredda att spendera tusentals dollar för att bli

smugglade med hopp om ett bättre liv i Europa. Reportaget fortsätter med intervjuer med afghaner som anlant till Europa, men hur deras förväntningar gick i kras. De hade blivit erbjudna flygbiljetter och pengar för att åka tillbaka till Afghanistan, vilket många gjorde. En man berättar att afghaner fått sämre mottagande än syrier, en annan att "Europa är bra för dess folk, inte för oss" [författarens översättning]. Reportaget var 2.18 minuter långt.

### 3.4 Etik

Etiken baserades på de internationellt erkända American Sociological Associations (ASA) "Code of Ethics" (2018) och Vetenskapsrådets CODEX (2018). Personuppgifter har hanterats enligt dataskyddsförordningen (GDPR) (2018). Studien genomfördes genom intervjuer med människor som varit i en utsatt situation, vilket innebär att vikten av etisk omsorg var stor. I jämförelse med kvantitativa studier, som ofta utförs genom enkäter som anonymt skickas ut till stora grupper av människor, är denna typ av kvalitativ intervju mycket mer personlig och intim. Intervjun kan framkalla traumatiska minnen, därmed var vikten av stöd från mig som intervjuare stor. Jag har ett professionellt och emotionellt ansvar för de eventuella reaktioner som uppstår. Som tidigare intergrationsassistent har jag erfarenhet av att prata med flyktingar om deras resa och deras mående, vilket gör att jag hade bra förutsättningar att lyssna och stötta. Det var av stor vikt att jag frågade upp om hantering av de känslor som uppkom så att informanterna kunde reflektera över detta innan vi skiljdes åt, och därmed inte blev lämnade i en eventuellt jobbig känsla. Efter intervjuerna kontaktade jag informanterna för att följa upp om hur det kändes att skriva intervjun och frågade om eventuella emotionella följder.

I kvalitativa studier bör det alltid tas hänsyn till den kunskap en vill få ut av studien och etisk omsorg av informanterna. Med andra ord, att inte vara respektlös eller kränka en informant i syfte att skapa forskningsnyttig kunskap, men samtidigt få fram tillräckligt med information för att kunna skapa ny kunskap. I min studie låg största fokus på individen och dennes trygghet. Det innebar dels att de, i enlighet med *informationskravet*, fick förhandsinformation om studien så att de visste vad de tackade ja till, dels att de kunde avbryta när de ville enligt *samtyckeskravet*, dels att deras uppgifter hanterades konfidentiellt enligt *konfidentialitetskravet* (ASA, 2018; Vetenskapsrådet, 2018), och dels att jag som intervjuare endast använde data som de godkänt enligt *dataskyddsförordningen* (2018).

#### 3.4.1 Etik vid studier om utsatta grupper

Om personer själva varit utsatta för en traumatisk händelse har det visat sig att deltagande i media via intervjuer haft både positiva och negativa effekter då samtal om händelsen har haft en terapeutisk effekt, samtidigt som det gett upphov till jobbiga minnen (Englund & Arnberg,



2018). Den typ av minnen som kan uppkomma utifrån denna studie kan dock informanterna utsättas för dagligen. Det är inget unikt för denna studie. Därmed riskerar inte de känslomässiga konsekvenserna att bli värre än vid andra påminnelser och eventuella trauma reminders. Eftersom informanterna själva valde att kontakta mig kan det antas att de var tillräckligt stabila för att kunna prata om sina upplevelser och känslor. För att visa stöd erbjöd jag mig som intervjuare att sitta med vid intervjun. Tanken var att deltagaren skulle kunna känna att hen inte var ensam eller utelämnad. De kunde också fråga mig om svåra ord och om de hade funderingar kring frågorna, vilket kunde minska risken för missförstånd.

Enligt Mammad Adiani (i Block, Riggs & Haslam, 2013) behöver intervjuaren se bortom de generella riktlinjerna kring etik vid forskning om flyktingar. För att hantera deras eventuella emotionella reaktioner bör vi förutom att visa medkänsla också erkänna de sociala och politiska aspekterna av deras upplevelser. Alltså att vi känner igen de faktorer som resulterade i de traumatiska händelser de upplevt (ibid.: 237).

### 3.5 Analysmetod

Här beskrivs val av analysmetod, formulering av intervjufrågor, tillvägagångssätt av kodning och tematisering, samt ett exempel på hur kodning och tematisering gått till.

#### 3.5.1 Val av analysmetod

Syftet med studien var att försöka förstå en subjektiv förteelse, vilket gör innehållsanalys till en relevant metod. Genom en innehållsanalys fås en översiktlig bild av materialet och dess betydelse. Målet var att identifiera de latenta meningarna i intervjuerna, vilket gjordes i fem steg. Det första steget innebar att intervjuerna lästes igenom minst två gånger kort efter att de skickats tillbaka till författaren. Därefter identifierades meningsenheter i relation till frågeställningarna. Steg tre innefattade att kondensera meningsenheterna till kortare och textnära meningar. I steg fyra kodades och kategoriserades dessa. Tematisering och analys var det femte och sista steget (Graneheim & Lundman, 2004).

#### 3.5.2 Intervjufrågorna

Frågorna skrevs dels utifrån frågeställningarna om momentant affektivt välbefinnande och subjektivt välbefinnande, vilka är baserade på tidigare forskning om ämnet, och dels utifrån Hoschschilds (2003) teori kring känslohantering. Det handlade bland annat om hur de mådde vid intervjutillfället, om de kunde relatera till nyhetsreportaget och hur det kände och tänkte i relation till det. Följande frågor handlade om hur de kände när de tänkte på sin egen resa, och hur de påverkas av att tänka på dagens flyktingströmmar. Det frågades även om hur de hanterat de känslor som uppkommer, och om de upplever positiva och/eller negativa konsekvenser i

vardagen i relation till påminnelse av sin egen och andras flykt. Sist frågades om hur de mådde efter att ha svarat på frågorna, och om de fick bli kontaktade för uppföljning. Intervjufrågorna är bifogade, se bilaga 1.

### 3.5.3 Tillvägagångssätt

Intervjuerna har gjorts via fysiska träffar med informanterna. På så sätt har de haft möjlighet att ta upp funderingar kring frågorna. Alla fick svara utifrån ett färdigt dokument, därmed fick alla samma frågor. Det kan ge större möjlighet att få svar på det intervjuaren faktiskt söker, och mindre risk att komma ifrån ämnet. Det kan göra analysen enklare. Informanterna fick se ett nyhetsreportage i samband med intervjun för att lättare kunna identifiera de momentana känslor som eventuellt triggas igång av bilderna. Efter intervjun har intervjuare och informant kunnat prata igenom hur det kändes att genomföra intervjun, och det har även framkommit ytterligare information som antecknats. Det har sedan använts som komplement till de skrivna intervjuerna. Informanterna blev kontaktade för uppföljning om eventuella känslomässiga konsekvenser, och de fick möjligheten att komplettera de uppgifter de gav under intervjun. Jag tackade även en extra gång för deras deltagande.

Intervjuerna lästes igenom strax efter att de skrivits, och sedan följt de fem stegen enligt ovan. Sammanlagt identifierades 27 koder. Exempel på dessa är tacksamhet, tur, orättvisa, oro/ångest, och medlidande. Ur koderna kunde det identifieras åtta kategorier som sedan placerades under tre olika teman. Dessa är *tacksamhet*, *lidande* och *hantering av känslor*. Dessa är relevanta utifrån frågeställningarna. Nedan är ett exempel på hur kodningen, kategoriseringen och tematiseringen gått till.

Meningsenhet	Meningskondensering	Kod	Kategori	Tema
Ja, det påminner mig om hur orättvist livet kan vara men samtidigt vilken tur vi haft. Hur saker vi trott var slutet bara var en början.	Påminner mig om hur orättvist livet kan vara men samtidigt vilken tur vi haft. Slutet var bara en början.	Hur orättvist livet kan vara  Vilken tur vi haft	Medlidande  Lättnad	Lidande  Tacksamhet
Jag försöker reflektera tillbaka. Det händer lätt att man glömmet och tar det för givet att andra har det som man själv haft en dag. Försöker påminna mig själv om känslan och läsa om deras situation samt öppna ögonen för alternativ vi har att bjuda på i Sverige.	Försöker reflektera tillbaka. Glömmet lätt och tar för givet att andra har det som man själv haft. Påminna mig själv om känslan samt öppna ögonen och se alternativ vi bjuder på i Sverige.	Reflektera tillbaka  Tar lätt för givet  Påminna mig själv	Reflektion	Hantering av känsla

Figur 1: Exempel på meningsenhet, meningskondensering, kodning, kategorisering och tematisering.

Vissa koder var liknande hos alla informanter, bland annat tacksamhet och medlidande, vilket gjorde det enkelt att identifiera gemensamma nämnare. Hanteringen av känslor var emellertid olika, vilket gjorde det svårare att identifiera en röd tråd.

### 3.6 Metodologiska förtjänster och begränsningar

Flera aspekter kan ha påverkat studiens resultat. Det fanns svårigheter att hitta informanter som ville ställa upp. I början försökte jag kontakta personer jag tror skulle kunna vilja vara med, eller om de kände någon som de tror skulle kunna delta. Det var tidskrävande och ledde ingenstans, vilket gjorde att jag fick söka efter andra alternativ. Genom en annons på sociala medier kunde de som ville kontakta mig, och tillslut fick jag möjligheten att komma till en folkhögskola och berätta om min studie. Där fick de som ville delta komma till mig, vilket flera gjorde. Dock hade jag inte möjlighet att genomföra intervjuer med alla som ville vara med på grund av tidsbrist.

Genom att använda skriftliga intervjuer upplever jag att respondenterna höll sig till de ämnen jag var ute efter. Nackdelen var emellertid svårigheten att fånga känslor utifrån tonläge, kroppsspråk och liknande. Detta problem minskade dock i och med att jag var närvarande med intervjuerna och vi kunde diskutera under tiden de skrev, men det kan ha påverkat resultaten. En av informanterna ville hellre ha en muntlig intervju, medan en annan tyckte att upplägget var bra och lättamt.

Jag upplever att frågorna om hur man borde känna och hur man gör för att ändra känslan missuppfattades. På frågan om hur de tycker att de borde känna svarade de som om frågan var hur de känner, vilket var samma fråga som jag ställt innan. Jag försökte följa upp om detta, men jag upplever att informanterna inte hade tillräckligt med kunskap om ämnet för att förstå vad jag menade. Trots detta lyckades jag ändå identifiera relevanta undermeningar i deras svar.

I uppsatsen utgick jag ifrån att informanterna rapporterade de momentana känslorna med utgångspunkt i deras egen känslomässiga basnivå. Det är dock möjligt att de inte låg på sin basnivå på grund av faktorer som kan ha påverkat dem innan intervjun. I studien gjordes alltså en grov förenkling av människans komplexa känsloliv på grund av begränsningar i både kunskap och tid. En liknande faktor som kan ha påverkat studien är upplevelser av känslor och hantering av dem i förhållande till den emotionella basnivån de hade i hemlandet. Det finns möjlighet att de hade en negativ relation till exempelvis vatten redan innan de utsattes för de eventuella traumatiska upplevelser på havet som en illegal flykt kan innebära. Hur mycket starkare har rädslan blivit efter flykten? Möjligheten att de hade en positiv relation vatten finns

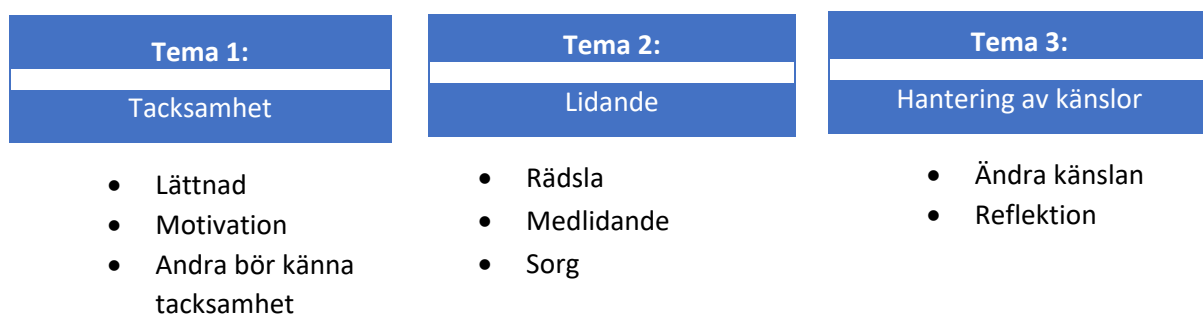
också. Hur har det påverkat upplevelsen på havet? Det hade varit intressant att studera hur mycket rädsla eller andra känslor har förändrats efter flykten.

## 4. Resultat och analys

Utifrån den innehållsanalys som gjorts har jag haft ett öppet kodningsförfarande, vilket har resulterat i ett antal teman. Detta avsnitt kommer att presentera resultatet med utgångspunkt i dessa teman. I avsnittet 5. *Slutsatser* återkopplas till syfte och frågeställningar.

Intervjuerna gjordes med fyra personer som här benämns med fingerade namn. Dessa är Simon, Jamila, Maria och Abdi. De har ursprung från olika länder i mellanöstern och flydde sitt hemland av olika anledningar, men har flykten som en gemensam nämnare. Syftet med studien var att försöka förstå upplevelser av känslor i samband med medieexponering av flyktingsituationer, och relationen mellan upplevelser och hanteringen av dem. Detta gör att vi kan ta reda på hur känslor och känslohantering påverkar vardagen, och vilken betydelse det har på ett samhällsligt plan.

Tre olika teman kunde identifieras utifrån datamaterialet. Dessa är *tacksamhet*, *lidande*, och *hantering av känslor*. Det är viktigt att ha i åtanke att både positiva och negativa känslor uppkom i en och samma intervjufråga, men att det här är uppdelat utifrån vad som upplevdes som positivt respektive negativt. Ett svar på en intervjufråga kan alltså komma upp i två eller alla teman. Inom varje tema identifierades kategorier kopplade till respektive tema, vilka redovisas nedan. Varje tema analyseras utifrån tidigare forskning om mående, minnen, delade erfarenheter och medieexponering, och med hjälp av Hochschilds teori om känslorarbete. Det illustreras med exempel från intervjuerna. De tre olika temana och deras underkategorier visas nedan.



Figur 2: Teman med kategorier.

## 4.1 Tacksamhet

Tacksamhet uttrycktes av samtliga informanter. Det momentana affektiva välbefinnandet påverkades av att kunna relatera till det som sågs i nyhetsreportaget, medan det subjektiva välbefinnandet påverkades av reflektion kring livet efter flykten. Inom temat tacksamhet identifierades tre kategorier: *lättnad*, *motivation* och *andra bör känna tacksamhet*.

### 4.1.1 Lättnad

Tacksamhet, tur och känslan av trygghet var återkommande svar på frågan om hur de momentant påverkas av att se andra på flykt, vilka kan sammanfattas i begreppet *lättnad*. Abdi uttryckte bland annat tacksamhet och tur efter att ha sett nyhetsreportaget:

”Ja, man känner lite av varje. Tacksamhet över att jag har gjort min resa och jag har haft tur att jag har uppnått mitt mål och kunde studera och skaffa jobb.”

Han säger att han känner lite av varje, vilket tyder på att han känner en helhet, men trycker framförallt på de positiva aspekterna. Han uttrycker inget om att det subjektiva välbefinnandet har blivit lägre på grund av minnen från flykten, vilket kan vara ett tecken på den försvarsmekanism alla människor har: att stänga av känslor för att inte sänka det subjektiva välbefinnandet (Brewer, 1998). Han beskrev även hur han hade flest positiva minnen från resan genom Europa. Bland annat beskrev han hur han lärt känna många människor på vägen och hur mycket han lärt sig. Detta följer i linje med Wood och Conways (2006) studie som visade att en återupplevd känsla från en negativ händelse var mindre negativ och mera positiv. Individer tenderar att skapa en positiv mening bakom den negativa händelsen (ibid.: 836), vilket här kan botten i att man kan ha svårare att komma ihåg händelser som upplevts tuffa och jobbiga (Brewer, 1988). Det är dock motsatt effekt i jämförelse med tidigare forskning som säger att erfarenheter som en själv kan relatera i större utsträckning är en trauma reminder, istället för att det ger en positiv och läkande effekt (Boasso et al, 2015). Man kan anta att Abdis resa därmed inte varit traumatisk. Om resan varit traumatisk hade risken för att nyhetsreportaget varit en trauma reminder varit större.

Både Maria och Jamila uttryckte tacksamhet och reflekterade över vem de skulle vara om de varit kvar i sitt hemland. Möjligheten att få vara den man är och få göra egna val var en betydande faktor i relation till den tacksamhet de upplevde. De yttrade fraser som ”jag är jättetacksam. Kan inte ens tänka på vem jag skulle vara om jag var kvar” och ”hur Sverige har påverkat hela mitt liv och val i livet samt hur jag fått möjligheten till att få vara den jag är”. De säger här vilken stor betydelse möjligheten att vara sig själv har. Det tyder på att det är en stor

faktor för den tacksamhet de känner. Dessa tankar uppkom momentant efter att ha sett reportaget men påverkar samtidigt deras subjektiva välbefinnande positivt i och med möjligheten att kunna vara sig själv. Uprooting (Eastmond, 1998), som här har inneburit en flykt från kulturen i hemlandet till kulturen i värdlandet, har ökat deras subjektiva välbefinnande och hur de tänker kring livet i stort. Tack vare en psykologisk anpassning (Hochschild, 2003) kan det förstås vilken positiv effekt deras flykt har inneburit för livet.

En annan faktor av lättnad kan vara känslan av trygghet. Simon uttryckte att han känner sig mycket tryggare och gladare i Sverige, trots att han fortfarande lever med ångest av sina minnen. Det var här han lärde sig att inget av det som hänt i hans hemland var hans kypfel. Innan han flydde trodde han att han förtjänade allt som hände, men nu vet han bättre. Trygghet och förståelse för situationen och sig själv var viktiga faktorer för honom, som bidragit till ett bättre mående i allmänhet. Det subjektiva välbefinnandet har ökat markant, vilket kan förstås av hur han tänkt kring och uppfattat sina känslor efter ankomsten till värdlandet, och att detta lett till en positiv reaktion (Hochschild, 2003).

Vid frågan om hur informanterna känner sig när de tänker på människor som är på flykt just nu, i förhållande till nyhetsreportaget, upplevdes även här tacksamhet, trygghet och glädje. För att sammanfatta alla informanters svar på frågan används ett citat från Jamila:

”Det påminner mig om hur orättvist livet kan vara men samtidigt vilken tur vi haft. Hur saker vi trott var slutet bara var en början. /.../ Hur tacksam jag är för möjligheten jag fått för ett helt annorlunda liv. Jag önskar alla har möjligheten att känna trygghet. Jag själv är glad för alla chanser livet bjudit på och kan inte annat än att önska det för alla.”

Den nya starten i Sverige har lett till nya möjligheter och högre subjektivt välbefinnande, vilket de anser alla bör ha rätt till. Trots det lidande som personerna i nyhetsreportaget gick igenom kände informanterna tacksamhet, tur och trygghet. Även lättnad över att deras egen resa var över uttrycktes. Det momentana affektiva välbefinnandet påverkades märkbart positivt. Genom Hochschilds teori om det kännande jaget (Hochschild, 2003: 80) kan vi förstå hur medvetenheten om deras känslor i relation till deras situation i Sverige skapat positiva värderingar kring livet i stort.

#### 4.1.2 Motivation

Långsiktigt kunde informanterna uppleva positiva konsekvenser, bland annat genom motivation att skapa ett bra liv i Sverige. Deras upplevelser har gjort att de känner sig starkare och mer målmedvetna än vad de trodde att de skulle ha gjort om de inte kommit till Sverige. De uttrycker en vilja av att ta vara på chansen och skapa ett bra liv, samtidigt som de önskar andra på flykt samma sak. Abdi menade att han blivit ”motiverad att skapa ett bra liv”. Han ville ge igen på livet; ”nu jävlar ska jag ta vara på chansen jag fått”. Jamila och Maria uttryckte envishet och styrka i förhållande till de upplevelser de gått igenom. Jamila:

”Flykten och Sverige har gjort mig till en mer envis människa. Jag vet att jag klarar av mycket mer än vad andra kan göra.”

Här jämför hon sig med andra som inte varit med om samma upplevelser. Den radikala förändringen i och med uprooting (Eastmond, 1998) har skapat en motivation att ta vara på livet. Hennes uttalande kan också förstås genom sociala faktorer som påverkar hennes känslor, här samhällets rådande känsloregler, och medvetenheten om dem som gör att hon känner att hon klarar av mer än andra (Hochschild, 2003). Maria har liknande upplevelser kring den förändring som hon märkt av:

”Tycker att jag mognat mig, jättesnabbt, jättefort. Tycker att jag är mer mogen än tjejer i min ålder. Stark person, behöver ingen annan i mitt liv, behöver ingen annan.”

Hon jämför sig med hur hon var innan hon kom till Sverige, och med tjejer i hennes egen ålder. Känslan bygger på de jämförelser hon gör, vilket bidrar till de positiva egenskaperna som flykten inneburit för hennes identitet. Även här kan vi använda Hochschilds (2003) interaktiva perspektiv för att förstå hur de sociala känsloreglerna, exempelvis hur unga tjejer ”ska” bete sig, påverkat hennes sätt att reflektera över sina egna känslor. Hos både Jamila och Maria kan vi se att de är medvetna och utför känslonatering (Hochschild, 2003) så att de blir mer positiva i förhållande till den negativa upplevelsen. I båda deras svar går det även att dra paralleller till Wood och Conway (2006) som visade att personerna i deras studie skapade positiva meningar bakom negativa händelser.

#### 4.1.3 Andra bör känna tacksamhet

Flera informanter tyckte att andra som kommit till Sverige borde känna sig tacksamma. Abdi menade att de som är mest utsatta i hans hemland inte får chansen att fly eftersom de inte har tillräckligt med pengar, medan många som kommer hit är otacksamma och några ”förstör för

alla”. Det menar han kan bero på att de kom hit för lätt, i förhållande till hur hans egen resa såg ut. Han menade också att även svenskfödda är otacksamma för de möjligheter de har i Sverige:

”Svenska ungdomar mår så dåligt. Man borde inte känna så när man har allt”.

Här jämför han sig själv både med andra som kommit till Sverige och med svenskfödda ungdomar, och anser att de överlag är otacksamma i förhållande till hans egna känslor. Han förklarade även att han i hemlandet inte hade något el och att barnen alltid var ute. ”Man tog till vara på livet”, menade han. Även här jämför han svenska ungdomar med hans egen upplevelse av Sverige, och hans påstående tyder på en viss besvikelse för svenska ungdomars sätt att ta tillvara på livet. Detta kan förstås genom Vasques Maggio & Westcotts studie som visade att de blev mer emotionellt påverkade för att de varit med om samma sak (Vasques Maggio & Westcott, 2014: 223), i jämförelse om man inte har delade erfarenheter. Abdi och svenska ungdomar har inte samma erfarenheter och därmed kan de ha svårare att förstå varandra. Den sociala kontexten påverkar här vilken mening Abdis känslor får (Hochschild, 2003). Troligtvis skulle han inte anse att människor var otacksamma på samma sätt om han varit kvar i hemlandet. Maria följer samma linje men fokuserar också på att hon önskar andra samma sak som hon själv fått:

”Dom kommer ha det jättejobbigt i början, men efter tag kommer dom få ett bra liv. Dom kommer få lära sig mycket saker som jag. Jag tycker dom ska få samma sak. Finns folk som behöver lära sig jättemycket, men dom behöver lära sig nya saker och respektera andras kultur. Dom borde vara tacksamma att dom kommit här”.

Hon pekar på de svårigheter som nyanlända ställs inför, men att de trots det bör vara tacksamma över de möjligheter som Sverige ger. Hon förstår vilken situation de kommer att gå igenom eftersom att hon själv varit med om det (Vasques Maggio & Westcott, 2014). Sammanfattningsvis anser informanterna att andra *bör känna* samma sak som dem, alltså tacksamhet. Med andra ord vill de att andra som varit med om liknande händelser interaktivt anpassar sig till situationen i Sverige. Det kan bero på den plats och den sociala kontext de befinner sig i (Hochschild, 2003), eftersom att de troligtvis inte skulle tänka liknande om de var kvar i hemlandet. Det i sin tur påverkar hur de uttrycker sina känslor och vilket syfte de har, alltså att framföra hur de anser att andra bör känna. Förutom positiva aspekter och åsikter om vad andra bör känna framkom även negativa aspekter i form av olika typer av lidande. Detta redovisas nedan.



## 4.2 Lidande

Lidande var en stor faktor hos informanterna, speciellt momentant efter att ha sett nyhetsreportaget. Det uttrycktes på olika sätt, dels genom oro, maktlöshet och tankar på familjen, vilket här sammanfattas som *rädsla*. Dels genom medlidande, orättvisa och ledsamhet, vilket här sammanfattas som *medlidande*. Dels genom känslor kopplade till saknad av familjen, påminnelser om sin egen resa och situationen i hemlandet, vilket här sammanfattas som *sorg*.

### 4.2.1 Rädsla

Känslan av rädsla fanns inneboende hos alla informanter. Maria och Simon uttryckte båda ångest och oro vid tanken på vatten, då båda har upplevelser från båtfärder på Medelhavet. Simon ”gillar inte älven”, och Maria ”tänker på hur dom måste ha känt just då” när hon tänker på människor som drunknat. Dessa känslor var momentana, men det kan antas att det subjektiva välbefinnandet påverkas negativt om de blir påmind om sina upplevelser ofta. Detta eftersom repeterad exponering av traumatiska upplevelser kan leda till högre nivåer av stress och ångest över tid (Boasso et al, 2015), vilket påverkar det subjektiva välbefinnandet negativt.

Vid påminnelse om sin egen resa, vilket nyhetsreportaget bidrog till, upplevde Jamlia oro och ångest. Hon menar att hon kan ”få en känsla av maktlöshet och rädsla för att inte ha ett ordnat liv”. Det i sig har inte mycket med reportaget eller hennes minnen att göra, men som ett kännande jag (Hochschild, 2003) säger det något om hur livet i stort påverkas av tanken på sin egen resa och andra som är på flykt. Känslan av att inte ha ett ordnat liv kan vara en betydande del i hennes vardagliga liv och därmed sänka det subjektiva välbefinnandet. Maria beskriver hur hela hennes liv påverkats, och hur ångest triggas igång när hon påminns som vad som hänt. Hon blir ”påmind ofta, varje dag”. I början höll det i sig i flera timmar, men nu efter några år håller det i sig i 10-15 minuter men smärtan är lika stark.

”Lika mycket ont som förut. Det har påverkat mitt liv jättemycket, 100 procent. Ibland kommer det från ingenstans, men mest kollar på film och ser människor, speciellt havet, då får jag panik på en gång. Varje gång det händer något jättejobbigt kommer det här fram också och det blir ännu jobbigare”.

Vad hon beskriver är att smärta och/eller panik är momentana, eller det som Hochschild (2003) kallar biologiska, känslor som ibland triggas igång av trauma reminders, som i hennes fall innefattar filmer, människor, och speciellt hav. Det kan även triggas igång av andra händelser som inte är direkt kopplade till hennes upplevelser. Hennes momentana affektiva välbefinnande

påverkas negativt vid triggers, vilket får stöd av Glad et al (2016) som visade att trauma reminders kan framkalla bland annat fysiologiska reaktioner, till exempel ångest och panikkänslor. Det får även negativa konsekvenser i det vardagliga livet i och med att hon blir påmind varje dag. Detta kräver att hon arbetar med sina känslor för att kunna hantera dem. Mer om det i nästa avsnitt *4.3 Hantering av känslor*.

Alla informanter uttryckte en oro över deras familjesituation. De menade att deras liv ändrats mycket i Sverige och att de inte lever efter den kultur som deras familj vill, istället bryter de mot kulturella regler som familjen lever efter. Maria förklarade:

”Syskon tyckte jag blev försvenskad. Dom lever efter syrisk kultur, men inte jag. Jag har min bakgrund, jag är muslim och arab men tycker inte om kulturen”.

Hon menar att hennes familj inte uppskattar att hon blivit, det som hon kallar, försvenskad. Hennes interaktiva känslor (Hochschild, 2003) stämmer inte överens med de känsloregler som råder i hennes familj, och den uprooting (Eastmond, 1998) familjen genomgått har skapat problem i och med att hon och hennes familj inte reagerat liknande på den. Maria och Jamila har sina familjer i Sverige och har båda känt en rädsla över att ha dem nära. Båda kom hit unga och har enligt dem kunnat integrerats lättare än deras äldre släktingar. Simon och Abdi har sina familjer kvar i hemlandet men kände krav från dem och var säkra på att de skulle bli negativt utsatta om de var närvarande. Även här har uprooting (Eastmond, 1998) skapat problem på grund av familjens rådande känsloregler.

Påminnelsen av deras resa framkallade således inte bara momentana/biologiska känslor av ångest och oro, men även tankar på deras familjer och på livet efter flykten. De upplevde likaså stress när de såg människorna i nyhetsreportaget. Upprepade påminnelser av sin resa, andra på flykt, och sin egen livssituation påverkar därmed det subjektiva välbefinnandet negativt och hur deras kännande jag (Hochschild, 2003) förhåller sig till livet de valt att leva i Sverige.

#### 4.2.2 Medlidande

Alla informanter uttryckte medlidande när de tänkte på dagens flyktingströmmar, både när det gäller situationen flyktingar befinner sig i och de utmaningar de kommer ställas inför när/om de når målet. Detta kan bero på, som Vasques Maggio och Westcott (2014: 223) upptäckte, att medlidande kan kännas starkare om man har något gemensamt med informanterna. I det här fallet är flykten den gemensamma nämnaren för alla informanter. Jamila, som kom till Sverige som barn, tänkte mest på barn som är på flykt just nu:

”Upplever hur tufft människor har det och barn som befinner sig i dessa situationer hur de upplever situationen.”

Av egna erfarenheter om hur hon upplevde flykten som barn försöker hon sätta sig in i hur barn idag upplever deras flykt. Det följer Vasques Maggio och Westcotts (2014) linje, eftersom Jamila hade något gemensamt med barnen/ungdomarna i reportaget och därmed kände mest medlidande för dem. Mer generella tankar kring människor på flykt uppkom också. Simon ”tänker på alla människor” och Abdi skrev:

”Man tänker på vägen som de har framför sig och om de kommer uppnå målet som de har haft /.../ Man känner även medlidande över de som har fastnat och hoppas att de kan komma därifrån”.

Han fokuserar till största del på risken att inte komma fram till ett land där de kan känna trygghet, men han antyder inte att det påverkar hans mående i längden. Hans och de andras uttalanden kan förklaras genom att delade erfarenheter skapar högre medlidande (Vasques Maggio & Westcott, 2014), och genom biologiska känslor eller impulser (Hochschild, 2003) eftersom de uppkom instinktivt men inte påverkats av sociala faktorer. Slutsatsen av medlidande är att det momentana affektiva välbefinnandet påverkade informanterna negativt av att tänka på dagens flyktingströmmar. Dock var medlidandet endast momentan och ingenting som någon av informanterna upplevde påverkade vardagen. En djupare känsla som dock gav informanterna större konsekvenser var sorg.

#### 4.2.3 Sorg

Skillnaden mellan sorg och medlidande är här att medlidande fokuserar på hur man tänker kring andra människor, medan sorg fokuserar på känslan hos den egna personen. Sorg är en djup känsla som alla informanter upplevde på olika sätt. Abdi upplevde sorgen på två olika sätt. Han tänkte dels på individer:

”Sorg för de som är kvar i krig och har inte mat att äta och ingen trygghet, att veta att det finns ingen framtid för dem där de bor”.

Hunger, otrygghet och tron om att det inte finns någon framtid kan vara detsamma som en stark känsla av hopplöshet, vilket ger upphov till sorg hos Abdi eftersom han troligtvis själv vet hur det känns. Dels tänkte han även på det globala problemet med krig:

”Varför är det fortfarande krig? Kan inte mitt hemland vara tryggt? /.../ varför det är krig i världen och varför vi kan inte leva i fred som människor. Man blir sorgsam och lite arg på varför finns det ens krig”.

Han ifrågasätter varför det finns krig i världen, och uttrycker en hopplöshet som är direkt relaterbar till hans egna erfarenheter av krig och konflikt i hemlandet. Känslorna som Abdi beskriver är djupare än det medlidande han kände när han tänkte på andra människor. Samtidigt höjdes de från individnivå till en global nivå. Det momentana affektiva välbefinnandet påverkades av båda dessa tankenivåer, dels genom tankar på hans situation i förhållande till nuvarande flyktingars, och dels genom att reflektera över situationen i världen. Hans kännande jag (Hochschild, 2003) kan här referera till hans reflektion kring och definition av känslan sorg.

Maria kände sorg av andra orsaker. Hon beskrev hur känslan triggas igång när hon ser ”folk vid havet, minns mina föräldrar”. Havet och vatten är en stor trauma reminder för henne, där fokus inte ligger på hennes egna upplevelser, utan snarare på det hennes föräldrar varit med om och den sorg som uppkommer i samband med det. Hon beskrev också hur sorg uppkommer när hon tänker på unga tjejer på flykt och vad de måste gå igenom. Hon var ung när hon kom till Sverige och kan därför relatera mer till unga tjejer än andra personer på flykt. Även här kan det dras paralleller till Vasques Maggio och Westcotts (2014) studie om empati i förhållande till vad man kan relatera till. Enligt informanternas utsagor kan det även påverka det dagliga livet då sorg uppkommer vid påminnelse, och det i sin tur kan skapa stress och oro över tid (Boasso et al, 2015). Negativa känslor kan ofta vara jobbiga att handskas med. Informanterna beskrev olika sätt att hantera dessa, vilka redovisas för nedan.

### 4.3 Hantering av känslor

Hantering av känslor kan se olika ut beroende på hur de upplevs och vilka känsloregler man har att förhålla sig till. Informanternas sätt att hantera känslor skiljde sig åt på flera plan. I detta tema om känslohantering identifierades två kategorier, att *ändra känslan* och *reflektion*. Enligt Hochschild (2003) är människan kännande, vilket innebär att vi är medvetna om våra känslor och kan relatera dem till den kulturella kontexten. Här reflekterar informanterna kring den kontext de befinner för att kunna avgöra hur de ska reagera på känslan. Därefter hämmar eller framkallar de önskade känslor. Det finns åtminstone tre olika tekniker för att uppnå det; kognitivt, kroppsligt och uttryckligt.

#### 4.3.1 Ändra känslan

Flera av informanterna upplevde behovet av att ändra på den känsla som uppkom i samband med att de blev påmindas som sin egen flykt. Maria beskrev att sättet hon hanterat sina känslor på beror på kontexten hon befinner sig i:

”Beror på var jag är, vad jag gör. Ibland jag ber, ibland jag försöker skriva ner mina känslor. Ibland jag pratar med min nära vän, ibland med min pojkvän”.

Hon förklarar här hur hon framförallt kognitivt försöker ändra på känslor genom att ”få dem ur sig”, men kan även vid samtal uttryckligt försöka ändra känslan på grund av att det kan råda särskilda känsloregler i förhållande till olika människor. De känsloregler som råder i specifika situationer påverkar hennes sätt att hantera känslor vid påminnelse. Hon var dock noga med att påpeka att hon fortfarande inte kan prata med sin familj om det som hänt, då detta blir för känslösamt och därmed momentant skulle ge motsatt effekt. Att prata med utomstående upplevs lättare och hjälper henne att ändra det jobbiga att bli mer hanterbart. I motsats till det försöker hon hämma känslor som eventuellt uppkommer när hon är med sin familj. Med utgångspunkt i det kännande jaget (Hochschild, 2003) är det möjligt att förstå hur en specifik kontext påverkar hur hon tänker kring och hanterat sina känslor.

Abdi menade att det bästa för att slippa jobbiga känslor är att gå vidare med livet:

”De känslorna håller i sig kortvarig för att om de skulle vara kvar då skulle man inte klara av leva och de skulle man gå runt och tänka på de känslorna /.../ Jag kan inte förändra något, bara move on”.

Han menade att han måste acceptera det som hänt, och det tyder på att han tränat upp en förmåga att släppa känslor och att de därför bara påverkar honom momentant. Detta är den typ av känslöarbete där vi hämmar känslor för att uppnå det vi vill, eller inte vill, känna (Hochschild, 2003). Han beskrev även hur han möjligtvis har varit med om ett trauma när hans föräldrar dödades på grund av konflikt, men upplevde att han hanterat känslorna kring detta och att det inte påverkar honom i vardagen. Abdi förändrar då känslan genom att kognitivt ändra på de tankar han har kring situationen, för att få den att minska eller försvinna helt.

Både Maria och Abdi har tekniker för att ändra på jobbiga känslor som uppkommer vid påminnelse om sin egen resa eller andra på flykt, vilket minskar den negativa effekten momentant. Ett annat sätt att hantera känslor visade sig vara att reflektera över livet i stort.

#### 4.3.2 Reflektion

Motsatsen till att hämma känslor är att framkalla dem, vilket Hochschild (2003) menar är den andra typen av känslorarbete. Jamila försöker reflektera om livet och alla möjligheter hon fått i Sverige för att framkalla av tacksamhet:

”Jag försöker reflektera tillbaka. Det händer lätt att man glömmer och tar det för givet att andra har det som man själv haft en dag. Försöker påminna mig själv om känslan och läsa om deras situation samt öppna ögonen för alternativ vi har att bjuda på i Sverige”.

Här använder hon tankar på andras situation för att kunna uppskatta de möjligheter hon har och förbli tacksam. Hon försöker kognitivt ändra på känslan för att uppnå det hon anser att hon borde känna. Även Maria använder den kognitiva tekniken för att hämma jobbiga känslor, här i förhållande till andra människor, och framkalla hopp:

”dom kommer ha det jättejobbigt i början, men efter tag kommer dom få ett bra liv”.

Hon fokuserar på resultatet av flyktingars resa och integration för att framkalla den positiva aspekten av deras flykt. I motsats till framkallande av känslor uppkom det likaså reflektion kring frånvaron av känslor. Abdi var obekant med begreppet känsla innan han kom till Sverige. Han menade att i miljön han växte upp i fanns inga känslor. Även Jamila hade samma erfarenhet. Hon menade att ”det är en så stark kultur, det finns inget som heter känslor” och ifrågasatte varför det är så. Vad som sker, om man ska tro Hochschild (2003), är att man i den miljön hämmar känslor. Den kulturella kontexten och de känsloregler som råder gör att känslorarbetet blir en stor prestation, eftersom att det ofta blir en stor dissonans mellan känslan och känsloreglerna. Det kan förklara Abdis hantering vid påminnelse av hans resa, alltså att lägga känslorna åt sidan och ”move on”. Att hämma känslor regelbundet på grund av de kulturella känsloreglerna som råder påverkar med stor sannolikhet livet både momentant, då de direkt behöver arbetas med, och långsiktigt, då detta sker på daglig basis. Möjligtvis påverkar det även förmågan att våga känna även när man inte lever efter de kulturella känsloreglerna längre. Jamila berättade hur framförallt män i hennes kultur är uppfostrade att inte känna något. Hon tror att det gör det svårt för dem att öppna upp sig och berätta om sina känslor även om de bott i Sverige i flera år. Trots att de med stor sannolikhet försöker hantera dissonansen mellan

samhällets känsleregler och deras upplevda känsla säger det ingenting om resultatet av den hanteringen (Hoschschild, 2003). Det i sin tur kan påverka samhället i stort eftersom känslor är en stor del av till exempel sociala relationer, arbetsliv och politik.

#### 4.4 Sammanfattning

Intervjuer gjordes med fyra informanter. De härstammar alla från olika länder i mellanöstern och hade olika skäl till sin flykt. I samband med intervjun fick de se ett nyhetsreportage om människor på flykt, vilket alla informanter kunde relatera till. Utifrån datamaterialet kunde tre teman identifieras: *tacksamhet*, *lidande* och *hantering av känslor*. Sammanfattningsvis kan vi se att tacksamhet och lidande uttryckte sig på flera sätt hos informanterna. Tacksamhet uttrycktes i form av lättnad för att ha haft turen att komma till Sverige och alla möjligheter som givits i livet. Motivation uttrycktes i och med viljan att ta vara på chansen de fått i Sverige och skapa ett bra liv. Informanterna uttryckte även att andra som tagit sig till Sverige borde vara tacksamma. Lidande yttrades på tre olika sätt. Dels i form av rädsla, vilket innefattar en inneboende oro över livet i stort kopplat till de upplevelser de varit med om och förhållandet till deras familjer. Dels i form av medlidande för människor som är på flykt just nu, och dels i form av sorg över att det är krig i världen och saknad till familjen. Hantering av känslor är det tredje temat. Det innefattar vilka strategier som informanterna använder sig av för att ändra på känslor, och reflektioner kring livet i stort för att hämma alternativt framkalla önskade känslor. Hur en informant ändrar känslor beror på kontexten de befinner sig i för att agera i enlighet med rådande känsleregler, eller hämmar känslor för att kunna hantera vardagen. Reflektioner kring känslor fokuserade framförallt på framkallande av tacksamhet och det positiva aspekterna från de upplevelser de varit med om.

## 5. Slutsatser

Här besvaras uppsatsens frågeställningar i förhållande till den ordning de ställdes. Studiens övergripande syfte var att ta reda på hur personer med flykterfarenhet 1) upplever att deras momentana affektiva välbefinnande påverkas av exponering av nyhetsmedia, 2) upplever att det subjektiva välbefinnandet påverkas av exponering av nyhetsmedia, och 3) hanterar de känslor som uppkommer i samband med exponering av nyhetsmedia.

De momentana affektiva välbefinnandet, eller de biologiska känslorna (Hochschild, 2003), uppkommer utan att individen reflekterar över det. När informanterna såg på nyhetsreportaget uppkom både positiva och negativa sådana. Exponeringen av nyhetsreportaget väckte även

trauma reminders vilket uttryckte sig i oro och ångest (Glad et al, 2016). Informanterna använde ord som tacksamhet, medlidande och sorg för att förklara vad de kände. Ordval hjälper oss att förstå vilka latent meningar som ligger bakom dem. Trots att mycket av vad de kände beskrevs på liknande sätt hos alla informanter var spektrumet av känslor stort, vilket gör att vi inte kan homogenisera hur de faktiskt känner. Hur de förklarade sina känslor kan också hjälpa oss att förstå eventuella långsiktiga följder.

Det subjektiva välbefinnandet påverkades likaså både positivt och negativt. Negativa minnen triggades igång, som sagts ovan, och beroende på hur ofta de blev påmind kunde det skapa oro och stress i vardagen (Boasso et al, 2015). Informanterna skapade dock också positiva meningar bakom de händelser de gått igenom (Wood och Conway, 2006), ofta i förhållande till andra människor. Genom det kännande jaget (Hochschild, 2003) kan vi förstå hur informanterna kartlägger och ger sina känslor ett syfte i förhållande till den kulturella och sociala kontexten. Alltså, vid reflektion över emotionella konsekvenser i vardagen gör de här skillnad mellan sig själva och deras fördomar om andra människor, och lyfter fram de positiva aspekterna som deras upplevelser resulterat i. Positiva känslor behövdes inte hanteras utan användes snarare som ett verktyg för att skapa ett bra liv. De negativa känslorna kunde dock begränsa informanterna både momentant och i vardagen, vilket de försökte ändra på.

Alla människor arbetar med det inre känslolivet, men kanske speciellt om man varit med om något traumatiskt. Utifrån Hochschilds (2003) teori om känslohantering kan vi förstå hur och varför informanterna försöker hantera både momentana och långsiktiga känslor. Hanteringen var olika beroende på i vilken situation de blev påmind och om de ville framkalla en positiv eller hämma en negativ känsla. Vid avsaknad av känslor försökte de framkalla tacksamhet genom att påminna sig själva om vad de varit med om och att andra befinner sig i den situationen just nu. Vid jobbiga känslor, såsom ångest, hopplöshet och sorg försökte de, med hjälp av olika tekniker, att hämma dem. Informanterna beskrev hur känsloreglerna i deras hemland och hemkultur var väldigt annorlunda än den kontext de lever i nu, vilket skapar en stor dissonans mellan upplevda känslor, rådande sociala känsloregler, och förväntningar från familjen. Arbetet och hanteringen av både momentana och långsiktiga känslor är därmed stort och kräver mycket energi från informanterna. Trots att flykt från sitt hemland, alltså uprooting (Eastmond, 1998), inte behöver betyda att individen har fysiska eller psykiska besvär, kan man anta att den här typen av uprooting har emotionella konsekvenser.



## 6. Diskussion

Det gemensamma hos alla informanter var känslor av tacksamhet och medlidande. De höll i sig olika länge och hanteringen av dem var varierande. Hur en individ hanterar uppkomna känslor har stor betydelse för hur det subjektiva välbefinnandet påverkas. Omständigheter på samhällsnivå, här i form av nyhetssändningar, kan därmed ge betydande positiva såväl som negativa konsekvenser för individer som upplevt samma eller liknande händelser som det som visas och därmed påminns om sin egen resa. Det kan dels vara en styrka och nyttigt för samhället i stort att ha motiverade medborgare som vill studera och arbeta, ge ökad arbetskraft och bättre välfärd i form av flera skattebetalare. Det kan även vara negativt i form av eventuell ökad psykisk ohälsa i samband med traumatiska upplevelser, vilket kan ge fler sjukskrivningar. Enligt Socialstyrelsen (2015) är det dock vanligt med stigmatisering av psykiska sjukdomar i många kulturer, vilket kan göra att många personer med invandrarbakgrund inte söker hjälp eller tillåter sig att bli sjukskrivna. Om man har vuxit upp i ett kulturellt klimat av hämmande av känslor, där de ses som en svaghet, är det med stor sannolikhet inte lätt att ändra på detta även om man inte lever kvar i det samhället. Påtryckningar och krav från familj och andra från samma kultur kan upprätthålla förnekelsen av det egna känslolivet, vilket skapar en stor dissonans mellan den kännande människan och de rådande känsloreglerna. Samtidigt har flyktingar varit med om uprooting (Eastmond, 1998) och brutit upp med sina rötter i hemlandet. Det behöver dock inte automatiskt betyda att gruppen flyktingar har stora emotionella och sociala problem, eller har behovet att hitta en ny identitet. Många olika aspekter förklarar en individs mående, vilket gör att vi inte kan homogenisera gruppen flyktingar. Om samhället istället kan se individen och ta hänsyn till hans känslor kan denne få förutsättningar att möta sina individuella behov.

Detta leder oss in på medikalisering. Antagandet att alla personer som varit på flykt upplevt trauma, behöver traumabehandling och inte är arbetsföra kan i längden skapa stora konsekvenser för värdlandet. Om de ses som en grupp med begränsade möjligheter att skapa ett " normalt liv " ger värdlandet dem inte tillräckligt med förutsättningar att faktiskt uppnå det livet. Istället bör vi se till skillnader hos personer med flykterfarenhet och skapa förutsättningar utifrån det. Resultatet från intervjuerna är en bekräftelse på att personer med flykterfarenhet inte är en homogen grupp. Informanterna hade resan och vissa känslor gemensamma, men anledning till flykt och hantering av dem var väldigt olika. Samhällsklimatet påverkar hur

flyktingar blir mottagna och hur de "tas om hand", alltså genom psykologisk hjälp eller förutsättningar att skaffa arbete och bidra till samhällsekonomin. Ett arbete har visat sig vara det många flyktingar vill ha och behöver, många vill ha ett "normalt liv". I en studie fick en grupp flyktingar arbete och en annan grupp fick traumarelaterad behandling. Efter ett år visade det sig att gruppen med arbete mådde bättre än gruppen som fått behandling (Eastmond, 1998: 177).

I framtida studier bör man ta sig tid att undersöka flyktingars subjektiva välbefinnande och känslohantering över tid. Detta för att reda på hur de påverkats av flykten i förhållande till deras känslomässiga basnivå i hemlandet, och vilka konsekvenser olika typer av känslohantering har för individen och samhället. Det är viktigt att se individen och dess behov, samtidigt som vi på ett samhälleligt plan inte gör dem till offer. Världsländet bör erbjuda behandling alternativt studie- och arbetsmöjligheter i förhållande till individens behov för att uppnå högre subjektivt välbefinnande hos personer med flykterfarenhet, vilket kan resultera i samhälleligt ökad arbetskraft och bättre samhällsekonomi.

## 7. Referenser

Al Jazeera (2016) Hämtad: 2019-04-01. <https://www.youtube.com/watch?v=7GWqcEDmBqc>.

American Sociological Association (2018) Code of Ethics. Hämtad: 2019-04-03. <http://www.asanet.org/code-ethics>.

Block, K., Riggs, E., Haslam, N. (2013) *Values and Vulnerabilities: The Ethics of Research with Refugees and Asylum Seekers*. Toowong QLD: Australian Academic Press.

Boasso, A., Overstreet, S., Ruscher, J.B. (2015) Community Disasters and Shared Trauma: Implications of Listening to Co-Survivor Narratives. *Journal of Loss and Trauma*. Vol 20:397–409.

Brewer, W. F. (1988). Memory for randomly sampled autobiographical events. I Neisser, U. & Winograd, E. (Red.), *Remembering reconsidered: Ecological and traditional approaches to the study of memory. Emory symposia in cognition*. Vol 2, 21–90. New York: Cambridge University Press.

Brulde, B. (2003) *Teorier om livskvalité*. Lund: Studentlitteratur.

Chentsova-Dutton, YE., Choi, E., Ryder, AG., Reyes, J. (2015) "I felt sad and did not enjoy life": Cultural context and the associations between anhedonia, depressed mood, and momentary emotions. *Transcultural Psychiatry*. Vol 52:5, 616-653.

Cho, J., Boyle, MP., Keum, H., Shevy, MD., McLeod, DM., Shah, DV0., Pan, ZD. (2003) Media, terrorism, and emotionality: Emotional differences in media content and public reactions to the September 11(th) terrorist attacks. *Journal of broadcasting & electronic media*. Vol 47:3, 309-327.

Cox, C., Kersten, M., Routledge, C., Brown, E., Van Enkevort, E. (2015) When past meets present: the relationship between website-induced nostalgia and well-being. *Journal of Applied Social Psychology*. Vol 45, 282-299.

Datainspektionen. Hämtad: 2019-04-03. <https://www.datainspektionen.se/lagar--regler/dataskyddsförordningen/>.

Deiner, E. (1984) Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*. Vol 95:3, 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. Vol 49, 71–75.

Englund, L., K. Arnberg, F. (2018) Survivors' experiences of journalists and media exposure: A retrospective qualitative study 15 years after a ferry disaster. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*. Vol 27:5, 573-585.

Eastmond, M. (1998) Nationalist Discourses and the Construction of Differende: Bosnian Muslim Refugees in Sweden. *Journal of Refugee Studies*. Vol 11: 2, 161-181.

Fazel, M., Wheeler, J., Danesh, J. (2005) Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. *The Lancet*. Vol 365, 1309–14.

- Garcia, D. (2014) La Vie en Rose: High levels of well-being and events inside and outside autobiographical memory. *Journal of Happiness Studies*. Vol 15, 657-672.
- Garcia, D., Sikström, S. (2013) Quantifying the Semantic Representations of Adolescents' Memories of Positive and Negative Life Events. *Journal of Happiness Studies*. Vol 14, 1309-1323.
- Giddens, A. (1991) *Modernitet och självidentitet*. Göteborg: Diadolos AB.
- Haidt, J. (2006) *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York: Basic Books.
- Hanslmaier, M. (2013) Crime, fear and subjective well-being: How victimization and street crime affect fear and life satisfaction. *European Journal of Criminology*. Vol 10:5, 515-533.
- Howell, TR., Chenot, D., Hill, G., Howell, JC. (2011) Momentary Happiness: The role of psychological need satisfaction. *Journal of Happiness Studies*. Vol 12:1, 1-15.
- Kylén, J. (2004) *Att få svar: intervju, enkät, observation*. Stockholm: Bonnier Utbildning AB.
- Löfvander, M., Rosenbland, A., Wiklund, T., Bennström, H., Leppert, J. (2014) A case-control study of self-reported health, quality-of-life and general functioning among recent immigrants and age- and sex-matched Swedish-born controls. *Scandinavian Journal of Public Health*. Vol 42: 734-742.
- Lyubomirsky, S. (2008) *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin.
- Mahat-Shamir, M., Hamama-Raz, Y., Ben-Ezra, M., Picho-Prelorentzos, S., Zaken, A., Y. David, U., and S. Bergman, Y. (2018) Concern and death anxiety during an ongoing terror wave: The moderating role of direct vs. indirect exposure. *Death studies*. Vol 42:3, 195-203.
- Mann, C., Stewart, F. (2000). *Internet Communication and Qualitative Research: A Handbook for Researching Online*. London: SAGE.
- Meadows, M., Foxwell, K. (2011) Community broadcasting and mental health: The role of local radio and television in enhancing emotional and social well-being. *The Radio Journal*. Vol 9:2, 89-106.
- Migrationsverket (2019) Statistik. Hämtad: 2019-01-18. <http://www.migrationsverket.se/Om-Migrationsverket/Statistik.html>
- Miller, K., & Rasmussen, A. (2009) War exposure, daily stressors and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychological frameworks. *Social science and medicine*. Vol 70, 7-16.
- Pfau et al. (2008) The influence of television news depictions of the images of war on viewers. *Journal of broadcasting & electronic media*. Vol 52:2, 303-322.
- Ryen, A. (2004) *Kvalitativ intervju: från vetenskapsteori till fältstudier*. Malmö: Liber ekonomi.

Scrimin et al. (2011) Trauma reminders and PTSD symptoms in children three years after a terrorist attack in Beslan. *Social Science & Medicine*. Vol 72, 694-700.

Socialstyrelsen (2015) *Psykisk ohälsa hos asylsökande och nyanlända migranter: Ett kunskapsunderlag för primärvården*. ISBN: 978-91-7555-269-9.

Strasburger, V., Jordan, A., Donnerstein, E. (2009) Health Effects of Media on Children and Adolescents. *Pediatrics*. Vol 125, 756-767.

Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996) Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 70, 1091–1102.

UNHCR (2015) *World at war*. Global trends: forced displacement in 2018. Hämtad: 2019-01-21. <http://www.unhcr.org/statistics>.

Vazquez Maggio, M.L, Westcott, H. (2014) "Researchers' reflections of empathy following interviews with migrants". *Qualitative Research Journal*. Vol 14: 3, 214-227.

Vetenskapsrådets CODEX. Hämtad: 2019-04-18. <http://www.codex.vr.se>

Visintin et al. (2017) Direct, extended, and mass-mediated contact with immigrants in Italy: their associations with emotions, prejudice, and humanity perceptions. *Journal of Applied Social Psychology*. Vol 47, 175–194.

W. Day, K., Lawson, G., Burge, P. (2017) Clinicians' Experiences of Shared Trauma After the Shootings at Virginia Tech. *Journal of Counseling & Development*. Vol 95, 269-279.

Winkielman, P., Schwarz, N., & Knauper, B. (1998) Looking back at anger: Reference periods change the interpretation of emotion frequency questions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 75, 719–728.

Wood, W & Conway, M. (2006) Subjective Impact, Meaning Making, and Current and Recalled Emotions for Self-Defining Memories. *Journal of Personality*. Vol 74: 3, 811-845.

## 8. Bilaga 1 – Förhandsinformation

Hej!

Mitt namn är Carolin Amasia Magnusson. Jag läser socialpsykologi vid Sociologiska institutionen vid Umeå Universitet och skriver nu min kandidatuppsats som jag hoppas att du vill medverka i. Syftet med uppsatsen är att undersöka hur personer med flykterfarenhet upplever att deras känslor påverkas av nyhetsreportage kring flyktingströmmar som sänds på TV, hur det påverkar det vardagliga livet och vilka strategier som används för att hantera känslorna.

För att delta behöver du uppfylla några kriterier. Dessa är att du ska ha:

- flytt till Sverige av asylskäl.
- bott i Sverige i minst 5 år.
- permanent uppehållstillstånd (PUT).
- förmåga att förstå och uttrycka dig i svenska språket.
- tillgång till en dator med internet.

### *För din trygghet och säkerhet*

För att du ska känna dig trygg i att medverka kommer jag att följa de forskningsetiska principer som Vetenskapsrådet tagit fram. Det innebär följande:

- Jag vill förstå hur du mår, på dina villkor. Det är du och dina upplevelser som är det viktiga för mig, men det är du som bestämmer om du vill vara en del av det.
- Du kan avbryta när du vill. Medverkan i studien är frivillig. Det gäller även om du redan tackat ja och svarat på frågorna. Du kan när som helst avbryta, utan att behöva förklara dig. För studiens syfte är det viktigt att få så mycket information som möjligt, men inget material kommer att användas utan ditt godkännande.
- Dina svar och andra uppgifter hålls anonyma för utomstående. Namn, platser och andra svar kommer att ändras så att utomstående inte kommer veta att det är du som svarat på frågorna. De som kan komma att ta del av *delar av materialet* innan uppsatsen är färdig är min handledare och övriga i min handledningsgrupp, enbart för att göra uppsatsen till den bästa möjliga jag kan. Jag kommer dock inte att nämna några uppgifter som kan identifiera dig. Alla uppgifter och svar kommer att raderas när uppsatsen är godkänd.

### *Så här går det till*

Jag kommer att skicka ett dokument till dig med information, en länk till ett nyhetsreportage och intervjufrågor som du i lugn och ro får läsa igenom.

Intervjun innebär att du själv ska läsa frågor och sedan svara skriftligt. Det är viktigt att du befinner dig på en lugn plats där du känner dig trygg och inte blir avbruten.

Om du vill kan jag sitta med dig medan du skriver. Det kan vara bra om det uppkommer frågor eller om det känns tryggare för dig. Alternativt kan jag vara tillgänglig via internet eller telefon medan du skriver så att du kan höra av dig till mig om det är något du inte förstår. Du bestämmer alltså själv om

du vill ha sällskap eller om du vill vara ensam under intervjun. Om du vill ha sällskap, hör av dig så bokar vi en tid.

I slutet av frågeformuläret kommer det att finnas en fråga angående en eventuell uppföljningsintervju. En uppföljningsintervju kan vara bra om det är något jag funderar över eller om ytterligare frågor uppkommer. Det minskar risken för att jag tolkar dina svar på fel sätt och ökar trovärdigheten på uppsatsen.

### *Kontakt*

Student Carolin Amasia Magnusson: [carolin\\_magnusson@hotmail.com](mailto:carolin_magnusson@hotmail.com)

Handledare Åsa Gustafson: [asa.gustafson@umu.se](mailto:asa.gustafson@umu.se)

Tack och lycka till!

/ Carolin Amasia Magnusson

## 9. Bilaga 2 – Intervjufrågor

1. Hur gammal är du?
2. Vad är din huvudsakliga sysselsättning?
3. Varför lämnade du ditt hemland?
4. Hur mår du just nu?

Klicka på länken för att komma till nyhetsreportaget.

<https://www.youtube.com/watch?v=7GWqcEDmBqc>

5. Kan du relatera till det du såg i reportaget?
6. Vilka är dina spontana tänkar efter att ha sett reportaget?
7. Vilka spontana känslor upplever du?
8. Vad tänker du på när du blir påmind om din egen resa? Beskriv även hur du känner när du tänker på det.
9. Blir du känslomässigt berörd när du tänker på dagens flyktingströmmar? I så fall, på vilket sätt?
10. Hur tycker att du borde känna när du ser andra på flykt? Exempelvis medlidande, sorg, tacksamhet, glädje.
11. Om du inte känner så som du borde känna, gör du något för att försöka ändra på känslan? Vad?
12. Hur länge brukar dina känslor kring de aktuella flyktingströmmarna hålla i sig?
13. Upplever du att dina känslor får negativa konsekvenser för dig i vardagen? Exempelvis, får du huvudvärk, ont i magen, svårt att koncentrera dig, ångest?
14. Upplever du att dina känslor får positiva konsekvenser för dig i vardagen? Exempelvis, blir du mer motiverad att skapa ett bra liv eller att hjälpa andra som är på flykt?

Till sist...

15. Hur mår du nu?
16. Är det något mer du vill berätta som inte har frågats om?
17. Förstod du frågorna tydligt?
18. Skulle jag kunna få kontakta dig för en eventuell uppföljningsintervju?



