

# Hva påvirker trivselen hos arbeidsløse?

TEKST

Reidar Ommundsen

PUBLISERT 1. februar 2006

Det finnes rikelig med undersøkelser fra en rekke land som dokumenterer at arbeidsløshet kan slite hardt på *livskvalitet* og psykisk trivsel. Men hvilke faktorer i tilværelsen, og hvilke egenskaper hos den arbeidsløse er det som i særlig grad bestemmer om arbeidsløsheten fører til belastning og lidelse for den arbeidsløse? Det har man tidligere hatt temmelig spredt viten om. Grunnen er at hver av de mange undersøkelsene som er gjort, som regel har begrenset seg til å se på bare noen få faktorer i tilværelsen i forhold til arbeidsløses trivsel. Nå har tre amerikanske forskere bidratt til bedre oversikt over den uoversiktlige situasjonen innenfor forskningen på arbeidsløshet. De fant i første omgang fram til så mange som 4000 artikler om arbeidsløshetens psykiske omkostninger, men bare noen få hundre av disse forskningsrapportene oppfylte de vitenskapelige kravene som forskerne på forhånd hadde stilt opp for å kunne godta forskningsresultatene i sine egne analyser. Det dreide seg dels om krav om et rimelig stort antall forsøkspersoner, for å unngå at resultatene i for stor grad var farget av enkeltes spesielle personligheter, dels om krav til pålitelige og systematiske undersøkelsesmetoder, for å unngå at resultatene var farget av forskernes egne holdninger og forventninger.

Etter at de på denne måten hadde funnet frem til alt som var publisert per 2004 av omfattende, grundige og troverdige undersøkelser av psykiske reaksjoner på arbeidsløshet, foretok de tre forskerne en såkalt meta-analyse. Kort fortalt besto denne i å omregne resultatene til en felles formel, slik at de kunne få et tallmessig uttrykk for betydningen av de forskjellige faktorene som kunne påvirke trivsel og livskvalitet hos de arbeidsløse.

De omfattende beregningene førte til en oversikt over i alt 30 forskjellige egenskaper hos arbeidsløse og deres livssituasjon, og hvor stor betydning disse hadde for spesielt deres trivsel og livskvalitet. God *trivsel* var særlig definert ved fravær av tegn på psykisk lidelse, for eksempel angst og depresjon, mens god *livskvalitet* snarere dreier seg om å oppleve ulike forhold i tilværelsen, sett under ett, som tilfredsstillende. Her i Forskningsnytt skal vi se på de forskjellige faktorerens betydning for trivsel, altså mangel på angst og depresjon, og bare nevne resultatene for livskvalitet, når det dreier seg funn som er særlig påfallende.

Den psykiske egenskapen som mer enn noen annen viste sterk sammenheng med god trivsel, var positiv selv vurdering! Arbeidsløse med en positiv oppfatning av egne evner og egenskaper led vesentlig mindre av følelsesmessige belastninger, sammenlignet med dem som hadde en negativ selv vurdering, eller som bare var preget av tvil på egne evner og kvaliteter.

Den nest viktigste årsak til høy eller lav trivsel var noe så prosaisk som økonomiske problemer. De arbeidsløse som hadde alvorlige problemer med å få pengene til å strekke til i det daglige, led – ikke overraskende – mye mer enn dem uten tungtveiende økonomiske problemer. Til gjengjeld ble det ikke funnet noen sterk sammenheng mellom størrelsen på ulike økonomiske støtteordninger (f.eks. arbeidsledighetstrygd) og den daglige trivsel. Det er altså ikke så mye størrelsen på den inntekt man i og for seg har som arbeidsledig, som gir de største utslag på trivselen: Viktigst er størrelsen på de problemene man har med å klare sine økonomiske forpliktelser.

Som nummer tre i rekken blant de mest avgjørende faktorene for trivselen fant man opplevelsen av arbeidets betydning i tilværelsen. De som tilla arbeidet en sentral betydning i livet, led – igjen ikke så overraskende – vesentlig mer av å være arbeidsledig, sammenlignet med dem som betraktet arbeidet som ikke så viktig i tilværelsen.

På fjerde- og femteplass kom to faktorer av mer sosialpsykologisk art. Det dreide seg om de arbeidsløses forhold til familie og venner. I undersøkelsene der det var innhentet et mål på sosial støtte, dvs. det samlede omfanget av hjelp og omsorg fra de nærmeste, fant man at den sosiale støtten spilte en middels stor rolle for trivselen, men til gjengjeld en meget stor rolle for opplevelsen av livskvalitet. I studier der man derimot hadde funnet negative reaksjoner fra de nærmeste i form av kritikk eller avvisning, fant man en meget sterk påvirkning på trivselen, som da viste seg å være sterkt redusert.

I tillegg til disse funnene fant de amerikanske forskerne at visse tanker hos de arbeidsløse hadde stor innvirkning på trivselen. Det gjaldt særlig: «Forventninger om å finne en god jobb senere», som spilte en middelstor positiv rolle for trivselen, men den aller største rolle, blant de undersøkte faktorene, for de arbeidsløses livskvalitet.

En annen tanke hos de arbeidsløse som spilte en like stor, men negativ rolle for trivsel og livskvalitet, var opplevelsen at arbeidsledigheten var en entydig belastning og stresstilstand. Disse personene hadde det vesentlig dårligere enn de som betraktet arbeidsledigheten mer nøytralt eller avslappet – eller faktisk kunne se positive sider ved situasjonen (f.eks. mer fritid til forskjellige interesser).

Det er kanskje litt overraskende at det samtidig med den sterke positive virkningen av forventning om å få arbeid senere *ikke* var noen positiv forbindelse mellom faktisk jobbsøking og trivsel. Dette henger kanskje sammen med at de som mer ivrig og hyppig søker nytt arbeid, også risikerer å bli mer skuffet enn de som mer tålmodig venter på at kremjobben dukker opp en eller annen dag.

Det mest overraskende ved den amerikanske analysen av internasjonal forskning på arbeidsløshet er kanskje ikke de resultatene vi har omtalt til nå. Kanskje er det heller

funnet av alle de faktorene som tilsynelatende *ikke* spiller noen generell rolle for trivselen hos de arbeidsløse! I rekken av slike faktorer som ikke viste noen klar sammenheng med trivsel og livskvalitet, var følgende:

- **Kjønn:** Resultatene var de samme for menn og kvinner.
- **Ekteskapelig status:** Det var uten betydning om den arbeidsledige var gift, enslig eller skilt.
- **Utdannelse:** Lang eller kort utdanning spilte tilsynelatende heller ingen rolle for trivselen som arbeidsledig.
- **Intelligens:** De få undersøkelsene som har målt dette, fant at denne faktoren ikke spiller noen rolle for trivsel og livskvalitet.
- **Tid som arbeidsledig:** Det spilte ingen rolle for trivselen i øyeblikket om en hadde vært arbeidsledig i kortere eller lengre tid.
- **Alder:** Yngre og eldre hadde i gjennomsnitt samme trivsel.

Det må sterkt understrekes at disse resultatene bare gjelder gjennomsnittet for mer enn tusen arbeidsledige. De faktorene som ikke spilte noen generell rolle for alle arbeidsledige, kan selvfølgelig godt gjøre det for det enkelte menneske i spesielle situasjoner

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 2, 2006, side*

**TEKST**

**Reidar Ommundsen**