



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Hälsopedagogiskt program 180hp

KANDIDATUPPSATS



Arbetslöshet, vad gör det med oss?

- Om arbetssökandes upplevelser kring
arbetslöshet och hälsa

Robin Andersson och Julia Castlin

Hälsopedagogik, Kandidatuppsats 15hp

Halmstad 2016-08-15

Abstract

Author: Julia Castlin och Robin Andersson

Title: The impact of unemployment - About job seekers perceptions and experiences of unemployment and health

Supervisor: Jan Karlsson

The aim of this study was to examine how unemployed experience their everyday life and how their health is affected by being unemployed. Another purpose of this study was to examine which challenges the unemployed are experiencing and how they are handled. Furthermore, this study aspired to see how unemployed can learn about its health during unemployment by experiences from themselves and others.

Method: This study included six semi-structured interviews with unemployed, which lasted for 30-40 minutes each. The unemployed, participating in this study had been without work for at least two months and were registered on, or in the process of registration with Arbetsförmedlingen (Employment Service, the largest agency providing jobs in Sweden).

Theory: The theories that are addressing both health and pedagogy are: *sense of coherence (SOC)*, *experiential learning* and *communities of practice*. All of these three theories have formed the core of an analyzing table, which facilitates findings of correlation between empirical data and theory, in order to enable answers regarding the purpose of this study.

Results: The results that emerged from this study indicated that the health of unemployed is affected by the self-efficacy of achieving their individual goals. Expectations from the social environment also seem to be a factor to the health of the unemployed. Resources in terms of financial security and social support also showed indications of contributing to a better subjective well-being. The majority of the unemployed in this study perceived that receiving employment was the greatest challenge. However, the causes of the perceived difficulties were varying and the obstacles were individual, such as lack of resources, lack of experience/education and competition on the labor market. The interviews also revealed that several of the participants had developed new “ideas/theories” that can facilitate the management of similar situations in the future. These new ideas may have emerged either through own experience or through exchange with other people.

Conclusion: The health status during unemployment seems to be dependent of the individual’s manageability of the situation, as in accordance with the theories of experiential learning and self-efficacy, depends on the individual’s previous experience and self-efficacy. Thus the likelihood of receiving employment seems to increase if the individual has a strong SOC.

Keywords: Unemployment, subjective well-being, experience, coping/manageability, learning, sense of coherence, experiential learning, communities of practice.

Sammanfattning

Författare: Julia Castlin och Robin Andersson

Titel: Arbetslöshet, vad gör det med oss?

Handledare: Jan Karlsson

Syftet med denna studie var att undersöka hur arbetssökande upplever att arbetslösheten påverkar deras hälsa. Studien hade även för avsikt att undersöka vilka utmaningar arbetssökande upplever och hur dessa hanteras i vardagen. Vidare studerades hur arbetssökande kan lära sig om sin hälsa under arbetslösheten utifrån egna samt andras erfarenheter.

Metod: Denna studie grundas på sex stycken semi-strukturerade intervjuer med arbetssökande som varade i 30-40 minuter. De arbetssökande som deltog i studien hade varit utan arbete i minst två månader och var inskrivna eller på väg att skriva in sig på Arbetsförmedlingen.

Teori: Teorierna som behandlar såväl hälso- som pedagogiska teorier är: *känsla av sammanhang (KASAM)*, *erfarenhetsbaserat lärande* och *praktikgemenskaper*. Samtliga tre teorier har utgjort kärnan i en analysmatris som i studien legat till grund för att finna samband mellan empirin och teorierna, vilket var en hjälp för att besvara studiens syfte.

Resultat: Resultaten som framkom i denna studie pekade på att arbetssökandes hälsa påverkas av tilltron till den egna förmågan att uppnå sina individuella mål. Krav och förväntningar från omgivningen verkar också påverka individernas hälsa. Resurser i form av ekonomisk trygghet och socialt stöd tycks kunna bidra till ett bättre subjektivt välmående. Den största utmaningen upplevdes av många arbetssökande vara att få en anställning. Orsakerna till den upplevda svårigheten var dock varierande och individuella hinder såsom brist på resurser, brist på erfarenhet/utbildning och konkurrens på arbetsmarknaden pekades ut. I intervjuerna framkom även att flera av intervjupersonerna hade utvecklat nya "idéer/teorier" som kan vara underlätta en hantering av liknande situationer i framtiden. Dessa nya idéer kan ha uppkommit både genom egna erfarenheter eller genom utbyte med andra.

Slutsats: Hälsan under arbetslösheten tycks vara beroende av individens förmåga att hantera situationen som i enlighet med teorierna om erfarenhetsbaserat lärande och SE, beror på individens tidigare upplevelser och tilltro till sin egen förmåga. Sannolikheten för att få en anställning verkar således öka om individen innehar ett högt KASAM.

Nyckelord: Arbetslöshet, subjektivt upplevd hälsa, upplevelser, hanterbarhet, lärande, KASAM, erfarenhetsbaserat lärande, praktikgemenskaper

Förord

Denna uppsats vänder sig till såväl arbetsgivare som organisationer och individer som arbetar med arbetssökande. Uppsatsen är behjälplig för att förstå hur arbetssökande själva behöver hjälp för att uppnå sitt mål att få ett arbete där de trivs och samtidigt behålla hälsan under arbetslösheten.

Många personer har varit delaktiga i att göra den här uppsatsen möjlig. Framförallt de sex stycken arbetssökande som tog sig tid och ställde upp på våra intervjuer och delgav oss deras upplevelser från deras tid som arbetssökande. Vi önskar er all lycka med att hitta ett arbete där ni trivs. Därefter har vår handledare Jan Karlsson varit en stor hjälp i processen fram till den färdiga uppsatsen med många bra idéer och infallsvinklar. Till sist har vi fått givande feedback från kurskamrater under de tre seminarier som pågått under processens gång. Även vänner och familj har varit ett enormt stöd i processen.

Ett stort tack till alla er!

Julia Castlin och Robin Andersson
Högskolan i Halmstad

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Syfte och frågeställningar.....	2
2. Bakgrund och tidigare forskning	2
2.1 Att vara arbetslös i Sverige.....	2
2.2 Utbildningens ökade betydelse för ett arbete	2
2.3 Arbetsförmedlingen	3
2.4 Leder arbetslöshet till ohälsa?	3
2.5 Hur påverkas hälsan under arbetslösheten?.....	3
2.6 Att lära sig hantera situationen som arbetsökande	4
3. Teoretisk referensram	6
Hälsovetenskapliga teorier och synsätt	6
3.1 Subjektivt upplevd hälsa	6
3.2 KASAM.....	7
3.2.1 De tre komponenterna.....	8
3.2.2 Stressorer och Generella motståndsrresurser (GMR)	8
3.2.3 Empowerment och Self-efficacy (SE)	9
3.2.4 Kritik mot KASAM	9
3.2.5 KASAM som verktyg för hälsopromotivt arbete	10
Pedagogiska perspektiv.....	10
3.3 Kolbs modell för erfarenhetsbaserat lärande	10
3.4 Praktikgemenskaper.....	11
Sammanfattning teoretiska utgångspunkter	12
4. Metod	12
4.1 Vetenskaplig utgångspunkt.....	12
4.2 Datainsamling	12
4.3 Urval	13
4.4 Analys.....	14
4.5 Validitet och reliabilitet.....	15
4.6 Etiska forskningsprinciper	15
4.7 Metodkritik	16
5. Resultat	17
5.1 Hur påverkades hälsan under arbetslösheten?	18

5.2 Arbetsökandes utmaningar och hanteringen av dessa	19
5.2.1 Arbetsökandes upplevda utmaningar	19
5.2.2 Avsaknaden av meningsfullhet	20
5.2.3 Att hantera utmaningarna	21
5.3 Lärande som leder till hälsa	22
5.3.1 Lärande genom sig själv och sina erfarenheter.....	22
5.3.2 Lärande genom andra individer	23
5.4 Sammanfattande resultat	23
6. Diskussion	24
6.1 Tankar kring studien.....	24
6.2 Introduktion till diskussion.....	25
6.3 Hälsan och utmaningarna under arbetslösheten.....	26
6.4 Lärande genom egna och andras erfarenheter.....	32
6.5 Hälsopedagogiska kopplingar - Lärande som leder till hälsa	33
7. Slutsats	34
8. Framtida forskning och förslag för framtida åtgärder vid arbete med arbetsökande.....	35
Referenslista	35
Bilagor	40

1. Inledning

Arbetslöshet, hur påverkar det vår hälsa? Svaret på den frågan är mer komplex än vad som kan antas i en första anblick, men om det påverkar våra liv är svaret ja. Frågan är bara hur. Hela svaret på detta är närmast omöjlig att besvara i en och samma uppsats då det påverkas av en mängd faktorer och beror på individens nuvarande livssituation. Påverkan sker även från de resurser och erfarenheter individen har ackumulerat genom livet i form av formella - såsom utbildning och arbetslivserfarenhet - eller informella erfarenheter - såsom uppväxtvillkor eller att vara förälder. Det går därför att se lärande som en ständigt pågående process genom hela livet såsom Kolb (1984) menar. I denna studie ligger fokus på att undersöka individens subjektiva upplevelse under arbetslösheten kopplat till hälsa, mer i detalj hur detta undersöks beskrivs senare.

Arbetslivet medför flera friskfaktorer som är positiva för hälsan. Jahoda (1981) beskriver några av dessa: struktur åt individens vakna liv, erfarenheter och kontakter med andra människor, mål och avsikter förankrade i ett kollektiv, status och identitet samt regelbunden och meningsfull aktivitet. Vidare finns det studier (såsom Socialstyrelsens Folkhälsorapport, 2009) som menar att arbetslöshet generellt sett kan innebära ett sänkt välbefinnande samt en ökning av psykiska besvär såsom ångest, sömnsvårigheter och sänkt självförtroende jämfört med de som har ett arbete. Berggren och Josefsson menar dock att det inte alltid är säkert att arbetslösa mår sämre än de som har ett arbete. I vissa fall kan individer som har ett arbete med ett högt tempo vara så stressade att deras hälsa är värre än en jämförbar grupp arbetslösa. Försäkringskassan (2015) visar statistik på att 15 000 personer sjukskrevs på grund av akut stressreaktion år 2012. Siffran år 2014 ökade till 26 000 personer.

Enligt Björklund, Söderlund, Nyström och Häggström (2015) finns det ett flertal tidigare studier som pekar på att arbetslöshet har en negativ inverkan på den upplevda hälsan i allmänhet. En svensk och en amerikansk studie visar dessutom samband mellan arbetslöshet och en för tidig död (Lundin, Lundberg, Hallsten, Ottosson, & Hemmingsson, 2010; Roelfs, Shor, Davidson & Schwartz, 2011). John Fox var chef över en forskningsgrupp i Storbritannien på 1980-talet som följde 1 procent av befolkningen i Storbritannien. Även denna studie visar att arbetslösa personer - vid en jämförelse med personer i samma socialgrupp - hade 20 procent högre dödlighet än de som hade behållit sin anställning (Marmot, 2004). Önnevik (2010) menar även att arbetslöshet kan leda till depression och stress på grund av understimulans. Med denna utgångspunkt blir det av stor vikt att stärka och främja hälsan under arbetslösheten för att öka arbetssökandes chans till anställning.

Tidigare forskning ovan visar således att arbetslöshet påverkar hälsan, samtidigt som svaret på frågan *hur* hälsan påverkas skiljer sig mellan olika människor. Därav genomförs denna studie för att bidra med mer kunskap kring arbetslösas individuella upplevelser av arbetslösheten i relation till sin hälsa, samtidigt som ett relativt unikt perspektiv anammas där denna studie även analyserar kopplingar mellan lärande och hälsa.

1.1 Syfte och frågeställningar

Denna studie ämnar undersöka hur arbetssökande upplever att arbetslösheten påverkar deras hälsa. Studien har även för avsikt att undersöka vilka utmaningar arbetssökande upplever och hur dessa hanteras i vardagen. Vidare studeras hur arbetssökande kan lära sig om sin hälsa under arbetslösheten utifrån egna samt andras erfarenheter.

- Hur upplever arbetssökande att hälsan påverkas under arbetslösheten?
- Hur hanterar arbetssökande de utmaningar som kan uppkomma i deras nuvarande livssituation?
- På vilka sätt kan individen lära sig att hantera olika situationer utifrån de erfarenheter som uppkommer genom sig själv och andra under arbetslösheten?

2. Bakgrund och tidigare forskning

2.1 Att vara arbetslös i Sverige

Nationalencyklopedin (2016) beskriver arbetslöshet på följande sätt: *“Förhållande som råder när personer kan och vill arbeta och är aktivt arbetssökande men inte finner arbete”*.

Definitionen har varit utgångspunkt i denna studie. I denna studie studeras arbetssökandes livssituationer utifrån faktorer såsom boendesituation, ekonomi, socialt umgänge, utmaningar på arbetsmarknaden, rutiner och vanor.

Som arbetssökande i Sverige finns möjlighet att få ekonomisk ersättning från Arbetslöshetskassan (A-kassan). Ersättningen baseras på individens tidigare inkomst och förutsätter att ett antal lagstiftade krav uppfylls. Nedan listas de krav som har bedömts vara aktuella för de arbetssökande personerna i studien.

För att få ut grundbeloppet genom den allmänna grundförsäkringen måste du vara minst 20 år och svensk medborgare. I enlighet med lagen om arbetslöshetsförsäkring (SFS 2013:152) ska personen i fråga även vara arbetsför och oförhindrad att åta sig arbete för en arbetsgivares räkning minst 3 timmar varje arbetsdag och i genomsnitt minst 17 timmar i veckan. Individen ska därutöver vara anmäld som arbetssökande hos den offentliga Arbetsförmedlingen och vara till arbetsmarknadens förfogande. Individen måste ha arbetat 80 timmar/månad i minst sex månader under en period av tolv månader innan arbetslösheten. För att kunna ta del av den inkomstbaserade arbetslöshetsersättningen på maximalt 680 kr/dag är 12 månaders medlemskap i A-kassan ett måste. Den som inte uppfyller detta krav kan endast erhålla grundbeloppet på maximalt 320 kr/dag.

2.2 Utbildningens ökade betydelse för ett arbete

Sveriges Kommuner och Landsting (2015) poängterar vikten av utbildning för att komma in på arbetsmarknaden och för att öka möjligheterna att hålla sig kvar i arbetslivet. De nämner främst vikten av en fullföljd gymnasieutbildning men menar även att tidigare arbetslivserfarenhet är viktigt för att öka chanserna att få ett arbete. Jessop och Sum (2013) menar att övergången från ett industrisamhälle till ett kunskapssamhälle kan bidra till en positiv påverkan på samhället genom att det skapar en stabil ekonomi för landet samt bidrar

till en konkurrens med andra länder. Dock medför det negativa följder för individen då de personer som inte har rätt förutsättningar för att kunna utbilda sig riskerar att bli socialt exkluderade i takt med kunskapssamhällets expansion.

I Sverige har utbildningsnivån ökat och allt fler utbildar sig på högskolor och universitet. På 20 år - mellan år 1990 och år 2010 - skedde en ökning från 203 000 till 441 000 studenter. Den ökade betydelsen av utbildningens roll på arbetsmarknaden är en potentiell anledning till att fler och fler personer väljer att vidareutbilda sig genom högre studier (Karlsson & Skånberg, 2012).

2.3 Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen (AF) är en statlig myndighet som finns i hela Sverige. På AF:s hemsida går att läsa: *“Arbetsförmedlingen är Sveriges största förmedlare av arbeten. Att sammanföra arbetsgivare med arbets sökande är vår viktigaste uppgift. Vi finns där behoven finns, i hela landet. Alla våra tjänster är avgiftsfria.”* (Arbetsförmedling, 2016). Vidare skriver de att prioritet i första hand ligger på de som befinner sig långt ifrån arbetsmarknaden och att de erbjuder gratis stöd som anpassas efter individens behov.

2.4 Leder arbetslöshet till ohälsa?

Michael Marmot (2004), professor i epidemiologi och folkhälsa belyser komplexiteten i förhållandet mellan arbetslöshet och hälsa genom att nämna fyra uttalanden baserat på forskningsresultat, varav tre är intressanta för denna studie:

1. *“Arbetslösa har sämre hälsa än de som har arbete för att de som är sjuka har svårt att skaffa sig och behålla ett jobb”.*
2. *“Arbetslösa har sämre hälsa än de som har arbete eftersom arbetslöshet leder till fattigdom och fattigdom leder till dålig hälsa”.*
3. *“Arbetslösa har sämre hälsa eftersom arbetslöshet innebär förlust av en social roll och allt det som följer därav”* (Marmot, 2004, s. 171).

Sammanfattningsvis är således relationen mellan arbetslöshet och hälsa en komplex fråga att undersöka då en mängd olika faktorer kan påverka hälsan. Sjuka människor har svårare att skaffa arbete, samtidigt som arbetslösheten i sig leder till sämre ekonomi och förlust av en social roll.

2.5 Hur påverkas hälsan under arbetslösheten?

Björklund et al. (2015) har i sin undersökning med femton unga män från Finland granskat hur hälsan kan påverkas under arbetslösheten där det genom intervjuer framkom att deltagarna blev negativt påverkade. Detta hade sin utgångspunkt i att de, till följd av svårigheter att upprätthålla ordning och struktur i sina liv, tappade greppet om situationen. De upplevde även dåligt samvete och menade att de flydde från verkligheten. Deltagarna tyckte därutöver att de blev uttråkade, vilket ledde till en känsla av meningslöshet och uppgivenhet. Inaktiviteten ledde till att de dagliga sysslorna, exempelvis städning och matlagning, blev bortprioriterade på grund av brist på energi. Den negativa hälsomässiga påverkan av arbetslösheten var även synlig hos de som enbart varit arbetslösa mellan två till sex månader.

Baumann, Meyers, Le Bihan, och Houssemand (2008) fann i sin studie att högre empowerment, det vill säga makt över sin egen situation, minskade risken för depression. Marmot (2004) menar att faktorer som har störst påverkan på hälsan och livslängden är: pengar/materiella förutsättningar, statusrelativ position och slutligen makt och kontroll över sitt liv. Denna studie om arbetssökande fokuserar mestadels på makt och kontroll över sitt eget liv vilket även går att koppla till empowerment. Genom att känna empowerment är det möjligt att hantera krav och förväntningar som uppstår. Langelaan et al. (2006) påvisar att emotionell stabilitet skapar mindre risk för utbrändhet, som stämmer överens med att de kunde hantera arbetets krav och förväntningar.

Arbetslösheten medför en sänkt aktivitetsnivå och en social isolering, vilket kan ha en förklaring i avsaknaden av pengar då de flesta aktiviteter kostar menar Rantakeisu, Starrin och Hagquist (1996). Detta medför att arbetslösa istället ägnar en stor del av sin tid åt aktiviteter som saknar mål, såsom exempelvis TV-tittande. Dock menar författarna att målmedvetna aktiviteter är avgörande för att klara av arbetslösheten bättre. Anledningen tycks vara att dessa målmedvetna aktiviteter bevarar regelbundna kontakter med människor som inte tillhör den egna familjen. Fors och Brülde (2012) påvisar dock att lägre lycka under arbetslösheten inte främst beror på brist på aktivitet utan snarare beror på lägre självförtroende och lägre inkomster. Detta stöds av Rohde, Tang, Osberg och Rao (2015) som har studerat effekter av ekonomisk osäkerhet i Australien. Rohde et al. menar att en av faktorerna till försämrad upplevd hälsa är att inte ha tillräckliga ekonomiska resurser för att kunna tillfredsställa sina individuella behov. En annan faktor är osäkerhet kring sin sysselsättning och en tredje är upplevd risk för att inte kunna betala hushållskostnader i framtiden.

2.6 Att lära sig hantera situationen som arbetssökande

Vastamäki, Paul och Moser (2011) fann i sin studie att arbetssökande med starkare *känsla av sammanhang* (KASAM) hade ökade chanser att hitta arbete eller börja studera eftersom individen hade lättare att hantera stressorer som uppkommer vid arbetslöshet. KASAM är skapad av Aaron Antonovsky (2005) och innebär kortfattat att individen har en möjlighet till hälsa genom att inneha höga värden inom komponenterna: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet kombinerat med de resurser som finns till förfogande (se mer under rubrik 3.2). Vastamäki et al. fann även i en annan studie att KASAM kan förbättras på grupper som är arbetslösa genom interventioner. Forskarna genomförde ett interventionsprogram där arbetssökande erbjöds stöd i arbetssökarprocessen. De erbjöd tre olika typer av aktiviteter som skulle hjälpa arbetssökande genom deras vardag: 1) Arbetsmarknadsaktiviteter såsom en väg in till studier eller en möjlighet till subventionerad sysselsättning, 2) personlig vägledning som anpassas efter individernas behov och 3) möjlighet att träffa andra organisationer som kan ge stöd för de arbetssökande. Interventionerna visade förändringarna i komponenterna: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Vastamäki, Paul & Moser, 2009). Denna intervention är ett exempel på hur arbetssökande kan lära sig att hantera sin situation som arbetssökande.

Self-efficacy (SE) är ett begrepp som går att koppla ihop med Antonovskys (2005) KASAM på så vis att komponenterna begriplighet och hanterbarhet kan ses som avgörande för vilken

tilltro individen har till sin egen förmåga. Bandura (1994) menar även att individens mål inte enbart bör vara hanterbara och realistiska men även meningsfulla för individen att uppnå. Meningsfullhet som beskrivs som en förutsättning inom KASAM för att begriplighet och hanterbarhet ska kunna vara ihållande (Antonovsky, 2005). Brands, Staperts, Köhlers, Wades och van Heugdens (2015) studie gjord med personer som drabbats av hjärnskada visade att de patienter som hade en högre SE hade större chans att uppnå livsviktiga mål, vilket också kunde kopplas till en högre livskvalitet. Om SE baseras på förmågan att uppnå mål blir det även viktigt att individen uppnår dessa mål för att stärka sin SE (Brands et al., 2015; Bandura, 1994). Harding och Hsiaw (2013) menar även att det är viktigt att individen först och främst sätter upp ett mål som är möjligt att klara av utifrån realistiska förväntningar.

Därtill menar Chenoweth et al. (2016) att det är enklare att uppnå mål om dessa får diskuteras tillsammans med andra individer med samma mål - något de grundar på en studie med vårdare för dementa personer. Antagandet bygger på resonemanget att det vid diskussioner blir möjligt att utbyta idéer med varandra, vilket gör att det skapas ett lärande i gruppen som hade varit svårt att uppnå utan denna interaktion. Att vårdarna i studien uppnådde målen stärkte även deras tilltro till sin egen förmåga vilket gjorde att de kunde utvecklas som vårdare och bli säkrare på sitt arbete.

Grupper kan enligt Chenoweth et al. således vara en hjälp för att nå ett mål. Detta menar även Rogerson, Soltani och Copeland (2016) i deras studie om viktminskning där socialt stöd har setts som en hjälp för att gå ner i vikt. Vidare framkom i Fiorillos och Sabatinis (2011) studie att antalet regelbundna sociala interaktion är viktigt för hälsan, det är i synnerhet vid hög kvalitet av dessa interaktiva möten som har störst positiv påverkan på hälsan. Rogerson et al. (2016) menar dock att sociala påtryckningar kan utgöra hinder för att nå sina mål. Detta går att koppla till arbetssökande eftersom de precis som överviktiga har ett mål att nå, nämligen att få ett arbete. I arbetssökarprocessen kan de få socialt stöd från andra arbetssökande, familj och vänner vilket är en hjälp. Samtidigt kan de påverkas negativt av omgivningens sociala påtryckningar. I Rogersons et al. studie ansågs även struktur vara en hjälp för viktnedgången, där struktur skapades genom ordning och rutiner. Struktur i form av förberedelser, exempelvis matplanering, hjälpte överviktiga att nå sina mål och hindrade dem från att falla tillbaka i gamla mönster. Som arbetssökande är rutiner en viktig del av självdisciplinen.

På samma sätt som Chenoweth et al. och Rogerson et al. menar att andra människor kan bidra med erfarenheter som leder till lärande är det även möjligt att lära sig från sig själv och sina tidigare erfarenheter. Detta är något som David Kolb (1984) nämner i sin teori om erfarenhetsbaserat lärande. Han menar att erfarenhet genom fyra steg till slut leder till nya idéer och experimentering (se figur 4). Detta är även något som undersöks av Eyller (2009) som påvisar att implementering av ett tänkande kring erfarenhetsbaserat lärande hos studenter kan underlätta övergång från studier till arbetsliv. Det kan även förbättra förmågan att tänka fritt och självständigt samtidigt som det ökar sannolikheten att studenterna kommer använda sig av sina kritiska förmågor även resten av livet. Resonemanget går även att applicera på

arbets sökande och hur de kan ta del av egna och andras erfarenheter för att utveckla ett kritiskt tänkande kring deras situation och vad de behöver förbättra själva för att må bättre.

3. Teoretisk referensram

Under följande avsnitt presenteras teorier kopplat till hälsa och lärande/pedagogik vilka alla bidrar till att förstå de arbets sökandes process. Teorierna ligger till grund för att tolka resultatet från de genomförda intervjuerna.

Hälsovetenskapliga teorier och synsätt

3.1 Subjektivt upplevd hälsa

Hälsa beskrivs enligt Svensson och Hallberg (2010) som ”*ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom eller svaghet*” (WHO, 1947). Enligt Svensson och Hallberg (2010) kan holistisk hälsa ses som något utöver det medicinska synsättet, som även tar hänsyn till individers upplevelser, tankar, känslor och andra icke mätbara företeelser. Vidare menar Hawks (2004) att det behövs mer utbildningar om det holistiska perspektivet på hälsa då exempelvis medicinska symptom kan ha sitt ursprung i andra delar av individens hälsa. Han menar även att inom yrket hälsoutbildare krävs en tydligare definition av de olika hälsodimensionerna samt hur de ska implementeras.

Svensson och Hallberg (2010) menar att hälsa, välbefinnande och livskvalitet saknar allmänt etablerade definitioner. Hälsa har sitt ursprung från medicinen medan livskvalitet har flera betydelser beroende på kontext. Dessa olika begrepp förändras över tid inom samhällsdebatten. Begreppet välbefinnande passar mer in på det moderna synsättet på hälsa (Svensson & Hallberg, 2010). Vidare beskriver Sarvimäki (2006) att välbefinnande kan betraktas som ett övergripande och förenande begrepp för hälsa och livskvalitet. Nordenfelt (1991) menar således att hälsa (som en medicinsk resurs) nödvändigtvis inte bör infinna sig för att uppnå en god livskvalité, däremot är subjektivt upplevt välbefinnande en nödvändighet för en god livskvalité. Denna studie ämnar således undersöka arbets sökandes subjektiva upplevelser gällande arbetslöshet och hälsa, där det moderna synsättet välbefinnande undersöks i form av den subjektivt upplevda hälsan.

Även om individen anses vara sjuk av samhället kan individens subjektivt upplevda hälsa ändå vara god och vice versa. Detta illustreras i hälsokorset nedan (se figur 1) där intervallet “sjuk-frisk” är kopplat till sjukdom samt kroppslig och psykisk hälsa medan axeln “må bra - må dåligt” lägger mer fokus på den subjektivt upplevda hälsan. Mellan dessa poler finns en växelvis påverkan vilket även finns med i kontinuumtänkandet (se figur 2) i det salutogena perspektivet på hälsa. Denna syn på hälsa innefattar ett fokus på det friska och ser att individen rör sig på en skala mellan ohälsa och hälsa istället för att endast se det som medicinskt svart och vitt, det vill säga att antingen sjuk eller frisk.

I denna studie är det arbets sökandes upplevelser kring sin egen hälsa som är essentiellt. Det undersöks vad de själva definierar som hälsa och hur de själva mår utifrån denna definition. Fokus i denna studie är individens självupplevda hälsa.



Figur 1. "Hälsokorset", Svensson och Hallbergs (2010, s. 38) tolkning av Eriksson (1984).

Hälsokorset visar alltså att hälsan är beroende av hur individen själv definierar sin hälsa. Detta kommer att vara en utgångspunkt i studien då arbetssökande själva får svara på hur de definierar hälsa och hur de anser sin egen hälsa vara utefter denna definition.

3.2 KASAM

Enligt Vastamäki et al. (2011) har arbetssökande med en starkare känsla av sammanhang (KASAM) ökade chanser att ta sig in på arbetsmarknaden eftersom de har lättare att hantera stressorer som uppkommer vid arbetslöshet. Det blir således relevant att studera intervjudeltagarnas KASAM i denna studie. Modellen är inriktad på individer och utgår från en salutogen syn på hälsan. Antonovsky (2005), professor i medicinsk sociologi och grundare av KASAM, utgick ifrån ett salutogent synsätt som ser till vad som gör en människa frisk, i motsats till det mer etablerade synsättet patogen hälsa, där hälsa endast bestäms utifrån sjukdom eller avsaknad av sjukdom. Vidare studeras hur människan genom livets gång pendlar mellan ohälsa och hälsa på en kontinuumskala, där Antonovsky framförallt fokuserade på vad de är som gör att individen rör sig mot hälsopolen (se figur 2).



Figur 2. Kontinuum mellan de två polerna ohälsa och hälsa, inspirerad av Antonovsky (2005).

Vidare menade Antonovsky att KASAM spelar en stor roll för att röra sig mot hälsopolen på kontinuet vilket innebär att en god hälsa innefattas av en hög KASAM. Generella motståndsresurser (GMR) (se rubrik 3.2.2 nedan), vilka är essentiella i begreppet KASAM, är framförallt det som gör att individen rör sig mot hälsopolen. Med utgångspunkt i studiens syfte och frågeställningar är det således viktigt att undersöka intervjupersonernas upplevelser av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (se rubrik 3.2.1) och vilka GMR som finns tillgängliga för de arbetssökande. Detta görs för att se hur de arbetssökande kan hantera vardagens stressorer.

3.2.1 De tre komponenterna

En hög KASAM innefattar också höga värden på de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Den första komponenten *begriplighet* innebär att individen förstår vad och varför saker händer omkring sig, vilket leder till att det är lättare att se ett sammanhang. *Hanterbarhet* innefattar den grad individen kan hantera de krav som ställs utifrån tillgängliga resurser. Denna komponent är starkt kopplad till den stressnivå som individen upplever. Den tredje komponenten *meningsfullhet* är ytterst relevant för individens motivation - utan den tar inte individen itu med sina problem. Med en god meningsfullhet ses krav som utmaningar som är värda att investera i. Denna komponent lägger även en stor vikt vid individens delaktighet och känsla av att kunna påverka sin situation (Antonovsky, 2005).

Antonovsky menade att det *“finns goda teoretiska skäl att förvänta sig att de tre komponenterna är oupplösligt sammanflätade”* (2005, s. 47). Han menar att en individs värde på de olika komponenterna kan skifta (se tabell 1) men att vissa kombinationer är ovanligare än andra, exempelvis en låg begriplighet i kombination med en hög hanterbarhet. Antonovsky menade att alla komponenter är nödvändiga även om de är mer eller mindre centrala. Meningsfullhet anses vara den viktigaste då både begriplighet och hanterbarhet påverkas av denna. En hög meningsfullhet kan höja de andra komponenterna (press uppåt, som Antonovsky menade i tabell 1) medan en låg meningsfullhet kan sänka dem (press nedåt). Efter meningsfullhet är begriplighet den näst viktigaste komponenten eftersom förståelse krävs för hanterbarhet. Kort sagt blir då även hanterbarhet viktigt och återigen är alla tre komponenter viktiga och beroende av varandra.

Tabell 1. Dynamiska samband mellan komponenterna i KASAM (Antonovsky, 2005, s. 48).

Typ	Begriplighet	Hanterbarhet	Meningsfullhet	Prediktion
1	Hög	Hög	Hög	Stabil
2	Låg	Hög	Hög	Ovanlig
3	Hög	Låg	Hög	Press uppåt
4	Låg	Låg	Hög	Press uppåt
5	Hög	Hög	Låg	Press nedåt
6	Hög	Låg	Låg	Press nedåt
7	Låg	Hög	Låg	Ovanlig
8	Låg	Låg	Låg	Stabil

Denna tabell innehållande de dynamiska sambanden mellan KASAM-komponenterna illustreras och används för att visa komponenternas ömsesidiga samspel och påverkan av varandra.

3.2.2 Stressorer och Generella motståndsresurser (GMR)

Antonovsky (2005) nämnde GMR som ett sätt att kunna hantera de stressorer som uppkommer i vardagen. I denna uppsats kommer begreppet utmaningar även att inkludera stressorer. Han menar att de som har fler resurser till sitt förfogande har lättare att ta sig ur svårigheter och upplever inte på samma sätt en orättvis behandling genom livet. Det är detta

som gör att vissa kan behålla en bättre hälsa under och efter svåra omständigheter. Vidare nämns tre olika typer av stressorer: “kroniska stressorer, viktiga livshändelser och dagsakuta förtretligheter” (Antonovsky, 2005, s. 58). En livshändelsestressor skulle till exempel kunna vara att bli av med arbetet och följderna av detta bestäms delvis av individens KASAM. Om individen har en hög eller låg KASAM (se kontinuumskalan, figur 2) avgör om följderna kommer att bli skadliga, neutrala eller till och med hälsobringande. Enligt Antonovsky ger en hög KASAM en bättre förmåga att hantera påfrestningar och krav i livet då individen innehar en god tillgång till GMR, som exempelvis skulle kunna vara pengar och socialt stöd.

Vidare kategoriserar Winroth och Rydqvist (2008) GMR i följande kategorier:

- Personella (fysiska, psykiska och kognitiva resurser)
- Sociala (relationer, makt och status)
- Materiella (pengar, bostad, kläder och utrustning)
- Kulturella (normer, värden och traditioner)

I studien är det framförallt sociala och materiella resurser som har varit i fokus. Vidare är det relationer som är viktigt inom det sociala samt pengar som har varit extra essentiella inom materiella resurser.

3.2.3 Empowerment och Self-efficacy (SE)

Ett begrepp som är starkt hopkopplat med KASAM är *empowerment* som innefattar individens makt att påverka sitt eget liv. Genom ett starkare KASAM är det lättare att uppnå empowerment. Det handlar om att individerna ska bli mer självständiga och kunna känna att de klarar av att hantera vardagens utmaningar (Askheim & Starrin, 2007). Detta behandlas i denna studie på så vis att arbetssökande får berätta om sina erfarenheter kring sina utmaningar och vilka resurser eller brist på resurser som de upplever sig ha, exempelvis inom ekonomi. SE är nära kopplat till empowerment och beskrivs som individens tilltro till sin egen förmåga att klara av en viss uppgift i en specifik situation (Josefsson & Lindwall, 2010). Albert Bandura (1994), professor i psykologi och samhällsvetenskap menar att det mest effektiva sättet att skapa en stark SE är genom erfarenheter där individen bemästrar situationen. Att lyckas bygger upp en solid tro på individens egna förmåga. Vidare beskrivs att misslyckande har en motsatt effekt på SE, i synnerhet om det sker innan ett stabilt SE är etablerat hos individen (Bandura, 1994). Genom att individen både tror sig klara av något samt har en möjlighet till att göra det skapas ett högt KASAM (se figur 2).

3.2.4 Kritik mot KASAM

Modellen har, trots vissa inslag, kritiserats bland annat för att inte ta upp sociala och kulturella faktorer och istället enbart fokusera på individerna och deras upplevelser (Kallenberg & Larsson, 2004). Geyer (1997) menar att Antonovsky inte har fokuserat tillräckligt mycket på sociala faktorer i KASAM och anser att det är en mycket viktig del i att utveckla en stark KASAM. På grund av att KASAM har kritiserats för att inte ta upp sociala förutsättningar har teorin i denna studie kombinerats med Wengers (1998) praktikgemenskaper (se avsnitt 3.4) som utgår från den sociokulturella teorin. Detta syftar till att försöka skapa en mer rättvisande

bild av hur arbetssökandes livssituation ser ut. KASAM blir då, trots kritiken, användbar i denna studie.

KASAM kan dock inte kritiseras för att inte ta upp sociala faktorer då cirka en fjärdedel av teorins frågeformulär är av social karaktär (Antonovsky, 2005). Två exempel på sådana frågor är: 1) *Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem?* 2) *Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?* De tre komponenterna i KASAM spelar en stor roll i hur individerna kan hantera sina situationer som arbetssökande och ger en bra bild av de arbetssökandes utmaningar. Genom att studera individens KASAM skapas enligt Vastamäki et al. (2011) en förståelse för vilka individer som har största chans att få arbete och vilka interventioner som behövs för att stärka individens KASAM.

3.2.5 KASAM som verktyg för hälsopromotivt arbete

Undersökningen av arbetslösas upplevelser står alltid i jämförelse med arbetslivet och vilka eventuella hälsofördelar det kan ge. Samtidigt skapas ohälsa på vissa arbetsplatser på grund av för höga krav som inte individens KASAM kan hantera då det enligt Försäkringskassan (2015) sjukskrevs 15 000 personer på grund av akut stressreaktion år 2012, vilket år 2014 ökade till 26 000 personer. Antonovsky (2005) beskrev även att han uppmanar arbetsgivare till att använda sig utav KASAM som en modell för vägledning inom hälsopromotion på arbetet, Hanson (2004), visar ett exempel på frågor som kan ställas av arbetsgivare i relation till de anställda, baserade på KASAMs tre komponenter.

KASAM	
Frågor typ 1 Meningsfullhet	Vad ger detta mig? Är detta viktigt? Är syftet klargjort? Vill jag vara med och bidra till framgång?
Frågor typ 2 Begriplighet	Vilken förståelse behövs? Vilken erfarenhet är viktig? Vilken kunskap behöver fyllas på?
Frågor typ 3 Hanterbarhet	Vilka resurser behövs? Vilka villkor/ramar ska gälla? Hur ska arbetet ledas?

Figur 3. Översikt över KASAM (Hanson, 2004, s. 129).

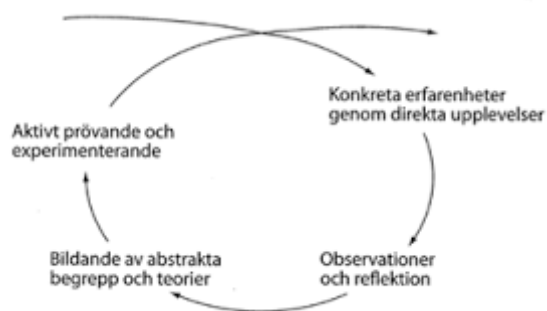
Pedagogiska perspektiv

3.3 Kolbs modell för erfarenhetsbaserat lärande

Denna modell utgår från att lärande ses som en process som pågår under en längre tid. Läroprocessen består av fyra olika faser: Individen skapar en konkret erfarenhet och upplevelse (1), därefter finns tid för observation och reflektion (2), följt av skapande av

teorier, begrepp och idéer (3), vilket slutligen leder till en aktiv prövning utifrån vad individen har lärt sig av sina erfarenheter (4). Kolb menar att: "...lärande är den process som kunskap utvecklas i, genom att erfarenhet omvandlas" (Granberg & Ohlsson, 2009, s. 35).

Kolb (1984) hänvisar till Kurt Lewins illustration av erfarenhetsbaserat lärande, som visar en sluten cirkel mellan erfarenhet och aktivt prövande. Granberg (2004) vill däremot illustrera modellen med loopar (se figur 4) då han menar att lärandet är ett kretslopp med en ständigt pågående process där kunskap testas genom att de ställs mot nya erfarenheter och upplevelser. De arbetssökande intervjudeltagarna i denna studie drar nytta av tidigare erfarenheter för att lära sig och utvecklas under tiden som arbetssökande.



Figur 4. Kolbs modell för erfarenhetsbaserat lärande beskriven som första delen i en serie av loopar efter Granberg (2004, s. 77).

3.4 Praktikgemenskaper

Begreppet *praktikgemenskaper* (communities of practice) myntades av Jean Lave och Etienne Wengers (1991) i deras bok *Situated learning* och har sedan vidareutvecklats av Wenger (1998). Teorin har en utgångspunkt i ett sociokulturellt perspektiv på lärande, där fokus ligger på att människor ständigt lär sig inom olika sociala sammanhang. Vidare beskriver Wenger (1998) praktikgemenskaper som specifika grupper där lärande sker utifrån sociala sammanhang. Detta kan exempelvis vara ett fotbollslag som tränar tillsammans en hel säsong mot ett gemensamt mål, en klass med undersköterskestudenter som tillsammans lär av varandras erfarenheter som kommer vara till god hjälp inför deras framtida arbetsliv eller arbetslösa som kan ingå i en praktikgemenskap då de har samma problematik i meningen att de i nuläget saknar sysselsättning.

Detta innebär dock inte att alla arbetslösas problematik eller målbild ser likadan ut. I processen där individer aktivt är delaktiga i praktikgemenskaper skapas olika identiteter utifrån dessa sociala sammanhang. Människan befinner sig i flera olika praktikgemenskaper under livets gång, även i flera samtidigt. Dessa förändras dock under livets gång. Individen själv kan ofta skapa en bra bild kring vilka grupper den befinner sig i just nu, vilka den har befunnit sig i och vilka den skulle önska befinna sig i inom en snar framtid. Det kan vara grupper i hemmet, på jobbet, i skolan eller på fritiden. Wenger (1998) menar att dessa grupper är en integrerad del i vardagen. Gemensamt för grupperna är att de delar ett intresse eller en problematik vilket gör att gruppen strävar efter samma sak och känner ett gemensamt intresse (Wenger, 1998). Detta kan relateras till denna studie där avsikten är att studera arbetssökande

och hur de i deras nuvarande livssituation kan förverkliga sina mål genom att närma sig grupper med samma intressen. Vidare är arbetssökande en grupp för sig där individer kan ta hjälp av varandra i den gemensamma problematiken att vara arbetslös och hjälpa varandra mot målet att skaffa ett arbete.

Saint-Onge och Wallace (2003) beskriver teorin om praktikgemenskap som en av de mest lovande strategierna för att öka kunskapen bland en grupp människor samt att snabbare kunna utbyta kunskaper och erfarenheter. Detta för att förbättra förmågor på både individ och organisationsnivå.

Sammanfattning teoretiska utgångspunkter

Utgångspunkten i denna studie är en subjektivt upplevd hälsa där framförallt individernas KASAM, SE och empowerment tas hänsyn till. Individer reagerar olika under arbetslösheten och detta påverkar deras hälsa. Det som Antonovsky (2005) menar påverkar individens KASAM är starkt sammankopplat med vilka GMR (generella motståndsresurser) individen har.

Som pedagogisk utgångspunkt används Kolbs teori för erfarenhetsbaserat lärande. I teorin ses lärande som en process där individen, genom reflektion, använder sina erfarenheter för att sedan utveckla andra, bättre beteende i framtiden (Granberg & Ohlsson, 2009). Vidare används Laves och Wengers (1991) praktikgemenskaper för att studera hur arbetssökande kan lära sig av olika grupper i sociala sammanhang.

I diskussionsdelen (se rubrik 6) kommer de pedagogiska teorierna att kombineras med hälsoteorierna för att belysa det hälsopedagogiska perspektivet.

4. Metod

4.1 Vetenskaplig utgångspunkt

Då syftet i studien var att undersöka hur arbetssökande *upplever* deras hälsa och utmaningar under arbetslösheten har studien haft en idealistisk utgångspunkt, i vilken verkligheten är beroende av hur människan ser på den (Åsberg, 2000). Det innebär att individernas tankar, upplevelser och känslor inte går att uteslutas i ett försök att förstå hur världen är uppbyggd. Av denna anledning har studien genomförts med kvalitativ datainsamling i form av intervjuer för att spegla individernas tankar kring deras upplevelser. Vidare har en hermeneutisk utgångspunkt - där fokus enligt Birkler (2008) ligger på förståelse - använts för att tolka intervjudeltagarnas svar. Det är alltså inte viktigt att det deltagarna säger är en objektiv sanning som behöver förklaras, utan det viktigaste är att förstå vad de menar när de beskriver sina upplevelser.

4.2 Datainsamling

Datamaterialet samlades in genom en kvalitativ intervjustudie där deltagarnas fick svara på upplevelser kring sin livssituation. Roger W. Shuy (2001) som är professor i språkvetenskap

menar att det finns en del olika typer av intervjuer. I denna studie har metoden “ansikte mot ansikte” använts, det vill säga ett personligt möte. Enligt Shuy ger en intervju i form av ett personligt möte ärliga och naturliga svar och ger intervjudeltagaren tid att tänka efter. Shuy nämner även att intervjun är bra att utföra ansikte mot ansikte om den innehåller känsliga frågor, såsom till exempel inkomst och hälsa. Med anledning av att denna studies intervju kan anses innehålla känsliga frågor var metoden ansikte mot ansikte således passande. Genom användandet av denna metod var målet även att bygga upp ett förtroende och en tillit hos våra deltagare. Till följd av de känsliga frågorna erbjöds också intervjudeltagarna möjlighet att utföra intervjun på en lugn och avskild plats.

I studien har sex stycken individuella intervjuer genomförts för att fånga deltagarnas upplevelser och känslor kring deras arbetslöshet kopplat till deras hälsa. Utgångspunkten för intervjuerna var att locka fram de arbetssökandes enskilda erfarenheter och upplevelser kring deras situation. Intervjuguiden (se bilaga 2) är semi-strukturerad, vilket innebär att intervjun har utgått från förkonstruerade frågor kopplade till de valda teorierna men har lämnat utrymme för intervjupersonen att fritt utforma svaren. I en semi-konstruerad intervju finns även möjlighet att följa upp med öppna frågor för att kunna fördjupa sig under intervjuns gång och anknyta till något som intervjupersonen sagt (Bryman, 2002).

Innan intervjuerna genomfördes studerades tidigare forskning i det valda ämnet.

Intervjuguiden pilottestades även på två personer, en arbetssökande och en studerande, för att kunna göra en del förbättringar samt för att dubbelkolla hur lång tid intervjun skulle ta att genomföra. Dalen (2007) menar att det alltid är viktigt att göra ett antal provintervjuer för att testa intervjuguiden och sig själv som intervjuare. Hon menar att provintervjun oftast leder till en del korrigeringar av intervjuguiden.

Intervjuguiden är indelad i olika teman för att lättare säkerställa att frågorna svara på studiens syfte och våra frågeställningar (se bilaga 2). Intervjun spelades in med ljudupptagning för att därefter transkriberas ordagrant. Originalmaterialet finns tillgängligt hos författarna.

Resultaten från transkriberingarna kopplades sedan till de valda teorierna. En presentation av detta görs under avsnittet *Diskussion* (se rubrik 6).

4.3 Urval

Bryman (2002) menar att bekvämlighets- eller tillfällighetsurval är två vanliga tillvägagångssätt för kvalitativa forskare. Valet av intervjupersoner i denna studien grundar sig på ett bekvämlighetsurval, vilket faller inom kategorin slumpmässiga urval.

Tillvägagångssättet innebär enligt Bryman att personer som för tillfället råkar finnas tillgängliga för forskaren har valts. Ett slumpmässigt urval valdes eftersom arbetssökande visade sig vara mycket svåra att få tag i. Trots urvalsmetoden gav intervjupersonerna en god variation med blandade ålder, boendesituationer och olika längd på arbetslösheten.

I ett bekvämlighetsurval är det inte möjligt att generalisera till en större befolkning. Svensson och Ahrne (2011) menar dock att det inte är det huvudsakliga syftet med en kvalitativ studie.

Istället anser de att fokus i en kvalitativ studie ligger på att fånga deltagarnas upplevelser. Det går, enligt Svensson och Ahrne, att stärka resultaten och öka trovärdigheten i en kvalitativ studie genom att göra anspråk på generalisering via andra liknande studier som påvisar liknande resultat, vilket även styrks av Fejes och Thornberg (2015). Däremot bör det poängteras att det aldrig går att vara helt säker på att samma kvalitativa resultat kommer att inträffa om ett ytterligare fall studeras (Svensson & Ahrne, 2011). I denna studie har det huvudsakliga syftet varit att få fram deltagarnas personliga upplevelser och utmaningar som de erfarit under tiden som arbetssökande. I studien användes arbetssökande som var inskrivna på Arbetsförmedlingen, som var på väg att skriva in sig eller de som hade varit arbetssökande i minst två månader. Enligt Björklund et al. (2015) påverkas hälsan negativt för de deltagare som varit arbetslösa från två månader och uppåt, vilket var en anledning till att en undre gräns sattes vid två månader. En man och fem kvinnor deltog i studien.

Ett första försök att få tag på intervjudeltagare gjordes genom att kontakta chefen på AF. På grund av offentlighets- och sekretesslagen (SFS 2009:400) hade chefen dock ingen möjlighet att lämna ut uppgifter eller ge förslag på arbetssökande utan bad oss att återkomma till AF:s lokaler för att själva ta kontakt med frivilliga arbetssökande. I samband med första besöket på AF gavs tillträde till ett möte med cirka tio arbetssökande där en presentation av studien gjordes och information delades ut. Därefter gick vi runt i deras allmänna lokaler. Under det första besöket anmälde sig enbart en frivillig till att delta i studien. Till följd av den låga uppslutningen togs beslutet att även annonsera undersökningen i de egna vänskapskretsorna på Facebook. För att undvika selektionsbias (där bias enligt Bryman (2002) innebär skevheter) undveks i största möjliga mån att intervjua direkta vänner och bekanta. Om en arbetssökande trots detta hade någon typ av förbindelse med en av författarna utförde den andra författaren intervjun med personen i fråga. Detta för att undvika att den arbetssökande skulle påverkas av närvaron av en bekant. Genom annonseringen på Facebook fick vi tag i fyra intervjudeltagare: tre kvinnor och en man. Det genomfördes även ett andra besök på AF där den sjätte och sista intervjupersonen hittades.

4.4 Analys

Efter sex genomförda intervjuer upplevdes en viss mättnad genom att liknande svar uppkom varje gång intervjuerna genomfördes, dock med vissa inslag av nya tankar. När forskare upplever en sådan mättnad är det sannolikt att vidare intervjuer inte bidrar till en ökad kunskap (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2011). Fejes och Thornberg (2015) menar att det är en utmaning att reducera materialet som samlas in under en kvalitativ undersökning då syftet är att skapa mening ur en enorm mängd data. De hävdar att analysättet för varje kvalitativ studie kommer att vara unikt då ingen studie är den andra lik. Allt beror på vilka forskningsfrågor och vilken metodansats som används.

Utifrån intervjuerna som spelades in med hjälp av ljudupptagning transkriberades materialet för att således kunna ha ett material att utgå ifrån. För att besvara studiens syfte har något som Kvale (1997) beskriver några metoder för kvalitativ analys där en av de som används i studien är *Ad hoc*, vilket innebär att forskaren kombinerar olika analysmetoder för att skapa mening i datamaterialet. De analysmetoder som i denna studie har kombinerats är *koncentrering*,

kategorisering och modellering. Koncentrering innebär ett sökande efter viktiga poänger i datan och gör att textmassan kan formuleras i färre antal ord. I denna studie innebar detta sortering av materialet utifrån de gemensamma teman som intervjupersonerna tog upp kring sin hälsa och sina utmaningar. Därutöver har det använts en kategorisering där likheter och skillnader har analyserats i deltagarnas svar för att utifrån dessa kunna skapa väsentliga kategorier. De likheter och skillnader som uppkom baserade sig mycket på deltagarnas individuella erfarenheter och situationer, exempelvis ålder, tidigare arbetssituation och inkomster. Analysmetoden modellering, som är utvecklad av Fejes och Thornberg (2015), har använts för att analysera fram begrepp och därefter deras relation till varandra.

Vidare har en analysmatris använts för att på ett enklare sätt kunna kombinera alla tre teorier med varandra. Kopplingarna visas i figur 5. De teorier som har använts är: KASAM, praktikgemenskaper och erfarenhetsbaserat lärande. För att kunna göra en analysmatris analyserades transkriberingarna noggrant utifrån teorierna. De viktigaste slutsatserna sammanställdes sedan i matrisen och beskrivs i studien under diskussionsdelen (se rubrik 6). Analysmatrisen har således varit ett verktyg för att lättare se ett samband mellan empiri och teori.

4.5 Validitet och reliabilitet

Validitet innebär att det som undersöks var det som från början var avsikten att undersöka (Kvale & Brinkmann, 2014). Genom att upprepa intervjudeltagarnas svar, och på så sätt säkerhetsställa att de tolkades på rätt sätt, var avsikten att öka studiens validitet. Enligt Kvale och Brinkmann är det av högsta vikt att som intervjuare sträva efter att tolka eller presentera sin tolkning av intervjupersonens uttalande under intervjuens gång. Detta leder till att intervjupersonerna får möjlighet att antingen bekräfta eller motsäga intervjuarens tolkningar, vilket leder till mer sanningsenliga svar. Vidare formulerades intervjuguiden med studiens syfte som utgångspunkt. Intervjuguiden innefattar tydliga teman som går att koppla till de olika teorierna som används.

Reliabilitet undersöker *hur* något mäts, det vill säga tillförlitligheten i datainsamlingen. Vid en hög reliabilitet ska en annan forskare kunna göra om studien och få samma resultat (Bjereld, Demker & Hinnfors, 2009). Under intervjuerna användes telefoner med en god kvalitet på ljudupptagningen. Därefter transkriberades materialet ordagrant och vid eventuella oklarheter avlyssnade inspelningen flera gånger för att se till att rätt ord användes. I och med att denna studies process har försökt förklaras i detalj är förhoppningen att en annan forskare utan större svårigheter ska kunna göra om studien. Intervjusituationerna präglades även av ett empatiskt förhållningssätt till intervjupersonen likt coaching enligt Susanne Gjerde (2012), vilka menar att intervjupersonen ska känna sig trygg i att vara sanningsenlig. Syftet med detta var att stärka även studiens reliabilitet.

4.6 Etiska forskningsprinciper

Innan studien genomfördes informerades intervjupersonerna i ett följebrev om de fyra etiska forskningskraven: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa beskrivs nedan utifrån Vetenskapsrådets (2002) beskrivning.

Informationskravet (1) innebär att forskaren ska meddela deltagarna om varför just de är viktiga för studien samt vilka villkor som gäller för deltagandet. Det är även viktigt att lyfta fram att deltagandet är frivilligt samt att det när som helst går att avbryta. Detta krav uppfylldes genom att skriva i följebrevet vilket syftet med studien var samt betona att deltagandet var frivilligt. Informationen upprepades även muntligt strax innan intervjun och det nämndes även att det går bra att säga “pass” om någon fråga känns jobbig. Detta gjordes för att deltagarna skulle känna sig bekväma och förstå att deltagandet är helt frivilligt och upp till dem. Samtyckeskravet (2) uppfylldes genom att deltagaren godkände att vara med under intervjun efter att ha läst följebrevet samt blivit informerad muntligt. Det tredje kravet, konfidentialitetskravet (3), uppfylldes också genom följebrevet samt genom muntlig information. Vid båda informationstillfällena förklarades det att samtalet skulle spelas in för att kunna transkriberas ordagrant. Dock poängterades det att materialet inte skulle spridas vidare och att deltagarnas namn aldrig skulle göras kända för några andra än denna studies författare. För att upprätthålla konfidentialitet kodades intervjupersonernas namn om till IP 1, IP 2 osv.. Till sist uppfylldes även nyttjandekravet (4) genom att förklara att informationen endast skulle användas i utbildningssyfte och att den färdiga kandidatuppsatsen skulle publiceras på diva-portal.org - en portal för forskningspublikationer och studentuppsatser.

4.7 Metodkritik

Kvalitativa metoder, såsom intervjuer, kritiserar av positivismen för att inte ha en konkret sanning (Kvale & Brinkmann, 2014). Enligt Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2011) är intervjusituationen ett tillfälle där deltagaren vill imponera på intervjuaren och en chans att förvränga sanningen för att framstå som bättre. De menar på att intervjutillfället kan vara ett tillfälle där deltagaren känner sig behövd och meningsfull. Det kan kännas bra att kunna bidra med något när man i övrigt känner sig oönskad. Svensson och Ahrne (2011) menar dock att intervjun kan vara en ovärderlig metod som kan fånga människors upplevelser och ge svar på varför saker sker, som inte hundratals kvantitativa enkäter har möjlighet att göra. Åsberg (2000) hävdar att idealismen ser verkligheten som att den är beroende av hur människan tänker kring den. För att spegla verkligheten utifrån en idealistisk och hermeneutisk utgångspunkt är det därför viktigt att ta till vara på deltagarnas sanning oavsett om denna är konkret eller inte, vilket gör att metoden som har använts är relevant för studiens syfte.

Den valda urvalsmetoden medför en risk för selektionsbias, vilket innebär att urvalet av deltagare kan ha påverkat utfallet av resultatet. Det finns en risk med att enbart söka frivilliga deltagare till studien då dessa sannolikt är mer positivt inställda till ett deltagande och väljer att spendera tid på att intervjuas. Det blir därmed svårt att avgöra vilket resultat som hade uppstått om de som tackade nej istället hade deltagit. Eftersom en av de fyra etiska forskningsprinciperna innefattar frivillighet (se rubrik 4.6) fanns dock inte mycket annat val än att låta dem deltaga frivilligt. Däremot har bedömningen gjorts att det är större chans att de som frivilligt ställer upp i studien svarar mer ärligt och utförligt på frågorna.

Ett annat problem är att deltagarna även frivilligt fick bestämma var intervjun skulle genomföras. En av deltagarna valde därmed att genomföra intervjun direkt på plats på AF,

vilket kan ha påverkat deltagarens svar, speciellt vad gäller de frågor som berörde just AF. Intervjun utfördes i AF:s allmänna lokaler och intervjupersonen kan ha påverkats av att anställda på AF befann sig i närheten. Till följd av en upplevd brist på intervjupersoner ansågs dock intervjun som sådan uppväga de aningen opassande intervjulokalerna.

En jämnare könsfördelning hade varit att föredra, men eftersom kvalitativa studier har som utgångspunkt att generalisera är detta ett mindre problem för studien. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2011) menar att om deltagarantalet är minst sex personer är det en större sannolikhet att intervjudeltagarnas svar är oberoende av varandra och att datan uppnår ett viss mått av mättnad än vad som hade uppkommit vid ett färre antal deltagare. De menar även att studier som har till uppgift att jämföra två olika grupper, exempelvis kön, behöver fler antal deltagare och en jämnare könsfördelning för att uppnå detsamma.

5. Resultat

Under följande rubriker presenteras resultat som framkom i intervjuerna med hänsyn till studiens syfte. Resultaten presenteras både i form av citat från deltagarna och genom författarnas sammanfattande återgivningar. Inledningsvis beskrivs hur de arbetssökande upplevde att arbetslösheten påverkade deras hälsa. Därefter presenteras vilka utmaningar de upplevde och hur dessa hanterades i vardagen. Slutligen beskrivs vilka erfarenheter intervjudeltagarna upplevde att de hade fått under arbetslösheten och vilka lärdomar om hälsa dessa hade resulterat i. I samband med detta beskrivs även om intervjudeltagarna ansåg sig ha erhållit lärdomar om hälsa genom ett utbyte av erfarenheter med andra personer. Resultaten sammanfattas sedan i ett kort stycke för att belysa de viktigaste resultaten utifrån studiens syfte. Som presenterat i avsnitt 3.1 är deltagarnas subjektiva upplevelse central. I tabell 2 nedan visas grundläggande information om deltagarna och deras livssituationer. Informationen syftar till att skapa en bättre förståelse för de arbetssökande personernas svar.

Tabell 2. Intervjudeltagarnas livssituationer

	Kön	Ålder	Tid som arbetssökande	Högsta utbildning	Inkomst	Boendesituation
IP 1	Kvinna	53 år	4 månader	Gymnasium	15.000	Hyreslägenhet Ensamstående
IP 2	Kvinna	26 år	6 månader	Högskola	10.000	Hyreslägenhet Ensamstående
IP 3	Man	34 år	6 månader	Gymnasium	10.000	Hyreslägenhet Sambo
IP 4	Kvinna	25 år	Sjukskriven, 2 månader	Folkhögskola	Ca 10.000	Bostadsrätt Sambo
IP 5	Kvinna	25 år	7 månader	Högskola	Ca 3.000	Hos föräldrarna (ingen hyra)
IP 6	Kvinna	54 år	Ca 2 år	Högskola	Varierande Ca 10.000	Hyreslägenhet Ensamstående

5.1 Hur påverkades hälsan under arbetslösheten?

För att bättre förstå hur deltagarna såg på deras hälsa ombeddes de att först definiera deras syn på hälsa. Därmed var utgångspunkten att undersöka subjektivt upplevd hälsa. Flera av intervjudeltagarna upplevde att hälsa innebar ett såväl fysiskt som psykiskt välmående om än i olika omfattningar. IP 4 poängterade att: *“...det psykiska orsakar ofta fysiska problem”* och att hälsa är att *“...bara känna att man kan klara av en hel dag utan att känna motgång...”*. IP 3 upplevde dock att den psykiska hälsan var av större betydelse än den fysiska. Samtidigt menade IP 6 att *“Allting påverkan hälsan. Allting som man gör och inte gör”* (IP 6). När de vidare skulle definiera hur de upplevde sin egen hälsa uppkom olika svar, exempelvis nämnde IP 1 att hon skulle vilja gå ner i vikt men att hon annars var nöjd med sin hälsa.

De intervjupersoner (IP 4 och IP 6) som hade haft ett mycket stressigt jobb upplevde situationen som arbetssökande lugnare och kunde uppleva att de var mer hälsosamma nu än tidigare. IP 4 upplevde att hälsan som sjukskriven var bättre på grund av den enorma jobbstressen som tidigare hade uppkommit i samband med arbetet. Under arbetstiden hade det knappt funnits tid för att äta ordentligt vilket hade lett till dåliga matvanor. Därför upplevde IP 4 att stressen som uppkom under sjukskrivningen inte alls var lika jobbig som arbetsstressen, även om det under sjukskrivningen hade skapats en viss tristess och understimulans. Deltagaren menade även att överstimulans var värre än understimulans. Även IP 3 föredrog att gå arbetslös framför att ha ett arbete som inte var trivsamt. En förståelse fanns dock för att omgivningen skulle tycka att resonemanget var konstigt. IP 6 poängterade att en återhämtning kan vara nödvändig i de fall där arbetet leder till utbrändhet.

Flera intervjupersoner upplevde tiden under arbetslösheten som lugnande då den gav mer utrymme att göra sådant som deltagarna inte hade hunnit med under tiden som de arbetade. Exempel som togs upp var att läsa böcker, pyssla i trädgården, umgås med sambo och vänner. Vissa intervjudeltagare, exempelvis IP 2 och IP 3, såg det som positivt att arbetslösheten hade resulterat i att det fanns mer tid för att hitta på saker med vänner och familj. Tiden som uppstod till följd av arbetslösheten gav även en möjlighet att fundera på sig själv och sitt liv, menade både IP 5 och IP 2. De ansåg att det är bra att tänka igenom beslut noga så att inga förhastade slutsatser dras, exempelvis att välja en utbildning utan att fundera över nyttan av den i framtiden. IP 4 nämnde att sjukskrivningsperioden har varit bra då hon kände att det var nödvändigt att prioritera sig själv och sin egen hälsa för att inte bli utbränd igen.

IP 5 menade istället att hon mår sämre som arbetslös, eftersom hon saknade en meningsfullhet och blev deprimerad av brist på sysselsättning. Deltagaren menade att arbete gav livet en slags mening. Med ett jobb menade IP 5 att livet blir friare då ekonomin finns för att köpa eller hitta på aktiviteter. Vidare nämner IP 3 att det var jobbigt i början av arbetslösheten eftersom han gick miste om den dagliga sociala interaktionen på arbetet. Drömmen för IP 5 var att kunna flytta till ett eget boende och leva sitt eget liv, vilket i nuläget kändes mycket avlägset då hon för tillfället bodde hos föräldrarna. IP 1 upplevde att hälsan var sämre i början av arbetslösheten och beskrev att hon ville ha ett nytt jobb på en gång direkt efter hon hade blivit arbetslös men att hon med tiden vände sig vid tanken. Mycket tack

vare att ekonomin fanns som en trygghet i bakgrunden. IP 2 nämnde även att det var värre första gången som arbetssökande och att andra gången upplevdes som lugnare då det fanns mer struktur och rutiner. Hon beskrev hanteringen av rutiner under första gången som arbetssökande på följande sätt: *“...då kände jag att mina rutiner försvann helt och hållet. Det var lite katastrof”*. Hon hade numera reflekterat över att rutiner var viktigt för att inte skjuta upp saker till morgondagen. För att undvika att göra detta behövde hon sluta vända på dygnet och planera dagen på ett bättre sätt. Därför hade hon numera delat upp dagen i tre delar där hon sökte jobbannonser på förmiddagen, ägnade sig åt sociala aktiviteter på eftermiddagen och skrev ansökningar på kvällen.

De arbetssökande tycktes generellt uppleva att det fanns mer tid men mindre pengar under arbetslösheten. Samtidigt som det upplevdes vara en större frihet vad gäller tid verkade bristen på pengar påverka deltagarnas hälsa negativt. Den begränsade ekonomin gjorde att individerna var tvungna att avstå från sociala aktiviteter. Exempel som nämndes var fika, luncher och shopping. IP 4 ansåg att det var svårt att hitta på saker som inte kostade något och upplevde att det mesta kostade pengar - även om en promenad i naturen är gratis så kostar bussturen eller bilturen dit. Deltagaren menade således att avsaknaden av pengar var ett stort problem under arbetslösheten.

Deltagarna kunde uppleva tristess och känna att de inte riktigt hade någon mening med sina liv, vilket gjorde det svårt att orka sig upp på morgonen. Vissa intervjupersoner menade att socialt liv och en meningsfull sysselsättning var viktigt för dem medan andra menade att de klarade sig bra med endast sitt eget sällskap. De olika uppfattningarna gjorde att deltagarna hanterade situationen som arbetssökande på olika sätt. Som kan uttydas av texten ovan menade vissa av intervjudeltagarna att hälsan hade blivit sämre under arbetslösheten medan andra hävdade att den hade blivit bättre.

5.2 Arbetssökandes utmaningar och hanteringen av dessa

Under intervjuerna fick deltagarna svara på vilka utmaningar de upplevde fanns under tiden som arbetssökande. Utmaningarna baseras således på individuella upplevelser och erfarenheter. *“Vi har ju alla olika utmaningar i livet, rädslor osv.”* menar IP 6.

5.2.1 Arbetssökandes upplevda utmaningar

Den främsta utmaningen som deltagarna upplevde under arbetslösheten var att få en anställning, framförallt en trivsam sådan. Svårigheten att få ett arbete grundade sig i olika individuella hinder, exempelvis en för hög ålder som IP 1 lyfte fram som ett problem. Även om IP 1 inte själv kände sig gammal med sina 54 år menade hon att det var ett problem då arbetsgivare upplevdes vilja anställa personer mellan 20-35 år. IP 1 nämnde att hon i dagsläget skulle vara glad bara av att få ett arbete medan hon som yngre drömde om att bli fastighetsmäklare. Av de yngre intervjudeltagarna (IP 2, IP 3, IP 4 & IP 5) som alla var inom åldersspannet 25-34 år menade framförallt IP 2 men även IP 5 att det var viktigt med arbetslivserfarenhet för att få en anställning. Detta sågs som ett hinder för dem att få en anställning. Bristen på arbetslivserfarenhet gjorde det svårt att konkurrera med övriga sökande. Således blev även konkurrensen och bristen på arbetslivserfarenhet ett hinder för att

få ett arbete. IP 5 nämnde att det antingen är genom kunskaper eller kontakter som det är möjligt att få en anställning.

Utbildning var vidare något som upplevdes bidra till ett hinder för att få arbete och en chans att konkurrera om arbetena: *“Nu måste du nästan ha en master för att få jobb på tåg”* menade IP 5. Samtidigt ansåg IP 2 att chansen att vara bäst av alla sökande var väldigt liten. Även IP 3 menade att han ångrade att han hade valt den gymnasieutbildningen som han hade gjort: *“...hade jag fått välja idag hade jag nog valt något smalare och mer yrkesförberedande, förmodligen inom media, foto eller liknande”*.

Det uppkom även andra utmaningar under arbetslösheten, såsom svårigheter med vardagssysslor och rutiner, vilket bottnade i att individerna upplevde en bristande meningsfullhet, motivation och tilltro till sin egen förmåga. Även sociala påtryckningar ansågs vara en utmaning som hindrade individerna från att få den anställningen som de önskade. Många av intervjudeltagarna kände sig därutöver påverkade av omgivningens upplevda krav och måsten. IP 3 menade att han själv inte satte press på sig själv när det gällde jobbsökandet men att det var en press utifrån. Framförallt nämnde han att föräldrarna oroade sig över att han inte har fått något jobb.

Nedan beskrivs en bidragande orsak till dessa utmaningar samt även hur arbetssökande arbetade för att hantera dessa.

5.2.2 Avsaknaden av meningsfullhet

Något som många intervjupersoner upplevde var att de saknade meningsfullhet i deras vardagsliv. Individerna upplevde det mesta som hopplöst då det inte fanns något som de behövde göra varje dag. Detta kunde leda till ett avståndstagande från andra individer: IP 4 hittade på ursäkter till varför hon inte kunde träffa sina vänner även fast hon egentligen kunde. Hon menade att: *“Det enda vettiga jag har är min hund”*. Hunden bidrog vidare till sociala interaktioner vid promenader då många stannade till för att prata.

Sociala interaktioner var en viktig del i att individerna skulle känna sig meningsfulla. Exempelvis svarade IP 3 på frågan om vad de hade lärt sig gällande sig själva och deras hälsa under arbetslösheten (se bilaga 2) behovet av att få vara runt människor: *“Sen har det blivit mer påtagligt nu att jag verkligen behöver vara social, vissa dagar känns väldigt ensamma och då blir man riktigt deprimerad”*. Även IP 3 menade att goda sociala interaktioner skapade meningsfullhet i vardagen. Likaså menade IP 1 och IP 4 att sociala interaktioner skapade ett subjektivt upplevt välbefinnande. Framförallt var det stöd från familj och vänner som var betydelsefullt för individerna. Ofta behövde stödet inte vara mer än en lyssnande och förstående person. IP 3 påstod att *“Jag behöver det där sociala för att känna mig meningsfull”* medan IP 2 nämnde att det var bra att få sin dagliga dos av social kontakt: *“Även om man varje dag kanske inte vill det så tror jag att det är bra”*.

Trots individernas vetskap om vad som gav dem en subjektivt upplevd god hälsa, exempelvis sociala interaktioner eller fysisk aktivitet, saknade de motivationen att genomföra dessa aktiviteter. IP 4 menade att hon mår bra vid träning och sociala interaktioner men att hennes bristande motivation gjorde att hon inte kunde genomföra det som planerats. Flera av intervjudeltagarna beskrev att de skulle vilja hitta på aktiviteter, såsom exempelvis träning, men att bristen på meningsfullhet och motivation ledde till att de tappade lusten och orken. IP 5 menade dock att hennes handledare på AF brydde sig om henne vilket betydde väldigt mycket. I synnerhet eftersom hon hade upplevt en handledare innan som inte bidrog till att hon kände sig sedd.

Även om det upplevdes viktigt att bli sedd av andra människor kunde det emellertid upplevas jobbigt att vara beroende av någon annan. En egen ekonomi sågs som en resurs och trygghet. De som inte hade något sparkapital, exempelvis IP 4 och IP 5, upplevde att det var jobbigt att vara beroende av någon annan såsom föräldrar och sambo. IP 5 som bodde hemma hos föräldrarna upplevde att det förminsade henne och hon ville kunna klara sig själv, vilket hon hade gjort innan. IP 1 som hade ekonomin som en resurs upplevde sig vara självständig och lugn: *“I och med att jag har ekonomin i bakgrunden så är jag inte stressad, så utan det hade det varit värre om jag inte hade haft någon backup”*.

5.2.3 Att hantera utmaningarna

För att hantera utmaningen att få en anställning sökte intervjudeltagarna aktivt efter jobb. Vissa deltagare var mer kräsna än andra och menade att de hellre ville vara arbetslösa än att ta ett jobb som inte var trivsamt. IP 6 var även mycket stressad för att AF skulle placera henne på en arbetsplats där hon menade att hon inte skulle trivas. Detta eftersom hon inte hade lyckats hitta ett arbete själv. En oviss framtid skapade således osäkerhet.

Under arbetslösheten skapades en ny, främmande situation för individerna. Aktivitetsnivån blev lägre då individen inte hade något arbete att gå till. Den bristande aktivitetsnivån sänkte individens meningsfullhet och känsla av att vara behövd vilket gjorde situationen svår att hantera för individerna som aldrig upplevt den här situationen förut. *“Jag tror att latheten är min största utmaning i vardagen. Det är så konstigt, för det är rätt så främmande för mig, så jag vet inte hur jag ska hantera det.”* (IP 4)

IP 2 menade att hon var understimulerad och att hon skulle må bra av att få några utmaningar som hon kunde klara av: *“Något som man känner glädje över att göra och som man känner att det här är jag bra på. Det här lyckas jag med. Du får i alla fall en utmaning, men att det är något som jag i slutändan vet att jag klarar av. Inga frågetecken utan bara glädje. En mer meningsfull och glädjande vardag”*. Det visade sig att flera av intervjudeltagarna satte upp mål för sig själva. IP 3 hade ett mål tillsammans med sin sambo om att köpa ett hus och gifta sig. Detta skapade en större motivation för att skaffa en heltidsanställning. IP 4 satte upp mål, såsom att träna två gånger i veckan eller att promenera 30 minuter om dagen. Dock hade hon svårt att uppnå målen på grund av hennes dåliga självförtroende och upplevda brist på meningsfullhet.

IP 5 nämnde att hon kände sig väldigt deprimerad då hon fick många “Nej” från arbetsgivare. Detta minskade hennes tilltro till sin egen förmåga och ledde till att hon tänkte att det var något fel på henne. IP 5 påverkades mycket av omgivningens krav och förväntningar. Det var mycket prat om vad “man måste” och “man ska”. Drömmen var att bli författare men då ansåg hon att hon “måste” ha ett annat jobb samtidigt. Det var flera av deltagarna som blev påverkade av omgivningens tankar på så vis att det fanns en viss uppfattning av vad de borde och skulle göra. IP 2 menade att andras förväntningar oftast är värre än de egna och att det är lätt att skapa sig en felaktig föreställning om vad andra tycker: *“Men sen vet jag också det att jag kan tro att andra förväntar sig mer av mig än vad de egentligen gör”*. Deltagaren såg också en tillfällig lösning på sina problem genom att “rymma från dem”, till exempel genom att skjuta på problemen för att göra andra saker istället, till exempel se på filmer och serier, läsa böcker eller gå ut på promenad. Även om deltagarna påverkades av omgivningens krav och förväntningar var det ändå många som ansåg att sociala interaktioner bidrog till något positivt för att lättare kunna hantera situationen som arbetssökande.

Flera av intervjupersonerna menade att struktur och rutiner var viktiga för att få en mer begriplig vardag. Vissa nämnde ett behov av att schemalägga vardagen för att få en rutin. Detta menade de i sin tur skulle göra vardagen mer hanterbar. Samtidigt ansåg de att osäkerheten om framtiden gjorde situationen svårare att begripa och hantera. IP 2 påstod att det finns för många framtidsval och att valet att studera eller arbete således blev svårt.

Även vardagliga sysslor som att laga mat eller komma upp ur sängen på morgonen ansågs vara en utmaning för de arbetssökande. Detta hanterade deltagarna genom att skapa rutiner och struktur i sin vardag. IP 1 hade som vana att alltid ställa klockan på 7 varje morgon för att kunna snooza ett tag och sedan gå upp 45 minuter senare. IP 3 hade också som vana att ställa klockan beroende på hur sent det blev kvällen innan. Även IP 2 hade dagliga rutiner då hon delade in dagen i tre delar, som nämndes tidigare i resultatdelen.

5.3 Lärande som leder till hälsa

5.3.1 Lärande genom sig själv och sina erfarenheter

Flera av intervjudeltagarna bar med sig tidigare erfarenheter in i arbetssökandeprocessen. Dessa erfarenheter gav deltagarna kunskap om att de vill förändra sitt gamla beteende för att uppnå en förbättring: *“Eftersom det jag gjort hittills inte har fungerat måste jag ju ändra någonting”* (IP 2). IP 4 och IP 2 hade under arbetslösheten kommit till insikt att det är upp till dem själva att förändra sina liv för att de ska må bra. Vissa intervjudeltagare hade varit arbetssökande tidigare och hade då lärt sig av sina misstag från den gången. IP 2 som hade varit arbetssökande en kort period förut ansåg att hon nu visste mer om vad som behövde göras för att inte hamna i samma dåliga rutiner som tidigare. Även IP 6 menade att hon kunde lösa något som hon beskrev som “jobbiga situationer” bättre nu än då hon var yngre. Hon hade lärt sig för många år sedan att allt ordnar sig och att det finns lösningar på precis allt, och kände sig därför lugnare nu.

5.3.2 Lärande genom andra individer

IP 2 ansåg att det var bra att träffa individer som befann sig i samma situation och som hade olika erfarenheter att dela med sig av. Att få träffa personer inom samma yrkeskategori som de arbetssökande själva ville arbeta inom upplevdes vara värdefullt. IP 3 ville bli fotograf och hade fått träffa en yrkessam fotograf till vilken han kunde ställa relevanta yrkesfrågor. På så vis bidrog den yrkessamma fotografens erfarenheter till att IP 3 lärde sig om hur han skulle gå tillväga för att uppnå sina yrkesmål. På samma sätt menade IP 2 att hon skulle vilja prata med någon inom ett yrke där hon skulle kunna tänka sig att arbeta eller till och med få prova på att arbeta inom det yrket, så att hon inte gör fel val när hon ska välja utbildning.

Dock menade såväl IP 2 som IP 3 att när individerna blev för olika varandra var det svårt att utbyta erfarenheter. I dessa fall blev individernas problem så olika att utbytet av erfarenheter inte längre kändes meningsfullt. Det fanns en viss besvikelse kring AF:s insatser och de gruppmöten som AF hade ordnat med personer som inte riktigt var i samma fas i arbetssökarprocessen. Det blev således svårt att skapa någon vidare kontakt med andra arbetssökanden. IP 3 säger; *“Nej det var inte så givande för min del, vi hade ganska olika mål. Det var en del nyanlända med som har som mål att ta körkort, lära sig svenska och så vidare. Men jag kan tänka mig att andra får ett bra utbyte av varandra”*. Även IP 2 nämnde menade att individerna på gruppmötet befann sig i olika livssituationer. I hennes fall var hon på ett möte där hon var yngst och de andra var närmare pensionen och hade svårigheter att få jobb på grund av för hög ålder medan hon själv upplevde sig ha för lite erfarenheter. Förutsättningar för regelbundna möten med människor som innehar likartade mål möjliggjordes framförallt genom deltagarnas egna initiativ att exempelvis träffa vänner eller ingå i ett föreningsliv.

Vidare var flera deltagare besvikna på att de inte hade fått mer hjälp från AF. IP 3 såg det mer som ett tvång att gå dit och menade att han kände sig utpekad. Han tänkte på *ett* sätt medan AF tänkte på ett helt annat sätt. Detta ledde till att en del av intervjudeltagarna menade att de klarade sig bättre själva. Vissa hade gett upp efter misslyckade försök att få hjälp men inte lyckats få ut det de ville ha, till exempel hjälp att hitta rätt utbildning.

Vissa deltagare ville föra sina egna erfarenheter vidare för att hjälpa andra i samma situation. IP 4 är ett utmärkt exempel på detta då hon nämnde att hon ville hjälpa andra från att hamna i samma stressiga arbetsituation som hon själv hamnade i. Hon ville föra hennes erfarenheter vidare och skulle vilja arbeta med just detta.

5.4 Sammanfattande resultat

Nedan sammanfattas kortfattat delarna som berör hälsa, utmaningar och lärande. Delarna hänger även ihop med varandra vilket utvecklas under diskussionsdelen (se rubrik 6).

Flera intressanta resultat framkom i studien. Ett sådant är att de arbetssökandes hälsa påverkades utifrån tilltron till deras egna förmågor att uppfylla sina individuella mål, men att även krav och förväntningar från omgivningen var en påverkande faktor. Även de resurser som fanns till förfogande i form av såväl ekonomiskt som socialt stöd spelade en stor roll för

de arbetssökandes välmående. Således ökade socialt stöd både förmågan att hantera olika situationer samt gjorde att vardagen kändes mer meningsfull.

Den största utmaningen som framkom var att få en anställning. Denna utmaning baserades på mindre hinder såsom brist på resurser, brist på erfarenhet/utbildning och konkurrens på arbetsmarknaden. Bristen på meningsfullhet som individerna upplevde i deras situation som arbetssökande skapade svårigheter att hantera utmaningarna. Bristen på meningsfullhet hade sin största förklaring i en upplevd avsaknad av meningsfulla aktiviteter och sociala interaktioner.

Deltagarna lärde sig att hantera sina livssituationer genom egna och andras erfarenheter. Detta då erfarenheterna bidrog till att de utvecklade nya idéer som kunde vara en hjälp för att hantera liknande situationer i framtiden. Genom att de lärde sig från egna beteenden skapades således en förståelse för vad som borde göras annorlunda nästa gång en liknande situation uppstår. Andra kan stödja denna förståelse genom att visa att de varit med om liknande erfarenheter som därmed visar att det är viktigt att utveckla ett nytt beteende.

6. Diskussion

6.1 Tankar kring studien

Resultatet har präglats av övervägande styrkor men även en del svagheter. Som nämns i metodkritiken finns vissa risker för att resultaten inte skulle vara representativt för andra situationer med arbetssökande. Trots detta har resultatet innehållit givande svar som framöver i diskussionsdelen kommer att belysas i relation till de valda teorierna.

I resultaten framkom att deltagarna själva fick ta initiativ till att ingå i praktikgemenskaper genom till exempel fritidsaktiviteter, vilket var ett intressant och överraskande resultat. Förväntningarna hade nämligen varit att de arbetssökande skulle ingå i en praktikgemenskap med andra arbetssökande vilket skulle möjliggöra regelbunden kontakt och stöd. I resultatet framkom brister i huruvida statliga myndigheter som AF gav individerna möjlighet att ingå i praktikgemenskaper med likasinnade. De grupper som i nuläget fanns på AF hade alldeles för olika målbilder och livssituationer. Bristen på möjlighet att träffa andra arbetssökande i samma situation gjorde att individerna själva tog initiativ till att ingå i praktikgemenskaper på fritiden. Detta motsvarade inte de förväntningar som fanns vid datainsamlingen. En anledning till det oväntade resultatet kan ha varit att en praktikgemenskap som arbetssökande inte är något som individen vill befinna sig i under en längre period då det är en grupp som individerna strävar efter att komma ur så fort som möjligt. Praktikgemenskaper med andra arbetssökande var i empirin få, vilket kan bero på att regelbundna möten med likasinnade arbetssökande inte tillhandahålls av den offentliga sektorn.

Således är det av stor vikt för individerna att få befinna sig i grupper där lärande kan skapas kring arbetssökarprocessen. Arbetssökande behöver träffa andra individer i samma situation och med samma mål, då detta motiverar dem att lära sig (Wenger, 1998). Dock är det svårt att

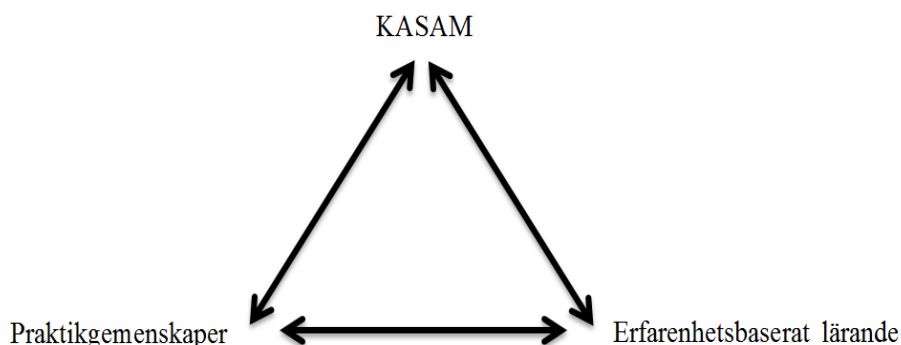
motivera individerna till att ansluta sig till dessa grupper men ett första steg är att ge möjlighet för individerna att kunna delta. Anledningen till att praktikgemenskaper har valts som teori i denna studie är för att det är mycket intressant att studera hur människor lär sig av varandra i grupper, framförallt hur arbetsökande tar del av andras erfarenheter för att underlätta arbetsökarprocessen. Saint-Onge och Wallace (2003) beskriver att praktikgemenskaper är den mest lovande strategin för att på ett effektivt sätt öka kunskaper på individ-, grupp- och organisationsnivå. Därför är praktikgemenskaper en bra teori att använda i studien.

Vidare kan de övriga teorierna som använts, KASAM och erfarenhetsbaserat lärande, ha varit till stor nytta då de har belyst de problem som finns under arbetslösheten, till exempel bristen på meningsfullhet. Något annat positivt med denna studie är att deltagarna kompletterade varandra väldigt bra. Intervjudeltagarna belyser olika utmaningar under arbetslösheten då deltagarna befann sig i olika livssituationer. Samtidigt går det att finna likheter mellan deltagarnas svar som kan tyda på ett allmänt problem under arbetslösheten.

6.2 Introduktion till diskussion

Tidigare forskning av problemområdet har fungerat som stöd och har sedan bekräftats i teori och resultat. Det som inte fanns i tidigare forskning, det vill säga tydligare kopplingar mellan lärande och hälsa, har denna studie behandlat. För att göra detta har andra liknande studier studerats som berör åtminstone en av delarna och därefter har dessa delar kopplats samman och jämförts med empirin från denna studie. Nedan kommer det att föras en diskussion samt analys av resultatet utifrån de tre teoretiska utgångspunkterna. I samband med detta kommer hänvisningar att göras till den tidigare forskning som beskrivits under avsnittet "bakgrund och tidigare forskning". Nedan listas kortfattat de tre teoretiska utgångspunkterna:

1. I Antonovskys (2005) teori KASAM ingår komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. I samband med KASAM har begreppen empowerment - makt över sin egen situation - (Askheims & Starrins, 2007) och Self-efficacy - tilltron till sin egen förmåga - använts (Bandura, 1994).
2. Wengers (1998) praktikgemenskaper beskriver hur lärande sker i samspel med andra individer.
3. Kolbs (1984) erfarenhetsbaserat lärande visar på att lärande är en pågående process.



Figur 5. Kopplingar mellan teorier om hälsa och lärande som använts för att analysera empirin.

Figur 5 ställer de tre olika teorierna i relation till varandra för att illustrera hur arbetssökande kan lära sig att leva ett mer hälsosamt liv under arbetslösheten genom egna och andras erfarenheter. Det som framkommer genom alla dessa kopplingar återspeglas i studiens resultat och slutsatser.

Diskussionen är uppdelad i två delar: en som berör hälsan och utmaningarna under arbetslösheten och en som berör lärandet som uppkommer utifrån erfarenheter. Den första delen har för avsikt att, utifrån de tre teorierna och studiens resultat, besvara hur arbetssökande upplever att deras nuvarande livssituation påverkar deras hälsa, vilka utmaningar arbetssökande upplever och hur dessa hanteras i vardagen. Den andra delen behandlar, utifrån samma utgångspunkter, det lärande som intervjudeltagarnas erfarenheter har resulterat i. Utifrån detta är målet att kunna dra några slutsatser om arbetssökandes erfarenhetsbaserade lärande i stort. Det ska dock poängteras att eftersom pedagogiken är starkt ihopkopplat med hälsan inom hälsopedagogiken kan ingen av de ovanstående två delarna förstås var och en för sig. Det blir således viktigt att ta hänsyn till lärandet i den första delen, på samma sätt som att det blir viktigt att ta hänsyn till utmaningar och hälsa i den andra.

6.3 Hälsan och utmaningarna under arbetslösheten

I denna studie är det deltagarnas subjektiva upplevelser om sin egen hälsa som ligger i fokus. Det medicinska synsättet kommer således inte att vara centralt. Med andra ord är det, för studiens syfte, av större betydelse att undersöka hälsokorsets (se figur 1) vertikala axel "må bra-må dåligt" än dess horisontella axel "sjuk-frisk". Dock går det inte att helt utesluta det medicinska perspektivet, något som stöds av Hawks (2004) som menar att exempelvis den psykiska och sociala hälsan kan påverka den medicinska.

När det kommer till utmaningarna för deltagarna har den största utmaningen varit tämligen självklar, nämligen att få ett arbete där de trivs. Dock är det inte lika självklart vad som hindrar individerna att få en anställning och vad de kan göra för att hantera dessa svårigheter. Nedan kommer det att diskuteras vad som potentiellt hindrar deltagarna att klara av utmaningen att få en trivsamt anställning. Dessa mindre utmaningar kommer, precis som den upplevda utmaningen att få ett jobb, vara grundade i individernas subjektiva upplevelser.

Flera av intervjupersonerna uppgav att de upplevde en brist på motivation under arbetslösheten till följd av att de inte kände sig behövda eller sedda av andra människor. För vissa av deltagarna hade detta resulterat i vardagsutmaningar som att gå upp ur sängen, träna och laga mat. Med hänsyn till KASAM skulle dessa hinder kunna förklaras av att individerna känner en avsaknad av meningsfullhet och har en låg SE. Liknande hinder fann Björklund et al. (2015) i sin studie, i vilken resultatet visade på att deltagarna blev uttråkade, kände sig meningslösa och uppgivna till följd av brist på aktivitet under arbetslösheten. Deltagarna blev även negativt påverkade under arbetslösheten av att de upplevde en brist på meningsfullhet som gjorde att de tappade greppet om situationen och hade svårt att upprätthålla ordning och struktur i sina liv. Enligt Antonovsky (2005) är meningsfullhet den viktigaste komponenten i KASAM, då avsaknad av denna komponent riskerar att göra begripligheten och

hanterbarheten kortvariga (se dynamiska samband, tabell 1). Bland de egna deltagarna visade många en hög begriplighet eftersom de förstod varför det är viktigt med exempelvis träning för deras hälsa. Dock saknade de en känsla av meningsfullhet vilket ändå gjorde att det inte blev hanterbart och således inte heller begripligt. Så länge meningsfullheten är låg (och de både andra komponenterna är höga) kommer det att leda till en press nedåt som Antonovsky beskriver (se typ 5 i tabell 1).

Med utgångspunkt i det ovanstående resonemanget blir det viktigt att stärka individernas upplevda meningsfullhet, då bristen på denna var en bidragande faktor till flera av utmaningarna som intervjudeltagarna beskrev, vilket påverkade deras subjektivt upplevda hälsa. IP 4 menade exempelvis att hon mådde bra vid träning och sociala interaktioner men att hennes bristande motivation hindrade henne från att utföra dessa aktiviteter. Hon beskrev även hur hon ibland tog avstånd från sociala interaktioner på grund av en bristande ork och därmed hittade på ursäkter för att slippa träffa personer. Även om hon dagligen umgicks med sin sambo förlorade hon således kontakterna utanför familjen. Flera av intervjupersonerna beskrev även att de skulle vilja hitta på aktiviteter, såsom exempelvis träning, men att bristen på motivation ledde till att de tappade lusten och orken. Med andra ord upplevde många av intervjupersonerna att det inte kändes hanterbart att utföra dessa aktiviteter, något som sannolikt grundas i en bristande meningsfullhet och en låg SE. Problemet med att arbetssökande isolerar sig beskrivs även av Rantakeisu et al. (1996) som menar att arbetslöshet medför en sänkt aktivitetsnivå och en social isolering, vilket kan ha en förklaring i avsaknaden av pengar då de flesta aktiviteter kostar. Målmedvetna aktiviteter beskrivs som avgörande för att på ett bättre sätt hantera arbetslösheten. Rantakeisu et al. visar genom ett flertal studier att målmedvetna aktiviteter bevarar regelbundna interaktioner med människor utanför den egna familjen. Även Bandura (1994) menar att när individen misslyckas gång på gång med att uppnå befintliga och betydelsefulla mål, som dessa mindre utmaningar kan bedömas vara, leder detta till en försämrad SE.

Den upplevda bristen på motivation och rutiner som intervjudeltagarna vittnade om anses ha kunnat påverka arbetssöksprocessen negativt. Deltagarnas förmodade känsla av låg meningsfullhet samt en låg SE tycks därmed antyda att den subjektivt upplevda hälsan (såväl den fysiska som psykiska) påverkas negativt under arbetslösheten. Detta tycks indikera att känslan av meningsfullhet och individernas SE behöver stärkas för att arbetssökande ska känna hanterbarhet och begriplighet för att på så vis bättre kunna klara av utmaningen att få en trivsamt anställning.

Trots att de arbetssökande bedöms ha en känsla av en låg meningsfullhet, till följd av att de inte kände sig behövda eller sedda av andra människor, uppvägs detta i viss mån av det stöd från nära och kära som många ansåg sig ha. Antonovsky (2005) menade att det är viktigt att ha resurser (GMR) till sitt förfogande för att stärka individens KASAM. En resurs som han nämner är sociala relationer. I intervjuerna framkom det att flera av de arbetssökande upplevde att de hade goda sociala relationer som påverkade dem positivt. IP 3 nämnde: *“Jag behöver det där sociala för att känna mig meningsfull”* och att det har *“ [...]blivit mer*

påtagligt nu att jag verkligen behöver vara social, vissa dagar känns väldigt ensamma och då blir man riktigt deprimerad". Goda sociala relationer tolkas därmed skapa en förbättrad subjektivt upplevd hälsa genom att stärka individens meningsfullhet och därmed KASAM. IP 3 verkar även uppvisa ett erfarenhetsbaserat lärande då han utifrån sin tidigare erfarenhet som arbetssökande har skapat idéer om hur han behöver vara mer social för att uppnå en psykiskt bättre hälsa. Detta har han sedan prövat under arbetslösheten och märkt att han mår bättre av detta. Dock kan de sociala relationerna vara mer eller mindre viktiga beroende på person. IP 2 menade att hon hade lätt för att vara ensam och att hon gillade det, men hävdade även att: *"[...]har man ett jobb med andra människor så får man ju sin dagliga dos av socialt umgänge. Även om man varje dag kanske inte vill det så tror jag att det är bra"*. Fiorillo och Sabatini (2011) stödjer denna upptäckt då de menar att social interaktion i deras studie bidrog till bättre hälsa.

Socialt stöd kan även sägas vara en viktig del i de arbetsökandes hantering av de utmaningar som arbetslöshet medföljer. Marmot (2004) menar att: *"Arbetslösa har sämre hälsa eftersom arbetslöshet innebär förlust av en social roll och allt det som följer därav"* (s. 171).

IP 5 nämnde att det betydde mycket att bli sedd av hennes handledare på AF, eftersom detta gjorde att hon kände sig uppmärksammad, vilket i sin tur kan tolkas som att hon kände sig meningsfull. Hon menade även att det var bra att ha en person som hon kunde kontakta vilket tyder på att hon, tack vare det sociala stödet, upplevde en större trygghet och därmed en starkare KASAM. Vidare menar Fiorillo och Sabatini (2011) att det i synnerhet är en hög kvalitet på socialt interaktiva möten som påverkar hälsan positivt.

Resultatet tyder vidare på att deltagarnas avsaknad av pengar påverkade deras subjektivt upplevda hälsa negativt. Detta på grund av att deltagarna inte hade möjlighet att göra det de ville, exempelvis flytta hemifrån. Den bristande ekonomin medförde därmed en utmaning för de arbetssökande och försämrade deras empowerment och hanterbarhet. Med andra ord blev deras KASAM lägre. På motsatt vis kan ekonomin ses som en resurs om den finns till förfogande - något som enligt Antonovsky (2005) också kan ses som GMR. IP 1 menade att: *"I och med att jag har ekonomin i bakgrunden så är jag inte stressad, så utan det hade det varit värre om jag inte hade haft någon backup"*. Med ekonomin som trygghet ökar individens empowerment och hanterbarhet och individen mår bättre av att känna sig kapabel att klara sig på egen hand. Många av deltagarna upplever att det är jobbigt att vara beroende av någon annan på grund av deras bristande ekonomi, exempelvis att bo hemma hos föräldrarna eller att sambon är till hjälp ekonomiskt. Empowerment verkar således vara en viktig beståndsdel för att individer ska kunna hantera utmaningarna och uppnå sina individuella mål, vilket stöds av Marmot (2004) som menar att makt är viktigt för hälsan. Även Fors och Brülde (2012) menar att ekonomin är något som drabbar individen hårt under arbetslösheten. De hävdar vidare att individens låga självförtroende under arbetslösheten också har en negativ påverkan på hälsan, vilket går att knyta an till en bristande ekonomi.

Vidare påvisas i tidigare studier att otillräckliga ekonomiska resurser för att kunna tillfredsställa sina individuella behov leder till ohälsa (Rohde et al., 2015). Baumann et al.

(2008) fann även ett samband mellan högre empowerment och mindre depression. Orsaken till depression verkar dock, enligt den egna studien, bero på fler saker än bristande empowerment. I intervjuerna blev det känt att avsaknaden av social interaktion också leder till depression. De individer, främst IP 1 och IP 6, som hade ett sparkapital upplevdes ha en högre empowerment och vara mindre oroade över sina situationer. På ett liknande sätt menar Rohde et al. att ekonomisk osäkerhet försämrar hälsan. I deras studie tenderade de individer som var beroende av andra att känna mindre kontroll över sin situation och leva mer efter andras villkor. Josefsson och Lindwall (2010) menar även att individens empowerment påverkar individens tilltro till sin egen förmåga att klara en viss uppgift i en specifik situation.

Individer med stark KASAM kan jämföras med emotionellt stabila personer då Antonovsky (2005) menade att individer med stark KASAM innehar GMR som gör att de tar sig ur svårigheter genom livet på ett snabbare sätt, exempelvis förlust av arbete. Langelaan et al. (2006) menar att låg emotionell stabilitet ökar risken för utbrändhet i arbetslivet, som således följs utav sjukskrivning eller arbetslöshet. Som tidigare nämnts kan individer med hög KASAM ses som emotionellt stabila då de kan hantera stressorer i vardagen samt har lättare att ta sig ur svårigheter snabbare. Detta går att koppla till IP 6:s erfarenhetsbaserade lärande som skett genom att hon lärt sig att det finns lösningar på precis allt och att hon vet att hon klarar av "jobbiga situationer" bättre nu än hon gjorde tidigare, tack vare denna kunskap. Vastamäki, Paul och Moser (2011) menar att arbetssökande med starkare KASAM har ökade chanser att få arbete då de har lättare att hantera de stressorer som uppkommer vid arbetslöshet. Genom denna studies genomförda intervjuer tolkades det som att många deltagare hade en låg meningsfullhet då de knappt såg någon mening med att gå upp ur sängen. Det hade sannolikt varit enklare för dem att få ett arbete om deras KASAM och SE hade stärkts, då detta ökar självförtroendet och således gör att de kan konkurrera mot andra sökande till tjänsterna. I sin studie visar Vastamäki et al. (2009) att individers KASAM kan förbättras genom interventioner, genom vilka de hos de arbetssökande såg förbättringar i alla tre komponenterna: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Resultatet tycks, utifrån granskningen med hjälp av de tre teorierna, indikera att det är positivt för individers subjektivt upplevda hälsa att känna kontroll och att kunna hantera sina vardagliga uppgifter. Extra viktigt blir detta om uppgifterna upplevs vara meningsfulla och motiverande. Iakttagelsen stöds även av Antonovsky (2005) som menade att där en känsla av hanterbarhet finns skapas sannolikt även meningsfullhet och begriplighet. Med andra ord bör en individs förlust av ett arbete kunna resultera i att individen inte längre känner sig behövd och därför upplever en minskad känsla av meningsfullhet och hanterbarhet för den nya främmande situationen som arbetslös. Det kan även sänka individens SE. Vidare tycks även arbetslösheten innebära en förlust av daglig social interaktion, något som IP 3 nämnde.

Sociala interaktioner kan, som nämnts tidigare, vara såväl bra som dåliga. Det negativa är även att sociala påtryckningar kan påskynda individens sökande efter ett arbete. Många av intervjupersonerna ansåg att samhällets upplevda krav och förväntningar förväntningarna på dem kunde upplevas som väldigt stressande. En sådan stress skulle eventuellt kunna leda till

att individerna hamnar på ett arbete där de inte trivs, vilket därmed kan försämra deras hälsa. IP 5 beskrev att hon drömde om att bli författare men kände ett behov av att ha ett annat arbete vid sidan om. Hon kände inte att hon kunde leva sitt liv precis som hon själv ville eftersom hon kände sig påverkad av samhällets krav. Även IP 3 menade att det finns en press utifrån, framförallt från föräldrarna, vilket gjorde att han kände sig tvungen att söka ett arbete. Kommentarererna kan tolkas som att dessa individer upplevde en låg empowerment. Om de av AF (vilket kan sägas representera samhällets krav och påtryckningar) skulle bli placerade på ett arbete där de inte trivdes skulle detta kunna leda till att deras KASAM sänks - framförallt känslan av meningsfullhet. Sociala påtryckningar kan därmed ses som ett hinder för de arbetsökandena att uppnå det de vill (det vill säga att få ett trivsamt arbete). Tankegången stöds av Rogerson et al. (2016), som också menar att sociala påtryckningar kan ses som ett hinder för individer att nå sina mål. I övrigt beskrev IP 6 ångesten över att inte känna till och ha kontroll över sin framtida arbetsplats och att det fanns en rädsla för att bli placerad på en arbetsplats där hon inte skulle trivas. Detta beskrivs av Rohde et al. (2015) som menar att osäkerhet kring sin sysselsättning är en faktor till försämrad upplevd hälsa.

Det är ett intressant perspektiv att alla arbetssituationer nödvändigtvis inte är bättre än situationen som arbetslös, ur ett hälsoperspektiv sett. Detta menar Berggren och Josefsson (2010) som påstår att arbetsökande i vissa fall mår bättre än de som arbetar. Detta vid en jämförelse med de individer som har ett arbete med ett högt tempo, vilket gör att de mår sämre på arbetsplatsen på grund av stressen. Utifrån intervjuerna i denna studie framkom att det kan vara minst lika ohälsosamt att ha ett arbete om arbetsmiljön är tillräckligt stressande under längre perioder. Då skulle det kunna leda till försämrad hälsa, då begrepp som krav, förväntningar och utbrändhet uppkom i empirin. Antonovsky (2005) beskrev även att han uppmanar arbetsgivare till att använda sig utav KASAM som en modell för att vägleda oss inom hälsopromotion på arbetet för att undvika sjukskrivningar bland annat. Hanson (2004), visar ett exempel på hur KASAM kan appliceras i praktiken (se figur 3).

Att få ett trivsamt arbete upplevdes vara en väldigt svår uppgift för många av intervjudeltagarna. Flera av dem lyfte fram att de upplevde det som att konkurrensen var stor om de eftertraktade arbetena och att det ofta fanns någon annan mer lämpad för tjänsten. IP 2 poängterade att chansen att vara bäst av alla sökande var väldigt liten. Konkurrensen genom arbetslivserfarenheter och utbildning sågs med andra ord som ett hinder för att få ett arbete, vilket kan sägas tyda på en låg SE hos deltagarna. Detta eftersom de gång på gång upplevde att de inte klarade av att få de jobb som de ville ha. Bristen på arbetslivserfarenhet beskrevs vara ett problem för de yngre deltagarna som alla var inom åldersspannet 25-34. IP 5 beskrev även bristen på utbildning som ett problem för att få ett arbete: *“Nu måste du nästan ha en master för att få jobb på tåg”*. Hon menade att det antingen är genom kunskaper eller kontakter som det är möjligt att få en anställning. Detta kan tolkas som att det saknas begriplighet för att kunna hantera samhällets krav och att den bristande begripligheten och förståelsen även medför en avsaknad av empowerment för att skaffa ett meningsfullt arbete. Jessop och Sum (2013) menar att konkurrensen som uppstår genom att allt fler har en högre utbildning samt många års erfarenhet är bra för samhället i stort men mindre bra för individer som inte har rätt förutsättningar för att ta sig in på högre studier.

Flera av deltagarna nämnde vikten av att få skapa mål och genomföra realistiska utmaningar. Exempelvis menade IP 2 att hon skulle må bra av att få några utmaningar som hon visste att hon var bra på och kunde klara av. Hon menade att det kunde skapa en mer meningsfull och glädjande vardag. Att ge arbetssökande realistiska utmaningar tycks således kunna bidra till att stärka deras empowerment. Detta eftersom de känner makt över sina egna situationer, vilket i sin tur leder till att individernas SE också stärks (Bandura, 1994). Bandura menar att de ackumulerade erfarenheterna av att lyckas klara av en situation är betydelsefull för hur stark individens SE blir. Realistiska mål ökar således deltagarnas hanterbarhet vilket gör utmaningarna lättare att ta itu med. Det bör dock nämnas att IP 4 hade mål som upplevdes möjliga att uppnå, exempelvis att träna två gånger i veckan, men ändå inte lyckades genomföra dessa. En möjlig förklaring till detta skulle kunna vara att målen inte upplevdes vara betydelsefulla. Harding och Hsiaw (2013) beskriver att målen måste vara såväl betydelsefulla som realistiska. Då IP 4 knappt såg någon mening med att gå upp ur sängen saknade hon sannolikt en känsla av meningsfullheten för att genomföra dessa aktiviteter. I Brands et al. (2015) studie hade individer med högre SE större chans att uppnå livsviktiga mål och hade således också en högre livskvalitet.

På samma sätt som individen stärks av att uppnå lättare mål och utmaningar kan den sänkas om individen upplever att den inte når upp till för högt uppsatta mål (Bandura, 1994). Detta kan således sänka individens SE och KASAM, framförallt komponenten hanterbarhet, och därmed leda till att det blir ännu svårare för individen att få ett arbete. IP 5 och IP 2 menar att det känns hopplöst av att få "Nej" från arbetsgivare och att det känns omöjligt att få ett arbete dit många personer sökt. Chansen att vara bäst av alla sökande upplevs i stort sett som omöjlig. Som nämnts innan kan detta bero på den tuffa konkurrensen vilket medför att individen sänker sina krav på arbetena där de kan tänkas arbeta. IP 1 nämnde att hon i dagsläget skulle vara glad bara av att få ett arbete medan hon som yngre drömde om att bli fastighetsmäklare. Hon upplever att hennes ålder hindrar henne från att få ett jobb som hon egentligen ville ha. Genom dettas tolkas att hennes SE för att få ett arbete är låg.

Som nämnts tidigare menar vissa intervjudeltagarna dock att de *inte* skulle må bättre av att få vilket jobb som helst, något som indikerar att ett arbete inte nödvändigtvis skulle förbättra de arbetssökandes hälsa. IP 4 upplever att hälsan är bättre som sjukskriven än då hon arbetade på grund av den enorma stressen hon upplevde på arbetet. Det var således KASAM-komponenten hanterbarhet som saknades. Under sjukskrivningen uppkom dock en annan typ av stress, en tristess och understimulans, vilket Örnevik (2010) menar kan leda till depression och stress. I hennes fall upplevde hon dock att överstimulansen var värre än understimulansen. Hennes önskan var dock att i framtiden kunna hitta någon balans mellan dessa två. IP 3 nämner ungefär samma sak då han påstår att han hellre är arbetslös än att ha ett arbete där han inte trivs, även om samhällets norm säger att han borde vara glad att få vilket jobb som helst. Utifrån resultatet tolkas det som att individens SE påverkas utifrån omgivningen, framförallt den nära kretsen med familj och vänner. SE minskar då individen

känner press från andra i den nära omgivningen vilket gör att det blir svårare att uppnå sina livsmål.

6.4 Lärande genom egna och andras erfarenheter

Genom att lära sig av sina egna erfarenheter kan individens hanterbarhet öka i samma situation i framtiden. Kolb (1984) beskriver erfarenhetsbaserat lärande som en ständigt pågående process där till en början erfarenheter och upplevelser samlar kunskaper för att till slut ge nya teorier och idéer för att förbättra utförandet i liknande situationer i framtiden. Det gör det även mer begripligt för individen att förstå varför den agerar som den gör och varför saker omkring händer. Således kan en lärandeprocess bidra till bättre hälsa, i detta fall genom att stärka hanterbarheten som är en av KASAM:s komponenter.

I denna studie framkom det att deltagarna bär med sig tidigare erfarenheter in i arbetssökandeprocessen. Några deltagare har varit arbetssökande tidigare och menar därför att de nu vet bättre hur de ska hantera situationen, med exempelvis bättre rutiner denna gång. Rogerson et al. (2016) talar om vikten att ha en struktur i sin vardag där rutiner är en viktig del för att nå sina mål. Utan rutiner är det lätt att falla tillbaka i gamla beteendemönster vilket inte bidrar till något lärande. Kolb menar att det är en bra process att reflektera över det som skett för att sedan pröva en ny teori. Eyler (2009) menar även att individerna genom denna läroprocess förbättrar sin förmåga att tänka fritt och självständigt och ökar förmågan att tänka kritiskt. I resultatet i denna studie visar det sig att deltagarna tar hjälp av både egna och andras erfarenheter för att veta vad de behöver förbättra för att må bättre. Exempelvis kom många av deltagarna till insikt genom tidigare erfarenheter att det enbart är de själva som kan förändra sitt liv och sina vanor för att deras subjektivt upplevda hälsa ska bli bättre. Andra människor kan vara till stöd men i slutändan är det ändå upp till dem själva.

IP 2 talar om att hon vet hur hon ska hantera sin vardag bättre genom att upprätthålla rutiner som hon inte gjorde första gången som arbetssökande. Enligt Kolbs modell om erfarenhetsbaserat lärande (se figur 4) upplevde IP 2 en konkret erfarenhet (1) om hur hennes beteendemönster under arbetslösheten innefattande dåliga rutiner påverkade hennes hälsa. Hon nämner själv sin första gång som arbetslös: “[...]då kände jag att mina rutiner försvann helt och hållet. Det var lite katastrof”. Därefter reflekterade individen över sitt beteende (2), att hon behöver ha rutiner för att inte skjuta upp saker till morgondagen. Efter att hon reflekterat om detta utvecklades nya idéer (3) som skulle vara en hjälp i att ta bättre beslut för hälsan. Några exempel på idéer som uppkom var att hon inte skulle vända på dygnet och att planera dagen på ett bättre sätt. Slutligen fick IP 2 aktivt pröva det som hon lärt sig av sina erfarenheter (4) från förra gången som arbetssökande vilket var att upprätthålla bättre rutiner för hälsans skull. Hennes nya rutinmässiga liv är uppdelat i att söka jobbannonser på förmiddagen, ägna sig åt sociala aktiviteter på eftermiddagen och skriva ansökningar på kvällen.

När det gäller att lära sig från andra individer visade studiens resultat att AF inte gav några bra förutsättningar för att en praktikgemenskap skulle kunna uppkomma för de arbetssökande. IP 3 upplevde han att han inte hade samma mål som de andra arbetssökande på AF:s

arrangerade möten då de flesta var nyanlända och hade helt olika mål, som att lära sig svenska eller skaffa körkort. Således stämmer detta inte överens med hur Wengers (1998) teori om praktikgemenskaper beskrivs såtillvida att det kan kallas praktikgemenskap med de fördelar som det innebär kring kunskapsutbyte. Wenger menar att det är viktigt med regelbundna möten med människor med samma mål eller samma problematik. Det blir därmed svårt att utbyta erfarenheter som är till nytta för individens lärande när individerna inte befinner sig i samma situation. Individer blir mer mottagliga för lärande då de kan se den egna nyttan i utbytet (Wenger, 1998). Han beskriver vidare att det ultimata målet alltid är att skapa lärande som är meningsfullt för individen. IP 3 kan ses ta steg närmare en praktikgemenskap med andra fotografer som innehar samma intresse. Genom att träffa en fotograf skedde ett utbyte av erfarenheter som bidrog till ett lärande kring ämnet, då han fick tips om utbildningar och råd för att lyckas som fotograf. Detta gör att han kan komma ytterligare ett steg närmare praktikgemenskapen.

Chenoweth et al. (2016) menar att målen är enklare att uppnå om de får diskuteras med andra individer som har samma mål eftersom individer då får utbyta idéer med varandra vilket medföljer ett lärande, som får medhåll av Wengers praktikgemenskaper. Att de uppnår målen stärker även deras SE. IP 4 nämner vidare att hon skulle vilja dela med sig av de erfarenheter som hon upplevt till andra personer för att de ska kunna undvika samma situation, något som hon vidare skulle vilja arbeta med. Detta skulle kunna liknas med Wengers praktikgemenskap då hon rör sig mot att vilja dela samma problematik med likasinnade. Som Saint-Onge och Wallace (2003) menar är praktikgemenskaper en tidseffektiv strategi för att öka kunskapen i en grupp. Det är viktigt att ha i åtanke att erfarenheter kan uppkomma både genom egna och andras erfarenheter då erfarenhetsbaserat lärande studeras. Detta har haft en stor del i denna studie där praktikgemenskaper har kombinerats med erfarenhetsbaserat lärande.

6.5 Hälsopedagogiska kopplingar - Lärande som leder till hälsa

Utifrån ett hälsopedagogiskt perspektiv där lärande ses som ett verktyg för ett främjande av hälsa, kan denna studie ge flera exempel på individer som utifrån erfarenhetsbaserat lärande har stärkt sin hälsa genom KASAM i form av alla de tre komponenterna, meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. Även praktikgemenskap har gett individerna i studien meningsfullhet och tillhörighet, dessa möjligheter för sociala interaktioner tillhandahölls däremot inte utav AF eller någon annan myndighet, utan det var genom föreningsliv, gym och vänners nätverk som möjligheterna gavs. Detta bör tas vidare i diskussion kring vilket ansvar offentlig sektor har för att tillhandahålla dessa möjligheter för lärande och hälsa och hur detta kan integreras i framtiden.

I arbete med att stärka arbetssökandes hälsa är en hälsopedagog därför till stor hjälp för att bredda perspektivet på hälsa. Att hälsan är komplex är något som framkom i denna studie. Individer har många olika behov för att uppnå subjektivt välbefinnande. Hawks (2004) menade att det holistiska perspektivet är viktigt eftersom medicinska symptom kan ha sitt ursprung i andra delar av individernas hälsa. Hälsopedagoger är insatta i det holistiska perspektivet och vet därför att det inte enbart räcker att fokusera på *en* del av hälsan.

Hälsopedagoger vet dessutom att individerna själva måste komma till insikt om vad de behöver göra för att förbättra sin hälsa, men att det är viktigt med stöd i deras process.

7. Slutsats

Denna studie ämnade undersöka hur arbetssökande upplever att arbetslösheten påverkar deras hälsa. Studien hade även för avsikt att undersöka vilka utmaningar arbetssökande upplever och hur dessa hanteras i vardagen. Vidare studerades hur arbetssökande kan lära sig om sin hälsa under arbetslösheten utifrån egna samt andras erfarenheter. Detta gjordes genom att besvara följande frågor:

- Hur upplever arbetssökande att hälsan påverkas under arbetslösheten?
- Hur hanterar arbetssökande de utmaningar som kan uppkomma i deras nuvarande livssituation?
- På vilka sätt kan individen lära sig att hantera olika situationer utifrån de erfarenheter som uppkommer genom sig själv och andra under arbetslösheten?

De slutsatser som kan dras från analysen är att hälsan under arbetslösheten är ytterst individuell och till stor del beroende av individens tro till sin egen förmåga att kunna hantera situationen. Med andra ord är upplevelsen av hälsan under arbetslösheten beroende av hur stark de arbetssökandes KASAM är. Detta bygger i sin tur på vilka GMR som finns till förfogande för att uppnå de individuella målen. Genom intervjuerna framkom att socialt stöd och en god ekonomi var viktiga för att uppnå en stark KASAM och således en god subjektivt upplevd hälsa.

Den största utmaningen som deltagarna upplevde var att få en trivsamt anställning, vilket grundade sig på hinder såsom brist på erfarenhet, utbildning, upprätthållandet av rutiner, låg SE. Deltagarnas upplevda hinder bottnade i bristen på meningsfullhet, vilket i sin tur även påverkade individens begriplighet och hanterbarhet (KASAM). Dessa utmaningar hanterades genom individernas GMR. Genom att inneha resurser som ekonomi eller socialt stöd stärktes individernas empowerment vilket gjorde att de lättare kunde hantera vardagen. Det är således viktigt att stärka individens KASAM då detta i sin tur skapar bättre möjlighet att få en anställning.

Vad gäller lärande lämnade AF mer att önska gällande att skapa förutsättningar för praktikgemenskap. Ansvar ligger således på de arbetssökande att söka sig till praktikgemenskaper i relation till vänner och föreningsliv. Intervjupersoner i studien uppgav att de hade lärt sig av tidigare erfarenheter som arbetssökande. Exempelvis togs lärdomar om att vardagen saknade meningsfullhet, mål och struktur. Detta åtgärdades genom att integrera struktur och planering i vardagen, som därmed ökade begripligheten vilken är en viktig resurs för att hantera vardagen som arbetssökande.

8. Framtida forskning och förslag för framtida åtgärder vid arbete med arbetssökande

I framtiden bör interventioner göras som kan stärka arbetslösas KASAM vilket Vastamäki (2009) kunde se ge resultat. Vastamäki et al. (2011) påvisar nämligen att KASAM är en god prediktor huruvida arbetslösa kommer in på arbetsmarknaden. Vad gäller SE är det av stor vikt att arbetssökande ges realistiska och stimulerande utmaningar som de känner att de kan klara av (Bandura, 1994). På detta vis kommer deras välmående att öka och det kommer att bli lättare för dem att söka arbeten då de tror mer på sig själva. Det är dock viktigt att poängtera att även arbetsgivarna har ett ansvar, vilket är att se till individens bästa genom att sätta upp realistiska mål. På detta vis skulle utbrändhet och sjukskrivningar kunna förebyggas genom att individen på arbetet får bygga upp en stark KASAM.

Vidare vid arbete med arbetssökande bör grupper skapas med människor som befinner sig i samma fas och som har liknande mål och utmaningar. Nackdelarna med att skapa grupper med samma mål och utmaningar är dock att det skapar en "Vi mot Dem"-känsla, men för lärandets skull och för att kunna känna gemenskap av att sträva mot samma mål borde grupperna vara mer likasinnade. Grupperna skulle exempelvis gå att dela in utefter vilka faser i livet individer befinner sig i. Det vore intressant att studera vidare hur åldern påverkar arbetslösheten på olika sätt och då ta hänsyn till exempelvis familjeförhållande. Detta är något som lämnas åt framtida forskning.

Referenslista

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Arbetsförmedlingen. (2016). *Om oss*.

<http://www.arbetsformedlingen.se/Om-oss.html> (Tillgänglig: 2016-05-25).

Askheim, O.P., & Starrin, B. (2007). *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. 4, 71-81. New York: Academic Press.

Baumann, M., Meyers, R., Le Bihan, E., och Houssemand, C. (2008). Mental health (GHQ12; CES-D) and attitudes towards the value of work among inmates of a semi-open prison and the long-term unemployed in Luxembourg. *BMC Public Health*. 8 (214), 1-10.

Berggren, T., & Josefsson, K. (2010) Psykosocial arbetsmiljö och hälsa. I Hallberg L R-M. (Red.). *Hälsa och livsstil - forskning och praktiska tillämpningar* (s. 261-274). Lund: Studentlitteratur AB.

Birkler, J. (2008). *Vetenskapsteori - En grundbok*. Stockholm: Liber AB.

Bjereld, U., Demker, M., & Hinnfors, J. (2009). *Varför vetenskap?* Lund: Studentlitteratur AB.

Björklund, O., Söderlund, M., Nyström, L., & Häggström, E. (2015). Unemployment and Health: Experiences Narrated by Young Finnish Men. *American Journal of Men's Health*. 9(1), 76-85.

Brands, I., Stapert, S., Köhler, S., Wade, D., van Heugten, C. (2015) Life goal attainment in the adaptation process after acquired brain injury: the influence of self-efficacy and of flexibility and tenacity in goal pursuit. *Clinical Rehabilitation*. 29 (6), 611-622.

Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.

Chenoweth, L., Stein-Parbury, J., White, D., McNeill, G., Jeon, Y-H., & Zaratan, B. (2016). Coaching in self-efficacy improves care responses, health and well-being in dementia carers: a pre/post-test/follow-up study. *BMC Health Services Research*. 16 (166), 1-16.

Dalen, M. (2007). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Eriksson, K. (1984). *Hälsans idé*. Stockholm: Norstedts förlag AB.

Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2011). Intervjuer. I: Ahrne, G., & Svensson, P. (Red.). *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 36-57). Malmö: Liber AB.

Eyler, J. (2009). The power of experiential education. *Liberal Education*. 95 (4), 24-31.

Fejes, A. och Thornberg, R. (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.

Fiorillo, D. & Sabatini, F.. (2011). Quality and quantity: The role of social interactions in self-reported individual health. *Social Science & Medicine*. 73 (11), 1644–1652.

Fors, F & Brülde, B. (2012). Varför arbetslösa mår sämre. I: Lennart Weibull, Henrik Oscarsson & Annika Bergström (Red.). *I framtidens skugga*. (sid. 247-259). Göteborgs universitet: SOM-institutet.

Försäkringskassan. (2015). *Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning*.
https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/4ab827ab-5977-420b-a9e7-9bc74aadd11f/pm_+sjukfall_med_+psykiska_diagnoser.pdf?MOD=AJPERES. Tillgänglig: 2016-06-02.

Geyer, S. (1997). Some conceptual considerations of the sense of coherens. *Social Science & Medicine*. 44 (12), 1771-1779.

Gjerde, S. (2012). *Coaching - Vad, varför, hur?* Lund: Studentlitteratur AB

Granberg, O. (2004). *Kognitiva scheman - en explorativ studie*. Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet.

Granberg, O. & Ohlsson, J. (2009). *Från lärandets loopar till lärande organisationer*. Lund: Studentlitteratur AB.

Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur AB

Harding, M., och Hsiaw, A. (2013). Goal setting and energy conservation. *Journal of economic behaviour & organization*. 107 (A), 209-227.

Hawks, S. (2004). Spiritual Wellness, Holistic Health, and the Practice of Health Education. *American Journal of Health Education*. 35 (1), 11-16.

Jahoda, M. (1981) *Employment and Unemployment. A socialpsychological analysis*. Cambridge: Cambridge University Press.

Josefsson, K., & Lindwall, M. (2010). Motivation till motion och fysisk aktivitet. I: Hallberg L R-M. (Red.). *Hälsa och livsstil - forskning och praktiska tillämpningar* (s. 207-226). Lund: Studentlitteratur AB.

Jessop, B., & Sum, N-L. (2013). Competitiveness, the Knowledge-Based Economy and Higher Education. *Journal of the Knowledge Economy*. 4(1), 24- 44.

Kallenberg, K. & Larsson, G. (2004). *Människans hälsa - livsåskådning och personlighet*. Stockholm: Natur och Kultur.

Karlsson, N., & Skånberg, O. (2012). *Matchning på den svenska arbetsmarknaden*. Stockholm: Fritze.

Kolb, D. (1984). *Experiential learning - Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice Hall Inc.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Langelaan, S., Bakker, A. B., van Doornen, L. JP., Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement: Do individual differences make a difference? *Personality and Individual Differences*, 40: 521-532.

Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge: University Press.

Lundin, A., Lundberg, I., Hallsten, L., Ottosson, J., & Hemmingsson, T. (2010). Unemployment and mortality: A longitudinal prospective study on selection and causation in 49321 Swedish middle-aged men. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 64 (1), 22-28.

Marmot, M. (2004). *Statussyndromet - Hur vår sociala position påverkar hälsan och livslängden*. Stockholm: Natur och Kultur.

Nationalencyklopedin. (2016). *Arbetslöshet*.
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/arbetslöshet> (Tillgänglig: 2016-06-03).

Nordenfelt, L. (1991). *Livskvalitet och hälsa. Teori & kritik*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

Rantakeisu, U., Starrin, B. & Hagquist, C. (1996). *Ungdomsarbetslöshet: vardagsliv och samhälle*. Lund: Studentlitteratur.

Roelfs, D. J., Shor, E., Davidson, K. W., & Schwartz, J. E. (2011). Losing life and livelihood: A systematic review and meta-analysis of unemployment and all-cause mortality. *Social Science & Medicine*, 72 (6), 840-854.

Rogerson, D., Soltani, H., & Copeland, R. (2016). The weight-loss experience: a qualitative exploration. *BMC Public Health*. 16 (371), 1-12.

Rohde, N., Tang, K.K., Osberg, L. & Rao, D.S.P. (2015). Economic Insecurity in Australia: Who is Feeling the Pinch and How? *Economicrecord*. 91 (292), 1–15.

Saint-Onge & Wallace. (2003). *Leveraging communities of practice for strategic advantage*. Burlington: Elsevier Science.

Sarvamäki, A. (2006). Well-being as being well - a Heideggerian look at well-being. *International journal of qualitative studies on health and well-being*. 1 (1), 4-10.

SFS. (2009):400. *Offentlighets- och sekretesslagen*. Stockholm: Justitiedepartementet.

SFS. (2013):152. *Lagen om arbetslöshetsförsäkring*. Stockholm: Justitiedepartementet.

Shuy W. R. (2001). In-Person versus Telephone Interviewing. In: Gubrium, J. F. & Holstein, J. A. (Red.). *Handbook of interviewing research - Context & Method*. (sid. 537-556). California: Sage Publications, Inc.

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Västerås: Socialstyrelsen.

Svensson, P., & Ahrne, G. (2011). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I: Ahrne, G., & Svensson, P. (Red.). *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 19-33). Malmö: Liber AB.

Svensson, O., & Hallberg R-M. L. (2010). Jakten på hälsa, välbefinnande och livskvalitet. I Hallberg L R-M. (Red.). *Hälsa och livsstil - forskning och praktiska tillämpningar* (s. 35-51). Lund: Studentlitteratur AB.

Sveriges Kommuner och Landsting (2015). *Utbildning - Nyckeln till arbete*. <http://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7585-365-9.pdf>. Tillgänglig: 2016-06-01.

Vastamäki, J., Moser, K., & Paul, K. I. (2009). How stable is sense of coherence?: Changes following an intervention for unemployed individuals. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50 (2), 161–171.

Vastamäki, J., Paul, K. I. & Moser, K. (2011). Sense of coherence predicts employment outcomes after job loss. *Journal of employment counseling*. 48 (3), 100-104.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm. www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf. Tillgänglig: 2016-05-02.

Wenger, E. (1998). *Communities of Practice - Learning, meaning and identity*. New York: Cambridge University Press.

World Health Organisation (1947). *Construction of the World Health Organization*, 29-43.

Winroth, J., och Rydqvist, L-G. (2008). *Hälsa & hälsopromotion - Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Logotipas: SISU idrottsböcker.

Åsberg, R. (2000). *Ontologi, epistemologi och metodologi - En kritisk genomgång av vissa grundläggande vetenskapsteoretiska begrepp och ansatser*. 2000:13. Göteborgs universitet Institutionen för pedagogik och didaktik.

Önnevik, T. (2010) *Ledarskapets grunder - Organisationens hjärna*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bilaga 1. Följebrev

Hej!

Vi är två hälsopedagogstudenter som vill skriva vårt examensarbete om arbetssökandes hälsa och lärande. Syftet med studien är att undersöka hur ett antal arbetssökande i Halmstad kommun upplever deras nuvarande livssituation kopplat till deras hälsa. Vi har tänkt genomföra 6-8 st. individuella intervjuer på ca 30-40 minuter där vi kommer att ställa frågor som berör hälsa, ekonomi och lärande.

Att delta i studien är frivilligt och alla uppgifter som vi får in kommer att behandlas konfidentiellt, dvs. att endast vi känner till intervjupersonerna och att inga namn nämns i studien. Informationen kommer endast användas i utbildningssyfte.

Våra kontaktuppgifter:

Robin Andersson
roband13@student.hh.se
073-0532635

Julia Castlin
julcas13@student.hh.se
070-9760363

Handledare:

Jan Karlsson
Jan.Karlsson@hh.se

Bilaga 2- Intervjuguide

Bakgrund

- Ålder och kön.
- Hur länge har du varit arbetssökande?
- Har du arbetat tidigare (minst 75%)? Vilken typ av anställningsform var det, till exempel timanställning, projektanställd osv.? (Om du har arbetat tidigare, vad är den största skillnaden nu jämfört med då?)
- Vad är din högst avslutade utbildning? Planerar du att studera vidare?
- Hur ser din boendesituation ut? (Civilstånd) (Följdfråga: Äger du din bostad? Har du lån, och i så fall: skulle du bedöma belåningsgraden som låg-mellan-hög?)
- Beskriv hur en vanlig dag ser ut för dig (hur når du dina mål och vilka hinder uppkommer längs vägen?).

Ekonomi

- Vilken är din huvudsakliga försörjning idag? (A-kassa, försörjningsstöd, sjukersättning osv.) Hur mycket pengar får du i genomsnitt varje månad?
- Har du möjlighet till ekonomisk hjälp från närstående (familj och vänner)?
- Har du ett sparkapital?
- Upplever du att det finns saker som du *vill* göra men inte *kan* göra på grund av din ekonomiska situation? Beskriv en sådan situation.

Hälsa

- (Hälsa är ett brett begrepp. Därför undrar vi...) Vad är hälsa för dig? Vad gör att du mår bra?
- Hur upplever du din egen hälsa? Psykiskt och fysiskt.
- Anser du att din nuvarande livssituation påverkar din hälsa? Hur?
- Upplever du att det är möjligt att förverkliga dig själv och dina livsmål? Beskriv mer hur du planerar att nå dit!

Social hälsa

- Utövar du några sociala aktiviteter under din fritid?
- Är det fler personer i din närhet som är arbetssökande, vänner/familj? Hur är det att umgås med dem jämfört med de som har ett arbete? (COP)
- Diskuterar du ofta din situation med vänner och bekanta? Upplever du att de är ett stöd i din process och i så fall på vilket sätt?
- Går du på regelbundna möten på till exempel Arbetsförmedlingen där du får träffa andra arbetssökanden eller har du lärt känna andra arbetssökande på annat vis? Vad har du lärt dig genom dessa möten? (Lärande genom COP)

Stress och utmaningar

- Har din situation som arbetssökande påverkat dig till en lugnare eller en mer stressad vardag? (Följdfråga: Varför?)

- Vilka skulle du säga är de största utmaningarna för dig just nu? (svaret kan leda till både positiv eller negativ stress)
- Vad gör du för att hantera dessa utmaningar i vardagen? Ge exempel på en situation! (KASAM, hanterbarhet, stressorer)
- Upplever du att du får det stöd du behöver utifrån de utmaningar du har? Kan du berätta om en sådan situation? (KASAM, empowerment)

Förändring och lärande

- Märker du någon skillnad i ditt beteende eller sätt att vara nu jämfört med då du hade ett arbete (om du haft ett arbete tidigare)? Ge ett exempel på hur det var då och hur det är nu. (Diskutera förändringen med dem)
- Nämn tre saker som du vill förändra i ditt liv just nu? (till exempel egenskaper, socialt umgänge, bostadssituation) (följdfrågor på dem 3 så länge dem är relevanta)
- Vad motiverar dig att göra förändringar i ditt liv? (KASAM)
- Kan du nämna något positivt som har hänt sedan du blev arbetssökande?
- Vad har du lärt dig gällande dig själv och din hälsa under din tid som arbetssökande?
- Hur planerar du att gå vidare i arbetssökarprocessen?

Robin Andersson och Julia Castlin

Robin Andersson och Julia Castlin



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se