

## **Masteroppgave**

Masterstudium i helsevitenskap, spesialisering i empowerment og  
helsefremmende arbeid

Juni 2023

### **Arbeidsledig og egenopplevd livskvalitet**

En kvalitativ studie om opplevelser og erfaringer med å være arbeidsledig

Kandidatnavn: Kine Skjellerud Endresen  
Emnekode: MAVIT5910  
Antall ord: 13620

## **Forord**

Da er tiden kommet for innlevering av masteroppgaven. Arbeidet med oppgaven har vært spennende, lærerikt og samtidig utfordrende. Gjennom dette arbeidet sitter jeg igjen med ny kunnskap om hvordan det oppleves å være arbeidsledig og hva som påvirker livskvaliteten til arbeidsledige. I tillegg har jeg lært hvordan en kvalitativ studie gjennomføres, samt hvor tidkrevende et slikt prosjekt er.

En stor takk til deltakerne som har stilt opp til intervju. Takk for at dere brukte av deres tid til dette forskningsprosjektet. En stor takk til frisklivsentralen som hjalp meg med rekruttering. En stor takk til Vidar Frigstad og min mor som hjalp meg videre med rekrutteringsprosessen. Jeg ønsker også å takke min veileder, Anne- Kari M. Johannessen, for god veiledning og råd, samt for at du har vært tilgjengelig i denne prosessen. I tillegg vil jeg takke mine medstudenter som bidro til hyggelige stunder både med diskusjon av oppgaven, men også nødvendig avkobling underveis i skriveprosessen.

Jeg vil også takke min fine samboer, familie og venner for oppmuntrende ord underveis i skriveprosessen.

## **Sammendrag**

*Bakgrunn:* Det å være utenfor arbeidslivet vet vi kan være utfordrende. Arbeid er helsefremmende, og i tillegg til at jobben gir arbeidsinntekt er det også en viktig arena for mestring, tilhørighet, sosiale relasjoner, trygghet og identitet. I utgangen av januar 2023 var det omtrent 3,4 % arbeidsledige i Norge. Mye av tidligere forskning har studert den fysiske helsen til arbeidsledige, og det finnes allerede mye forskning på sosiale helseforskjeller og helsetilstanden til arbeidsledige. Det er nødvendig med mer kvalitativ forskning på dette feltet som går mer i dybden og studerer hva som påvirker livskvaliteten til arbeidsledige, hvordan de selv opplever det, samt betydningen av fysisk aktivitet for livskvaliteten til arbeidsledige.

*Hensikten:* Hensikten med denne studien er å fremskaffe kunnskap om hvordan det oppleves å være arbeidsledig, og hvordan dette påvirker livskvaliteten til denne gruppen.

*Metode:* Studiet har en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming, og har benyttet kvalitativ metode. Forskningsprosjekt har benyttet livskvalitet, salutogenese og empowerment som teoretisk rammeverk. Det ble gjennomført seks individuelle intervjuer av arbeidsledige. Dataanalysen er gjennomført og inspirert av Kirsti Malterud sin systematiske tekstkondensering.

*Resultat:* Gjennom analyseprosessen ble det funnet følgende hovedkategorier som er av betydning for livskvaliteten til arbeidsledige; Livskvalitet - relasjoner, arbeidsledighet-opplevelse av utenforskap og ensomhet, og fysisk aktivitet -et mentalt verktøy for opplevelse av mestring, meningsfull aktivitet og opprettholdelse av rutiner.

*Konklusjon:* Studiens funn viser at deltakerne opplever god livskvaliteten ved å ha gode relasjoner til venner og familie, og ved å ha en form for meningsfull aktivitet. Studien viser at det å være arbeidsledig påvirker deres livskvaliteten i negativ retning slik som opplevelse av utenforskap, ensomhet, lavere selvfølelse og selvbylde. Alle deltakerne rapporterte fysisk aktivitet i arbeidsledighetsperioden som betydningsfullt. De erfarte fysisk aktivitet som godt for hodet, det ga mestringsfølelse og det bidro også til at deltakerne hadde en plan for dagen.

*Nøkkelord:* livskvalitet, arbeidsledig, fysisk aktivitet, salutogenese, empowerment

## **Abstract**

*Background:* We know that being unemployed can be challenging. Work is health-promoting, and in addition to the job providing income, it is also an important arena for coping, belonging, social relationships, security and identity. At the end of January 2023, there were approximately 3.4% unemployed in Norway. Much of the previous research has studied the physical health of the unemployed, and there is already a lot of research into social health differences and the health conditions of the unemployed. There is a need for more qualitative research in this field that goes more in-depth and studies what affects the quality of life of the unemployed, how they experience it, as well as the importance of physical activity for the quality of life for the unemployed.

*Purpose:* The purpose of this study is to obtain knowledge about how it feels to be unemployed, and how this affects the quality of life of this group.

*Method:* The study has a phenomenological-hermeneutic approach. Research projects have used quality of life, salutogenesis and empowerment as the theoretical framework. The master's thesis has used a qualitative method. Six individual interviews of unemployed people were conducted. The data analysis was carried out and inspired by Kirsti Malterud's systematic text condensation.

*Result:* Through the analysis process, the following main categories were discovered, which are of importance to the quality of life of the unemployed; Quality of life - relationships, unemployment - experience of alienation and loneliness, and physical activity - a mental tool for experiencing mastery, meaningful activity and maintaining routines.

*Conclusion:* The study's findings show that the participants experience a good quality of life by having good relationships with friends and family, and by having some form of meaningful activity. The study shows that being unemployed affects their quality of life in a negative direction, such as the experience of alienation, loneliness and lower self-esteem and self-image. All participants reported physical activity during the period of unemployment as important. They experienced physical activity as positive because it gave a feeling of mastery and it also contributed to the participants having a plan for the day.

*Key words:* quality of life, unemployed, physical activity, salutogenesis, empowerment

## **Innholdsfortegnelse**

<b>1. Introduksjon .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Bakgrunn for valg av tema.....</b>	<b>2</b>
<b>1.2 Hensikt.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3 Problemstilling og forskningsspørsmålet .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Søkehistorikk og forskning på feltet .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Teoretisk rammeverk.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Livskvalitet.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Salutogenese .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Empowerment .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Design og metode.....</b>	<b>11</b>
<b>3.1 Vitenskapsteoretisk perspektiv.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 Utvalg og rekruttering .....</b>	<b>11</b>
<b>3.3 Datainnsamling .....</b>	<b>13</b>
<b>3.4 Transkribering .....</b>	<b>14</b>
<b>3.5 Analyse.....</b>	<b>15</b>
<b>3.6 Egen forforståelse .....</b>	<b>18</b>
<b>3.7 Forskningsetikk.....</b>	<b>19</b>
<b>4. Resultater.....</b>	<b>22</b>
<b>4.1 Livskvalitet - relasjoner .....</b>	<b>22</b>
<b>4.2 Arbeidsledighet - opplevelse av utenforskap og ensomhet .....</b>	<b>24</b>
<b>4.3 Fysisk aktivitet - et mentalt verktøy for opplevelse av mestring,     meningsfull aktivitet og opprettholdelse av rutiner .....</b>	<b>25</b>
<b>5. Diskusjon .....</b>	<b>29</b>
<b>5.1 Hva påvirker livskvaliteten til arbeidsledige? .....</b>	<b>29</b>
<b>5.2. Fysisk aktivitet - en metode for å styrke livskvaliteten? .....</b>	<b>35</b>

<b>5.3 Metodediskusjon</b> .....	<b>38</b>
<b>6. Konklusjon og videre forskning</b> .....	<b>43</b>
<b>7. Litteraturliste</b> .....	<b>45</b>

## **TABELLER**

<b>Tabell 1: Informasjon om deltakerne</b> .....	<b>12</b>
<b>Tabell 2: Eksempler på meningsbærende enheter</b> .....	<b>17</b>
<b>Tabell 3: Eksempel på analyseprosessen med meningsbærende enheter, kondensat, subgruppe og hovedkategori.</b> .....	<b>18</b>

## **FIGURER**

<b>Figure 1: “Calman’s gap” modellen</b> .....	<b>7</b>
<b>Figur 2: Tankekart fra trinn to med forskningsspørsmål, hovedgruppe og subgrupper.</b> .....	<b>16</b>

## **VEDLEGG**

<b>Vedlegg 1: Godkjenning fra Sikt</b> .....	<b>50</b>
<b>Vedlegg 2. Informasjonsskriv med samtykkeerklæring fysiskintervju</b> .....	<b>51</b>
<b>Vedlegg 3. Informasjonsskriv med samtykkeerklæring digitalt intervju</b> .....	<b>55</b>
<b>Vedlegg 4: Intervjuguide</b> .....	<b>61</b>
<b>Vedlegg 5. Ros-skjema</b> .....	<b>62</b>
<b>Vedlegg 6: Emneord</b> .....	<b>63</b>

## 1. Introduksjon

Ifølge Statistisk Sentralbyrå (2023) var 3,4 % i Norge arbeidsledige i utgangen av januar 2023. Det vil si at det er omtrent 101 000 arbeidsledige personer i Norge. Definisjonen på arbeidsledige er personer uten inntektsgivende arbeid, som aktivt er på jobbsøk i løpet av de siste fire ukene, og som kunne begynt i jobb i løpet av de to påfølgende ukene. I tillegg regnes også personer som har vært eller forventer å være permittert i mer enn tre måneder som arbeidsledige dersom de oppfyller disse kravene (Statistisk Sentralbyrå, 2023).

Ifølge Folkehelsemeldingen (Meld.st.19 (2014-2015), s. 34) er det å være i arbeid helsefremmende, og det kan ha viktig sosiale og psykologiske funksjoner. I tillegg til at jobben gir arbeidsinntekt er det også en viktig arena for mestring, tilhørighet, sosiale relasjoner, trygghet og identitet. Videre kan deltakelse i arbeidslivet gi en opplevelse av retning og mening i livet (Steffensen, 2016). Det å bli/være arbeidsledig kan medføre tap av trygghet som jobben har gitt ved inntekt, kolleger, rutiner, mestringsplattform og tilhørighet. I Folkehelsemeldingen (Meld.st.19 (2014-2015), s. 113) fremkommer det at regjeringen vil styrke arbeidslinjen i arbeids- og velferdspolitikken. Målet er å inkludere flere mennesker i arbeidslivet. Ifølge Statistisk Sentralbyrå (2020) scorer arbeidsledige dårligst sammen med uføretrygdete på subjektiv livskvalitet. Sammenliknet med resten av befolkningen scorer de dårlig på tilfredshet med sin økonomiske situasjon, psykisk helse, sosiale relasjoner, i tillegg til mening, mestring og engasjement i livet.

I handlingsplanen for fysisk aktivitet utarbeidet av Helse – og omsorgsdepartementet (2020, s. 17) er to av hovedmålene følgende: «Befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse og trivsel og reduserte sosiale helseforskjeller» og «Vi skal skape et samfunn som fremmer helse i befolkningen». Ifølge Helse – og omsorgsdepartementet (2020, s.10-11) er fysisk aktivitet viktig både for den fysiske og psykiske helsen vår. Aktive mennesker har generelt sett en bedre helse. I tillegg er helse-og omsorgsdepartementet opptatt av å få frem betydningen av fysisk aktivitet for mestring, tilhørighet, livskvalitet og glede. Fysisk aktivitet og livskvalitet påvirker hverandre, og har en positiv gevinst på individnivå, samtidig som det også har en verdi for samfunnets bærekraft. Det er kjent at fysisk aktivitet har mange

positive helsegevinster. Fysisk aktivitet kan gi økt selvtillit, mer energi, gi bedre søvn, ha positiv effekt på humøret og det kan gi økt mestringfølelse. Fysisk aktivitet kan påvirke hverdagen vår, og gjøre oss mer rustet til å håndtere hverdagens krav (Martinsen, 2004, s. 35-36). I tillegg kan fysisk aktivitet forebygge en rekke sykdommer.

## **1.1 Bakgrunn for valg av tema**

Det å være utenfor arbeidslivet vet vi kan være utfordrende. I denne masteroppgaven ønsker jeg å få mer kunnskap om dette temaet, og hvordan det oppleves av den enkelte. Jeg ønsker å få mer kunnskap om hva som påvirker livskvaliteten til arbeidsledige. Jeg er nysgjerrig på om fysisk aktivitet er av betydning når en er arbeidsledige, og om dette er med på å påvirke deres livskvalitet eller ikke. Viktig arbeid for en sosionom er å forebygge, løse og redusere sosiale problemer for enkeltpersoner, familier og grupper i samfunnet (Fellesorganisasjonen, u.å). Et viktig prinsipp er hjelp til selvhjelp. Derfor anser jeg det som relevant å se nærmere på livskvaliteten til arbeidsledige, og hvordan jeg i mitt videre arbeid kan hjelpe mennesker som havner i en slik situasjon. Jeg ønsker også å bidra til mer kunnskap på feltet. På bakgrunn av dette ønsker jeg å skrive en masteroppgave om temaet arbeidsledige, livskvalitet og fysisk aktivitet for å få mer kunnskap og kompetanse på området.

## **1.2 Hensikt**

Hensikten med denne studien er å fremskaffe kunnskap om hvordan det oppleves å være arbeidsledig, og hvordan dette påvirker livskvaliteten til denne gruppen.

Ved å få mer kunnskap på dette feltet ved hjelp av å tydeliggjøre og belyse menneskers erfaringer og opplevelser med å være arbeidsledig, kan vi som hjelpeapparat på en bedre og mer hensiktsmessig måte møte denne gruppen ved å forstå og se på dem i et større perspektiv, enn at de «bare» er arbeidsledig og arbeidssøkere. I tillegg ønsker jeg å bidra til økt bevissthet hos individet og hjelpeapparatet om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livskvalitet. Slik kunnskap kan være nyttig for å skape motivasjon for hvert enkelte individ til å bli mer aktiv. Dette kan også være med på å bidra og påvirke hjelpeapparatet og politikere til å få en bedre forståelse av sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livskvalitet.



Med dette forskningsprosjektet ønsker jeg å bidra til at hjelpeapparatet skal ha et større fokus på helsefremmende arbeid.

Jeg erfarer at begrepene fysisk aktivitet og trening ofte forveksles, og derfor vil jeg forklare forskjellene for å tydeliggjøre begrepene all den tid dette har relevans for oppgaven min siden det er fysisk aktivitet denne masteroppgaven fokuserer på. Folkehelseinstituttet definerer fysisk aktivitet på følgende måte: «all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Folkehelseinstituttet, 2014). Ifølge Martinsen (2004, s. 35-36) kan fysisk aktivitet bli definert som mosjonsaktiviteter hvor målet med aktiviteten er glede, helse og rekreasjon. Fysisk trening derimot er målrettet aktivitet som utføres for å forbedre eller vedlikeholde fysisk form eller helse. Fysisk aktivitet kan være alt fra å gå tur med hunden, husarbeid, leke med barna, trene på treningsstudio, løpe i skogen, spille fotball, svømme eller danse. I denne oppgaven er det som nevnt fysisk aktivitet (bevegelse), ikke fysisk trening som skal stå i fokus.

### **1.3 Problemstilling og forskningsspørsmålet**

I denne masteroppgaven ønsker jeg å undersøke hvordan livskvaliteten til arbeidsledige er, og hva slags betydningen fysisk aktivitet kan ha for livskvaliteten til denne gruppen.

*Oppgavens forskningsspørsmål er følgende:*

- Hva påvirker livskvaliteten til arbeidsledige?
- Hvilke erfaringer har mennesker som er arbeidsledige med å bedrive fysisk aktivitet som en metode for å styrke livskvaliteten?

### **1.4 Søkehistorikk og forskning på feltet**

Søkeprosessen begynte ved at jeg skrev ned relevant søkeord på norsk og engelsk for søk i ulike databaser, se vedlegg 6 for emneord. Søkeordene jeg benyttet var blant annet «quality of life», «physical activity» og «unemployed». For å finne relevant forskning på feltet har jeg gjort systematisk elektroniske søk i ulike databaser. Der det ble mange treff spesifiserte jeg med flere emneord slik at mest mulig relevant forskning ble funnet. For å finne relevant forskning satte jeg noen

inklusions- og eksklusjonskriterier for å begrense litteraturmengden. Jeg valgte kun artikler som var skrevet på skandinavisk og engelsk. Forskning måtte være publisert tidligst ti år tilbake i tid for å kunne vise til relativt ny og oppdatert forskning. Jeg valgte hovedsakelig ut europeisk (vestlig) forskning på feltet, og bakgrunnen for dette er at jeg anser europeisk (vestlig) forskning som mest representativ for konteksten til egen studie. Jeg tok også kun med artikler som var fra fagfelleverdret tidsskrifter. Videre leste jeg sammendragene til samtlige forskningsprosjekter for å vurdere om prosjektene var av relevans for egen oppgave, og på den måten fikk jeg lukt ut artikler som ikke var av relevans likevel. Relevant forskning har blitt funnet via artikler, og jeg har også funnet forskning gjennom artikler som henviste videre til andre relevante artikler. Jeg utførte søk under hele forskningsperioden.

Tidligere forskning viser at regelmessig fysisk aktivitet er bra for den psykiske helsen. I følge er studie gjennomført av Choi, Chen & Stein (2019) kan fysisk aktivitet bidra som et forebyggende tiltak mot depresjon. Studien viser også at litt aktivitet er bedre enn ingen aktivitet. Flere kvantitative studier viser til resultater som finner sammenheng mellom livskvalitet og fysisk aktivitet blant alle aldersgrupper (An et. al, 2020; Anokye, Trueman, Green, Pavey & Taylor, 2012) Mye av forskning som finnes innenfor denne tematikken fokuserer på hva fysisk aktivitet gjør for den fysiske helsen, da i form av positive helsegevinster, for eksempel mindre risiko for hjerte-og karsykdommer, muskel-og skjelettsykdommer og diabetes. Det finnes også mye forskning på helsetilstanden til arbeidsledige. Forskningen viser at arbeidsledige har dårligere helse enn yrkesaktive (Heggebø, 2022). Det finnes studier som sammenlikner livskvaliteten blant mennesker som er arbeidsledig med mennesker som er i et arbeidsforhold, men det er lite forskning på fysisk aktivitet knyttet til dette. Når det gjelder forskning på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livskvalitet er de fleste studier kvantitative. Et eksempel på en kvantitativ forskningsartikkel er studie gjennomført av Puciato, Olesniewicz & Rozpara (2020, s. 9) som anbefaler tiltak for å øke fysisk aktivitet blant arbeidsledige for at det potensielt kan bedre deres livskvalitet. Likevel kan de ikke konkludere hvorvidt fysisk aktivitet faktisk vil endre livskvaliteten til arbeidsledige, eller om det er andre forhold som er av større betydning.

Med dette kvalitative forskningsprosjektet ønsker jeg å bidra med kunnskap innenfor tematikken om hva som har betydning for livskvaliteten i en arbeidsledighetsperiode for det enkelte individ, hva de selv erfarer og opplever påvirker sin egen livskvalitet som arbeidsledig. Mye av tidligere forskning har studert den fysiske helsen til arbeidsledige. Det finnes allerede mye forskning på sosiale helseforskjeller og helsetilstanden til arbeidsledige. Denne oppgaven er mer vinklet til livskvaliteten til hvert enkelte individ, hva de selv erfarer og opplever påvirker sin egen livskvalitet som arbeidsledig. Det er nødvendig med mer kvalitativ forskning på dette feltet som går mer i dybden og studerer hva som påvirker livskvaliteten til arbeidsledige, samt betydningen av fysisk aktivitet for livskvaliteten for mennesker som er arbeidsledige. I tillegg finnes det lite forskning på «generelt» arbeidsledige, men det finnes en god del forskning på mennesker som er arbeidsledige på grunn av psykiske lidelser og mennesker med ulike funksjonsnedsettelse, men da er ikke fysisk aktivitet et tema. Jeg er opptatt av hvordan «mannen i gata» opplever det å være arbeidsledig.

## 2. Teoretisk rammeverk

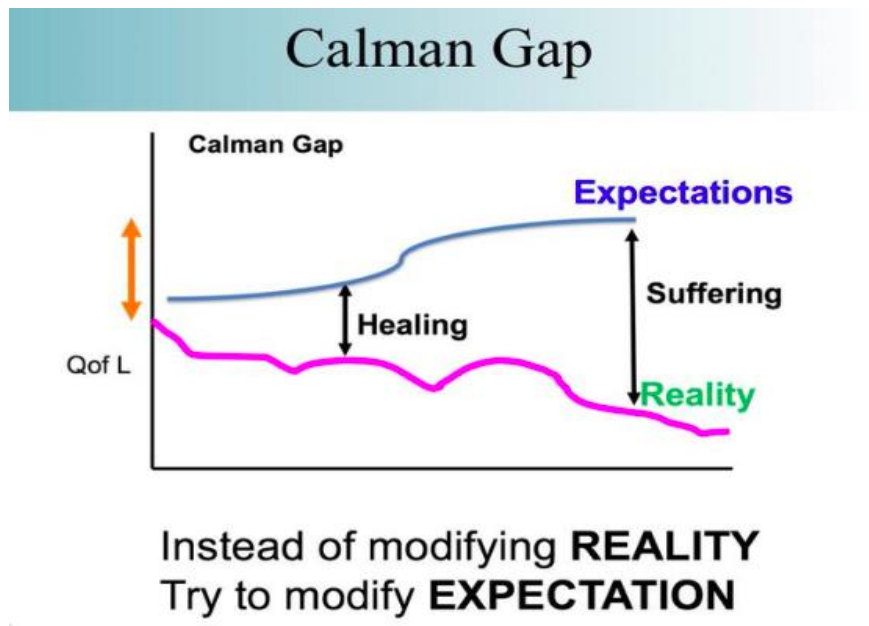
I dette kapittelet vil jeg presenterer teori som jeg anser som nyttig for å belyse min problemstilling.

### 2.1 Livskvalitet

Livskvalitet handler om hvordan en har det (Strand Støren & Rønning, 2021). Livskvalitet kan deles inn i subjektiv livskvalitet og objektiv livskvalitet. Subjektiv livskvalitet handler om hvordan individet selv opplever livet, og det handler om opplevelse av mening og mestring. Den objektive livskvaliteten handler hvor god livssituasjon en har, for eksempel objektiv helsetilstand, funksjonsevne og materielle levekår (Folkehelseinstituttet, 2016). Helse og livskvalitet henger tett sammen, og ifølge Folkehelseinstituttet (2016) har høy livskvalitet sammenheng med bedre fysisk helse og færre psykiske plager/lidelser. Høy livskvalitet kan virke som en beskyttelsesfaktor mot psykisk sykdom. Et interessant aspekt på livskvalitet er hvordan en selv vurderer sin egen livskvalitet. For eksempel kan en person med alvorlig sykdom og helseutfordringer definerer sin egen livskvalitet som god, mens en annen person med god helse (i alle fall objektivt sett) kan oppleve livet som meningsløst og ha dårlig livskvalitet. Ifølge Rannestad & Haugan (2016, s. 29-30) handler livskvalitet da om hvor tilfreds en er med områder av livet som er viktig for det enkelte individ. Hva som er viktig for det enkelte individ kan endres og vil variere i løpet av livet.

For å forstå begrepet livskvalitet kan modellen «Calman's gap» benyttes. Modellen beskriver livskvalitet ved å se på i hvilken grad våre håp og forventninger er i overenstemmelse med våre opplevelser (Norekvål, Ernstsens & Gjeilo, 2016, s.192). «Calman's gap» modellen kan forklare hvorfor individer beskriver livskvalitet som god eller dårlig til tross for alvorlig sykdom eller andre utfordringer i løpet av livet, som for eksempel å være arbeidsledig. At livssituasjonen endres når en er arbeidsledig er det ingen tvil om, men hvordan vært enkelt individ anser sin livskvalitet i denne perioden vil altså kunne variere fra person til person. Ved hjelp av modellen kan en forstå hvordan individet vurderer sin livskvalitet, og ved at en justerer sine forventninger er dette med på å bidra til at mennesker i ulike utfordrende situasjoner likevel rapporterer god livskvalitet (Norekvål, Ernstsens & Gjeilo, 2016, s. 192-193).

Figure 1: "Calman's gap" modellen



## 2.1 Salutogenese

Salutogenese fokuserer på hva som fremmer helse, og hvordan en kan takle og håndtere stress. Antonovsky utviklet begrepet "Sense of Coherence" som handler om opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 1996, s.13-15). I den videre teksten vil begrepet «opplevelse av sammenheng» omtales som (OAS). Det handler om hvordan en opplever virkeligheten som håndterbar, begripelig og meningsfull. Teorien fokuserer på hva som fremmer god helse, mestring og velvære. Det å bli/være arbeidsledig, og hvordan en møter denne endrede livssituasjonen vil altså avhenge av individets OAS.

Salutogenese blir ofte benyttet i helsefremmende arbeid. Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) handler helsefremming om menneskets ansvar for seg selv, og dette kan styrkes ved hjelp av medbestemmelse, empowerment og brukermedvirkning (Rannestad & Haugan, 2016, s. 30). Det legges vekt på å styrke individets ressurser og ferdigheter, for å øke personenes helse og velvære i samspill med omgivelsene (Langeland, 2011, s. 208-209). Salutogenese er en aktiv prosess der en utvikler positiv fungering (Helmen Borge, 2010, s.17). Teorien ble etablert som en motsats til patogenese som fokuserer på risiko og årsak til

sykdom. Menneske blir klassifisert som enten frisk eller syk, i motsetningen til salutogenese som definerer grader av helse (Langeland, 2011, s. 209-210). Fra å fokusere på hva som gjør et menneske syk, fokuserte Antonovsky istedenfor på hvilke ressurser som bidro og opprettholdt god helse. Salutogenese fokuserer på hva som fremmer god helse, mestring og velvære (Antonovsky, 1996, s.13-15). Tilnærmingen fokuserer på mestring i hverdagen, og hvordan en for eksempel kan møte hverdagen som arbeidsledig på en måte som gjør at en får et godt liv på sine egne premisser. Det handler altså om hvordan den arbeidsledige opplever situasjonen som begripelig, håndterbart og meningsfull til tross for omveltninger i livssituasjonen. Arbeidsledige som har lav OAS vil oppleve situasjonen som vanskelig og uhåndterlig, og kan ha behov for mye støtte og motivasjon for å takle situasjonen, samt for å unngå at en blir passiv i tilværelsen. Lav OAS kan eksempelvis bety at en mister troen på at en noen gang skal komme tilbake til arbeidslivet igjen. Arbeidsledige som har høy OAS vil møte sine utfordringer med aktiv handling og troen på at de skal komme seg gjennom dette. Mestring kan styrkes ved hjelp av individets egne ressurser, og gjennom et samspill med nettverket, for eksempel via venner, familie og arbeidsplass, i tillegg til samfunnet generelt. Salutogenese er en aktiv prosess der en utvikler positiv fungering (Helmen Borge, 2010, s.17).

I en salutogen tilnærming forstås stress som potensielt helsefremmende. Stress vil alltid være til stede, men det er måten en håndterer spenningen på som avgjør om belastningen er negativ eller helsefremmende. OAS mobiliserer motstandsressurser en har tilgjengelig. Effektiv håndtering av en situasjon kan føre til mestring og til at en vil håndtere belastninger i framtiden. Mestring av spenning styrker OAS (Langeland & Vaardal, 2014, s.48). Generelle motstandsressurser vil variere avhengig av person, omgivelser og kultur. Det motstandsressursene har til felles er at det kan styrke og videreutvikle OAS, avhengig av tilgjengelighet, bevissthet og evnen til å benytte seg av disse ressursene (Langeland & Vaardal, 2014, s. 49-51). Ifølge Helmen Borge (2010, s.17) kan salutogenese forklare god folkehelse tross risiko. Salutogenese kan benyttes for å forstå sammenheng mellom sosiale forskjeller og god helse. Det betyr at en prøver å forstå sammenhengen i et samfunnsperspektiv.

## 2.2 Empowerment

Empowerment kan bety styrke, kraft og makt. Begrepet kan knyttes opp til individer og grupper som er eller har vært i en avmaktssituasjon, og hvordan de kan komme ut av avmakten. Begrepet benyttes på individ, gruppe- og samfunnsnivå. Ifølge Askheim (2012, s. 11-13) er begrepet positivt rettet og skal gi de avmektige økt selvtillit, økt kunnskap og ferdigheter. På individnivå kan en se på en individorientert tilnærming til empowerment. På dette nivået handler det om å motivere, anerkjenne og øke menneskers evne til å løse personlige problemer og ivareta egne behov (Askheim, 2012, s. 36). På individnivå er målet å styrke individets selvbylde. Denne studien vil i all hovedsak ha en individorientert tilnærming til empowerment, da tilnærmingen best kan belyse og forstå individets opplevelse av å være arbeidsledig. Det handler om hvordan det enkelte individet går fra en følelse av maktesløshet som arbeidsledig, til å selv «ta styring i eget liv» og oppleve mestring.

Empowerment innenfor helse trådte spesielt frem på bakgrunn av WHO og verdenskonferansen i Ottawa i 1986, da det ble mer fokus på helsefremmende arbeid. Det er tre hovedprinsipper for å forstå begrepet empowerment: maktfordeling, medvirkning og anerkjennelse av den andres kompetanse på seg selv (Tveiten & Boge, 2014, s.16-21). I empowerment er omfordeling av makt sentralt. Det handler om å hjelpe noen å få kontroll og makt i kraft av seg selv (Tveiten & Boge, 2014, s.18-19). Medvirkning og anerkjennelse vil i empowerment tenkingen innebære at bruker er aktiv med i dialogen da de er ekspert på seg selv. I tillegg er fokuset på behov, ressurser og ønsker hos bruker, istedenfor og kun se på problemene (Askheim, 2012, s.50-51). Empowerment henger sammen med den salutogenese tilnærmingen om fokuset på mestring og ressurser.

Kritikken av empowerment tenkingen handler blant annet om at det er et umodent begrep, i den forstand at det ikke eksisterer en klar og tydelig definisjon (Tveiten & Boge, 2014, s.15). I tillegg blir det kritisert for at det kan være for individorientert, som videre kan føre til ansvarsfraskrivelse fra fagperson. For brukeren kan en for individfokusert tilnærming føre til skam. Som arbeidsledig kan det eksempelvis innebære at en kun klandrer seg selv for at en ikke får en jobb, istedenfor å se at det eksempelvis er tøffe tider i arbeidsmarkedet som påvirker etterspørselen for

arbeidskraft. Dette har den individorienterte tilnærmingen blitt kritisert for, da det legges et for stort ansvar på individuell ansvarliggjøring uten å se det i sammenheng med strukturelle og samfunnsmessige forhold (Askheim, 2012, s.72).



### **3. Design og metode**

Ved hjelp av metode får en samlet inn data som gir oss informasjon om et bestemt tema (Dalland, 2012, s.112). I dette kapittelet vil jeg redegjøre for design og metode.

#### **3.1 Vitenskapsteoretisk perspektiv**

Studien har en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. Masteroppgaven undersøker deltakernes subjektive erfaringer, opplevelser og forståelse knyttet til arbeidslediges livskvalitet, samt betydningen av fysisk aktivitet for livskvaliteten. Hermeneutikk handler om å tolke meninger i de menneskelige uttrykkene som en videre forståelse av innholdet, mens fenomenologi handler om å forstå menneskers subjektive erfaringer (Malterud, 2017, s. 28-29).

Masteroppgaven har benyttet kvalitativ metode. Kvalitativt forskningsintervju søker å forstå verden fra intervjupersonens side. Ved hjelp av kvalitativ metode kan en få menneskers erfaringer, og opplevelser av verden (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20).

#### **3.2 Utvalg og rekruttering**

Før rekrutteringsprosessen ble satt i gang brukte jeg tid på å skrive kriterier for å kunne være deltaker i forskningsprosjektet. Hovedgruppen jeg ønsket å komme i kontakt med var mennesker som har erfaring med å være arbeidsledig. Jeg ønsket å komme i kontakt med både kvinner og menn, og deltakerne måtte være i arbeidsfør alder mellom 20 år til 65 år. Jeg ønsket bred variasjon av deltakere for å få en best mulig belyst problemstilling fra ulike synsvinkler. Utvalget måtte bestå av mennesker som er arbeidsledig, eller som maksimum hadde en arbeidsstilling tilsvarende 40 % arbeid. Jeg godtok at det kunne være studenter som hadde satt studiet på pause, og som derfor søkte jobb. Det kunne også være mennesker som var sykemeldt for en kort periode, men for denne masteroppgaven måtte aktuelle deltakere ha en plan om og skulle tilbake til arbeidslivet. Deltakerne som ble intervjuet måtte forstå og snakke relativt godt norsk, da jeg ikke skulle benytte tolk i intervjuene.

Jeg ønsket å rekruttere fire til syv deltakere. Antall personer virket rimelig ut ifra masterens omfang på 30 studiepoeng. I tillegg ønsket jeg å ha nok deltakere for

å komme til et visst metningspunkt hvor datainnsamlingen ikke tilførte ny kunnskap, eller ny forståelse av oppgavens forskningsspørsmål. Med dette antallet la jeg også inn rom for at det kunne være frafall i tilfelle noen deltakere ønsket å trekke seg.

Jeg tilstrebet å gjøre et strategisk utvalg. Ifølge Malterud (2017, s. 58-59) er målet med strategisk utvalg å få et materiale som gir best mulig potensiale til å belyse problemstillingen. For å innhente data valgte jeg i førsteomgang å kontakte frisklivsentraler da jeg visste at deltakere der var fysisk aktive, og derav kunne være relevante deltakere for å belyse problemstillingen min. Jeg møtte på utfordringer ved rekruttering da det var få frisklivsentraler som svarte på e-posten min. Hos de frisklivsentralene jeg fikk kontakt med viste det seg at det var få aktuelle deltakere da de enten ikke snakket godt nok norsk, eller så var deltakerne jeg kom i kontakt med ikke arbeidsledig i henhold til definisjonen. Deltakerne hadde helseutfordringer, og var et lengre stykke unna arbeidslivet enn jeg trodde. Jeg kom i kontakt med en aktuell deltaker ved en frisklivsentral i Oslo. For å få nok deltakere til forskningsprosjektet måtte jeg utvide søket og rekrutteringen til andre arenaer for å finne flere aktuelle deltakere. Jeg benyttet meg av mitt nettverk, og ved hjelp av venner og familie som formidlet det videre til sitt nettverk fikk jeg rekruttert aktuelle deltakere. Etter å ha fått godkjenning fra Sikt til å gjennomføre forskningsprosjektet sendte jeg e-post til aktuelle deltakere som inkluderte et vedlagt informasjonsskriv, og jeg avtalte tidspunkt og sted for intervju. Jeg endte med seks deltakere i alderen 30 år til 63 år, og den inkluderte henholdsvis fem kvinner og en mann.

**Tabell 1: Informasjon om deltakerne**

<b>Alder</b>	30	30	43	53	58	63
<b>Kjønn</b>	Kvinne	Kvinne	Kvinne	Kvinne	Mann	Kvinne
<b>Utdanningsnivå</b>	Universitets – og høgskolenivå	Universitets – og høgskolenivå	Universitets – og høgskolenivå	Universitets – og høgskolenivå	Universitets – og høgskolenivå	Universitets – og høgskolenivå

### 3.3 Datainnsamling

For å innhente data til denne masteroppgaven valgte jeg å benytte individuelle intervjuer. Ved hjelp av dybdeintervju fikk jeg muligheten til å undersøke deltakerne sine erfaringer og tanker om temaet, og dermed få en dypere innsikt for å besvare oppgavens problemstillinger. Intervjuene varte fra tretti minutter til ca. en time. Jeg benyttet lydopptaker i samtalen for å kunne ha fullt fokus på deltakeren. Jeg hadde tre digitale intervjuer via Zoom, og tre fysiske intervjuer. De fysiske intervjuene ble avholdt der deltakerne selv ønsket å ha intervjuene.

Før jeg begynte hvert intervju fortalte jeg litt om meg selv, formålet med studien og at deres erfaring og tanker var viktig informasjon for meg for å kunne besvare mine forskningsspørsmål. Jeg informerte også at jeg var opptatt av at det ikke var noen rett og galt svar fra deltakerne. Videre gikk jeg gjennom informasjonsskrivet med samtykkeerklæring som ble signert før hvert intervju.

Jeg benyttet meg av semistrukturert intervju. Ifølge Kvale & Brinkmann (2015, s. 46) er semistrukturert intervju spesielt egnet når en ønsker å få informasjon om deltakerens livsverden. Semistrukturert intervju er en vanlig samtale, men forskeren skal samtidig bestemme hvilke temaer som skal tas opp og som definerer situasjonen. Jeg lagde en intervjuguide som fungerte som en tematisk «huskeliste». Jeg var bevisst på at jeg etter å ha gjennomført et par intervjuer kunne få informasjon fra informantene som bidro til nye spørsmål som jeg ønsket å følge opp videre i neste intervju, eller at jeg måtte omformulere noen spørsmål. Hovedfokuset i intervjuguiden var opplevelsen av å være arbeidsledig, og knytte dette opp mot livskvalitet og fysisk aktivitet. Se vedlegg 4 for hele intervjuguiden. Etter å ha gjennomført første intervju, i tillegg til å ha drøftet oppgaven og intervjuguiden med min mor og hennes engasjerte nabo, som er universitetslektor, valgte jeg å gjøre om intervjuguiden noe. Jeg valgte å fokusere enda mer på opplevelsen av å være arbeidsledig og livskvalitet, og heller ha spørsmål om fysisk aktivitet litt senere i intervjuet, som gjorde at det ble en mer naturlig overgang. Bakgrunnen for at jeg valgte å endre på intervjuguiden var at jeg merket i første intervju at det ble veldig mye fokus på fysisk aktivitet, og litt for lite på opplevelsen av å være arbeidsledig. I tillegg merket jeg at spørsmålene jeg hadde tenkt ut kun svarte og bekreftet min egen forforståelse av tema. I de neste

intervjuene fulgte jeg den redigerte intervjuguiden og ba deltakerne fortelle mer, eventuelt mer utfyllende der jeg ønsket ytterligere informasjon. I tillegg fulgte jeg opp temaer deltakerne selv kom inn på med oppfølgingsspørsmål der jeg anså det som relevant for masteroppgaven og for å besvare forskningsspørsmålene. Det er ifølge Krumsvik (2014, s. 125) viktig å kunne ha en slik fleksibilitet i intervjuguiden der en følger opp svarene til deltakerne for å skape en god flyt i intervjusamtalen. Avslutningsvis endte jeg alle intervjuene med å stille spørsmålet «Er det andre ting/forhold du har lyst til å snakke om som ikke har vært oppe i samtalen vår til nå?» for å kunne gi deltakeren muligheten til å komme med andre innfallsvinkler på temaet, og for å skape en naturlig avslutning. Rett etter at hvert intervju var gjennomført noterte jeg ned tanker jeg satt igjen med fra intervjuet.

### **3.4 Transkribering**

I følge Malterud (2017, s. 78) er transkripsjon å overføre tale til lydskrift. Jeg transkriberte intervjuene samme dag, eller dagen etter at intervjuene var gjennomført. Dette gjorde jeg bevisst for å ha intervjuene ferskt i minne. Jeg valgte også å transkribere alle intervjuene selv både for å få eierskap til oppgaven, og jeg anså det som en viktig del av læringsprosessen. Det var i tillegg en fin måte å få repetert intervjuene på, og for å kunne danne meg videre inntrykk av det deltakerne fortalte, samt for å få med meg deltakernes toneleie, stemningen, latter og eventuell taushet som oppsto. Jeg transkriberte så godt det lot seg gjøre ordrett fra tale til tekst, og tok meg ehh der jeg anså det som relevant. Jeg skrev også inn der deltakerne tok lange pauser i setningen, og latter der jeg anså det som betydningsfullt og relevant for forståelsen av det deltakerne fortalte. I tillegg skrev jeg et nytt notat med tanker jeg satt igjen med etter hver transkripsjon.

Hver transkripsjon fikk hver sin bokstav slik at deltakerne ikke skulle bli gjenkjent. Alle stedsnavn, eventuelle sykdommer/sensitive helseopplysninger og navn ble fjernet fra teksten og markert med x i transkripsjonen for å sikre deltakernes anonymitet. Alle intervjuene ble transkribert til bokmål da jeg anså dette som lettest, og mest hensiktsmessig da masteroppgaven er skrevet på bokmål.

### 3.5 Analyse

Kvalitativ dataanalyse er innsamling og analyse av kvalitativ data. Ved hjelp av analysen forsøker en å finne mening i datamaterialet (Helsebiblioteket, 2016).

Datamaterialet er intervjuene, og gjennom analysen skal en forsøke å tolke hva som egentlig menes med det som blir sagt. I denne masteroppgaven lot jeg meg inspirere av Kirsti Malterud's systematiske tekstkondensering (SCT). SCT sin analyse gjennomføres i fire trinn: «1) å få et helhetsinntrykk, 2) å identifisere meningsdannende enheter, 3) å abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene, og 4) å sammenfatte betydningen av dette» (Malterud, 2017, s. 97-98).

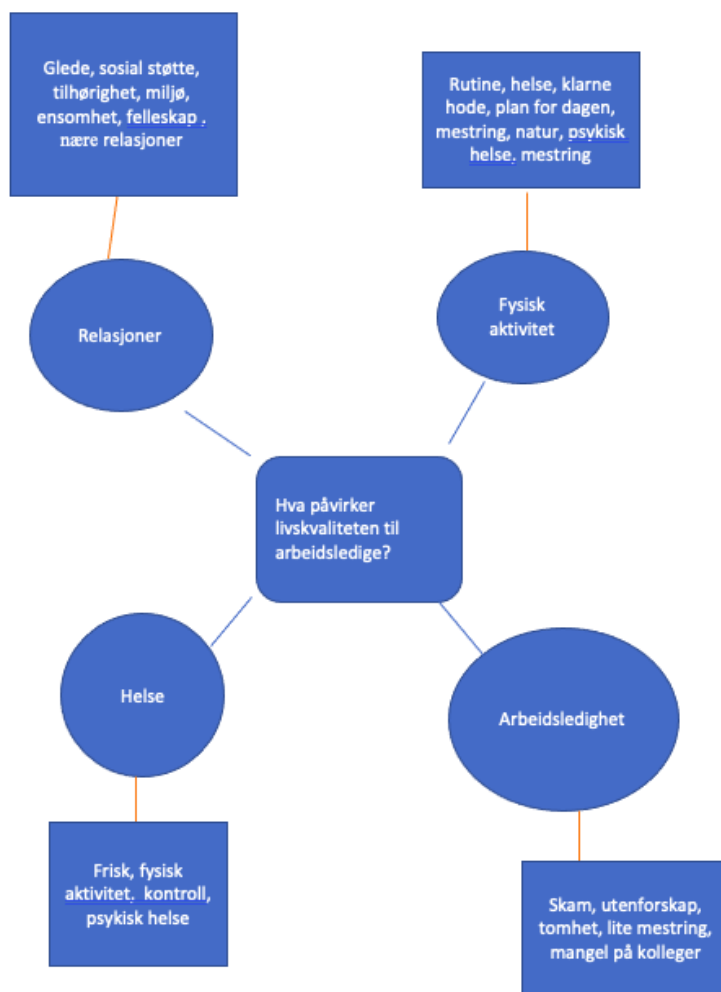
Bakgrunn for dette valget var at jeg anså metoden som anvendelig da analysen fremsto som oversiktlig og detaljert. Jeg synes også det virket greit å ha en form for «mal» hvor jeg kunne følge trinnene stegvis, samt gå fram og tilbake i analysen uten å miste oversikten. Dette var et nyttig verktøy for meg da jeg ikke har gjennomført en kvalitativ studie tidligere. Analyseprosessen synes jeg var svært krevende til tross for at trinnene var ganske klart beskrevet. Jeg forsøkte hele tiden å være bevisst på egen forforståelse, og faktisk analysere meningsinnholdet i materialet som deltakerne hadde delt med meg.

I første trinn av analysen leste jeg intervjuene gjentatte ganger for å få en oversikt, og danne meg et helhetsinntrykk. Dette skjedde også naturlig under intervjuene, og ved transkriberingen. Jeg skrev et kortfattet sammendrag av hvert intervju og deretter skrev jeg ned foreløpige temaer jeg anså som relevante for å besvare min problemstilling. Jeg måtte fortløpende gå tilbake til problemstillingen for å holde fokus på hva som var av relevans fra datamateriale, og hva jeg faktisk ønsket svar på. Foreløpige temaer ble følgende: fysisk aktivitet, natur, nære relasjoner, mestring, plan for dagen, meningsfylt aktivitet, utenforskap, helse, skam, ensomhet og sosial støtte.

I andre trinn gikk jeg gjennom intervjuene igjen for å finne meningsbærende enheter. Jeg markerte med tusj alle setninger som omhandlet de foreløpige temaene. Jeg gikk gjennom intervjuene gjentatte ganger for å se gjennom, samt ta en vurdering på hva av materialet som kunne ha en betydning for å belyse min problemstilling. Dette er ifølge Malterud (2017, s. 101) nødvendig for å få med alle de viktige meningsbærende enhetene, samt for å se om det er noe en har oversett. Ved hjelp

av denne markeringen av meningsbærende enheter kom jeg frem til noen hovedkodegrupper: å være arbeidsledig, relasjoner, helse og fysisk aktivitet. Endel av de foreløpige temaene jeg fant i trinn en ble nå istedenfor gjort om til subgrupper. Jeg valgte å gjøre noe av analysen digitalt med notater, og noe med penn og papir som tankekartet. Dette gjorde jeg for å få en bedre oversikt over kodeprosessen.

**Figur 2: Tankekart fra trinn to med forskningsspørsmål, hovedgruppe og subgrupper.**



**Tabell 2: Eksempler på meningsbærende enheter.**

Meningsbærende enheter
«Det å være arbeidsledig er stressende i seg selv, det tror jeg alle føler, så det og på en måte tøyne kroppen hjelper liksom som en motvekt til at man er anspent fordi man er stressa for å være arbeidsledig.»
«Akkurat nå er det mer, jeg er mer opptatt av hvordan jeg kan med fysisk aktivitet hjelpe meg psykisk, fordi den trenger jeg mest nå.»
«Da skjønnte jeg at jeg må trene for at jeg ikke skal bli så deprimert, og det hjalp, det hjalp skikkelig.»

Tredje- og fjerde trinn jobbet jeg med litt parallelt. Jeg kondenserte innholdet i de meningsbærende enhetene som var i samme kode- og subgruppe. Dette stadiet synes jeg var utfordrende da jeg var redd for at kondensatet skulle bli for snevert, og at viktig informasjon fra innholdet i de meningsbærende skulle bli «borte». Derfor gikk jeg også i denne fasen mye fram og tilbake til både trinn en og trinn to for å se at jeg hadde fått med meg viktig informasjon fra datamaterialet. Jeg startet med å kondensere hver meningsbærende enhet hver for seg. Videre valgte jeg å kondensere ved å skrive et sammendrag som oppsummerte alle meningsbærende enhetene samlet i hver hovedgruppe for å få et større perspektiv på det. Videre over til fjerde fase endte jeg nå opp med hovedkategoriene

- *Livskvalitet - relasjoner*
- *Arbeidsledighet - opplevelse av utenforskap og ensomhet*
- *Fysisk aktivitet - et mentalt verktøy for opplevelse av mestring, meningsfull aktivitet og opprettholdelse av rutiner*

Hovedkategoriene ovenfor vurderte jeg at dekket mest av datamaterialet jeg hadde fått ved hjelp av intervjuene.

Under hele analyseprosessen gikk jeg mye fram og tilbake i fasene for å se om det var noe jeg hadde oversett, eller om det var andre måter å se temaet på. Jeg hadde også jevnlig kontakt med min veileder under denne prosessen for å få et annet blikk på datamaterialet. Jeg hadde også kontakt med min veileder i periodene jeg følte at

jeg sto fast, og når jeg var usikker på hvordan jeg skulle gå frem videre i analyseprosessen.

**Tabell 3: Eksempel på analyseprosessen med meningsbærende enheter, kondensat, subgruppe og hovedkategori.**

Meningsbærende enhet	Kondensat	Subgrupper	Hovedkategori
<p>«Trening er noe av det beste jeg kan gjøre for da hjelper jeg kroppen å få bukt med stresset som egentlig blir sittende i musklene og som man ellers ikke får ut.»</p> <p>«Det har kjempe mye å si fordi jeg føler mestring, og fysisk at det gjør godt og strekk og tøy. Også senker det jo angstnivået, angsten for å være arbeidsledig og ikke ha en retning, alltid etter en yoga økt eller gå tur så dempes det litt den dere uroen, det er egentlig viktigst, viktigere enn å bli myk og sterk.»</p>	<p>«Jeg benyttet meg av fysisk aktivitet for å ha en plan/mål for dagen. Det er også viktig for den psykiske helsen min spesielt nå som jeg er arbeidsledig.»</p>	<p>Mestringsarena, luften hode, substitutt når ledigheten slår inn, meningsfylt aktivitet, mål/plan, naturopplevelser, fysisk for den mentale helsen, redusere fysiske og psykiske plager</p>	<p>Fysisk aktivitet og livskvalitet</p>

### 3.6 Egen forforståelse

Å være bevisst på egen forforståelse er ifølge Malterud (2017, s.100) nødvendig for å unngå at egen forforståelse overdøver kunnskapen en får fra datamaterialet. Egen forforståelse vil alltid kunne påvirke oppgaven, og motivasjonen til å gjennomføre et forskningsprosjekt med et bestemt tema er ofte preget av forforståelsen til forskeren. Jeg vil derfor redegjøre for min egen forforståelse.

Forforståelse er det en tar med seg i ryggsekken inn i forskningsprosjektet (Malterud, 2017, s. 44). Jeg er utdannet sosionom og har blant annet arbeidserfaring fra NAV. Mitt yrkesvalg og min arbeidserfaring kan ha betydning for min forforståelse av



temaet. Da jeg jobbet i NAV fikk jeg erfaring med å jobbe med mennesker som var arbeidsledige, og jeg fikk kunnskap om utfordringer knyttet til arbeidsledighet. Likevel omhandlet mye av tematikken økonomiske utfordringer, og det var lite snakk om opplevelser og erfaringer med å være arbeidsledig. Jeg er selv fysisk aktiv og har et positivt forhold til fysisk aktivitet. Mitt syn på fysisk aktivitet har også hatt betydning for valg av tema og forskningsspørsmål. Videre tar jeg en master i helsevitenskap med spesialisering i empowerment og helsefremmende arbeid. Dette kan også ha påvirket valg av teoretisk rammeverk, analyseprosessen og resultatene.

### **3.7 Forskningsetikk**

Masteroppgaven skal ta hensyn til relevante forskningsetiske retningslinjer. Etske problemstillinger må tas hensyn til under hele intervjuundersøkelsen. En må være bevisst på forskningsetikk fra planleggingen av masteroppgaven til den er endelig ferdigstilt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 97).

Denne masteroppgaven er en kvalitativ studie og skal involvere personopplysninger. Jeg søkte derfor om godkjenning fra Sikt til å gjennomføre studiet. Se vedlegg 1 for dokumentasjon på godkjenning fra Sikt. Jeg brukte malen «samtykke som behandlingsgrunnlag-mal for informasjonsskriv» fra Sikt. Jeg har også fylt ut skjema for risiko og sårbarhets analyse (ROS), se vedlegg 5. Personopplysningsloven (2018, § 18) er loven som omhandler at vi er pliktige til å hindre at andre personer får tilgang til de innhentede dataene som kan omhandle personlige forhold. I masteroppgaven ble intervjuene tatt opp, og jeg benyttet meg av «Nettskjema-diktafon» som er godkjent opptaksutstyr av skolen (Oslo Metropolitan University Storbyuniversitet, 2020). Lydopptakene ble sendt til Nettskjema for å sikre forsvarlig behandling av sensitive data. Det er kun veileder og jeg som har tilgang til Nettskjema. Disse lydopptakene vil også bli slettet når masteroppgaven er ferdig og godkjent.

Forskningsetiske forhold som har blitt tatt hensyn til i prosjektet:

*Deltakelsen skal være basert på informert samtykke.* Deltakerne fikk tydelig beskjed om at deltakelsen er frivillig, og at de når som helst kan trekke seg. Jeg sendte ut

informasjonsskrivet i god tid før intervjuene ble avholdt. I tillegg ble deltakerne før hvert intervju på nytt informert om oppgavens overordne formål, hovedtrekk i design og mulige risikoer og fordeler ved å delta i forskningsprosjektet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 104-105). Jeg brukte Sikt sin mal «samtykke som behandlingsgrunnlag- mal for informasjonsskriv» slik at jeg og deltaker hadde en skriftlig avtale. Avtalen ble signert av deltakerne før intervjuene ble gjennomført. Se vedlegg 2 og vedlegg 3 for å se informasjonsskriv med samtykkeerklæring

*Konfidensialitet* er også nødvendig for å ivareta deltakernes privatliv. Jeg informerte deltakerne om hva jeg kan gjøre med dataene som er et resultat av deres intervjudeltakelse. I denne oppgaven var det ikke behov for å identifisere deltakerne slik at de blir avslørt. Dette var jeg bevisst på under hele prosessen for å verne om deltakerens privatliv. All sensitiv informasjon som kunne være gjenkjennbart markerte jeg med x i transkripsjonen.

*Konsekvenser* ved å delta i prosjektet må jeg ha tenkt ut på forhånd, samt være bevisst på fortløpende i intervjuene, og i hele prosessen. I et prosjekt bør risiko for skade være lavest mulig. Summen av fordeler for deltaker og betydning av oppnådd kunnskap skal ut ifra et nytteperspektiv veie tyngre enn risiko for å skade deltakeren (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 107). Jeg forsøkte å være bevisst på dette under hele prosessen, og brukte god tid før informasjonsskrivene ble sendt ut på å tenke ut eventuelle negative konsekvenser for deltakerne. Jeg gikk gjennom intervjuguiden gjentatte ganger for å bli bevisst på eventuelle vanskelige og/eller sårbare temaer som kunne dukke opp. Jeg fikk også hjelp av min veileder til å omformulere spørsmål, samt at jeg hadde en veiledningstime på hvordan en skal holde et intervju på best mulig måte for å ivareta deltakerne, og for å trygge meg selv på at eventuelle konsekvenser var vurdert fra flere enn kun meg selv. Jeg var bevisst på det asymmetriske maktforholdet ved at det er en enveisdialog og en form for utspørring. Derfor ga jeg tydelig beskjed til deltakerne at det var helt i orden om det var spørsmål de ikke ønsket å svare på.

*Forskerens rolle*, offentliggjøring av funn bør være så nøyaktig og representativ for forskingsområde som mulig (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108). Det betyr at jeg må forsøke å være bevisst egen forforståelse under hele prosessen. I den sammenheng

skrev jeg ned egen forforståelse i forkant av intervjuene for å være bevisst på dette under det videre arbeidet med masteroppgaven. Jeg hentet frem denne forforståelsen med jevne mellomrom for å minne meg selv på det, og spesielt i analysefasen. Dette var også viktig for hele forskningsprosessen slik at jeg ikke ignorerte resultater eller la mer vekt på det jeg personlig synes var viktig. Jeg måtte under hele prosessen forsøke og ikke fortolke, men faktisk analysere og drøfte dataen jeg fikk fra intervjuene.

## 4. Resultater

I dette kapittelet vil resultatene fra de seks intervjuene som har utgjort studiens datamateriale presenteres. Hensikten med masteroppgaven er å undersøke hva som påvirker livskvaliteten til arbeidsledige, samt hvilke erfaringer mennesker som er arbeidsledige har med å bedrive fysisk aktivitet som en metode for å styrke livskvaliteten.

Utvalget endte opp med å bestå av arbeidsledige i alderen 30 år til 63 år, fem kvinner og en mann. Hos de fleste deltakerne var det ulike helseårsaker som gjorde at de i førsteomgang ble arbeidsledig. Deltakeren hadde vært arbeidsledig fra cirka tre måneder til fire år. Noen av deltakerne hadde i denne perioden hatt kortere vikariater, eller hadde gjennomført ulike arbeidstiltak via NAV. Felles for deltakerne er at de var aktive arbeidssøkere i den perioden de ble intervjuet.

Gjennom analysen ble det utarbeidet tre hovedkategorier. Hovedkategoriene ble som følger:

- *Livskvalitet - relasjoner*
- *Arbeidsledighet - opplevelse av utenforskap og ensomhet*
- *Fysisk aktivitet - et mentalt verktøy for opplevelse av mestring, meningsfull aktivitet og opprettholdelse av rutiner*

### 4.1 Livskvalitet - relasjoner

Alle deltakerne fikk spørsmål om hva de selv anså som god livskvalitet. Jeg utdypet spørsmålet videre med hva som ga dem glede, ro og overskudd i hverdagen.

Resultatene indikerer at det å være arbeidsledig påvirket deltakernes livskvalitet. Et gjennomgående tema hos alle deltakerne var hvor viktig det var å ha (og etablere) relasjoner i den perioden de var arbeidsledige. Gode relasjoner til venner og familie uttryktes som betydningsfullt for livskvaliteten av samtlige deltakere. Deltakerne var opptatt av sosial støtte og samhold.

En av deltakerne beskrev viktigheten av gode relasjoner slik:

*«Det gir også livskvalitet og livsglede, det å ha gode og nære venner selv om det ikke er så mange, og som du kan snakke med.»*

Mann, 58 år

En annen deltaker beskrev betydningen av sosiale relasjoner slik:

*«At jeg har folk rundt meg, at jeg liksom har familie og venner, og at jeg har mat på bordet, og at vi møtes og har sosiale kvelder og sånt. Det er livskvalitet for meg.»*

Kvinner, 53 år

Viktigheten av venner og familie for egen livskvalitet går igjen i alle intervjuene. For alle deltakerne var det viktig å ha venner og familie en kunne snakke med, i tillegg til å ha sosiale aktiviteter sammen. Til tross for at alle nevnte venner og familie som positivt for egen livskvalitet er det likevel en ambivalens knyttet til sosiale relasjoner i denne perioden de var arbeidsledige. Samtlige av deltakerne fortalte at det å ha blitt arbeidsledig, i tillegg til opplevelsen med og ikke klare å komme tilbake til arbeidsmarkedet igjen opplevdes som flaut. Samtlige deltakere uttrykte at de var redd for å bli sett på som annerledes, en som ikke «klarte» å stå i en jobb eller skaffe seg en jobb. Denne opplevelsen påvirket forholdet de hadde til venner og bekjente, samt hvor sosiale de ønsket og orket å være. I tillegg beskrev noen av deltakerne at de unngikk sosiale sammenkomster fordi de følte de ikke hadde noe «å komme med» i og med at samtaleemnene ofte dreide seg om hva en driver med til daglig, og ellers var mye prat knyttet til jobb. Dette påvirket både hva de hadde å «bidra» med inn i samtalen, men det representerte også en stadig påminnelse til seg selv om at en var arbeidsledig, og dette bidro til dårligere selvfølelse. Derfor opplevdes det også som belastende å være i sosiale settinger, og deltakerne forklarte at det derfor på mange måter var enklere å styre unna sosiale sammenkomster for å slippe og utsette seg for denne tematikken. Samtidig var deltakerne opptatt av å ha gode relasjoner til

mennesker rundt seg, men det var spesielt de nære relasjonene, familie og nære venner som var betydningsfull for deres livskvalitet i denne perioden. Det å være sammen med de nære, de personene som kjente til deres livssituasjon og ikke «dømte» dem var høyt oppskattet sammenlignet med det å være sammen med mer perifere bekjenskaper hvor en følte at en måtte «stå til rette» og forklare at en var arbeidsledig, og hvor lenge en har vært arbeidsledig og så videre. For noen av deltakerne oppleves det både skamfullt og flaut å ha blitt arbeidsledig, og dette kom spesielt tydelig frem hos deltakerne som hadde vært arbeidsledig over lang tid.

*«Jeg velger å være med folk som forstår.. Jeg er redd for at de skal synes noe annerledes om meg. Ja at folk bare tenker jeg er lat eller ja eller bare ikke får til sånne enkle ting da.»*

Kvinne, 30 år

*«I begynnelsen ville jeg ikke gå ut å møte folk, så jeg reiste på hytta med bikkja og gikk tur der isteden ...»*

Mann, 63 år

#### **4.2 Arbeidsledighet - opplevelse av utenforskap og ensomhet**

Når samtalen kommer inn på arbeidsledighet, og hvordan det oppleves å være arbeidsledig, er det flere av deltakerne som nevner utenforskap og ensomhet. Uten arbeidet er de ikke lenger en del av det «normale» samfunnet. Flere av deltakerne fortalte at det å være arbeidsledig var ensomt. Tidligere har arbeidsplassen vært en naturlig sosial arena med kolleger som treffes hver dag. På arbeidsplassen hadde de både fått den sosiale «kaffepraten», samt fått faglig påfyll og de samarbeidet med kolleger. Dette hadde gitt dem den sosiale inputen de behøvde i hverdagen. Nå som deltakerne var arbeidsledig hadde de mistet denne naturlige møteplassen. I tillegg var venner og familie på jobb på dagtid, og dette bidro enda mer til denne ensomhetsfølelsen, da de var mye alene i hverdagen. Mye alenetid bidro også til en

følelse av utenforskap. Ved at deltakerne ikke hadde en jobb å gå til mistet deltakerne litt av identiteten sin som ligger i å være yrkesaktiv, tap av sosial arena og en følelse av annerledeshet både ved at en står uten jobb, men også følelsen at en ikke får til det andre får til. Disse opplevelsene påvirket også deltakerne sin selvfølelse og selvbilde. Opplevelsen av utenforskap, og savnet etter å være en del av et større fellesskap var gjennomgående blant deltakerne. At de nå ikke var en del av «flokkene» lenger synes deltakerne var utfordrende og vanskelig.

*«Det føles virkelig liksom ... det føles så kjempemeningsløst å gå her, og jeg har ikke så stort nettverk her fordi jeg har jobbet og hatt sånn jobb hvor jeg har reist veldig mye... Det at ingen vil ha meg, at jeg bare var helt til overs liksom..»*

Kvinne, 63 år

*«Du føler deg så liten og så lite verdt når du ikke jobber, føler jeg da. Det føler jeg i hvert fall (ler). Jeg har følt meg sånn mindre verdt ... Du får en sånn selvfølelse og selvbilde på at du kan ingenting ...»*

Kvinne, 53 år

#### **4.3 Fysisk aktivitet - et mentalt verktøy for opplevelse av mestring, meningsfull aktivitet og opprettholdelse av rutiner**

Videre i samtalen kommer vi inn på tema fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet nevnes som viktig og betydningsfullt for alle deltakerne når de var arbeidsledig, og det blir nevnt som en positiv påvirkning på deres livskvalitet i denne perioden. Hovedfokuset blant deltakerne er ikke selve treningsøkten, men det å være fysisk aktiv for den psykiske/mentale helsen. Fysisk aktivitet syntes å være et verktøy for å styrke livskvaliteten i en ellers tung og utfordrende livssituasjon. Fysisk aktivitet bidro til å klare hodet, og det fungerte også som en «nullstilling» av hjernen på de dagene som opplevdes som ekstra utfordrende. Flere av deltakerne nevnte at spesielt

gåturene var viktig da de kom seg ut av huset, de fikk frisk luft, påfyll av nye inntrykk versus det å bare sitte hjemme. I tillegg bidro det til at de klarte å koble av litt, og for en liten stund grublet de ikke over fremtiden.

Sitatene nedenfor illustrerer dette på ulike måter:

*«Jeg kunne være ganske deppa før jeg tok på meg skoene og gikk, også går du og kverner på mange ting du egentlig bærer på hele tiden, også i løpet av en times gåtur så har du plutselig begynt å tenke på helt andre ting, også innen jeg kommer hjem så da er det bra, da kjenner jeg at jeg har blitt mer i humør, og da har du liksom fått tenkt gjennom masse. Så det synes jeg er veldig ålreit ...»*

Kvinne, 53 år

*«Hvis jeg ikke hadde vært fysisk aktiv og bare sittet inne og ikke funnet på noe, så hadde jeg nok sannsynligvis blitt ganske så deprimert, i alle fall uten jobb.»*

Mann, 58 år

Samtlige av deltakerne fortalte at fysisk aktivitet også var viktig i denne livssituasjon for å ha en plan og et mål for dagen. Fysisk aktivitet hjalp også deltakerne til å opprettholde en slags rutine i en hverdag som ellers «fløt» uten en tydelig plan for dagen. De fleste deltakerne hadde lite planer som kompenserte for den økte fritiden deres. Likevel er det gjennomgående at fysisk aktivitet var et viktig mål for dagen. For å ha et mål for dagen, og for å se «poenget med å stå opp», lagde noen av deltakerne en dagsplan og/eller ukeplan hvor fysisk aktivitet ble skrevet inn. Timeplanen bidro med å strukturere hverdagen deres. I tillegg kan det i en hverdag uten mål og mening se ut til at fysisk aktivitet også var en arena hvor deltakerne kjente på mestring. Dette ved at de hadde en plan for dagen, de klarte å gjennomføre den planlagte aktiviteten, og ved at selve aktiviteten ga dem en god følelse. En av



deltakerne nevnte at å ha planlagt en treningsøkt som ble gjennomført ga muligheten til å sjekke av noe i løpet av dagen, og dette ga deltaker en god følelse.

En av deltakerne sier:

*«Det har kjempe mye å si fordi jeg føler mestring, og fysisk at det gjør godt med strekk og tøy. Også senker det jo angstnivået, angsten for å være arbeidsledig og ikke ha en retning. Alltid etter en yogaøkt eller gåtur så dempes det litt den dere uroen, det er egentlig viktigst, viktigere enn å bli myk og sterk.»*

Kvinne, 30 år

Et annet tema som går igjen hos deltakerne er at de er opptatt av å ha en meningsfull aktivitet, som et viktig bidrag i det å oppleve at livskvaliteten er god. Det vil si at de har en arena hvor de føler mestring og mening i hverdagen. Dette henger tett sammen med definisjonen av subjektiv livskvalitet, som handler om opplevelse av mening og mestring. Flere av deltakerne nevnte at jobben ga dem mening i hverdagen. Mye av deres identitet ligger i arbeidet deres, i valgt yrke og prestasjoner de har gjort på jobb. Som arbeidsledige må deltakerne nå «finne seg selv på nytt» utenfor arbeidslivet, hvem er de uten arbeidet. Det vil si at deltakeren måtte finne en form for mening i hverdagen som ikke innebar å delta i arbeidslivet. Fysisk aktivitet ser ut til å spille en viktig rolle for å skape mening og mestring i hverdagen. Fysisk aktivitet opplevdes som meningsfullt både på grunn av følelsen en sitter igjen med etter å ha fullført aktiviteten, men også ved at en har gjort noe den dagen. Fysisk aktivitet synes derfor å være et viktig substitutt når ledigheten slår inn.

Sitatene nedenfor illustrerer viktigheten av meningsfull aktivitet:

*« ... at man føler man gjør noe som er meningsfylt i hverdagen uansett hva det er, at det er noe som gir mening i det man gjør.»*

Kvinne, 30 år

*«Når jeg kan samarbeide og inspirere andre, det trives jeg med. Og gjøre noe som har betydning for andre».*

Kvinne, 63 år

## 5. Diskusjon

I kapitlets første del presenteres resultatdiskusjonen, deretter redegjøres det for studiens styrker og svakheter i den påfølgende metodediskusjonen.

Resultatene fra studien vil bli diskutert i lys av forskning og det valgte teoretiske rammeverket. Delkapitlene er organisert i henhold til masteroppgavens forskningsspørsmål. Temaene som diskuteres kan ses i sammenheng og vil naturlig påvirke hverandre selv om de blir diskutert i ulike underkapitler

### 5.1 Hva påvirker livskvaliteten til arbeidsledige?

Resultatene fra studien viser at å være arbeidsledig påvirker deltakernes livskvalitet. Hva de vurderer som viktig og hva som påvirker deltakernes livskvalitet bærer preg av at de er arbeidsledig. Alle deltakerne opplever god livskvaliteten ved å ha gode relasjoner til venner og familie, og ved å ha en form for meningsfull aktivitet. Deltakerne fortalte hvordan det å være arbeidsledig ikke minst påvirker deres livskvalitet i negativ retning slik som opplevelse av utenforskap, ensomhet og lavere selvfølelse og selvbilde.

Studiens resultater viser at sosial støtte er av betydning for opplevelse av god livskvalitet som arbeidsledig. Ifølge Worach-Kardas & Kostrzewski (2014, s.348) er sosiale relasjoner en viktig faktor som påvirker livskvaliteten til arbeidsledige. Deres studie viser at å motvirke sosial ekskludering, opprettholde sine sosiale relasjoner og deltakelse i et felleskap har en viktig og positiv innflytelse på trivselen når en er arbeidsledig. Antonovsky (2012, s.139) hevder at sosial støtte har en sykdomsforebyggende effekt, i tillegg til at det fungerer som en buffer for stress. Det vil med andre ord si at sosial støtte er av betydning for helsen vår, og det er derfor nærliggende å tro at sosial støtte kan fungere som en beskyttende faktor i stressende livsperioder som for eksempel det å være arbeidsledig. Dette er fordi sosial støtte bidrar til å styrke individets mestringsstrategier (Antonovsky, 2012, s.139-140). Det betyr at mennesker som opplever høy grad av sosial støtte vil ha bedre forutsetninger for å mestre forandringer i livssituasjonen sammenliknet med dem som ikke har like god sosial støtte. Med andre ord vil den sosiale støtten ha betydning for den arbeidsledige med hensyn til hvordan en takler den endrede livssituasjonen.

Dette bekrefter også funnene i denne masteroppgaven hvor det fremkommer at sosial støtte, spesielt fra sine nære, er viktig for dem i denne livssituasjonen.

I mitt masterprosjekt kommer det også frem en viss ambivalens knyttet til det å være sosial og møte venner og familie i denne livssituasjonen som arbeidsledig. Det indikerer med andre ord at sosiale relasjoner ikke alltid og nødvendigvis er bare positivt for den arbeidsledige. Dette står i kontrast til tidligere forskning som fremhever betydningen av sosiale relasjoner (Hiswåls, Marttila, Malstam & Macassa, 2017; Worach-Kardas & Kostrzewski, 2014). Samtlige deltaker i min studie unngikk i perioder sosiale settinger, spesielt der de møtte perifere bekjente. Deltakerne unngikk slike settinger for å unngå de vanlige spørsmålene som «hva jobber du med?» eller «hvor jobber du?» som er et typisk samtaleemne med nye mennesker. Slike spørsmål bidro til at de følte seg seg utenfor og annerledes enn resten av gjengen. Ifølge Halvorsen (2014, s.145) kan stigmatisering av arbeidsledig føre til sosial isolering, selv om stigmatiseringen ofte er innbilt. Det er derfor nærliggende å tro at egen tolkning av situasjonen vil være av betydning for om arbeidsledige setter pris på den sosiale relasjonen og/eller unngår sosiale settinger. Dette kan forklares ved at subjektiv opplevd sosial støtte eller troen på at hjelp er tilgjengelig ved behov, er viktig for hvordan helsen oppleves (Halvorsen, 2014, s.146). Dette kommer også frem blant deltakerne i mitt studie. Samtlige av deltakerne følte de ikke hadde noe å komme med da samtaleemnene ofte dreier seg om hva en driver med og annen prat relatert til jobb. Dette kan oppleves som utfordrende selv om de som spør ikke har noen dårlige/vonde intensjoner med spørsmålet. Likevel kan det som arbeidsledig oppleves som utfordrende med slike settinger fordi de står utenfor arbeidslivet, og fordi de ikke vil definere seg som arbeidsledig. Flere av deltakerne fortalte at de var redd for stigmaet en kan bli møtt med, som for eksempel at en er lat, ikke klarer å stå i en jobb eller ikke får til å skaffe seg en jobb. Studienes funn viser altså en ambivalens til sosiale relasjoner som arbeidsledig, og dette skiller seg fra tidligere forskning.

Ifølge resultatene fra masterprosjektet var det flere av deltakerne som fortalte at de opplevde ensomhet og utenforskap. Ifølge Antonovksy (2012, s.122) kan arbeidsledighet føre til lav opplevelse av sammenheng (OAS). En følelse av at en ikke lenger hører til samfunnet, eller at en ikke er en del av noe større kan føre til lav

opplevelse av sammenheng. Disse funnene er også i tråd med en longitudinell studie gjennomført i Finland av Vastamäki, Wolff, Moser & Paul (2014, s. 326). Den studien bekrefter at å miste jobben kan føre til lav OAS. En annen mulig forklaring kan være at en mister en stor del av sitt sosiale nettverk, kolleger, og dette kan oppleves som utfordrende, samt bidra til ensomhet – og utenforskapfølelsen. På den andre siden kan sosial støtte fremme mestring ved at individet får emosjonell støtte, hjelp til å finne andre løsninger og klare å mestre og håndtere situasjonen til tross for at en er arbeidsledig (Drageset, 2016, s.78). Dette viser med andre ord viktigheten av sosial støtte for den arbeidsledige, og dette er også med på å påvirke personens opplevelse av sammenheng av situasjonen. Worach-Kardas & Kostrzewski (2014, s.340-341) hevder at livskvaliteten til langtidsledige er dårligere sammenliknet med dem som er arbeidsledig for en kortere periode. Tilsvarende funn er også gjort av Puciato et al. (2020, s.2) hvor deres funn indikerer at langtidsledige oftere får økonomiske, sosiale – og psykologiske konsekvenser med bakgrunn i arbeidsledigheten. Funn i mitt forskningsprosjekt støtter også opp under dette i og med at enkelte deltakere uttrykker at å gå arbeidsledig over en lang periode oppleves som meningsløst. Ifølge Antonovsky (2012, s.123) er det ikke hva slags jobb eller yrke en har som er av betydning for høy eller lav OAS, men det handler om å være endel av resten av samfunnet, som i dette tilfelle betyr å ha en arbeidsplass som «alle» andre har, og dermed også en tilhørighet til resten av samfunnet. Det er derfor nærliggende å tro at jo lengere en står utenfor arbeidslivet jo mer påvirker det livskvaliteten. Dette fordi varigheten av arbeidsledigheten kan føre til en følelse av meningsløshet. Dette er med på å påvirke individets livskvalitet som handler om opplevelse av mening og mestring (Strand Støren & Rønningen, 2021). Det kommer også frem i studiens funn at jobben var viktig for å ha «noe» å gå til. Resultatene fra min studie indikerer at det var spesielt fellesskapet og tilhørigheten deltakerne savnet som arbeidsledig, ikke nødvendigvis selve jobben og arbeidsoppgavene. Å være tilknyttet en virksomhet som er kulturelt verdsatt vil veie tyngre enn selve arbeidsbetingelsene (Antonovsky, 2012, s.123). På den andre siden er likevel arbeidsoppgavene også nødvendig da deltakerne opplevde arbeidet som meningsfullt, samt at det ga dem opplevelse av mestring. Dette støttes av en kvalitativ studie gjennomført av Hiswåls et al. (2017, s.137-138) hvor funn fra deres studie viser til at jobben både var en sosial arena, mestringsarena og en inkluderingsarena. Det å bli arbeidsledig vil med andre ord kunne føre til opplevelse

av ensomhet og utenforskap som ytterligere kan påvirke personens OAS av situasjonen.

Resultatene fra min studie viser at det å føle seg utenfor fellesskapet og samfunnet også kan påvirke opplevelsen av seg selv, og opplevelse av mening. Det å bli arbeidsledig fører til store endringer i livssituasjonen, og dette beskriver deltakerne som utfordrende og vanskelig. Svekket tro på seg selv og lite mestring er en gjenganger i samtalen med deltakerne. Hvordan en takler denne situasjonen vil være avhengig av personen sin opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 2012, s.122-123). På den ene siden behøver ikke arbeidsledighet å være synonym med lav opplevelse av sammenheng, men på den andre siden er det naturlig å forstå at å gå arbeidsledig over en lengre periode vil kunne påvirke selvfølelsen og følelsen av meningsløshet som videre naturlig nok vil kunne ha betydning for personens OAS. Et annet relevant punkt er ytterlige utfordringer under arbeidsledigheten som kan forverre situasjonen. Det kan for eksempel være at en opplever økonomisk utfordringer og/eller dårligere psykisk helse. Tidligere forskning viser til stress og økonomiske bekymringer som arbeidsledig, og dette er med på å påvirke respondentenes livskvalitet (Hiswåls et al, 2017; Worach-Kardas & Kostrzewski, 2014). Imidlertid er ikke dette et tema som blir problematisert i mitt forskningsprosjekt. En kan dermed undres om det er på bakgrunn av utvalgets sosioøkonomiske status, eller om det er et tema de ikke ønsker å ta opp/snakke om. Til tross for at deltakerne opplever utfordringer knyttet til det å være arbeidsledig er det flere av deltakere i dette studiet som opplever å ha relativt god livskvalitet, og høy OAS. Dette kan henge sammen med hvordan de oppfatter situasjonen. At de har de mestringsressursene som skal til for å håndtere situasjonene. Det vil med andre ord si at eventuell stress en opplever ved være arbeidsledig potensielt kan være helsefremmende, ved at samtlige av deltakerne håndterer situasjonen ved hjelp av sine mestringsressurser. Ifølge Langeland & Vaardal (2014, s. 48) vil mestring av spenning styrke OAS, og det vil avhenge at en har ressurser tilgjengelig, er bevisst ressursene og har evnen til å benytte seg av disse. Fra studies funn kan det se ut til at samtlige av deltakerne opplever å ha gode nære relasjoner som også virker som en beskyttelsesfaktor i denne situasjonen. Dett er både fordi sosial støtte bidrar til mindre ensomhet, men også til å styrke individets mestringsstrategi til å håndtere livssituasjonen. Selv om de er ekskludert fra arbeidslivet har de fortsatt en tilhørighet

og samhold med venner og familie. Dette kan styrke deltakerens OAS, og ifølge Antonovsky (2012, s.146) handler det om at en tror det går bra, at en har ressursene som skal til for å håndtere situasjonen, og at det finnes løsninger på utfordringen eller problemet. Dette er også i tråd med en longitudinell studie fra Harvard University, «Study of adult development», som begynte i 1938 og varte i 75 år. Studien forsket på hva nøkkelen til det gode liv er. Studien konkluderte med at sosiale relasjoner påvirker både hvor lenge vi lever og hvor godt vi lever. Det handler ikke om antall sosiale relasjoner, men kvaliteten på dem. De som hadde gode meningsfylte relasjoner til mennesker rundt seg hadde best livskvalitet (Waldinger & Schulz, 2013, referert i Hjelle, 2018, s. 200). En mulig forklaring kan være at når stimuli oppleves meningsfylt, begripelig og håndterbart, gir det et bedre utgangspunkt for stresshåndtering enn når verden oppfattes som byrdefull, kaotisk og overveldende (Antonovsky, 2012, s. 156). Dette er også i tråd med Norekvål, Ernstsen & Gjeilo (2016, s.192-193) som skriver at en arbeidsledighetsperiode ofte forbindes med dårlig livskvalitet av folk flest. Men som Norekvål, Ernstsen & Gjeilo (2016) påpeker, er det nødvendigvis ikke hele sannheten fordi arbeidsledige kan også oppleve god livskvalitet. Det handler i stor grad om hvor den arbeidsledige setter egne forventinger i en slik situasjon, slik at forventingene ikke er altfor store. På den andre siden er det også noen av deltakerne som opplever arbeidsledigheten som uhåndterbar og ubegripelig. En av deltakeren forteller at å gå arbeidsledig føles meningsløst, og at hun føler seg til overs i samfunnet. Dette eksempelet viser at deltakeren ikke opplever situasjonen som meningsfull og det kan diskuteres om deltaker har lav OAS. I tillegg hadde denne deltakeren lite nettverk utenom jobb som tidligere diskutert har betydning på OAS. Ifølge studiet til Waldinger & Schulz (2013, referert i Hjelle, 2018, s. 201) er ensomhet det som reduserer både livslengde og livskvalitet, og betydningen av nære relasjoner som arbeidsledig er derfor viktig når de opplever ensomhet som en konsekvens av arbeidsledigheten. Det kan forklare hvorfor deltakerne legger trykk på viktigheten av nære relasjoner i denne perioden. Det vil si at livskvaliteten er preget av å være arbeidsledig. Avhengig av egen OAS kan livskvaliteten bli påvirket og likevel være god tross konsekvensen av å være arbeidsledig, eller motsatt, dårlig livskvalitet avhengig av hvordan en håndterer situasjonen og opplever situasjonen som overkommelig eller ikke.

Ifølge funn i min studie ser det ut til at tilhørighet til arbeidslivet er med på å påvirke hvordan en tenker om seg selv. Deltakernes selvfølelse og selvbilde ble påvirket av å være arbeidsledig. Det å føle seg til nytte er et viktig menneskelig behov, og det er viktig for mennesker å bli sett og anerkjent. Ifølge Halvorsen (2014, s. 144-145) er det spesielt hos de eldre at yrkesstoltheten er høy, og mange skaper sin identitet og selvforståelse ved å delta og være til nytte ved å bidra i arbeidslivet. Det å bli arbeidsledig vil derfor kunne true egen oppfattelse av seg selv, og dette vil kunne påvirke selvfølelsen til den arbeidsledige. Resultatet fra dette forskningsprosjektet er i tråd med dette da spesielt de eldste deltakerne la mye identitet i arbeidet. De la mye av seg selv/gav mye av seg selv i arbeidslivet og i arbeidsoppgavene de syslet med. De refererte oftere til livskvalitet i forbindelse med jobb, og snakket om hva de hadde oppnådd på jobb, og om prestasjoner relatert til jobb. Ifølge Halvorsen (2014, s.144-145) skyldes dette sosialiseringen inn i et arbeids etisk samfunn hvor andres oppfatning av en selv er viktig for egen identitet. Det å være i arbeid er av stor verdi i vår vestlige kultur og for de fleste så definerer det deg som menneske. Det er likevel verdt å nevne at denne studien ikke kan konkludere med at det er arbeidsledighet i seg selv som fører til dårligere selvfølelse, det kan også være andre faktorer enn selve arbeidsledigheten som påvirker dette. På en annen side er det rimelig å anta at det å bli arbeidsledig i stor grad vil påvirke selvtillit og selvfølelsen til den som blir arbeidsledig. Dette kommer også frem i intervjuene hvor samtlige av deltakerne fortalte at de mistet troen på seg selv og ble usikker på egen kompetanse etter å ha blitt arbeidsledig. Økende individualisering i samfunnet er også med på å påvirke hvordan individer tenker om seg selv. Det at deltakerne ikke lykkes på arbeidsmarkedet kan føre til at de legger skylden på seg selv, istedenfor strukturelle forhold eller samfunnet (Hyggen, 2013, s.18). For eksempel var det noen av deltakerne som ble arbeidsledig som en konsekvens av nedbemanning på arbeidsplassen. Dersom en ser dette i en individorientert tilnærming til empowerment kan det bety at individet skylder på egne prestasjoner på jobb som årsaken til oppsigelsen fremfor eksempelvis nedbemanning på grunn av økonomiske årsaker. Ifølge Askheim (2012, s.72) kan en slik individfokusert tilnærming føre til skam. Hvordan deltakerne tolker årsaken til arbeidsledigheten vil også påvirke deres (OAS) som videre påvirker den arbeidsledige sin selvfølelse og selvbilde. Dette vil videre kunne påvirke individets livskvalitet.



## 5.2. Fysisk aktivitet - en metode for å styrke livskvaliteten?

Alle deltakerne var i en eller annen form fysisk aktive når de var arbeidsledige. Alle deltakerne gikk tur som en form for fysisk aktivitet, og noen av deltakerne drev med annen aktivitet i tillegg som for eksempel løping eller yoga. Det å være fysisk aktiv når en var arbeidsledig ble opplevd som betydningsfullt for alle deltakerne. Det opplevdes godt for hodet, det ga mestringfølelse og det bidro også til at deltakerne hadde et fast innhold og en plan for dagen.

Resultatene fra studien indikerer at fysisk aktivitet hjalp på deltakernes humør i perioden som arbeidsledig. Pavey, Burton & Brown (2015, s. 918) hevder at fysisk aktivitet er med på å øke optimismen, og jo mer aktiv en er, desto mer øker optimismen. Tidligere forskning bekrefter også disse funnene (Hiswåls et al, 2017). Ifølge en kvantitativ studie gjennomført av Puciato et al. (2020, s. 3-4) er det en positiv sammenheng mellom livskvalitet og fysisk aktivitetsnivå. Dette kan blant annet forklares med at kjemiske endringer skjer i kroppen når vi er aktive. Kroppen skiller ut dopamin og vekstfaktoren BDNF, og disse stoffene påvirker blant annet hukommelse og humør, i tillegg til å redusere risiko for sykdom (Hjelle, 2018, s. 200) Sett i lys av empowerment tenkning kan fysisk aktivitet ifølge Askheim (2012, s. 36) også bidra til å styrke individets selvbilde og følelse av makt og kontroll over situasjonen. På den andre siden kan det å skulle være fysisk aktiv være en ekstra belastning dersom en ikke får det til/klarar/orker å gjennomføre aktiviteten. Dette kan videre bidra til opplevelsen av enda et nederlag. Til tross for muligheten for en ekstra belastning indikerer resultatene fra studien at fysisk aktivitet påvirker livskvaliteten hovedsakelig i positiv retning.

Resultatene fra studien indikerer at deltakerne tar et aktivt valg om å være fysisk aktiv. Dette kan bli sett på som at deltakerne tar kontroll over situasjonen, og at de bruker det som et verktøy for å styrke livskvaliteten. Dette er i tråd med empowerment tankegangen hvor en som er avmektig, i dette tilfelle arbeidsledig, tar kontroll over situasjonen og fyller tiden som arbeidsledig med blant annet fysisk aktivitet for å mestre og håndtere livssituasjonen. Ifølge Askheim (2012, s. 36) vil en individorientert tilnærming til empowerment i denne situasjonen innebære at individet tar kontroll over situasjonen for å ivareta egne behov. Det vil med ord si at deltakerne aktiv tar et valg om å være fysisk aktiv for å blant annet å skape en slags

rutine og mestring i hverdagen. Disse funnene støttes også av Hiswåls et al. (2017, s. 138) hvor respondentene var fysisk aktive for å tilføre hverdagen mening og håp. Dette er også i tråd med min studie som viser at deltakerne hadde et bevisst forhold til å være aktiv i denne livsperioden. Det å være fysisk aktiv kan også i denne livssituasjonen være en del av mestringsstrategien sett i lys av OAS som kan bidra til at situasjonen oppleves som håndterbar. Det vil si at individet opplever kontroll over situasjonen ved at en tilstrekkelig med ressurser til å håndtere arbeidsledigheten (Antonovsky, 2012, s.146). Dersom en som arbeidsledig finner mening på tross av den utfordrende livssituasjonen vil dette styrke helsen på tross av belastningene, og ifølge Haugan & Rannestad (2016, s.43) er mening også motivasjonsfaktoren i begrepet OAS.

Resultatene fra denne studien indikerer hvor betydningsfull og viktig jobben var fordi den blant annet bidro til faste rutiner og en plan for dagen. Som arbeidsledig opplevde flere av deltakerne at det ikke hadde noen klare mål for dagen. Ifølge Antonovsky (2012, s.192) vil en person med sterk OAS forsøke å skape struktur i en hverdag som sett utenfra har lite struktur. Resultatene fra denne studien peker i samme retning. Noen av deltakerne fortalte nettopp hvordan de tok tak i egen hverdag og satte opp en dagsplan/ukeplan for å strukturere hverdagen. Det å få inn fysisk aktivitet i hverdagen var viktig for alle deltakerne. Dette støttes også av det kvalitative forskningsprosjektet til Hiswåls et al. (2017, s.137-138) der respondentene opplevde fysisk aktivitet som en viktig mestringsressurs, samt at det bidro til å opprettholde rutiner i hverdagen. På denne måten får deltakerne kontroll over egen hverdag, og dette bidrar til å mestre situasjonen. På den andre siden er det derfor nærliggende å tro at en person med lav OAS kan oppleve hverdagen som arbeidsledig som håpløs, med lite struktur og eventuelt føre til passivitet i hverdagen. Det handler altså om hvordan en person oppfatter arbeidsledigheten og håndterer situasjonen (Antonovsky, 2012, s.192). På den andre siden igjen kan fysisk aktivitet i denne situasjonen være en arena som både skaper rutiner i hverdagen, i tillegg til å være en mestringsarena som et resultat av å ha oppnådd noe den dagen, samt følelsen det gir å være fysisk aktiv. Dette bekrefter også Martinsen (2004, s.35-36) som henviser til at fysisk aktivitet kan bidra til glede, helse og rekreasjon. Dette vil videre kunne ha en positiv effekt på de arbeidsledige sin selvfølelse og selvtillit, som igjen kan påvirke opplevelsen av god eller dårlig livskvalitet. Sett i lys av modellen

«Calman's gap» kan det bety at deltakerne justerer forventningene om egen situasjon. Fra tidligere å ha hatt mye på agendaen, kan eksempelvis forventningene nå handle om å gjennomføre en planlagt gåtur eller treningsøkt som de har satt opp på timeplanen. På den måten kan de rapportere god livskvalitet på tross av utfordringer knyttet til arbeidsledighet. Det betyr i denne situasjonen at fysisk aktivitet kan bli benyttet som en metode for å styrke livskvaliteten.

Resultatene fra forskningsprosjektet viser at det å bli arbeidsledig medfører tap på flere arenaer og områder, blant annet tap av arbeidsplass og tilhørighet. Flere av deltakerne påpekte nettopp hvor viktig arbeidsplassen var som en naturlig arena for meningsfylt aktivitet og mestring. Fysisk aktivitet kan være et viktig verktøy i arbeidsledighetsperioden til å skape mestring og troen på seg selv. Dette støttes også av resultatene i forskningsstudiet til Hiswåls et al. (2017, s. 137-138) hvor respondentene forteller at de benyttet fysisk aktivitet som en mestringsressurs for sin psykiske helse, og som en rutine for å skape en følelse av hensikt i hverdagen. På den andre siden er det ikke gitt at en klarer eller orker å være fysisk aktiv i arbeidsledighetsperioden, og dette kan videre bidra til lite mestringsfølelse og manglende tro på seg selv. Ifølge Haugan & Rannestad (2016, s. 44) vil opplevelse av meningsløshet bidra til dårlig motivasjon og lav innsats. Som arbeidssøker skal en aktivt søke jobber, gjennomføre et godt intervju og vise seg fra sin beste side. Med dårlig livskvalitet kan dette bety at en blir passiv i hverdagen, kanskje ikke søker jobber på grunn av liten tro på seg selv, eller at en ikke klarer å selge seg godt nok inn på et jobbintervju. Derimot kan fysisk aktivitet til en viss grad bidra til økt selvtillit, som også forskningen viste til under koronapandemien hvor flere som var permitterte nettopp valgte å være fysisk aktive for å styrke egen selvtillit. Dette støttes også av Hiswåls et al. (2017, s.137-138) hvor det kommer frem at fysisk aktivitet ble benyttet som en viktig vei til potensiell reintegrering på arbeidsmarkedet. Ved å være fysisk aktiv kan en både få en god følelse for å ha klart å gjennomføre økten i tillegg til endorfiner som skiller ut og som også er bevist at gir en lykkefølelse (Hjelle, 2018, s. 200). Det å være fysisk aktiv vil med andre ord være en form for mestringsstrategi. Dette støttes av Antonovsky (2012, s.146-147) sin tanke om at mestringsstrategi har som formål å hjelpe personen til å bevare sitt selvbylde, finne mening og oppleve kontroll på de ytre og indre kravene en står ovenfor. Det ser altså ut til at deltakerne

bedriver fysisk aktivitet som en metode for å styrke livskvaliteten, sannsynligvis noe bevisst og ubevisst.

### **5.3 Metodediskusjon**

I den påfølgende metodediskusjonen har jeg tilstrebet å beskrive styrker og svakheter med forskningsprosjektet, ikke minst det å redegjøre for prosjektets troverdighet. Derfor vil jeg diskutere studiens reliabilitet og validitet.

Validitet betyr gyldighet, og ifølge Malterud (2017, s.192) handler validitet i kvalitativ metode om oppgaven har undersøkt det som var hensikten å undersøke.

Valideringen er med på å avklare muligheter, begrensninger og relevans av oppgaven (Thagaard, 2018, s.189). Reliabilitet handler om troverdighet. I kvalitativ forskning handler reliabilitet om forskningsprosjektet er utført på en pålitelig og tillitvekkende måte. Reliabiliteten til et forskningsprosjekt skal vise til kvaliteten av forskning, og verdien av forskningsprosjektets resultater (Thagaard, 2018, s.187-188).

Studien har en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming, og dette forskningsprosjektet har benyttet kvalitativ metode som design. Ved hjelp av kvalitativ metode har jeg fått innsikt i erfaringer om hvordan det oppleves å være arbeidsledig, og hvordan og hva som påvirker livskvaliteten til arbeidsledige mennesker. I etterkant av studien er jeg trygg på at designet var riktig for å besvare studiens forskningsspørsmål. Dette bidrar til å styrke studiens validitet da datamaterialet som er innhentet er relevant for å besvare oppgavens problemstilling. Riktig valg av metode er ifølge Graneheim & Lundman (2004, s.109-110) også med på å sikre oppgavens reliabilitet.

Jeg har hovedsakelig sett på europeisk (vestlig) forskning på feltet. Dette kan både være en styrke og svakhet for studien ved at jeg ekskluderte forskning som kunne vært nyttig og relevant for å belyse studiens problemstilling fra andre land. Likevel anser jeg europeisk (vestlig) forskning som mest relevant for å belyse problemstilling fordi jeg anser den som mest representativ for konteksten til egen studie. Dette vil også ha betydning med tanke på overførbarhet til andre mulig fremtidige forskningsprosjekt.

### *Utvalg og rekruttering*

Denne studien består av intervjuer med fem kvinner og en mann i alderen 30 år til 63 år. Styrken er at det varierte utvalget ga nyanser i datamaterialet. Ifølge Graneheim & Lundman (2004, s.109 -110) er ulik alder, kjønn og erfaringer med på å berike studiets resultater og på den måten øke troverdigheten av oppgaven. Likevel er det verdt å nevne at siden det er fem kvinner og en mann som deltok, så er det trolig ikke tilstrekkelig nok datamateriale for å kunne beskrive hvordan kvinner versus menn opplever det å være arbeidsledig. Deltakerne og deres bakgrunn preger nok også svarene og de resultatene jeg fikk. Deltakerne kommer fra områder, eller har opparbeidet seg høy sosioøkonomisk status, og alle deltakerne hadde høyere utdanning. Samtalene med deltakerne gir økt innsikt i deres erfaring med å være arbeidsledig, likevel er det verdt å nevne at utvalget i denne masteroppgaven ikke er representativ for alle arbeidsledige, men som Granheim & Lundman (2004, s.110) sier er det ikke nødvendig at forskningsresultatene skal kunne ha en universell overførbarhet, men resultatene gir innsikt i hvordan det kan oppleves å være arbeidsledig. I tillegg mener jeg tematikken i masteroppgaven kan være overførbar til andre grupper enn bare arbeidsledig med tanke på betydningen av gode relasjoner og meningsfull aktivitet. Det må også nevnes at hvordan en vurderer og definerer begrepet livskvalitet vil avhenge av hvert enkelte individ, og dette vil også avhenge av miljø, kultur og hvor en kommer fra. Deltakeren som deltok i dette forskningsprosjektet kom fra et ressurssterkt miljø og deres oppfattelse av livskvalitet vil sannsynligvis være påvirket av dette, og svarene ville nok vært noe annerledes om deltakeren hadde en annen sosioøkonomisk/kulturell status enn de jeg har rekruttert. For eksempel ble aldri tap av inntekt problematisert som påvirkning på deres livskvalitet. Dette står i kontrast til tidligere forskning som er gjort på feltet der økonomiske utfordringer knyttet til arbeidsledighet står sentralt. På en annen side kan det også handle om at deltakerne ikke ønsket å snakke om dette tema, men det betyr ikke nødvendigvis at de ikke kjente på økonomiske bekymringer. Et annet relevant punkt som er verdt å nevne er at alle deltakerne i ulik grad var fysisk aktive også før de ble arbeidsledig. Dersom jeg fikk rekruttert deltakere som ikke var fysisk aktive før de ble arbeidsledige ville muligens resultatet ha blitt annerledes. Eksempelvis at deltakerne ikke benyttet fysisk aktivitet som en mestringsstrategi som arbeidsledig. Det er også grunn til å nevne at livskvaliteten og hvordan en påvirkes

av å være arbeidsledig vil ha sammenheng med årsaken til at en er/ble arbeidsledig, hvilken alder de arbeidsledige er, og hvor lenge en har vært arbeidsledig.

### *Datainnsamling*

I utgangspunktet hadde jeg tenkt å gjennomføre alle intervjuene fysisk, men på grunn av geografisk avstand, i tillegg til et ønske fra noen av deltakerne om å ha intervjuet digitalt hadde jeg også tre digitale intervjuer via Zoom. Det å holde digitale intervjuer var en annerledes erfaring, og jeg var selv noe skeptisk til hvordan jeg skulle skape en trygg atmosfære hvor deltakerne turte å åpne seg opp og dele erfaring og opplevelser om tema via skjerm. Jeg forsøkte å skape en trygg relasjon ved å bruke litt ekstra tid til mer løsprat før intervjuene begynte. I ettertid ser jeg på det som positivt å ha noen digitale intervjuer da jeg fikk inkludert et større utvalg fordi geografien ikke begrenset dette. I tillegg opplevde jeg, til tross for min skepsis til digitale intervjuer at deltakerne var snakkesalig, og kom med utfyllende svar. Å ha deltakere fra ulike områder i Norge er også med på å øke troverdigheten av oppgaven ved å ha et variert utvalg (Graneheim & Lundman, 2004, s.109-110).

Ifølge Malterud (2017, s.100) må en være bevisst på egen forforståelse for å unngå at egen forforståelse overdøver kunnskapen en får fra datamaterialet. Intervjuguiden ble utarbeidet av meg, og jeg skrev ned spørsmål som jeg selv anså som relevante. I tillegg er det jeg som har holdt intervjuene og det i seg selv kan påvirke deltakerne og deres svar versus om en annen forsker hadde tatt seg av intervjuene. Måten spørsmålene er stilt på vil også kunne påvirke resultatene. Jeg kan i intervjuet ha fulgt opp temaer som jeg anser som relevante, men det kan også ha ført til at jeg ikke har fulgt opp andre temaer som burde blitt fulgt opp. Noen av deltakerne snakket mye og utdypet godt, mens andre ga kortere svar. Jeg ser i ettertid at jeg i noen av intervjuene kunne vært bedre på å be om videre utdyping av svarene. Reliabiliteten kan bli påvirket av intervju spørsmålene med hensyn til om de er tilstrekkelige presise, og om spørsmålene blir forstått av deltakerne. Dersom spørsmålene er uklare vil dette også påvirke validiteten (Krumsvik, 2014, s. 132-133). Jeg gikk gjennom intervjuguiden flere ganger alene, og hadde gjennomgang med min veileder. Jeg hadde også et pilotintervju på min samboer for å se om han forsto spørsmålene. Dette mener jeg bidro til å styrke validiteten og reliabiliteten. Før jeg holdt intervjuene skrev jeg ned egen forforståelse og hva jeg tenkte deltakerne kom til å svare. Dette

var bevisst for å kunne gå tilbake til egen forforståelse med jevne mellomrom slik at egen forforståelse skulle påvirke forskningsresultatene minst mulig. Ved at jeg er bevisst min rolle og har tatt hensyn til dette under hele prosessen styrker det oppgavens refleksivitet.

### *Transkribering*

I transkriberingen var jeg nøye på å skrive ordrett det deltakerne svarte. Dette er med på å sikre oppgavens validitet ved at forskeren ikke fortolker det som blir sagt. Som nevnt tidligere under metode valgte jeg også å transkribere alle intervjuene selv både for å få eierskap til oppgaven, og jeg anså det som en viktig del av læringsprosessen. Ifølge Malterud (2017, s.79-80) styrker dette validiteten i analysearbeidet da en som forsker husker samtalen og kan lettere oppklare uklarheter som kan oppstå i arbeidet med transkriberingen. På en annen side var noen av intervjuene utfordrende å transkribere da lyden på lydopptaket var noe lav. Jeg har likevel forsøkt å transkribere det som ble sagt så godt som mulig, og jeg brukte lang tid ved å spole tilbake gjentatte ganger for å få med meg alt innholdet. Likevel kan dette ha påvirket validiteten på noen av transkripsjonene.

### *Analyse*

Relevans, validitet og refleksivitet skal sikres gjennom analyseprosessen (Malterud, 2017, s. 100). Jeg har i hele analyseprosessen vært åpen om hvordan jeg har tenkt underveis i analysen, samt hatt diskusjon og dialog med min veileder i analysearbeidet. Det er likevel nødvendig å nevne at min bearbeiding av stoffet kan ha ført til at viktig eller annen relevant informasjon fra deltakerne ikke ble fanget opp. Masteroppgaven er et «en manns verk». Dette i seg selv kan anes som en svakhet for reliabiliteten på grunn av det kun er en person som avgjør beslutningene i forskningsprosessen (Thagaard, 2018, s.188). Jeg har hatt god hjelp fra min veileder gjennom hele prosessen og dette vil på andre siden kunne styrke reliabiliteten ved at jeg har fått andre synsvinkler, input og at jeg har kunnet drøftet oppgaven med en annen. I tillegg har jeg fått tilbakemeldinger fra andre medstudenter og lærere underveis i prosessen ved å delta og ha fremlegg på seminar. Dette har hjulpet meg til å se på mitt datasett med nye øyne, og jeg har fått innspill på andre vinklinger

på tema som jeg selv ikke hadde tenkt på. Dette har styrket oppgavens validitet og reliabilitet.

#### *Forskerens rolle/refleksivitet*

Ifølge Graneheim & Lundman (2004, s.110) vil studiets overførbarhet styrkes ved at forskeren er åpen og beskriver godt alle stegene som er tatt i studie. Jeg som forsker har tilstrebet å være transparent ved å være mest mulig åpen og beskrivende om valg som er tatt i metodedelen. Jeg har forsøkt å være bevisst egen forståelse under hele prosessen for at det ikke skal påvirke mine funn. Likevel vil egen forforståelse sannsynligvis ha påvirket tolkningen av materialet til en viss grad. Deltakernes svar på mine spørsmål gir en innsikt i hvordan det oppleves å være arbeidsledig og hva som påvirker livskvaliteten til arbeidsledige. Med bakgrunn i min utdanning, arbeidserfaring og nå master i helsevitenskap med spesialisering i empowerment og helsefremmende arbeid kan dette også ha påvirket hvordan jeg forstår resultatene, og hva slags teoretisk rammeverk jeg har valgt å benytte i denne oppgaven. På en annen side valgte jeg ikke ut teoretisk rammeverk før analysen var ferdig, og det har derfor ikke påvirket min forståelse og resultat av datamaterialet. Dette kan bidra til å styrke oppgaven sin validitet.

Ut ifra redegjørelsen i metodediskusjonen anser jeg forskningsprosjektets funn som gyldige og relevante.



## 6. Konklusjon og videre forskning

For å oppsummere, denne masteroppgaven har ved hjelp av kvalitativ metode forsøkt å få innsikt i arbeidsledige sine erfaringer og opplevelser med å være arbeidsledig. Oppgaven har sett på hva som påvirker deres livskvalitet, og hvilke erfaringer mennesker som er arbeidsledige har med å bedrive fysisk aktivitet som en metode for å styrke livskvaliteten. I besvarelsen av masterprosjektet har jeg diskutert dette ved hjelp av teoretisk rammeverk livskvalitet, salutogenese, empowerment og relevant forskning. Resultatene fra denne studien viser at arbeidsledigheten påvirker livskvaliteten. Livskvaliteten blir påvirket av det å ha gode relasjoner til venner og familie, samt det å ha en form for meningsfull aktivitet. I tillegg preges livskvaliteten grunnet arbeidsledigheten av opplevelse av utenforskap, ensomhet, samt at arbeidsledigheten påvirker deltakernes selvfølelse og selvbilde. Ut ifra studiens resultater ser det ut til at fysisk aktivitet blir benyttet som en metode for å styrke livskvaliteten. Det å være fysisk aktiv når en var arbeidsledig opplevdes som betydningsfullt for alle deltakerne. Fysisk aktivitet ga deltakerne mestringfølelse, meningsfull aktivitet, samt fast innhold og en plan for dagen.

Avslutningsvis ønsker jeg å se på mulig oppfølgingsprosjekter. Resultatene fra dette studien er at fysisk aktivitet er viktig for deltakerne i arbeidsledighetsperioden, likevel er jeg ikke kjent med oppfølgingstilbud som benytter seg av fysisk aktivitet knyttet opp mot arbeidsledige i dag. Det finnes i dag slike tiltak rettet mot sykemeldte og uføretrygdede. Det hadde derfor vært spennende å undersøke et tiltak for arbeidsledige som også inkluderte fysisk aktivitet. Det hadde vært interessant å ha et fysisk aktivitetsprogram kombinert med arbeidsoppfølging for å hjelpe deltakerne å komme seg ut i arbeidslivet igjen. Hva slags type oppfølging det skal være bør i størst mulig grad tilpasses individet, for eksempel om det er behov for CV og søknadskurs, nettverksbygging eller kurs knyttet til psykisk helse. I tillegg kunne et slikt tiltak vært en sosial møteplass for deltakerne, som potensielt kunne hjulpet med utenforskap – og ensomhetsfølelsen som de arbeidsledige opplever. En slik type tiltak kunne for eksempel vært i regi av tiltaksarrangører tilknyttet NAV eller et kommunalt tilbud, eksempelvis via en frisklivsentral. Et tiltak som kunne se og møte de arbeidsledige i et mer helhetsperspektiv enn at de «bare» er arbeidsledige som må søke jobb vurderer jeg som hensiktsmessig. Det behøves også ytterligere

forskning på hvorfor en blir arbeidsledig, altså mer forskning som undersøker forebyggende tiltak på arbeidsplasser.

## 7. Litteraturliste

An, H-Y., Chen, W., Wang, C-W., Yang, H-F., Huang, W-T. & Fan., S-Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 1-10.  
<http://doi.org/10.3390/ijerph17134817>

Anokye, N., Trueman, P., Green, C., Pavey, T. & Taylor, R. (2012). Physical activity and health related quality of life. *BMC public health*, 12(624), 5-7.  
<http://doi.org/10.1186/1471-2458-12-624>

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promotion International, the salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

Antonovksy, A. (2012). *Helsens mysterium – den salutogene modellen*. Gyldendal Akademisk.

Choi, K., Chen, C-Y., Stein, M., Klimentidis, Y-C., W, M-J., Koenen, K. & Smoller, J. (2019). Assessment of Bidirectional Relationships Between Physical Activity and Depression Among Adults: A 2-Sample Mendelian Randomization Study. *JAMA Psychiatry*, 76(4), 399-408.  
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.4175>

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Gyldendal Akademisk.

Fellesorganisasjonen. (u.å.). *Hva er en sosionom?* Hentet 4.mars 2023 fra <https://www.fo.no/sosionom/>

Folkehelseinstituttet. (2014, 30. juni). *Fysisk aktivitet i Norge*.  
<https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>

- Folkehelseinstituttet. (2016, 22. juni). *Fakta om livskvalitet og trivsel*.  
<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>
- Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Halvorsen, K. (2004). *Når det ikke er bruk for deg – arbeidsløshet og levekår*. Gyldendal Akademisk.
- Heggebø, K. (2022). Gendered health consequences of unemployment in Norway 2000–2017: a register-based study of hospital admissions, health-related benefit utilisation, and mortality. *BMC Public Health*. 22(1), 1-13.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-14899-8>
- Helsebiblioteket. (2016, 7. juni). *Kvalitativ metode*.  
<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/kvalitativ-metode>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2020, 4.juni). *Sammen om aktive liv; handlingsplan for fysisk aktivitet 2020 – 2029*. Regjeringen.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>
- Hiswåls, A.S., Marttila, A., Malstam, E & Macassa, G. (2017). Experiences of unemployment and well-being after job loss during economic recession: Results of a qualitative study in east central Sweden. *Journal of public health research* 6(3), 137 - 138. <http://doi.org/10.4081/jphr.2017.995>
- Hjelle, O P. (2018). *Sterk hjerne med aktiv kropp*. Kagge Forlag.

Hammer, T & Hyggen, C. (2013). Ung voksen – risiko for marginalisering. I Hammer, T & Hyggen, C (Red.), *Ung voksen og utenfor: Mestring og marginalitet på vei til voksenliv* (s.18). Gyldendal Akademisk.

Kvale, S. & Brinkman, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utg.). Gyldendal Akademisk.

Krumsvik, R. J. (2014). *Forskningsdesign og kvalitativ metode – ei innføring*. Fagbokforlaget.

Langeland, E. (2011). Salutogene samtalegrupper - en arena for økt mestring og velvære. I A. Lerdal & M. S. Fagermoen (Red.), *Læring og mestring - et helsefremmende perspektiv i praksis og forskning* (s. 210 - 214). Gyldendal Akademisk.

Langeland, E & Vaardal, E. (2014). Betydningen av kunnskap om salutogenese for psykisk helsearbeid. I A. Almvik & L. Borge (Red.), *Å sette farger på livet, helhetlig psykisk helsearbeid* (s. 46-51). Fagbokforlaget.

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4.utg.). Universitetsforlaget.

Martinsen, E. W. (2004). *Kropp og sinn: fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Meld. St. 19 (2014 -2015). *Folkehelsemeldingen: mestring og muligheter*. Det kongelige helse – og omsorgsdepartement.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>

Norekvål, T.M., Ernsten, L. & Gjeilo, K.H. (2016). Helsefremming blant hjertesyke i sykehus. I Haugan, G & Rannestad, T (Red.), *Helsefremming i spesialisthelsetjenesten* (s.192-193). Cappelen Damm Akademisk.

Oslo Metropolitan University Storbyuniversitet. (2020, 29.novemeber) *Kom i gang med lydopptak*. <https://student.oslomet.no/kom-i-gang-med-lydopptak>

Pavey, T.G., Burton, N.W & Brown, W.J. (2015) Prospective relationship between physical activity and optimism in young and mid-aged women. *Journal of physical activity & health*. 12(7), 918. <http://doi.org/10.1123/jpah.2014-0070>

Personopplysningsloven. (2018). *Lov om behandling av personopplysninger* (LOV-2018-06-15-38). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38>

Puciato, D., Olesniewiez, P. & Rozpara, M. (2020). Quality of life with respect to physical activity level in the unemployed. *Sustainability*, 12(10), 2-9. <http://doi.org/10.3390/su12104219>

Rannestad, T. & Haugan, G. (2016). Helsefremming i spesialisthelsetjenesten. I Haugan, G & Rannestad, T (Red.), *Helsefremming i spesialisthelsetjenesten* (s.29 -30 & 43- 44). Cappelen Damm Akademisk.

Statistisk Sentralbyrå. (2020, 7, oktober). *Dårlig livskvalitet blant arbeidsledige og uføre*. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/darligere-livskvalitet-blant-arbeidsledige-og-ufore>

Statistisk Sentralbyrå. (2023, 23.februar). *Arbeidskraftundersøkelsen*. <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/sysselsetting/statistikk/arbeidskraftundersokelsen>

Strand Støren, K & Rønning, E. (2021, 2. november). *Livskvaliteten i Norge 2021*. Statistisk Sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekare/artikler/livskvalitet-i-norge-2021>

Steffensen, S.E. (2015, 25.mai). *Arbeid og aktivitet bidrar til god helse*. Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid.

<https://napha.no/content/20317/arbeid-og-aktivitet-bidrar-til-god-helse>

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse – en innføring i kvalitativ metode*. (5.utg.). Fagbokforlaget.

Tveiten, S. & Boge, K. (2014). Hvorfor er ulike perspektiver på empowerment interessante som forskningsfelt, anvendelsesområder og praksiser? I Tveiten, S & Boge, K (Red.), *Empowerment i helse, ledelse og pedagogikk – nye perspektiver* (s.16 - 17). Gyldendal Akademisk.

Vastamäki, J., Wolff, H-G., Paul, K.I & Moser, K (2014). Sense of coherence mediates the effects of low work ability on mental distress during unemployment.

*Journal of workplace behavior health*, 29(4), 326.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00695.x>

Worach-Kardas, H & Kostrzewski, S. (2014). Quality of Life and Health State of Long – Term Unemployed in Older Production Age. *Applied Research in Quality of Life*, 9(2), 340 - 348. <http://doi.org/10.1007/s11482-013-9240-z>

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Godkjenning fra Sikt

# Vurdering av behandling av personopplysninger

🖨️ Skriv ut

📅 18.10.2022 ▾

**Referansenummer**

857514

**Vurderingstype**

Standard

**Dato**

18.10.2022

**Prosjektittel**

Livskvalitet blant arbeidsledige

**Behandlingsansvarlig institusjon**

OsloMet – storbyuniversitetet / Fakultet for helsevitenskap / Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid

**Prosjektansvarlig**

Anne- Kari M. Johannessen

**Student**

Kine Endresen

**Prosjektperiode**

01.12.2022 - 31.08.2023

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

**Lovlig grunnlag**

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 31.08.2023.

---



## **Vedlegg 2. Informasjonsskriv med samtykkeerklæring fysiskintervju**

Vil du delta i forskningsprosjektet  
«Livskvalitet blant arbeidsledige»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt som har til hensikt å undersøke hvordan livskvaliteten til arbeidsledige er. I tillegg ønsker jeg å undersøke hva slags betydningen fysisk aktivitet kan ha for livskvaliteten til denne gruppen.

For å forsøke å ufarliggjøre begrepet fysisk aktivitet ønsker jeg å nevne at fysisk aktivitet kan være alt fra å gå tur med hunden, husarbeid, leke med barna, trene på treningsstudio, løpe i skogen, spille fotball, svømme eller danse. I denne oppgaven er det fysisk aktivitet (bevegelse), ikke fysisk trening som skal stå i fokus.

### **Formål**

Hensikten med denne studien er å fremskaffe kunnskap om hvordan det oppleves å være arbeidsledig, og hvordan dette påvirker livskvaliteten til denne gruppen.

Ved å få mer kunnskap på dette feltet ved hjelp av å tydeliggjøre og belyse menneskers erfaringer og opplevelser med å være arbeidsledig kan vi som hjelpeapparat på en bedre og mer hensiktsmessig måte møte denne gruppen ved å forstå og se på dem i et større perspektiv enn at de «bare» er arbeidsledig og arbeidssøkere. I tillegg ønsker jeg å bidra til økt bevissthet hos individet og hjelpeapparatet om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livskvalitet. Slik kunnskap kan være nyttig for å skape motivasjon for hvert enkelte individ til å bli mer aktiv. Dette kan også være med på å bidra og påvirke hjelpeapparatet og politikere til å få en bedre forståelse av sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livskvalitet. Med dette forskningsprosjektet ønsker jeg å bidra til at hjelpeapparatet skal ha et større fokus på helsefremmende arbeid.

*Oppgavens forskningsspørsmål er følgende:*

- Hva påvirker livskvaliteten til arbeidsledige?
- Hvilke erfaringer har mennesker som er arbeidsledige med å bedrive fysisk aktivitet som en metode for å styrke livskvaliteten?

Intervjuene skal benyttes til en masteroppgave.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Oslomet er ansvarlig for prosjektet.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Jeg ønsker å komme i kontakt med deg som har erfaring med å være arbeidsledig. Dine erfaringer vil være verdifulle for å få innsikt i og dernest bidra til å besvare masteroppgavens forskningsspørsmål. Det er ønskelig at deltakerne, kvinner og menn er mellom 20 – 65 år. Utvalget skal bestå av mennesker som er arbeidsledig, eller innehar maksimum arbeidsstilling tilsvarende 40 % arbeid. Du kan være student som har satt studiet på pause, eller du kan være sykemeldt for en kort periode, men for denne masteroppgaven må aktuelle deltakere ha en plan om å skulle tilbake til arbeidslivet. Du som takker ja til å delta i intervjuet må forstå og snakke relativt godt norsk da det ikke skal benyttes tolk i intervjuene.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Jeg vil invitere deg til et intervju for å snakke om tematikken arbeidsledighet, livskvalitet og fysisk aktivitet. Jeg ønsker å få innsikt i din erfaring og opplevelse om dette tema. Intervjuet vil vare maks time. Det vil også blir brukt lydopptaker i samtalen for å kunne ha fullt fokus på samtalen, samt for at jeg kan høre på intervjuet i ettertid slik at transkriberingen blir mer korrekt i henhold til dine synspunkter og erfaringer.

Jeg kommer til å stille spørsmål som omhandler hvordan det er å være arbeidsledig, hvordan din hverdag ser ut og hvordan det påvirker din livskvalitet. Jeg har noen spørsmål jeg spør alle deltakere, og jeg kommer til å stille oppfølgingsspørsmål der jeg ønsker mer utfyllende svar. Tanken er å ha en samtale om tema.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller

senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet.

Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Personopplysningsloven (2018, § 18) er loven som omhandler at vi er pliktige til å hindre at andre personer får tilgang til de innhentede dataene som kan omhandle personlige forhold. I masteroppgaven skal intervjuene bli tatt opp, og jeg skal benytte «Nettskjema -diktafon» som er godkjent opptaksutstyr av Oslomet. All informasjon fra deg vil bli behandlet uten navn eller andre direkte gjenkjennbare opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste som oppbevares separat fra intervjuutskriften. Dette er i henhold til personvernlovgivningen. Det er jeg, kandidatnummer 305864, som har adgang til navnelisten og som derfor kan finne tilbake til deg. Min veileder Anne- Kari M. Johannessen vil få tilgang til aidentifiserte transkriberte intervjuer. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i datamaterialet i denne studien.

Ved publikasjon av masteroppgaven vil ikke du som deltar bli gjenkjent.

### **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er august 2023. Opptakene vil bli slettet fra «nettskjema -diktafon» når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Sikt har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene

å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende

å få slettet personopplysninger om deg

å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer eller å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Min veileder fra Oslomet ved Anne- Kari M. Johannessen, tlf. 67236326, e-post:

[anne-kari-m.johannessen@oslomet.no](mailto:anne-kari-m.johannessen@oslomet.no)

Meg, Kine S. Endresen, tlf. 99447862 og e-post [kineskj@hotmail.com](mailto:kineskj@hotmail.com)

Vårt personvernombud:

Personvernombudet ved OsloMet er Ingrid S. Jacobsen. Personvernombudet kan nås via e-post: [\*\*personvernombud@oslomet.no\*\*](mailto:personvernombud@oslomet.no).

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

Personverntjenester på epost ([personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no)) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Anne- Kari M. Johannessen  
(Veileder)

Kine S. Endresen  
(Masterstudent)

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Livskvalitet blant arbeidsledige», og jeg har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til: Å delta i intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

### **Vedlegg 3. Informasjonsskriv med samtykkeerklæring digitalt intervju**

Vil du delta i forskningsprosjektet  
«Livskvalitet blant arbeidsledige»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt som har til hensikt å undersøke hvordan livskvaliteten til arbeidsledige er. I tillegg ønsker jeg å undersøke hva slags betydningen fysisk aktivitet kan ha for livskvaliteten til denne gruppen.

For å forsøke å ufarliggjøre begrepet fysisk aktivitet ønsker jeg å nevne at fysisk aktivitet kan være alt fra å gå tur med hunden, husarbeid, leke med barna, trene på treningsstudio, løpe i skogen, spille fotball, svømme eller danse. I denne oppgaven er det fysisk aktivitet (bevegelse), ikke fysisk trening som skal stå i fokus.

#### **Zoom i forskningsintervjuer**

Du er invitert som deltager i et forskningsintervju som skal gjennomføres i videoverktøyet Zoom. I dette skrivet gir vi deg informasjon om hva deltakelsen vil innebære for deg. Det følger også med praktisk informasjon om gjennomføring av intervjuet.

Du må ha lest denne informasjonen før du samtykker til å delta i intervjuet og før du samtykker til et eventuelt opptak av intervjuet.

#### **Om intervjuet**

Møtet gjennomføres som et enkeltintervju.

#### **Formål**

Hensikten med denne studien er å fremskaffe kunnskap om hvordan det oppleves å være arbeidsledig, og hvordan dette påvirker livskvaliteten til denne gruppen.

Ved å få mer kunnskap på dette feltet ved hjelp av å tydeliggjøre og belyse menneskers erfaringer og opplevelser med å være arbeidsledig kan vi som hjelpeapparat på en bedre og mer hensiktsmessig måte møte denne gruppen ved å forstå og se på dem i et større perspektiv enn at de «bare» er arbeidsledig og

arbeidssøkere. I tillegg ønsker jeg å bidra til økt bevissthet hos individet og hjelpeapparatet om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livskvalitet. Slik kunnskap kan være nyttig for å skape motivasjon for hvert enkelte individ til å bli mer aktiv. Dette kan også være med på å bidra og påvirke hjelpeapparatet og politikere til å få en bedre forståelse av sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livskvalitet. Med dette forskningsprosjektet ønsker jeg å bidra til at hjelpeapparatet skal ha et større fokus på helsefremmende arbeid.

*Oppgavens forskningsspørsmål er følgende:*

- Hva påvirker livskvaliteten til arbeidsledige?
- Hvilke erfaringer har mennesker som er arbeidsledige med å bedrive fysisk aktivitet som en metode for å styrke livskvaliteten?

Intervjuene skal benyttes til en masteroppgave.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Oslomet er ansvarlig for prosjektet.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Jeg ønsker å komme i kontakt med deg som har erfaring med å være arbeidsledig. Dine erfaringer vil være verdifulle for å få innsikt i og dernest bidra til å besvare masteroppgavens forskningsspørsmål. Det er ønskelig at deltakerne, kvinner og menn er mellom 20 – 65 år. Utvalget skal bestå av mennesker som er arbeidsledig, eller innehar maksimum arbeidsstilling tilsvarende 40 % arbeid. Du kan være student som har satt studiet på pause, eller du kan være sykemeldt for en kort periode, men for denne masteroppgaven må aktuelle deltakere ha en plan om å skulle tilbake til arbeidslivet. Du som takker ja til å delta i intervjuet må forstå og snakke relativt godt norsk da det ikke skal benyttes tolk i intervjuene.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Jeg vil invitere deg til et intervju for å snakke om tematikken arbeidsledighet, livskvalitet og fysisk aktivitet. Jeg ønsker å få innsikt i din erfaring og opplevelse om dette tema. Intervjuet vil vare maks en time. Det vil også blir brukt lydopptaker i samtalen for å kunne ha fullt fokus på samtalen, samt for at jeg kan høre på intervjuet

i ettertid slik at transkriberingen blir mer korrekt i henhold til dine synspunkter og erfaringer.

Jeg kommer til å stille spørsmål som omhandler hvordan det er å være arbeidsledig, hvordan din hverdag ser ut og hvordan det påvirker din livskvalitet. Jeg har noen spørsmål jeg spør alle deltakere, og jeg kommer til å stille oppfølgingsspørsmål der jeg ønsker mer utfyllende svar. Tanken er å ha en samtale om tema.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Personopplysningsloven (2018, § 18) er loven som omhandler at vi er pliktige til å hindre at andre personer får tilgang til de innhentede dataene som kan omhandle personlige forhold. I masteroppgaven skal intervjuene bli tatt opp, og jeg skal benytte «Nettskjema -diktafon» som er godkjent opptaksutstyr av Oslomet. All informasjon fra deg vil bli behandlet uten navn eller andre direkte gjenkjennbare opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste som oppbevares separat fra intervjuutskriften. Dette er i henhold til personvernlovgivningen. Det er jeg, kandidatnummer 305864, som har adgang til navnelisten og som derfor kan finne tilbake til deg. Min veileder Anne- Kari M. Johannessen vil få tilgang til aidentifiserte transkriberte intervjuer. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i datamaterialet i denne studien.

Ved publikasjon av masteroppgaven vil ikke du som deltar bli gjenkjent.

## **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er august 2023. Opptakene vil bli slettet fra «nettskjema -diktafon» når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent.

## **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Sikt har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene

å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende

å få slettet personopplysninger om deg

å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer eller å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Min veileder fra Oslomet ved Anne- Kari M. Johannessen, tlf. 67236326, e-post:

[anne-kari-m.johannessen@oslomet.no](mailto:anne-kari-m.johannessen@oslomet.no)

Meg, Kine S. Endresen, tlf. 99447862 og e-post [kineskj@hotmail.com](mailto:kineskj@hotmail.com)

Vårt personvernombud:

Personvernombudet ved OsloMet er Ingrid S. Jacobsen. Personvernombudet kan nås via e-post: [\*\*personvernombud@oslomet.no\*\*](mailto:personvernombud@oslomet.no).

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

Personverntjenester på epost ([personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no)) eller på telefon: 53 21 15 00.



Med vennlig hilsen

Anne- Kari M. Johannessen  
(Veileder)

Kine S. Endresen  
(Masterstudent)

## **Praktisk informasjon om gjennomføring av møtet**

Zoom-appen

Dersom du ikke allerede har lastet ned Zoom-appen, anbefaler vi at du gjør det før møtet starter. Du finner den her:

PC/MAC: <https://oslomet.zoom.us/download>

Telefon/Nettbrett: <https://apps.apple.com/us/app/id546505307>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings>

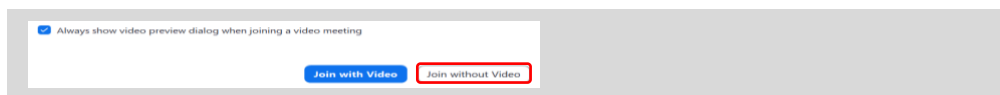
Det er også mulig å delta via nettleser. Chrome og Safari er anbefalt. Det vil ikke fungere i Edge og Internet Explorer.

Forberedelser

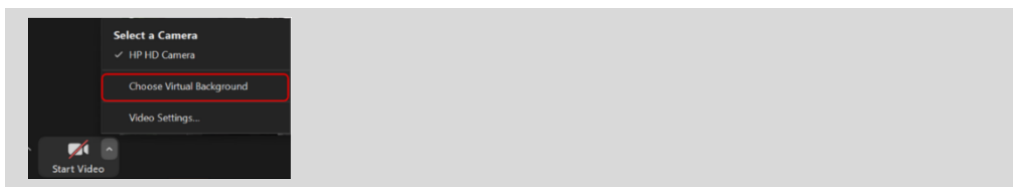
Pass på at du sitter på et sted hvor ingen kan høre lyd fra samtalen eller se skjermen din. Bruk hodetelefoner om du har.

Skru av video og endre visningsnavn

Dersom du ønsker, kan du skru av video i det du går inn i møtet. Klikk på «Join without Video».



Om du ønsker å delta med video, kan bruke en virtuell bakgrunn for å skjule omgivelsene du sitter i. Åpne videomenyen og klikk på «Choose Virtual Background»:

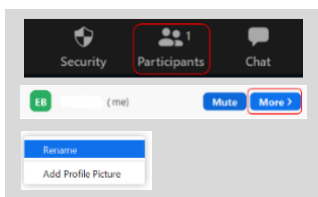


Du kan også endre ditt eget visningsnavn.

Klikk på «Participants».

Før musepekeren over ditt eget navn og klikk «More».

Klikk på «Rename» og endre ditt visningsnavn.



## Opptak

Du vil få varsel i zoom dersom det gjøres opptak. NB! Av både personvern hensyn og opphavsrettslige hensyn skal du ikke selv ta opptak av intervjuet.

Før du samtykker må du ha lest informasjonsskrivet dette informasjonsskrivet, slik at du er orientert om formålet med intervjuet og rettighetene dine.

Jeg samtykker til å delta i forskningsintervju på zoom i forbindelse med forskningsprosjektet «livskvalitet blant arbeidsledige».

Jeg samtykker til at det vil bli tatt opptak av lyd i Zoom.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

Dato:

Sted:

Navn (Blokkbokstaver).....

Navn (Underskrift) .....

#### **Vedlegg 4: Intervjuguide**

- Kan du fortelle om deg selv? (Demografi: alder, utdanning og yrkeserfaring/jobberfaring, hobbyer).
- Hvordan er det å være arbeidsledig?
  - oppfølgingsspørsmål avhengig hva de svarer, eks.  
Usikkerhet/skam/håpløshet
    - Hva gjør du når slike følelser kommer?
- Hvordan ser en typisk dag ut for deg nå, fortell, hva fyller du dagen med...?
  - oppfølgingsspørsmål avhengig hva de svarer
- Hva gjør deg glad, gir deg ro eller gir deg overskudd i hverdagen?
- Har dette endret seg etter at du ble arbeidsledig, på hvilken måte?
  - evt. Oppfølgingsspørsmål avhengig hva de svarer
    - Hva er god livskvalitet for deg?
- Hvordan vil du beskrive din livskvalitet per dags dato? Har dette endret seg etter at du ble arbeidsledig, på hvilken måte?
- Hva forbinder du med fysisk aktivitet? Hva legger du i det?
- Hvilken betydning har fysisk aktivitet for deg i dagliglivet?
  - Opplevs det som noe som gir energi, overskudd, eller noe som er et pes/press fordi det er kommunisert som helsebringende?
  - Har aktivitetsnivået/mønsteret endret seg etter at du ble arbeidsledig/gikk ned i liten stillingsprosent?
- Hva slags aktivitet liker du å drive med?
- Har fysisk aktivitet påvirket din livskvalitet? Evt. Hvordan/på hvilken måte?
  - Har dette endret seg mer årene, i ulike livsfaser, etc.?
  - Er det andre forhold som påvirker din livskvalitet?
- Er det andre ting/forhold du har lyst til å snakke om som ikke har vært oppe i samtalen vår til nå?

## Vedlegg 5. Ros-skjema

RISIKO- OG SÅRBARHETSANALYSE FOR FORSKNINGSPROSJEKT VED OSLOMET		
Forskningsprosjekt - tittel:	Livskvalitet blant arbeidsledige	
Prosjektleder:	Kine S. Endresen	
Prosjektnr Sikt (hvis aktuelt):	857514	
Prosjektnr REK (hvis aktuelt):	ikke aktuelt	
Prosjektnr i UBW (Agresso) (hvis aktuelt):	ikke aktuelt	
Prosjektets formål (kort beskrivelse):	Formålet med denne studien er å fremskaffe kunnskap om hvordan det oppleves å være arbeidsledig, og hvordan dette påvirker livskvaliteten til denne gruppen.	
Antall registrerte informanter :	6 stk	
Kategorier av registrerte informanter (f.eks. studenter, medlemmer i et medlemsregister, Beskriv hvordan eventuelle koblingsnøkler lagres:	Deltakere	
Antall prosjektmedarbeidere i	Nettskjema	
	0	

Nr.	Kategorier	Underkategorier	Hendelse	Beskrivelse/verdivurdering Hva er den uønskede hendelsen? Hvilke tap oppstår? Hvilken betydning for prosjektet?	Risikonivå		
					S	K	Risiko
	Vurder kun hendelser og risikoelement som er reelle og relevante for dette prosjektet. Bruk nedtrekksmeny (drop down). Du kan velge samme kategori på flere linjer.	Benytt nedtrekksmeny (drop down).	Hva kan skje?	Uvedkommende får tilgang på opplysninger om informanter. Alle intervjudata som er lagret på diktafon mistes. Betydning for prosjektet	Sannsynlighet og konsekvens på en skala fra 1 til 4. 1 = Lav/liten, 4 = Svært		
2	Datainnsamling	Lyddopptak	Uvedkommende får tilgang til nettskjema	Uvedkommende får tilgang på opplysninger om informanter.	2		2
4	Teknisk	Intervju	Datamateriale blir borte	Tekniske problemer gjør at intervjuene ikke klarer å bli overført fra diktafon til nettskjema	3		3
5	Analyse	Transkribering	Deltakeren blir gjenkjent	Transkribering anonymiserer ikke deltakeren godt nok, og det fører til at de kan bli gjenkjent	2		2

Risikonivå			Tiltak
S	K	Risiko	
Sannsynlighet og konsekvens på en skala fra 1 til 4. 1 = Lav/liten, 4 = Svært			Beskriv forslag til nye tiltak. De kan deles opp i organisatoriske, menneskelige og teknologiske sikringstiltak.
2		2	Kun benytte godkjent app diktafon nettskjema. Innløsing med bankid og personlig passord.
3		3	Benytter to mobiltelefoner med diktafon under hvert intervju for å sikre at minst en av dem overføres til nettskjema, verste fall nytt intervju
2		2	Her transkripsjon fikk hver sin bokstav slik at deltakerne ikke skulle bli gjenkjent. Alle stedsnavn, eventuelle sykdommer/sensitive helseopplysninger og navn ble fjernet fra teksten og markert med x i transkripsjonen for å sikre deltakernes anonymitet.

### Oppsummering/tiltaksplan på grunnlag av risikovurderingen:

I risikovurderingen (forrige ark), beskrev du ulike hendelser, risikonivåer og eksisterende samt nye tiltak knyttet til disse.

I denne oppsummeringen/tiltaksplanen ønsker vi at du beskriver nærmere hvordan du har prioriter, de valgene du har gjort knyttet til å behandle data i prosjektet.

Skriv gjerne kort om hvilke vurderinger du har gjort for tiltakene du har valgt, og hvilke risikoreducerende tiltak som skal gjennomføres i den forbindelse.

Det er viktig at du tar med alle handlingstrinn, fra innsamling til endelig avslutning. Inkluder kort plan og tidsramme for tiltak som ikke allerede er gjennomført. (Tenk deg også inn i en situasjon der du skal overta

**OPPSUMMERING:** Opplysningene fra intervjuene vil bli behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Personopplysningsloven (2018, §18) er loven som omhandler at vi er pliktige til å hindre at andre personer får tilgang til de innhentede dataene som kan omhandle personlige forhold. I masteroppgaven skal intervjuene bli tatt opp, og jeg skal benytte «Nettskjema-diktafon» som er godkjent opptaksutstyr av Oslomet. All informasjon fra intervjuene vil bli behandlet uten navn eller andre direkte gjenkjennbare opplysninger. Filnavnene kodes med en bokstav som ikke kan knyttes til deltaker. Dette er i henhold til personvernlovgivningen. Min veileder Anne-Kari M. Johannessen får tilgang til avidentifiserte transkriberte intervjuer. Det vil ikke være mulig å identifisere deltaker i datamaterialet i denne studien.

Ved publikasjon av masteroppgaven vil ikke du deltaker bli gjenkjent.

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent. Opptakene vil bli slettet fra «nettskjema-diktafon» når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som er planlagt til august 2023.

**Vedlegg 6: Emneord**

<b>Norsk</b>	<b>Engelsk</b>
Arbeidsledig	Unemployed/ unemployment
Arbeidssøker	Quality of life
Livskvalitet	Salutogenesis
Salutogenese	Sense of coherence
Empowerment	Empowerment
Fysisk aktivitet	Physical activity
Opplevelse	Experience
Erfaring	