



HÁSKÓLI ÍSLANDS

**MA ritgerð
í aðferðafræði**

**Áhrif þess að vera innflytjandi á andlega heilsu
einstaklinga á Íslandi**

Julita Irena Figlarska

Leiðbeinandi: Thamar Melanie Heijstra, prófessor
Október 2024

FÉLAGSFRÆÐI-, MANNFRÆÐI- OG ÞJÓÐFRÆÐIDEILD

**Áhrif þess að vera innflytjandi á andlega heilsu
einstaklinga á Íslandi**

Julita Irena Figlarska

Lokaverkefni til MA -gráðu í aðferðafræði

Leiðbeinandi: Thamar Melanie Heijstra

Félagsfræði-, mannfræði-, og þjóðfræðideild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Október 2024

Áhrif þess að vera innflytjandi á andlega heilsu einstaklinga á Íslandi.

Ritgerð þessi er 45 eininga lokaverkefni til MA prófs við félagsfræði-, mannfræði- og þjóðfræðideild, Félagsvísindasvið Háskóla Íslands.

© 2024 Julita Irena Figlarska

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Reykjavík, 2024

Formáli

Ritgerð þessi er lokaverkefni til MA-gráðu í aðferðafræði við Háskóla Íslands og gildir hún 45 einingar (ECTS). Val mitt á efni ritgerðar byggir á fyrri rannsókn sem ég gerði til BA-gráðu sem var einnig á innflytjendum á Íslandi. Í þetta skiptið langaði mig að vinna með fyrirframliggjandi gögn í staðin fyrir að safna gögnunum sjálf til þess að prófa að fá að vinna með gögn sem rannsaka innflytjendur sem söfnuð eru með tilviljunarkenndu úrtaki.

Því vil ég byrja á því að þakka Embætti landlæknis fyrir að veita mér aðgang að gögnunum þeirra Heilsa og líðan. Án þeirra hefði þessi rannsókn ekki orðið að þeirri mikilvægu rannsókn sem hún er. Næst vil ég þakka leiðbeinandanum mínum fyrir þetta meistaraverkefni, Thamar Melanie Heijsta. Ég þakka henni fyrir framúrskarandi leiðsögn, allan þann stuðning sem hún veitti mér í gegnum verkefnið og allan þann áhuga sem hún sýndi verkefninu meðan á því stóð. Einnig er ég henni þakklát fyrir allt sem hún hefur kennt mér sem prófessorinn minn á þessari fimm ára háskólagöngu minni. Því næst þakka ég Heiði Önnu Helgadóttur fyrir yfirferð á ritgerðinni og þann stuðning sem hún veitti mér meðan á verkefninu stóð. Einnig vil ég þakka öllum þeim sem studdu við bakið á mér á einn eða annan hátt meðan á verkefninu stóð.

Að lokum þakka ég kærastanum mínum, Sævari Sigurþóri Kristinssyni, fyrir allan þann stuðning, alla þá þolinmæði og endalaus hvatninguna sem hann veitti mér bæði í þessu verkefni og í gegnum allt mitt háskólanám.

Útdráttur

Andleg heilsa og líðan einstaklinga er áhrifuð af mörgum þáttum, bæði félagslegum og persónulegum. Þessir þættir geta haft mismunandi áhrif á einstaklinga í samfélaginu. Minnihlutahópar eins og innflytjendur geta upplifað verri líðan eða andlega heilsu vegna félagslegra þátta, sem aðrir í samfélaginu upplifa ekki upp að sama marki, þar sem innflytjendur þurfa að aðlagast nýju samfélagi. Markmið þessarar rannsóknar er að skoða almenna líðan einstaklinga á Íslandi og það hvort það að vera innflytjandi hafi áhrif á andlega heilsu einstaklinga á Íslandi. Til að framkvæma rannsóknina er notast við fyrirframliggjandi gögn frá Embætti landlæknis sem bera heitið Heilsa og líðan. Gögnin eru frá árinu 2022 og innihalda tvö úrtök, annars vegar úrtak Íslendinga og hins vegar úrtak innflytjanda. Í heildina voru 4108 einstaklingar 18 ára eða eldri sem svöruðu spurningalistakönnun Embættis landlæknis um heilsu og líðan. Notast var við tölfræðiforritið Jamovi við úrvinnslu gagna og framkvæmd rannsóknar. Niðurstöður rannsóknarinnar voru settar fram í lýsandi tölfræði allra breyta rannsóknar og þrjár einfaldar línulegar aðhvarfsgreiningar voru framkvæmdar þar sem að skoðað var samband ríkisfangs og þriggja fylgibreyta rannsóknar. Einnig voru framkvæmdar þrjár línulegar fjölbreytu aðhvarfsgreiningar sem mældu samband fylgibreyta og frumbreyta rannsóknar. Þær fylgibreytur sem verða rannsakaðar eru *Persónulegt mat á andlegri heilsu* og *Kvíði* og *Punglyndi*. Frumbreytur rannsóknar mældu bakgrunn, fjárhagsstöðu, erfiðleika daglegs lífs, aðlögun, frítíma og andlega erfiðleika einstaklinga. Í kjölfarið voru samvirkni- og miðlunaráhrif allra frumbreyta (X2) á samband *Ríkisfangs* (X1) og allra þriggja fylgibreytanna (Y) skoðuð.

Niðurstöður rannsóknar leiddu í ljós að það að vera innflytjandi hefur marktæk áhrif á líðan einstaklinga þegar sambandið er skoðað eitt og sér. Þegar áhrif annarra þátta í lífi einstaklinga, eins og kyn, aldur, menntun, mismunun innflytjenda, daglegar athafnir, einmanaleiki, streita, tími í launaðri vinnu á viku, áfengisneysla og greindir andlegir erfiðleikar, eru tekin með inn í myndina þá hefur það að vera innflytjandi ekki marktæk áhrif á líðan einstaklinga og andlega heilsu þeirra lengur. Þetta sýnir að veruleikinn er því flóknari heldur en beint samband þess að vera innflytjandi og líðan einstaklinga þar sem einstaka þættir sýndu fram á samvirkni- eða miðlunaráhrif.

Abstract

The mental health and well-being of individuals is influenced by many factors, both social and personal. These factors can affect individuals within a society. Minority groups such as immigrants, may experience poorer well-being or mental health due to social factors than others in a society, such as having to adapt to a new culture and community. The aim of this study is to examine the general well-being of individuals in Iceland and whether being an immigrant affects their mental health. To carry out this research, pre-existing data from the Icelandic Directorate of Health named Health and Well-being is used. The data was collected in 2022 and contains two samples: one sample of Icelanders and the other, a sample of immigrants. In total, there were 4,108 individuals aged 18 years or older who answered the questionnaire survey from the Directorate of Health about health and well-being. The statistical program Jamovi was used for data processing and to analyse the data. The study results are presented by means of descriptive statistics as well as three bivariate linear regression analyzes that examine the relationship between nationality and Personal Assessment of Mental Health, Anxiety and Depression. Three multiple linear regression analyzes were also performed measuring the relationship between the three dependent variables and all of the studies independent variables. The independent variables included measures of background, financial status, difficulty of daily life, adaptation, leisure and mental difficulties. Subsequently, moderation and mediation effects of all independent variables (X2) on the relationship between nationality (X1) and all three dependent variables (Y) were examined.

This study reveals that being an immigrant has a significant impact on well-being. However, when other factors like gender, age, immigrant discrimination, daily activities, loneliness, stress, weekly paid work hours, alcohol consumption, and diagnosed mental difficulties are accounted for, the impact of being an immigrant on well-being and mental health is no longer significant. This suggests that the relationship is more complex, with some of these factors having moderating or mediating effect.

Efnisyfirlit

Formáli	4
Útdráttur	5
Abstract	6
Myndaskrá	8
Töfluskrá	8
1 Inngangur	9
2 Kenningar	12
2.1 Félagsmótun (e. socialization)	12
2.2 Habitus	13
2.3 Félagsleg orsök (e. social causation)	14
2.4 Skörun (e. intersectionality)	14
3 Fyrri rannsóknir	16
3.1 Fyrri rannsóknir á innflytjendum á Íslandi	16
3.2 Áhrifaþættir á líðan innflytjanda	18
3.2.1 Bakgrunnur og fjárhagsstaða innflytjanda	19
3.2.2 Mismunur innflytjanda	20
3.2.3 Leiðir til aðlögunar og frítími innflytjanda	22
3.2.4 Erfiðleikar daglegs lífs innflytjanda og geðheilsan þeirra	23
4 Aðferðafræði	26
4.1 Gögn rannsóknar: Heilsa og líðan 2022	26
4.2 Úrtak rannsóknar	28
4.3 Skilgreining breyta	29
4.3.1 Frumbreytur	29
4.3.2 Fylgibreytur	34
4.3.3 Samvirkni og miðlunarbreytur	35
4.4 Tölfræðileg úrvinnsla gagna	38
4.4.1 Forsendur og gæði aðhvarfsgreiningar	39

4.5	Takmarkanir og styrkleikar rannsóknar	41
5	Niðurstöður	43
6	Umræður	63
6.1	Bakgrunnsmunur og andleg heilsa.....	63
6.2	Erfiðleikar daglegs lífs og andleg heilsa.....	66
6.3	Framtíðar rannsóknarefni	69
	Heimildaskrá	70

Myndaskrá

Mynd 1.	Samvirkni	36
Mynd 2.	Miðlun	36

Töfluskrá

Tafla 1.	Fjöldi og svarhlutfall úrtaks rannsóknar	28
Tafla 2.	Lýsandi tölfræði fyrir allar breytur rannsóknar	43
Tafla 3.	Einfaldar línulegar aðhvarfsgreiningar fyrir samband ríkisfangs og fylgibreyta rannsóknar	45
Tafla 4.	Fjölbreytu aðhvarfsgreining fyrir fylgibreytuna <i>Persónulegt mat á andlegri heilsu</i>	47
Tafla 5.	Fjölbreytu aðhvarfsgreining fyrir fylgibreytuna <i>Kvíði</i>	51
Tafla 6.	Fjölbreytu aðhvarfsgreining fyrir fylgibreytuna <i>Punglyndi</i>	56
Tafla 7.	Áhrif <i>Pólsks ríkisfangs</i> á fylgibreytur rannsóknar miðlað í gegnum aðrar frumbreytur rannsóknar.....	60
Tafla 8.	Áhrif <i>Annars ríkisfangs</i> á fylgibreytur rannsóknar miðlað í gegnum aðrar frumbreytur rannsóknar.....	61

1 Inngangur

Innflytjendum hefur fjölgað víða um heim og er Ísland þar engin undantekning. Árið 2023 voru innflytjendur um 18,4% Íslendinga eða um 71.424 íbúar (Hagstofa Íslands, 2023). Þar sem hlutfall innflytjanda á Íslandi er orðið þetta stórt er mikilvægt að reyna að skilja hópinn. Ein leiðin til þess er að gera rannsóknir sem einblína á innflytjendur og er það markmið þessarar rannsóknar. Margt er hægt að skoða varðandi innflytjendur og íslenskt samfélag en í þessari rannsókn verður einblínt á líðan þeirra. Breyttar aðstæður eins og að flytja til nýs lands geta valdið streitu, kvíða og vanlíðan og innflytjendur geta verið útsettir fyrir vanlíðan vegna aðstæðna í lífi þeirra (Alegría o.fl., 2017; Bustamante o.fl., 2017; Sangalang o.fl., 2019). Að flytja til nýs lands fylgir aðlögun og það hversu vel innflytjendur aðlagast samfélögum getur haft óbein áhrif á hvernig þeim líður. Bakgrunnur eins og kyn, menntun, atvinna eða aldur getur einnig haft áhrif á líðan þeirra (Abebe o.fl., 2014; Delara, 2016; Derr, 2016; Kwak, 2018). Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á að það að verða fyrir fordómum hefur óbein áhrif á líðan innflytjanda og að tilheyra minnihlutahópi er einnig hluti af þeim erfiðleikum sem þeir geta upplifað í sínu daglega lífi (Sangalang o.fl., 2019; Straiton o.fl., 2014). Talið er að innflytjendur séu einnig útsettir fyrir meiri einmanaleika en innfæddir einstaklingar þar sem þeir hafa ekki sama félagsauð. Einmanaleikinn sem innflytjendur geta upplifað getur því áhrif á geðheilsu þeirra (Beutel o.fl., 2017; Erzen og Çikrikci, 2018). Það fylgir því einnig streita að vera innflytjandi þar sem streituvaldandi getur verið að reyna að aðlagast nýju samfélagi. Þeir innflytjendur sem að finna fyrir einmanaleika og streitu í kjölfar erfiðleika sem að þeir upplifa í tengslum við aðlögun í samfélaginu eru líklegri til að eiga við geðheilbrigðisvandamál að stríða (Chen o.fl., 2019; De Jong Gierveld o.fl., 2015; Lee o.fl., 2020; Wu og Penning, 2015).

Þrátt fyrir að innflytjendur séu útsettir fyrir vanlíðan hafa rannsóknir líka sýnt fram á að þeim líði ekki alltaf verr en innfæddum einstaklingum (Alegría o.fl., 2017; Escobar o.fl., 2000). Spenna fyrir nýjum ævintýrum fylgir því að flytja til nýs lands og innflytjendur sem eru nýfluttir líður oft betur en innfæddum einstaklingum (Delara, 2016; Sangalang o.fl., 2019). Aðrir þættir eins og kyn, aldur, fjárhagsstaða og menntun geta einnig haft meiri áhrif á líðan einstaklinga en það að vera innflytjandi (Abebe o.fl., 2014; Alegría o.fl., 2017; Alfieri o.fl., 2019; Derr, 2016; Durak o.fl., 2023; George o.fl., 2015; Kwak, 2018). Því er

áhugavert að skoða hver raunin er, hvort innflytjendum á Íslandi líður almennt betur eða verr heldur en innfæddum einstaklingum og þá hvaða þættir það eru sem hafa bein áhrif á líðan einstaklinga og hvaða þættir miðla sambandi þess að vera innflytjandi og líðan þeirra.

Fyrri íslenskar rannsóknir skoða ekki langvarandi afleiðingar á erfiðleikum daglegs lífs innflytjenda á líðan þeirra. Því er markmið þessarar rannsóknar að veita betri skilning á hver áhrif aðlögunar, mismununar innflytjenda, bakgrunns þeirra og erfiðleika sem þeir upplifa í sínu daglega lífi eru á geðheilsu og líðan þeirra sem er mikilvæg viðbót við íslenskar rannsóknir á innflytjendum. Þetta er mikilvægt málefni til rannsóknar þar sem miklu máli skiptir að stuðla að góðri andlegri heilsu innflytjanda. Íslenskar rannsóknir eru oftast en ekki eigindlegar rannsóknir og vantar því meginlegar rannsóknir á þessum hópi, sem er ein meginástæða fyrir aðferðum rannsóknar. Í rannsókninni mun ég reyna að skilja áhrif þess að vera innflytjandi á líðan þeirra á víðan máta og notast við tölfræðileg gögn. Með aðferðum rannsóknar getur rannsakandi skoðað hvaða þættir hafa bein og óbein áhrif á samband þess að vera innflytjandi og líðan einstaklinga. Meginlegar rannsóknaraðferðir munu gera rannsakanda kleift að sjá hvort hægt sé að færa niðurstöður rannsóknar yfir á þýði rannsóknar, sem eru allir innflytjendur á Íslandi, en það myndi bæta meginlegar rannsóknir á innflytjendum á Íslandi. Rannsóknarspurningarnar sem svarað verður í þessari rannsókn eru: 1: „*Hvernig líður fólki almennt á Íslandi?*“ og 2: „*Hefur það að vera innflytjandi áhrif á líðan einstaklings á Íslandi?*“

Þessi ritgerð skiptist í fimm meginhluta. Fyrst verður komið inn á kenningar sem skoða félagsmótun og habitus einstaklinga og hvernig það spilar inn í aðlögun innflytjenda í nýju samfélagi. Í þeim hluta verður einnig skoðað hvernig það að vera hluti af fleiri en einum minnihlutahóp skarast á og getur haft áhrif á líðan einstaklinga. Næsti hluti kemur inn á fyrri rannsóknir á efni þessarar rannsóknar. Fyrst verður rannsóknin staðsett í samhengi við aðrar íslenskar rannsóknir á innflytjendum. Því næst verður fjallað um fyrri rannsóknir sem skoðuðu bakgrunnspætti, mismunun innflytjenda, aðlögunarþætti, frítíma innflytjenda og erfiðleika daglegs lífs einstaklinga og hvernig þessir þættir hafa áhrif á líðan og geðheilsu einstaklinga. Í næsta hluta ritgerðarinnar verður fjallað um spurningalistakannannir, gögn og úrtak rannsóknar, tölfræðilega úrvinnslu rannsóknar og takmarkanir hennar. Niðurstöður rannsóknar koma þar á eftir. Að lokum verða umræður

sem varpa ljósi á niðurstöður rannsókna í samhengi við efni og fræðilega hluta rannsókna og komið inn á framtíðar rannsóknarefni.

2 Kenningar

Í rannsókninni verður notast við kenningar af félagsfræðilegum bakgrunni með efni rannsóknarinnar að leiðarljósi. Notast verður við kenningarnar *félagsmótun* (e. socialization), *habitus*, *félagsleg orsök* (e. social causation) og *skörun* (e. intersectionality) til að varpa ljósi á efni rannsóknar út frá meginhóp rannsóknar sem er innflytjendur.

2.1 Félagsmótun (e. socialization)

Samkvæmt George Herbert Mead fæðast einstaklingar sem óskrifað blað, með engan persónuleika, enga þekkingu á sjálfan sig, umhverfi sitt né samfélagið sem þau fæðast í. Hann bendir á að einstaklingar mótist síðan af umhverfi sínu og samfélaginu sem þeir búa í og nefnir þessa kenningu félagsmótun (Mead, 1934). Berger og Luckmann (1966) víkkuðu kenninguna um félagsmótun með því að skipta henni í tvennt. Þeir töluðu um fyrsta stigs félagsmótun (e. primary socialization) og annars stigs félagsmótun (e. secondary socialization). Fyrsta stigs félagsmótun er sú félagsmótun sem einstaklingar upplifa mest í barnæsku og er fjölskyldan því helsta eining þessarar félagsmótunar. Með þessari félagsmótun læra börn gildi og hegðun frá fjölskyldu sinni og sínu nánasta umhverfi. Félagsmótunin sem einstaklingar upplifa í barnæsku fylgir þeim að einhverju leyti inn í fullorðinsárin og mótar fjölskylda og nánasta umhverfi einstaklings því hegðun hans og gildi fram á fullorðinsár þrátt fyrir að áhrifin séu ekki jafn sterk áhrif og þegar að viðkomandi var barn (Berger og Luckman, 1966).

Annars stigs félagsmótun er þegar stofnanir samfélagsins t.d. skólakerfi, heilbrigðiskerfi, vinnumarkaður og lögkerfi móta gildi og athafnir einstaklinga. Af þessari félagsmótun eru einstaklingar alltaf að læra eitthvað nýtt en geta mótað sínar skoðanir og ákveðið sínar athafnir sjálfir þrátt fyrir að stofnanir samfélagsins hafi áhrif á þá (Berger og Luckman, 1966).

Þrátt fyrir að einstaklingar fái misjafna félagsmótun er hún þó keimlík hjá einstaklingum sem alast upp í sama samfélagi. Þannig er félagsmótun einstaklinga sem fæðast í sama landi líkari en hjá þeim sem fæðast í sitthvoru landinu. Þetta getur því haft áhrif á innflytjendur sem hafa aðra félagsmótun en þeir innfæddu. Innflytjendur þurfa að aðlagast samfélaginu sem að þeir flytja í og á þann hátt hefur nýja samfélagið áhrif á

félagsmótun innflytjanda og oftast á annars stigs félagsmótun þeirra (Bardi o.fl., 2014; Darmon, 2023; Tallman o.fl., 2014).

2.2 Habitus

Það hvernig einstaklingar túlka og skynja félagslegan veruleika er þeim eðlislægt og þeir gera það án umhugsunar. Þessi skynjun hefur áhrif á hegðun og hugsanir einstaklings og er kölluð habitus. Fræðimaðurinn Pierre Bourdieu (1984) setti fram kenninguna um habitus þar sem hann telur habitus vera félagslega sköpun og að einstaklingar tileinki sér hann út frá umhverfi sínu. Habitus er því ekki skapaður af einstaklingnum heldur myndast hann út frá bakgrunni hvers og eins einstaklings.

Alveg eins og með félagsmótun er habitus mismunandi milli einstaklinga en samt svipaður hjá þeim sem að alast upp í sama umhverfi (Bourdieu, 1984). Menning er stór hluti af uppsprettu habitus og geta því einstaklingar upplifað aðra menningarheima heldur en sinn eigin sem óeðlilegan (Guðmundsson, 2008). Habitus getur því þróast og breyst þegar einstaklingar skipta um umhverfi og vettvang til lengri tíma. Habitusinn breytist og þróast t.d. hjá innflytjendum þegar þeir flytja til annars lands og upplifa annan menningarheim og nýjan vettvang heldur en þeir ólust upp við. Habitusinn þeirra aðlagast með tímanum því tiltekna umhverfi sem þeir flytja í og á nýja vettvanginum sem þeir tileinka sér (Waltorp, 2015). Samt sem áður getur innflytjendum fundist ákveðnir hlutir sjálfgefnir í því umhverfi sem þeir ólust upp við og einnig aðrir hlutir sjálfgefnir í því umhverfi sem þeir fluttu í. Þetta gerir það að verkum að innflytjendur geta upplifað að habitusinn þeirra passar ekki í hvorugt umhverfið. Þeir geta einnig upplifað klofningu á habitusinum sínum þegar þeir fara á milli umhverfanna (Waltorp, 2015) og kallaði Bourdieu (1999) þetta klofinn habitus (e. split habitus).

Samfélagið hefur þróast frá því samfélagi sem var til staðar þegar kenningarnar um félagsmótun og habitus voru settar fram. Vegna þessarar breytingar eru hlutverk einstaklinga, félagsmótun og sjálfið þeirra flóknara en það var áður fyrr. Ástæðan fyrir því er stöðugar tækni- og félagslegar breytingar í samfélagi 21. aldarinnar. Þó eiga þessar kenningar enn við í dag þar sem einstaklingar upplifa enn félagsmótun og hafa sinn habitus. Í nútímasamfélagi eru hins vegar fleiri þættir sem hafa áhrif á félagsmótun einstaklinga og habitusinn þeirra (Potts, 2015).

2.3 Félagsleg orsök (e. social causation)

Margir þættir geta haft áhrif á geðheilbrigðisvandamál og líðan einstaklinga. Þættirnir geta verið persónulegir en líka félagslegir. Emilé Durkheim var einn af fyrstu fræðimönnum til að rökstyðja það að félagslegir þættir hafi áhrif á einstakling á marga vegu og ekki síst á líðan þeirra (Durkheim, 1950, 1951). Hugtakið félagsleg orsök hefur þróast út frá þeirri kenningu að félagslegir þættir hafi áhrif á geðheilsu og líðan einstaklinga og er mikið stuðst við það í geðheilsufélagsfræði (Sawyer, 2005). Þeir félagslegu þættir sem geta orsakað vanlíðan eða slæma geðheilsu einstaklinga eru t.d. léleg fjárhagsstaða, lágt menntunarstig, slæm atvinnustaða og fá tækifæri í samfélaginu. Þessir þættir geta leitt til streitu sem getur haft áhrif á andlega líðan (Sawyer, 2003, 2005).

Kenningin um félagslega orsök hefur verið notuð til að útskýra neikvæð áhrif fátæktar á geðheilbrigðisvandamál. Streituvaldandi fjárhagsaðstæður geta leitt til nýrra þunglyndiseinkenna eða viðhaldið því þunglyndi sem er nú þegar til staðar. Einstaklingar eða heimili sem eru verr stödd fjárhagslega eru viðkvæmari fyrir streituvaldandi atburðum í lífinu sem getur aukið hættuna á geðrænum vandamálum. Þó getur kenningin um félagslega orsök ekki útskýrt aðstæðurnar hjá þeim einstaklingum sem eru ekki fátækir en upplifa samt þunglyndi vegna fjárhagslegrar streitu (Guan o.fl., 2022).

Þeir einstaklingar sem eru í lélegri stöðu innan samfélagsins finna einnig fyrir ójöfnuði sem er annar félagslegur þáttur sem getur haft áhrif á líðan einstaklinga. Innflytjendur eru einn af þeim hópum þar sem þeir fá oft ekki sömu tækifæri, fjárhagsstaða þeirra er oft á tíðum slæm og oft eru þeir með lægri menntun en innfæddir, sem veldur því að þeir upplifa ójöfnuð í samfélaginu sem þeir búa í. Þetta getur valdið þeim streitu sem orsakar vanlíðan eða geðheilbrigðisvandamál. Innflytjendur eru því oft taldir vera hópur sem er útsettur fyrir vanlíðan og geðheilbrigðisvanda vegna þessa (Alegría o.fl., 2017; Johnson o.fl., 2017; Johnson-Singh, 2021; March og Susser, 2014).

2.4 Skörun (e. intersectionality)

Samkvæmt kenningunni um skörun eftir Crenshaw (1989) geta einstaklingar tilheyrt fleiri en einum minnihlutahóp á sama tíma. Þessir einstaklingar upplifa því oft meiri ójöfnuð en þeir einstaklingar sem tilheyra einungis einum minnihlutahópi. Einstaklingar geta upplifað einn ójöfnuð í einu en oftast skarast þeir á. Í nútímasamfélagi eru fleiri

minnihlutahópar til staðar en hafa verið til áður. Aukning á innflytjendum út um allan heim, opnari umræða um kyn og kynhneigð einstaklinga og meiri skilningur á mismunandi skerðingum eða fötlun eru ástæður þess að greint er frá fleiri minnihlutahópum í dag en hefur verið gert áður fyrr (Stuber, 2021). Innflytjendur tilheyra oftast en ekki fleiri en einum minnihlutahóp og finna því hvernig ójöfnuðurinn skarast (Crenshaw, 1989; Stuber, 2021).

Kenningin um skörun hefur einnig verið notuð til að skilja líðan einstaklinga sem tilheyra fleiri en einum minnihlutahópi. Því fleiri minnihlutahópum sem einstaklingar tilheyra því meiri líkur eru á verri líðan (Morrow o.fl., 2020). Innflytjendur eru einn þeirra hópa sem að geta fundið fyrir meiri vanlíðan heldur en t.d. innfæddir vegna þess að innflytjendur eru minnihlutahópur og svo geta þeir tilheyrt fleiri minnihlutahópum heldur en innfæddir einstaklingar. Ójöfnuðurinn sem þeir finna skarast á hjá þeim og því getur vanlíðan þeirra aukist fyrir hvern minnihlutahóp sem þeir tilheyra (Kern o.fl., 2020; Morrow o.fl., 2020; Savaş o.fl., 2021).

3 Fyrri rannsóknir

3.1 Fyrri rannsóknir á innflytjendum á Íslandi

Þó nokkrar rannsóknir hafa verið gerðar á innflytjendum á Íslandi. Helst snúa þær að skólakerfinu, tungumálakennslu eða kunnáttu, vinnumarkaði og fordómum (Anna Wojtyńska og Unnur Dís Skaptadóttir, 2019; Emilsson Peskova, 2021; Erla S. Kristjánsdóttir og Thora Christiansen, 2017; Guðrún Pétursdóttir, 2013; Skarpadóttir og Innes, 2017; Unnur Dís Skaptadóttir o.fl., 2020).

Tungumál er einn stærsti samskiptamáti einstaklinga í daglegu lífi. Innflytjendur þurfa því oftast að læra nýtt tungumál þegar þeir flytja til nýs lands. Á Íslandi hefur verið skoðað hvernig tungumálakunnátta og tungumálakennsla er hjá tvítyngdum börnum á Íslandi. Rannsókn var gerð í grunnskóla þar sem upplifun 9-12 ára nemenda sem kunna fleiri en eitt tungumál var skoðuð. Þar kom í ljós að erfiðara er fyrir þá nemendur að eiga félagslíf þar sem tungumálaerfiðleikar geta hindrað samskipti við aðra nemendur. Einnig eiga tvítyngdir nemendur erfiðara með að fá góðar einkunnir í íslensku en að fá góða einkunn í öðrum fögum. Rannsóknin varpaði ljósi á að það er bæði vinna kennara og foreldra tvítyngdra barna að passa upp á að þau börn fái jafn góða kennslu á tungumálið og að þau fái aukna aðstoð við að læra íslensku. Þó fannst nemendunum sjálfum að kennarar stæðu sig vel og að góða kennslan sem þau upplifðu auki sjálfstraust þeirra í skólanum (Emilsson Peskova, 2021).

Fullorðnir einstaklingar eiga oft erfiðara en börn að læra nýtt tungumál og hefur það einnig verið skoðað í íslenskum rannsóknum. Tungumálakennsla er í boði fyrir innflytjendur á Íslandi og er kennsluskrá slíkra námskeiða byggð á námskrá sem gefin er út af mennta- og menningarmálaráðuneytinu (Vala S. Valdimarsdóttir og Zita Rézné Zádori, e.d.). Sú kennsla hefur þó verið gagnrýnd fyrir að vera ekki nógu hagnýt innflytjendum á Íslandi. Innflytjendurnir telja að skipulag námsefnis sé ekki hjálplegt þegar kemur að því að læra tungumálið og nota það í daglegu tali. Kennarar námskeiðanna fengu góð ummæli en helstu áskoranirnar sem þau nefndu voru gagnsemi námskráarinnar, áhyggjur af námsmati innan bekkjar, skortur á tækifærum til að nota þekkingu sína í frekari menntun og skortur á tungumálakennslu á landsbyggðinni. Niðurstöður þessarar rannsóknar benda því til þess að tungumálakennsla fyrir

innflytjendur á Íslandi sé ekki til þess fallin að styrkja íslenskukunnáttu þeirra í daglegu lífi eða flýta fyrir aðlögun þeirra en það á að vera stefna íslenskunámskeiða fyrir innflytjendur (Hoffmann o.fl., 2024). Einnig hefur önnur íslensk rannsókn sýnt fram á að innflytjendur telja nám í íslensku ekki aðlögunarmáta heldur sé einungis eitthvað sem þar að uppfylla til að fá ríkisborgararétt. Því læra innflytjendur tungumálið til að uppfylla ákveðnar kröfur því þeir telja sig ekki þurfa að kunna tungumálið til að aðlagast samfélaginu og tilheyra því. Ástæðan þess er sú að flestir innflytjendur vinna með öðrum innflytjendum og tala sama móðurmál og þeir sjálfir (Skarpadóttir og Innes, 2017).

Vinumarkaður er annar stór hluti aðlögunar innflytjenda í nýju landi. Íslensk rannsókn sem skoðaði stöðu innflytjenda á íslenskum vinnumarkaði sýndi fram á að flestir innflytjendur telja atvinnu mikilvægustu ástæðu flutninga sinna til Íslands. Meirihluti svarenda í rannsókninni töldu sig vera ánægðir með atvinnutækifæri sín á Íslandi. Þó var næstum helmingur þeirra sem hafa upplifað að fá lægri laun en Íslendingar í sama starfi. Munur var þó á atvinnustöðu innflytjanda á milli landshluta. Stærsti munurinn var sá að þeir sem búa á Vestfjörðum upplifðu að menntun sín væri ekki nýtt í starfi sínu og voru einnig ósáttari við atvinnumöguleikana sína. Þeir sem búa á Austurlandi töldu sig nýta menntun sína og íslenskukunnáttu í vinnunni og voru með hæstu laun þátttakendanna í rannsókninni (Unnur Dís Skaptadóttir o.fl., 2020).

Eins og áður hefur komið fram er tungumál talið vera lykilþáttur í að byggja upp félagsauð og tengsl og er það ekki síst á íslenskum vinnumarkaði. Eigindleg rannsókn sem framkvæmd var á meðal innflytjanda á Íslandi skoðaði reynslu þeirra af samskiptum og samningsumræðum við vinnuveitanda þeirra. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að innflytjendur upplifðu erfiðleika í samskiptum við vinnuveitanda og að helstu ástæður þess tengist tungumálakunnáttu þeirra. Þeir finna fyrir útilokun vegna þess að þeir eru útlendingar. Innflytjendurnir telja að þessi útilokun leiði til þess að vinnuveitandinn kunni ekki að meta færni þeirra í starfinu og þar að leiðandi eigi þeir erfitt með samskipti t.d. þegar kemur að kauphækkun. Einnig upplifa þeir að þeir séu aldrei nógu góðir í sínu starfi vegna lakari íslenskukunnáttu og telja sig þurfa að horfast í augu við þá staðreynd að það að vera útlendingur leiði til þess að þeir hafi færri tækifæri á vinnumarkaði. Telja þátttakendur þetta auka mismununina sem þeir upplifa í sinni atvinnu bæði frá vinnuveitanda og samstarfsfélögum (Erla S. Kristjánsdóttir og Thora Christiansen, 2017).

Önnur rannsókn sýndi fram á að atvinnulausir innflytjendur eigi erfiðara með að finna nýja vinnu en innfæddir Íslendingar. Þátttakendur í þeirri rannsókn nefndu að helstu hindranir við atvinnuleit innflytjenda á Íslandi séu íslenskukunnátta þeirra, það að atvinnurekendur séu tregari við að ráða útlandinga í vinnu og að lítið tengslanet við innfædda fækki tækifærunum þeirra á íslenskum vinnumarkaði. Þetta getur valdið auknum fordómum á vinnustöðum á íslenskum vinnumarkaði (Anna Wojtyńska og Unnur Dís Skaptadóttir, 2019).

Innflytjendur finna ekki bara fyrir mismunun og fordómum á vinnumarkaði heldur geta þeir upplifað fordóma á öðrum sviðum í sínu daglega lífi. Íslensk rannsókn sem skráði upplifun fordóma hjá innflytjendum á tveggja vikna tímabili sýndi að meirihluti innflytjenda sem tók þátt í rannsókninni, um 93%, upplifðu einhverskonar fordóma í sínu daglega lífi. Þó að þessir fordómar hafi oftast átt sér stað í vinnunni þá upplifðu þátttakendur einnig fordóma í verslunum eða í opinberum stofnunum. Einnig sýndi rannsóknin fram á að líðan þátttakendanna hefði verið slæm þegar upplifunin á fordómunum átti sér stað. Rannsóknin sýndi ekki fram á langvarandi áhrif fordómanna á líðan innflytjenda (Guðrún Pétursdóttir, 2013).

3.2 Áhrifaþættir á líðan innflytjanda

Talið er að líðan innflytjenda sé oft betri en innfæddra þegar innflytjendur koma fyrst til nýs lands þar sem spennan er mikil fyrir því að flytja og upplifa ný ævintýri í nýju landi. Síðan hafa rannsóknir aftur á móti sýnt fram á að vanlíðan innflytjenda eykst þegar þeir þurfa að fara að aðlagast nýja samfélaginu (Delara, 2016; Sangalang o.fl., 2019). Ef menningin í nýja samfélaginu er frábrugðin menningunni sem þeir ólust upp við getur aðlögunin orðið erfiðari (Bierwiazzonek og Waldzus, 2016; Kim, 2017; Sam o.fl., 2022). Þegar innflytjendur tengjast stofnunum samfélagsins eins og t.d. skólakerfinu og vinnumarkaðinum og þessar stofnanir verða að félagsmótuninni þeirra verður aðlögun habitusins þeirra hins vegar auðveldari á nýja vettvanginum þeirra (Kirilova og Angouri, 2018; Nowicka, 2015; Przybyszewska, 2022). Innflytjendur halda samt oft í sinn upprunalega habitus og sína menningu inn á heimilum sínum á sama tíma og þeir reyna að aðlagast nýja samfélaginu (Friedman, 2016; Paulson, 2018). Að eiga erfitt með að

aðlagast nýju samfélagi er margþætt og margt sem getur haft áhrif á líðan þeirra, s.s. kyn, menntun, tekjur og mismunun á innflytjendum.

3.2.1 Bakgrunnur og fjárhagsstaða innflytjanda

Kyn er oft áhrifaþáttur þegar líðan einstaklinga er rannsökuð og oft er munur á líðan einstaklinga eftir kyni (Alegría o.fl., 2017; Alfieri o.fl., 2019; Kwak, 2018). Þegar munur á líðan kynja hjá innflytjendum er skoðaður hafa rannsóknir sýnt mismunandi niðurstöður. Rannsóknir á innflytjendum hafa t.a.m. sýnt fram á að konum líður oft verr en körlum (Delara, 2016; Derr, 2016). Ástæðurnar fyrir því geta verið margar. Oft er talið að konur séu heimakærari og tengist frekar menningu og samfélagi sínu en karlmenn. Þar af leiðandi hefur það neikvæðari áhrif á líðan kvenna að þurfa að slíta tengslum við sitt umhverfi (Delara, 2016). Aðrar rannsóknir hafa þó sýnt fram á að enginn munur sé á milli kynja þegar kemur að líðan innflytjenda þar sem aðrir þættir, t.d. upplifun á fordómum eða félagsleg staða, hafi meiri áhrif (Abebe o.fl., 2014; Alfieri o.fl., 2019).

Geðheilsa og líðan einstaklinga getur einnig verið mismunandi eftir aldri. Rannsóknir hafa bæði sýnt fram á neikvæð og jákvæð áhrif aldurs á líðan einstaklinga og eru því oftast aðrir þættir sem hafa áhrif á þetta samband (Kwak, 2018; Ohrnberger o.fl., 2017; Siedlecki o.fl., 2014; Steptoe o.fl., 2015). Innflytjendur geta einnig upplifað mismikla vellíðan eða verið með geðræn vandamál eftir aldri. Rannsóknir hafa þó sýnt fram á að þetta samband tengist oft aðlögun innflytjanda í samfélaginu (Kwak, 2018). Eldri innflytjendur eru líklegri til að upplifa aukna vanlíðan eða greinast með geðræn vandamál og er ástæðan þess sú að eldri innflytjendur koma oftast en ekki til landsins seinna á lífsleiðinni og eiga oft erfiðara með að læra nýtt tungumál. Þetta leiðir til þess að þeir eiga erfiðara með að aðlagast sig í samfélaginu og líður þar að leiðandi verr en yngri innflytjendum (Abebe o.fl., 2014; Delara, 2016; Derr, 2016; Kwak, 2018).

Menntun getur verið stór félagslegur orsakabáttur þegar kemur að líðan og aðlögun innflytjanda (Alfieri o.fl., 2019; Delara, 2016; Derr, 2016; George o.fl., 2015). Menntun tengist öðrum félagslegum þáttum í lífi einstaklinga eins og tekjum og starfsstöðu þeirra sem hafa margvísleg áhrif á bæði innfædda einstaklinga og innflytjanda (George o.fl., 2015). Rannsóknir hafa sýnt að oft eru innflytjendur með minni menntun en innfæddir einstaklingar. Þetta getur til dæmis haft áhrif á tekjur eða tækifæri sem þeir hafa á

atvinnumarkaði. Í kjölfarið getur sú staða sem innflytjendur eru í vegna menntunar þeirra haft áhrif á aðlögun þeirra. Ef þessi áhrif eru neikvæð getur það valdið þeim aukinni vanlíðan (Bas-Sarmiento o.fl., 2017; George o.fl., 2015). Hámenntaðir innflytjendur geta samt sem áður upplifað slæma líðan eða geðheilbrigðisvandamál vegna stöðu sinnar (Alfieri o.fl., 2019; Bas-Sarmiento o.fl., 2017; Erla S. Kristjánsdóttir og Thora Christiansen, 2017). Innflytjendur með hærri menntun geta upplifað það að missa stöðu sína og ekki fengið atvinnu sem hentar þeirra menntunarstig og fá því oft færri tækifæri vegna minnihlutastöðu sinnar. Slík upplifun í nýju samfélagi getur valdið vonbrigðum sem geta leitt til vanlíðanar (Alfieri o.fl., 2019; Bas-Sarmiento o.fl., 2017). Rannsóknir hafa þó einnig sýnt fram á að hærri menntun innflytjenda geti haft jákvæð áhrif á líðan þeirra þar sem þeir hafa oft fleiri möguleika og tækifæri í samfélaginu en lítið menntaðir innflytjendur (Abebe o.fl., 2014; Bak-Klimek o.fl., 2015).

Menntun hefur einnig áhrif á tekjur einstaklinga (Bak-Klimek o.fl., 2015). Innflytjendur upplifa það að tekjur séu stór hluti af aðlögun þeirra í nýju samfélagi. Innflytjendur flytja oft milli landa með betri lífsgæði í huga og leitast oft eftir því að fá betri vinnu og afla hærri tekna í nýju landi. Vinna er því stór hluti af aðlögun innflytjanda í nýju samfélagi vinnumarkaðurinn er ein mikilvægasta félagsmótunin í lífi fullorðinna einstaklinga (Crisogen, 2016; Darmon, 2023). Innflytjendur sætta sig þó oft við lágláunum sem minnka líkur á betri tækifærum (Lim, 2017; Peri, 2016; Voicu og Vlase, 2014). Innflytjendur eru því oft með lægri tekjur en innfæddir einstaklingar. Rannsóknir hafa sýnt fram á að lágar tekjur hafi neikvæð áhrif á líðan innflytjanda. Þessi áhrif eru þó ekki alltaf bein heldur orsakast af öðrum þáttum eins og menntun, kyni eða félagslegri stöðu þeirra (Bak-Klimek o.fl., 2015; Straiton o.fl., 2014).

3.2.2 Mismunun innflytjanda

Minnihlutahópar eins og innflytjendur geta orðið fyrir mismunun og upplifað fordóma gagnvart sér í því samfélagi sem þeir búa. Fordómarnir sem innflytjendur upplifa geta þó verið mismunandi eftir því hvaðan þeir koma (Guðrún Pétursdóttir, 2013), s.s. vegna útlits, menningar, tungumálaörðugleika eða einfaldlega tengdum nafninu sem þau bera (De Schutter, 2022; Esses, 2021; Tuppatt og Gerhards, 2021). Einnig geta þeir verið bæði beinir eða duldir. Beinir fordómar eru þegar sá fordómafulli er það viljandi en duldir

fordómar eru þegar viðkomandi hefur fordóma án þess að átta sig á því t.d. tengda staðalímyndum sem ríkja í samfélaginu gagnvart minnihlutahópnum. Þeir duldu fordómar sem innflytjendur geta upplifað er t.d. að það sé talað beint við þau á ensku en ekki ríkjandi tungumáli í samfélaginu. Innflytjendur verða því fyrir báðum tegundum fordóma og upplifa í leiðinni að sér sé mismunað (Bridgeforth, 2021; Guðrún Pétursdóttir, 2013). Mismununin sem innflytjendur verða fyrir getur haft margs konar áhrif á þá en þau eru þó oftast neikvæð (Sangalang o.fl., 2019; Straiton o.fl., 2014).

Rannsóknir hafa sýnt fram á marktæk neikvæð áhrif mismununar innflytjenda á vellíðan og geðheilsu þeirra (George o.fl., 2015; Sangalang o.fl., 2019; Straiton o.fl., 2014). Norsk rannsókn sýndi að þeir innflytjendur í Noregi sem að höfðu upplifað mismunun gagnvart sér á tímabilinu 2018-2019 voru marktækt líklegri til að vera með geðheilbrigðisvandamál og upplifa vanlíðan heldur en þeir sem ekki upplifðu mismunun (Straiton o.fl., 2019). Bandarísk rannsókn sýndi sömu niðurstöður þar sem innflytjendur sem urðu fyrir mismunun voru marktækt líklegri til að vera greindir með geðræn vandamál heldur en þeir sem ekki hafa hafa orðið fyrir mismunun. Rannsóknin sýndi fram á að vanlíðan einstaklinga eykst ef þeir finna fyrir mismunun sem getur verið orsök þess að þeir greinast með geðræn vandamál. Sú rannsókn sýndi þó fram á að þeir innflytjendur sem lentu í áfalli áður en þeir fluttu til nýs lands og upplifðu mismunun eftir það í nýju samfélagi voru líklegastir til að vera greindir með geðheilbrigðisvandamál (Sangalang o.fl., 2019). Í báðum rannsóknunum voru þessar niðurstöður enn marktækar þegar búið var að stjórna fyrir öðrum bakgrunnsbreytum eins og aldri, kyni, menntun, kynþætti eða atvinnustöðu (Sangalang o.fl., 2019; Straiton o.fl., 2019).

Slíkar niðurstöður kalla á að efla heilsu og vellíðan og bæta geðheilbrigðisárangur innflytjanda (Szaflarski og Bauldry, 2019). Til að ná að bæta geðheilbrigðisárangur innflytjenda hafa rannsóknir sýnt fram á að opna þurfi umræðuna um vandamálið. Það þarf að gera almenningi grein fyrir því að vandamálið sé til staðar í samfélaginu og mismunun innflytjenda er það sem orsakar vandamálið (Esses, 2021; George o.fl., 2015). Einnig er mikilvægt að sýna innflytjendum félagslegan stuðning. Þeir innflytjendur sem upplifa félagslegan stuðning í því samfélagi sem þeir lifa eru ólíklegri til að upplifa vanlíðan. Þeir innflytjendur sem upplifa mismunun og fá samt sem áður félagslegan stuðning eru einnig ólíklegri til að vera greindir með geðheilbrigðisvandamál heldur en

þeir sem að upplifa mismunun og fá engan félagslegan stuðning (Esses, 2021; Guruge o.fl., 2015; Szaflarski og Bauldry, 2019).

3.2.3 Leiðir til aðlögunar og frítími innflytjanda

Mikið af tíma innflytjenda getur farið í það að aðlagast nýju samfélagi þó að oftast eyði þeir sínum tíma ekki viljandi í að aðlagast samfélaginu heldur gera hluti sem leiða til þess að þeir aðlagast (Kim, 2017). Eins og hefur komið fram þá er vinna stór hluti af aðlögun innflytjanda. Vinnan hjálpar innflytjendum að aðlagast og og mynda félagsleg tengsl í nýja samfélaginu (Guo, 2014; Wehrle o.fl., 2019). Þetta á ekki síst við í íslensku samfélagi þar sem Íslendingar eyða miklum tíma af daglegu lífi sínu í vinnu. Þeir innflytjendur sem flytja til nýs lands með það að markmiði að vinna, eins og margir innflytjendur á Íslandi (Unnur Dís Skaptadóttir o.fl., 2020), eru með betri geðheilsu og meiri vellíðan en þeir sem höfðu ekki endilega vinnu að markmiði (Giuntella o.fl., 2018). Skóli og önnur menntun er meginleið aðlögunar hjá yngri innflytjendum. Þeir nýta menntakerfið til að mynda félagsleg tengsl sem hjálpar þeim að aðlagast nýju samfélagi. Þeir innflytjendur sem nýta menntakerfið til aðlögunar eiga auðveldara með að aðlagast nýju samfélaginu sem leiðir til betri geðheilsu þeirra (Sam o.fl., 2022).

Að eyða tíma með sínu nánasta fólki hefur einnig jákvæð áhrif á aðlögun innflytjanda. Þeir innflytjendur sem eyða frítímanum sínum með sínu nánasta fólki aðlagast samfélaginu betur (Alegría o.fl., 2017) og eru með betri geðheilsu (Huxhold o.fl., 2013; Leach, 2014). Þeir einstaklingar sem eiga samskipti við nánustu einstaklinga í lífi sínu gegnum tölvu eða síma eru með verri geðheilsu en þeir sem hitta sína nánustu í raunheimum (Elmer og Stadtfeld, 2020). Því hefur skjátími einstaklinga einnig áhrif á vellíðan og geðheilsu þeirra. Þeir sem eyða miklum tíma á samfélagsmiðlum eru með verri geðheilsu en þeir sem eyða minni tíma á samfélagsmiðlum (Coyne o.fl., 2020; Kelly o.fl., 2018). Þó hafa sumar rannsóknir sýnt fram á að samfélagsmiðlar hafi ekki áhrif á geðheilsu einstaklinga þar sem tækni er orðin einstaklingum eðlislæg (Berryman o.fl., 2018; Odgers og Jensen, 2020).

Það er einnig áhugavert að skoða fleiri þættir sem geta haft áhrif á geðheilsu innflytjenda. Áfengisdrykkja hefur gríðarleg áhrif á geðheilsu einstaklinga. Þeir sem drekka áfengi oft er líklegri til að eiga við geðheilsuvanda að stríða en þeir sem drekka

sjaldnar (Awaworyi Churchill og Farrell, 2017). Einnig hefur magn áfengis áhrif, þeir sem að drekka meira áfengi í hvert skipti sem þeir drekka líður verr en þeim sem að drekka minna áfengi í hvert skipti sem að þeir drekka (Awaworyi Churchill og Farrell, 2017; Lewis-Laietmark o.fl., 2017). Innflytjendur geta einnig verið útsettir fyrir slæmri áfengisneyslu vegna streitunnar sem veldur því að flytja til nýs lands. Mikil streita og mikil áfengisneysla innflytjenda hefur því slæm áhrif á geðheilsu þeirra (Cano o.fl., 2017). Þó hefur rannsókn sem skoðaði áfengisneyslu hjá innfæddum og innflytjendum í 23 löndum sýnt fram á að innfæddir neyta meira áfengis en innflytjendur (Barsties o.fl., 2017). Því má sjá mun á meiri áfengisneyslu innflytjenda þegar skoðaðir eru áhrifaþættir tengdir geðheilsu þeirra eins og streitu og vanlíðan (Alegría o.fl., 2017; Cano o.fl., 2017).

3.2.4 Erfiðleikar daglegs lífs innflytjanda og geðheilsan þeirra

Innflytjendur geta upplifað ýmsar hindranir í samfélaginu sem þeir flytja til. Þær hindranir geta síðan haft áhrif á geðheilsu þeirra (Wu og Penning, 2015). Að eiga við einhvers konar erfiðleika í daglegu lífi hefur einnig neikvæð áhrif á geðheilsu (Bustamante o.fl., 2017; Durak o.fl., 2023; Erzen og Çikrikci, 2018).

Einmanaleiki getur verið stór áhrifaþáttur þegar kemur að geðheilsu og vellíðan (Beutel o.fl., 2017; Erzen og Çikrikci, 2018). Innflytjendur upplifa oftast meiri einmanaleika en þeir innfæddu. Rannsóknir hafa sýnt fram á að nokkrir áhrifaþættir geti verið orsök þess að þeir finni fyrir meiri einmanaleika (Chen o.fl., 2019; De Jong Gierveld o.fl., 2015; Lee o.fl., 2020). Aðlögun innflytjanda hefur verið talin meginþáttur þess en þeir innflytjendur sem hafa átt erfitt með að aðlagast nýja samfélaginu upplifa meiri einmanaleika (Chen o.fl., 2019). Einnig er talið að innflytjendur finni fyrir einmanaleika í nýju samfélagi vegna félags auðs þeirra (e. social capital). Félagsauðurinn þeirra er ekki sá sami í nýja samfélaginu og hann var í samfélaginu sem þeir ólust upp í. Það merkir að þeir eiga ekki jafn marga að í nýja samfélaginu og þurfa að mynda sér nýtt bakland (Johnson o.fl., 2017). Þetta leiðir til þess að þeir upplifa meiri vanlíðan en þeir innflytjendur sem hafa náð að aðlagast samfélaginu og þar að leiðandi upplifa minni einmanaleika og því mögulega myndað sér sterkari félagsauð (Chen o.fl., 2019; De Jong Gierveld o.fl., 2015; Lee o.fl., 2020; Wu og Penning, 2015).

Streita er einnig áhrifaþáttur þegar kemur að líðan og geðheilsu og ekki síst hjá innflytjendum. Líkt og áður hefur komið fram getur það verið streituvaldandi að flytja til nýs lands, til dæmis vegna þess að því fylgir mikil aðlögun. Rannsóknir hafa sýnt fram á að innflytjendur upplifa mikla streitu eftir flutning og að helsta ástæðan fyrir því sé aðlögunin í nýju samfélagi. Þeir þurfa að aðlagast nýjum reglum, gildum og tungumáli sem getur verið mikill streituvaldur (Alegría o.fl., 2017; Bustamante o.fl., 2017; Gilliver o.fl., 2014; Sangalang o.fl., 2019). Fræðimaðurinn Bourdieu myndi tala um að hér væri um að ræða samband vettvangs og habitusar þar sem innflytjendurnir eru að aðlaga sinn vettvang að sínum nýja habitus í nýja samfélaginu sem þeir fluttu til (Bourdieu, 1984). Þessir streituvaldar sem falla undir það að aðlagast samfélaginu hafa í för með sér meiri líkur á vanlíðan og slæmri geðheilsu (Alegría o.fl., 2017; Bustamante o.fl., 2017; Gilliver o.fl., 2014; Sangalang o.fl., 2019). Þeir innflytjendur sem koma úr ólíkari menningu geta upplifað meiri streitu og því verið líklegri til að greinast með geðheilbrigðisvandamál en þeir innflytjendur sem eru með líkari menningu (Bustamante o.fl., 2017; Sangalang o.fl., 2019). Þeir innflytjendur sem fundu einnig mikla streitu fyrir flutning eru líklegri til að finna meiri streitu eftir flutning borið saman við þá innflytjendur sem ekki upplifðu mikla streitu fyrir flutning. Þar af leiðandi eru þeir innflytjendur sem einnig upplifðu streitu í sínu heimalandi líklegri til að vera með slæma geðheilsu (Alegría o.fl., 2017; Bustamante o.fl., 2017; Gilliver o.fl., 2014).

Daglegar athafnir eins og að sjá um heimili eða annast börn geta valdið vanlíðan eða slæmri geðheilsu. Þó eru þessi áhrif ekki bein heldur eru aðrir áhrifaþættir, eins og streita eða einmanaleiki, sem fylgja því að sjá um slík dagleg verk sem að valda vanlíðaninni eða slæmri geðheilsu (Durak o.fl., 2023; Queen o.fl., 2014). Rannsóknir hafa sýnt fram á að þeir einstaklingar sem sjá meira um heimilisverk, sem eru oftast konurnar á heimilinu, upplifa meiri streitu. Þær konur sem einnig eru mæður þurfa svo að sjá um börnin sín ofan á það að sjá um heimilið sem veldur bæði streitu og einmanaleika. Upplifun á einmanaleikanum myndast vegna þess að mæður forgangsraða umönnun barnanna og heimilisverkunum fram yfir félagslíf sitt (Durak o.fl., 2023; Luthar og Ciciolla, 2015; Queen o.fl., 2014). Þær upplifa einnig meira álag en t.d. maki sinn sem deilir ekki jafn miklum daglegum verkum út fyrir launuðu vinnuna, sem getur leitt til slæmrar geðheilsu. Hafa því rannsóknir sýnt fram á ef að báðir einstaklingar í hjónabandi skipta heimilisverkum jafnt

á milli sín upplifa einstaklingar minni streitu og álag og eru því ólíklegri til að greinast með geðheilbrigðisvandamál (Durak o.fl., 2023; Luthar og Ciciolla, 2015). Innflytjendur sem nú þegar finna fyrir streitu og einmanaleika vegna erfiðleika á aðlögun í nýju samfélagi eru enn líklegri til að finna fyrir meira álagi og streitu vegna daglegra heimilisverka og umönnunar barnanna sinna (Wu og Penning, 2015).

4 Aðferðafræði

Í þessari rannsókn verður notast við fyrirframliggjandi tölfræðileg gögn frá Embætti landlæknis sem bera heitið *Heilsa og líðan* og eru frá árinu 2022. Unnið verður með úrtak þar sem einblínt verður á að skoða mun á ríkisfangi einstaklinga og þar af leiðandi geta skoðað mun á innflytjendum og Íslendingum innan úrtaks rannsóknar (Embætti landlæknis, 2022). Í eftirfarandi undirköflum verður farið í gögn, úrtak, tölfræðilega framkvæmd rannsóknar og takmarkanir hennar.

4.1 Gögn rannsóknar: Heilsa og líðan 2022

Gögnin sem notast verður við í rannsókninni voru fengin frá Embætti landlæknis og bera heitið *Heilsa og líðan*. Nýjustu gögnum var aflað haustið 2022. Rannsóknin *Heilsa og líðan* hefur verið framkvæmd frá árinu 2007 og var endurtekin árin 2009, 2012, 2017 og 2022. Meginmarkmið hennar er að leggja mat á heilsu, líðan, velferð og lifnaðarhætti fullorðinna einstaklinga sem búsettir eru á Íslandi. Til þess að afla gagnanna er send spurningalistakönnun á þátttakendur rannsóknarinnar. Þátttakendur fengu hlekk á spurningalistann í gegnum heilsuveru.is eða í textaskilaboðum (SMS) í símann sinn. Í nýjustu könnuninni árið 2022 gátu þátttakendur valið um að svara könnuninni á íslensku, ensku eða pólsku. Ástæðan þess er að árið 2022 var könnunin í fyrsta skiptið einnig sett fram fyrir erlenda ríkisborgara sem búsettir eru á Íslandi (Embætti landlæknis, 2022). Rannsakanda fannst tilvalið að notast við gögn frá Embætti landlæknis þar sem gögnin mældu þær breytur sem rannsakandi vildi nota fyrir rannsókn sína.

Spurningalistakannanir eru ein vinsælasta aðferð þess að spyrja þátttakendur spurninga og fá svör þeirra sem gögn rannsóknar. Slík rannsóknaraðferð er meginindleg og því oftast notuð í tölfræðilegum rannsóknnum eins og þessari (Dillman o.fl., 2014; Floyd og Fowler, 2014; Groves o.fl., 2009; Phillips o.fl., 2013). Spurningalistakönnun sem aðferð til rannsóknar hefur sína kosti. Slík aðferð gerir rannsakanda kleift að ná til stórs úrtaks þar sem spyrill þarf ekki að hitta hvern og einn þátttakanda til að fá svör við könnuninni. Þó er hægt að fara nokkrar leiðir við að senda út spurningalistakönnun en með þeirri tækni sem er í boði í dag er spurningalistakönnun í rafrænu formi vinsælasta leiðin (Dillman o.fl., 2014; Floyd og Fowler, 2014). Þá er könnunin send út í formi hlekkjar á þátttakendur í t.d. tölvupósti eða símskeyti (SMS) eins og var gert til að afla gagna í Heilsa og líðan 2022

(Embætti landlæknis, 2022). Spurningalistakannanir geta þó einnig verið í formi viðtala í bæði persónu eða í síma. Spurningalistakannanir eru því mismunandi og þar af leiðandi vinsæl aðferð rannsókna því þær gefa rannsakanda kleift að velja þá aðferð sem honum finnst henta best við að safna gögnunum sínum (Check og Schutt, 2012; Dillman o.fl., 2014; Floyd og Fowler, 2014).

Önnur ástæða þess að fengin voru fyrirframliggjandi gögn fyrir þessa rannsókn frá Embætti landlæknis er að úrtak rannsóknarinnar innihélt innflytjendur (Embætti landlæknis, 2022). Erfitt getur verið að safna gögnum þegar unnið er með úrtak innflytjenda. Rannsókn hefur verið gerð sem sýnir fram á að notkun líkindaúrtaks sé besta aðferðin þegar unnið er með úrtak innflytjanda, ef rannsakandi hefur tök á þess konar úrtaki. Ástæða þess er sú að með slíku úrtaki er hægt að auka marktækni niðurstaðna þar sem um tilviljunarkennda aðferð er að ræða (Reichel og Morales, 2017). Á Íslandi er auðveldara að fá úrtak innflytjanda en annars staðar í heiminum þar sem við höfum þjóðskrá. Þjóðskrá er því góður úrtaksrammi (e. sampling frame) til að vinna með til að fá líkindaúrtak fyrir rannsókn á íbúum Íslands. Þá er unnið með alla Íslendinga en mismunandi bakgrunn sem myndar úrtaksramma rannsókna. Dæmi um þetta er þegar unnið er með innflytjendur á Íslandi eldri en 18 ára, líkt og gögn Embætti landlæknis gera (Embætti landlæknis, 2022), þá er úrtaksrammi frá Þjóðskrá sóttur og unnið með hann til að fá úrtak rannsókna. Þeir sem fá svo spurningalistakönnunina senda út frá úrtaksrammanum lenda í úrtaki rannsókna. Til að fá sem flest svör frá innflytjendum þarf þó að sýna þeim að þeirra skoðanir og svör skipta máli (Lynn o.fl., 2018; Reichel og Morales, 2017). Einnig ákvað rannsakandi að vinna með fyrirframliggjandi gögn til að koma í veg fyrir skekkjur spurningalistakannana. Þekjuskekkja (e. coverage error) getur myndast þegar þátttakendur hafa ekki jafn mikinn möguleika á að svara könnuninni. Þekjuskekkja hjá úrtaki innflytjenda getur t.d. myndast ef að þeir fá spurningalistakönnun á tungumáli sem að þeir hafa litla þekkingu á (Lynn o.fl., 2018). Spurningalistakönnunin frá Embætti landlæknis var send út á íslensku, ensku og pólsku (Embætti landlæknis, 2022) sem getur komið í veg fyrir slíka skekkju. Tilviljunarkennd úrtakskekkja (e. random sampling error) myndast oftast þegar úrtak er of lítið og því of mikil dreifing innan þess (Dillman o.fl., 2014; Groves o.fl., 2009). Úrtak rannsókna var fengið með tilviljunarkenndum hætti eins og búið er að koma inn á og svarhlutfall var nokkuð hátt

(milli 30-45%) (Embætti landlæknis, 2022) sem minnkar það líkur á tilviljunarkenndri skekkju. Brottfallsskekkja (e. non-response error) getur myndast þegar mikið brottfall er í könnuninni. Þegar brottfallsskekkja myndast þá endurspeglar úrtakið ekki þýðið og meiri líkur eru á ómarktækum niðurstöðum (Dillman o.fl., 2014; Groves o.fl., 2009). Oft myndast brottfallsskekkja þegar unnið er með minnihlutahópa eins og innflytjendur þar sem erfitt getur verið að ná til þeirra (Lynn o.fl., 2018). Þó er brottfallsskekkjan ekki mikil í úrtaki þessarar rannsóknar þar sem svarhlutfall bæði erlendra íbúa og Íslendinga var nægilega hátt (Embætti landlæknis, 2022). Út frá þessu ákvað rannsakandi að vinna með fyrirframliggjandi gögn sem komu í veg fyrir þessar skekkjur sem geta myndast þegar úrtak rannsóknar eru innflytjendur.

4.2 Úrtak rannsóknar

Tafla 1. Fjöldi og svarhlutfall úrtaks rannsóknar

	Úrtak	Endanlegt úrtak	Svarendur	Svarhlutfall
Úrtak Íslendinga	4.100	3.906	1.765	45%
Úrtak erlendra ríkisborgara	9.997	7.198	2.343	33%
Heildar úrtak	14.097	11.104	4.108	37%

Tekin voru tvö tilviljunarkennd úrtök fyrir framkvæmd rannsóknarinnar Heilsu og líðan árið 2022. Úrtökin voru sótt tilviljunarkennt úr þjóðskrá Íslands og má sjá þau í töflu 1. Fyrsta úrtakið er tilviljunarúrtak íslenskra ríkisborgara sem eru 18 ára eða eldri og með búsetu á Íslandi (N=4.100). Seinna úrtakið var tilviljunarúrtak erlendra ríkisborgara sem eru 18 ára eða eldri og hafa búið á Íslandi í þrjú ár eða lengur (N=9.997). Í heildina voru 14.097 manns í nýja úrtakinu. Einnig voru einstaklingar í úrtakinu sem hafa fylgt rannsókninni allt frá árinu 2007 (N=6.246). Í þessari rannsókn verður þó aðeins unnið með nýja tilviljunarúrtakið frá árinu 2022 sem inniheldur í fyrsta skiptið erlenda ríkisborgara í gögnunum Heilsa og líðan. Ástæðan fyrir því er að ekki er verið að einblína á þróun heilsu og líðan Íslendinga milli ára heldur er markmiðið að skoða nýjustu þátttakendur í gögnunum sem einungis tóku þátt árið 2022. Einstaklingar sem komu úr fyrri úrtökunum árin 2007, 2012 og 2017 voru því síðir út og einungis unnið með nýja úrtakið frá árinu

2022. Endanlegt úrtak íslenskra ríkisborgara var N=3.906 og af þeim svöruðu 1.765 manns einni eða fleiri spurningum (svarhlutfall=45%). Endanlegt úrtak erlendra ríkisborgara var N=7.198 og af þeim svöruðu 2.343 einstaklingar einni eða fleiri spurningu (svarhlutfall 33%). Því er úrtakið sem unnið var með í rannsókninni í heildina 4.108 einstaklingar (Embætti landlæknis, 2022).

4.3 Skilgreining breyta

Í rannsókninni verður unnið með þrjár fylgibreytur: *Persónulegt mat á andlegri heilsu*, *Kvíði* og *Þunglyndi*. Unnið er með þessar þrjár fylgibreytur sem snúa að líðan einstaklinga til að auka áreiðanleika rannsóknar. Slík aðferð kallast samhliða form (e. parallel form) og einblínir á að mæla sama hugtak, í þessari rannsókn er hugtakið líðan notað, en með mismunandi mælingum. Þetta eykur áreiðanleika rannsóknar og sýnir mun á niðurstöðum sem mæla sama hugtakið (Field, 2024). Frumbreytur rannsóknar voru 17 og telur rannsakandi þær allar geta haft áhrif á fylgibreytur rannsóknar með kenningar og fyrri rannsóknir í huga.

4.3.1 Frumbreytur

Ríkisfang er nafnbreyta þar sem þátttakendur áttu að svara hvert ríkisfang þeirra er. Hún var kóðuð sem tvær dummy-breytur þar sem svarmöguleikarnir voru „íslenskt ríkisfang“ sem er samanburðarhópurinn og fær gildið 0, „pólskt ríkisfang“ sem fær gildið 1 í fyrri dummy-breytunni og „annað ríkisfang“ sem fær einnig gildi 1 í seinni dummy-breytunni.

Breytan **kyn** er einnig mæld sem nafnbreyta og voru svarmöguleikarnir „karl“ sem var samanburðarhópurinn og fær gildið 0, „kona“ sem fær gildið 1 og „kynsegin/annað“. Svarmöguleikinn „kynsegin/annað“ var merktur sem gildi sem vantar (e. missing value) þar sem einungis 7 af heildar úrtakinu merktu við þann svarmöguleika en það er of lágt hlutfall til að hægt sé að segja eitthvað varðandi marktækni í niðurstöðum (Healey, 2015).

Prófgráða er nafnbreyta þar sem svarendur áttu að merkja við hæstu prófgráðu sem þeir hafa lokið. Svarmöguleikarnir voru 11 talsins; „barna-, unglunga- eða grunnskólapróf“ (0), „gagnfræða- eða landspróf“ (1), „sveinspróf í iðngrein“ (2), „meistarapróf í iðngrein“ (3), „stúdentspróf“ (4), „annað próf á framhaldsskólastigi“ (5), „tækniskólapróf (annað en BS-próf)“ (6), „grunnpróf úr háskóla (t.d. BA-, BS- eða BEd próf)“ (7), „meistarapróf úr

háskóla (t.d. MA-, MS-, Kandidatspróf eða MEd-próf)“ (8), „doktorspróf“ (9), og „önnur menntun, hver?“ (10). Síðasti svarmöguleikinn var með gildið 10 og var skilgreindur sem gildi sem vantar. Um 150 einstaklingar svöruðu þeim valmöguleika. Rannsakanda fannst svarmöguleikinn ekki tilfallandi fyrir niðurstöður rannsóknar þar sem önnur menntun getur verið misjöfn og rannsakandi áætlaði ekki að vinna með opnar spurningar líkt og svarmöguleikann „önnur menntun“. Því var sá svarmöguleiki tekinn úr breytu rannsóknar.

Breytan var flokkuð úr 11 flokkum í 5 flokka. Fyrsti flokkurinn „grunnskólagráða“ er samanburðarhópurinn og fékk gildið 0. Flokkurinn inniheldur svarmöguleikana sem voru með gildi 0 og 1 í upprunalegu breytunni. Næsti flokkur „framhaldsskólagráða“ fékk gildið 1 og inniheldur gildi 2, 3, 4, 5 og 6 úr upprunalegu breytunni. Flokkurinn þar á eftir er „grunngráða á háskólastigi“ með gildið 3 og inniheldur gildi 7 úr upprunalegu breytunni. Næsti flokkur „framhaldsgráða á háskólastigi“ fékk gildið 4 og inniheldur gildi 8 úr upprunalegu breytunni. Síðasti flokkurinn er „doktorsgráða“ sem fékk gildið 5 og inniheldur gildi 9 úr upprunalegu breytunni.

Breytan **Heildartekjur fjölskyldu** mældi á hvaða bili þátttakendur rannsóknar áætla hverjarheildartekjur fyrir skatt allra fullorðinna einstaklinga á heimilinu (að þeim meðtöldum) voru að jafnaði á mánuði síðastliðið ár. Svarmöguleikarnir voru 15 talsins og voru þeir endurkóðaðir svo að hæsti tekjuflokkurinn fengi hæsta gildið og lægsti tekjuflokkurinn fengi lægsta gildið.

Flokkarnir eftir endurkóðun voru eftirfarandi; „Minna en 300 þúsund kr.“ (1), „300-409 þúsund kr.“ (2), „410-519 þúsund kr.“ (3), „520-629 þúsund kr.“ (4), „630-739 þúsund kr.“ (5), „740-849 þúsund kr.“ (6), „850-959 þúsund kr.“ (7), „960-1099 þúsund kr.“ (8), „1,1-1,29 milljónir kr.“ (9), „1,3-1,59 milljónir kr.“ (10), „1,6-1,89 milljónir kr.“ (11), „1,9-2,39 milljónir kr.“ (12), „2,4-3,0 milljónir kr.“ (13), „Meira en 3,0 milljónir kr.“ (14) og „Á ekki við, ég bý ein/n“ (15). Flokkurinn sem fékk gildið 15, þar sem einstaklingar búa einir og/eða eiga ekki við í þessari spurningu, voru merktir sem gildi sem vantar.

Nafnbreytan **Búsetuform** skoðar í hvers konar húsnæði þátttakendur búa í. Svarmöguleikarnir voru 11 talsins; „Í annars konar húsnæði, hvaða?“ (1), „Á sambýli“ (2), „Á hjúkrunarheimili“ (3), „Á dvalarheimili fyrir aldraða“ (4), „Í þjónustuíbúð fyrir eldri borgara“ (5), „Ég bý við búseturéttarform (t.d. Búseti, Búmenn)“ (6), „Í húsnæði uppkominna barna/tengdabarna“ (7), „Í húsnæði foreldra/tengdaforeldra“ (8), „Í

húsnæði sambýlings“ (9), „Í leiguhúsnæði“ (10) og „Í eigin húsnæði“ (11). Svarmöguleikinn „Í annars konar húsnæði, hvaða?“ var merktur sem gildi sem vantar.

Breytan var síðan endurflokkuð í færri flokka. Fyrsti flokkurinn er „Í eigin húsnæði“ og er samanburðarhópurinn sem fékk gildið 0. Næsti flokkur „Í leiguhúsnæði“ fékk gildið 1 og inniheldur flokkinn með gildið 10 úr upprunalegu breytunni. Flokkurinn þar á eftir „Í húsnæði sambýlings“ fær gildi 2 og inniheldur flokkinn sem er með gildið 9 úr upprunalegu breytunni. Næsti flokkur er „húsnæði nákomins fjölskyldumeðlims“ sem fær gildið 3 og inniheldur flokkana 7 og 8 úr upprunalegu breytunni. Síðasti flokkurinn er „búsetuúrræði á stofnun“ og inniheldur sá flokkur gildin 2, 3, 4, 5, og 6 úr upprunalegu breytunni. Flokkurinn „Í annars konar húsnæði, hvaða?“ var merktur sem gildi sem vantar.

Mismunun innflytjanda er samsett breyta úr tveimur öðrum raðbreytum. Fyrsta breytan mældi hversu oft þátttakandi hefur orðið fyrir mismunun vegna þjóðernis eða uppruna. Seinni breytan mældi hversu oft þátttakandi hafi orðið fyrir mismun vegna íslenskukunnáttu. Svarmöguleikarnir á báðum breytunum voru fimm punkta likert kvarða sem endurkóðaður þannig að svarmöguleikinn sem vísar í minnstu mismunun fékk lágsta gildið og svarmöguleikinn sem að vísar í mestu mismunun fékk hæsta gildið. Eftir endurkóðun urðu flokkarnir eftirfarandi; „Aldrei“ (1), „Sjaldan“ (2), „Stundum“ (3), „Oft“ (4), „Mjög oft“ (5), og flokkurinn „Á ekki við“ (6) var merktur sem gildi sem vantar.

Áður en breytan var samsett voru forsendur þess að geta gert samsetta mælingu úr tveimur breytunum skoðaðar. Þegar samsett mæling er einungis úr tveimur breytum dugar að skoða innri áreiðanleika þeirra til að geta sett þær saman í eina mælingu. Innri áreiðanleikinn var skoðaður með Cronbach's alpha og voru niðurstöðurnar þær að nægileg fylgni (0,838) væri til staðar að setja breytunar saman í eina mælingu (Field, 2024). Þar sem þessi forsenda stóðst var gerð samsett mæling úr breytunum og sú mæling er því breytan *Mismunun innflytjanda*.

Breytan **Fjöldi áfengra drykkja** spyr út í hversu marga áfenga drykki þátttakandi drekkur að jafnaði í þau skipti sem viðkomandi drekkur áfengi. Hún var flokkuð í 6 flokka og voru þeir flokkar endurkóðaðir á þann veg að flokkurinn sem innihélt flesta drykki fékk hæsta gildið og flokkurinn sem innihélt fæstu drykkina fékk lágsta gildið. Eftir endurkóðun voru flokkarnir eftirfarandi: „Hef/ur aldrei drukkið áfengi“ (0), „1-2“ (1), „3-

4“ (2), „5-6“ (3), „7-9“ (4), „10 eða fleiri“ (5). Gildið „veit ekki“ var merkt sem gildi sem að vantar.

Breyturnar **Umönnun barna, nám, skjá tími fyrir utan vinnu og samvera með nánustu í klukkustundum** mældu hversu miklum tíma í klukkustundum þátttakendur eyddu í viðkomandi verkefni að jafnaði á viku. Í heildina voru 14 flokkar í breytunum; „Líklega 0 klst.“ fékk gildið 0, „0 klst.“ fékk gildið 1, „<1 klst.“ fékk gildið 2, „1–3 klst.“ fékk gildið 3, „4–6 klst.“ fékk gildið 4, „7–10 klst.“ fékk gildið 5, „11–14 klst.“ fékk gildið 6, „15–19 klst.“ fékk gildið 7, „20–24 klst.“ fékk gildið 8, „25–29 klst.“ fékk gildið 9, „30–39 klst.“ fékk gildið 10, „40–49 klst.“ fékk gildið 11, „50–59 klst.“ fékk gildið 12, „>=60 klst.“ fékk gildið 13.

Breyturnar voru allar endurkóðaðar þar sem flokkum var fækkað þar sem rannsakandi tók eftir því við skoðun gagnanna að fáir lentu í efstu flokkunum og því ástæða til þess að flokka breytuna í færri flokka. Þeir flokkar sem endurkóðaðir voru eru eftirfarandi: „0 klukkustundir“ (0) inniheldur flokka 0 og 1 úr upprunalegu breytunni. „1-6 klukkustundir“ (1) inniheldur flokka 2-5 úr upprunalegu breytunni. „7-19 klukkustundir“ (2) inniheldur flokka 5-7 úr upprunalegu breytunni. „20-49 klukkustundir“ (3) inniheldur flokka 8-11 úr upprunalegu breytunni. „50 klukkustundir eða fleiri“ (4) inniheldur flokka 12 og 13 úr upprunalegu breytunni.

Breytan **Launuð vinna í klukkustundum** var eina breytan sem var mæld í klukkustundum og ekki endurkóðuð. Dreifing breytunnar er nálægt núlli og neikvætt skekkt (-0,3) sem bendir til þess að dreifing breytunnar sé góð. Þetta gefur rannsakanda góða mynd af því að það er mjög mismunandi hversu miklum tíma einstaklingar eyða að jafnaði í launaðri vinnu á viku. Því tók rannsakandi ákvörðun um að endurkóða ekki þessa breytu eins og var gert með hinar breytur með sama klukkustunda mælikvarðann. Breytan er því raðbreyta sem inniheldur 14 flokka sem eru eftirfarandi: „Líklega 0 klst.“ fékk gildið 0, „0 klst.“ fékk gildið 1, „<1 klst.“ fékk gildið 2, „1–3 klst.“ fékk gildið 3, „4–6 klst.“ fékk gildið 4, „7–10 klst.“ fékk gildið 5, „11–14 klst.“ fékk gildið 6, „15–19 klst.“ fékk gildið 7, „20–24 klst.“ fékk gildið 8, „25–29 klst.“ fékk gildið 9, „30–39 klst.“ fékk gildið 10, „40–49 klst.“ fékk gildið 11, „50–59 klst.“ fékk gildið 12, „>=60 klst.“ fékk gildið 13.

Daglegar athafnir er samsett breyta úr 3 raðbreytum. Breyturnar mæla hversu erfitt eða auðvelt hefur verið fyrir þátttakendur að taka þátt í daglegum athöfnum á heimilinu, í námi eða vinnu og í frístundum utan heimilis undanfarna 6 mánuði. Svarmöguleikarnir

voru á 5 punkta likert kvarða; „Mjög erfitt“ (1), „Frekar erfitt“ (2), „Hvorki erfitt né auðvelt“ (3), „Frekar auðvelt“ (4) og „Mjög auðvelt“ (5).

Skoðaðar voru forsendur fyrir samsettu mælinguna. Þegar Persons' r fylgnifylki var skoðað var fylgni milli allra breytanna sterk. Þáttgreiningin gaf í skyn að einungis var um einn þátt að ræða. KMO var nægilega hátt (0,738) og Bartlett's prófið var marktækt ($p < 0,001$) sem staðfestir að úrtak er nægilega stórt til að setja þessar breytur saman í eina mælingu. Innri áreiðanleiki var skoðaður með Cronbach's alpha og hann var nægilega hár (0,886) til að gera samsetta mælingu úr breytunum (Field, 2024) sem urðu að breytunni Daglegar athafnir.

Breytan **Einmanaleiki** er raðbreyta sem mælir hversu oft á við um að þátttakandi finnur fyrir einmanaleika. Notaður var fimm punkta likert kvarði sem var endurflokkaður þannig að flokkurinn sem vísaði til þess að finna fyrir mesta einmanaleikanum fékk hæsta gildið og flokkurinn sem vísaði til þess að finna fyrir minnsta einmanaleikanum fékk lægsta gildið. Flokkarnir voru eftirfarandi eftir endurflokkunina; „Aldrei“ (1), „Sjaldan“ (2), „Stundum“ (3), „Oft“ (4) og „Mjög oft“ (5).

Raðbreytan **Streita** mældi hversu oft þátttakendur finna fyrir streitu í daglegu lífi. Notaður var 5 punkta likert kvarði sem var endurflokkaður á sama hátt og breytan *Einmanaleiki*. Flokkarnir fyrir breytuna *Streita* voru því eftirfarandi; „Aldrei“ (1), „Sjaldan“ (2), „Stundum“ (3), „Oft“ (4) og „Mjög oft“ (5).

Breytan **Geðræni sjúkdómar** er samsett breyta úr 9 raðbreytum. Breyturnar mældu hvort þátttakendur hefðu verið greindir með geðræna sjúkdóma. Þeir sjúkdómar sem voru mældir í þessum 9 breytum voru; Athyglisbrestur, síþreyta, kulnun eða örmögnun, áfengis- eða vímuefnavandi, átröskun, kvíðaröskun, áfallastreituröskun, þunglyndi og önnur vandamál sem ekki voru tilgreind. Svarmöguleikarnir á breytunum voru „hefur aldrei haft sjúkdóm“ (0), „hefur líklega aldrei verið með sjúkdóm“ (1), „hefur verið greind/ur/t með sjúkdóm fyrir meira en 12 mánuðum“ (2), „hefur verið greind/ur/t með sjúkdóm fyrir minna en 12 mánuðum“ (3) og „er núna með sjúkdóm“ (4).

Áður en að samsett mæling var framkvæmd fyrir þessar 9 raðbreytur var farið yfir forsendur þeirra. Öll Persons' r fylgni breytanna var yfir meðalfylgni. Niðurstöður þáttgreiningar sýndu að aðeins var um einn þátt að ræða. KMO (0,818) var nægilega hátt og Bartlett's prófið var marktækt ($p < 0,001$) sem að staðfesti úrtak rannsóknar er

nægilega stórt til að gera samsetta mælingu úr öllum breytunum. Einnig var innri áreiðanleiki fyrir breytunnar nægilega sterkur (Cronbach's alpha = 0,714) til að gera samsetta mælingu úr breytunum. Því voru allar breytunnar settar í eina mælingu sem myndar breytuna *Geðrænar sjúkdómar*.

Breytan **Tilgreint andlega erfiðleika** er nafnbreyta sem mælir hvort þátttakendur merktu við að þeir telji sig vera með þá skerðingu að glíma við andlega erfiðleika. Spurt var út í 8 mismunandi fatlanir eða skerðingar og áttu þátttakendur að merkja við allar þær skerðingar sem við. Hver skerðing eða fötlun er sín eigin breyta og því mælir þessi breyta aðeins skerðinguna „að vera með andlega erfiðleika“. Flokkarnir voru tveir; „nei“ sem fær gildið 0 og „já“ sem að fær gildið 1.

4.3.2 Fylgibreytur

Fylgibreytan **Persónulegt mat á andlegri heilsu** er raðbreyta og var mæld á 4 punkta likert kvarða. Hún mældi hvernig þátttakendur meta almennt andlega heilsu sína. Fyrsti flokkurinn var „Léleg“ og fékk gildið 1, næsti var „Sæmileg“ og fékk gildið 2, „Góð“ fékk gildið 3 og síðasti flokkurinn „Mjög góð“ fékk gildið 4.

Breytunnar **Kvíði** og **Þunglyndi** eru byggðar á DASS-21 kvarðanum (Embætti landlæknis, 2022). Sá kvarði er notaður til að greina kvíða, streitu og þunglyndi hjá einstaklingum. Einnig er hann notaður til að mæla þessa þætti í spurningalistakönnunum vegna líðan og geðheilsu (Lovibond og Lovibond, 1995). Spurningarnar eru 21 talsins og eiga þátttakendur að svara hversu vel ákveðnar fullyrðingar eiga við viðkomandi síðastliðnu 7 daga. Þær fullyrðingar sem spurt er um eru; „Mér finnst erfitt að ná mér niður“, „Ég fann fyrir munnþurrki“, „Ég virtist alls ekki geta fundið fyrir neinum góðum tilfinningum“, „Ég átti í erfiðleikum með að anda (t.d. allt of hröð öndun, mæði án líkamlegrar áreynslu)“, „Mér fannst erfitt að hleypa í mig krafti til að gera hluti“, „Ég hafði tilhneigingu til að bregðast of harkalega við aðstæðum“, „Ég fann fyrir skjálfta (t.d. í höndum)“, „Mér fannst ég eyða mikilli andlegri orku“, „Ég hafði áhyggjur af aðstæðum þar sem ég fengi hræðslukast (panik) og gerði mig að fífl“, „Mér fannst ég ekki geta hlakkað til neins“, „Ég var ergileg/ur“, „Mér fannst erfitt að slappa af“, „Ég var döpur/dapur og niðurdregin/n“, „Ég þoldi ekki þegar eitthvað kom í veg fyrir að ég héldi áfram við það sem ég var að gera“, „Mér fannst ég nánast gripin/n skelfingu“, „Ég gat ekki

fengið brennandi áhuga á neinu“, „Mér fannst ég ekki vera mikils virði sem manneskja“, „Mér fannst ég frekar hörundsár“, „Ég varð vör/var við hjartsláttinn í mér þó ég hefði ekki reynt á mig (t.d. hraðari hjartsláttur, hjartað slepti úr slagi)“, „Ég fann fyrir ótta án nokkurrar skynsamlegrar ástæðu“ og „Mér fannst lífið vera tilgangslaust“. Svarmöguleikarnir voru á fjögurra punkta líkert kvarða; „Átti alls ekki við mig“ (1), „Átti við mig að einhverju leyti eða stundum“ (2), „Átti töluvert vel við mig eða drjúgan hluta vikunnar“ (3) og „Átti mjög vel við mig eða mest allan tímann“ (4) (Lovibond og Lovibond, 1995).

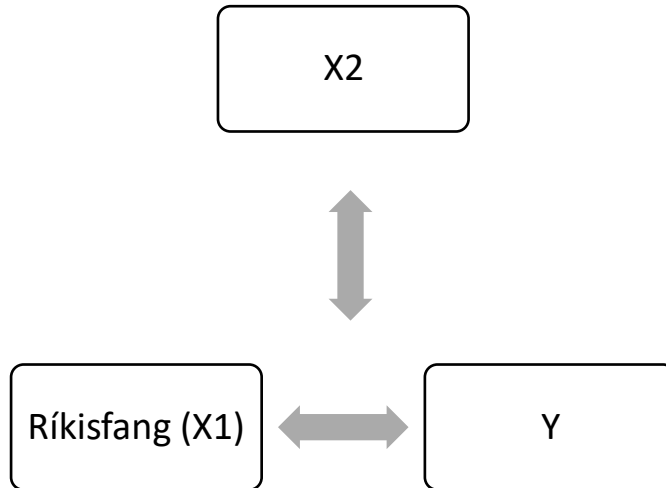
Skoðaðar voru forsendur fyrir samsetta mælingu fyrir allar 21 breyturna til að sjá hverjar þeirra var hægt að setja saman í samsettar mælingar. Fyrst var Persons' r fylgnifylki fyrir allar breyturnar skoðað og var fylgni milli þessara breyta alltaf sterk. Gerð var þáttagreining og í ljós kom að spurningarnar mældu tvo þætti. Innri fylgni milli þáttanna var yfir 0,3 og því var notast við hornskakkan snúning þar sem gert er ráð fyrir að fylgni sé á milli þáttanna (Field, 2024). Spurningarnar varðandi streitu og kvíða voru hluti af einum þættinum og hinn þátturinn innihélt þær spurningar sem mældu þunglyndi (Lovibond og Lovibond, 1995). KMO var nægilega hátt (0,961) og Bartlett's próf var marktækt ($p < 0,001$) sem segir til um að úrtak rannsóknar sé nægilega stórt til að gera samsetta mælingu. Innri áreiðanleiki fyrir báða þættina var sterkur (Cronbach's alpha = 0,9) (Field, 2024) og voru því gerðar mælingar úr DASS-21 spurningunum. Fyrsti þátturinn var nefndur *Kvíði* og innihélt spurningar sem mældu bæði kvíða og streitu þar sem þáttagreiningin setti þær spurningar saman þrátt fyrir að það sé mælt í sitthvoru lagi samkvæmt DASS-21 (Lovibond og Lovibond, 1995). Aðrar rannsóknir sem hafa notast við DASS-21 hafa þó sýnt fram á sterkari tengsl milli streitu og stress heldur en við þunglyndi (Beaufort o.fl., 2017; Lee, 2019; Zanon o.fl., 2021). Annar þátturinn er því *Þunglyndi* og inniheldur spurningarnar sem mældu þunglyndi skv. DASS-21 mælingunni.

4.3.3 Samvirkni og miðlunarbreytur

Þar sem fyrri rannsóknir hafa sýnt fram á að margir þættir geti haft áhrif á samband innflytjenda og líðan þeirra var ákveðið að kanna miðlun og samvirkni frumbreyta á sambandi ríkisfangs og fylgibreyta rannsóknar. Í tilfalli þessarar rannsóknar er X1 frumbreytan *Ríkisfang* sem er skipt í tvennt: pólskt eða annað. X2 eru allar mögulegar

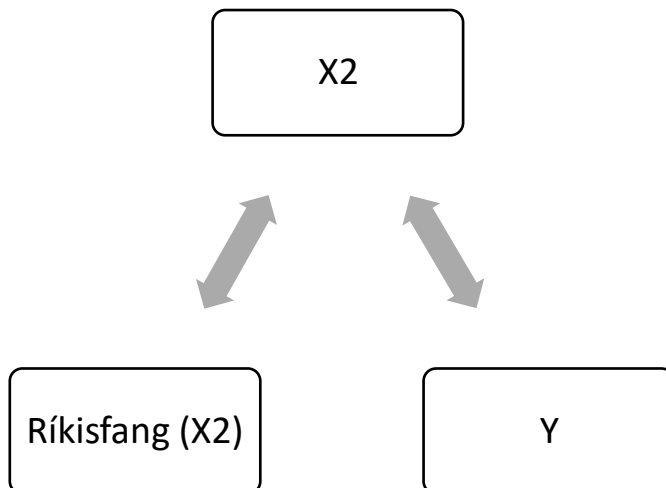
aðrar frumbreytur í rannsókninni og Y getur verið *Persónulegt mat á andlegri heilsu, Kvíði* eða *Þunglyndi*.

Mynd 1. Samvirkni



Samvirkni er þegar utanaðkomandi frumbreyta (X2) hefur áhrif á samband frumbreytu (X1) og fylgibreytu (Y) rannsóknar. Hér getur samband X1 og Y verið til staðar án X2 en sambandið breytist þegar áhrifum X2 er bætt við (Field, 2024).

Mynd 2. Miðlun



Miðlun er þegar frumbreyta (X1) hefur áhrif á aðra frumbreytu (X2) sem hefur síðan áhrif á fylgibreytuna ($X1 \rightarrow X2 \rightarrow Y$). Frumbreytan X2 er því að miðla áhrifum X1 á Y. Samband X1 og Y er því sterkara þegar og er útskýrt miðlað er fyrir X2 (Field, 2024).

Til að gera greinarmun á því hvaða breytur gætu verið samvirkni breytur og hvaða breytur geta verið miðlunar breytur í samhengi rannsóknar var fylgni ríkisfangs við allar frumbreytur rannsóknar athuguð. Miðlunarbreytur verða þær frumbreytur sem hafa marktæka fylgni við ríkisfang þar sem ein forsenda miðlunar er samband X1 og X2. Þær breytur sem ekki hafa marktæka fylgni við ríkisfang verða taldar sem samvirknibreytur þar sem ein forsenda samvirkni breyta er að best sé að ekki sé marktæk fylgni milli X1 og X2 (Field, 2024; Nima o.fl., 2013). Þegar fylgni ríkisfangs við frumbreytur rannsóknar var skoðuð kom í ljós að um 10 samvirkni breytur var að ræða og 7 miðlunarbreytur.

Þær breytur sem bentu til samvirkni áhrifa á samband ríkisfangs og fylgibreyta voru; Kyn, Umönnun barna í klukkustundum, Heimilisstörf í klukkustundum, Daglegar athafnir, Streita, Launuð vinna í klukkustundum, Nám í klukkustundum, Skjátími í klukkustundum, Geðrænir sjúkdómar og Tilgreint andlega erfiðleika. Allar þessar breytur voru margfaldaðar í sitthvoru lagi með frumbreytunum *Pólskt ríkisfang* og *Annað ríkisfang* til að mynda samvirkni breytur rannsóknar. Engar breytur höfðu samvirkni áhrif á fylgibreytunar *Persónulegt mat á andlega heilsu og þunglyndi*. Tvær breytur höfðu marktæk samvirkni áhrif á fylgibreytuna *Kvíði*. Sú samvirkni var frumbreytan annars vegar *Pólskt ríkisfang*X*Umönnun barna í klukkustundum* og hins vegar samband *Annað ríkisfang*X*Tilgreint andlega erfiðleika*.

Miðlunarbreytur rannsóknar eru *Prófgráða*, *Heildartekjur fjölskyldu*, *Búsetuform*, *Mismunun innflytjanda*, *Einmanaleiki*, *Fjöldi áfengra drykkja* og *Samvera með nánustu í klukkustundum*. Í lok niðurstaða verða miðlunaráhrif þessara frumbreyta á samband fylgibreytanna og frumbreytanna *Pólskt ríkisfang* og *Annað ríkisfang* skoðuð. Hér er því skoðað hvaða breytur miðla áhrifum fylgibreyturnar á frumbreytanna *Pólskt Ríkisfang* og *Annað ríkisfang* og hversu mikil miðlunaráhrif eru í hvert sinn. Það verður skoðað hvort aðrar breytur miðli áhrifum þessa sambands þar sem það að vera með annað ríkisfang en íslenskt getur ekki haft bein áhrif á líðan einstaklinga nema eitthvað annað hafi einnig áhrif á líðan á sama tíma og tengist því að vera með annað ríkisfang en íslenskt.

4.4 Tölfræðileg úrvinnsla gagna

Í þessari rannsókn verður notast við tölfræðiforritið Jamovi til að vinna úr gögnum rannsóknar frá Embætti landlæknis. Jamovi er töluvert nýtt tölfræðiforrit sem enn er verið að þróa en þó komið langt á veg. Ástæðan fyrir notkun þess er að það vinnur með R tölfræðihugbúnaðinn á bak við sig og því er auðvelt að sækja kóðann fyrir R hugbúnaðinn og vinna með gögnin þar líka (The jamovi project, 2024). Einnig hefur rannsakandi verið að kenna á Jamovi forritið við Háskóla Íslands og finnst því mikilvægt að sýna fram á að forritið sé nothæft við að greina gögn fyrir stærri rannsóknir.

Í öllum niðurstöðum rannsóknar var miðað við 95% öryggisstig ($p < 0,05$) sem talið er æskilegt í félagsvísindum. Þó er einnig sýnt fram á þær niðurstöður sem marktækar eru við 99% öryggisstig ($p < 0,01$). Marktæknin bendir til þess að þær niðurstöður sem eru tölfræðilega marktækar sé hægt að færa yfir á þýði rannsóknar (Field, 2024). Niðurstöður rannsóknar verða settar fram í lýsandi tölfræði þar sem allar breytur rannsóknar eru skoðaðar út frá meðaltali, tíðasta gildi, staðalfráviki og skekkju þeirra. Einnig verða niðurstöðurnar í formi línulegrar aðhvarfsgreiningar þar sem spáð er fyrir fylgibreytu með upplýsingum um frumbreytur rannsóknar. Aðhvarfsgreining er því besta spá rannsakandans um hvar tilfelli rannsóknar lenda á aðhvarfslínu rannsóknar. Hægt er að reikna jöfnu bestu línu fyrir spánna og er það gert með formúlunni: $\hat{Y} = a + bX_i$. Hér stendur „Y“ fyrir forspárgildi fylgibreytu, „a“ fyrir skurðpunkt jöfnu, „b“ fyrir hallatölu og „X_i“ fyrir gildi frumbreytu (Field, 2024). Þrjár einfaldar línulegar aðhvarfsgreiningar verða framkvæmdar þar sem samband ríkisfangs og fylgibreyta rannsóknar; *Persónulegt mat á andlegri heilsu*, *Kvíði* og *Þunglyndi* verður skoðað.

Þrjár fjölbreytu línulegar aðhvarfsgreiningar verða framkvæmdar þar sem skoðuð eru áhrif frumbreyta á fylgibreytur rannsóknar. Nánar tiltekið verður skoðað hvort það að vera með annað ríkisfang en íslenskt hafi áhrif á líðan einstaklinga þegar stjórnað er fyrir öðrum breytum. Fyrsta jafna aðhvarfsgreininganna skoðar áhrif bakgrunnsbreyta og fjárhagsstöðu einstaklinga á eina af fylgibreytum rannsóknar. Í næstu jöfnu er breytum um erfiðleika daglegs lífs, leiðir til aðlögunar og frítími einstaklinga bætt við. Í þriðju jöfnunni er breytum sem mæla andlega erfiðleika bætt við. Síðast er bætt við jöfnu sem inniheldur samvirkni breytur í þeim aðhvarfsgreininum sem það á við. Ef samvirkni breyta var ekki marktæk í aðhvarfsgreiningu er jöfnu 4 sleppt eins og gert er í aðhvarfsgreiningu

fyrir fylgibreytuna *Persónulegt mat á andlegri heilsu*. Hér er notast við stigskipta (e. hierarchical) aðferð í aðhvarfsgreiningunum þar sem rannsakandi setur inn breytur í greininguna eftir vitund á áhrifum þeirra út frá fyrri rannsóknum. Rannsakandi velur breytur fyrir fyrstu jöfnu sem hann hefur sterka vitund fyrir að geti haft áhrif á greininguna út frá kenningum eða fyrri rannsóknum. Síðan bætir rannsakandi við breytum með stigskiptri aðferð þar sem hann ákveður hvaða breytur eiga koma í hvaða röð út frá því hvað þær eru að mæla og með vitund um hversu mikil áhrif breytunnar geta haft (Field, 2024). Fyrri rannsókn sem skoðar þunglyndi og kvíða einstaklinga með sömu aðferðum og notast var við í þessari rannsókn sýndi fram á að kvíði hefur áhrif á þunglyndi þó að kvíði sé einnig skoðaður sem fylgibreyta. Því var stuðst við þessar upplýsingar og fylgibreytunni *Kvíði* sem frumbreytu í þriðju jöfnu aðhvarfsgreiningarinnar fyrir fylgibreytuna þunglyndi bætt við (Nima o.fl., 2013).

4.4.1 Forsendur og gæði aðhvarfsgreiningar

Til þess að framkvæma aðhvarfsgreiningu þarf að uppfylla ákveðnar forsendur. Agresti (2015) greinir frá allt að 15 forsendum fyrir línulegri aðhvarfsgreiningu og nokkrar þessara megin forsenda verða uppfylltar. Þegar aðhvarfsgreining er framkvæmd eru frumbreytur valdar út frá fyrri rannsóknum til að skoða áhrif þeirra á fylgibreytu rannsóknar. Línuleg aðhvarfsgreining skoðar því hvar hvert tilvik rannsóknar lendir í kringum aðhvarfslínuna þegar samband fylgibreytu og frumbreyta líkansins er skoðað (Field, 2024). Þegar frumbreytur eru valdar þarf að hafa í huga að tryggja fullnægjandi tölfræðilegan styrkleika (e. statistical power). Því er ein forsenda aðhvarfsgreiningar sú að einungis má gera ráð fyrir 20 einstaklingum úr úrtakinu á hverja frumbreytu sem sett er í línulega aðhvarfsgreiningu (Agresti, 2015; Field, 2024). Í aðhvarfsgreiningum rannsóknarinnar er í heildina unnið með 29 breytur sem gerir það að verkum að úrtak rannsóknar þarf að minnsta kosti að vera 580 einstaklingar. Þar sem úrtak þessarar rannsóknar eru 4108 einstaklingar þá stenst þessi forsenda aðhvarfsgreiningar í rannsókninni.

Önnur forsenda aðhvarfsgreiningar sem komið verður inn á er að endurkóða breytur rannsóknar á sem skilvirkastan hátt svo aðhvarfsgreining sé sem skýrust (Agresti, 2015; Field, 2024). Búið er að endurkóða breytur rannsóknar eins og kom fram í kaflanum hér á undan þar sem farið er yfir hvernig hver breyta var endurkóðuð var. Einnig er vert að

nefna oft er að talið að aldur hafi ólínuleg áhrif á aðhvarfsgreiningarlíkön og því er notað við aldur í öðru veldi til að koma í veg fyrir það (Field, 2024). Áhrif aldurs og aldurs í öðru veldi á fylgibreytur rannsóknar voru skoðuð. Lítil munur var á aldri og aldri í öðru veldi og þar að leiðandi var notast við upprunalegu aldurs breytun rannsóknarinnar.

Gæði aðhvarfsgreiningalíkanna voru skoðuð fyrir allar aðhvarfsgreiningar rannsóknar með villuliðum (e. residuals), marglínuleika (e. multicollinearity) og útlagaþrófun. Fyrst dreifing villuliða allra aðhvarfsgreininga var skoðuð. Skekking (e. skewness) og ferilris (e. kurtosis) í dreifingu villuliðanna var í öllum tilvikum nálægt gildinu 0. Einnig var farið yfir Shapiro-wilk test of normality allra villuliða sem kom út ómarktækt ($p > 0,05$) í öllum tilfellum. Það er æskilegt í þessu tilfelli svo hægt sé að ganga út frá því að gögnin sem unnið er með komi úr normaldreifðu þýði (Gujarati og Porter, 2009). White test var framkvæmt til að skoða hvort um einsdreifni (e. homoscedasticity) eða misdreifni (e. heteroscedasticity) gagna væri að ræða. Niðurstöður gáfu til kynna að einsdreifni villuliða væri til staðar en það gefur til kynna að villuliðirnir að dreifist jafnt í kringum aðhvarfslínu hvernar aðhvarfsgreiningar fyrir sig. Í kjölfarið var Q-Q plot villuliðanna skoðað og á þeim myndum röðuðust villuliðirnir í kringum aðhvarfslínuna og enginn þeirra var staðsettur langt frá línunni sem getur einnig bent til þess að ekki sé um útlaga að ræða í gögnunum (Gujarati og Porter, 2009).

Marglínuleiki var skoðaður til að ganga úr skugga um að mælingar rannsóknar væru ekki of líkar. Fyrst var Persons' r fylgni allra breyta skoðuð. Engin af breytunum var með fylgni yfir 0,8 sem bendir til að ekki sé um marglínuleika sé að ræða (Gujarati og Porter, 2009). Einnig var gerð Variance inflation factor (VIF) prófun þar sem skoðað er hversu mikil aukning er á dreifni aðhvarfsgreiningar vegna línulegrar samröðunar (e. collinearity). Þegar unnið er með stórt úrtak, eða yfir 1.000 tilvik, má VIF gildi fyrir hverja breytu aðhvarfsgreiningarlíkansins ekki vera yfir 4 því annars er um marglínuleika að ræða (Gujarati og Porter, 2009). Allar breytur aðhvarfsgreiningarlíkanna voru með gildi undir 4 og því ekki um marglínuleika að ræða í gögnunum. Í lokin var gerð Klein's rule prófun til að ganga úr skugga um marglínuleika. Þá er skoðað skýrðu dreifni (R^2) viðbótar aðhvarfsgreiningalíkanna þar sem frumbreytur rannsóknar eru prófaðar sem fylgibreytur í líkaninu. Skýrða dreifingin fyrir viðbótar líkönum má ekki vera hærri en í upprunalegu aðhvarfsgreiningarlíkönunum (Gujarati og Porter, 2009). Engin af viðbótar

aðhvarfsgreiningarlíkönunum var með hærri R^2 gildi en í upprunalegu aðhvarfsgreiningarlíkönunum og því ekki um marglínuleika að ræða í gögnum rannsóknarinnar. Samt sem áður er vert að nefna að fylgibreytur rannsóknar eru með hærri fylgni þar sem þær eiga að mæla sama hugtakið. Samt sem áður gáfu prófin til kynna að ekki væri um marglínuleika að ræða og því hægt að ganga út frá því að þessi forsenda aðhvarfsgreiningar standist.

Í lokin var gerð Cook's útlagaprófun til prófa hvort að um útlaga væri að ræða í gögnum rannsóknar. Regla Cook's útlagaprófunar snýr að því að tilvik í líkaninu mega ekki vera með yfir 0,4 Cook's gildi, annars er um útlaga að ræða (Gujarati og Porter, 2009). Prófið gaf til kynna að um enga útlaga væri að ræða þar sem að ekkert tilvik fékk gildi yfir 0,4 á Cook's kvarðanum og því var ákveðið að halda öllum tilfellum í rannsókninni.

4.5 Takmarkanir og styrkleikar rannsóknar

Takmarkanir rannsóknar eru nokkrar og finnst rannsakanda mikilvægt að koma þeim á framfæri til að gera lesanda grein fyrir áhrifum þeirra á niðurstöður rannsóknar. Í fyrsta lagi er ekki vitað hvaða ríkisföng það eru sem falla undir flokkinn „annað ríkisfang“. Því getur rannsakandi ekki gert ítarlegri rannsókn á hver munur er á líðan einstaklinga eftir uppruna þeirra.

Önnur takmörkun er sú að ekki er vitað um nákvæma lengd búsetu einstaklinga á Íslandi í úrtakinu. Rannsakandi veit einungis að innflytjendur í úrtakinu hafa búið á Íslandi í þrjú ár eða lengur en ekki nákvæmlega hversu lengi. Þetta gerir það að verkum að rannsakandi getur ekki skoðað mun á aðlögun eða líðan innflytjenda eftir búsetulengd. Einnig getur rannsakandi ekki rannsakað þá sem hafa búið hér í styttri tíma en þrjú ár en fyrstu ár innflytjenda á Íslandi geta skipt máli þegar kemur að andlegri heilsu þeirra og aðlögun í íslensku samfélagi.

Í þriðja lagi er engin ákveðin breyta sem mælir aðlögun innflytjenda á Íslandi og þess vegna eru notaðir mismunandi áhrifaþættir á aðlögun innflytjenda til að reyna að túlka mun á aðlögun þeirra. Það geta því verið aðrir þættir sem hafa áhrif á aðlögun innflytjenda á Íslandi sem fóru fram hjá rannsakanda og eru ekki hluti rannsókninni. Sá styrkleiki er þó til staðar að rannsakandi gerði sitt besta við val á áhrifaþáttum sem geta skipt sköpum við aðlögun innflytjenda samanber fyrri rannsóknir á efninu. Þá má einnig nefna þann

styrkleika að gagnasafn rannsóknar var stórt og því hafði rannsakandi valmöguleikann á að vinna með breytur sem tengjast efni rannsóknar. Þriðji styrkleikinn sem er til staðar er að rannsakandi gerði allt sem í sínum höndum stóð til að minnka skekkjur rannsóknar og gera hana eins nákvæma og rannsakandi gat. Því er aðferðafræði rannsóknar og þekking rannsakanda á aðferðafræði meginlegra rannsókna stærsti styrkur hennar.

5 Niðurstöður

Í þessum kafla verður farið yfir niðurstöður rannsóknar þar sem reynt verður að svara rannsóknarspurningunum: „Hvernig líður fólki almennt á Íslandi?“ og „Hefur það að vera innflytjandi áhrif á líðan einstaklings á Íslandi?“ og þar að leiðandi hafna eða sanna tilgátur rannsóknar.

Tafla 2. Lýsandi tölfræði fyrir allar breytur rannsóknar

	Fjöldi svara	Meðaltal	Tíðasta gildi	Staðalfr.	Skekkja	Lægsta gildi	Hæsta gildi
Bakgrunnsbreytur							
Ríkisfang	3483	-	Íslenskt	-	-	1	3
Kyn	3993	-	Kona	-	-	1	2
Aldur	3994	47	29 ára	15,8	0,1	18	94
Prófgráða	3029	2,4	Framhalds	1,1	0,5	1	5
Heildartekjur fjölskyldu	3216	850	520-629 þús	2,7	0,7	1	12
Búsetuform	3400	-	Eigin húsnæði	-	-	1	5
Erfiðleikar daglegs lífs							
Mismunun innflytjenda	3081	1,8	Aldrei	1,1	1,2	1	5
Umönnun barna í klukkustundum	2937	0,8	0 klst.	3,6	1,5	0	13
Heimilisstörf í klukkustundum	2937	1,4	1-10 klst.	2	0,8	0	13
Daglegar athafnir	721	3	Hvorki né	1,1	0,2	1	5
Einmanaleiki	3246	2,4	Sjaldan	1,2	0,6	1	5
Streita	3253	2,7	Sjaldan	1,1	0,3	1	5
Leiðir til aðlögunar							
Launuð vinna í klukkustundum	2903	6,7	40-49 klst.	4,7	-0,3	0	13
Nám í klukkustundum	2867	0,3	0 klst.	2,2	2,8	0	13
Frítími							
Fjöldi áfengra drykkja	2838	2,7	3-4 drykki	0,9	1,5	2	6
Skjótími utan vinnu í klukkustundum	2936	1,7	1-10 klst.	2,6	0,4	0	13
Samvera með nánustu í klukkustundum	2934	1,7	1-10 klst.	3	0,7	0	13
Andlegir erfiðleikar							
Geðrænir sjúkdómar	3605	2,4	Aldrei m. sjúk.	2,4	0,8	0	11
Tilgreint andlega erfiðleika	4106	-	Ekki tilgreint	-	-	0	1
Fylgibreytur							
Persónulegt mat á andlegri heilsu	3938	2,9	Góð	0,9	-0,4	1	4
Kvíði	3063	1,5	Átti ekki við mig	0,5	1,6	1	4
Þunglyndi	3125	1,5	Átti ekki við mig	0,6	1,6	1	4

Í töflu 2 má sjá lýsandi tölfræði allra breyta í rannsókninni. Flestir sem tóku þátt í rannsókninni voru konur með íslenskt ríkisfang. Flestir voru einnig með framhaldsskólagráðu sem hæstu prófgráðu og bjuggu í sínu eigin húsnæði. Fæstir svöruðu spurningunni sem varðar *Daglegar athafnir*, annars var svarhlutfall nokkuð hátt fyrir hverja breytu. Því næst má sjá í töflunni meðaltal rað- og jafnbilahlutfallsbreyta og tíðastagildi fyrir allar breytur rannsóknar. Meðalaldur þátttakenda var 47 ára og

meðaltekjur fjölskyldu einstaklinga fyrir skatt voru 850 þúsund krónur. Flestir sögðust vera í fullri vinnu og sögðust flestir vinna að jafnaði 40-49 klukkustundir á viku. Þegar meðaltal fylgibreyta rannsóknar er skoðað má sjá að það er um 1,5 gildi hærra fyrir persónulegt mat á andlegri heilsu en fyrir kvíða og þunglyndi. Þetta skýrist af því að persónulegt mat á andlegri heilsu er raðbreyta mæld á 5 punkta likert kvarða en kvíði og þunglyndi er jafnbilahlutfallsbreytur og á dreifðari skala. Meðaltalið er þó svipað fyrir allar þrjár breytur þar sem einstaklingar telja andlega heilsu sína að meðaltali vera góða og finnst að meðaltali ekki að kvíði og þunglyndi eiga við um sig. Oftast taka einstaklingar fram að persónulegt mat á andlegri heilsu þeirra sé gott að kvíði og þunglyndi eiga ekki við um þau. Þessar niðurstöður benda því til þess að einstaklingum á Íslandi líður almennt vel þar.

Næst í töflunni má sjá staðalfrávik rað- og jafnbilahlutfallsbreyta. Það má sjá að staðalfrávik flestra breyta er nokkuð hátt. Það bendir til þess að svör einstaklinga séu dreifð mismunandi í kringum meðaltalið. Þegar skekkja breytanna er skoðuð má sjá að þær eru flestar jákvætt dreifðar nema *Launuð vinna í klukkustundum* og *Persónulegt mat á andlegri heilsu* sem að eru neikvætt dreifðar. Mismikil skekkja er á hverri breytu og best er þegar skekkjumörk eru nálægt núlli en það bendir til þess að breyta sé lítið skekkt og nálægt normaldreifingu. Þar sem skekkjumörk breytanna voru mislág var staðalskekkja (e. standard error) einnig skoðuð og þar voru allar breytur með staðalskekkju undir 0,08 sem bendir til þess að niðurstöður þessarar lýsandi tölfræði úr úrtakinu endurspegli þýðið vel (Field, 2024).

Tafla 3. Einfaldar línulegar aðhvarfsgreiningar fyrir samband ríkisfangs og fylgibreyta rannsóknar

	Persónulegt mat á andlegri heilsu	Kvíði	Þunglyndi
	Óstöðluð hallatala	Óstöðluð hallatala	Óstöðluð hallatala
Fasti jöfnu	2,917**	1,45**	1,492**
Ríkisfang			
Pólskt	-0,137**	0,184**	0,158**
Annað	0,071	0,11**	0,027
Leiðrétt R²	0,008	0,022	0,01
F-próf	12,734**	33,216**	15,478**

**p<0.01 *p<0.05

Í töflu 3 má sjá þrjár einfaldar línulegar aðhvarfsgreiningar fyrir áhrif ríkisfangs á persónulegt mat á andlegri heilsu, kvíða og þunglyndi. Í fyrstu aðhvarfsgreiningunni má sjá að það að vera með pólskt ríkisfang hefur marktæk áhrif á persónulegt mat á andlegri heilsu einstaklinga. Þeir sem eru með pólskt ríkisfang meta andlega heilsu sína að meðaltali verr um 0,137 miðað við þá sem eru með íslenskt ríkisfang. R² segir til um hversu mikið frumbreyta aðhvarfsgreiningar útskýrir af fylgibreytu hennar (Field, 2024). Því má sjá í fyrstu aðhvarfsgreiningunni að ríkisfang útskýrir einungis 0,8% (R²=0,008) af persónulegu mati einstaklinga á andlega heilsu þeirra og því aðrir þættir sem hafa meiri áhrif á fylgibreytuna. F-próf fyrstu aðhvarfsgreiningarinnar bendir til þess að í heildina hefur ríkisfang marktæk áhrif á persónulegt mat á andlegri heilsu einstaklinga, F(2, 3023), 12,734, p=<0,01.

Í næstu aðhvarfsgreiningu má sjá áhrif ríkisfangs á kvíða. Niðurstöður benda til þess að þeir sem hafa pólskt ríkisfang eru að meðaltali marktækt meira kvíðinn um 0,184 á DASS-21 kvíða skalanum en þeir sem eru með íslenskt ríkisfang. Sama má segja um þá sem hafa annað ríkisfang (0,11**). Ríkisfang útskýrir 2,2% af kvíða einstaklinga (R²=0,022) og í heildina hefur ríkisfang marktæk áhrif á kvíða miðað við F-próf, F(2, 3083), 33,216, p=<0,01.

Síðasta einfalda aðhvarfsgreiningin skoðar áhrif ríkisfangs á þunglyndi. Þar má sjá að þeir sem eru með pólskt ríkisfang eru að meðaltali marktækt meira þunglynd um 0,158 á DASS-21 þunglyndis skalanum en þeir sem eru með íslenskt ríkisfang. Þeir sem eru með annað ríkisfang hafa ekki marktæk áhrif á þunglyndi. Ríkisfang útskýrir einungis 1% af fylgibreytunni þunglyndi (R²=0,01) og samkvæmt F-prófi hefur ríkisfang í heildina

marktæk áhrif á þunglyndi, $F(2, 3083), 15,478, p < 0,01$. Þessar niðurstöður benda til þess að ríkisfang þátttakanda hafi marktæk áhrif á líðan einstaklinga. Það að hafa pólskt ríkisfang hefur þó marktækt meiri áhrif á persónulegt mat á andlegri heilsu einstaklinga og þunglyndi en það að hafa annað ríkisfang.

Tafla 4. Fjölbreytu aðhvarfsgreining fyrir fylgibreytuna *Persónulegt mat á andlegri heilsu*

	Jafna 1	Jafna 2	Jafna 3
	Óstöðluð hallatala	Óstöðluð hallatala	Óstöðluð hallatala
Fasti jöfnu	2,204**	2,513**	2,613**
<u>Bakgrunnsbreytur</u>			
Ríkisfang			
Pólskt	-0,009	0,1	-0,069
Annað	0,112**	0,073	0,072
Kyn	-0,119**	-0,001	0,067
Aldur	0,009**	0,013**	0,005
Prófgráða (Grunnskólagráða)			
Prófgráða á framhaldsskólastigi	0,106*	0,08	0,17
Grunnpróf úr háskóla	0,068	0,028	0,123
Meistarapróf úr háskóla	0,177**	0,146	0,235
Doktorspróf	0,246*	-0,306	-0,261
<u>Fjárhagsstaða</u>			
Heildartekjur fjölskyldu	0,038**	0,012	0,008
Búsetuform (Eigið húsnæði)			
Leiguhúsnæði	-0,004	-0,073	-0,086
Húsnæði sambýlings	-0,213*	-0,339	-0,265
Húsnæði nákomna	-0,14	-0,146	-0,093
Sambýli eða dvalarheimili	-0,236	-0,255	0,191
<u>Erfiðleikar daglegs lífs</u>			
Mismunun innflytjenda		-0,08	-0,058
Umönnun barna í klukkustundum		-0,027	-0,063
Heimilisstörf í klukkustundum		0,114	0,128
Daglegar athafnir		0,124**	0,114*
Einmanaleiki		-0,26**	-0,196**
Streita		-0,111*	-0,068
<u>Leiðir til aðlögunar</u>			
Launuð vinna í klukkustundum		0,016	0,013
Nám í klukkustundum		0,143*	0,075
<u>Frítími</u>			
Fjöldi áfengra drykkja		-0,068	0,003
Skjátími utan vinnu í klukkustundum		-0,018	0,026
Samvera með nánustu í klukkustundum		-0,010	0,037
<u>Andlegir erfiðleikar</u>			
Geðrænir sjúkdómar			-0,047*
Tilgreint andlega erfiðleika			-0,648**
Leiðrétt R²	0,079	0,369	0,463
F-próf	15,982**	8,103**	10,454**
F-breytt (ΔR²)	-	0,217**	0,085**

**p<0.01 *p<0.05

Í töflu 4 má sjá fjölbreytu aðhvarfsgreiningu fyrir fylgibreytuna *Persónulegt mat á andlegri heilsu*. Í jöfnu 1 í töflu 2 má sjá áhrif bakgrunnsbreyta og fjárhagsstöðu einstaklinga á persónulegt mat þeirra á andlegri heilsu sinni. Hér verður byrjað á að skoða niðurstöður úr jöfnu 1. Kynja- og aldursmunur er tölfræðilega marktækur. Að meðaltali meta konur persónulega andlega heilsu sína um 0,119 minna en karlar. Persónulegt mat á andlegri heilsu hækkar að meðaltali um 0,009 fyrir hvert ár. Þegar *Ríkisfang* er skoðað er einungis marktækur munur á persónulegu mati á andlegri heilsu hjá þeim sem eru með annað ríkisfang en pólskt miðað við þá sem eru með íslenskt ríkisfang þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 1. Þeir sem eru með annað ríkisfang meta andlega heilsu sína að meðaltali 0,112 betur en þeir sem eru með íslenskt ríkisfang. Einstaklingar með pólskt ríkisfang meta andlega heilsu sína að meðaltali verr upp á 0,009 en þær niðurstöður eru þó ekki tölfræðilega marktækar og því ekki hægt að aðlaga þær yfir á þýðið. Einstaklingar með hæstu prófgráðu á framhaldsskóla stigi (0,106*), meistarapróf á háskólastigi (0,177**) og einstaklinga með doktorspróf (0,246*) meta persónulega andlega heilsu sína að meðaltali betur en þeir sem eru einungis með grunnskólapróf þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 1. Ekki er marktækur munur á þeim sem eru með hæstu prófgráðu og grunnpróf á háskólastigi. Marktækt samband er á heildartekjum fjölskyldu og persónulegu mati á andlegri heilsu einstaklinga. Þegar heildartekjur fjölskyldu einstaklinga hækka um eitt bil meta þeir andlega heilsu sína að meðaltali betur um 0,038 þegar stjórnað er fyrir öllum breytum í jöfnu 1. Búsetuform hefur einungis marktæk áhrif á persónulegt mat á andlegri heilsu einstaklinga þegar einstaklingar búa í húsnæði sambýlings. Þeir sem að búa í húsnæði sambýlings meta andlega heilsu sína að meðaltali 0,213 verr en þeir sem eiga sitt eigið húsnæði. Leiðrétt R^2 segir til um hversu mikið allar frumbreytur aðhvarfsgreiningarinnar útskýra af fylgibreytunni með tilliti til fjölda frumbreyta í greiningunni (Field, 2024). Í jöfnu 1 er Leiðrétt $R^2 = 0,079$ gefa til kynna að bakgrunnsbreytur og fjárhagsstaða einstaklinga útskýra einungis 7,9% af fylgibreytunni *Persónulegt mat á andlegri heilsu*. Heildarlíkanið er tölfræðilega marktækt miðað við F-próf, $F(13, 272) = 15,982$, $p < 0,001$. Út frá niðurstöðum í jöfnu eitt má því sjá að konur og þeir sem búa í húsnæði sambýlings meta heilsu sína almennt verr. En eldri einstaklingar, þeir sem hafa annað ríkisfang en íslenskt, þeir sem hafa hærri prófgráðu en

grunnskólapróf og fjölskyldur með hærri tekjur meta andlega heilsu sína að meðaltali betur.

Í jöfnu 2 var breytum tengdum erfiðleikum daglegs lífs, leiðum til aðlögunar og frítíma einstaklinga bætt við. Þessar breytur bæta líkanið marktækt um 0,217 samkvæmt F-breytt (e. F-changed). Aldur er eina breytan sem helst tölfræðilega marktæk milli jöfnu 1 og 2 og hefur svipuð áhrif og í jöfnu 1. Breytan *Daglegar athafnir* er marktæk þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 2. Fyrir hverja einingu sem einstaklingum finnst auðveldara að athafna sig í daglegum athöfnum meta þeir andlega heilsuna sína betur um 0,124 að meðaltali. *Einmanaleiki* hefur einnig marktæk áhrif á persónulegt mat á andlegri heilsu þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 2. Einstaklingar sem finna oftár fyrir einmanaleika, hækka um einn á einmanaleika skalanum, og telja andlega heilsu sína verri um 0,26 að meðaltali. *Streita* hefur einnig marktæk áhrif á persónulegt mat andlegrar heilsu einstaklinga. Þeir einstaklingar sem finna oftár fyrir streitu, hækka um eina einingu á streitu skalanum, á sama tíma lækkar mat þeirra á andlegri heilsu að meðaltali um 0,111 þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 2. Síðasta breytan sem hefur marktæk áhrif á persónulegt mat á andlega heilsu í jöfnu 2 er *Nám í klukkustundum*. Þegar einstaklingar eyða meiri tíma í nám, hækka þeir um eitt bil á klukkustundarskalanum í breytunni, og meta andlega heilsu sína betur um 0,143 að meðaltali. Leiðrétt $R^2 = 0,369$ segir til um að jafna 2 útskýri 36,9% af persónulegu mati einstaklinga á andlega heilsu þeirra. Heildarlíkanið helst marktækt í jöfnu 2, $F(24, 261) = 8,103$, $p < 0,001$. Út frá niðurstöðum fyrir jöfnu 2 má þá sjá að einstaklingum sem finnst auðveldara að athafna sig og þeir sem eyða meiri tíma í nám eru að meðaltali almennt að meta persónulega andlega heilsu sína betur. Þeir einstaklingar sem finna fyrir meiri einmanaleika og þeir sem finna fyrir meiri streitu meta andlega heilsu sína verr.

Í jöfnu 3 fjölbreytu aðhvarfsgreiningarinnar fyrir *Persónulegt mat á andlegri heilsu* var frumbreytum sem mældu andlega erfiðleika einstaklinga bætt við en það bætir líkanið marktækt um 0,085. Einungis tvær breytur voru marktækar úr fyrri jöfnum og voru þær *Einmanaleiki* (-0,196**) og *Daglegar athafnir* (0,114*). Þær hafa sömu áhrif og í jöfnu 2 en áhrifin eru örlítið veikari sem bendir til þess að breyturnar hafi minni áhrif þegar einni er stjórnað fyrir breytunum sem mælda andlega erfiðleika einstaklinga. *Geðræni sjúkdómar* hafa tölfræðilega marktæk áhrif á persónulegt mat einstaklinga á andlega

heilsu þeirra þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 3. Þeir einstaklingar sem hækka um eina einingu á skalanum fyrir breytuna *Geðrænir sjúkdómar* meta andlega heilsu sína að meðaltali 0,047 verr. Hér eru þá þeir einstaklingar sem hafa líklega verið greindir með einhverskonar geðrænan sjúkdóm á ævinni en þeir meta andlega heilsu sína að meðaltali verr upp á 0,047 en þeir sem ekki hafa verið greindir með geðrænan sjúkdóm. Þó kemur á óvart hvað þessi áhrif eru veik en það að vera greindur með andlega erfiðleika ætti að hafa meiri áhrif á persónulegt mat einstaklinga á andlega heilsu þeirra. Einnig er breytan *Tilgreint andlega erfiðleika* tölfræðilega marktæk í jöfnu 3 þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnunni. Þeir einstaklingar sem merkja við að vera með þá skerðingu að vera með geðröskun eða andlega erfiðleika meta andlega heilsu sína að meðaltali verr upp á 0,648 miðað við þá sem ekki merkja við að vera með slíka skerðingu. Leiðrétt R^2 er 0,463 sem segir til um að allar frumbreytur í jöfnu 3 útskýri 46,3% af persónulegu mati einstaklinga á andlega heilsu þeirra. Heildarlíkanið helst marktækt samkvæmt F-prófi, $F(26, 259)=0,453$, $p<0,001$. Niðurstöður jöfnu 3 benda því til þess að einmanaleiki og daglegar athafnir hafi enn marktæk áhrif þegar stjórnað er fyrir breytum sem mæla andlega erfiðleika. Þeir sem hafa verið greindir með geðrænan sjúkdóm og tilgreina frá því að vera með andlega erfiðleika eru einnig með verra mat á andlega heilsu sína að meðaltali.

Tafla 5. Fjölbreytu aðhvarfsgreining fyrir fylgibreytuna *Kvíði*

	Jafna 1	Jafna 2	Jafna 3	Jafna 4
	Óstöðluð hallatala	Óstöðluð hallatala	Óstöðluð hallatala	Óstöðluð hallatala
Fasti jöfnu	1,981**	0,666*	0,802*	0,653*
<u>Bakgrunnsbreytur</u>				
Ríkisfang				
Pólskt	0,028	-0,088	-0,034	-0,616
Annað	0,028	0,037	0,148	-0,064
Kyn	0,084**	0,008	-0,035	-0,034
Aldur	-0,008**	-0,001	0,002	0,004
Prófgráða (Grunnskólagráða)				
Prófgráða á framhaldsskólastigi	-0,061*	-0,057	-0,122	-0,111
Grunnpróf úr háskóla	-0,081*	-0,009	-0,125	-0,051
Meistarapróf úr háskóla	-0,055	0,01	-0,19	-0,106
Doktorspróf	0,01	0,292	0,16	0,208
<u>Fjárhagsstaða</u>				
Heildartekjur fjölskyldu	-0,021**	-0,006	-0,004	-0,01
Búsetuform (Eigið húsnæði)				
Leiguhúsnæði	0,103**	0,127	0,009	0,1
Húsnæði sambýlings	0,225**	0,153	0,118	0,135
Húsnæði nákomna	0,076	0,169	-0,089	0,184
Sambýli eða dvalarheimili	0,158	0,869**	0,467	0,663*
<u>Erfiðleikar daglegs lífs</u>				
Mismunun innflytjenda		0,11**	0,099**	0,122**
Umönnun barna í klukkustundum		0,006	0,032	0,074*
Heimilisstörf í klukkustundum		-0,004	-0,069	-0,054
Daglegar athafnir		-0,026	-0,033	-0,064
Einmanaleiki		0,119**	0,23**	0,09**
Streita		0,183**	0,094**	0,163**
<u>Leiðir til aðlögunar</u>				
Launuð vinna í klukkustundum		-0,017**	-0,013*	-0,002
Nám í klukkustundum		-0,027	0,033	-0,006
<u>Frítími</u>				
Fjöldi áfengra drykkja		0,106**	0,093**	0,082**
Skjótími utan vinnu í klukkustundum		0,012	0,026	-0,043
Samvera með nánustu í klukkustundum		0,007	-0,004	-0,007
<u>Andlegir erfiðleikar</u>				
Geðrænir sjúkdómar			0,019*	0,032*
Tilgreint andlega erfiðleika			0,326**	0,118*
<u>Samvirkni breytur</u>				
PólsktXUmönnun barna í klst.				-0,105*
AnnaðXUmönnun barna í klst.				-0,071
PólsktXTilgreint andlega erfiðleika				0,285
AnnaðXTilgreint andlega erfiðleika				0,28*
Leiðrétt R²	0,138	0,511	0,546	0,573
F-próf	28,603**	13,689**	14,429**	9,316**
F-breytt (ΔR^2)	-	0,286**	0,041**	0,04

**p<0.01 *p<0.05

Í töflu 5 má sjá fjölbreytu aðhvarfsgreiningu fyrir fylgibreytum *Kvíða*. Í jöfnu 1 má sjá að það er marktækur kynjamunur (0,084**) og aldursmunur (-0,008**). Að meðaltali eru konur meira kvíðnar en karlar þegar stjórnað er fyrir öllum bakgrunnsbreytunum og fjárhagsstöðu. Fyrir hvert ár sem einstaklingur eldist er hann að meðaltali minna kvíðinn þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytunum í jöfnu 1. Í aðhvarfsgreiningu fyrir kvíða er ríkisfang ekki marktækt og því ekki hægt að halda því fram að innflytjendur séu kvíðnari heldur en Íslendingar þegar stjórnað er fyrir öðrum frumbreytum. Þegar hæsta prófgráða einstaklinga er á framhaldsskólastigi eða grunnpróf úr háskóla eru þeir marktækt minna kvíðnir en einstaklingar sem einungis eru með grunnskólapróf. Þó hefur það ekki áframhaldandi áhrif að bæta við sig menntun þar sem það má sjá að það að vera með meistara- eða doktorsgráðu hefur ekki marktæk áhrif á kvíða einstaklinga. Heildartekjur fjölskyldu er einnig marktækar og má sjá að fyrir hverja einingu sem einstaklingur hækkar á heildartekjur fjölskyldu kvarðanum er hann að meðaltali minna kvíðinn um 0,021. Búsetuform hefur einnig marktæk áhrif þar sem einstaklingar sem að búa annað hvort í leiguhúsnæði eða húsnæði sambýlings eru marktækt meira kvíðnir en þeir sem búa í sínu eigin húsnæði þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytunum í jöfnu 1. Í fyrstu jöfnu má sjá að leiðrétt R^2 er 0,138 sem bendir til þess að frumbreytur í jöfnu 1 útskýra 13,8% af kvíða einstaklinga. Heildarlíkanið í jöfnu 1 er tölfræðilega marktæk miðað við F-próf, $F(13, 272) = 28,603$, $p < 0,001$. Niðurstöður jöfnu 1 í aðhvarfsgreiningu fyrir kvíða benda því til þess að konur séu að meðaltali kvíðnari en karlmenn. Einstaklingar eru að meðaltali minna kvíðin því eldri sem þeir eru, þegar hæsta prófgráða er á framhaldsskólastigi eða grunnpróf úr háskóla miðað við þá sem eru einungis með grunnskólagráðu og því hærri sem heildarlaun fjölskyldu eru.

Engar marktækar breytur í jöfnu 1 eru marktækar í jöfnu 2. Líkanið bættist marktækt um 0,286 þegar breytum um erfiðleika daglegs lífs, leiða til aðlögunar og frítíma einstaklinga var bætt við. Ein breyta varð marktæk í jöfnu 2 en var ekki marktæk í jöfnu 1 og er það mæling fyrir þá einstaklinga sem búa á sambýli eða dvalarheimili. Í jöfnu 2 má sjá að þeir einstaklingar sem búa á sambýli eða á dvalarheimili eru að meðaltali kvíðnari sem nemur 0,869 miðað við þá sem búa í sínu eigin húsnæði þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytunum í jöfnu 2. Einnig hefur mismunur innflytjenda að hafa marktæk áhrif á kvíða þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytunum í jöfnu 2. Þeir einstaklingar sem hækka

um eina einingu á mismunun innflytjenda skalanum eru að meðaltali meira kvíðnir (0,11**). Einnig má sjá að einmanaleiki og streita hefur marktæk áhrif á kvíða þegar stjórnað er fyrir breytum í jöfnu 2. Þeir einstaklingar sem hækka um einn á kvarðanum fyrir einmanaleika (0,119**) eða streitu (0,183**) eru að meðaltali kvíðnari. Einnig sýna niðurstöður fyrir jöfnu 2 að einstaklingar sem eyða meiri tíma í vinnu eru að meðaltali minna kvíðnir (-0,017**) þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 2. Að lokum má sjá að einstaklingar sem að drekka fleiri áfenga drykki í þau skipti sem að þeir drekka áfengi eru að meðaltali kvíðnari (0,106**) en þeir sem drekka færri drykki. Í jöfnu 2 má sjá að þegar frumbreytum um erfiðleika daglegs lífs, leiðum til aðlögunar og frítímum einstaklinga er bætt við í aðhvarfsgreininguna útskýra allar frumbreyturnar meira af kvíða einstaklinga heldur en þegar einungis eru skoðaðar bakgrunnsbreytur og fjárhagsstaða einstaklinga (Leiðrétt $R^2 = 0,511$). Í jöfnu 2 helst heildarlíkanið einnig enn marktækt miðað við F-próf, $F(24, 261) = 13,689$, $p < 0,001$. Niðurstöður jöfnu 2 í aðhvarfsgreiningu um kvíða benda til þess að þeir einstaklingar sem búa á sambýli eða dvalarheimili finni fyrir mismunun vegna þess að þeir eru innflytjendur, upplifi meiri einmanaleika og streitu og þeir sem drekka fleiri áfengisdrykki í þau skipti sem þeir drekka áfengi eru að meðaltali kvíðnari.

Í jöfnu 3 er bætt við frumbreytum sem mæla andlega erfiðleika einstaklings og þegar það var gert bættist líkanið marktækt um 0,041. Engin bakgrunnsbreyta né fjárhagsstaða einstaklinga hefur marktæk áhrif á kvíða einstaklinga í jöfnu 3. Mismunun innflytjenda helst tölfraðilega marktæk og hefur svipuð áhrif nema örlítið sterkari en í jöfnu 2 (0,099**). Einnig hefur einmanaleiki og streita enn marktæk áhrif þegar breytum um andlega erfiðleika í jöfnuna, áhrifin eru þó örlítið sterkari fyrir einmanaleika (0,23**) er bætt við, en veikari fyrir streitu (0,094**). Einnig eru áhrifin marktæk og veikari fyrir hversu miklum tíma einstaklingar eyða í launaða vinnu á viku (-0,013*) og hversu marga áfenga drykki þeir drekka í hvert skipti sem þeir drekka áfengi (0,093*). Báðar breyturnar sem mæla andlega erfiðleika eru tölfraðilega marktækar þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytunum í jöfnu 3. Þeir einstaklingar sem hækka um eina einingu á skalanum fyrir breytuna *Geðrænir sjúkdómar* eru að meðaltali kvíðnari (0,019*). Þeir einstaklingar sem tilgreina það að vera með andlega erfiðleika eru að meðaltali marktækt meira kvíðnir (0,326**) en þeir sem tilgreina ekki andlega erfiðleika. Með þessum breytum er skýring á

kvíða örlítið meiri (Leiðrétt $R^2 = 0,546$). Heildarlíkanið helst einnig tölfræðilega marktækt miðað við F-próf, $F(26, 259) = 13,689$, $p < 0,001$. Niðurstöður fyrir jöfnu 3 benda til þess að þeir sem upplifa oftar mismunun tengda því að vera innflytjandi, meiri einmanaleika, meiri streitu, drekka fleiri áfenga drykki, hækka á skalanum fyrir geðræna sjúkdóma og tilgreina það að vera með andlega erfiðleika eru að meðaltali kvíðnari. Þeir sem eyða fleiri klukkustundum í vinnunni eru að meðaltali minna kvíðnir.

Í lok fjölbreytu aðhvarfsgreiningarinnar fyrir *Kvíða* var bætt við fjórðu jöfnunni þar sem samvirkni breytum sem að höfðu marktæk áhrif á þetta líkan er bætt við. Þegar þeim var bætt við bættist líkanið um 0,04 en þó var það ekki marktæk bæting. Einn flokkur undir breytunni *Búsetuform* er tölfræðilega marktækur og er það þeir sem búa í sambýli eða á dvalarheimili (0,663*). Þeir einstaklingar sem búa í slíku húsnæði eru kvíðnari en þeir sem að búa í sínu eigin húsnæði. Mismunun innflytjenda heldur sér tölfræðilega marktækt í jöfnu 4 og hefur sterkari áhrif (0,122**) á kvíða en hún hafði í jöfnu 3. Þegar samvirkni breytunum fyrir *Pólskt ríkisfangXUmönnun barna*, *Annað ríkisfangXUmönnun barna*, *Pólskt ríkisfangXTilgreint andlega erfiðleika* og *Annað ríkisfangXTilgreint andlega erfiðleika* var bætt við verður breytan *Umönnun barna* sem ekki var marktæk í fyrri jöfnum marktæk. Í jöfnu 4 má því sjá að þeir einstaklingar sem eyða meiri tíma að meðaltali í að annast börnin sín eru að meðaltali kvíðnari um 0,074. Einmanaleiki (0,09**) og streita (0,163**) hafa enn marktæk áhrif á kvíða í jöfnu fjögur og eru þau sterkari en í jöfnu 3 og hafa því meiri áhrif þegar stjórnað er fyrir samvirknibreytum líkansins. Fjöldi áfengra drykkja (0,082**) hefur einnig enn marktæk áhrif á kvíða einstaklinga. Geðrænir sjúkdómar (0,032*) og að það að hafa tilgreint að hafa verið með andlega erfiðleika (0,118*) hafa svipuð tölfræðilega marktæk áhrif á kvíða í jöfnu fjögur og þau voru með í jöfnu 3. Samvirkni breytan fyrir *Pólskt ríkisfang* og *Umönnun barna í klukkustundum* hefur marktæk áhrif á kvíða. Þessar niðurstöður benda því til þess að ef einstaklingur er pólskur og er að annast barna á sama tíma minnkar kvíðinn þeirra að meðaltali um 0,105 fyrir hverja klukkustund sem að bætist við hjá þeim einstaklingum á breytuna *Umönnun barna*. Samvirknibreytan *Annað ríkisfang* og *Tilgreint andlega erfiðleika* hefur marktæk áhrif á kvíða. Þessar niðurstöður benda til þess að þeir einstaklingar sem að eru með erlent ríkisfang og á sama tíma tilgreina það að vera með andlega erfiðleika eru að fá að meðaltali um 0,28 hærra á kvíða skalanum. Heildarlíkanið fyrir jöfnu 4 er marktækt miðað

við F-próf, $F(29, 237) = 9,316$, $p < 0,001$. Frumbreyturnar saman í jöfnu 4 útskýra einungis kvíða einstaklinga örlítið betur en í jöfnu 3 (leiðrétt $R^2 = 0,573$). Það að bæta samvirkni breytunum inn í líkanið útskýrir ekki kvíða einstaklinga meira en þegar ekki er stjórnað fyrir þeim. Niðurstöður í jöfnu 4 benda því til þess að einstaklingar sem búa í sambýli eða á dvalarheimili, upplifa oftast mismunun fyrir að vera innflytjandi, eyða meiri tíma í að annast börnin sín, upplifa meiri einmanaleika, meiri streitu, drekka fleiri áfenga drykki, hækka á geðræna sjúkdómarskalanum og tilgreina að vera með andlega erfiðleika eru að meðaltali kvíðnari. Samvirknibreyturnar benda til þess pólskir innflytjendur sem að annast barnanna sinna eru meira kvíðnir því meira sem að þeir annast barnanna sinna á viku. Einnig að þeir sem hafa erlent ríkisfang og tilgreina að vera með andlega erfiðleika eru marktækt meira kvíðnir.

Tafla 6. Fjölbreytu aðhvarfsgreining fyrir fylgibreytuna *punglyndi*

	Jafna 1	Jafna 2	Jafna 3
	Óstöðluð hallatala	Óstöðluð hallatala	Óstöðluð hallatala
Fasti jöfnu	2,113**	0,818**	0,374*
<u>Bakgrunnsbreytur</u>			
Ríkisfang			
Pólskt	-0,003	-0,117	0,017
Annað	-0,051	-0,148	-0,14*
Kyn	0,064**	0,014	-0,03
Aldur	-0,008**	-0,006*	-0,004
Prófgráða (Grunnskólagráða)			
Prófgráða á framhaldsskólastigi	-0,087*	-0,089	-0,034
Grunnpróf úr háskóla	-0,103**	-0,105	-0,083
Meistarapróf úr háskóla	-0,085*	-0,121	-0,121
Doktorspróf	-0,042	0,154	0,035
<u>Fjárhagsstaða</u>			
Heildartekjur fjölskyldu	-0,027**	-0,004	-0,004
Búsetuform (Eigið húsnæði)			
Leiguhúsnæði	0,078*	0,021	0,009
Húsnæði sambýlings	0,128	0,177	0,035
Húsnæði nákomna	0,064	-0,037	-0,159
Sambýli eða dvalarheimili	0,138	0,704*	-0,045
<u>Erfiðleikar daglegs lífs</u>			
Mismunun innflytjenda		0,111**	0,003*
Umönnun barna í klukkustundum		0,008	0,02
Heimilisstörf í klukkustundum		-0,034	-0,063
Daglegar athafnir		-0,031	-0,021
Einmanaleiki		0,265**	0,17**
Streita		0,11**	-0,035
<u>Leiðir til aðlögunar</u>			
Launuð vinna í klukkustundum		-0,015*	-0,013*
Nám í klukkustundum		-0,023	-0,032
<u>Frítími</u>			
Fjöldi áfengra drykkja		0,121**	0,036*
Skjátími utan vinnu í klukkustundum		0,024*	0,031
Samvera með nánustu í klukkustundum		0,002	0,012
<u>Andlegir erfiðleikar</u>			
Geðrænir sjúkdómar			0,019*
Tilgreint andlega erfiðleika			0,130*
Kvíði			0,758**
<u>Samvirkni breytur</u>			
AnnaðXUmönnun barna í klst.			
AnnaðXHeimilisstörf í klst.			
PólsktXDaglegar athafnir			
PólsktXNám í klst.			
AnnaðXTilgreint andlega erfiðleika			
Leiðrétt R²	0,099	0,521	0,721
F-próf	20,309**	14,394 **	28,19**
F-breytt (ΔR²)	-	0,335**	0,202**

**p<0.01 *p<0.05

Í töflu 6 má sjá aðhvarfsgreiningu fyrir fylgibreytuna *Þunglyndi*. Fyrsta jafna líkansins greinir frá áhrifum bakgrunnsbreyta og fjárhagsstöðu einstaklinga á þunglyndi. Kynjamunur og aldursmunur var marktækur í fyrstu jöfnunni. Konur lenda að meðaltali 0,064 hærra á DASS-21 þunglyndisskalanum en karlar þegar stjórnað er fyrir bakgrunnsbreytum og fjárhagsstöðu þeirra. Fyrir hvert ár sem einstaklingur eldist lendir hann um 0,008 lægra á þunglyndisskalanum. Ríkisfang er ekki marktækt í þessari jöfnu. Prófgráða var hins vegar marktæk. Þeir einstaklingar sem hafa hæstu prófgráðu á framhaldsskólastigi (-0,087*), grunnstigi úr háskóla (-0,103**) eða meistarastigi úr háskóla (-0,085*) eru að meðaltali minna þunglyndir en þeir sem eru einungis með grunnskólapróf. Hér má því sjá að frumbreytan menntun hefur lengri áhrif á þunglyndi einstaklinga heldur en kvíða þar sem það að bæta við sig meistaragráðu hafði ekki marktæk áhrif á kvíða en hefur marktæk áhrif á þunglyndi. Einnig voru heildartekjur fjölskyldu marktækar í jöfnu 1 sem segir til um það að þeir einstaklingar sem lenda einum flokki hærra á heildartekju skalanum eru um 0,027 minna þunglyndir miðað við DASS-21 þunglyndis skalann. Einungis ein búsetubreyta var marktæk og var það breytan *Leiguhúsnæði*. Þeir sem búa í leiguhúsnæði eru að meðaltali 0,078 meira þunglyndir en þeir sem að búa í sínu eigin húsnæði. Skýrð dreifing jöfnunar er $R^2 = 0,099$ sem bendir til þess að allar frumbreytur í jöfnu 1 útskýra 9,9% af fylgibreytunni *Þunglyndi*. Heildarlíkanið er marktækt miðað við F-próf, $F(13, 271) = 20,309$, $p < 0,001$. Niðurstöður úr jöfnu 1 í aðhvarfsgreiningu fyrir þunglyndi benda til þess að konur miðað við karla og þeir sem að búa í leiguhúsnæði miðað við þá sem eiga sitt eigið húsnæði séu að meðaltali meira þunglynd. Þeir einstaklingar sem hafa hæstu prófgráðu á framhaldsskólastigi, grunnstigi í háskóla, háskólapróf á meistarastigi miðað við þá sem einungis eru með grunnskólapróf, eldri einstaklingar og eru í fjölskyldu með hærri tekjum eru minna þunglyndir að meðaltali.

Í jöfnu 2 í líkaninu í töflu 2 er breytum sem mæla erfiðleika daglegs lífs einstaklinga, leiðir til aðlögunar og frítíma þeirra bætti við og bættu líkanið marktækt ($\Delta R^2 = 0,335^{**}$). Einungis hélst aldursmunur marktækur (-0,006*) og eru áhrifin svipuð og í jöfnu 1. Ein breyta varð marktæk úr jöfnu 1 þegar frumbreytum í jöfnu 2 var bætt við. Sú breyta er búsetubreytan *Sambýli eða dvalarheimili* sem sýnir að þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 2 þá eru þeir sem búa í sambýli eða á dvalarheimili að meðaltali

meira þunglyndir um 0,704 á DASS-21 þunglyndisskalanum. Mismunun innflytjenda hafði einnig marktæk áhrif á þunglyndi þegar stjórnað var fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 3. Þeir einstaklinga sem hækka um einn flokk á skalanum fyrir hversu oft einstaklingar finna fyrir mismunun fyrir það að vera innflytjandi hækkuðu að meðaltali um 0,11 á DASS-21 þunglyndisskalanum. Einmanaleiki var einnig marktækt og sýnir að þeir einstaklingar sem að hækka um einn á einmana leika skalanum finna að meðaltali fyrir um 0,265 meira þunglyndi. Þeir einstaklingar sem hækka um einn á streitu skalanum hækka að meðaltali um 0,11 á þunglyndis skalanum og er það líka marktækt. Einstaklingar sem hækka um einn flokk á klukkustundarskalanum fyrir launaða vinnu finna að meðaltali minna þunglyndi um 0,015 á DASS-21 skalanum. Fyrir hvern áfengan drykk sem einstaklingur drekkur meira í þau skipti sem hann drekkur áfengi er hann um 0,121 marktækt meira þunglyndur miðað við DASS-21 þunglyndis skalann. Síðasta marktæka breytan í jöfnu 2 var *Skjótími utan vinnu í klukkustundum* en þeir sem hækka um einn flokk á klukkustundarskalanum fyrir þá breytu hækka um 0,024 á þunglyndis skalanum og finna að meðaltali fyrir meira þunglyndi. Jafna 2 útskýrir töluvert meira af þunglyndi en jafna 1 sem bendir til þess að þær mælingar sem bætt var við í jöfnu 2 útskýra meira hvers vegna einstaklingar eru þunglyndir. Skýrða dreifingin er $R^2 = 0,512$ sem segir til um það að allar frumbreytur í jöfnu 2 útskýra 52,1% af þunglyndi. Einnig helst heildarlíkanið marktækt miðað við F-próf, $F(24, 260) = 13,689$, $p < 0,001$. Niðurstöður úr jöfnu 2 í aðhvarfsgreiningu fyrir þunglyndi benda til þess að einstaklingar sem eru eldri og einstaklingar sem eyða meiri tíma í launaðri vinnu eru að meðaltali minna þunglyndir. Einnig að einstaklingar sem búa í sambýli eða dvalarheimili miðað við þá sem eiga sitt húsnæði, þeir sem finna oftast fyrir mismunun fyrir það að vera innflytjandi, þeir sem finna oftast fyrir einmanaleika eða streitu, drekka fleiri áfenga drykki og eyða meiri tíma við skjá eru að meðaltali meira þunglyndir.

Í þriðju jöfnu líkansins er bætt við frumbreytum sem mæla andlega erfiðleika eins og var gert í í aðhvarfsgreiningarlíkunum fyrir persónulegt mat á andlegri heilsu og kvíða. Í þessu líkani fyrir þunglyndi er hins vegar einnig bætt við breytunni *Kvíði*. Ástæðan fyrir því, eins og hefur komið fram áður, er sú að önnur rannsókn rannsakaði andlega heilsu einstaklinga og notaði svipaðar aðferðir og er gert í þessari rannsókn sýndi fram á að kvíði hefur sterk áhrif á þunglyndi (Nima o.fl., 2013). Breyturnar sem bætt var við í líkanið í

jöfnu 3 bættu líkanið marktækt um 0,202. Ein bakgrunnsbreyta er marktæk í jöfnu 3 sem ekki var marktæk í fyrri jöfnum. Annað ríkisfang hefur marktæk áhrif á þunglyndi þegar stjórnað er fyrir öllum frumbreytum í jöfnu 3. Einstaklingar sem eru með annað ríkisfang en íslenskt eru að meðaltali minna þunglyndir miðað við DASS-21 þunglyndis skalann (-0,14*). Mismunun innflytjenda helst marktæk í jöfnu 3 en áhrifin eru þó töluvert veikari (0,003*) þegar búið er að stjórna fyrir öllum frumbreytum í þeirri jöfnu. Því hefur mismunun innflytjenda minni áhrif á þunglyndi þegar einnig er stjórnað fyrir breytum sem mæla andlega heilsu einstaklinga. Einmanaleiki helst einnig marktækur og eru áhrifin örlítið veikari (0,17) í jöfnu 3 en jöfnu 2. Hversu miklum tíma einstaklingar eyða í launaðri vinnu er líka marktækt í jöfnu 3 og eru áhrifin svipuð (-0,013*) og í fyrri jöfnu. Fjöldi áfengra drykkja hefur einnig marktæk áhrif á þunglyndi en eru áhrifin töluvert veikari (0,036*) í jöfnu 3. Allar breytur sem bætt var við í jöfnu 3 eru marktækar. Geðrænar sjúkdómar hafa ekki mikil áhrif á þunglyndi en þeir einstaklingar sem hækka á þeim skala eru að meðaltali 0,019 meira þunglyndir samkvæmt DASS-21 skalanum. Þeir einstaklingar sem tilgreindu það að vera með andlega erfiðleika lentu að meðaltali 0,13 marktækt hærra á DASS-21 þunglyndisskalanum. Kvíði, eins og var búið við, hafði sterk marktæk áhrif á þunglyndi. Þeir sem lentu einum kvarða hærra á kvíða DASS-21 skalanum lentu að meðaltali 0,758 hærra á þunglyndisskalanum. Jafna 3 útskýrir 72,1% af þunglyndi ($R^2 = 0,721$) sem er töluvert meira en jafna 2 og getur það bent til sterkra áhrifa kvíða. Heildarlíkanið er einnig marktækt miðað við F-próf, $F(27, 257) = 28,19$, $p < 0,001$. Niðurstöður jöfnu 3 í aðhvarfsgreiningu fyrir þunglyndi benda til þess að þeir sem eru með annað ríkisfang en íslenskt og þeir sem að eyða meiri tíma í launaðri vinnu eru að meðaltali minna þunglyndir. Þeir einstaklingar sem upplifa oftarmismunun fyrir það að vera innflytjendur, finna fyrir meiri einmanaleika, meiri streitu, lenda hærra á skalanum fyrir geðræna sjúkdóma, tilgreina það að vera með andlega erfiðleika og eru meira kvíðnir eru að meðaltali meira þunglyndir.

Tafla 7. Áhrif *Pólsks ríkisfangs* á fylgibreytur rannsóknar miðlað í gegnum aðrar frumbreytur rannsóknar

Persónulegt mat á andlegri heilsu	Bein áhrif	Miðlunaráhrif
Prófgráða	91,45%	8,55%**
Heildartekjur fjölskyldu	54,36%**	45,64%**
Búsetuform	82,76%**	17,24%**
Mismunun innflytjenda	26,63%	73,37%**
Einmanaleiki	59,87%**	40,13%**
Fjöldi áfengra drykkja	96,12%**	3,88%
Samvera með nánustu í klukkustundum	84,31%**	15,69%**
Kvíði	Bein áhrif	Miðlunaráhrif
Prófgráða	97,19%**	2,81%*
Heildartekjur fjölskyldu	65,89%**	34,11%**
Búsetuform	81,7%**	18,3%**
Mismunun innflytjenda	16,28%	83,73%**
Einmanaleiki	68,69%**	31,31%**
Fjöldi áfengra drykkja	96,26%**	3,76%
Samvera með nánustu í klukkustundum	92,5%**	7,5%**
Punglyndi	Bein áhrif	Miðlunaráhrif
Prófgráða	95,8%**	4,2%*
Heildartekjur fjölskyldu	66%**	34%**
Búsetuform	83,02%**	16,98%**
Mismunun innflytjenda	1,47%	98,53%**
Einmanaleiki	57,03%**	42,97%**
Fjöldi áfengra drykkja	95,01%**	4,99%*
Samvera með nánustu í klukkustundum	88,23%**	11,77%**

**p<0.01 *p<0.05

Eins og áður hefur komið fram er hægt að gera ráð fyrir því út frá fyrri rannsóknum að áhrif þess að vera innflytjandi á líðan einstaklings sé byggt á öðrum þáttum í lífi hans. Því er vert að skoða miðlunar áhrif annarra breyta á þetta samband (Nima o.fl., 2013). Í töflu 7 má sjá möguleg miðlunaráhrif þeirra frumbreyta sem uppfylltu forsendur miðlunar á samband *Pólskt ríkisfangs* (X1) og fylgibreytur rannsóknar. Vert er að hafa í huga að þótt miðlunaráhrifin séu mismikil þá hafa þau ekki svona mikil áhrif á niðurstöður í aðhvarfsgreiningum rannsóknar. Þessi miðlunaráhrif eru einungis hluti af áhrifum þessara breyta í aðhvarfsgreiningum. Einnig þarf að hafa í huga að þessi áhrif eru ekki stjórnúð fyrir öllum frumbreytunum í líkaninu heldur eru miðlunaráhrifin fyrir hverja frumbreytu fyrir sig. Eins og má sjá í töflu 7 þá hafa allar frumbreyturnar nema fjöldi áfengra drykkja,

ákveðin marktæk miðlunarhrif á samband pólsks ríkisfangs og allra fylgibreyta rannsóknar.

Mismunun innflytjenda hefur hæstu miðlunarhrifin á samband pólsk ríkisfangs og allra fylgibreyta rannsóknar. Mismunun innflytjenda miðlar 73,37% af sambandi persónulegs mats á andlegri heilsu. Þegar samband pólsks ríkisfangs og kvíða er skoðað þá miðlar mismunun innflytjenda 83,73% af sambandinu. Þegar samband pólsk ríkisfang og þunglyndis er skoðað miðlar mismunun innflytjenda 98,53% af sambandinu.

Tafla 8. Áhrif *Annars ríkisfangs* á fylgibreytur rannsóknar miðlað í gegnum aðrar frumbreytur rannsóknar

Persónulegt mat á andlegri heilsu	Bein áhrif	Miðlunaráhrif
Prófgráða	76%	24%**
Heildartekjur fjölskyldu	71,7%**	28,3%**
Búsetuform	88,1%**	11,9%**
Mismunun innflytjenda	65,78%**	34,22%**
Einmanaleiki	72,45%**	27,55%**
Fjöldi áfengra drykkja	44,72%	55,28%**
Samvera með nánustu í klukkustundum	96,51%*	3,49%
Kvíði	Bein áhrif	Miðlunaráhrif
Prófgráða	91,44%**	8,56%**
Heildartekjur fjölskyldu	56%	45%**
Búsetuform	74,54%*	25,47%**
Mismunun innflytjenda	21,96%	78,04%**
Einmanaleiki	44,03%	55,97%**
Fjöldi áfengra drykkja	80,87%**	19,13%**
Samvera með nánustu í klukkustundum	98,51%**	1,49%
Þunglyndi	Bein áhrif	Miðlunaráhrif
Prófgráða	39,78%	60,22%**
Heildartekjur fjölskyldu	51,72%	48,28%**
Búsetuform	69,07%	30,93%**
Mismunun innflytjenda	50,51%**	49,49%**
Einmanaleiki	58,86%**	43,14%**
Fjöldi áfengra drykkja	40,49%	59,51%**
Samvera með nánustu í klukkustundum	84,37%	15,63%

**p<0.01 *p<0.05

Í töflu 8 má sjá miðlunarhrif frumbreyta á samband *Annars ríkisfangs* og fylgibreyta rannsóknar. Samvera með nánustu í klukkustundum hefur ekki miðlunarhrif í neinum tilfellum. Samband annars ríkisfangs og persónulegs mats á andlega heilsu miðlast mest í

gegnum frumbreytuna *Fjöldi áfengra drykkja* (55,28%). Þegar kemur að sambandi annars ríkisfangs og kvíða þá eru hæstu miðlunaráhrifin að fara í gegnum frumbreytuna *Mismunun innflytjenda* (78,04%). Þegar samband annars ríkisfangs og þunglyndis er skoðað þá eru miðlunar áhrifin mest í gegnum prófgráðu.

6 Umræður

Markmið þessarar rannsóknar var að skilja hvernig ákveðnir þættir hafa áhrif á líðan einstaklinga og hvort að líðan einstaklinga sé mismunandi hjá Íslendingum og innflytjendum. Því var markmið rannsóknar að svara eftirfarandi rannsóknarspurningum: 1: „Hvernig líður fólki almennt á Íslandi?“ og 2: „Hefur það að vera innflytjandi áhrif á líðan einstaklings á Íslandi?“.

Niðurstöður rannsóknar gáfu í ljós að almennt líður einstaklingum á Íslandi vel en að ákveðnir áhrifaþættir eins og bakgrunnur, fjárhagsstaða, mismunur innflytjanda, atvinna, einmanaleiki, streita og áfengisneysla hafi áhrif á andlega heilsu þeirra. Í niðurstöðum má sjá að félagslegir þættir hafa sterkari áhrif á líðan einstaklinga heldur en þeir persónulegu. Ríkisfang hafði marktæk áhrif á andlega heilsu og líðan einstaklinga ekki var stjórnað fyrir öðrum áhrifaþáttum. Félagslegir áhrifaþættir eins og mismunur innflytjenda eða fjöldi áfengra drykkja miðluðu sambandinu þegar stjórnað var fyrir öðrum þáttum. Þessar niðurstöður benda því til þess að innflytjendum líði verr nema þegar aðrir þættir eru skoðaðir, þá má segja að innflytjendur á Íslandi séu að aðlagast íslensku samfélagi og andlega heilsa þeirra því ekki frábrugðin Íslendingum þegar aðrir þættir eru að hafa áhrif á þetta samband. Einnig benda þessar niðurstöður til þess að skörun gæti verið til staðar. Þó sýndu niðurstöður fram á að svo væri ekki þar sem það að vera hluti af fleiri en einum minnihlutahópi eins og það að vera innflytjandi og kona hafði ekki marktæk áhrif á líðan einstaklinga á Íslandi.

6.1 Bakgrunnsmunur og andleg heilsa

Eins og hefur komið fram áður þá geta bakgrunnur einstaklinga haft áhrif á líðan þeirra. Ríkisfang hafði marktæk áhrif á andlega heilsu einstaklinga þegar sambandið var skoðað eitt og sér. Innflytjendur með pólskt ríkisfang höfðu marktækt verri andlega heilsu en innfæddir einstaklingar þegar aðrir áhrifaþættir á þetta samband voru ekki skoðaðir. Sama má segja um þá innflytjendur höfðu annað ríkisfang. Það hafði þó ekki jafn sterk áhrif á líðan þeirra eins og hjá þeim sem eru með pólskt ríkisfang. Sambandið hverfur þó þegar það er skoðað með öðrum áhrifaþáttum. Þegar kemur að persónulegu mati á andlegri heilsu einstaklinga þá metur fólk með annað ríkisfang en pólskt eða íslenskt andlega heilsu sína betur þegar einungis er stjórnað fyrir bakgrunni og fjárhagsstöðu.

Þetta samband er ekki lengur marktækt þegar stjórnað er fyrir öðrum þáttum. Samband annars ríkisfangs og þunglyndis er þó neikvætt og marktækt þegar stjórnað er fyrir öðrum þáttum. Þeir sem eru með annað ríkisfang en íslenskt eða pólskt eru þó minna þunglyndir þegar stjórnað er fyrir öllum þáttum rannsóknarinnar. Þessar niðurstöður geta bent til þess að þessi hópur sé að aðlagast samfélaginu betur. Þeir sem hafa annað ríkisfang eru þó mögulega að koma úr svipaðri menningu og íslenskri. Þessar niðurstöður geta bent til þess að þessi hópur hafi alist upp við svipaða félagsmótun og Íslendingar og eigi því auðveldara með að aðlaga habitusinn sinn á Íslandi (Bardi o.fl., 2014; Darmon, 2023; Friedman, 2016; Paulson, 2018; Tallman o.fl., 2014). Þetta gerir það að verkum að þau eigi auðveldara með að aðlagast íslensku samfélagi og í kjölfarið líður þeim betur (Kim, 2017) en einstaklingum með pólskt ríkisfang miðað við einstaklinga sem eru með íslenskt ríkisfang.

Niðurstöður gáfu til kynna að konum líði almennt verr. Þær meta andlega heilsu sína verr en karlar og eru einnig með meiri kvíða og þunglyndi. Þetta ber rímar við fyrri rannsóknir sem skoða kynjamun og líðan einstaklinga (Delara, 2016; Derr, 2016). Þó sýndu niðurstöður ekki marktæka samvirkni milli kyns og ríkisfangs og því ekki hægt að ganga út frá því að erlendum konum líði verr en erlendum karlmönnum. Þessar niðurstöður eru því í takt við fyrri rannsóknir sem sýna að enginn munur sé á milli kynja þegar kemur að líðan innflytjenda þar sem margir aðrir þættir, eins og t.d. upplifun á fordómum eða félagsleg staða þeirra, hafi meiri áhrif. (Abebe o.fl., 2014; Alfieri o.fl., 2019).

Aldursmunur er til staðar í rannsókninni og niðurstöður gáfu í ljós að eldri einstaklingum líði betur. Það er ekki í takt við fyrri rannsóknir um líðan innflytjenda eftir aldri. Þó sýna fyrri rannsóknir að aldur geti haft jákvæð áhrif á líðan einstaklinga (Kwak, 2018; Siedlecki o.fl., 2014; Steptoe o.fl., 2015). Aldur hefur þó í öllum tilfellum í rannsókninni veik áhrif sem gefur til kynna að aðrir þættir hafi meiri áhrif.

Menntun var ekki alltaf marktæk í rannsókninni og nánast aldrei þegar stjórnað var fyrir öðrum þáttum en bakgrunni. Niðurstöður sýndu þó að einstaklingar með hærri menntun meta andlega heilsu sína betur, eru minna kvíðnir og minna þunglyndir þegar stjórnað er fyrir bakgrunni og fjárhagsstöðu. Þessar niðurstöður eru í takt við fyrri rannsóknir sem skoða áhrif menntunar á andlega heilsu (Abebe o.fl., 2014; Bak-Klimek o.fl., 2015). Niðurstöður benda því einnig til þess að félagsmótun skipti sköpum þegar

kemur að líðan einstaklinga (Bardi o.fl., 2014; Darmon, 2023; Tallman o.fl., 2014). Þeir sem eru með þá félagsmótun og félagslegt auðmagn sem leiðir þá til hærri menntunar líður almennt betur (Bas-Sarmiento o.fl., 2017; George o.fl., 2015). Menntun getur þó líka verið hluti aðlögunar einstaklinga (Sam o.fl., 2022) eins og má sjá þegar samband þess hversu miklum tíma pólskir innflytjendur eyða í nám á viku og þunglyndi er skoðað. Pólskir innflytjendur sem að eyða meiri tíma í nám eru marktækt minna þunglyndir sem sýnir að möguleikinn á því að þeir séu að aðlagast samfélaginu með því að mennta sig minnki líkur á þunglyndi. Menntun hafði þó ekki áhrif á þá sem eru með annað ríkisfang. Ástæðan fyrir því getur einnig verið að menntun hafi meiri áhrif á aðlögun og félagsmótun yngri einstaklinga (Sam o.fl., 2022) en í rannsókninni er úrtakið einstaklingar 18 ára og eldri og því ekki hægt að skoða þessar niðurstöður út frá yngri einstaklingum.

Það sama má segja um áhrif heildartekna fjölskyldu á líðan einstaklinga. Þegar stjórnað er fyrir bakgrunni einstaklinga má sjá að tekjur fjölskyldu hafa marktæk áhrif á persónulegt mat einstaklinga á andlegri heilsu þeirra, kvíða og þunglyndi. Þeir einstaklingar sem eiga fjölskyldu með hærri heildartekjur líður almennt betur. Heildartekjur fjölskyldu miðla að hluta til sambandi ríkisfangs og allra þriggja fylgibreyta rannsókna sem mæla líðan. Þetta bendir til þess að ríkisfang hafi áhrif á heildartekjur fjölskyldu sem hefur síðan áhrif á andlega heilsu þeirra. Þessar niðurstöður benda því til þess að einstaklingar séu búnir að aðlaga habitusinn sinn á íslenskum vettvangi þar sem þeim sem eru með hærri tekjur líður betur. Tekjur eru því einnig félagsleg orsök hér sem skipt sköpum þegar kemur að andlegri heilsu einstaklinga. Eins og kemur fram í rannsókn Guan o.fl. (2022) geta streituvaldandi fjárhagsaðstæður leitt til þunglyndiseinkenna og benda niðurstöður þessarar rannsóknar einnig til þess. Þeir einstaklingar sem eru með betri fjárhagsstöðu finna fyrir meira öryggi og líður þar að leiðandi betur. Fjárhagur er einnig tengdur atvinnu einstaklinga. Í niðurstöðum rannsóknar eyða flestir um 40 tímum á viku í vinnu sem er í takt við hefðir í íslensku samfélagi (Guðrún Pétursdóttir, 2013). Þessi tími sem einstaklingar eyða í vinnu getur haft jákvæð áhrif á líðan þeirra vegna félagsmótunar og aðlögunar (Guo, 2014; Wehrle o.fl., 2019). Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar þá eru þeir einstaklingar sem eyða meiri tíma í vinnu með betri andlega heilsu. Enginn munur var á ríkisfangi og hversu miklum tíma einstaklingar eyða í launaða vinnu þar sem engin samvirkni eða miðlun var til staðar. Þetta bendir til þess að þeir sem hafa

annað en íslenskt ríkisfang aðlagist íslensku samfélagi og hefur þetta því ekki öðruvísi áhrif á þá en innfædda einstaklinga (Guo, 2014; Wehrle o.fl., 2019).

Önnur félagsleg orsök sem getur haft áhrif á líðan einstaklinga er búsetuform þeirra. Þó að búsetuform hafi verið mis marktækt þá sýndu niðurstöður fram á að það að væri marktækt hjá þeim einstaklingum sem búa við aðrar aðstæður en að eiga sitt eigið húsnæði en þeim líður almennt verr. Hér hefur félagslega orsökina að búa í meira streituvaldandi umhverfi áhrif á líðan einstaklinga (Guan o.fl., 2022). Samband ríkisfangs og allra þriggja fylgibreyta sem mæla líðan einstaklinga er sterkara þegar sambandinu er miðlað í gegnum búsetuform. Þó eru miðlunaráhrifin mest þegar kemur að þunglyndi. Þetta bendir til þess að búsetuform skiptir sköpum þegar samband ríkisfangs og þunglyndis er skoðað.

6.2 Erfiðleikar daglegs lífs og andleg heilsa

Mismunun innflytjanda hafði marktæk áhrif á kvíða og þunglyndi. Þeir einstaklingar sem upplifðu oftast mismunun fyrir það að vera innflytjendur voru meira kvíðnir og þunglyndir. Þetta er í takt við fyrri rannsóknir sem skoða mismunun og fordóma í garð innflytjenda (George o.fl., 2015; Sangalang o.fl., 2019; Straiton o.fl., 2014). Einnig greindu niðurstöður frá því að mismunun innflytjenda miðlar samband ríkisfangs og allra fylgibreyta rannsókna. Því eru þessi sambönd sterkari þegar miðlað er áhrifum mismunun innflytjenda.

Verkefni í daglegu lífi eins og umönnun barna eða heimilisstörf höfðu nánast aldrei marktæk áhrif á líðan einstaklinga í niðurstöðum. Þó sýndu niðurstöður fram á að pólskir innflytjendur eru marktækt minna kvíðnir en Íslendingar þegar þau eyða meiri tíma í að annast börnin sín. Það er ekki í takt við fyrri rannsóknir sem sýna að það að eyða meiri tíma í slík verkefni hafi neikvæð áhrif á líðan innflytjenda (Durak o.fl., 2023; Luthar og Ciciolla, 2015; Queen o.fl., 2014). En niðurstöður sýndu einnig að þeir innflytjendur sem eru með annað ríkisfang og eyða meiri tíma á viku í umönnun barna og heimilisstörf eru meira þunglyndir en Íslendingar sem er í takt við niðurstöður fyrri rannsókna (Durak o.fl., 2023; Luthar og Ciciolla, 2015; Queen o.fl., 2014).

Að eiga erfitt með daglegar athafnir hafði marktæk áhrif á persónulegt mat á andlegri heilsu einstaklinga og þunglyndi en ekki kvíða. Því eru þær niðurstöður í takt við fyrri

rannsóknir sem sýna fram á að dagleg verk eins og t.d. að fara í vinnu hefur jákvæð áhrif á líðan einstaklinga (Durak o.fl., 2023; Queen o.fl., 2014). Það að eiga erfitt með slíkar athafnir getur líka haft neikvæð áhrif á aðlögun innflytjenda því þá eru þeir ekki að athafnast venjulega eins og þeir „ættu að vera að gera“ og eru því í kjölfarið ekki að mynda félagsleg tengsl í samfélaginu (Chen o.fl., 2019; De Jong Gierveld o.fl., 2015; Lee o.fl., 2020; Wu og Penning, 2015).

Eins og var búist var við hafði einmanaleiki og streita að marktæk áhrif á allar þrjár mælingar á líðan í rannsókninni. Þeir einstaklingar sem upplifðu oftast einmanaleiki eða streitu voru með verra mat á andlegri heilsu sinni, meiri kvíða og þunglyndi. Niðurstöður einmanaleika í rannsókninni eru í takt við niðurstöður fyrri rannsókna á einmanaleika sem benda til þess að einmanaleiki hafi áhrif á geðheilsu einstaklinga (Beutel o.fl., 2017; Erzen og Çikrikci, 2018). Fyrri rannsóknir hafa einnig bent á að innflytjendur séu útsettari fyrir einmanaleika (Chen o.fl., 2019; De Jong Gierveld o.fl., 2015; Lee o.fl., 2020) en í niðurstöðum þessarar rannsóknar var ekki marktækur munur á ríkisfangi og einmanaleika. Einmanaleiki miðlar einnig einungis að hluta til sambandi ríkisfangs og allra þriggja mælinga á líðan rannsóknar. Þetta bendir til þess að innflytjendur séu að aðlagast samfélaginu og mynda bakland hér á landi og þar af leiðandi séu þeir ekki marktækt meira einmana en innfæddir einstaklingar (Chen o.fl., 2019). Streita er félagsleg orsök sem orsakast af mismunandi þáttum í lífi einstaklinga (Guan o.fl., 2022; Sawyer, 2003, 2005) og er hún til staðar hjá einstaklingum á Íslandi miðað við niðurstöður rannsókna. Þeir sem hafa annað ríkisfang en íslenskt upplifa samt sem áður ekki meiri streitu engin samvirkni eða miðlun var til staðar fyrir ríkisfang og streitu. Þessar niðurstöður benda því til þess að þeir einstaklingar séu að aðlaga habitusinn sinn í nýja samfélaginu (Bourdieu, 1984). Þeir einstaklingar sem hafa annað ríkisfang í rannsókninni eru búnir að búa á Íslandi í þrjú ár eða lengur og því getur það útskýrt af hverju þeir upplifi ekki meiri streitu. Á þessum tíma eru þeir greinilega búnir aðlagast nýja vettvanginum og aðlaga habitusinn sinn (Bourdieu, 1984). Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á að þeir sem upplifa mikla streitu fyrir flutning geta upplifað mikla streitu eftir flutning til nýs lands (Alegría o.fl., 2017; Bustamante o.fl., 2017; Gilliver o.fl., 2014). Miðað við þessar upplýsingar gefa niðurstöður þessarar rannsóknar það til að þessir einstaklingar hafi mögulega ekki upplifað mikla streitu áður en þeir komu til landsins sem getur bent til þess að þeir komi úr samfélagi

sem er líkt íslensku samfélagi (Bustamante o.fl., 2017; Sangalang o.fl., 2019). Þó er ekki hægt að staðfesta það þar sem ekki liggja fyrir upplýsingar um líðan innflytjenda í rannsókninni áður en þeir fluttu til Íslands og ekki eru upplýsingar um hvaðan þeir koma, nema þeir sem að koma frá Póllandi. Þeir einstaklingar sem upplifa streitu búa við verri andlega heilsu og er í takt við fyrri rannsóknir sem skoða samband streitu og andlega heilsu einstaklinga (Alegría o.fl., 2017; Bustamante o.fl., 2017; Gilliver o.fl., 2014; Sangalang o.fl., 2019).

Það sem einstaklingar eyða frítímanum sínum í getur líka haft áhrif á andlega heilsu þeirra og líðan. Samkvæmt fyrri rannsóknum eru þeir einstaklingar sem eyða tímanum með sínu nánasta fólki með betri andlega heilsu (Alegría o.fl., 2017; Huxhold o.fl., 2013; Leach, 2014). Í niðurstöðum rannsóknar var þetta samband þó ekki til staðar. Þær sýndu þó að einhverju leiti að þeir einstaklingar sem eyða meiri tíma við skjá séu meira þunglyndir. Þetta samband var þó veikt og því hafa aðrir áhrifaþættir í frítíma einstaklinga meiri áhrif. Áfengisdrykkja er einn þessara félagslegur þátta sem einstaklingar eyða tímanum sínum í og getur haft neikvæð áhrif á andlega heilsu þeirra (Awaworyi Churchill og Farrell, 2017). Rannsóknir hafa líka sýnt fram á að þeir einstaklingar sem drekka meira magn af áfengi séu útsettari fyrir geðheilbrigðisvandamálum (Awaworyi Churchill og Farrell, 2017; Lewis-Laietmark o.fl., 2017). Í niðurstöðum þessarar rannsóknar kom í ljós að þeir einstaklingar sem drekka fleiri áfenga drykki í þau skipti sem þeir drekka áfengi eru að meðaltali meira kvíðnir eða meira þunglyndir. Þetta samband var þó ekki mismunandi eftir ríkisfangi og voru miðlunaráhrifin ekki mjög mikil sem bendir til þess að innflytjendur í rannsókninni séu á svipuðum stað og Íslendingar varðandi áfengisdrykkju rímar við niðurstöður í rannsókn Barsties o.fl. (2017). Þar kom í ljós að innflytjendur eru ekki endilega útsettri fyrir áfengisneyslu og oft drekka innfæddir meira áfengi en innflytjendur.

Svo eru augljósir þættir eins og það að vera greindur með geðsjúkdóm hafi áhrif á andlega líðan og heilsu einstaklinga (Erzen og Çikrikci, 2018). Því var rannsakandi ekki hissa á þeim niðurstöðum en þær bendu til þess að þeir einstaklingar sem tilgreindu það að vera með andlega erfiðleika eða hafa verið greindir með geðrænan sjúkdóm á ævinni mátu andlega heilsu sína verr, voru kvíðnari eða þunglyndari. Einnig voru niðurstöður áhrifa kvíða á þunglyndi nokkuð fyrirsjáanlegar þar sem kvíði hefur oft en ekki áhrif á

þunglyndi (Nima o.fl., 2013). Út frá þessum niðurstöðum má því sjá að margir þættir hafa áhrif á andlega heilsu einstaklinga en það að vera innflytjandi á Íslandi í þrjú ár eða lengur hefur nánast engin áhrif þegar stjórnað er fyrir öðrum þáttum sem bendir til þess að innflytjendur á Íslandi séu að aðlagast íslensku samfélagi.

6.3 Framtíðar rannsóknarefni

Viðfangsefni rannsóknar er mikilvæg viðbót í íslenskt fræðasamfélag og gerir almenningi grein fyrir afleiðingum þess að vera innflytjandi á andlega heilsu einstaklinga. Einnig er rannsóknin mikilvæg vegna aðferðar sem notast var við þar sem slíkar rannsóknir eru yfirleitt eigindlegar og rannsóknin sýnir fram á að hægt sé að framkvæma rannsóknir á innflytjendum með megindegri aðferð. Áhugavert væri að gera svipaða rannsókn með megindegum gögnum sem spyr út í lengd búsetu innflytjanda. Ástæða þess er að fyrri rannsóknir hafa sýnt fram á að lengd búsetu geti haft áhrif á aðlögun innflytjanda og í kjölfarið haft áhrif á andlega heilsu þeirra (Abebe o.fl., 2014; Delara, 2016; Derr, 2016; Kwak, 2018). Einnig þætti rannsakanda áhugavert að endurtaka rannsókn en gera ítarlegri greinarmun á hvaðan innflytjendur á Íslandi koma og þar af leiðandi skoða hvort andleg heilsa þeirra sé misjöfn eftir uppruna. Fyrri rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að innflytjendum líði verr ef að líðan þeirra var slæm fyrir flutning (Alegría o.fl., 2017; Bustamante o.fl., 2017; Gilliver o.fl., 2014). Þar af leiðandi þætti rannsakanda áhugavert að gera megindegla rannsókn sem einblínir á innflytjendur á Íslandi og geta því einnig skoðað hvernig líðan þeirra var fyrir flutning og hvort að það hafi áhrif á núverandi andlega heilsu þeirra. Í lokin þætti rannsakanda áhugavert að endurtaka rannsókn en skoða aðra félagslega þætti sem geta haft áhrif á líðan innflytjanda þar sem sá listi er ekki tæmandi í þessari rannsókn.

Rannsóknin sýndi fram á að megindegla aðferðarfræði er ekki síður mikilvæg aðferð til rannsókna sem einblína á að rannsaka innflytjendur. Mikilvægi þeirra er að veita almenningi yfirsýn yfir stöðu innflytjenda á Íslandi en ekki bara ákveðna hópa innflytjenda innan samfélagsins líkt og eigindlegar rannsóknir hafa gert. Því vonar rannsakandi að þessi rannsókn sé hvatning til að nota megindegla rannsóknaraðferðir við framtíðar rannsóknir á innflytjendum.

Heimildaskrá

- Abebe, D. S., Lien, L. og Hjelde, K. H. (2014). What We Know and Don't Know About Mental Health Problems Among Immigrants in Norway. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 16(1), 60-67. <https://doi.org/10.1007/s10903-012-9745-9>
- Agresti, A. (2015). *Foundations of Linear and Generalized Linear Models*. Wiley.
- Alegría, M., Álvarez, K. og DiMarzio, K. (2017). Immigration and Mental Health. *Current Epidemiology Reports*, 4(2), 145-155. <https://doi.org/10.1007/s40471-017-0111-2>
- Alfieri, S., Marzana, D. og Cipresso, P. (2019). IMMIGRANTS'COMMUNITY ENGAGEMENT AND WELL-BEING. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(4).
- Anna Wojtyńska og Unnur Dís Skaptadóttir. (2019). Reproduction of marginality: The labour market position of unemployed foreign citizens during economic recession in Iceland. *Migration Studies*, 9(3), 702-720. <https://doi.org/10.1093/migration/mnz037>
- Awaworyi Churchill, S. og Farrell, L. (2017). Alcohol and depression: Evidence from the 2014 health survey for England. *Drug and Alcohol Dependence*, 180, 86-92. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.08.006>
- Bak-Klimek, A., Karatzias, T., Elliott, L. og Maclean, R. (2015). The Determinants of Well-Being Among International Economic Immigrants: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 10(1), 161-188. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9297-8>
- Bardi, A., Buchanan, K. E., Goodwin, R., Slabu, L. og Robinson, M. (2014). Value stability and change during self-chosen life transitions: self-selection versus socialization effects. *Journal of personality and social psychology*, 106(1), 131. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0034818>
- Barsties, L. S., Walsh, S. D., Huijts, T., Bendtsen, P., Molcho, M., Buijs, T., Vieno, A., Elgar, F. J. og Stevens, G. W. (2017). Alcohol consumption among first-and second-generation immigrant and native adolescents in 23 countries: Testing the importance of origin and receiving country alcohol prevalence rates. *Drug and Alcohol Review*, 36(6), 769-778. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/dar.12624>
- Bas-Sarmiento, P., Saucedo-Moreno, M. J., Fernández-Gutiérrez, M. og Poza-Méndez, M. (2017). Mental Health in Immigrants Versus Native Population: A Systematic Review of the Literature. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(1), 111-121. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.07.014>
- Beaufort, I. N., De Weert-Van Oene, G. H., Buwalda, V. A., De Leeuw, J. R. J. og Goudriaan, A. E. (2017). The depression, anxiety and stress scale (DASS-21) as a screener for depression in substance use disorder inpatients: a pilot study.

European addiction research, 23(5), 260-268.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000485182>

- Berger, P. og Luckman, T. (1966). *The social construction of reality*. Penguin Book.
- Berryman, C., Ferguson, C. J. og Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314.
<https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J. og Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Bierwiazek, K. og Waldzus, S. (2016). Socio-cultural factors as antecedents of cross-cultural adaptation in expatriates, international students, and migrants: A review. *Journal of cross-cultural psychology*, 47(6), 767-817.
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0022022116644526>
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: Social Critique of the Judgement of Taste*. Harvard University Press.
- Bourdieu, P. (1999). *The Weight of the World. Social Suffering in Contemporary Society*. Stanford University press.
- Bridgeforth, A. C. (2021). Biased: Uncovering the Hidden Prejudice that Shapes What We See, Think, and Do. *AmeriQuests*, 16(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.15695/cyrf8056>
- Bustamante, L. H., Cerqueira, R. O., Leclerc, E. og Brietzke, E. (2017). Stress, trauma, and posttraumatic stress disorder in migrants: a comprehensive review. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40, 220-225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2290>
- Cano, M. Á., Sánchez, M., Trepka, M. J., Dillon, F. R., Sheehan, D. M., Rojas, P., Kanamori, M. J., Huang, H., Auf, R. og De La Rosa, M. (2017). Immigration stress and alcohol use severity among recently immigrated Hispanic adults: Examining moderating effects of gender, immigration status, and social support. *Journal of clinical psychology*, 73(3), 294-307.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.22330>
- Check, J. og Schutt, R. K. (2012). Survey Research. Í J. Check og R. K. Schutt (ritstj.), *Reseach Methods in Education* Sage.
- Chen, W., Wu, S., Ling, L. og Renzaho, A. M. N. (2019). Impacts of social integration and loneliness on mental health of humanitarian migrants in Australia: evidence from a longitudinal study. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 43(1), 46-55. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1753-6405.12856>

- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L. og Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, *104*, 106160. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *University of Chicago Legal Forum*, *1989*(1).
- Crisogen, D. T. (2016). Types of socialization and their importance in understanding the phenomena of socialization. *European Journal of Social Science Education and Research*, *3*(1), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.26417/ejser.v5i1.p331-336>
- Darmon, M. (2023). *Socialization*. John Wiley & Sons.
- De Jong Gierveld, J., Van der Pas, S. og Keating, N. (2015). Loneliness of Older Immigrant Groups in Canada: Effects of Ethnic-Cultural Background. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, *30*(3), 251-268. <https://doi.org/10.1007/s10823-015-9265-x>
- De Schutter, H. (2022). Linguistic justice for immigrants. *Nations and Nationalism*, *28*(2), 418-434. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/nana.12800>
- Delara, M. (2016). Social Determinants of Immigrant Women's Mental Health. *Advances in Public Health*, *2016*, 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2016/9730162>
- Derr, A. S. (2016). Mental health service use among immigrants in the United States: A systematic review. *Psychiatric services*, *67*(3), 265-274. <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.ps.201500004>
- Dillman, D. A., Smyth, J. D. og Christian, L. M. (2014). *Internet, Phone, Mail and Mixed-Mode Surveys* (4 útgáfa). Wiley.
- Durak, M., Senol-Durak, E. og Karakose, S. (2023). Psychological Distress and Anxiety among Housewives: The Mediation Role of Perceived Stress, Loneliness, and Housewife Burnout. *Current Psychology*, *42*(17), 14517-14528. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02636-0>
- Durkheim, E. (1950). *The Rules of Sociological Method* (S. A. Solovay og J. H. Mueller þýddu, 8 útgáfa). Free Press.
- Durkheim, E. (1951). *Suicide: A Study in Sociology* (G. Simpson og J. A. Spaulding þýddu). Free Press.
- Elmer, T. og Stadtfeld, C. (2020). Depressive symptoms are associated with social isolation in face-to-face interaction networks. *Scientific Reports*, *10*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-58297-9>
- Embætti landlæknis. (2022). *Heilsa og líðan*. Embætti landlæknis.

- Emilsson Peskova, R. (2021). *School experience of plurilingual students: A multiple case study from Iceland*. Háskóli Íslands.
- Erla S. Kristjánsdóttir og Thora Christiansen. (2017). you have to face the fact that you're a foreigner: Immigrants' Lived Experience of Communication and Negotiation Position Toward their Employer in Iceland. *Journal of Intercultural Communication*, 17(2), 1-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.36923/jicc.v17i2.739>
- Erzen, E. og Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435. <https://doi.org/10.1177/0020764018776349>
- Escobar, J. I., Nervi, C. H. og Gara, M. A. (2000). Immigration and Mental Health: Mexican Americans in the United States. *Harvard Review of Psychiatry*, 8(2), 64-72. https://doi.org/10.1080/hrp_8.2.64
- Esses, V. M. (2021). Prejudice and discrimination toward immigrants. *Annual review of psychology*, 72, 503-531. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-080520-102803>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (6 útgáfa). SAGE.
- Floyd, J. og Fowler, J. (2014). *Survey Research Methods* (5 útgáfa). Sage
- Friedman, S. (2016). Habitus clivé and the emotional imprint of social mobility. *The sociological review*, 64(1), 129-147. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-954X.12280>
- George, U., Thomson, M. S., Chaze, F. og Guruge, S. (2015). Immigrant mental health, a public health issue: Looking back and moving forward. *International journal of environmental research and public health*, 12(10), 13624-13648. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390%2Fijerph121013624>
- Gilliver, S. C., Sundquist, J., Li, X. og Sundquist, K. (2014). Recent research on the mental health of immigrants to Sweden: a literature review. *The European Journal of Public Health*, 12(10), 72-79. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390%2Fijerph121013624>
- Giuntella, O., Kone, Z. L., Ruiz, I. og Vargas-Silva, C. (2018). Reason for immigration and immigrants' health. *Public Health*, 158, 102-109. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.01.037>
- Groves, R. M., Floyd, J., Fowler, J., Cooper, M. P., Lepkowski, J. M., Singer, E. og Tourangeau, R. (2009). *Survey Methodology* (2 útgáfa). Wiley.
- Guan, N., Guariglia, A., Moore, P., Xu, F. og Al-Janabi, H. (2022). Financial stress and depression in adults: A systematic review. *PloS one*, 17(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264041>
- Guðmundsson, G. (2008). *Félagsfræði menntunar* Skrudda.

- Guðrún Pétursdóttir. (2013). Birtingarmyndir dulinna fordóma og mismunun í garð innflytjenda á Íslandi. *Íslenska þjóðfélagið*, 4(1), 27-38.
- Gujarati, D. N. og Porter, D. C. (2009). *Basic Econometrics* (5 útgáfa). McGraw-Hill.
- Guo, S. (2014). Immigrants as active citizens: exploring the volunteering experience of Chinese immigrants in Vancouver. *Globalisation, Societies and Education*, 12(1), 51-70. <https://doi.org/10.1080/14767724.2013.858527>
- Guruge, S., Thomson, M. S., George, U. og Chaze, F. (2015). Social support, social conflict, and immigrant women's mental health in a Canadian context: a scoping review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22(9), 655-667. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jpm.12216>
- Hagstofa Íslands. (2023). Mannfjöldi eftir bakgrunni 1996 – 2023.
- Healey, J. F. (2015). *Statistics: A tool for social research* (10 útgáfa). Cengage Learning.
- Hoffmann, L., Innes, P., Wojtyńska, A. og Skaptadóttir, U. D. (2024). Adult Immigrants' Perspectives on Courses in Icelandic as a Second Language: Structure, Content, and Inclusion in the Receiving Society. *Journal of Language, Identity & Education*, 23(2), 304-319. <https://doi.org/10.1080/15348458.2021.1988855>
- Huxhold, O., Miche, M. og Schüz, B. (2013). Benefits of Having Friends in Older Ages: Differential Effects of Informal Social Activities on Well-Being in Middle-Aged and Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 69(3), 366-375. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt029>
- Johnson, C. M., Rostila, M., Svensson, A. C. og Engström, K. (2017). The role of social capital in explaining mental health inequalities between immigrants and Swedish-born: a population-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 17(1), 117. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3955-3>
- Johnson-Singh, C. (2021). *Social Integration and Immigrant Mental Health: the Role of Social Capital and Neighbourhood Ethnic Composition* [Ph.D.]. Karolinska Institutet (Sweden). <https://www.proquest.com/docview/2606900019?accountid=28822&parentSessionId=5e8f3iBgrAJ4u3gyDuszSvr26mUV2MQQ97R397mOZ%2FQ%3D&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C. og Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kern, M. R., Duinhof, E. L., Walsh, S. D., Cosma, A., Moreno-Maldonado, C., Molcho, M., Currie, C. og Stevens, G. W. J. M. (2020). Intersectionality and Adolescent Mental Well-being: A Cross-Nationally Comparative Analysis of the Interplay Between Immigration Background, Socioeconomic Status and Gender. *Journal of Adolescent*

Health, 66(6), 12-20.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.013>

Kim, Y. Y. (2017). Cross-cultural adaptation. *Oxford research encyclopedia of communication*.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.21>

Kirilova, M. og Angouri, J. (2018). You are now one of us—negotiating ‘fitting in’ in the workplace. Í *The Routledge handbook of language and superdiversity* (bls. 345-360). Routledge.

Kwak, K. (2018). Age and Gender Variations in Healthy Immigrant Effect: a Population Study of Immigrant Well-Being in Canada. *Journal of International Migration and Integration*, 19(2), 413-437. <https://doi.org/10.1007/s12134-018-0546-4>

Leach, J. (2014). *Improving mental health through social support: Building positive and empowering relationships*. Jessica Kingsley Publishers.

Lee, D. (2019). The convergent, discriminant, and nomological validity of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21). *Journal of affective disorders*, 259, 136-142. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.036>

Lee, J., Hong, J., Zhou, Y. og Robles, G. (2020). The Relationships Between Loneliness, Social Support, and Resilience Among Latinx Immigrants in the United States. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 99-109. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00728-w>

Lewis-Laietmark, C., Wettlaufer, A., Shield, K. D., Giesbrecht, N., April, N., Asbridge, M., Dell, C., Rehm, J. og Stockwell, T. (2017). The effects of alcohol-related harms to others on self-perceived mental well-being in a Canadian sample. *International journal of public health*, 62, 669-678. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00038-016-0924-7>

Lim, D. (2017). Selecting immigrants by skill: A case of wrongful discrimination? *Social Theory and Practice*, 43(2), 369-396. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5840/soctheorpract20172157>

Lovibond, S. H. og Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2 útgáfa). Psychology Foundation.

Luthar, S. S. og Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers’ well-being. *Developmental Psychology*, 51(12), 1812. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037%2Fdev0000051>

Lynn, P., Nandi, A., Parutis, V. og Platt, L. (2018). Design and implementation of a high-quality probability sample of immigrants and ethnic minorities

Lessons learnt. *Demographic Research*, 38, 513-548. <http://www.jstor.org/stable/26457055>

- March, D. og Susser, E. (2014). Social science and psychiatry, and the causes of mental disorder. Í S. Bloch, S. A. Green og H. Holmes (ritstj.), *Psychiatry: Past, Present, and Prospect*. Oxford University Press.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press.
- Morrow, M., Bryson, S., Lal, R., Hoong, P., Jiang, C., Jordan, S., Patel, N. B. og Guruge, S. (2020). Intersectionality as an Analytic Framework for Understanding the Experiences of Mental Health Stigma Among Racialized Men. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(5), 1304-1317. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00140-y>
- Nima, A. A., Rosenberg, P., Archer, T. og Garcia, D. (2013). Anxiety, Affect, Self-Esteem, and Stress: Mediation and Moderation Effects on Depression. *PloS one*, 8(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/annotation/49e2c5c8-e8a8-4011-80fc-02c6724b2acc>
- Nowicka, M. (2015). Habitus: Its transformation and transfer through cultural encounters in migration. Í *Bourdieu, habitus and social research: The art of application* (bls. 93-110). Springer.
- Odgers, C. L. og Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Ohrnberger, J., Fichera, E. og Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine*, 195, 42-49. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.008>
- Paulson, E. L. (2018). A habitus divided? The effects of social mobility on the habitus and consumption. *European Journal of Marketing*, 52(5/6), 1060-1083.
- Peri, G. (2016). Immigrants, productivity, and labor markets. *Journal of economic perspectives*, 30(4), 3-30.
- Phillips, P. P., Phillips, J. J. og Aaron, B. (2013). *Survey basics*. American Society for Training and Development.
- Potts, A. (2015). A theory for educational research: Socialisation theory and symbolic interaction. *Education research and perspectives*, 42, 633-654.
- Przybyszewska, A. (2022). Downward professional mobility, cultural difference and immigrant niches: Dynamics of and changes to migrants' attitudes towards interpersonal communication and work performance. *European Journal of Cultural Studies*, 25(5), 1249-1265. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/13675494221074712>

- Queen, T. L., Stawski, R. S., Ryan, L. H. og Smith, J. (2014). Loneliness in a day: activity engagement, time alone, and experienced emotions. *Psychology and Aging, 29*(2), 297. <https://doi.org/10.1037/a0036889>
- Reichel, D. og Morales, L. (2017). Surveying immigrants without sampling frames - evaluating the success of alternative field methods. *Comp Migr Stud, 5*(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s40878-016-0044-9>
- Sam, D. L., Vedder, P., Ward, C. og Horenczyk, G. (2022). Psychological and sociocultural adaptation of immigrant youth. Í *Immigrant youth in cultural transition* (bls. 119-143). Routledge.
- Sangalang, C. C., Becerra, D., Mitchell, F. M., Lechuga-Peña, S., Lopez, K. og Kim, I. (2019). Trauma, Post-Migration Stress, and Mental Health: A Comparative Analysis of Refugees and Immigrants in the United States. *Journal of Immigrant and Minority Health, 21*(5), 909-919. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0826-2>
- Savaş, Ö., Greenwood, R. M., Blankenship, B. T., Stewart, A. J. og Deaux, K. (2021). All Immigrants Are Not Alike: Intersectionality Matters in Views of Immigrant Groups. *Journal of Social and Political Psychology, 9*(1), 86-104. <https://doi.org/10.5964/jspp.5575>
- Sawyer, R. K. (2003). Nonreductive Individualism Part II—Social Causation. *Philosophy of the Social Sciences, 33*(2), 203-224. <https://doi.org/10.1177/0048393103033002003>
- Sawyer, R. K. (2005). *Social Emergence: Societies As Complex Systems*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511734892>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S. og Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research, 117*(2), 561-576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Skarpadóttir, U. D. og Innes, P. (2017). IMMIGRANT EXPERIENCES OF LEARNING ICELANDIC AND CONNECTING WITH THE SPEAKING COMMUNITY. *Nordic Journal of Migration Research, 7*(1), 20-27. <https://www.jstor.org/stable/48711436>
- Steptoe, A., Deaton, A. og Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The lancet, 385*(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)61489-0)
- Straiton, M., Reneflot, A. og Diaz, E. (2014). Immigrants' use of primary health care services for mental health problems. *BMC health services research, 14*(1), 341. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-14-341>
- Straiton, M. L., Aambø, A. K. og Johansen, R. (2019). Perceived discrimination, health and mental health among immigrants in Norway: the role of moderating factors. *BMC Public Health, 19*, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6649-9>

- Stuber, J. (2021). *Exploring Inequality: A Sociological Approach* (2 útgáfa). SAGE
- Szaflarski, M. og Bauldry, S. (2019). The effects of perceived discrimination on immigrant and refugee physical and mental health. Í *Immigration and health* (bls. 173-204). Emerald Publishing Limited.
- Tallman, I., Marotz-Baden, R. og Pindas, P. (2014). *Adolescent socialization in cross-cultural perspective: Planning for social change*. Academic Press.
- The jamovi project. (2024). jamovi (2.5 útgáfa) [Tölfræðiforrit]. <https://www.jamovi.org>
- Tuppat, J. og Gerhards, J. (2021). Immigrants' first names and perceived discrimination: A contribution to understanding the integration paradox. *European Sociological Review*, 37(1), 121-135. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1093/esr/jcaa041>
- Unnur Dís Skaptadóttir, Anna Wojtyńska og Margrét Wendt. (2020). Staða innflytjanda á vinnumarkaði. Í M. Meckl og H. Gunnþórsdóttir (ritstj.), *Samfélag fjölbreytileikand: Samskipti heimanna og innflytjanda á Íslandi* (bls. 45-61). Háskólinn á Akureyri.
- Vala S. Valdimarsdóttir og Zita Rézné Zádori. (e.d.). *Íslensku námskeið*. Mimir.is <https://www.mimir.is/is>
- Voicu, B. og Vlase, I. (2014). High-skilled immigrants in times of crisis. A cross-European analysis. *International Journal of Intercultural Relations*, 42, 25-37. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ijintrel.2014.07.003>
- Waltorp, K. (2015). Keeping cool, staying virtuous: Social media and the composite habitus of young Muslim women in Copenhagen *Mediakultur: Journal of media and communication research*, 31(58), 49-67. <https://doi.org/https://doi.org/10.7146/mediekultur.v31i58.19373>
- Wehrle, K., Kira, M. og Klehe, U.-C. (2019). Putting career construction into context: Career adaptability among refugees. *Journal of Vocational Behavior*, 111, 107-124. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.08.007>
- Wu, Z. og Penning, M. (2015). Immigration and loneliness in later life. *Ageing and Society*, 35(1), 64-95. <https://doi.org/10.1017/S0144686X13000470>
- Zanon, C., Brenner, R. E., Baptista, M. N., Vogel, D. L., Rubin, M., Al-Darmaki, F. R., Gonçalves, M., Heath, P. J., Liao, H.-Y. og Mackenzie, C. S. (2021). Examining the dimensionality, reliability, and invariance of the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21) across eight countries. *Assessment*, 28(6), 1531-1544. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1073191119887449>