

Mälardalens högskola  
Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling

# Arbetslöshet – Hot eller utmaning?

Betydelsen av den primära tolkningen och tron på den egna  
förmågan i bemästring av arbetslöshet

Lee Olausson och Linda Wretler

C-uppsats i psykologi, VT 2010  
Handledare: Magnus Elfström  
Examinator: Anna-Christina Blomkvist

## Arbetslöshet – Hot eller utmaning? Betydelsen av den primära tolkningen och tron på den egna förmågan i bemästring av arbetslöshet

Lee Olausson och Linda Wretler

Forskning kring arbetslöshet har ofta fokuserat på bemästringsstrategier (eng. coping strategies), men flera studier har även pekat på betydelsen av tron på den egna förmågan (eng. self-efficacy) och den kognitiva tolkningen (eng. cognitive appraisal) för valet av bemästringsstrategi. Genom att mäta individens tro på den egna förmågan, den kognitiva tolkningen och bemästringsstrategier syftar denna undersökning till att identifiera de faktorer som sannolikt leder till försämrad generell mental hälsa och längre tids arbetslöshet. I undersökningen deltog 194 arbetslösa som fick besvara en enkät. Resultatet visade att höga nivåer av de primära tolkningsdimensionerna hot och förlust tillsammans med låg tro på den egna förmågan relaterades till maladaptiva bemästringsstrategier, vilket kopplades till sämre generell mental hälsa och längre arbetslöshet. Både den primära tolkningen och tron på den egna förmågan är således fundamentala i processen att bemästra arbetslösheten.

*Keywords:* unemployment, cognitive appraisal, self-efficacy, coping strategies, mental health

Att förlora sitt arbete har visat sig vara en mycket stressfylld situation som påverkar många aspekter av en individs livssituation (Latack, Kinicki & Prussia, 1995). Enligt ett pressmeddelande från Statistiska centralbyrån var 4 449 000 individer i åldrarna 15-74 år sysselsatta i Sverige i mars 2010. Samtidigt var 448 000 individer (9.1% av arbetskraften) arbetslösa, vilket är en ökning på 44 000 individer jämfört med mars 2009. I longitudinella undersökningar bör man beakta fluktuationer som kan förekomma i form av säsons- och kalendereffekter, t.ex. industrisemester och sammansättning av dagar i ett kvartal ([www.scb.se](http://www.scb.se)). Statistiska centralbyråns metod för att kompensera för sådana felkällor kallas säsongrensning, och när denna metod tillämpas ger det 431 000 individer i arbetslöshet (8.7% av arbetskraften). Trots att antalet arbetslösa fortsätter att öka så sker det med en lägre takt än tidigare ([www.scb.se](http://www.scb.se), pressmeddelande från SCB).

Tidigare forskning om arbetslöshet har fokuserat på effekter av arbetslösheten för individ och samhälle, olika sätt att hantera arbetslösheten samt vilka personliga, ekonomiska och sociala faktorer som är adaptiva respektive maladaptiva för individer i arbetslöshet (Brenner & Starrin, 1988; Grossi, 1999). Det har följaktligen lagts stor vikt vid att studera hur arbetslöshet påverkar en individ, men inte vilka underliggande faktorer som gör att olika individer påverkas på olika sätt (Creed, Machin & Hicks, 1999; Latack et. al., 1995).

Forskning riktad mot arbetslösa individer har ofta involverat bemästringsstrategier (t.ex. Andersen, 2010; Brenner & Starrin, 1988; Grossi, 1999; Latack et. al., 1995; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Waters & Moore, 2002). Bemästringsstrategier (eng. coping strategies) definieras som individens ständigt föränderliga kognitiva och beteendemässiga handlingar för att bemästra specifika externa och/eller interna krav, som upplevs pressande eller som överstiger individens resurser (Folkman et. al., 1986).

Studierna har till exempel fokuserat på vilka strategier som arbetslösa använder sig av för att hantera sin situation och vilka av dessa som är mest effektiva (Brenner & Starrin, 1988). Denna forskning har ofta syftat till att undersöka vad bemästring resulterar i, men inte hur och varför variationer i val av bemästringsstrategier uppkommer (Latack et. al., 1995). I äldre forskning slogs ofta de olika bemästringsstrategierna ihop till två metastrategier. Dessa metastrategier har benämnts på olika sätt, varav det vanligaste är emotionsfokuserad respektive problemfokuserad. I problemfokuserad bemästring, till exempel Planering och Aktiv coping, försöker individen hantera och förändra situationen som orsakar stress, medan emotionsfokuserad bemästring, till exempel Förnekande och Självdistraction, handlar om att reglera de känslor som uppkommer på grund av situationen (Gowan & Gatewood, 1997). Resultaten från forskningen har oftast visat att problemfokuserade bemästringsstrategier dämpar stress medan emotionsfokuserade ökar den något (Brenner & Starrin, 1988). Nutida forskning menar att bemästring är ett mer kontextbundet fenomen som inte är statiskt, utan flera strategier kan användas parallellt av individen. Man kan således inte per definition säga att en specifik bemästringsstrategi är maladaptiv. Det beror på situationen och vad en individ uppnår genom att använda sig av den specifika bemästringsstrategin (Latack et. al., 1995). Tidigare forskning har även antagit att problemfokuserade bemästringsstrategier endast består av beteende och inte är kognitiva, medan emotionsfokuserade endast är kognitiva och inte uttrycks i handling. Detta är en förenkling då båda bemästringsdimensionerna kan uttryckas i både tanke och handling (Latack et. al., 1995). Eftersom bemästring är kontextbundet påverkas det av psykiska och miljömässiga faktorer i den specifika situation som individen befinner sig i. Det är nödvändigt att beakta dessa faktorer för att förstå variationerna i bemästringsstrategier som uppvisas av olika individer (Folkman et. al., 1986). Det saknas fortfarande information om de kontextuella variablerna som påverkar bemästringsprocessen och vilket resultat de leder till. Denna information är viktig för att förstå variationerna i denna process och påverkan på lång sikt (Folkman et. al., 1986).

En sådan kontextuell variabel är tron på den egna förmågan (eng. self-efficacy), som har relaterats till bemästringsstrategier och visat sig påverka hur individen hanterar arbetslösheten (Albion, Fernie, & Burton, 2005). Tron på den egna förmågan definieras som individens tro på sin förmåga att framgångsrikt utföra en viss handling eller beteende (Bandura, 1997). Eftersom varje situation kräver olika handlingar och beteenden skiftar det hur väl individen tror sig kunna hantera situationen, vilket ger olika hög tro på den egna förmågan utifrån den specifika kontexten. Det finns dock även en generell tro på den egna förmågan som handlar om hur väl individen i allmänhet tror sig kunna hantera olika situationer. Det har visat sig viktigt att studera den generella tron på den egna förmågan i relation till situationen som arbetslös, då studier har visat att interventioner riktade mot att höja arbetslösas tro på sin förmåga lett till mer aktivt jobbsökande och ökad motivation (Eden & Aviram, 1993).

När en stor förändring sker som är viktig för individen tolkar och utvärderar individen det inträffade genom en kognitiv process. Kognitiv tolkning (eng. cognitive appraisal) är den implicita process då individen tolkar om en specifik situation är relevant för dennes välmående. Denna process innehåller två olika steg. Den primära tolkningen (eng. primary appraisal) utvärderar om något står på spel i situationen. Om så är fallet utvärderas situationen som antingen ett hot (vilket kan innebära framtida skada eller förlust), förlust (som inträffat) eller som en utmaning. Den sekundära tolkningen (eng. secondary appraisal) utvärderar om något kan göras för att förhindra eller förbättra situationen och i sådana fall vilka bemästringsstrategier som finns tillgängliga (Folkman et. al., 1986; Lazarus, 2000). Eftersom arbetslöshet är en omvälvande händelse är det viktigt att undersöka hur individen tolkar effekterna av arbetslösheten och hur detta påverkar hur individen handskas med den. Få studier har undersökt den kognitiva tolkningen i relation till arbetslöshet. Mer kunskap om detta behövs för att få en bredare förståelse för den arbetslöses situation (Gowan, Riordan &

Gatewood, 1999). Att handskas med arbetslöshet handlar om att nå ekvilibrium mellan uppfattad och önskad situation (Latack et. al., 1995). Den tolkning som individen gör av sin situation blir därför viktig för att förstå hur bemästringsstrategier utformas och väljs av individen, eftersom tolkningen avgör hur vi uppfattar vår situation. Tolkningen avgör således vilka mål individen sätter upp och därmed vilka bemästringsstrategier som individen väljer för att nå de specifika målen. Den kognitiva tolkningen kan följaktligen ge en förklaring till varför individer väljer olika slags bemästringsstrategier (Latack et. al., 1995). Waters och Moore (2002) har kommit fram till att det är den kognitiva tolkningen och graden av ansträngning i bemästringen som har störst betydelse för individens möjligheter att komma tillbaka till arbetslivet. Forskning saknas om relationen mellan val av bemästringsstrategi och den kognitiva tolkningen av situationen vilket gör det viktigt med fortsatt forskning på området (Gowan & Gatewood, 1999; Latack et. al., 1995; Folkman et. al., 1986), men flera forskare är överens om att det sannolikt är den kognitiva tolkningen som formar bemästringsstrategierna (Gowan & Gatewood, 1999; Latack. et. al., 1995).

Enligt Statistiska centralbyrån räknas en person som arbetslös om individen inte är sysselsatt, kan börja arbeta inom 14 dagar samt aktivt har sökt arbete under de senaste fyra veckorna eller inväntar att börja arbeta inom tre månader efter mätveckan ([www.scb.se](http://www.scb.se), Begrepp och definitioner AKU, Arbetskraftsundersökningar). I denna undersökning räknas man som arbetslös om man helt saknar sysselsättning. Arbetsförmedlingens definition av långtidsarbetslöshet är minst sex månader om individen är över 25 år samt över 100 dagar om individen är under 25 år ([www.ams.se](http://www.ams.se)). Arbetslöshet är ett socialt problem som berör normer, värderingar och mål i samhället. Länder med låg arbetslöshet har proaktiva arbetsmarknadspolicys och satsar ofta stora ekonomiska summor för att komma till rätta med arbetslösheten (Brenner & Starrin, 1988). Enligt Brenner och Starrin (1988) kan svenskar uppleva det som ett större stigma att vara arbetslös än individer gör i andra länder, då det politiska målet gällande arbetslöshetsituationen i Sverige är att ha full sysselsättning och därmed ingen arbetslöshet. Arbetslöshet ses som ett gemensamt problem som ska lösas (Brenner & Starrin, 1988), vilket gör den arbetslöse till del av och orsak till ett problem för hela samhället och inte bara för sig själv. Detta tyder på att den kognitiva tolkningen är av stor vikt i Sverige då man kan se sig själv som en börda och därmed uppleva situationen som mycket hotfull. Individens ursprung kan således inverka på hur arbetslösheten tolkas och därmed vara av betydelse för hur individen handskas med arbetslösheten. Få undersökningar har gjorts på hur invandrare i Sverige upplever situationen som arbetslös (Grossi, 1999). Men enligt Grossi (1999) kan invandrare uppleva mer psykisk påfrestning och sämre generell mental hälsa eftersom de kan ha svårare att få anställning och ofta tenderar att vara marginaliserade i det svenska samhället. Grossi (1999) fann även stöd för denna slutsats i sitt material då individer med invandrarbakgrund uppvisade högre nivåer av psykisk påfrestning än svenskar.

Arbetslöshet är en process som sker över tid och tar slut när individen återfår anställning. Varaktigheten av arbetslösheten har en kontinuerlig inverkan på alla faktorer som rör individen och dennes tillvaro. Till exempel kan den primära tolkningen av arbetslösheten och valet av bemästringsstrategier förändras, samt olika ekonomiska och sociala resurser som stod till individens förfogande i början av arbetslösheten uttömmas (Latack et. al., 1995; Waters & Moore, 2002). Forskning har även kommit fram till att om individer utsätts för upprepad arbetslöshet, är de mer benägna att tro att de inte är kapabla att handskas med arbetslösheten (Waters & Moore, 2002). Även ålder har visat sig ha betydelse för hur individer drabbas av arbetslöshet, då det i flera studier framkommit att möjligheten att bli återanställd minskar ju äldre man är (Andersen, 2010).

Brenner & Starrin (1988) har funnit att många lyckas anpassa sig till situationen som arbetslös och når en hanterbar nivå av stress, men det finns en liten grupp, cirka en femtedel,

som fastnar i kronisk stress, depression och olika fysiologiska besvär. Det finns en mängd interventionsprogram som riktar sig till arbetslösa individer och studier har visat att deltagande i träningsprogram för arbetslösa har främjat den mentala hälsan (Creed et. al., 1999). Men Andersen (2010) har i en ny studie kommit fram till att få av dessa interventioner har positiva effekter samt att de ofta riktar sig till fel grupper av arbetslösa individer. De som mest skulle gynnas av en viss intervention är inte nödvändigtvis de som faktiskt deltar. Resultaten av studien indikerade även negativa konsekvenser för en del individer genom deras deltagande i vissa interventioner, då det hindrade dem från att aktivt söka arbete. Andersen (2010) menar att det finns tre faktorer som påverkar effekten av interventionerna, hur stor chans individen har att bli återanställd innan interventionens början, längden på arbetslösheten samt observerbara och icke observerbara individuella skillnader. I undersökningen framkom att olika interventioner lockar till sig olika typer av arbetslösa individer, vilket ger olika effekter på dessa individers möjligheter att finna nytt arbete. Därför är det viktigt att få teoretiska förklaringar till varför olika individer väljer/får olika interventioner. Resultaten från undersökningen visade att interventionerna var som mest effektiva när de riktades mot individer som aktivt väljer att inte handskas med arbetslösheten (Andersen, 2010). Eftersom det i tidigare undersökningar har framkommit att individer med hög tro på den egna förmågan är de som minst gynnas av interventioner (Eden & Aviram, 1993), samt att den kognitiva tolkningen är betydelsefull för individens möjligheter att bli återanställd (Waters & Moore, 2002), är det troligt att dessa utgör de individuella skillnader som Andersen pratar om.

Latack et. al. (1995) har utvecklat en modell som syftar till att predicera vilka bemästringsstrategier individen väljer. I modellen talar Latack et. al. (1995) om discrepancy appraisal och coping efficacy, vilket de menar fångar innebörden av begreppen primär och sekundär tolkning. I tidigare forskning har tron på den egna förmågan ibland använts istället för den sekundära tolkningen då det anses vara nära förbundna begrepp (Latack et. al., 1995). Man kan då hävda att den sekundära tolkningen blir överflödigt om tron på den egna förmågan undersöks. I denna uppsats har författarna valt att använda begreppen primär tolkning och tron på den egna förmågan, då de är välbeprövade begrepp som fångar innebörden av det Latack et. al. (1995) syftar till att mäta för att predicera valet av bemästringsstrategi. Modellen som utformats av Latack et. al. (1995) bygger på en hypotes som beskriver att beroende på hur individen tolkar situationen tillämpas mer eller mindre adaptiva bemästringsstrategier. Det är endast när situationen tolkas som ett högt hot eller förlust som tron på den egna förmågan påverkar vilken bemästringsstrategi som tillämpas. Är tolkningen av hotet eller förlusten hög och tron på den egna förmågan låg, så är sannolikheten stor att man tillämpar maladaptiva bemästringsstrategier. Däremot tillämpar individen sannolikt mer adaptiva bemästringsstrategier om individen har hög tro på den egna förmågan och samtidigt upplever höga nivåer av hot eller förlust. I modellen beaktar Latack et. al. (1995) endast hot- och förlustdimensionerna i den primära tolkningen. Till skillnad från Latack et. al. anses i denna undersökning även utmaningsdimensionen fylla en viktig funktion, då det kan ge en förklaring till varför vissa individer upplever positiva aspekter i arbetslösheten. Forskning har visat att individer som inte tolkar situationen som hotfull och därmed inte upplever sig berövade av väsentlig stimulering på grund av arbetslösheten, har större sannolikhet att få återanställning (Waters & Moore, 2002). Tolkningen av situationen har även visat sig vara signifikant relaterad till depression och ångest (Smári, Arason, Hafsteinsson, Ingimarsson, 1997). Tidigare forskning har dessutom funnit samband mellan bemästringsstrategier och generell mental hälsa (Grossi, 1999). Gowan och Gatewood (1999) menar att bemästring föregås och bestäms av den kognitiva tolkningen. En möjlig slutsats blir då att arbetslösa som inte tolkar situationen som ett hot och har hög tro på sin egen förmåga oftare väljer mer adaptiva bemästringsstrategier, vilket har till följd att de har bättre generell mental hälsa än individer med låg tro på den egna förmågan. Generell mental hälsa har bevisad betydelse för

framtida anställning (Waters & Moore, 2002) vilket medför att de med låg tro på den egna förmågan även löper större risk att fastna i långtidsarbetslöshet. Eftersom studier har visat att både tron på den egna förmågan och den kognitiva tolkningen påverkar val av bemästringsstrategier, kan man förutsäga genom nivåer av dessa variabler hur individen sannolikt kommer att hantera arbetslösheten. Modellen som Latack et. al. (1995) utformat kan således möjligtvis användas för att upptäcka vilken typ av bemästringsstrategi individen sannolikt kommer att använda sig av, genom att mäta individens tro på den egna förmågan och kognitiva tolkning. Genom att man på ett tidigt stadium kan identifiera arbetslösa som löper risk att använda maladaptiva bemästringsstrategier, skapas förutsättningar att förebygga depression och långtidsarbetslöshet, då god generell mental hälsa gagnar möjligheterna till nyanställning (Waters & Moore, 2002).

Syftet med denna undersökning är att, med hänsyn till bakgrundsvariablerna (kön, ålder, ursprung samt erfarenhet av tidigare arbetslöshet), identifiera de faktorer som kan bidra till försämrad generell mental hälsa och längre tids arbetslöshet.

- Vilka bemästringsstrategier samvarierar med generell mental hälsa, och hur samvarierar dessa i sin tur med tron på den egna förmågan och den primära tolkningen?
- Hur generell mental hälsa respektive tidigare och nuvarande arbetslöshetstidens längd samvarierar med dels primär tolkning och dels tron på den egna förmågan, samt om någon icke stressreducerande eller stressreducerande bemästringsstrategi har ytterligare tillskott att ge till samvariationerna ifråga?

## Metod

### *Deltagare*

Endast arbetslösa individer som befann sig på arbetsförmedlingen blev kontaktade för att delta i undersökningen. Av 240 utdelade enkäter inlämnades 214 (89%), utav dessa utgjorde 20 enkäter (9%) ett internt bortfall på grund av att de var ofullständigt ifyllda. Efter den första datainsamlingsdagen uppmärksammades en brist i instruktionerna till enkäten. Detta missförstånd ledde troligtvis till den största delen av det interna bortfallet, då bortfallsfrekvensen drastiskt minskade efter ett förtydligande av instruktionerna. Av de 194 deltagarna var 83 kvinnor (43%) och 109 män (56%). Två personer angav inte kön (1%). Åldern på deltagarna varierade mellan 18-64 år med  $M = 32.8$  och  $SD = 12.9$ . Två personer angav inte ålder (1%). Ursprungsfördelningen på deltagarna i undersökningen var *Sverige*  $n = 147$  (75.8%), *Övriga Norden*  $n = 8$  (4.1%), *Europa utanför Norden*  $n = 4$  (2.1%) och *Utanför Europa*  $n = 33$  (17%) samt ett bortfall på två deltagare (1%). I undersökningens stickprov hade 121 deltagare (62,4%) varit arbetslösa tidigare, 68 deltagare (35.1%) hade inte varit arbetslösa tidigare samt ett bortfall på fem deltagare (2.6%). Medianen för den genomsnittliga tidigare arbetslösheten var 11 månader ( $M = 18.69$ ,  $SD = 24.38$ ) med ett minsta värde på en månad och ett högsta värde på 171 månader (14 år, 3 mån). Medianen för den genomsnittliga nuvarande arbetslösheten var 12 månader ( $M = 17.34$ ,  $SD = 22.76$ ) med ett minsta värde på en vecka, vilket anges i resultatet som noll, och ett högsta värde på 190 månader (15 år, 10 mån). De deltagare som hade varit arbetslösa tidigare angav hur de upplevt sin tidigare arbetslöshet. 9 deltagare (7%) valde svarsalternativet *Stimulerande*, 36 deltagare (29%) valde svarsalternativet *Fruktansvärd*, 28 deltagare (22%) valde svarsalternativet *Sorglig*, 49 deltagare (39%) valde svarsalternativet *Annat*, samt ett bortfall på 4 deltagare (3%). Deltagarna fick ingen form av ersättning.

## Material

I undersökningen sammansattes en enkät för att mäta generell mental hälsa, primär tolkning, tron på den egna förmågan och bemästringsstrategier hos de arbetslösa. De bakgrundsvariabler som efterfrågades var kön, ålder, ursprung, längd på nuvarande arbetslöshet samt tidigare erfarenheter av arbetslöshet. Samtliga frågor avseende bakgrundsvariabler konstruerades av undersökningsledarna, endast undantaget ursprungsfrågan. Generell mental hälsa, primär tolkning, tron på den egna förmågan samt bemästringsstrategier mättes med etablerade psykologiska mätinstrument. Ett missivbrev användes som försättsblad till enkäten.

*Bakgrundsvariabler.* Kön besvarades genom att kryssa i en ruta för antingen man eller kvinna. Ålder var formulerad som en öppen fråga där deltagarna själva fick ange sin ålder. Ursprung angavs genom att kryssa i något av följande fyra geografiska områden: *Sverige, Övriga Norden, Europa utanför Norden* och *Utanför Europa*. Dessa svarsalternativ är tagna från en svensk version av det välbeprövade instrumentet Multidimensional Pain Inventory (Bergström, Jensen, Bodin, Linton, Nygren, & Carlsson, 1998). I denna undersökning användes svarsformuleringen *Utanför Europa* istället för originalets *Utom Europa*, då det förra svarsalternativet ansågs vara tydligare. För att mäta nuvarande arbetslöshet ställdes en öppen fråga där individen själv fick ange längden på arbetslösheten i år och månader. Tidigare erfarenhet av arbetslöshet innefattade tre frågor. Den första frågan *Har Du varit arbetslös tidigare?* besvarades genom att kryssa för *ja* eller *nej*. Den andra frågan *Om ja, hur länge var Du arbetslös innan Du fick nytt arbete?* var en öppen fråga där deltagarna själva fick ange i år och månader hur länge de varit arbetslösa. Både längden på den nuvarande och den tidigare arbetslösheten omformulerades till månader i databearbetningen. Den slutliga frågan *Hur upplevde du situationen?* syftade till att mäta hur individen upplevde sin situation vid en eventuell tidigare arbetslöshet. De tre item i ALE-skalan (se nedan) som hade högst faktorladdningar från studien där skalan utvecklades, det vill säga de item som hade den starkaste relationen till sin faktor, användes som svarsalternativ. För dimensionen utmaning användes *Stimulerande*, för dimensionen hotfull användes *Fruktansvärd* och för dimensionen förlust användes *Sorglig* (Ferguson, Matthews, & Cox, 1999). Dessutom lades ett svarsalternativ till för *Annat*. De deltagare som svarat *ja* på frågan om de varit arbetslösa tidigare ombads välja ett av dessa fyra alternativ (forced choice).

*Primär tolkning.* För att mäta den primära tolkningen användes The appraisal of life events scale (ALE; Ferguson, Matthews, & Cox, 1999). Översättningen till svenska ägde rum inom ramen för en studie (Kennedy, Lude, Elfström & Smithson, 2010) där tre forskare i psykologi översatte originalskalan självständigt varefter de jämförde sina respektive översättningar. Därefter fick ytterligare en forskare i psykologi som har engelska som modersmål men som talar svenska flytande, översätta den svenska översättningen tillbaka till engelska. Skalan består av 16 adjektiv som mäter respondentens tolkning av dimensionerna utmaning, hot och förlust i en stressfylld situation. Respondenterna tar ställning till varje adjektiv på en sexgradig likertskala där 0 = *inte alls* och 5 = *väldigt mycket*. Ju högre medelvärde individen har, desto högre tolkningsnivå har individen på den aktuella dimensionen (hot, utmaning eller förlust) som medelvärdet gäller. Variationsvidden för de tre delindexen är 0 - 5. Cronbach's alpha för de tre indexen var .82 för utmaning, .90 för hot och .90 för förlust. Exempel på ett påstående som mäter hot är *oroande*, exempel på utmaning är *lärorik* och exempel på förlust är *deprimerande*.

*Tron på den egna förmågan.* Tron på den egna förmågan mättes genom General self-efficacy scale (Schwarzer & Jerusalem, 1995). I undersökningen användes en svensk version utformad av Koskinen-Hagman, Schwarzer och Jerusalem (1999). I instruktionerna till enkäten bads deltagarna svara utifrån sin situation som arbetslös och inte utifrån hur de känner att frågorna stämmer in på dem rent generellt. Enkäten består av 10 påståenden med en fyrgradig likertskala där 1 = *tar helt avstånd*, 2 = *tar delvis avstånd*, 3 = *instämmer delvis* och 4 = *instämmer helt*. Siffrorna anger hur data har kodats. I databearbetningen räknades ett medelvärde fram för samtliga 10 påståenden, där ett högt medelvärde innebär hög tro på den egna förmågan hos individen. Variationsvidden för indexet är 1 - 4. Exempel på påståenden är *Jag lyckas alltid lösa svåra problem om jag bara anstränger mig tillräckligt* och *Tack vare min egen förmåga känner jag mig lugn även när jag ställs inför svårigheter*. Cronbach's alpha för skalan var .90.

*Bemästringsstrategier.* I undersökningen användes Brief COPE (Carver, 1997). I den svenska versionen (Muhonen & Torkelson, 2005) består instrumentet av 28 påståenden som mäter 14 bemästringsstrategier på en fyrgradig likertskala med svarsalternativen 1 = *mycket sällan eller aldrig*, 2 = *ganska sällan*, 3 = *ganska ofta* och 4 = *mycket ofta*. Siffrorna anger hur data har kodats. I undersökningen uteslöts bemästringsstrategin alkohol/droger då det ansågs vara ett känsligt ämne som inte bidrog något till att klargöra undersökningens syfte. Ärligheten på de eventuella svaren på detta item kan också ifrågasättas då det gäller ett känsligt ämne som deltagarna inte blir förvarnade om genom syftet, vilket kan påverka validiteten. De övriga 13 bemästringsstrategierna som innefattades i undersökningen var Självdistraction, Aktiv coping, Förnekande, Emotionellt stöd, Instrumentellt stöd, Uppgivenhet, Ventilering av känslor, Positiv omtolkning, Planering, Humor, Accepterande, Religion och Självanklagelse. Variationsvidden för de 13 delindexen är 1 - 4. I databearbetningen räknades ett medelvärde fram för varje individ på varje bemästringsstrategi. Exempel på påståenden är *Jag får hjälp och råd från andra människor* (Instrumentellt socialt stöd), *Jag försöker komma på en strategi för vad jag ska göra* (Planering) och *Jag ger upp mina försök att hantera situationen* (Uppgivenhet). Eftersom varje delindex endast innehöll två item var det inte meningsfullt att beräkna Cronbach's alpha.

*Generell mental hälsa.* I undersökningen användes General health questionnaire, GHQ-12 (Goldberg, 1972) i en svensk översättning hämtad från en undersökning av svenska ungdomars hälsa av Sconfienza (1998). Sconfienza fann att denna svenska version var tillräckligt valid och reliabel för att mäta generell mental hälsa. I denna undersökning har den generella GHQ-faktorn använts, men det finns även kompletterande underfaktorer som till exempel *Positiv* med sex items. I den engelska versionen användes frågor för att mäta generell mental hälsa men i den svenska versionen var de omformulerade till påståenden. I Sconfienzans (1998) undersökning innebar ett lågt medelvärde på skalan hög generell mental hälsa och ett högt medelvärde innebar låg generell mental hälsa. I denna undersökning vändes likertskalan eftersom det ansågs vara tydligare och mer i linje med hur de andra skalorna mättes. Påståendena besvarades därmed med 3 = *stämmer helt*, 2 = *stämmer bra*, 1 = *stämmer delvis* och 0 = *stämmer inte alls*. Siffrorna anger hur data har kodats. I databearbetningen räknades ett medelvärde fram genom att först vända på sex item. Således motsvarar ett högt medelvärde hög generell mental hälsa och ett lågt medelvärde låg generell mental hälsa. Variationsvidden för indexet är 0 - 3. Exempel på påståenden är *Jag känner mig olycklig och nedstämd*, *Jag känner mig kapabel att fatta beslut* och *Jag har tänkt på mig själv som en betydelslös person*. Cronbach's alpha var .87 i undersökningen.



## *Procedur*

Undersökningsledarna tog kontakt med två arbetsförmedlingar på två separata orter i Mellansverige. Personer som inkluderades i studien var arbetslösa och besökte arbetsförmedlingen. Undersökningsledarna fick tillgång till ett bord i arbetsförmedlingens lokal på respektive ort, där de delade ut enkäter till arbetssökande i totalt tre dagar. I ett missivbrev som bifogades med enkäten beskrevs hur enkäten skulle besvaras, mer utförlig information om syfte och bakgrund samt information om de forskningsetiska reglerna. De potentiella deltagarna informerades då både skriftligt och muntligt om att deltagandet var frivilligt, anonymt och att materialet endast skulle komma att användas i forskningssyfte. Samtliga individer som befann sig i arbetsförmedlingens lokaler tillfrågades om de var arbetssökande och om de ville delta i undersökningen. Ett fåtal individer kom även fram på eget initiativ till undersökningsledarna och bad om att få delta. Enkäterna delades ut till dem som visade intresse för att delta och besvarades på plats där de även samlades in. Det tog cirka 10 – 15 minuter att besvara enkäten. Deltagarna besvarade enkäten enskilt.

## Resultat

Alla skalor i undersökningen är normalfördelade i enlighet med test av skevhet (skewness) och toppighet (kurtosis), då de befann sig inom intervallet -1 och 1. Bakgrundsfrågorna gällande längden på arbetslösheten, både den nuvarande (Skewness = 3.60, Kurtosis = 17.33) och den eventuella tidigare (Skewness = 3.70, Kurtosis = 20.65), är snedfördelade. Eftersom dessa item är utsatta för extrema värden är det lämpligare att använda medianen istället för medelvärdet som centralmått. Alla skalor har en så pass låg procentuell andel av ofullständiga svar på itemnivå (< 5%) att validiteten i undersökningen inte påverkas. Deskriptiv statistik om samtliga skalor återfinns i Tabell 1 på nästa sida.

Tabell 1

*Medelvärden och standardavvikelser för indexerade variabler samt längd på tidigare och nuvarande arbetslöshet (n = 194)*

	<i>M (SD)</i>	<i>Median</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Längd på nuvarande arbetslöshet ( <i>n</i> = 174)	18.69 (24.38)	12.00	0	190 (15 år, 10 mån)
Längd på tidigare arbetslöshet ( <i>n</i> = 99)	17.34 (22.76)	11.00	1	171 (14 år, 3 mån)
Psykiskt välbefinnande ( <i>n</i> = 193)	1.86 (0.04)		0	3
Tron på den egna förmågan ( <i>n</i> = 194)	2.96 (0.54)		1	4
Primär tolkning				
<i>Hot</i> ( <i>n</i> = 190)	2.18 (1.37)		0	5
<i>Utmaning</i> ( <i>n</i> = 188)	1.55 (1.09)		0	5
<i>Förlust</i> ( <i>n</i> = 189)	2.56 (1.51)		0	5
Bemästringsstrategier				
<i>Självdistraction</i> ( <i>n</i> = 194)	2.63 (0.76)		1	4
<i>Aktiv coping</i> ( <i>n</i> = 194)	3.20 (0.61)		1	4
<i>Förnekande</i> ( <i>n</i> = 194)	1.77 (0.79)		1	4
<i>Emotionellt socialt stöd</i> ( <i>n</i> = 194)	2.56 (0.89)		1	4
<i>Instrumentellt socialt stöd</i> ( <i>n</i> = 194)	2.59 (0.79)		1	4
<i>Uppgivenhet</i> ( <i>n</i> = 194)	1.72 (0.73)		1	4
<i>Ventilering av känslor</i> ( <i>n</i> = 192)	2.12 (0.81)		1	4
<i>Positiv omtolkning</i> ( <i>n</i> = 194)	2.89 (0.67)		1	4
<i>Planering</i> ( <i>n</i> = 194)	2.96 (0.68)		1	4
<i>Humor</i> ( <i>n</i> = 193)	2.29 (0.90)		1	4
<i>Accepterande</i> ( <i>n</i> = 194)	2.84 (0.70)		1	4
<i>Religion</i> ( <i>n</i> = 193)	1.48 (0.78)		1	4
<i>Självanklagelse</i> ( <i>n</i> = 194)	2.18 (0.84)		1	4

Inledningsvis gjordes ett antal analyser för att undersöka förhållandet mellan undersökningens beroende och oberoende variabler. T-test för variabeln kön gjordes på samtliga oberoende och beroende variabler, det vill säga indexerade variabler samt längd på tidigare och nuvarande arbetslöshet. Analysen visade en skillnad i fem bemästringsstrategier kopplat till kön samt två skillnader i primär tolkning på dimensionerna Hot och Förlust (se Tabell 2.) Cohen's *d* räknades ut för samtliga resultat vilket visade på en liten effektstorlek för de signifikanta resultaten.

Tabell 2

*Deskriptiv statistik och resultat för t-test med kön som oberoende variabel i relation till övriga variabler (n = 192)*

	<i>Kön</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
<i>Längd på nuvarande arbetslöshet</i>	Man	15.27	18.45	-1.72	.09	0.26
	Kvinna	20.74	23.07			
<i>Längd på tidigare arbetslöshet</i>	Man	15.85	16.42	0.06	.95	0.01
	Kvinna	15.64	17.40			
<i>Generell mental hälsa</i>	Man	1.92	0.57	1.46	.15	0.22
	Kvinna	1.79	0.59			
<i>Tron på den egna förmågan</i>	Man	3.00	0.53	0.89	.38	0.13
	Kvinna	2.93	0.53			
<i>Hot</i>	Man	1.94	1.35	-2.47*	.02	-0.36
	Kvinna	2.43	1.34			
<i>Utmaning</i>	Man	1.54	1.04	-0.15	.89	-0.02
	Kvinna	1.56	1.17			
<i>Förlust</i>	Man	2.37	1.54	-2.05*	.04	-0.30
	Kvinna	2.82	1.45			
<i>Självdistraction</i>	Man	2.61	0.70	-0.92	.36	-0.14
	Kvinna	2.72	0.83			
<i>Aktiv coping</i>	Man	3.11	0.61	-2.31*	.02	-0.33
	Kvinna	3.31	0.60			
<i>Förnekande</i>	Man	1.74	0.79	-0.54	.59	-0.08
	Kvinna	1.80	0.79			
<i>Emo. soc. stöd</i>	Man	2.33	0.85	-3.37**	.00	-0.49
	Kvinna	2.76	0.89			
<i>Inst. soc. stöd</i>	Man	2.45	0.76	-2.78**	.01	-0.41
	Kvinna	2.77	0.79			
<i>Uppgivenhet</i>	Man	1.66	0.72	-0.84	.40	-0.13
	Kvinna	1.75	0.68			
<i>Vent. av känslor</i>	Man	2.45	0.80	-3.20**	.00	-0.40
	Kvinna	2.77	0.80			
<i>Positiv omtolkning</i>	Man	2.81	0.66	-1.61	.11	-0.24
	Kvinna	2.97	0.69			
<i>Planering</i>	Man	2.91	0.69	-1.00	.32	-0.15
	Kvinna	3.01	0.67			
<i>Humor</i>	Man	2.35	0.88	1.11	.27	0.16
	Kvinna	2.20	0.94			
<i>Accepterande</i>	Man	2.93	0.69	1.85	.07	0.28
	Kvinna	2.74	0.68			

	Kön	M	SD	t	p	d
<i>Religion</i>	Man	1.48	0.80	0.01	.99	0.00
	Kvinna	1.48	0.74			
<i>Självanklagelse</i>	Man	2.09	0.84	-1.42	.16	-0.21
	Kvinna	2.27	0.84			

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Envägs ANOVA för oberoende mätningar utfördes på ursprung och samtliga oberoende och beroende variabler. Först utfördes homogenitetstest avseende varianser för samtliga ANOVOR vilket visade att utmaning, förnekande och religion inte hade homogena varianser. Gruppen *Europa utanför Norden* uteslöts därför ur dessa ANOVOR då den endast består av fyra deltagare. Uteslutandet av denna grupp gav endast skillnad på variabeln utmaning. De två andra variablerna var fortfarande signifikanta i homogenitetstest även när ytterligare en grupp togs bort, *Övriga Norden*. *Förnekande* och *Religion* uteslöts därför ur analysen. Analysen visade signifikanta skillnader i längd på tidigare arbetslöshet, tron på den egna förmågan, dimensionerna utmaning i primär tolkning samt två bemästringsstrategier (se Tabell 3.) Det fanns även en tendens till skillnad i dimensionen hot kopplat till ursprung. Post hoc-test utfördes på alla signifikanta ANOVOR vilket visade på att det fanns skillnad mellan de olika ursprung, framförallt mellan *Utanför Europa* och *Sverige*. Gruppen *Utanför Europa* verkar hantera arbetslösheten något sämre än gruppen *Sverige*.

Tabell 3

Envägs ANOVA av ursprung samt Tukey's post hoc-test avseende oberoende och beroende variabler ( $n = 192$ )

	Ursprung	M	SD	F	p	$\eta^2$	post hoc
<i>Längd på nuvarande arbetslöshet</i>	SV	16.05	19.97	0.92	.43	.02	
	ÖN	21.13	23.01				
	EN	23.25	19.38				
	UE	22.16	22.89				
<i>Längd tidigare arbetslöshet</i>	SV	13.43	15.17	5.20	.00	.14	UE.>SV.*
	ÖN	24.80	25.28				
	EN	9.00	4.24				
	UE	33.67	15.41				
<i>Generell mental hälsa</i>	SV	1.89	0.61	1.05	.37	.02	
	ÖN	1.89	0.51				
	EN	1.98	0.48				
	UE	1.70	0.45				
<i>Tron på den egna förmågan</i>	SV	2.99	0.50	2.71	.05	.04	EN.>UE.*
	ÖN	2.94	0.47				
	EN	3.58	0.72				
	UE	2.82	0.62				
<i>Hot</i>	SV	2.03	1.34	2.49	.07	.04	
	ÖN	2.29	1.67				
	EN	2.03	1.75				
	UE	2.73	1.25				
<i>Utmaning</i>	SV	1.43	1.01	4.67	.01	.06	UE.>SV.*
	ÖN	1.27	1.74				
	UE	2.05	1.04				

	<i>Ursprung</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$	<i>post hoc</i>
<i>Förlust</i>	SV	2.51	1.52	0.49	.69	.01	
	ÖN	2.47	1.82				
	EN	2.42	1.95				
	UE	2.86	1.37				
<i>Självdistraction</i>	SV	2.73	0.76	2.13	.10	.03	
	ÖN	2.69	0.84				
	EN	2.38	0.25				
	UE	2.38	0.74				
<i>Aktiv coping</i>	SV	3.20	0.60	0.16	.93	.00	
	ÖN	3.13	0.79				
	EN	3.38	0.75				
	UE	3.18	0.61				
<i>Förnekande</i>	SV	1.65	0.70	-	-	-	
	ÖN	1.88	0.88				
	EN	1.38	0.48				
	UE	2.29	0.96				
<i>Emo. Soc. stöd</i>	SV	2.57	0.89	1.44	.23	.02	
	ÖN	2.38	0.95				
	EN	2.88	0.85				
	UE	2.26	0.86				
<i>Inst. soc. stöd</i>	SV	2.66	0.76	3.27	.02	.05	<i>ns</i>
	ÖN	2.13	0.88				
	EN	3.13	1.03				
	UE	2.32	0.84				
<i>Uppgivenhet</i>	SV	1.64	0.67	1.33	.27	.02	
	ÖN	1.88	0.74				
	EN	2.00	0.71				
	UE	1.86	0.82				
<i>Vent. av känslor</i>	SV	2.11	0.82	0.18	.91	.00	
	ÖN	2.06	1.08				
	EN	2.38	1.75				
	UE	2.16	1.77				
<i>Positiv omtolkning</i>	SV	2.88	0.67	0.28	.84	.00	
	ÖN	2.75	0.87				
	EN	3.13	0.75				
	UE	2.86	0.68				
<i>Planering</i>	SV	2.98	0.67	1.81	.15	.03	
	ÖN	2.44	0.50				
	EN	2.75	0.96				
	UE	3.00	0.70				
<i>Humor</i>	SV	2.39	0.91	3.34	.02	.05	SV.>UE.*
	ÖN	2.38	0.64				
	EN	2.13	1.31				
	UE	1.85	0.76				
<i>Accepterande</i>	SV	2.85	0.69	0.74	.53	.01	
	ÖN	3.13	0.79				
	EN	3.00	0.82				
	UE	2.74	0.69				

	<i>Ursprung</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$	post hoc
<i>Religion</i>	SV	1.30	0.62	-	-	-	
	ÖN	1.56	1.12				
	EN	2.75	0.87				
	UE	2.08	0.85				
<i>Självanklagelse</i>	SV	2.18	0.84	0.69	.56	.01	
	ÖN	2.00	1.00				
	EN	1.63	0.75				
	UE	2.20	0.81				

SV = Sverige, ÖN = Övriga Norden, EN = Europa utanför Norden, UE = Utanför Europa

Not. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

T-test utfördes för att undersöka betydelsen av om individen hade varit arbetslös tidigare eller inte. Detta gav inga signifikanta resultat på någon variabel och redovisas således inte i någon tabell. Om individen varit arbetslös tidigare saknar således koppling till hur individen upplever, handskas och tolkar situationen som arbetslös. Envägs ANOVOR för oberoende mätningar gjordes för att undersöka hur upplevelsen av den tidigare arbetslösheten relaterar till de olika oberoende och beroende variablerna. Svartalternativen för upplevelsen av den tidigare arbetslösheten grundar sig på svartalternativ från ALE-skalan, där *Stimulerande* mäter utmaning, *Fruktansvärd* mäter hot och *Sorglig* mäter förlust. Homogenitetstest utfördes för samtliga ANOVOR vilket visade att *Planering* och *Accepterande* inte hade homogena varianser. Även efter åtgärder där nivåer av upplevelsen togs bort, hade *Planering* och *Accepterande* fortfarande inte homogena varianser. De uteslöts därför ur analysen. Det visade sig att skillnaden i upplevelsen av den tidigare arbetslösheten hängde samman med en skillnad i generell mental hälsa, hot, förlust samt självanklagelse. En tendens återfanns även i tron på den egna förmågan kopplat till upplevelsen av den tidigare arbetslösheten.

Tabell 4

Envägs ANOVA av upplevelsen av den tidigare arbetslösheten samt Tukey's post hoc-test avseende indexerade oberoende och beroende variabler ( $n = 122$ )

	<i>Upplevelse</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$	
<i>Längd på nuvarande arbetslöshet</i>	Stimulerande	12.78	14.58	3	.87	.01	
	Fruktansvärd	21.32	25.45				
	Sorglig	20.42	23.19				
	Annat	20.40	32.39				
<i>Längd tidigare arbetslöshet</i>	Stimulerande	15.00	12.01	0.15	.93	.00	
	Fruktansvärd	19.79	17.61				
	Sorglig	16.24	16.55				
	Annat	16.98	29.69				
<i>Generell mental hälsa</i>	Stimulerande	2.28	0.50	12.17	.00	.24	ST.>FR.**
	Fruktansvärd	1.50	0.52				ST.>SO.*
	Sorglig	1.70	0.61				AN.>FR.**
	Annat	2.14	0.52				AN.>SO.**
<i>Tron på den egna förmågan</i>	Stimulerande	3.32	0.67	2.32	.08	.06	
	Fruktansvärd	2.90	0.56				
	Sorglig	2.87	0.51				
	Annat	3.07	0.52				

	<i>Upplevelse</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$	
<i>Hot</i>	Stimulerande	1.28	0.41	14.12	.00	.27	FR.>ST.**
	Fruktansvärd	3.16	0.21				FR.>SO.*
	Sorglig	2.29	0.24				FR.>AN.**
	Annat	1.48	0.18				SO.>AN.*
<i>Utmaning</i>	Stimulerande	1.88	1.10	0.40	.76	.01	
	Fruktansvärd	1.44	1.15				
	Sorglig	1.48	1.29				
	Annat	1.56	1.00				
<i>Förlust</i>	Stimulerande	1.19	0.45	18.66	.00	.33	FR.>ST.**
	Fruktansvärd	3.53	0.23				SO.>ST.**
	Sorglig	3.26	0.26				FR.>AN.**
	Annat	1.66	0.20				SO.>AN.**
<i>Självdistraction</i>	Stimulerande	2.39	0.70	0.61	.61	.02	
	Fruktansvärd	2.75	0.77				
	Sorglig	2.66	0.69				
	Annat	2.64	0.72				
<i>Aktiv coping</i>	Stimulerande	3.17	0.50	0.24	.87	.01	
	Fruktansvärd	3.25	0.64				
	Sorglig	3.13	0.70				
	Annat	3.16	0.59				
<i>Förnekande</i>	Stimulerande	1.72	1.00	2.12	.10	.05	
	Fruktansvärd	1.90	0.80				
	Sorglig	1.84	0.73				
	Annat	1.53	0.60				
<i>Emo. Soc. stöd</i>	Stimulerande	2.06	1.01	0.95	.42	.02	
	Fruktansvärd	2.44	0.92				
	Sorglig	2.46	0.88				
	Annat	2.60	0.92				
<i>Inst. soc. stöd</i>	Stimulerande	2.44	0.63	1.08	.36	.03	
	Fruktansvärd	2.60	0.81				
	Sorglig	2.29	0.76				
	Annat	2.59	0.83				
<i>Uppgivenhet</i>	Stimulerande	1.67	0.97	1.30	.28	.03	
	Fruktansvärd	1.86	0.64				
	Sorglig	1.79	0.67				
	Annat	1.57	0.71				
<i>Vent. av känslor</i>	Stimulerande	1.89	1.02	0.86	.47	.02	
	Fruktansvärd	2.26	0.69				
	Sorglig	2.13	0.92				
	Annat	1.98	0.94				
<i>Positiv omtolkning</i>	Stimulerande	3.00	0.61	0.61	.61	.02	
	Fruktansvärd	2.85	0.53				
	Sorglig	2.77	0.81				
	Annat	2.96	0.68				
<i>Planering</i>	Stimulerande	2.89	0.55	-	-	-	
	Fruktansvärd	3.01	0.58				
	Sorglig	2.70	0.83				
	Annat	3.12	0.63				

	<i>Upplevelse</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$	
<i>Humor</i>	Stimulerande	2.75	0.76	1.55	.21	.04	
	Fruktansvärd	2.18	0.88				
	Sorglig	2.05	0.97				
	Annat	2.34	0.86				
<i>Accepterande</i>	Stimulerande	2.94	0.23	-	-	-	
	Fruktansvärd	2.63	0.11				
	Sorglig	2.84	0.13				
	Annat	3.09	0.10				
<i>Religion</i>	Stimulerande	1.61	1.05	0.53	.66	.01	
	Fruktansvärd	1.38	0.58				
	Sorglig	1.57	0.84				
	Annat	1.42	0.75				
<i>Självaklagelse</i>	Stimulerande	1.94	0.77	4.33	.01	.10	FR.>AN.**
	Fruktansvärd	2.51	0.75				
	Sorglig	2.14	0.92				
	Annat	1.90	0.73				

Not. ST = Stimulerande, FR = Fruktansvärd, SO = Sorglig, AN = Annat

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### *Undersökning av de bivariata sambanden samt bemästringsstrategiernas inverkan på den generella mentala hälsan*

För att kunna besvara frågeställningarna användes Pearsonkorrelationer för att undersöka de bivariata sambanden mellan variablerna i undersökningen (se Tabell 5). Analysen visade att ålder i viss mån hängde samman med vilka bemästringsstrategier individen väljer. Analysen visade på ett negativt samband mellan tron på den egna förmågan och hot samt tron på den egna förmågan och förlust. Inget samband mellan tron på den egna förmågan och utmaning återfanns i korrelationsmatrisen. Det fanns ett positivt samband mellan längden på arbetslösheten, både den nuvarande och eventuella tidigare, med hot samt ett negativt samband med tron på den egna förmågan. Förlust korrelerade endast positivt med den nuvarande arbetslösheten.

Generell mental hälsa visade sig korrelera negativt med hot och förlust samt positivt med utmaning och tron på den egna förmågan. I analysen framkom också att generell mental hälsa korrelerade positivt med fyra bemästringsstrategier samt negativt med fem bemästringsstrategier. Humor, emotionellt och instrumentellt socialt stöd samt självdistraction hade inget signifikant samband med generell mental hälsa. Se Tabell 5 på nästa sida.



Tabell 5  
 Pearsonkorrelationer mellan beroende och oberoende variabler (n = 194)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Hot															
2. Förlust	.84**														
3. Utmaning	.03	-.14													
4. Tron på den egna förmågan	-.22**	-.22**	.11												
5. Självdistraction	.13	.25**	-.07	-.00											
6. Aktiv coping	.17*	.15*	-.02	.32**	.15*										
7. Förnekande	.42**	.38**	.10	-.21**	.18*	.07									
8. Emo. soc. stöd	-.02	.05	.16*	.02	.16*	.25**	.06								
9. Instr. soc. Stöd	.04	.09	.19*	.05	.16*	.28**	.03	.60**							
10. Uppgivenhet	.27**	.28**	.06	-.49**	.11	-.33**	.43**	.04	-.05						
11. Vent. av känslor	.29**	.27**	.05	-.18*	.16*	.13	.27**	.34**	.37**	.27**					
12. Positiv omtolkning	-.08	-.12	.23**	.47**	.16*	.29**	.00	.17*	.18*	-.27**	.04				
13. Planering	.03	.00	.09	.38**	.19**	.49**	.02	.13	.29**	-.33**	.05	.39**			
14. Humor	-.11	-.12	.14	.09	.22**	-.12	.08	.17*	.11	.21**	.16*	.16*	-.06		
15. Accepterande	-.28**	-.26**	.07	.23**	.07	-.05	-.30**	.14	.04	-.09	-.05	.26**	.15*	.21**	
16. Religion	.23**	.14	.36**	-.09	.00	-.08	.32**	-.02	.03	.27**	.27**	.06	-.03	.02	-.09
17. Självanklagelse	.34**	.36**	.04	-.25**	.20**	-.05	.26**	.17*	.16*	.35**	.42**	-.07	.06	.05	-.08
18. Generell mental hälsa	-.46**	-.55**	.17*	.53**	-.08	.17*	-.30**	.11	.09	-.55**	-.27**	.31**	.18*	.09	.18*
19. Ålder	.07	.02	-.12	.10	-.09	.13	-.01	-.09	-.20**	-.19*	-.07	.11	.17*	-.13	.02
20. Nuvarande arbetslöshet	.22**	.19*	.03	-.16*	-.03	-.06	.10	-.23**	-.09	.10	.08	.09	-.08	-.06	-.07
21. Längd tidigare arbetsl.	.30**	.16	-.06	-.25*	-.03	-.15	.13	-.16	-.18	.27**	.26*	-.13	-.14	.03	.000

Not. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tabell 5 fortsättning  
 Pearsonkorrelationer mellan beroende och oberoende variabler (n = 194)

	16	17	18	19	20
1. Hot					
2. Förlust					
3. Utmaning					
4. Tron på den egna förmågan					
5. Självdistraktion					
6. Aktiv coping					
7. Förnekande					
8. Emotionellt socialt stöd					
9. Instrumentellt socialt stöd					
10. Uppgivenhet					
11. Ventilering av känslor					
12. Positiv omtolkning					
13. Planering					
14. Humor					
15. Acceptorande					
16. Religion					
17. Självanklagelse	.23**				
18. Generell mental hälsa	-.26**	-.49**			
19. Ålder	.00	-.12	.03		
20. Nuvarande arbetslöshet	.18*	.00	-.12	.12	
21. Längd tidigare arbetslöshet	.12	.21*	-.37**	.25*	.38**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Multipel regressionsanalys genomfördes med generell mental hälsa som beroende variabel och samtliga bemästringsstrategier som oberoende variabler. Detta för att identifiera vilka bemästringsstrategier som hade en möjlig signifikant förklaringsgrad för generell mental hälsa i situationen som arbetslös. Det fanns två outliers i stickprovet enligt analys med standardiserade residualer då dessa värden var under -3. Dessa uteslöts ur denna och efterföljande analyser. Inga outliers hittades med Mahalanobis distans då det kritiska  $\chi^2$ -värdet var högre än det observerade max-värde ( $\chi^2 = 22.36 < 14.99$ ). Detta gäller även analys med standardiserade residualer då deltagarnas värden låg mellan -3 och 3. Enligt Durbin & Watson är antagandet om oberoende uppfyllt i stickprovet (1.91). Det fanns ingen multikolinjäritet i stickprovet då toleransmättet var över 0.10. Alla bemästringsstrategier lades in i en multipel regression med forward selektion med generell mental hälsa som beroende variabel. *Självanklagelse* och *Uppgivenhet* visade sig ha en negativ effekt på den generella mentala hälsan medan *Positiv omtolkning* och *Emotionellt socialt stöd* hade positiv effekt med en signifikansnivå på .05. Modellen hade 45 % förklarad varians. Därefter gjordes samma regression om där endast de bemästringsstrategier som korrelerade signifikant med generell mental hälsa i korrelationsmatrisen lades in. Då blev samma strategier signifikanta undantaget *Emotionellt socialt stöd*, då denna uteslöts på grund av att den saknade signifikant bivariat korrelation med den beroende variabeln (Se Tabell 6).

Tabell 6

*Multipel regression med generell mental hälsa som beroende variabel och bemästringsstrategier som oberoende variabler (n = 192)*

Generell mental hälsa					
Modell 1			Modell 2		
Variabel	<i>b</i>	<i>t</i> *	Variabel	<i>b</i>	<i>t</i> *
Självanklagelse	-.42	-7.23**	Självanklagelse	-.40	-6.81**
Uppgivenhet	-.32	-5.34**	Uppgivenhet	-.32	-5.15**
Positiv omtolkning	.18	3.09**	Positiv omtolkning	.20	3.49**
Emotionellt socialt stöd	.15	2.69**			
<i>R</i> <sup>2</sup>	.45		<i>R</i> <sup>2</sup>	.43	
<i>F</i>	38.24**		<i>F</i>	47.00**	

*Not.* Modell 1 redovisar resultat från multipel regression med samtliga bemästringsstrategier som oberoende variabler medan modell 2 redovisar resultat från multipel regression med bivariat signifikanta bemästringsstrategier.

\**p* < .05, \*\**p* < .01

### *Undersökning av den första frågeställningen*

Multipel regressionsanalys genomfördes för att undersöka i hur stor grad de oberoende variablerna tron på den egna förmågan och den primära tolkningen inverkar på valet av bemästringsstrategi. Fyra separata hierarkiska multipla regressioner med forward selektion utfördes med de fyra signifikanta bemästringsstrategierna som beroende variabler (se Tabell 6, modell 1), med de tre primära tolkningsdimensionerna och tron på den egna förmågan som oberoende variabler (se Tabell 7). De oberoende variablerna lades in i ovan nämnda ordning. Forward selektion användes även i samtliga följande multipla hierarkiska regressioner. Efter föregående åtgärd fanns inga outliers enligt Mahalanobis distans eller standardiserade residualer. Alla antaganden för regressionsanalys var uppfyllda. Beroende variabeln *Emotionellt socialt stöd* hade endast en signifikant oberoende variabel vilket var den primära tolkningsdimensionen *Utmaning*. För både *Självanklagelse*, *Uppgivenhet* och *Positiv omtolkning* var en tolkningsdimension samt tron på den egna förmågan signifikanta. *Tron på den egna förmågan* hade störst förklaringsgrad i *Uppgivenhet* och *Positiv omtolkning* ( $\Delta R^2 = .17$ ,  $\Delta R^2 = .19$ ). För *Självanklagelse* hade den primära tolkningsdimensionen *Förlust* störst förklaringsgrad ( $R^2 = .14$ ). Se Tabell 7 på nästa sida.

Tabell 7

Fyra hierarkiska multipla regressioner med de signifikanta bemästringsstrategierna som beroende variabler ( $n = 192$ )

Variabel	<i>Självanklagelse</i>			<i>Uppgivenhet</i>		
	Modell 1	Modell 2		Modell 1	Modell 2	
	<i>b</i> *	<i>b</i>	<i>t</i> *	<i>b</i> *	<i>b</i>	<i>t</i> *
<i>Hot</i>	-	-		.27**	.18	2.83**
<i>Förlust</i>	.38**	.34	4.94**	-	-	
<i>Utmaning</i>	-	-		-	-	
<i>Tron på den egna förmågan</i>		-.16	-2.29*		-.45	-6.98**
$R^2$	.14	.17		.08	.27	
$F$	30.65**	18.31**		14.79**	33.66**	
$\Delta R^2$		.02			.20	
$\Delta F$		5.25*			48.68**	

  

Variabel	<i>Emotionellt socialt stöd</i>		<i>Positiv omtolkning</i>			
	Modell 1	Modell 2		Modell 1	Modell 2	
	<i>b</i>	<i>t</i> *	<i>b</i> *	<i>b</i>	<i>t</i> *	
<i>Hot</i>	-		-	-		
<i>Förlust</i>	-		-	-		
<i>Utmaning</i>	.20	2.77**	.28**	.21	3.28**	
<i>Tron på den egna förmågan</i>	-			.44	6.82**	
$R^2$	.04		.08	.27		
$F$	7.69**		15.21**	32.73**		
$\Delta R^2$				.19		
$\Delta F$				46.48**		

Not. Varje bemästringsstrategi representerar en separat regression

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### Undersökning av den andra frågeställningen

En hierarkisk multipel regression genomfördes för att kunna predicera hur olika nivåer av de oberoende variablerna tron på den egna förmågan, primär tolkning samt bemästringsstrategier inverkar på de beroende variablerna generell mental hälsa och längd på arbetslöshet. Tre separata regressioner utfördes med generell mental hälsa (se Tabell 8), längd på nuvarande (se Tabell 10) och tidigare arbetslöshet (se Tabell 11) som beroende variabler. Först lades alla primära tolkningsdimensioner in i regressionerna i ett block i modell 1, därefter lades tron på den egna förmågan in och sist i ett block i modell 3 lades de bemästringsstrategier som var signifikanta för respektive beroende variabel in, oavsett om de var stressreducerande eller inte. Variablerna lades in i denna ordning utifrån uppbyggnaden av undersökningens frågeställningar.

I den första regressionen med generell mental hälsa som beroende variabel fanns inga outliers i analysen enligt Mahalanobis distans ( $x^2 = 24.32 < 18.15$ ) och standardiserade residualer. Enligt Durbin & Watson var antagandet om oberoende uppfyllt i stickprovet (1.96). Det fanns heller ingen multikolinjäritet i stickprovet då toleransmättet var över 0.10. I modellen inkluderades *Förlust* ( $R^2 = .30$ ), *Tron på den egna förmågan* ( $\Delta R^2 = .17$ ), *Självanklagelse* ( $\Delta R^2 = .08$ ) samt *Uppgivenhet* ( $\Delta R^2 = .03$ ). *Förlust*, *Självanklagelse* samt *Uppgivenhet* hade en negativ effekt på den generella mentala hälsan medan *Tron på den egna förmågan* var den enda variabeln som hade en signifikant positiv effekt.

Tabell 8

Hierarkisk multipel regression med generell mental hälsa som beroende variabel ( $n = 192$ )

Variabel	Modell 1	Modell 2	Modell 3	
	$b^*$	$b^*$	$b$	$t^*$
<i>Förlust</i>	-.55**	-.45**	-.34	-6.29**
<i>Tron på den egna förmågan</i>		.42**	.29	5.14**
<i>Självanklagelse</i>			-.26	-4.75**
<i>Uppgivenhet</i>			-.20	-3.32**
$R^2$	.30	.47	.57	
$F$	78.71**	80.07**	59.81**	
$\Delta R^2$		.17	.10	
$\Delta F$		57.24**	11.01**	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Både den tidigare och nuvarande längden på arbetslösheten var snedfördelade och behövde därför logaritmeras för att bli normalfördelade innan de kunde användas i en regression. De nya logaritmerade variablerna användes i två separata multipla regressioner för att se vilka bemästringsstrategier som hade störst möjlig förklaringsgrad för längden på arbetslöshet (se Tabell 9). Inga outliers hittades med Mahalanobis distans eller standardiserade residualer. Alla antaganden för regressionsanalys var uppfyllda. *Nuvarande arbetslöshet* samvarierade negativt med *Emotionellt socialt stöd* ( $R^2 = .03$ ) och positivt med *Religion* ( $\Delta R^2 = .03$ ). Båda variablerna hade lika stor förklaringsgrad. *Tidigare arbetslöshet* samvarierade positivt med *Uppgivenhet* och negativt med *Emotionellt socialt stöd*, där *Uppgivenhet* hade störst förklaringsgrad ( $R^2 = .09$ ).

Tabell 9

*Två multipla regressioner med bemästringsstrategierna som oberoende variabler (n = 192)*

<i>Nuvarande arbetslöshet</i>			<i>Tidigare arbetslöshet</i>		
Variabel	<i>b</i>	<i>t</i> *	Variabel	<i>b</i>	<i>t</i> *
<i>Emo. soc. stöd</i>	-.17	-2.23*	<i>Emo. soc. stöd</i>	-.22	-2.28*
<i>Religion</i>	.17	2.20*	<i>Uppgivenhet</i>	.32	3.29**
<i>R</i> <sup>2</sup>	.06		<i>R</i> <sup>2</sup>	.14	
<i>F</i>	4.98**		<i>F</i>	7.56**	

*Not.* Varje överskift representerar en separat regression

\**p* < .05, \*\**p* < .01

En multipel hierarkisk regression utfördes för *Längd på nuvarande arbetslöshet* som beroende variabel och tolkningsdimensionerna, tron på den egna förmågan och de bemästringsstrategier som var signifikanta för nuvarande arbetslöshet (se Tabell 9) som oberoende variabler. Analysen visade att det endast var den primära tolkningsdimensionen *Hot* som samvarierade positivt, samt bemästringsstrategin *Emotionellt socialt stöd* som samvarierade negativt, som var signifikant kopplade till längden på den nuvarande arbetslösheten (se Tabell 10).

Tabell 10

*Hierarkisk multipel regression med längd på nuvarande arbetslöshet som beroende variabel (n = 192)*

Variabel	<i>Längd på nuvarande arbetslöshet</i>		
	Modell 1	Modell 2	
	<i>b</i> *	<i>b</i>	<i>t</i> *
<i>Hot</i>	.23**	.23	3.03**
<i>Emotionellt socialt stöd</i>		-.17	-2.26*
<i>R</i> <sup>2</sup>	.05	.08	
<i>F</i>	8.85**	7.08**	
$\Delta R^2$		.03	
$\Delta F$		5.09*	

\**p* < .05, \*\**p* < .01

En multipel hierarkisk regression utfördes för *Längd på tidigare arbetslöshet* som beroende variabel och tolkningsdimensionerna, tron på den egna förmågan och de signifikanta bemästringsstrategierna (se Tabell 9) som oberoende variabler. Analysen visade att de två primära tolkningsdimensionerna *Hot* (*R*<sup>2</sup> = .09) och *Förlust* ( $\Delta R^2$  = .05) samt bemästringsstrategierna *Uppgivenhet* ( $\Delta R^2$  = .06) och *Emotionellt socialt stöd* ( $\Delta R^2$  = .04) var signifikant kopplade till längden på den tidigare arbetslösheten (se Tabell 11). *Hot* och *Uppgivenhet* samvarierade positivt medan *Förlust* och *Emotionellt socialt stöd* samvarierade negativt med den beroende variabeln.

Tabell 11

*Hierarkisk multipel regression med längd på tidigare arbetslöshet som beroende variabel (n = 192)*

Variabel	Modell 1	Modell 2	Modell 3	
	<i>b</i> *	<i>b</i> *	<i>b</i>	<i>t</i> *
<i>Hot</i>	.30**	.64**	.54	3.18**
<i>Förlust</i>		-.40*	-.37	-2.17*
<i>Uppgivenhet</i>			.26	2.71**
<i>Emo. soc. stöd</i>			-.19	-2.07*
<i>R</i> <sup>2</sup>	.09	.14	.23	
<i>F</i>	9.17**	7.33**	6.79**	
$\Delta R^2$		.05	.09	
$\Delta F$		5.08*	4.29*	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

## Diskussion

Syftet med denna undersökning var att identifiera de faktorer som kan bidra till försämrad generell mental hälsa och längre tids arbetslöshet. Undersökningens första frågeställning handlar om hur valet av bemästringsstrategier samvarierar med generell mental hälsa, och hur dessa i sin tur samvarierar med tron på den egna förmågan och den primära tolkningen. Undersökningens andra frågeställning syftade till att utreda hur tolkningen av arbetslösheten och tro på den egna förmågan samvarierar med bemästringsstrategier, samt hur dessa samvarierar med generell mental hälsa och tiden på nuvarande och tidigare arbetslöshet.

De olika bakgrundsvariablerna visade sig till viss del kunna inverka på hur individen bemästrar och tolkar arbetslösheten samt längden på arbetslösheten. Ålder visade sig i viss mån kunna inverka på vilka bemästringsstrategier individen väljer. Pearsonkorrelationer (se Tabell 5) visade att ju äldre individen är, desto lägre grad av instrumentellt stöd och uppgivenhet samt högre grad av planering uppvisar individen och vice versa. Trots att Andersen (2010) upptäckte att äldre har svårare att åter få anställning, verkar äldre enligt denna undersökningens resultat tendera att hantera arbetslösheten på ett något bättre sätt än yngre arbetslösa individer. I likhet med tidigare forskning återfanns skillnader mellan könen (eg. Smári et. al., 1997), se Tabell 2. Kön visade sig kunna inverka på bemästringsstrategier och tolkningen av arbetslösheten. Kvinnor upplevde mer hot och förlust än män och de låg högre på samtliga signifikanta bemästringsstrategier. Då dessa bemästringsstrategier både korrelerade positivt och negativt med generell mental hälsa går det inte per definition att säga att kvinnor bemästrar arbetslösheten sämre eller bättre än män. Enligt Grossi (1999) uppvisar arbetslösa män och kvinnor i Sverige ingen skillnad i generell mental hälsa vilket även bekräftas i denna undersökning. Eftersom analys med Cohen's *d* visade på liten effektstorlek verkar inte kön spela en betydande roll för hur individer upplever, bemästrar och tolkar arbetslöshet.

Ursprungsvariabeln visade även på skillnader men dessa resultat ska iakttas med försiktighet, då de olika gruppernas deltagarantal skiljer sig åt markant. Speciellt bör slutsatser dras med försiktighet kring resultat som berör gruppen *Europa utanför Norden* då denna grupp endast innehåller fyra deltagare. Variabeln ursprung är även svårtydd då det ger ett stort utrymme för tolkning från deltagarnas sida. En deltagare kan till exempel vara född i Sverige men inte nödvändigtvis identifiera sig som svensk. Det kan vara av intresse för framtida forskning att undersöka ursprung i relation till arbetslöshet, då denna undersökning

trots ojämna grupper och en svagt definierad variabel, ändå fick signifikanta resultat i analyser med variabeln ursprung (se Tabell 3). Längden på den tidigare arbetslösheten skiljde sig avsevärt åt mellan ursprungsgrupperna. Deltagare med ursprung *Utanför Europa* hade i snitt varit arbetslösa i två år och tio månader medan deltagare med ursprung *Sverige* endast varit arbetslösa i genomsnitt ett år och en månad. I likhet med Grossi (1999) tror författarna att denna skillnad uppkommer på grund av invandrades marginalisering i det svenska samhället, vilket försvårar arbetsökande för dessa individer. Enligt post hoc har gruppen *Utanför Europa* även sämre tro på den egna förmågan medan de samtidigt tolkar arbetslösheten som en utmaning. Detta kan hänga samman med att deltagare *Utanför Europa* uppvisade större religiositet än deltagare från *Sverige*. Det är möjligt att de mer religiösa deltagarna ser arbetslösheten som en utmaning från Gud vilket ger en känsla av mening med arbetslösheten, medan de mindre religiösa ser det mer som otur. Resultatet på variabeln *Religion* var ej användbart på grund av att denna ANOVA inte uppfyllde kravet på homogenitet. Mer jämnt fördelade grupper hade sannolikt visat på denna skillnad eftersom medelvärdena skiljer sig avsevärt åt mellan grupperna på denna variabel. Det återfanns inga resultat som tyder på att svenskar mår sämre än individer med annat ursprung, vilket motsäger iakttagelserna av Brenner och Starrin (1988).

Korrelationsmatrisen (se Tabell 5) visade på samband mellan tron på den egna förmågan, tolkningsdimensionerna och längden på arbetslösheten. Det återfanns ett negativt samband mellan tron på den egna förmågan och hot respektive förlust, vilket innebär att ju lägre tro på den egna förmågan desto större tolkning av arbetslösheten som hot eller förlust. Det fanns även ett positivt samband mellan längden på arbetslösheten, både den nuvarande och eventuella tidigare, med hot. Det fanns också ett negativt samband med tron på den egna förmågan. Detta innebär att ju längre en individ varit arbetslös, ju mer tenderar individen att tolka situationen som ett hot. Det innebär även att ju längre en individ varit arbetslös, desto lägre grad av tron på den egna förmågan uppvisar individen. Förlust korrelerade endast positivt med den nuvarande arbetslösheten. Detta talar för att undersökningens hypoteser sannolikt stämmer då tolkning av arbetslöshet som hot eller förlust kan predicera längre tids arbetslöshet, medan tron på den egna förmågan verkar förebyggande mot längre tids arbetslöshet.

Det visade sig inte ha någon betydelse om individen har varit arbetslös tidigare då ingen av analyserna med denna variabel gav signifikanta resultat. Detta motsäger tidigare forskning som har kommit fram till att individer som utsätts för upprepad arbetslöshet, är mer benägna att tro att de inte är kapabla att handskas med arbetslösheten (Waters & Moore, 2002). Däremot verkar undersökningens resultat peka på att det viktiga inte är om individen varit arbetslös tidigare, utan det viktiga är hur individen tolkade den tidigare arbetslösheten. Upplevelsen av den tidigare arbetslösheten visade sig inverka på hur individen tolkar den nuvarande arbetslösheten (se Tabell 4). Om individen upplevde arbetslösheten som hot (*Fruktansvärd*) eller förlust (*Sorglig*) tolkas den nuvarande arbetslösheten också negativt. Dessa individer hade också ett sämre generell mental hälsa än de som tolkade den tidigare arbetslösheten som utmaning (*Stimulerande*) eller *Annat*. Individer som upplevde situationen som *Fruktansvärd* hade de högsta nivåerna av både förlust och hot samt hade sämst generell mental hälsa. De bemästrar också arbetslösheten med självanklagelse i större utsträckning än individer som tolkade den tidigare arbetslösheten på annat sätt. Eftersom svarsalternativet *Annat* visade sig ge höga nivåer av generell mental hälsa samt låga nivåer av hot och förlust, är det rimligt att tro att dessa individer har en mer positiv än negativ upplevelse av den tidigare arbetslösheten. Det som kunde ha tydliggjort detta svarsalternativ hade varit om det hade följts av en öppen rad, där deltagarna själva fick möjlighet att ange vad som bäst stämde in på deras upplevelse av arbetslösheten. Detta hade kunnat tillföra ännu en dimension till upplevelsen av arbetslöshet.



Generell mental hälsa visade sig korrelera negativt med hot och förlust samt positivt med utmaning och tron på den egna förmågan, då höga nivåer av hot och förlust leder till sämre generell mental hälsa medan höga nivåer av utmaning leder till bättre generell mental hälsa. I analysen framkom också att generell mental hälsa korrelerade positivt med fyra bemästringsstrategier samt negativt med fem bemästringsstrategier. Precis som i tidigare forskning visar detta på att olika bemästringsstrategier är mer eller mindre adaptiva respektive maladaptiva för att bemästra situationen som arbetslös (t.ex. Brenner & Starrin, 1988; Grossi, 1999; Gowan & Gatewood, 1999).

Eftersom resultaten av de multipla hierarkiska regressionerna (se Tabell 7) gav tvetydiga resultat, går det inte per definition att säga att varken den primära tolkningen eller tron på den egna förmågan har större betydelse än den andra för valet av bemästringsstrategi. Utifrån de svaga sambanden är det sannolikt att någon eller några förbisedda variabler spelar stor roll för valet av bemästringsstrategi. Något som möjligtvis kan ha inverkat på de svaga sambanden, är att personlighetsfaktorer inte innefattas i undersökningen. Dessa faktorer kan eventuellt ge en större andel förklarad varians och bör undersökas i framtida forskning. Däremot visade det sig att de mer adaptiva bemästringsstrategierna *Emotionellt socialt stöd* och *Positiv omtolkning* relaterade till den primära tolkningsdimensionen utmaning, medan de mer maladaptiva strategierna *Självanklagelse* och *Uppgivenhet* relaterades till de mer negativa tolkningsdimensionerna hot och förlust.

Både den tidigare och nuvarande arbetslösheten inkluderades i analysen eftersom de sammantaget gav en helhetsbild av de oberoende variabelernas möjliga inverkan på längden av arbetslösheten. Det finns både för- och nackdelar med båda variablerna. Fördelen med den nuvarande arbetslösheten är att den är pågående och därmed inverkar de oberoende variablerna på den nuvarande arbetslösheten nu, men detta medför att det inte går att säga något om resultatet av denna process eftersom den inte är slutförd. Fördelen med den tidigare arbetslösheten är att det är en avslutad process vilket gör att det är möjligt att identifiera de individer som haft en lång respektive kort arbetslöshet. Detta är inte möjligt när det gäller den nuvarande arbetslösheten eftersom det inte med säkerhet går att säga vilka som kommer att få en lång eller kort arbetslöshetsperiod, utan endast vilka som har en kortare eller längre tids arbetslöshet i nuläget. Nackdelen med den tidigare arbetslösheten är att den inte kan säga något om hur individen upplevde situationen vid tidpunkten för den tidigare arbetslösheten, eftersom de oberoende variablerna endast visar hur individen upplever, tolkar samt bemästrar situationen i nuläget. Eftersom den tidigare arbetslösheten således är en avslutad process medan den nuvarande är en pågående sådan som därmed förklarar hur de oberoende variablerna relaterar till situationen i nuläget, så går det att se tendenser till vilka variabler som gör att arbetslösheten sannolikt blir längre eller kortare.

Den multipla hierarkiska regressionen med generell mental hälsa som beroende variabel, visade att ju högre förlust och ju lägre tro på den egna förmågan, samt ju mer *Självanklagelse* och *Uppgivenhet* hänger samman med lägre generell mental hälsa (se Tabell 8). En likadan analys med den nuvarande arbetslösheten som beroende variabel, visade att tolkning av situationen som ett högt hot och låg användning av *Emotionellt socialt stöd*, desto längre var den nuvarande arbetslösheten (se Tabell 10). Liknande resultat uppvisades i en multipel hierarkisk regression med den tidigare arbetslösheten som beroende variabel. Denna analys visade att desto högre tolkning av dimensionerna hot och förlust, samt mer användning av bemästringsstrategin *Uppgivenhet* och mindre användning av strategin *Emotionellt socialt stöd* desto längre var den tidigare arbetslösheten (se Tabell 11). Slutsatsen blir att ju högre förlust samt ju lägre tro på den egna förmågan tillsammans med mer tillämpning av *Självanklagelse* och *Uppgivenhet* desto lägre generell mental hälsa, parallellt med att ju högre nivåer av förlust och hot tillsammans med mer tillämpning av *Självanklagelse* och *Uppgivenhet* och mindre tillämpning av *Emotionellt socialt stöd* ger längre arbetslöshet.

Utmaning visade sig inte kunna predicera högre generell mental hälsa eller kortare arbetslöshet, då utmaning slogs ut ur de multipla regressionerna med dessa variabler som beroende variabler (se Tabell 8, 10 och 11). Men utmaning visade sig korrelera positivt med generell mental hälsa i Pearson's korrelationsmatris (se Tabell 5) vilket tyder på ett visst samband mellan dessa variabler. *Emotionellt socialt stöd* visade sig kunna predicera kortare arbetslöshet (se Tabell 10 och 11) och hög tro på den egna förmågan visade sig kunna predicera högre generell mental hälsa. Detta ger slutsatsen att ju högre tro på den egna förmågan desto bättre generell mental hälsa samt ju mer tillämpning av *Emotionellt socialt stöd* desto kortare arbetslöshet.

Undersökningen fann stöd för modellen av Latack et al. (1995) då höga nivåer av de primära tolkningsdimensionerna hot och förlust tillsammans med låg tro på den egna förmågan relaterades till maladaptiva bemästringsstrategier vilket gav låg generell mental hälsa. Precis som i tidigare forskning har denna undersökning iakttagit att vissa av deltagarna inte är tyngda av sin situation utan ser positiva sidor med arbetslösheten, även om den största delen av deltagarna upplever arbetslösheten som negativ (Latack et al., 1995). Dessa resultat kan vara av betydelse för den praktiska verksamheten kring arbetslösa individer då de kan medverka till att identifiera de individer som är i behov av utökade interventioner. Som Andersen (2010) pekar på i sin undersökning är det inte alltid så att interventioner riktas till de individer som är i störst behov av dem. Genom att iaktta tolkningen av arbetslösheten och tron på den egna förmågan samt på vilka sätt individen bemästrar situationen, kan de instanser som handskas med arbetslösa individer lättare identifiera vilka olika slags insatser som behövs och vilka som har störst behov av dem. Vissa bakgrundsvariabler så som ålder och hur individer som tidigare har varit arbetslösa upplevde detta, visade sig också kunna inverka på hur individen hanterar och tolkar sin nuvarande arbetslöshet. Yngre individer verkar hantera arbetslösheten något sämre än äldre individer samt de som upplevde sin tidigare arbetslöshet som *Fruktansvärd* eller *Sorglig* löper större risk att tolka även den nuvarande arbetslösheten som hot eller förlust. Dessa individuella skillnader bör därför också beaktas i den praktiska verksamheten.

Undersökningens stickprov uppvisade en god könsfördelning (stickprov 56% män, populationen 55% män) och även en god åldersfördelning (stickprovet 42% 18-24 år, populationen 37% 15-24 år), vilket tyder på att stickprovet var representativt för gruppen arbetslösa vad gäller ålder och kön (se Tabell 1; [www.scb.se](http://www.scb.se), Pressmeddelande från SCB). Andel långtidsarbetslösa var överrepresenterade i stickprovet (77%) medan det var en betydligt lägre andel långtidsarbetslösa i populationen (33%). Undersökningen har även ett relativt stort stickprov samt beaktar många variabler som kan tänkas inverka på generell mental hälsa och längd på arbetslöshet.

Gowan och Gatewood (1997) har i sina studier av tidigare forskning kring ämnet arbetslöshet, dragit slutsatsen att betydligt mer longitudinella studier där samma deltagare studeras över samma tidsperiod behövs göras för att få en rättvisande helhetsbild av fenomenet. Folkman et al. (1986) menar även att det inte är skillnaden mellan olika individers värden, utan snarare skillnader inom samma individ över tid som är betydelsefulla. Longitudinell forskning inom detta område behövs således för att förstå arbetslösheten som process. Eftersom arbetslöshet är en process och inte en enskild händelse måste tiden beaktas. I denna undersökning har tiden beaktats på så sätt att individerna har angett längden på sin nuvarande arbetslöshet och även fått frågor kring upplevelser av eventuell tidigare arbetslöshet. Detta ger en bild av arbetslösheten som process men eftersom undersökningen är en tvärsnittsstudie grundar sig slutsatser kring förflutna upplevelser på deltagarnas egna minnesbilder, vilkas autenticitet kan ifrågasättas då en individs minne av en upplevelse inte behöver stämma överens med hur individen faktiskt upplevde händelsen vid den tidpunkten (Kowalski & Westen, 2005).

Sammanfattningsvis visade undersökningens resultat på att både den primära tolkningen och tron på den egna förmågan är fundamentala i processen att bemästra arbetslösheten. Dessa kontextuella variabler bidrar med nya perspektiv på den komplicerade process som arbetslöshet innebär och bör beaktas i framtida forskning.

## Referenser

- Albion, M. J., Fernie, K. M., & Burton L. J., (2005). Individual differences in age and self-efficacy in the unemployed. *Australian Journal of Psychology*, 57, 11 – 19.
- Andersen, S. (2010). Exiting unemployment: How do program effects depend on individual coping strategies? *Journal of Economic Psychology*. Under tryckning.
- Arbetsförmedlingen. *Definitioner och förklaringar för Arbetsförmedlingens statistik*. Hämtad 7 maj, 2010, från: <http://www.arbetsformedlingen.se/Om-oss/Statistik-prognoser/Fakta-om-statistiken/Definitioner-och-forklaringar-for-Arbetsformedlingens-statistik-.html>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: Exercise of control*. New York: W.H. Freeman & company.
- Bergström, G., Jensen, I. B., Bodin, L., Linton, S. J., Nygren, Å. L., & Carlsson, S. G. (1998). Reliability and factor structure of the Multidimensional Pain Inventory: Swedish language version (MPI-S). *Pain*, 75, 101-110.
- Brenner, S-O., & Starrin, B. (1988). Unemployment and health in Sweden: Public issues and private troubles. *Journal of Social Issues*, 44, 125-140.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Creed, P. A., Machin, M. A., & Hicks, R. E. (1999). Improving mental health status and coping abilities for long-term unemployed youth using cognitive-behaviour therapy based training interventions. *Journal of Organizational Behaviour*, 20, 963-978.
- Eden, D., Aviram, A. (1993). Self-efficacy training to speed reemployment: Helping people to help themselves. *Journal of Applied Psychology*, 78, 352-360.
- Ferguson, E., Matthews, G. & Cox, T. (1999). The appraisal of life events (ALE) scale: Reliability and validity. *British Journal of Health Psychology*, 4, 97-116.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Goldberg D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire. A technique for identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness*. London: Oxford University Press.
- Gowan, M. A., Gatewood, R. D. (1997). A model of response to the stress of involuntary job loss. *Human Resource Management Review*, 7, 277-297.
- Gowan, M. A., Riordan, C. M., & Gatewood, R. D. (1999). Test of a model of coping with involuntary job loss following a company closing. *Journal of Applied Psychology*, 84, 75-86.
- Grossi, G. (1999). Coping and emotional distress in a sample of Swedish unemployed. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40, 157-165.
- Kennedy, P., Lude, P., Elfström, M.L. & Smithson, E. (2010). Cognitive appraisals, coping and quality of life outcomes: a multi-centre study of spinal cord injury rehabilitation. *Spinal Cord*, 1-8. doi:10.1038/sc.2010.20
- Koskinen-Hagman, M., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). Swedish version of the general self-efficacy scale. Hämtad 29 mars, 2010, från: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/swedish.htm>
- Kowalski, R., Westen, D. (2005) *Psychology* (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley

- Latack, J. C., Kinicki, A. J., & Prussia, G. E. (1995). An integrative process model of coping with job loss. *The Academy of Management Review*, 20, 311-342.
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665-673.
- Muhonen, T. & Torkelson, E. (2005). Kortversion av frågeformulär inom arbets- och hälsopsykologi: Om att mäta coping och optimism. *Nordisk psykologi*, 3, 92-100.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35-37.
- Sconfienza, C. (1998). *Mätning av psykiskt välbefinnande bland ungdomar i Sverige: Användning av GHQ-12*. Arbete och hälsa vetenskaplig skriftserie, 22. Arbetslivsinstitutet, Solna.
- Småri, J., Arason, E., Hafsteinsson, H., & Ingimarsson, S. (1997). Unemployment, coping and psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 151-156.
- Statistiska centralbyrån. *Pressmeddelande från SCB*. Nr 2010:106. Hämtad 4 maj, 2010, från: [http://www.scb.se/Pages/PressRelease\\_\\_\\_\\_292395.aspx](http://www.scb.se/Pages/PressRelease____292395.aspx)
- Statistiska centralbyrån. *Säsongrensning*. Hämtad 5 maj, 2010, från: [http://www.scb.se/Pages/Standard\\_\\_\\_\\_35725.aspx](http://www.scb.se/Pages/Standard____35725.aspx)
- Statistiska centralbyrån. *Begrepp och definitioner AKU*. Hämtad 7 maj, 2010, från: [http://www.scb.se/Pages/Standard\\_\\_\\_\\_218190.aspx](http://www.scb.se/Pages/Standard____218190.aspx)
- Waters, L. E., & Moore, K. A. (2002). Self-esteem, appraisal and coping: a comparison of unemployed and re-employed people. *Journal of Organizational Behaviour*, 23, 593-604.