

BSOBAC – 3 22V - BACHELOROPPGAVE

**Langtidsledighets påvirkning på psykisk helse blant unge
arbeidsledige**



**Universitetet
i Stavanger**

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i sosialt arbeid

UIS Mai 2022

Kandidatnummer: 7149

Antall ord: 10 844

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| 1.0 Introduksjon | 2 |
| <i>1.0 Bakgrunn for tema</i> | 2 |
| <i>1.2 Presentasjon av problemstilling</i> | 3 |
| <i>1.3 Begrepsavklaring</i> | 4 |
| 1.3.1 <i>Langtidsledighet</i> | 4 |
| 1.3.2 <i>Psykisk helse</i> | 4 |
| 1.3.3 <i>Arbeidsledig</i> | 4 |
| <i>1.4 Formål med oppgaven</i> | 4 |
| 2.0 Faglig kunnskap og teoretiske rammer | 5 |
| <i>2.1 Salotugonese</i> | 5 |
| 2.1.1 <i>Begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet</i> | 6 |
| 2.1.2 <i>Dannelse av OAS i voksenlivet</i> | 7 |
| <i>2.2 Marginalisering</i> | 8 |
| 2.2.1 <i>Konsekvenser</i> | 8 |
| 2.2.3 <i>Årsaker</i> | 9 |
| 3.0 Metode | 10 |
| <i>3.1 Valg av metode</i> | 10 |
| 3.1.1 <i>Litteraturstudie som metode</i> | 11 |
| <i>3.2 Datainnsamling</i> | 11 |
| 3.2.1 <i>Inklusjons- og eksklusjonskriterier</i> | 12 |
| 3.2.2 <i>Begrunnelse av valg artikler</i> | 14 |
| <i>3.3 Oversiktstabell</i> | 14 |
| <i>3.4 Presentasjon av forskningsartikler</i> | 16 |
| <i>3.5 Studiets troverdighet</i> | 18 |
| 4.0 Diskusjon av funn | 20 |
| <i>4.1 Hvem er de unge langtidsledige?</i> | 20 |
| <i>4.2 Psykiske lidelser</i> | 21 |
| 4.2.1 <i>Tanker om seg selv</i> | 22 |
| 4.2.2 <i>Levemåter</i> | 24 |
| 4.2.3 <i>Ulike påvirkninger</i> | 26 |
| 5.0 Avslutning | 29 |
| 6.0 Litteraturliste | 30 |

1.0 Introduksjon

1.0 Bakgrunn for tema

I senere tid har interessen for unge voksne til tilknytning til arbeidslivet økt både nasjonalt og internasjonalt. I de fleste land i Europa er arbeidsledigheten blant unge voksne høyere enn den generelle befolkningen. I 2011 var 22% av unge voksne mellom 15-24 år arbeidsledig, mens eldre over 25 år var arbeidsledigheten rett under 9% (Lappalainen et al., 2016, s. 65). Å være ung voksen i dag setter krav til å ta viktige valg tidlig, som kan påvirke veien videre. Med økt individualisering og større krav av utdanning til samfunnet har valgene du tar tidlig en større innvirkning på livet senere. Unge voksne som dropper ut av skolen, ikke får seg jobb eller står utenfor arbeidsmarkedet er en gruppe som er i risikogruppen for å falle utenfor samfunnet tidlig. Å mislykkes på veien i utdanning eller i arbeidsmarkedet tilskrives derfor heller individet enn andre strukturelle forhold (Hyggen, 2013, s. 18). Med manglende tilhørighet fra ung alder kan dette føre til økt risiko for marginalisering og utestengelse fra samfunnet. Arbeidsledighet i ung alder er også tilknyttet med dårligere psykisk helse og andre helseproblemer senere i livet. Med store tall av unge som sitter hjemme, vil dette kunne få alvorlige konsekvenser for samfunnet.

I denne oppgaven skal jeg ta utgangspunkt i min nysgjerrighet for hvordan den psykiske helsen blant unge mennesker blir påvirket av å være uten jobb, over lengre tid.

Min nysgjerrighet for dette temaet startet da jeg var i praksis i NAV, hvor jeg var utplassert på en avdeling som hadde fokus på de som har vært uten arbeid over lengre tid. En av mine oppgaver var å kartlegge situasjonen til unge arbeidsledige i alderen fra 18-39 år.

Kartleggingsprosessen gikk ut på telefonsamtaler som skulle gi NAV en større forståelse for de ulike situasjonene brukerne var i. Gjennom flere telefonsamtaler var fokuset på den psykiske helsen et tema som ofte ble tatt opp av brukeren selv. Etter flere samtaler la jeg merke til at flere og flere opplevde de samme psykiske plagene. Interessen for å finne ut mer om hvordan den psykiske helsen blir påvirket av å være arbeidsledig startet allerede der. Dette var også et tema de ansatte på NAV ikke hadde stort fokus på grunnet lite kapasitet og innvirkning på området, noe som gjorde interessen for å undersøke forskningen på dette temaet større.

Å være ung og arbeidsledig er noe som er et reelt samfunnsproblem, og kan ramme flere en vi kan være klar over. For det sosialfaglige feltet vil det å være klar over hvilke påvirkninger det å være arbeidsledig kan ha på den psykiske helsen til unge mennesker, hjelpe til å få en bredere forståelse. Å være klar over hvordan arbeidslivet kan være med å påvirke flere arenaer av livet kan hjelpe til bredere kunnskap til sosialarbeidere som jobber med mennesker i risikozonen. Å være klar over hvordan den psykiske helsen blir påvirket av å være arbeidsledig kan også være med på å ha større forståelser for de unge som har havnet utenfor, og hvordan vi kan hjelpe dem tilbake. Det vil også kunne påvirke vår egen tankemåte om de brukerne som sitter i en vanskelig situasjon, hvor de kan føle seg utenfor og forlatt av samfunnet. Som sosialarbeider kan det å ha en bredere forståelse for temaet og kunnskapsrik tilnærming vil hjelpe brukere til å kunne forstå sin egen situasjon bedre, og hjelpe dem i veien videre til arbeid.

1.2 Presentasjon av problemstilling

Basert på tidligere forskning og min egen interesse for temaet har jeg valgt å dykke dypere ned i hvordan den psykiske helsen alene blir påvirket av å være langtidsledig i ung alder. Gjennom et ønske om å kunne få en større forståelse og forklaring på hvordan det påvirker unge voksne, har jeg kommet frem til denne problemstillingen:

Hvordan påvirker langtidsledighet den psykiske helsen blant unge arbeidsledige?

I denne oppgaven skal jeg tar for meg hvem langtidsledigheten rammer og finne ut hvordan den psykiske helsen til unge voksne blir påvirket av å være langtidsledig. Jeg har også valgt å avgrense unge voksne fra en alder av 16-39 år, for å kunne innhente mer forskning på temaet og for å kunne få en bredere forståelse av hvordan den psykiske helsen blir påvirket.

1.3 Begrepsavklaring

Her vil jeg definere begreper som er relevant for å kunne få en helhetlig forståelse for handlingen i oppgaven.

1.3.1 Langtidsledighet

Arbeidssøkere som har vært uten jobb over lengre tid. I følge NAV er langtidsledige de som har hatt en sammenhengende ledighetsperiode på minst 26 uker (Nav, 2022).

Forskningsartiklene i oppgaven er basert på internasjonal forskning, men går også under kategorien som NAV beskriver som «langtidsledige».

1.3.2 Psykisk helse

Både nasjonalt og internasjonalt omtales psykisk helse som en opplevelse av fullstendig velvære i kropp og sinn. Helsenorge definerer psykisk helse slik:

Hvordan du oppfatter deg selv og andre, hvordan du har det i hverdagen og hvordan du takler utfordringer (Helsenorge, 2022).

1.3.3 Arbeidsledig

Arbeidsledighet er arbeidsføre voksne som ikke kan skaffe seg arbeid på vanlige vilkår (Barth, 2019).

1.4 Formål med oppgaven

Formålet med denne oppgaven er å finne ut hvordan den psykiske helsen til unge voksne blir påvirket av å være langtidsledig. I hovedsak baserer dette seg på ønske om å se de ulike sidene det å være arbeidsledig påvirker den psykiske helsen til de unge som blir rammet.

Hovedmålet er å kunne innhente mer kunnskap rundt temaet, for å kunne forstå og hjelpe de unge menneskene som rammes. I utgangspunktet for å kunne oppnå en bredere forståelse for temaet basert på internasjonal forskning og skreven teori. Formålet med oppgaven er derfor å kunne få en økt forståelse for temaet og for å innhente mer kunnskap rundt temaet.

2.0 Faglig kunnskap og teoretiske rammer

I dette kapittelet vil jeg ta for meg noen teorier som jeg mener kan være sentrale for å belyse problemstillingen min. Den ene teorien er Salutogonese teorien av Antonovsky, også kalt «sense of coherence» og temaet marginalisering. Teorien salutogonese er svært relevant for min oppgave da den fokuserer på den fullstendige velvære av psykisk og fysisk helse, og hva som gir individer økt mestring. Marginalisering er også viktig tema da det fokuserer på ekskluderte grupper eller personer i samfunnet, som hele tiden beveger seg i gråsonen av å være utstøtt og en del av ett samfunn. Ved hjelp av disse to teoriene kan det skape en teoretiske ramme som kan hjelpe meg å finne svar til min problemstilling.

2.1 Salutogonese

OAS - «Opplevelse av sammenheng» – *SOC (Sense of coherence)* (Antonovsky, 1987).

Når noen blir syke i moderne samfunn er hovedfokuset på å finne ut hvorfor de blir syke, eller hvorfor de havner i de forskjellige sykdomskategoriene, en såkalt patologisk tilnærming. Tall viser at minst en tredel, og kanskje opp mot flesteparten av samfunnet er kategorisert av en patologisk tilstand. En salutogent tilnærming derimot handler om hvorfor noen mennesker tross for omstendigheter, hele tiden opprettholder en form for positiv helse uansett hva livet bringer dem. Hvorfor noen befinner seg i den positive enden av helse og uhelse, uavhengig av hvilken plassering de har. Ifølge Antonovsky (1987, s.16) kunne tanken bak dette stille spørsmål om stressfaktor, men er ikke gjeldende da de fleste mennesker opplever store stressfaktorer i livet. Dette er det store mysterium om hva det salutogene perspektivet prøver å finne svar på. Store stressfaktorer vil føre til anspente tilstander som må håndteres, hvorvidt utfallet av en slik tilstand blir patologisk, nøytralt eller salutogent avhenger av om spenningen håndteres på «riktig» måte (Antonovsky, 1987, s.16). Svaret på det salutogene spørsmålet Antonovsky utarbeidet var begrepet *opplevelse av sammenheng*, som videre vil bli forkortet til OAS. En opplevelse av sammenheng er felles for alle generelle motstandsressurser og som virker beskyttende i møte med en rekke stressfaktorer. Penger, egostyrke, kulturell stabilitet, sosial støtte og andre nære forhold gir effektiv beskyttelse mot en rekke stressfaktorer. Ifølge Antonovsky (1987, s.17) var det felles for alle motstandsressurser at vi kunne sette dem i en meningsfull sammenheng og med gjentatte erfaringer også kunne utsette oss for slike erfaringer igjen.

2.1.1 Begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet

I utarbeidelsen av det salutogene perspektivet var det tre komponenter som gjentatte ganger viste seg hos personer med en sterk OAS (Antonovsky, 1987, s. 39)

1. Begripelighet:

Det handler om i hvilken grad man opplever en stimuli man utsettes for i indre eller ytre miljø som sammenhengende og forståelig istedenfor støy- kaotisk, uorganisert, tilfeldig, uventet og uforståelig. Personer som skårer høyt på begripelighet, forventer stimuli som han eller hun møter i fremtiden, er forutsigbare, eller hvis det kommer overaskende, i hvert fall vil kunne plassere i en sammenheng og forklare. Uavhengig om situasjonen er ønskelig, som f. eks å miste en jobb. En følelse av å godta hva som var, men en opplevelse av forståelse og at livet går videre. (Antonovsky, 1987, s. 40)

2. Håndterbarhet:

Det handler om i hvilken grad man opplever tilstrekkelige ressurser til rådighet til å kunne takle kravene man blir stilt overfor av stimuli. Det kan være ressurser som man har kontroll over, eller ressurser som kontrolleres av en annen – ektefelle, venn, kollega, gud, historien, partileder, lege- som man føler man kan stole på og har tillit til. Hvis man har en sterk følelse av håndterbarhet, føler man ikke man er et offer for omstendighetene, eller at livet har behandlet en urettferdig. Noen ganger går livet i en motbakke, men når det skjer, er man i stand til å takle det, bearbeide sorgen og komme seg videre. (Antonovsky, 1987, s. 40)

3. Meningsfullhet: også kalt for motivasjonselementet.

Livsområder som er viktige for oss, som vi er involvert i, som gir mening, i følelsesmessige og ikke bare kognitiv forstand. Aktiviteter som er bundet med disse områdene ble som regel oppfattet som utfordringer som var verdt å engasjere seg følelsesmessig i. Det handler om at mennesker som skårer høyt på OAS, lettere finner mening med hva som skjer dem. Når noen i familien dør, er de ikke glad for at de dør, men de finner fort en mening med hva som skjer, og gjør sitt beste for å komme seg gjennom det. (Antonovsky, 1987, s. 41).

2.1.2 Dannelse av OAS i voksenlivet

Den sterke opplevelsen av sammenheng som man har klart å etablere seg i ungdomstiden er bare foreløpig og kan derfor brukes til kortsiktige spådommer om stressmestring og helsetilstand. Det er først i voksenlivet man får forpliktelser og sosiale roller ovenfor andre personer. De fleste unge voksne er i jobb, den forberedende sosialiseringen er avsluttet, og man skal klare seg selv i en bestemt kultur eller samfunn. Antonovsky mener at det er i begynnelsen av voksenlivet at en persons plassering av OAS festes (1987, s. 119). Et eksempel på dette er husmorsrollen i bestemte kulturer. Mange kulturer vil se på den rollen som undertrykkelse og utnyttelse av kvinner, men i andre kulturer være svært verdsatt og likeverd i rollene. I slike kulturer vil OAS være sterk. Antonovsky (1987, s. 123) mener at det å være tilknyttet en virksomhet som er kulturelt verdsatt eller har status veier tyngre enn selve arbeidsbetingelsene. Han understreker dette med en salutuogen tilnærming. Opplevelsen av å at det arbeidet man gjør gir mening. Dette kan forstås på to måter: Det som kalles «glede og stolthet overfor arbeidet» og mulighet til å kunne påvirke jobbsituasjonen. Han sier også at hvis man føler glede og stolthet over arbeidet, har man et eierforhold til det, og man kjenner at man har lyst til å gjøre det man holder på med. Dette gjelder uavhengig av om man selv har valgt arbeidet, eller om man bare havnet der. Hva som skaper denne gleden diskuteres rundt selvrealisering og sosial verdsetting av virksomheten (Antonovsky, 1987, s. 123).

Når man har innflytelse på det man gjør, får man også lyst til å investere krefter i det (Antonovsky, 1987, s. 124)

Når man gang på gang opplever at det er sammenheng og system på ting, og at man får tilfredstillende forklaring på ting man ikke forstår, bidrar det til å styrke opplevelsen av begripelighet (Antonovsky, 1987, s. 126)

Gjennom dannelse av OAS skaper man et bilde av verden som mer eller mindre er begripelig, håndterbar og meningsfylt.

2.2 Marginalisering

«Marginalisering er det å gjøre eller bli marginal, altså mindre viktig» (Nordbø, 2018)

Marginalisering er ett begrep som brukes til å forklare individer eller grupper som er på vei til å falle utenfor et samfunn. For å forklare hva det vil si å falle utenfor, er det viktig å tenke på samfunnet som noe vi i utgangspunktet vil være en del av. Det å være en del av samfunnet gir oss goder, velferd og økte ressurser. Marginaliserte mennesker eller grupper ligger i gråsonen til disse godene, der de verken er ekskluderte eller inkluderte. De som rammes av marginalisering ligger i faresonen for å bli utstøtt eller ekskludert fra samfunnet.

Marginalisering betegner en prosess eller bevegelse mot utkanten av et samfunn – mot eksklusjon» (Hyggen, 2013, s.16). Sosial eksklusjon brukes for å beskrive en mer ekstrem situasjon en sosial marginalisering. Fullstendig sosial eksklusjon er en mulig konsekvens av langvarig marginalisering.

Marginalisering kan oppstå i flere arenaer av livet og påvirke forskjellige grupper av samfunnet. I og med at min problemstilling handler om unge voksne, vil jeg fokusere på marginalisering av unge voksne. Unge voksne kan oppleve marginalisering på flere felter og gjerne samtidig. «*Marginaliseringsprosesser blant unge voksne foregår i alle utviklede samfunn, blant annet i utdanningssystemer, i relasjon til arbeidsmarkedet, med hensyn til familieetablering, i sosiale relasjoner og på boligmarkedet*» (Hyggen, 2013, s. 17). Det å være marginalisert i ung alder vi kunne få konsekvenser senere i livet. Dette kan være gjeldende for grupper av unge voksne som dropper ut av videregående skole, hvor de også senere i livet vil få problemer på arbeidsmarkedet. Utestengelse fra arbeidsmarkedet vil også føre til problemer økonomisk, som igjen kan føre til utestengelse av goder og ressurser. I kombinasjon med manglende sosialt nettverk og deltakelse i nærmiljøer, kan dette også føre til økt isolasjon og sårbarhet (Hyggen, 2013, s.135) Manglende stabilitet i nære relasjoner kan føre til dårlig psykisk helse og forsterke negative prosesser som f. eks rusmisbruk (Hyggen, 2013, s. 17)

2.2.1 Konsekvenser

Marginalisering kan få konsekvenser for individets psykiske helse, eller også være et resultat av dårlig fysisk helse, dårlig psykisk helse eller manglende følelse av tilhørighet. Det å havne utenfor samfunnet kan få store konsekvenser for den enkeltes livskvalitet og mulighet til

selvrealisering. Konsekvenser av unge mennesker som havner i marginal situasjon kan også føre til store konsekvenser for samfunnet. Når noen faller utenfor samfunnet vårt vil være kostbart med hensyn til utgifter av trygd og andre økonomiske overføringer å la unge starte sin voksne karriere utenfor viktige samfunnsarenaer som utdanning og arbeidsliv (Hyggen, 2013, s. 17)

2.2.3 Årsaker

Årsaken til hvorfor noen havner utenfor samfunnet, og noen ikke, vil være forskjellig og arte seg ulikt. Manglende tilgang til ressurser kan være årsaken til at flere havner i marginal posisjon. Unge mennesker med manglende kunnskap og ferdigheter under utdanning kan føre til økt sjanse for marginalisering i ung alder. Med hensyn til utdanning kan marginalisering være et resultat av manglende grunnleggende ferdigheter, støtte fra familie eller mindre muligheter til å delta på lik linje med andre med utgangspunkt i dårlig familieøkonomi (Hyggen, 2013, s. 17). En annen årsak til marginalisering kan fremkomme i samfunn med økt individualisering. I Norge har vi flere valg og muligheter til å gjøre hva man vil. Økende valgmuligheter betyr også økt individuelt ansvar. Det å ikke lykkes på en arena i livet tilskrives gjerne individet selv, istedenfor strukturelle forhold eller samfunnet (Hyggen, 2013, s. 18). Når unge ikke lykkes på skolen, vil ansvaret fallet på at individet ikke er god nok for systemet, istedenfor at systemet ikke passer for alle.

3.0 Metode

3.1 Valg av metode

«Metoden er redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke, Metoden hjelper oss å samle inn data, det vil si den informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår» (Dalland, 2017, s. 51).

«Valg av metoder stiller ikke bare krav til oss om ærlighet og sannhet, men også til å tenke og systematisere våre tanker» (Dalland, 2017, s. 50). Det finnes flere metoder for å komme frem til ett svar til ulike problemstillinger, hvilken du velger vil også påvirke svaret av problemstillingen. «Metoden forteller oss noe om hvordan vi bør gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap (Dalland, 2017, s.50). Valget av metode bør være begrunnet med at den metoden vil på best måte kunne besvare eller belyse spørsmålet til problemstillingen. (Dalland 2017, s. 50). I valget av metode bør det være etiske avgjørelser på hva som er riktig måte å samle inn forskjellig informasjon. Det kan være flere veier å belyse en problemstilling, men gjerne bare noen som er gjennomførbare i praksis.

Dalland (2017) sier at metode også kan beskrives som det å føle en viss vei mot et mål. Forskere blir utfordret til å beskrive veien og redegjøre for valg som er tatt underveis. Gjennom forskning finner man frem til ulike problemstillinger basert på forskjellige veier. Dersom en undersøkelse skal være godkjent som forskning, må den være basert på ulike anerkjente metoder. Når en velger metode vil det også kunne utelukke andre resultater som andre metoder kunne fått frem. Det er derfor viktig å anerkjenne ulike svakheter rundt metoden som kan påvirke resultatet eller gjennomføringen. (Dalland, 2017, s. 54).

Valget av metode vil være påvirket av hvilken problemstilling du skal forske på. Ifølge Dalland (2017) kan du ikke vite hvordan du skal undersøke noe, før du vet hva. Valget av metode må begrunnes i lys av problemstillingen. Dette innebærer å gjøre rede for hvor godt du mener metoden vil kunne besvare dine spørsmål rundt problemstillingen (Dalland, 2017, s 225). Det handler om å ta en vurdering på hva som vil kunne gi deg best mulig svar, ut ifra hva du skal forske etter.

Det finnes flere metoder som kan brukes til å finne frem til svar. I forskning er det vanlig å skille mellom kvantitativmetode, kvalitativmetode og litteraturstudier. I en kvantitativ metode vil undersøkelsen gi data i form av målbare enheter som prosent eller tall av utvalgt tema. I

kvalitativ metode utforskes ulike meninger og opplevelser som ikke kan tallfestes eller måles. En forenklet forklaring er forskere som benytter kvantitativ beskrevet som «tellere», mens de som bruker kvalitativ data kalles «tolkere» (Dalland, 2017, s 53). Både kvantitativ metode og kvalitativ metode bidrar på hver sin måte å gi en bedre forståelse for hvordan vi samfunnet handler og samhandler (Dalland, 2017, s 52). I en litteraturstudie samler du ikke inn ny data. Litteraturstudie handler om å gå dypere inn i forskning og kunnskap som allerede eksisterer. Denne oppgaven er basert på litteraturstudie som metode, som jeg vil gå nærmere inn på 1.2.

3.1.1 Litteraturstudie som metode

Litteraturstudie tar utgangspunkt i litteratur og data fra forskning som allerede eksisterer (Støren, 2013, s.16-17). I løpet av søkeprosessen la jeg merke til at mitt tema er godt forsket på, og det at det fantes tilstrekkelig med forskning rundt min problemstilling. Det å sette sammen forskjellige forskningsartikler vil være med spennende og informativt med tanke på hva jeg er ute etter. Valget om metoden litteraturstudie var også etisk riktig i form av å unngå å komme i kontakt med sårbare brukere, men både kvalitativ metode og kvantitativ metode ville også fungert. Kvalitativ metode ville gitt meg ny fakta og kunnskap om nåværende situasjon og hvordan de opplever den psykiske helsen som arbeidsledig. Kvantitativ metode ville også gitt med nyere forskning på oppdatert data. Men begge metodene ville på mange måter vært uforsvarlig av meg som student å samle inn data basert på sårbare brukere. Det ville også vært svært vanskelig prosess å komme i kontakt med flere av dem, da jeg ikke har tilgang til data grunnet personvern og taushetsplikt.

Ved å velge litteraturstudiet kan jeg få informasjon fra flere fagfelleverderte artikler rundt mitt tema, som vil kunne belyse hva jeg etterspør. Valget av litteraturmetoden ble lettere da jeg så hvor mange artikler som allerede var skrevet av samme tema. Psykisk helse blant unge arbeidsledige er ikke ett nytt tema, men noe som har vært forsket på av forskjellige land og forskere. Min begrunnelse for å velge metoden litteraturstudiet baserer seg derfor på utvalget av artikler, samt kunnskap som kan videreføres i nytt lys ved å sammenligne forskjellige forskningsartikler opp mot hverandre.

3.2 Datainnsamling

De første søkene ble gjennomført fra 10.februar 2022 til 19.februar 2022 i databasen «Oria» og «Google Scholar». De første søkene var hovedsakelig på norsk, men da det var ingen til

begrenset artikler ute rundt mitt tema ble alle søkene videre på engelsk. For å være sikker på at det ville være treff på mitt tema, søkte jeg også på «Google Scholar» hvor det kom opp flere treff som kunne vært aktuelt for mitt tema, men i feil aldersgruppe. Da jeg ville gjøre søkene mer avanserte, valgte jeg deretter å søke på alle mine artikler i databasen «oria».

De første søkene i «Oria» var på norsk for å få ett overblikk over hva som var tilgjengelig i mitt tema. Noen av søkeordene var «psykisk helse» og «unge arbeidsledige». Her fant jeg svært lite relativ forskning på hva jeg trengte til oppgaven. Deretter bestemte jeg meg for å utføre resten av søkene på Engelsk. Det ble gjennomført forskjellige søk i databasen «Oria» som «mental health», «youth» OR «young adults», «unemployment».

Ettersom jeg hadde svært mange treff på mine søk, måtte jeg bruke eksklusjons og inklusjons kriterier.

3.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

For og unngå at jeg fikk for mange treff på søkene mine, brukte jeg inklusjons- og eksklusjonskriterier. Eksempler på eksklusjonskriterier kan være utgivelsesår, språk, tidsrom og hvem som har publisert det. I mine søk var det viktig å ekskludere «pandemic» og «Covid-19» da flere av artiklene som kom opp de siste årene var basert på pandemien. Ved hjelp av avansert søk og eksklusjonskriterier fikk jeg luke ut flere artikler som ikke var relevant for hva jeg søkte etter.

Funnene av artikler ble gjort i databasen «Oria» på avansert søk. Jeg hadde ingen preferanser om kvantitativ eller kvalitativ forskning, da jeg er ute etter forskjellige metoder av forskning for å besvare min problemstilling på best mulig måte. Kvantitativ metode vil kunne gi problemstillingen min data basert på ulike innsamlinger gjort av forskere. Kvalitativ metode innsamling vil kunne gi min problemstilling ulike erfaringer og opplevelser av mental helse av unge i situasjonen arbeidsledig. For å finne frem artiklene jeg brukte i oppgaven var alle søkene gjort i databasen «Oria». Her begynte jeg med å søke vanlig som nevnt tidligere, men fikk opp for mange søk, og valgte derfor å fortsette søkene med funksjonen «avansert søk». Der kunne jeg begrense søkene mine i ett tidsrom på 5 år og bare fagfelleverderte artikler. Ved å filtrere søkeordene mine til titler som skulle inneholde «unemployment» og «mental health», samt avgrense til engelsk språk, fikk jeg opp 42 treff. Jeg valgte derfor å avgrense søket mitt enda mer for å få opp artikler rundt min aldergruppe. I tillegg til avgrensningene

jeg allerede hadde, la jeg inn at artiklene skulle inneholde «youth» eller «young adults» og fikk treff på 22 artikler.

Ved hjelp av avgrensningene var det lettere for meg å finne artikler som vil være med å besvare problemstillingen. Ved hjelp av å lese overskrifter og sammendrag gikk jeg gjennom de 22 artiklene som kom opp på mitt søk. Dermed utelukket jeg de artiklene som ikke hadde relaterende overskrift i forhold til mitt tema. Noen av overskriftene jeg utelukket var forskning gjort utenfor Europa. I og med at det var mer en nok forskning tilgjengelig på mitt tema i Europa, valgte jeg å utelukke andre land. Etter å ha lest over artiklene endte jeg med min første artikkel:

Artikkel nr. 1: Association among sociodemographic factors, work ability, health behaviour, and mental health status for young people after prolonged unemployment.

Jeg gjorde ett nytt søk 20.februar.2022 hvor jeg utvidet søket mitt i databasen «oria». Denne gangen søkte jeg på vanlig søk, men annerledes skrivemåte. Jeg skrev inn (unemployment OR unemployed), (young OR youth), (mental health). Da jeg så jeg fikk andre treff enn tidligere, ble jeg interessert til å avgrense søket for å se om jeg kunne finne frem til mer interessante artikler. Videre avgrenset jeg søket fra 2017-2022, fagfelleverdert artikler og fikk opp 34 334 treff. Da jeg bladde videre på side to, fant jeg en artikkel på nummer 15 som var spennende for mitt tema. Etter å ha lest raskt gjennom artikkelen var jeg sikker på at jeg ville bruke den.

Artikkel nr. 2: Diverting blame to stay sane – young peoples strategies for dealing with mental health effects of precarious employment: a grounded theory study.

Jeg ble interessert til å undersøke om det var flere artikler som kunne være interessant for mitt tema, og avgrenset søket videre til engelskspråklig og temaene «mental health» og «adolescent». Da jeg leste videre på artiklene, fant jeg den siste artikkelen på 29.plass.

Artikkel nr. 3: Living in the shadow of unemployment- an unhealthy life situation: a qualitative study of young people from leaving school until early adult life.

Ved å lese de tre artiklene sammen ble jeg sikker på valget av forskning jeg ville bruke til å besvare problemstillingen i litteraturstudiet mitt.

3.2.2 Begrunnelse av valg artikler

Den første artikkelen valgte jeg da den gir meg data fra lenger tilbake i tid, og som fokusere på utforskingen av langvarig arbeidsledighet blant unge arbeidstakere. Her ble det også brukt spørreskjema besvart av 190 unge arbeidsledige, som vil kunne gi meg forskjellige meninger og svar til besvarelsen av oppgaven. Den andre artikkelen valgte jeg da den fokuserer på unge mennesker mellom 20-39 år som har langtidsarbeidsledige, og ettervirkningen av dette på den mentale helsen. Den tredje artikkelen valgte jeg da fokuset i artikkelen er unge mennesker som går fra skolebenken og ikke får oppleve mye av arbeidslivet. De intervjuer flere svenske unge arbeidsledige, som forteller om hvordan de opplever dette. Valget av forskningsartikler er tatt i betraktning av min problemstilling av unge arbeidsledige og mental helse. Utfra artiklene jeg har valgt er jeg i hovedsak trygg på at de tre sammen vil kunne hjelpe meg å få en større forståelse for min problemstilling.

3.3 Oversiktstabell

Ved å sette artiklene opp mot hverandre i en oversiktstabell, var det lettere å få en oversikt over hva de ulike artiklene handlet om, og hva de har til felles. En oversiktstabell kan være en fin måte å sortere funn og hjelp å samle alt i ett dokument (Aveyard 2018, s. 137). Ved å bruke en oversiktstabell kan jeg få en bredere forståelse for hva de ulike artiklene handler om, og hva de har til felles. Jeg kan lettere få en oversikt over hva som blir nevnt flere ganger, og hva som skiller de ut fra hverandre. Ved å lese alle artiklene hver for seg, for og deretter sette dem sammen i en oversiktstabell vil gi meg en større forståelse for å kunne besvare problemstillingen, en å analysere hver artikkel hver for seg (Aveyard, 2019, s.138). Formålet med en analysetabell er å lettere kunne se likheter og kontraster mellom artikler som ofte har ulike utgangspunkter for metodebruken om det samme temaet (Aveyard 2018). For å lettere få oversikt over de forskjellige artiklene, brukte jeg tematisk analyse. En tematisk analyse handler om å finne de ulike temaene som er sentrale i artiklene. For å finne tema leste jeg oppsummeringen på artiklene for å fange tema, og dermed konklusjonsdelen. Ved å gjøre dette flere ganger, fanget jeg lettere opp temaet på de ulike artiklene. (Aveyard, 2019, 141-142).

Ved bruk av oversiktstabellen fikk jeg lettere oversikt over temaet, og hva de ulike artiklene handlet om. Tabellen hjalp meg å få konkret fokus på innhold, og hva artiklene fokuserte på.

| <i>Navn og år</i> | <i>Tittel</i> | <i>Formål</i> | <i>Metode</i> | <i>Respondenter</i> | <i>Alder</i> | <i>Sentrale temaer</i> |
|--|--|---|---------------------|---|--------------|--|
| <i>Lappalainen, Manninen & Rasanen, 2016</i> | Association among sociodemographic factors, work ability, health behaviour, and mental health status for young people after prolonged unemployment | Hensikten med denne studien var å utforske sammenhengen mellom langvarig arbeidsledighet, helse og arbeidsevne blant unge arbeidstakere | Kvantitativ metode: | 48 respondenter fra aktivt helseprosjekt i Finland 2008-2010. + 142 respondenter svart på undersøkelse via internett. Respondenter totalt: 190 unge voksne. | 16-25 år | Unge arbeids- -ledige, Psykisk helse, Helsestatus, funksjonell Kapasitet. Hvordan disse Påvirkes av eller med arbeidsledighet |
| <i>Toivanenm Tarantiono, Emmelin & Ostergren, 2020</i> | Diverting blame to stay sane – young people’s strategies for dealing with the mental health effects of precarious employment | Målet med studiet var å utforske betydningen av usikre ansettelses forhold for unge voksne i Sverige og deres strategier for å opprettholde god psykisk helse | Kvalitativ metode: | 15 respondenter. 9 unge menn og 6 unge kvinner. | 20-39 år | Sosial kapital, usikre jobbforhold, psykisk helse og unge voksne. Hvordan usikkerheten påvirker den psykiske helsen. |
| <i>Hammarstrom & Ahlgren, 2019</i> | Living in the shadow of unemployment – an unhealthy life situation: a qualitative study of young people from leaving school until early adult life | Målet med denne artikkelen er å analysere helseerfaringer blant unge mennesker i NEET (Ikke i utdanning, arbeid eller opplæring) fra de forlot skolen til tidlig voksenliv. | Kvalitativ metode: | 14 respondenter. 6 unge kvinner og 8 unge menn. | 16-33 år | Livvsituasjon, psykisk helse, unge voksne, overgang fra skole til arbeidslivet, sosiale prosesser. |

3.4 Presentasjon av forskningsartikler

For å presentere forskningsartiklene, har jeg valgt å skrive et kort sammendrag av alle tre forskningsartiklene. Jeg har også valgt å fokusere på det som er mest relaterende i artiklene for og kunne besvare min problemstilling.

Artikkel nr. 1: Association among sociodemographic factors, work ability, health behaviour, and mental health status for young people after prolonged unemployment.

Sammendrag: Artikkelen handler om langvarig arbeidsledighet og sammenhengen med arbeidsevne og helse blant unge arbeidstakere. Dette ble gjort gjennom og intervjuet 48 stykker, og sende ut skjema til registrerte arbeidsledige mellom 16-25 år. Til sammen var det 190 deltakere i prosjektet. Undersøkelsen var bygget opp av tre forskjellige verktøy for å undersøke de forskjellige delene. Det ble brukt verktøyet WAI (Web accessibility) for å undersøke arbeidsevne ved fokus på livskvalitet og helse, BDI (Becks Depression Inventory) for å undersøke depresjon og AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) som måler alkoholforbruk og kan gi innblikk i alkoholrelaterte problemer. Alle deltakerene har vært ledig en periode mellom 0 dager til fem år. Arbeidsledighet over 6 mnd var høyere hos menn enn kvinner. Livsstilsvaner viste at 40% skåret høyt på AUDIT og nesten halvparten av røyket. 13 deltakere hadde vært også vært borti rus uten medisinske grunner. 19% var heller ikke fysisk aktive og 15% hadde ingen hobby, blant denne gruppen svarte 40% at de følte psykisk stress. I tillegg var det 15% som skåret høyt på BDI som indikerer mild, moderate eller alvorlig depresjon. Det var også 40% som skårte lav på WAI som indikerer dårlig arbeidsevne ved fokus på livskvalitet og helse. Arbeidsledigheten over 6 måneder rammet mest den gruppen uten utdanning. De var mer stresset, hadde psykiske lidelser og hadde verre funksjonell kapasitet enn de med mindre perioder arbeidsledighet. De som brukte rus og medisiner, eller opplevde stress og psykiske lidelser var assosiert med høyere risiko for langtidsledighet. Forlenget arbeidsledighet rammet også flere menn enn kvinner. Den negative opplevelsen av forlenget arbeidsledighet ser også ut til å påvirke menn mer enn kvinner. I grunn til dette er det også forhøyet risiko for selvmord blant menn enn kvinner. Artikkelen konkluderer med at arbeidsledighet blant unge voksne er et stort problem, og bør fokuseres på. Det viser seg at unge menn med lav arbeidsevne og historie med rusmidler bør prioriteres til hjelp (Lappalainen et al., 2016).

Artikkel nr. 2: Diverting blame to stay sane – young people’s strategies for dealing with mental health effects of precarious employment: a grounded theory study.

Denne artikkelen har også fokus på hvordan unge mennesker opplever å leve i usikkerhet rundt usikre arbeidssituasjoner. Det er store deler av artikkelen som er relaterende til min problemstilling, men jeg velger også bort de delene som omhandler deres opplevelse av å være i arbeid, da dette ikke er relaterende til min problemstilling.

Artikkelen handler om unge mennesker sin strategi for å håndtere usikre arbeidssituasjoner og hvordan det påvirker den psykiske helsen å leve med en slik usikkerhet. Data er samlet inn ved å intervju 15 personer, ni menn og seks kvinner mellom 20-39 år. Fire teoretiske modeller ble laget som resultat av intervjuene, de fire fasene var «Møte virkeligheten», «miste kontroll», «tilpasse seg» og «kjempe tilbake». «Møte virkeligheten» var unge voksne sitt første møte med arbeidsmarkedet, hvor de fort innså hvor vanskelig det er å få seg jobb. «Miste kontroll» var fasen hvor livet oppleves som ubalansert, mer stress som igjen førte til depresjon og dårlige vaner. Mange følte det var meningsløst å søke på jobber som de hele tiden ble avvist av og begynte å vurdere andre kriminelle muligheter til å tjene penger. De som var arbeidsledige lengst utrykte størst bekymring til håpløshet, der de «så ingen vei ut». Deltakere som også var foreldre, var bekymret for den kommende generasjonen da de følte de selv ikke var gode foreldre uten jobb. I fasen «tilpasse seg» var det forskjellige metoder brukt for å overkomme situasjonen de var i. Det ble vist at det å ha gode venner og familie rundt seg var en positiv forsterkning til den mentale helsen. I «Kjempe tilbake» fasen viste de forskjellige strukturelle grunner for at de ikke hadde fast jobb. Resultatet fra dette studiet indikerer at prosessen ungdommen gjennomgår når de er i usikre arbeidssituasjoner kan oppleves å skyldes på eksterne grunner, for å opprettholde god psykisk helse. De som la grunnen på individuelle problemer, så ut til å ha det verre enn de andre. Artikkelen konkluderer med viktigheten av å ha trygge arbeidsrammer når grunnlaget for voksenlivet bygges. (Toivanen et al, 2020)

Artikkel nr. 3: Living in the shadow of unemployment- an unhealthy life situation: a qualitative study of young people from leaving school until early adult life.

Denne artikkelen analyserer helseopplevelser blant unge voksne som går på skole, i jobb eller jobbtrening, som også dropper ut tidlig fra skolen. 14 deltakere ble intervjuet fra de var 16 til 33 år, seks kvinner og åtte menn. Deltakerne sine opplevelser ble beskrevet i seks kategorier og fire faser. Fase 1: Droppe ut av skolen. Denne fasen er kategorisert av å oppleve «lettelse og håp». Den psykiske helsen var i denne fasen bra. Fase 2: Inn i arbeidsmarkedet. Denne fasen er kategorisert av å oppleve «tilbakeslag og skuffelser». I denne fasen var det fortsatt rapportert god psykisk helse, men opplevelser av opptur og nedtur av håp og nederlag da jobbsøknader ble avvist. Fase 3: Arbeidsledigheten. Denne fasen er kategorisert av å oppleve «håpløshet og stagnering» og opplevelsen av «omsorg og ansvar». Arbeidsledighet førte til passiv livsstil og mange rapporterte de sov lengre, da det «ikke var vits å stå opp om morgenen». Det ble rapportert lite energi til å engasjere seg i aktiviteter og lav selvtillit. Høyere aggressivitet var også rapportert, med forskjellige måter å håndtere dette på. Noen drakk mer for å skjule lav selvtillit og andre ble deprimerte. Økende alkoholinntak og røyking var rapportert fra både kvinner og menn, og mange beskyldte alkoholinntak på «kjedsomhet». Økende alkoholinntak var også relaterende til økende kriminelle handlinger. Dårlige spisevaner, sovemønster og stress relaterte symptomer som magesmerter og hodeverk ble også rapportert. Lav sosial kontakt og utenfor følelse rammet både kvinner og menn. Fase 4: Arbeidsfasen. Flere rapporterte høyere selvtillit, mer stolthet og sosial verdi av å være i jobb. Perioder med arbeidsledighet var assosiert med stress relaterte symptomer som rastløshet, mage og hodesmerter, aggressivitet, angst, depresjon, søvnproblemer og forverrende livsstil (Hammarstrom et al, 2019).

3.5 Studiets troverdighet

Det er viktig å overbevise at kildene du har brukt er tilstrekkelige for å kunne besvare problemstillingen, både når det gjelder påliteligheten, validiteten og relevans. *Påliteligheten* også kalt reliabilitet er viktig for å få frem kvaliteten i forskningen, og at den er til å stole på (Dalland, 2017, s. 60). *Gyldigheten* også kalt validitet handler om gyldigheten og relevansen funnene har for å kunne besvare problemstillingen i oppgaven (Dalland, 2017. s.159).

To av studiene som omtales i denne oppgaven er kvalitative, og en er kvantitativ. I og med at det er mindre antall mennesker som kan delta i kvalitative forskning enn kvantitativ, vil svarene være basert på en mindre andel av befolkningen. Selv om funnene fra de kvalitative studiene ikke kan svare for alle den berører, vil de likevel bidra til å belyse sider som kan være til betydning for hvordan langtidsledighet påvirker den psykiske helsen blant unge arbeidsledige (Halvorsen, 2002, s. 88). Denne oppgaven er også basert på tre fagfelleverderte artikler og to faglige teorier som er relevant for å besvare problemstillingen. Utvalget av de fagfelleverderte artiklene var ekskludert til de fem siste årene for at funnene skulle være mer pålitelige og gyldige per dags dato. Underveis i mitt arbeid har jeg basert kunnskapen av funnene på vitenskapelig forskning og utelatt egne subjektive meninger, for å forsterke den faglige troverdigheten. Begrunnelsen for valget av teoriene er basert på relevansheten av problemstillingen. Marginalisering og salutogenperspektivet kan sammen gi en større forståelse for hvordan det kan/vil påvirke den psykiske helsen blant unge arbeidsledige å være langtidsledige.

4.0 Diskusjon av funn

I denne delen av oppgaven skal jeg drøfte og diskutere funn fra de forskjellige artiklene. Jeg har valgt å kategorisere ut fra funn fra analysen, for å gjøre det så oversiktlig som mulig. Først vil jeg ta for meg funn om hvem de unge langtidsledige er, deretter vil jeg se på ulike påvirkninger det har på deres psykiske helse. I og med at problemstillingen fokuserer på hvordan den psykiske helsen blir påvirket, blir funnene fra påvirkningen på den psykiske helsen fordelt inn i kategorier som belyser dette.

4.1 Hvem er de unge langtidsledige?

For å kunne se nærmere på hvordan den psykiske helsen blir påvirket av langtidsledighet, har jeg valgt å først vise funn og drøfte hvem som rammes. Dette gjør jeg for å kunne skape en større forståelse for hvem som kan rammes og hvem de unge er som potensielt kan være i faresonen.

I følge Antonovsky (1987, s. 119) er det først i voksenlivet man får forpliktelse og sosiale roller ovenfor andre. De fleste unge voksne er i jobb, den forberedende sosialiseringen er avsluttet, og man skal klare seg selv. Men hva med dem som ikke følger denne strømmen? Funn fra artikkel 1 viser til tall fra 2011 da arbeidsledighet for unge arbeidsledige mellom 15 til 24 år var på 22% siste halvdel av 2011 (Lappalainen et al., 2016, s. 65). Ifølge nyere funn fra artikkel 1 basert på 138 observasjoner rammet langtidsledighet både kvinner og menn. 43% av respondentene hadde vært arbeidsledig for over seks måneder og 34% var uten utdanning. Langtidsledighet over seks måneder rammet mer menn(35) enn kvinner(28). I tillegg var det også flere menn uten utdanning av de som var langtidsledige over seks måneder, 21 var menn og 14 var damer. I artikkel 2 kommer det også frem at dette gjelder også menn og kvinner med barn (Toivanen et al, 2020, s. 8). Ifølge funn fra artikkel 3 rammer også langtidsledighet dem som velger å droppe ut fra skolen rett fra videregående, uten videre utdanning (Hammarstrom et al, 2019). Basert på funn fra de tre forskningsartiklene ser langtidsledighet blant unge voksne ut til å ramme flere menn enn kvinner. I hvilken grad man kan basere slik fakta på bare tre forskningsartikler alene vil være spørrende. Ville tallene vært annerledes hvis det var likestilt av menn og kvinner som deltok i de forskjellige forskningsartiklene? Alle tre forskningsartiklene har alle flertall av menn som deltar i

undersøkelsen. Om dette kan være en faktor som er med på å skru opp tallene for menn, kan være gjeldende. Langtidsledighet over seks måneder ser også ut til å ramme både kvinner og menn (43%) og 34% av dem var rapportert uten utdanning. Her kommer det også frem at de uten utdanning ser ut til å ha større sjans for å være langtidsledig, en de med utdanning. Om dette kan være følger av en tidlig marginaliseringsprosess kan være gjeldende. Å ikke ha tilgang til et sosialt nettverk kan være en følge av tidlig marginaliseringsprosess, som igjen kan føre til mindre tilgang til ressurser som andre gjerne har. Ifølge Hyggen (2013) vil det å være marginalisert i ung alder kunne ha alvorlige konsekvenser for senere sosialisering. I kombinasjon med manglende sosialt nettverk og deltakelse i nærmiljøer, kan dette også føre til økt isolasjon og sårbarhet (Hyggen, 2013, s.135). Det å droppe ut av skolesystemet kan se ut til å gjøre veien til arbeidsmarkedet vanskeligere både med tanke på økt sjans for marginalisering og mindre muligheter på flere arenaer.

4.2 Psykiske lidelser

Når en har fått en bedre forståelse for hvem unge som rammes for langtidsledighet, kan en se videre på hvordan langtidsledighet påvirker den psykiske helsen for de som rammes. Jeg har valgt å kategorisere psykiske lidelser i flere kategorier da temaet er stort og mye av de samme opplevelsene går igjen. Kategoriene jeg har valgt å dele inn i er tanker om seg selv, levemåte og ulike påvirkninger. Begrunnelsen av kategoriene er basert på innsamlet funn som passer inn med hverandre, og forklarer hvordan den psykiske helsen blir påvirket.

Å være ung voksen i dag kommer med flere utfordringer og forutsetninger for å kunne klare seg i ett samfunn. I følge Antonovsky er det allerede i begynnelsen av voksenlivet en persons plassering av opplevelse av sammenheng festes (1987, s.119). Gjennom dannelse av OAS skaper man et bilde av verden som mer eller mindre er begripelig, håndterbar og meningsfullt (Antonovsky, 1987, s. 126). Dette innebærer også en tid hvor man vil oppnå selvrealisering, etablere seg innenfor arbeidsmarkedet og føle seg kulturelt verdsatt. Å falle utenfor det som er «normalen» drar på seg flere psykiske påkjenninger for dem det gjelder. Å være utenfor arbeidsmarkedet i ung alder, kan føre meg seg alvorlige konsekvenser for dannelse av OAS til senere i livet.

4.2.1 Tanker om seg selv

Ifølge funn fra artikkel 3 er det flere som opplever dårlig selvtillit og følelse av lav verdi som følger av gjentatte avviste jobbsøknader, til og med mange år etter skole. Dette kommer også sterkere frem i lengre perioder med arbeidsledighet (Hammarstrom). Her er siterte ord fra en intervjuet kvinne og en mann.

«You feel worthless when unemployed. You become work-shy» (Hammarstrom et al, 2019, s. 7).

«Being unemployed gives you low self-confidence. I feel that I know nothing and am not capable of anything» (Hammarstrom et al, 2019, s. 7).

Her er eksempler på hva Antonovksy ville kalt for lav opplevelse av sammenheng (OAS). En følelse av å ikke høre til, eller være en del av noe. I følge Antonovsky vil det å være tilknyttet en virksomhet som er kulturelt verdsatt veie tyngre enn selve arbeidsbetingelsene (Antonovsky, 1987, s. 123). At det å oppleve at det man gjør gir mening, og betyr noe. Begge respondentene uttrykker følelse av lav selvtillit og meningsløshet av å være arbeidsløs. Det vil se ut til at det å ha en tilhørighet til en arbeidsplass påvirker hvordan en tenker om seg selv. En følelse av å gjøre noe viktig, for seg selv eller andre, ser ut til å stille sterkt i respondentene sin følelse av å være arbeidsledig. Følelse av lav selvtillit og selvfølelse kan også være påvirket av andre faktorer en arbeidsledighet, men uttrykkes av de fleste arbeidsledige. Hvilken påvirkning dette har på den psykiske helsen kan være avhengig av personen sin opplevelse av sammenheng. Lav selvtillit kan også være en følge av å være i marginal posisjon i lengre perioder. Det å aldri føle seg god nok for å være en del av samfunnet kan påvirke lav selvtillit og meningsløshet. Økende individualisering er også med på påvirke hvordan individer som respondentene i intervjuene tenker om seg selv. Det å ikke lykkes på arbeidsmarkedet kan de skylde på seg selv, istedenfor strukturelle forhold eller samfunnet (Hyggen, 2013, s.18). Det å skylde slike forhold på seg selv, kan resultere i lav selvtillit og påvirke den psykiske helsen til de som føler de ikke passer inn. Å tenke at det er noe galt med seg selv istedenfor ett vanskelig arbeidsmarked kan føre til store negative belastninger for dem det gjelder. Å tenke at hvis en selv bare hadde vært annerledes eller «bedre» for å kunne passe inn i samfunnet kan føre til negative tanker om seg selv og å ikke være «god nok». Slike tanker kan også påvirke til annen negativ uønsket oppførsel da de allerede har en følelse av å ikke være «godkjent» av samfunnet. Slike negativ tankeganger og holdninger kan være skadelig for samfunnet, og kan påvirke til andre negative ringvirkninger

som er lite ønskelig i ett velfungerende samfunnet. Noe av de samme kommer frem i et intervju sammendrag fra artikkel 2, hvor det ble nevnt at intervjuobjektet følte seg som en «second hand citizen»:

The informant in the study describes the effects of not getting a job in many ways. This informant describes a feeling of becoming uncertain and feelings less worthy when realizing that even after many years of studying at university level, it is impossible to get a job. The situation they are facing is like standing outside an arena an looking at the ones who have been lucky to establish themselves at the labour marked but not being able to participate themselves (Toivanen et al, 2020 s, 4).

Her viser intervjuobjekter hvordan det føles å ikke få være en del av det sosiale fellesskapet som arbeidsmarkedet tilbyr. Ifølge Nordbø (2018) kan dette også være en forklarelse på det å være i marginal posisjon (marginalisering), også forklart som «mindre viktig».

Intervjuobjektet forklarer det som å stå utenfor en arena, for å se inn på dem som har vært heldig og etablert seg i samfunnet. Ifølge Hyggen (2013, s.16) er dette en forklarelse på en marginalisert gruppe, som ligge i faresonen for å bli utstøtt eller ekskludert fra samfunnet. Konsekvenser av langvarig marginalisering kan føre til sosial eksklusjon som igjen kan ha store psykiske belastninger for dem det rammer. Ifølge hyggen (2013, s.135) vil det å være marginalisert i ung alder få store konsekvenser senere i livet. Utestengelse fra arbeidsmarkedet kan føre til problemer økonomisk som fører til utestengelse av goder og ressurser. Dette har også følger av manglende sosialt nettverk og deltakelse i nærmiljøer, som kan føre til økt isolasjon og sårbarhet. En lav opplevelse av mestring vil også kunne føre til lav selvtillit. Ifølge de salutogene perspektivet til Antonovsky (1987) vil det å være utenfor samfunnet i ung alder kunne påvirke hvordan man vil håndtere lignende hendelser senere i livet. Det å være utenfor arbeidsmarkedet i Norge, vil kunne føre til en følelse av å ikke hjelpe til. Norge er velferdsstat som er avhengig av at mennesker jobber, for å gi andre goder. Det å jobbe vil naturligvis være tilbundet med en følelse av å være en del av samfunnet. Det å ikke få velge selv, kan påvirke til hvordan en tenker om seg selv. Det å ikke få valget om å være solidarisk, kan få konsekvenser av lav OAS og påvirke den psykiske helsen til de arbeidsledige. En slik opplevelse av å ikke passe inn i ung alder, kan se ut til å påvirke den psykiske helsen ved lav selvtillit og tilhørighet. Lav selvtillit og tilhørighet i ung alder kan føre til at unge mennesker kan ha det vanskelig å føle på tilhørighet til samfunnet i senere tid. Å være en del av samfunnet skaper en følelse av å ville passe inn, ville passe på og ett ønske om å hjelpe samfunnet til det bedre. Å være utenfor denne arenaen vil kunne føre til drastiske

forandringer i unge mennesker hvor følelsen av å kunne passe inn påvirker hvordan de tenker om seg selv og andre. Å være utestengt fra samfunnet fører til utestengelse fra alle viktige arenaer som bygger sosialt nettverk og fører til følelse av være isolert og alene i samfunnet.

4.2.2 Levemåter

Ifølge funn fra artikkel 1 var det over 40% som rapporterte bekymringsfullt høyt på alkohol og rusmisbruk, og nesten halvparten av disse rapporterte å røyke. Det ble også rapportert 19% som ikke var fysisk aktive og 15% som ikke hadde en form for hobby. Blant denne gruppen var det 40% som sa de opplevde psykisk stress og 15% slo ut med mild, moderat eller alvorlig depresjon (Lappalainen et al., 2016, s. 69). Funn fra artikkel 3 viser også til passivitet og meningsløshet rundt livet som arbeidsløs, hvor flere rapporterte å drikke alkohol for å døve følelsen av kjedsomhet. Av denne gruppen var det også menn som rapporterte å havne i slåsskamper og kriminelle handlinger som følge av rusmisbruk. Ifølge Hyggen kan det å være marginalposisjon føre til alvorlige konsekvenser for den psykiske helsen som igjen kan forsterke negative prosesser som rusmisbruk (Hyggen, 2013, s. 17). Utestengelse fra arbeidsmarkedet kan føre til problemer økonomisk, som igjen kan føre til utestengelser av goder og ressurser. En kombinasjon av arbeidsledighet, manglende sosialt nettverk og deltakelse i nærmiljøet kan føre til økt isolasjon og ensomhet. En manglende følelse av tilhørighet til samfunnet kan være med på å utvikle vaner i hverdagen som ellers ikke er «vanlig» eller «akseptert». Ifølge artikkel 3 (Hammarstrom et al, 2019) fører langtidsledighet til en passiv livstil. Når informanter ble spurt om hva de fylte dagene sine med, var det mest vanlige svaret «ingenting». Av de som fortsatt bodde hjemme hos foreldrene sine førte arbeidsledigheten til en omvendt hverdag, hvor de sov lengre for å fylle dagene sine.

«There is no point in getting up in the morning, because there is nothing to do» (Hammarstrom et al, 2019, s. 6)

You don't do anything when you are unemployed. I was restless. When I had money, I could drive around in the car and busy myself with that, and a bit of everything. I looked for work, but I didn't really do anything useful, if I put it like that (Hammarstrom et al, 2019, s. 6).

Her viser intervjuobjektene en lav opplevelse av sammenheng i følge Antonovsky (1987). Gjennom dannelse av OAS skaper man et bilde av verden som mer eller mindre er begripelig,

håndterbar og meningsfull. I følge de to intervjuobjektene viser det seg motsatt. En følelse av lite motivasjon og mening med livet. Det føler også av lav opplevelse av begripelighet og håndterbarhet av situasjonen. Uten motivasjon og en opplevelse av mening med hva man gjør, vil det være vanskelig og opprettholde en god psykisk helse. En følelse av meningsløshet i hva man gjør, ser ut til å virke negativt på den psykiske helsen. Dette omhandler også den første komponenten av OAS hvor begripelighet slår inn. Uten en følelse av kontroll over hva som skjer, vil det være vanskelig å plassere opplevelsen i en positiv rekke. Å føle at man stadig søker på jobber uten hell, vil kunne påvirke i hvilken grad man føler man har kontroll over situasjonen. Å ha en jobb å gå til kan føre til rutiner og struktur på hverdagen, som igjen kan hjelpe å opprettholde en god psykisk helse. Dette ser vi blant annet hos kvinner som har fått barn i løpet av tiden som arbeidsledig. I artikkel 3 rapporterer kvinner at livet som arbeidsledig endret seg da de ble foreldre. Om dette også gjelder menn er underrapportert, men kan være gjeldende. Det å få barn var for disse kvinnene en positiv erfaring som ble opplevd som en mer respektabel posisjon å være i samfunnet, i kontrast til å være arbeidsledig.

“I was out drinking alot the last year at school. Nowadays I hardly drink at any alcohol at all, I have to take care of my children” (Hammarstrom et al, 2019,s. 8).

Denne følelsen av å være respektert i samfunnet kan forklares med en salutogen tilnærming. Det å være mor fikk kvinnene til å føle seg kulturelt verdsatt med en form for status, som veier tyngre enn å være arbeidsledig. Det som kvinnene rapporterer er en opplevelse av sammenheng, at det de gjør gir mening. Det samme ser vi hos de arbeidsledige som rapporterte å få seg jobb. En rapportering av bedre psykisk helse og en mening med livet. For å beholde jobbene sine måtte de begrense alkoholinntak og leve med vanlig strukturerte rammer som også betydde lite alkohol og festing (Hammarstrom et al, 2019, s. 9). Å ha en jobb å gå til ser ut til å holde samfunnet strukturert og innenfor sosialt aksepterte rammer. Å ha noe å stå opp for om morgenen, planlegge hverdagen å vite at man har noe å gå til, ser ut til å eliminere risikoen for å drikke alkohol i hverdagen. Den samme virkningen ser vi også hos mødre som blir foreldre, eller foreldre som får ansvar og blir nødt til å strukturere livet sitt annerledes på grunn av barn. Det kan se ut til at selve jobben mennesket har ikke er med på å påvirke den psykiske helsen, men heller det å ha noe å gå til, uansett hvilken jobb det er, vil påvirke til det bedre. Følelsen av å kunne respektere seg selv i hva man gjør og å være en

respektert rolle i samfunnet, ser ut til å være en hovedfaktor i hvordan det påvirker den psykiske helsen.

4.2.3 Ulike påvirkninger

Det ble også rapportert ulike lidelser som en følge av å være arbeidsledig. I funn fra artikkel 2 var det flere som rapporterte tiden som arbeidsledig som belastende hvor det å ikke vite noe om egen arbeidssituasjonen var en stressende og slitsom tid. Blant de som rapporterte dette var effekten på den psykiske helsen påvirket av tretthet og soveproblemer. Det ble også her oppdaget depresjon blant deltakerne (Toivanen et al, 2020, s. 7). I tillegg til dette var det også flere som rapporterte dårlig søvn, dårlige spisevaner og fysiske smerter som hodeverk og magesmerter (Hammarstrom et al, 2019,s. 7). Disse plagene ble også beskrevet av en av intervjuobjektene under:

“Unemployment is very stressful. I feel restless and depressed when I can’t get a job and i get stomach pains and sleeping problems” (Hammarstrom et al, 2019,s. 8).

Det å ikke ha struktur eller noe å gå til kan se ut til å svekke flere arenaer av livet. Dette viser seg også igjen hos dem som rapporterte stressrelaterte helsesyntomer som dårligere spisevaner, hodeverk og magesmerter. Ut fra funnene ser det ut til at livet uten jobb spiller inn på flere av de daglige gjøremålene. Ifølge funn fra forskningsartiklene var det flere som rapporterte å ikke spise frokost eller lunsj. Flere av disse rapporterte istedenfor å spise kaffe eller kake som frokost, og rask mat som «take-away» om kvelden. Begrunnelsen til dårlige spisevaner var passivitet og lite motivasjon til å gjøre noe.

“After a period you didn’t bother to cook at home. You didn’t bother to go out to buy food»
(Hammarstrom et al, 2019,s. 7).

I tillegg til å ikke ha en jobb å gå til var det rapportert 19% som ikke var i fysisk aktivitet, og 15% som ikke hadde en form for hobby. Dette kan også være en reel følge av å være utestengt fra viktige sosiale arenaer i ung alder, som igjen kan kunne føre til utestengelse av sosiale kontakter som er med å bygge viktige grunnsteiner for resten av livet. Blant denne gruppen var det også 40% som opplevde psykisk stress og 15% med depresjon. Dette kan igjen ses hos mennesker med lite ressurser og tilgang til å håndtere situasjoner de blir møtt, og hvorvidt man takler kravene man blir stilt ovenfor (Antonovsky, 1987). Uten utfordringer i arbeidslivet

eller livet generelt, vil det være vanskelig og oppnå selvrealisering. Vi mennesker trenger å strekke oss etter noe, for å ha motivasjon og glede i livet. Uten selvrealiserings mål i samfunnet ville samfunnet ha stoppet opp, og ikke komt lenger. Det å ikke føle på ett ønske om å forbedre seg, eller forandre seg kan føre til negative konsekvenser for samfunnet. Unge arbeidsledige med økende psykiske og fysiske problemer kan være en stor konsekvens for samfunnet, både økonomisk og individuelt. Unge arbeidsledige med økende psykiske problemer kan ha vanskeligheter for å hente seg inn i livet igjen, dette begrunnes også med hva Antonovsky mener om opplevelse av sammenheng. En lav oppnåelse av OAS i tidlig alder vil kunne gjøre det vanskelig å oppnå OAS senere i livet. At flere av de uten jobb også sitter uten noe å gå til, eller en form for hobby er bekymringsfullt. Uten noe som gir dem motivasjon, får dem opp om morgenen og struktur på livet, kan det være vanskelig for dem å føle seg som en del av samfunnet. Livet uten jobb ser ut til å påvirke til en passiv livsstil, hvor de ikke gidder å gjøre mer en de må. Livet uten jobb og struktur ser ut til å få flere unge til å bli passive hvor de stagnerer ikke bare på arbeidsfronten, men også på flere andre arenaer av livet. Det å lage måltid, være fysisk aktiv eller motivere seg til andre deler av livet blir svekket uten struktur og rammer. Hvor de får en opplevelse av at det ikke er vits å gjøre noe mer en de må. Dette kan underbygges med funn fra artikkel 3, hvor de som var heldige og fikk seg en jobb opplevde at livet endelig kom tilbake. Å ha en jobb var beskrevet som en følelse av å være en viktig og verdifull borger, som gjør noe med verdi for andre i samfunnet. Dette var også forsterket av en følelse av å høre til en arbeidsplass og følelser av stolthet og lykke. Dette ble også rapportert fra mennesker i alle aldre (Hammarstrom et al, 2019, s. 8). En av intervjuobjektene uttrykte også glede ved å være sosial på arbeidsplassen.

«The best thing about having a job is being with nice workmates» (Hammarstrom et al, 2019,s. 8)

Å ha en jobb var for det meste assosiert ved gode følelser og positive erfaringer. For å kunne beholde jobbene var det viktig med en form for struktur i hverdagen. Struktur i hverdagen minimerte også muligheten til å innta rusmidler i hverdagen, og krevde en større struktur på de forskjellige gjøremålene i hverdagen. Sosial støtte og en følelse av å være en verdifull borger er også forebyggende følelser mot marginalisering, og forebygger sjansen for å føle seg, eller bli marginalisert av samfunnet. Det virker også som det å ha en jobb påvirker til en positiv opplevelse av sammenheng. Hvor strukturen på hverdagen oppleves som sammenhengende. Det å ikke drikke alkohol hverdag, stå opp om morgenen og være rundt

mennesker. Hvor det å ha livet på stell gir en større følelse av sammenheng. Det å få være på jobb, gir en følelse av å forstå hvordan samfunnet fungerer, og viktigheten av å være en del av den. Det å føle seg innenfor samfunnet, gir motivasjon og muligheter på andre arenaer av livet også. Unge mennesker i marginalposisjon kan se ut til å påvirke hvordan de tenker om seg selv, hva de gjør med hverdagen og hvordan de opptrer i samfunnet. En viktig del av å være en god borger er å kunne hjelpe samfunnet i solidaritet med alle andre. At unge mennesker ikke får tilgang til disse godene, vil kunne skape en dårlig ringvirkning på de unge videre i livet. De psykiske lidelsene som er representert ovenfor er unge mennesker som uttrykker bekymring for veien videre uten å ha en jobb å gå til. De unge menneskene som har deltatt i disse tre forskningsartiklene kan ikke fortelle historien for alle det berører, og vi må derfor stille oss kritisk til hvorvidt alle de psykiske lidelsene rammer alle unge arbeidsledige. Hvorvidt det å være i jobb påvirker til positive følelser hos alle, kan vi være spørrende til, men sett ut fra disse funnene kan det å ha en jobb se ut til å motvirke flere negative prosesser både fysisk og psykisk.

5.0. Avslutning

Langtidsledighet blant unge voksne ser ut til å påvirke den psykiske helsen mer negativt enn positivt. Det ser ut til å ramme flere menn enn kvinner, men om dette kan baseres på tre forskningsartikler er uvisst. Unge langtidsledige ser ut til å bli direkte eller indirekte påvirket fra dagen de velger å droppe ut av skolen eller faller utenfor arbeidsmarkedet. Den psykiske helsen ser ut til å være påvirket av arbeidsledigheten. Uten en struktur i hverdagen og en følelse av mening med livet kan det føre til en passiv livsstil og lav selvtilit som kan påvirke flere arenaer av livet. Vi ser også rapportert økende rusmisbruk og alkoholinntak blant unge arbeidsledige. Det var også funn av depresjon og andre lidelser som passivitet og lav følelse av tilhørighet blant unge arbeidsledige. I hvilken grad man skal basere sannheten på tre forskningsartikler alene vil være vanskelig, men heller bruke som ett utgangspunkt til hvordan den psykiske helsen kan bli påvirket av langtidsledighet. Veien ut av arbeidsledighet blant unge ser ut til å kunne forebygges ved å fullføre skolegang, for å ikke gå glipp av andre viktige sosiale arenaer av livet. En tidlig opplevelse av sammenheng både på arbeidsmarkedet og ellers i livet vil kunne forebygge uønsket hendelser og opplevelser senere i livet. Ved å kunne forebygge at unge blir langtidsledige vil vi også kunne forebygge for at flere havner i en lignende marginal posisjon senere i livet.

Som en avsluttende del av oppgaven vil jeg konkretisere med temaet psykisk helse innenfor langtidsledige unge voksne, og hvor stort temaet er. Temaet innebærer flere sider og ulike opplevelser ut ifra hvem som blir intervjuet og opplever situasjonen. Temaet rommer store mørketall som også kunne gi større forståelse for hvordan den psykiske helsen blant unge arbeidsledige påvirkes. Som sosialarbeider vil det være viktig å være klar over de ulike tegnene tidlig, for å unngå at unge voksne havner i langtidsledige posisjoner. Ved økende individualisering og økende press på arbeidsmarkedet, vil det dessverre alltid være unge arbeidsledige. Ved hjelp av salutogen tilnærming og forståelse av marginalisering kan det være et hjelpemiddel til å forstå og forebygge at flere unge blir arbeidsledige. Å ha kunnskap om hvor viktig det er å hjelpe unge mennesker i risikozonen for å falle utenfor samfunnet, samt hjelpe dem å finne veien tilbake igjen, vil kunne forebygge ulike alvorlige konsekvenser for samfunnet. Det å ha en forståelse for hvordan den psykiske helsen til unge arbeidsledige blir påvirket av å være langtidsledig, er derfor et nødvendig hjelpemiddel på veien.

6.0 Litteraturliste

Antonovsky, A. (1987). *Helsens mysterium*. Gyldendal. ***224 sider.**

Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care: a practical guide* (4. utg.). Open university press. ***Kap 6**

Barth, E. (2019, 13. September). Arbeidsledighet. I *Store norske leksikon*.

<https://snl.no/arbeidsledighet>

Braut, S.G. (2021, 20.Juni). Salutogenese. I *Store norske leksikon*.

<https://sml.snl.no/salutogenese>

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg.) Gyldendal. ***267 sider.**

Garsjo, O. (2018). *Forebyggende og helsefremmende arbeid – fra individ til systemorientert tenkning og praksis*. Gyldendal. ***Kap 1, 29 sider.**

Hammarstrom, A., Ahlgren, C. (2019). Living in the shadow of unemployment- an unhealthy life situation: a qualitative study of young people from leaving school until early adult life.

BMC Public Health, 2019(19:1661), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8005-5>

***12 sider.**

Halvorsen, K. (2002) *Forskningsmetode for helse- og sosialfag: en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (2. utg.) Cappelen Akademisk Forlag. ***26 sider**

Helgesen, L. A. (2021) *Menneskets dimensjoner – Lærebok i psykologi* (4.utg.). Cappelen Damm. ***Kap 4, 18 sider.**

Helsenorge. (2022, 4. mars). *Hva er psykisk helse?* <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/hva-er-psykisk-helse/>

Hult, M., Pietila, A. M., Saaranen, T. (2020). The Factors Predicting Quality of life among unemployed adults: A model based on salutogenic approach. *Social Indicators Research*, 2020(152:1197-121). <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02470-0> *13 sider.

Hyggen, C. (Red.). (2013). *Ung voksen og utenfor: Mestring og marginalitet på vei til voksenliv*. Gyldendal. *239 sider.

Lappalainen, K., Manninen, P., Rasanen, K. (2016). Association among sociodemographic factors, work ability, health behaviour, and mental health status for young people after prolonged unemployment. *Research article* (vol.65, no.2) 65-73. *13 sider.

Nav. (2022, 25. mars). *Begreper, kjennemerker og grupperinger*. https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/arbeidssokere-og-stillinger-statistikk/relatert-informasjon/om-statistikken-arbeidssokere/4.begreper-kjennemerker-og-grupperinger_kap

Nordbø, B. (2018, 17.april). Marginalisering. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/marginalisering>

Repstad, P. (2014). *Sosiologiske perspektiver for helse- og sosialarbeidere*. (3.utg.). Universitetsforlaget. *Kap 4, 36 sider.

Schiefloe, P, M. (2019). *Mennesker og samfunn: Innføring i sosiologisk forståelse* (3.utg.). Fagforlaget. *Kap 10, 20 sider.

Støren, I. (2013). *Bare søk: praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (3.utg.). Cappelen Damm AS. *71 sider.

Toivanen, S., Tarantino, O. A., Emmelin, M., Ostergren, P. O. (2020). Diverting blame to stay sane – young peoples strategies for dealing with mental health effects of precarious employment: a grounded theory study. *BMC Public Health*, 2020(20:571), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08626-4> *12 sider.

