

VARFÖR ARBETSLÖSA MÅR SÄMRE

FILIP FORS OCH BENGT BRÜLDE

Det är som regel viktigt att ha ett arbete. Att vara arbetslös har oftast negativa lyckoeffekter, och detta verkar gälla för i stort sett alla länder (se Brülde 2007). En osäker arbetssituation kan också vara en källa till olycka (Diener et al. 1999, EC 2001, Layard 2005, Brülde och Nilsson 2010).¹ Mycket av denna tidigare forskning har emellertid fokuserat på sysselsättningens effekter på livstillfredsställelsen snarare än dess effekter på det subjektiva välbefinnandet. Det finns emellertid skäl att tro att dessa effekter är olika stora, att effekterna på livstillfredsställelsen är betydligt större än effekterna på det subjektiva välbefinnandet (Schimmack et al. 2006, Knabe et al. 2010, Fors och Brülde 2011).

Arbetslösheten tycks dessutom drabba vissa grupper hårdare än andra. Enligt Argyle (1999) drabbas till exempel män, ensamstående och de som hör till arbetarklassen hårdare, och Brülde och Nilsson (2010) fann vidare tendenser till att arbetslöshet har större inverkan på livstillfredsställelsen hos män än hos kvinnor, och hos personer i yngre medelålder än hos unga och äldre.

Hur kan då arbetslöshetens negativa lyckoeffekter förklaras? Här kan man först fråga sig om det är det blotta faktum att man står utanför arbetsmarknaden som ställer till det. I så fall borde pensionärer ligga på ungefär samma lyckonivåer som arbetslösa, men så är inte fallet. Enligt vissa är pensionärer inte mindre lyckliga än de som arbetar, och många av dem verkar tvärtom ligga på högre lyckonivåer, särskilt de som har en god hälsa och en hyfsad ekonomi och är aktiva (Argyle 1999). Senare studier på svenska förhållanden visar dock att pensionärer är något mindre nöjda med livet än den arbetande delen av befolkningen (Holmberg och Weibull 2005, Fors och Brülde 2011). Men här kan vi återigen notera en skillnad mellan livstillfredsställelse och välbefinnande, pensionärernas välbefinnande ligger nämligen på samma nivå som välbefinnandet hos den arbetande delen av befolkningen (Fors och Brülde 2011). Dessa samband är viktiga att beakta när man försöker förklara arbetslöshetens negativa lyckoeffekter.

Vilka kan då de relevanta mekanismerna tänkas vara? En viktig mekanism är naturligtvis att de flesta av oss vill arbeta (Warr 1999), och att man blir mer frustrerad om denna önskan inte uppfylls. Men den viktigaste faktorn enligt Argyle (1999) är att man har sämre ekonomi som arbetslös. Som arbetslös går man även miste om det sociala sammanhang som arbetsplatsen och arbetskamraterna innebär (Englund 1997, Argyle 1999). Livet som arbetslös kan vara plågsamt därför att det är ensamt, vilket förklarar varför det ofta är mindre illa om någon annan i samma hushåll också är arbetslös (Diener et al. 1999). Att inte känna sig behövd och att inte känna att

man bidrar till samhället kan också ha negativa lyckoeffekter (Englund 1997, Layard 2005). Arbetet knyter oss även till större mål och syften. Som arbetslös har man ofta inga mål utöver de egna, vilket kan göra det svårare att uppleva mening i livet (Jahoda 1982, Westerlund 2000).

Många arbetslösa har också svårigheter med att strukturera sin tid (Jahoda 1982), och risken att bli uttråkad är större (Argyle 1999). Som arbetslös har man inte heller samma möjligheter att använda sina färdigheter och förmågor (Westerlund 2000), och det är lätt att man hamnar på en för låg aktivitetsnivå (Jahoda 1982). Man har till exempel sett att arbetslösa är mera passiva även på kvällar och helger (Diener et al. 1999). Arbetet skänker oss också social status och identitet (Westerlund 2000). Detta innebär att självkänslan och självrespekten kan få sig en knäck när man blir arbetslös, i synnerhet om man uppfattar sin arbetslöshet som ett personligt misslyckande (Argyle 1999, Diener et al. 1999). Enligt Piet Ouweneel (2002) är detta en viktigare mekanism än försämrade inkomst i rika länder. Denna faktor kan förklara varför sambandet mellan arbetslöshet och olycka är starkare när arbetslöshetssiffrorna är låga (Diener et al. 1999). I arbetslösheten kan det också ligga en osäkerhet inför framtiden och en känsla av att vara maktlös och beroende av krafter utanför ens egen kontroll (Englund 1997). Arbetslöshet har också negativa effekter både på den somatiska och på den psykiska hälsan. Långvarigt arbetslösa blir till exempel oftare alkoholiserade, de drabbas i högre grad av psykosomatiska problem och de lever kortare (Englund 1997, Argyle 1999, Westerlund 2000).

Några frågor om arbetslöshet och lycka

Huvudsyftet med denna studie är att undersöka hur arbetslöshetens effekter på livstillfredsställelse och välbefinnande kan förklaras. De data vi har tillgång till är tyvärr inte tillräckliga för att vi ska kunna ta ställning till alla de tänkbara mekanismer som listades ovan, men vi kan undersöka om, och i så fall i vilken grad, arbetslöshetens effekter på lyckan medieras via faktorer som lägre inkomst, en mer passiv fritid samt lägre självförtroende.

Vi vill också undersöka vilka faktorer som modererar arbetslöshetens effekter på livstillfredsställelsen och välbefinnandet, det vill säga (grovt sett) vilka faktorer som gör livet som arbetslös lättare respektive svårare för den som drabbats. Det finns ett flertal tänkbara modererande faktorer som uppmätts i SOM-undersökningarna, och vi väljer här att undersöka fem av dessa faktorer, nämligen personlighetsdragen emotionell stabilitet och extraversion, självförtroende, ensamhet/social isolering samt inkomst.

Det är värt att notera att faktorer som hushållsinkomst och självförtroende kan vara modererande och medierande samtidigt. Den som har en god ekonomi och en god självkänsla kanske kan hantera sin arbetslöshet bättre – arbetslöshet kanske inte har lika stora negativa lyckoeffekter i dessa grupper – samtidigt som arbetslöshetens negativa lyckoeffekter också kan förklaras genom dess effekter på privatekonomin

och självkänslan. En faktor som självförtroende kan också vara bakomliggande, i betydelsen att den har en positiv effekt på både lyckan och sysselsättningen. På grund av denna komplexa kausala situation – att de statistiska samband som finns kan förklaras på åtminstone tre olika sätt – använder vi oss av medelvärdesjämförelser och korrelationsanalyser snarare än av regressionsanalyser.

Att finna välgrundade svar på dessa frågor är inte minst viktigt av praktiska skäl, för att vi ska kunna hitta strategier som kan dämpa arbetslöshetens negativa lycko-effekter. Att få kunskap om vilka faktorer som medierar arbetslöshetens effekter på lyckan kan till exempel lära oss saker om hur arbetslösa bör leva om de vill bibehålla sin tidigare lyckonivå. För alla de mekanismer som listades ovan tyder ju på att de fördelar som arbetet ger i princip kan uppnås på annat sätt, till exempel genom ideellt arbete och en fysiskt och socialt aktiv "fritid", dvs. att det inte verkar vara nödvändigt att ha ett arbete för att kunna vara lycklig. Att få kunskap om vilka faktorer som modererar arbetslöshetens effekter på lyckan kan också lära oss hur arbetslösa bör leva om de vill bibehålla sin tidigare lyckonivå, men i detta fall rör det sig snarare om vad som kan skydda oss från arbetslöshetens skadliga effekter, eller "buffra" dessa effekter.

Men innan vi går in på våra två huvudfrågor vill vi först undersöka vilka samband som finns mellan arbetslöshet, å den ena sidan, och livstillfredsställelse respektive subjektivt välbefinnande, å den andra. Inledningsvis undersöker vi även om dessa samband är olika starka för olika grupper. Kan analyserna av SOM-data ge ökat stöd åt tidigare forskningsrön, som att effekterna på livstillfredsställelsen är större än effekterna på det subjektiva välbefinnandet, eller att arbetslösheten drabbar män hårdare än kvinnor?

Arbetslöshetens relationer till livstillfredsställelse och subjektivt välbefinnande i olika grupper

Våra tidigare studier av SOM-data från 2010 (Fors och Brülde 2011) tyder på att arbetslöshet uppvisar ett starkare negativt samband med livstillfredsställelse än med välbefinnande. Denna skillnad var emellertid inte statistiskt signifikant, vilket kan bero på den knappa urvalsstorleken (vår välbefinnandefråga var endast inkluderad i en av undersökningens tre delar). Men resultatet kan replikeras för det betydligt större individurval som vi nu har tillgång till. I tabell 1 och 2 kan vi se att skillnaden i livstillfredsställelse mellan de arbetslösa och de förvärvsarbetande är betydligt större än skillnaden i subjektivt välbefinnande. Skillnaden i livstillfredsställelse är ungefär dubbelt stor så jämfört med skillnaden i välbefinnande. Denna skillnad är dessutom statistiskt signifikant på 95-procentsnivån.

Vi kan också se att den lägre nivån av livstillfredsställelse bland arbetslösa (jämfört med förvärvsarbetande) är förvånansvärt lika för samtliga de demografiska grupper som vi har inkluderat i analysen. Arbetslöshet är relaterat till lägre livstillfredsställelse för både män och kvinnor, för både arbetare och tjänstemän, för både låg- och

högutbildade samt för samtliga åldersgrupper. Sammantaget finner vi inga statistiskt signifikanta gruppskillnader vad gäller sambandet mellan arbetslöshet och livstillfredsställelse. För samtliga grupper i urvalet gäller att de arbetslösa har minst en enhet lägre livstillfredsställelse än de förvärvsarbetande.

Vad gäller sambandet mellan arbetslöshet och välbefinnande verkar det finnas en betydligt större variation mellan de olika demografiska grupperna i urvalet. Vi tror emellertid att detta mönster delvis kan förklaras av att vårt mått på välbefinnande är känsligt för små urvalsstorlekar och därför innehåller mer slumpmässig variation än vårt mått på livstillfredsställelse, inte minst eftersom måttet på välbefinnande rör hur intervjupersonerna känt sig under de senaste dagarna. Inga av gruppskillnaderna är statistiskt signifikanta och konfidensintervallen är genomgående ganska vida.

Tabell 1 Livstillfredsställelse för arbetslösa och förvärvsarbetande individer i Sverige 2010 och 2011 (medeltal, konfidensintervall)

	Arbetslös	Förvärvsarbetande	Skillnad
Hela urvalet	6,29 (6,02-6,57)	7,74 (7,68-7,80)	-1,45*** (-1,69, -1,21)
Kön			
Kvinna	6,39 (6,00-6,79)	7,82 (7,73-7,90)	-1,42*** (-1,74, -1,01)
Man	6,17 (5,80-6,54)	7,66 (7,57-7,75)	-1,49*** (-1,85, -1,14)
Yrkesklass			
Arbetare	6,26 (5,86-6,66)	7,54 (7,44-7,64)	-1,29*** (-1,63, -0,94)
Tjänsteman	6,38 (5,84-6,93)	7,90 (7,81-7,98)	-1,52*** (-2,01, -1,02)
Utbildningsnivå			
Låg (högst examen från gymnasium)	6,25 (5,90-6,61)	7,61 (7,52-7,70)	-1,35*** (-1,66, -1,05)
Hög (minst eftergymnasial utbildning)	6,42 (5,97-6,88)	7,85 (7,77-7,93)	-1,43*** (-1,83, -1,03)
Ålder			
16-29	6,50 (6,03-6,97)	7,70 (7,52-7,88)	-1,20*** (-1,65, -0,75)
30-49	6,05 (5,58-6,52)	7,75 (7,66-7,83)	-1,70*** (-2,09, -1,31)
50-64	6,42 (5,95-6,89)	7,73 (7,64-7,83)	-1,32*** (-1,8, -0,88)

Kommentarer: Livstillfredsställelse mättes genom enkätfrågan: "Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?" där svarsalternativen var "Mycket nöjd", "Ganska nöjd", "Inte särskilt nöjd" och "Inte alls nöjd". Till våra analyser valde vi att standardisera svarsalternativen till en 0-10-skala. Signifikansnivåer: *= $p < 0,10$ **= $p < 0,05$ ***= $p < 0,01$. Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2010/2011 (sammanslagen datamängd).

Tabell 2 *Subjektivt välbefinnande för arbetslösa och förvärvsarbetande individer i Sverige 2010 och 2011 (medeltal, konfidensintervall, medeltalsskillnader)*

	Arbetslös	Förvärvsarbetande	Skillnad
Hela urvalet	6,35 (5,98-6,72)	7,04 (6,96-7,11)	-0,69*** (-1,00, -0,37)
Kön			
Kvinna	6,07 (5,52-6,63)	6,99 (6,88-7,10)	-0,92*** (-1,37, -0,47)
Man	6,64 (6,15-7,13)	7,09 (6,98-7,19)	-0,45 (-0,88, -0,01)
Yrkesklass			
Arbetare	6,27 (5,74-6,81)	6,82 (6,70-6,96)	-0,55** (-1,03, -0,08)
Tjänsteman	6,59 (5,83-7,34)	7,14 (7,04-7,25)	-0,56* (-1,20, +0,09)
Utbildningsnivå			
Låg (högst examen från gymnasium)	6,57 (6,08-7,06)	7,02 (6,90-7,14)	-0,45** (-0,87, -0,02)
Hög (minst eftergymnasial utbildning)	6,19 (5,62-6,77)	7,06 (6,96-7,16)	-0,87*** (-1,37, -0,37)
Ålder			
16-29	6,58 (5,98-7,19)	6,82 (6,58-7,04)	-0,23 (-0,82, -0,36)
30-49	5,90 (5,29-6,52)	6,95 (6,84-7,06)	-1,05*** (-1,57-0,52)
50-64	6,47 (5,72-7,21)	7,21 (7,09-7,33)	-0,74** (-1,31-0,17)

Kommentarer: Subjektivt välbefinnande mättes genom enkätfrågan: "Om du tänker på de senaste dagarna, hur skulle du säga att du har känt dig?" där svarsalternativen gick från (0) "Mycket illa till mods" till (10) "Mycket väl till mods". Signifikansnivåer: * $p < 0,10$ ** $p < 0,05$ *** $p < 0,01$. Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2010/2011.

Vem drabbas mest av att bli arbetslös?

Låt oss nu försöka besvara den andra av våra två huvudfrågor, som handlar om vad som kan tänkas moderera sambandet mellan arbetslöshet och lycka. Vår utgångspunkt är (som sagt) att både yttre livsvillkor och psykologiska dispositioner kan tänkas påverka hur väl en individ hanterar sin arbetslöshet. Vad gäller livsvillkoren är våra hypoteser att individer som är socialt isolerade och som har låga inkomster drabbas hårdare av arbetslöshet än socialt aktiva individer med god ekonomi. Vad gäller de psykologiska dispositionerna kan vi förvänta oss att de som är mer emotionellt stabila och mer utåtriktade har lättare att hantera arbetslöshet än de som är mindre stabila och mer inåtvända, och att individer med ett starkt självförtroende drabbas mindre av arbetslöshet än individer med ett sämre självförtroende. Dessa hypoteser är delvis hämtade från hälsoområdet, där det har forskats en del på så kallade skyddsfaktorer och "generella motståndsresurser" (Antonovsky 1991).

För att mäta graden av social isolering skapade vi en dikotom variabel där de som både är ensamstående eller änka/änkling och träffar vänner mindre än en gång i veckan placerades i gruppen socialt isolerade individer, och där övriga placerades i gruppen socialt aktiva. Vad gäller inkomsten delade vi upp individerna i två grupper, på basis av huruvida deras självskattade hushållsinkomster var höga eller låga.

För att mäta emotionell stabilitet respektive extraversion-introversion använde vi oss av personlighetsskalan *HP5i* som finns inkluderad i SOM-undersökningen.² Individernas självförtroende mättes genom att respondenterna fick skatta sitt allmänna självförtroende på en 11-gradig skala, där ändpunkterna var definierade som (0) ”mycket dåligt” och (10) ”mycket bra”. Vi delade upp urvalet i en grupp vars självförtroende är på samma nivå eller lägre än medelvärdet (7) och en grupp vars självförtroende är högre än genomsnittet. Skälet till att vi gjorde denna uppdelning är att urvalsstorlekarna inte tillåter mer förfinande analyser, och detsamma gäller våra övriga variabler ovan.

Tabell 3 Livstillfredsställelse för arbetslösa och förvärvsarbetande individer i Sverige 2010 och 2011 (medeltal och konfidensintervall, medeltalsskillnader)

	Arbetslös	Förvärvsarbetande	Skillnad
Hela urvalet	6,35 (5,98-6,72)	7,04 (6,96-7,11)	-0,69*** (-1,00, -0,37)
Psykologiska dispositioner			
Emotionellt instabil	6,51 (5,92-7,09)	7,21 (7,06-7,36)	-0,70** (-1,24, -0,17)
Emotionellt stabil	6,24 (5,55-6,94)	8,03 (7,91-8,15)	-1,79*** (-2,34, -1,24)
Inåtvänd	5,91 (5,36-6,46)	7,14 (7,00-7,27)	-1,28*** (-1,73, -0,63)
Utåtriktad	7,13 (6,44-7,82)	8,31 (8,18-8,44)	-1,18*** (-1,73, -0,73)
Lågt självförtroende	6,01 (5,52-6,51)	7,00 (6,87-7,14)	-0,99*** (-1,44-0,23)
Högt självförtroende	7,33 (6,51-8,16)	8,26 (8,14-8,38)	-0,92*** (-1,58-0,27)
Hushållsinkomst (brutto)			
Låg (Högst 400 000 per år)	6,21 (5,82-6,59)	7,14 (7,01-7,28)	-0,93*** (-1,31, -0,56)
Hög (Mer än 400 000 per år)	6,80 (6,22-7,39)	7,95 (7,87-8,03)	-1,15*** (-1,68, -0,61)
Socialt umgänge			
Socialt isolerad	5,24 (4,69-5,80)	6,68 (6,49-6,87)	-1,39*** (-1,93, -0,85)
Ej socialt isolerad	6,72 (6,42-7,01)	7,88 (7,81-7,94)	-1,11*** (-1,42-0,80)

Kommentarer: Livstillfredsställelse mättes genom enkätfrågan: ”Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?” där svarsalternativen var ”Mycket nöjd”, ”Ganska nöjd”, ”Inte särskilt nöjd” och ”Inte alls nöjd”. Till våra analyser valde vi standardisera svarsalternativen till en 0-10-skala. Signifikansnivåer: *= $p < 0,10$ **= $p < 0,05$ ***= $p < 0,01$. Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2010 och 2011 (sammanslagen datamängd).

I tabell 3 och 4 redovisas de arbetslösas lägre lyckonivå för våra fem modererande variabler. Vi kan först notera att inga av de yttre livsvillkor vi har undersökt (inkomst och social isolering) tycks moderera sambandet mellan arbetslöshet och lycka. Skillnaden i livstillfredsställelse mellan arbetslösa och förvärvsarbetande är inte mindre för höga inkomster än för låga inkomster, och den är inte mindre för socialt aktiva individer än för socialt inaktiva individer. Hushållsinkomst och social isolering verkar inte heller moderera arbetslöshetens effekter på välbefinnandet även om mönstret för social isolering pekar i förväntad riktning. I detta fall tycks skillnaderna mellan grupperna vara något större än i fallet livstillfredsställelse, men inte heller dessa skillnader är statistiskt signifikanta (vilket återigen kan bero på att vårt mått på välbefinnande är känsligt för små urvalsstorlekar och därför innehåller mer brus än vårt mått på livstillfredsställelse).

Vilken betydelse har då våra psykologiska dispositioner i detta sammanhang? Drabbas individer med vissa personlighetsdrag hårdare än andra när de blir arbetslösa? Märkligt nog kan vi konstatera att arbetslöshet verkar slå hårdare mot de emotionellt stabila än mot de emotionellt instabila, särskilt i fallet livstillfredsställelse. I urvalet för gruppen emotionellt stabila individer är skillnaden mellan de arbetslösa och förvärvsarbetande individerna över dubbelt så stor jämfört med urvalet av gruppen emotionellt instabila individer. Denna gruppsskillnad är statistiskt signifikant på 90-procentsnivån och en hårsman från att vara signifikant på 95-procentsnivån.

Vad gäller de två övriga psykologiska dispositionerna – extraversion och självförtroende – finner vi inte heller några signifikanta skillnader. Skillnaden i livstillfredsställelse mellan arbetslösa och förvärvsarbetande är inte mindre för utåtriktade individer eller för individer med ett gott självförtroende. Skillnaderna i välbefinnande tycks vara något större, men är inte i närheten av att vara statistiskt signifikanta.

Sammanfattningsvis kan man säga att samtliga hypoteser vi ställt upp har falsifierats, i synnerhet hypotesen att emotionellt instabila personer drabbas hårdare av arbetslöshet än de emotionellt stabila.

Tabell 4 *Subjektivt välbefinnande för arbetslösa och förvärvsarbetande individer i Sverige 2010 och 2011 (medeltal, konfidensintervall, medeltalsskillnader)*

	Arbetslös	Förvärvsarbetande	Skillnad
Hela urvalet	6,35 (5,98-6,72)	7,04 (6,96-7,11)	-0,69*** (-1,00, -0,37)
Psykologiska dispositioner			
Emotionellt instabil	5,90 (5,23-6,57)	6,18 (6,01-6,35)	-0,28 (-0,90, +0,34)
Emotionellt stabil	6,89 (6,07-7,72)	7,54 (7,41-7,67)	-0,64** (-1,24, -0,05)
Inåtvänd	5,97 (5,33-6,61)	6,47 (6,32-6,62)	-0,50* (-1,07, -0,08)
Utåtriktad	6,90 (6,02-7,79)	7,51 (7,36-7,67)	-0,61* (-1,28, +0,06)
Lågt självförtroende	5,85 (5,28-6,43)	5,95 (5,79-6,10)	-0,09 (-0,61,+0,43)
Högt självförtroende	7,47 (6,50-8,44)	7,83 (7,71-7,96)	-0,37 (-1,06, +0,33)
Hushållsinkomst (brutto)			
Låg (Högst 400 000 per år)	6,10 (5,53-6,68)	6,51 (6,33-6,69)	-0,40 (-0,92, +0,11)
Hög (Mer än 400 000 per år)	6,97 (6,11-7,82)	7,19 (7,09-7,30)	-0,22 (-0,92, +0,55)
Socialt umgänge			
Socialt isolerad	5,88 (5,13-6,63)	6,16 (5,91-6,40)	-1,25*** (-2,07, -0,43)
Ej socialt isolerad	6,44 (6,01-6,88)	7,16 (7,08-7,24)	-0,58*** (-0,98, -0,18)

Kommentarer: Subjektivt välbefinnande mättes genom enkätfrågan: "Om du tänker på de senaste dagarna, hur skulle du säga att du har känt dig?" där svarsalternativen gick från (0) "Mycket illa till mods" till (10) "Mycket väl till mods". Signifikansnivåer: *= $p < 0,10$ **= $p < 0,05$ ***= $p < 0,01$. Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2010 och 2011 (sammanslagen datamängd).

Vad förklarar sambandet mellan arbetslöshet och lycka?

Vår första huvudfråga handlar som sagt om vilka mekanismer som kan förklara varför arbetslösa individer mår sämre och är mindre tillfreds med sina liv än individer som förvärvsarbetar. Här har vi valt att undersöka tre faktorer som kan tänkas mediera sambandet mellan arbetslöshet och lycka, nämligen en mindre aktiv fritid, lägre självförtroende och lägre inkomster.

För att mäta hur aktiv respondenternas fritid är utgick vi från fyra olika mått på fritidsaktiviteter, nämligen hur ofta de under de senaste 12 månaderna ägnat sig åt fysisk träning, umgänge med vänner, ideellt engagemang samt olika kulturella aktiviteter (t.ex. varit på bio, teater eller konsert). Svarsalternativen varierade från (1) "ingen gång" till (7) "flera gånger i veckan".

För att mäta inkomst fick intervjupersonerna ange sin ungefärliga hushållsinkomst på årsbasis. Vad gäller självförtroende använde vi samma mått som ovan med skillnaden att vi använde den ursprungliga elvgradiga skalan.

Vilka samband finns då mellan arbetslöshet, de båda formerna av lycka och de tre faktorer som kan tänkas mediera sambanden mellan arbetslöshet och lycka? Vi kan först konstatera att samtliga sex medierande variabler uppvisar positiva samband med både livstillfredsställelse och välbefinnande. Ju oftare man ägnar sig åt att umgås med vänner eller åt fysiska aktiviteter, ideellt engagemang och kulturbesök, desto lyckligare är man. I fallet inkomst och självförtroende finner vi ännu starkare positiva samband med våra två lyckomått, särskilt i fallet självförtroende.

Sambanden mellan de sex medierande variablerna och arbetslöshet är inte lika omfattande. Vi kan se i tabell 3 att de arbetslösa (som förväntat) tenderar att ha en mindre aktiv fritid, lägre inkomster och lägre självförtroende, men vad gäller fritidsaktiviteterna är sambanden mycket svaga. Vi finner inget samband alls mellan umgänge med vänner och arbetslöshet, vilket kan tyda på att de arbetslösa faktiskt är mer ensamma än de förvärvsarbetande då de ju inte verkar kompensera för de arbetsplatsrelationer de går miste om. Vi kan även se att de arbetslösa tenderar att vara mindre aktiva än förvärvsarbetande vad gäller fysiska aktiviteter, ideellt engagemang och kulturbesök. Dessa tre samband är alla statistiskt signifikanta, men mycket svaga. Sambanden mellan arbetslöshet och självförtroende samt mellan arbetslöshet och inkomst är betydligt starkare.

Tabell 5 Samvariation mellan arbetslöshet, aktivitetsnivå, självförtroende, inkomst och lycka i Sverige 2010 och 2011 (pearsons r)

	Arbetslöshet	Antal svar	Livstillfredsställelse	Antal svar	Välbefinnande	Antal svar
Aktivitetsnivå						
Umgänge med vänner	+ .00	5348	+ .12***	7788	+ .15***	6074
Fysisk aktivitet	- .09***	3132	+ .15***	3111	+ .10***	3112
Ideellt engagemang	- .07***	3560	+ .07***	4725	+ .07***	4620
Kulturbesök	- .04*	2630	+ .11***	4694	+ .06***	3099
Självförtroende	- .14***	1771	+ .42***	3172	+ .51***	3151
Hushållsinkomst	- .25***	4286	+ .20***	5716	+ .12***	4096
Livstillfredsställelse	- .18***	4477	+ 1.00	7917	+ .50***	3522
Välbefinnande	- .07***	3522	+ .50***		+ 1.00***	6207

Kommentarer: Sambandsstyrkan mättes genom pearsons produkt-moment-korrelation (r). Signifikansnivåer: *= $p < 0,10$ **= $p < 0,05$ ***= $p < 0,01$.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2010 och 2011 (sammanslagen datamängd).

Det faktum att både arbetslöshet och lycka tenderar att samvariera i förväntad riktning med våra medierande faktorer, gör att det inte bara finns teoretiska skäl

utan även empiriska skäl att granska dessa samband närmare med hjälp av partiella korrelationsanalyser. Vi väljer här att undersöka hur korrelationen mellan arbetslöshet och våra två lyckomått förändras när vi konstanthåller för var och en av våra medierande faktorer. Om korrelationen mellan arbetslöshet och lycka försvagas eller försvinner vid kontroll för någon av våra medierande variabler, får vi ett visst stöd för att faktorn i fråga medierar sambandet.

I tabell 6 redovisas vår partiella korrelationsanalys mellan arbetslöshet, våra två lyckomått och de tänkbara medierande faktorerna. Vi kan först notera att sambanden mellan arbetslöshet och de två formerna av lycka inte förändras nämnvärt när vi kontrollerar för de tre fritidsaktiviteter som samvarierar negativt med arbetslöshet. Sambandet mellan arbetslöshet och livstillfredsställelse försvagas visserligen något, men skillnaden är långt ifrån statistiskt signifikant. Att de arbetslösa generellt sett är mindre lyckliga än de som förvärvsarbetar verkar således inte kunna förklaras av att de har en mer passiv ”fritid” (även om man skulle kunna hävda att de arbetslösa tycks vara ganska passiva med tanke på hur mycket disponibel tid de har).

Sambandet mellan arbetslöshet och lycka försvagas emellertid kraftigt när vi kontrollerar för självförtroende. Korrelationen mellan arbetslöshet och livstillfredsställelse förändras från $-0,18$ till $-0,07$, men resultatet rörande välbefinnandet är ännu mer slående. Vid kontroll för självförtroendet finns det nämligen inget signifikant samband alls mellan arbetslöshet och välbefinnande. Båda dessa förändringar av sambanden är statistiskt signifikanta på 99-procentsnivån.

Sambandet mellan arbetslöshet och de båda formerna av lycka försvagas också märkbart om vi kontrollerar för respondenternas hushållsinkomst. Denna skillnad är också statistiskt signifikant på 99-procentsnivån, och vad gäller välbefinnandet försvinner sambandet återigen helt och hållet.

Det faktum att sambandet mellan arbetslöshet och lycka försvagas kraftigt både vid kontroll för självförtroende och för hushållsinkomst gör det rimligt att kontrollera för båda dessa faktorer samtidigt. Som tabellen visar försvagas sambanden ytterligare när både dessa faktorer lyfts in som kontrollvariabler. Sambandet mellan arbetslöshet och livstillfredsställelse blir nu icke-signifikant och svagt positivt ($r=+0,03$). Än mer slående är hur sambandet förändras avseende välbefinnandet där sambandet nu är signifikant positivt ($r=+0,07$). Vid samma grad av självförtroende och inkomst har arbetslösa individer således en något högre välbefinnandenivå jämfört med förvärvsarbetande individer.

Tabell 6 Samvariation mellan arbetslöshet och lycka med tänkbara medierande faktorer konstanta i Sverige 2010 och 2011 (pearsons r)

	Livstillfredsställelse	Antal svar	Väl-befinnande	Antal svar
Arbetslöshet	-0,18***	4477	-0,07***	3522
Arbetslöshet (Kontrollvariabel: fysisk aktivitet)	-0,16***	1759	-0,08***	1759
Arbetslöshet (Kontrollvariabel: Ideellt engagemang)	-0,16***	1714	-0,07***	1714
Arbetslöshet (Kontrollvariabel: Kulturbesök)	-0,15***	1697	-0,07***	1697
Arbetslöshet (Kontrollvariabel: Självförtroende)	-0,07***	1736	-0,01	1736
Arbetslöshet (Kontrollvariabel: Hushållsinkomst)	-0,06**	1604	-0,03	1604
Arbetslöshet (Kontrollvariabel: Självförtroende och hushållsinkomst)	+0,03	772	+0,07*	772

Kommentarer: Sambandsstyrkan mättes med hjälp av Pearsons produkt-moment-korrelation. Signifikansnivåer: *= $p < 0,10$ **= $p < 0,05$ ***= $p < 0,01$. För såväl livstillfredsställelse och välbefinnande går skalan mellan 0-10. Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2010/2011.

Förvånande och mindre förvånande slutsatser

Vi kan dra tre intressanta slutsatser från våra empiriska analyser. Vi kan först notera att arbetslöshet tycks ha en större negativ påverkan på människors livstillfredsställelse än på deras välbefinnande. Vi tror att detta beror på att människor inte bara tänker på hur de mår när de bedömer sina liv, utan även bedömer hur väl deras liv svarar mot samhälleliga ideal och förväntningar. Många av oss har nog en föreställning om att ett bra liv bör innehålla saker som ett arbete, en kärleksrelation och en god ekonomi, och tenderar därför att vara mindre tillfreds med livet om någon av dessa saker saknas.

En andra slutsats är att arbetslöshet tycks drabba de flesta grupper i det svenska samhället ungefär lika hårt vad gäller effekterna på livstillfredsställelse och välbefinnande. Ett oväntat undantag från detta mönster var dock att arbetslöshet tenderar att slå hårdare mot emotionellt stabila individer än mot instabila individer. En tänkbar förklaring till dessa resultat är att emotionellt stabila har lättare att hantera stress och

krav kopplade till arbetet, och därför i högre utsträckning kan dra nytta av arbetets positiva sidor. Denna tolkning ter sig rimlig i ljuset av en tidigare studie som pekar på att grad av emotionell stabilitet samvarierar positivt med arbetsengagemang och negativt med utbrändhet (Langelaan et al. 2006).

Ett tredje resultat som är värt att lyfta fram är att de arbetslösa lägre lyckonivå först och främst verkar bero på lägre självförtroende och lägre inkomster snarare än på en lägre aktivitetsnivå. Men här är det återigen värt att påpeka att arbetslösa har mer tid till förfogande än förvärvsarbetande, och att man därför kunde ha förväntat sig *mer* icke arbetsrelaterade aktiviteter och *mer* umgänge med vänner i denna grupp, som ett försök att kompensera för den aktivitetsförlust och den relationsförlust som arbetslösheten för med sig. Det är alltså möjligt att de arbetslösa är både mer passiva och mer ensamma än de förvärvsarbetande, och att detta också spelar en viss roll.

Noter

- ¹ Denna uppfattning har emellertid inte fått stå helt oemotsagd. Ruut Veenhoven (1996) hävdar exempelvis att lyckoskillnaden mellan de som arbetar och de som är arbetslösa är liten eller obefintlig, och Ouwenel (2002) anser att skillnaden är ”mindre än förväntat”. Man kan också notera att det finns en minoritet som mår bättre som arbetslösa än när de är i arbete, antagligen därför att de har intressanta saker att göra utanför arbetet (Argyle 1999). Det är dessutom oklart om det är aktiviteten att arbeta eller det faktum att man har en anställning som har störst effekt på lyckan över tid.
- ² HP5i har utvecklats för att mäta hälsorelevanta aspekter av de fem stora personlighetsdragen. För mer information om skalan och dess validitet, se Gustavsson et al. (2003).

Referenser

- Antonovsky, Aaron (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Argyle, Michael (1999). Causes and correlates of happiness. I: Kahneman, Daniel; Diener, Ed och Schwarz, Norbert (red.). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage: 353-373.
- Brülde, Bengt (2007). *Lycka och lidande: Begrepp, metod, förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, Bengt och Nilsson, Åsa (2010). Arbete, klass och livstillfredsställelse. I: Oskarson, Maria; Bengtsson, Mattias och Berglund, Thomas (red.). *En fråga om klass – levnadsförhållanden, livsstil, politik*. Stockholm: Liber: 87-104.
- Diener, Ed, Suh, Eunkook M, Lucas, Richard E och Smith, Heidi L (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125: 276-302.

- EC (European Commission) (2001). *Guidance on Work-Related Stress. Spice of Life or Kiss of Death?* (sammanställd av Lennart Levi)
- Englund, Lars (1997). *Är sjukdom ett bra skäl för att bli sjukskriven?* Stockholm: Försäkringskassaförbundet (FKF).
- Fors, Filip och Brülde, Bengt (2011). Välbefinnande och livstillfredsställelse i dagens Sverige. I: Holmberg, Sören, Weibull, Lennart och Oscarsson, Henrik (red.), *Lycksalighetens ö*. Göteborgs universitet, Göteborg.
- Frey, Bruno S (2008). *Happiness; A Revolution in Economics*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Gustavsson, Petter J, Jönsson, Erik G, Linder, Jürgen, Weinrybb, Robert M (2003). The HP5 inventory: definition and assessment of five health-relevant personality traits from a five-factor model perspective. *Personality and Individual Differences*, 35: 69-89
- Holmberg, Sören och Weibull, Lennart (2005). Lyckan kommer, lyckan går. I: Holmberg, Sören och Lennart Weibull (red.) *Lyckan kommer, lyckan går*. Rapport nr. 36. SOM-institutet, Göteborgs universitet, Göteborg.
- Jahoda, Marie (1982). *Employment and Unemployment*. Cambridge: Cambridge UP.
- Knabe, Andreas, Rätzl, Steffen, Schöb, Ronnie, Weimann, Joachim (2010). Dissatisfied with life but having a good day: Time-use and well-being of the unemployed. *The Economic Journal*, 120: 867-889.
- Langelan, Saar, Bakker, Arnold B, van Doornen, Lorenz JP, Schaufeli, Wilmar B (2006). Burnout and work engagement: Do individual differences make a difference? *Personality and Individual Differences*, 40: 521-532
- Layard, Richard (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Allen Lane.
- Lucas, Richard E (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16: 75-79.
- Ouweneel, Piet (2002). Social security and well-being of the unemployed in 42 nations. *Journal of Happiness Studies*, 3: 167-192.
- Schimmack, Ulrich, Schupp, Jürgen, Wagner, Gert G (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89: 41-60.
- Veenhoven, Ruut (1996). Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39: 1-58.
- Warr, Peter (1999). Well-Being and the workplace. I: Kahneman Daniel, Diener Ed och Schwarz Norbert (red.). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage: 392-412.
- Westerlund, Hugo (2000). On empowerment and health effects of temporary alternative employment: Some reflections on the general implications of the experiences from an experimental labour market project in West Sweden. I: Isaksson K et al. (red.). *Health Effects of the New Labour Market*. New York: Kluwer Academic Publishers.

