

# Arbetslivet, friskhetsnormen och lycka

Maria Sandgren

Fil dr, leg psykolog

Idag!

- Arbetslivet
  - Friskhetsnormen
  - Lycka
- 
- Från främst psykologins perspektiv

## Psykologin

- Den klinisk psykologin har problem i fokus t ex ångest, depression som symtom (psykopatologi, medikalisering)
- Förhindra negativa upplevelser
- Från negativa till positiva upplevelser
- Stärka de positiva upplevelser
- Terapi kan förväntas hjälpa till mer än så t ex bättre relationer, genomföra det man önskar göra, prestera mer
- Men terapier har inte så bra resultat

## Psykologin

- Den akademiska psykologin ser till icke-patologiska aspekter
  - Hur människor tänker, känner och handlar
- Betydelsen av tillit
- Betydelsen av relationer (privat, arbetet)
- Beslutsfattande
- Värderingar

## Happy people revisited (Diener et al., 2018)

- Vad är källan till lycka?
- Är lyckan personlig? Eller vilar den på samhällelig basis?
- Kan man garantera att lycka uppstår?
- Subjektivt välbefinnande:
  - Emotionellt: glädje, trygghet, skam, ilska
  - Kognitivt: bedömning av hur vi ser på vårt liv i stort
- Skillnader mellan de lyckligaste, måttligt lyckliga och de olyckliga individerna
- Tidigare studie (Diener et al., 2002)
  - Relationellt stöd viktigast (viktigare än rikedom) men är inte det enda bland de lyckligaste

# Happy people revisited (Diener et al., 2018)

I denna studie ingår ett sample om 1 551 362 personer från 166 länder

Fyll i det som stämmer överens med hur du tycker att:

.... ditt nuvarande liv är?

.... hur ditt framtida liv blir?

*0=värsta möjliga liv*

*10=bästa möjliga liv*

0, 1, 2, 3, 4

5, 6, 7, 8

9, 10

## Happy people revisited (Diener et al., 2018)

**Table 4.** Predictors of Subjective Well-Being

| Happiest group 27 %                                                                                                   | Moderately happy group 68 %                                                                                               | Unhappy group 5 %                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Virtually all had social support                                                                                      | Lower on all predictors than the happiest group, and higher on all predictors than the unhappy group                      | Over half did not have social support                                     |
| Virtually all treated with respect                                                                                    | Different from the happiest group in that fewer came from nations with high social capital and high subjective well-being | Most had experienced pain and health problems on the previous day         |
| Few had low income or serious money problems                                                                          |                                                                                                                           | Most did not feel proud, learn something new, or choose how to spend time |
| Few had health problems or pain                                                                                       |                                                                                                                           | Over half did not have enough money for food                              |
| The majority felt rested, learned something, chose how to spend time, and were proud of something on the previous day |                                                                                                                           | Most had experienced stress on the previous day                           |

## Happy people revisited (Diener et al., 2018)

**Table 4.** Predictors of Subjective Well-Being

| Happiest group 27 %                                                                                                         | Moderately happy group 68 %                                                                                                                                                                    | Unhappy group 5 %                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Virtually all had social support<br>Någon man kan lita på när man har problem<br>Umgått fler timmar med familjen och vänner | Lower on all predictors than the happiest group, and higher on all predictors than the unhappy group                                                                                           | Over half did not have social support                                                                              |
| Virtually all treated with respect                                                                                          | Different from the happiest group in that fewer came from nations with high social capital and high subjective well-being<br>Få bodde länder med starkt socialt kapital och högt välbefinnande | Most had experienced pain and health problems on the previous day                                                  |
| Few had low income or serious money problems                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Most did not feel proud, learn something new, or choose how to spend time                                          |
| Few had health problems or pain                                                                                             |                                                                                                                                                                                                | Over half did not have enough money for food                                                                       |
| The majority felt rested, learned something, chose how to spend time, and were proud of something on the previous day       |                                                                                                                                                                                                | Most had experienced stress on the previous day<br>Begränsad utbildning<br>Hälsoproblem<br>Ej stabil nära relation |



## Happy people revisited (Diener et al., 2018)

Utbildad +

Bemött med respekt +

Lärde sig något +

Kan förlita sig på att få hjälp +

Inte tillräckligt med pengar –

Stress –

Fysisk smärta –

Nationellt socialt kapital +

Nationellt subjektivt välbefinnande +

Religion +

Nationell hushållsinkomst +

### **Slutsats**

+ Hälsa, inkomst och socialt stöd

### ***Nya resultat***

Att lära sig nytt

Att välja hur man ska spendera sin tid

# Värderingar

- Basala värden
  - Vad som är viktigt för oss i livet och därmed ledstjärnor för vårt handlande
- Moraliska intuitioner
  - "Magkänslor" om vad som är rätt och fel
- Människosyn
  - Syn på hur människor och hur man bör förhålla sig till andra människor

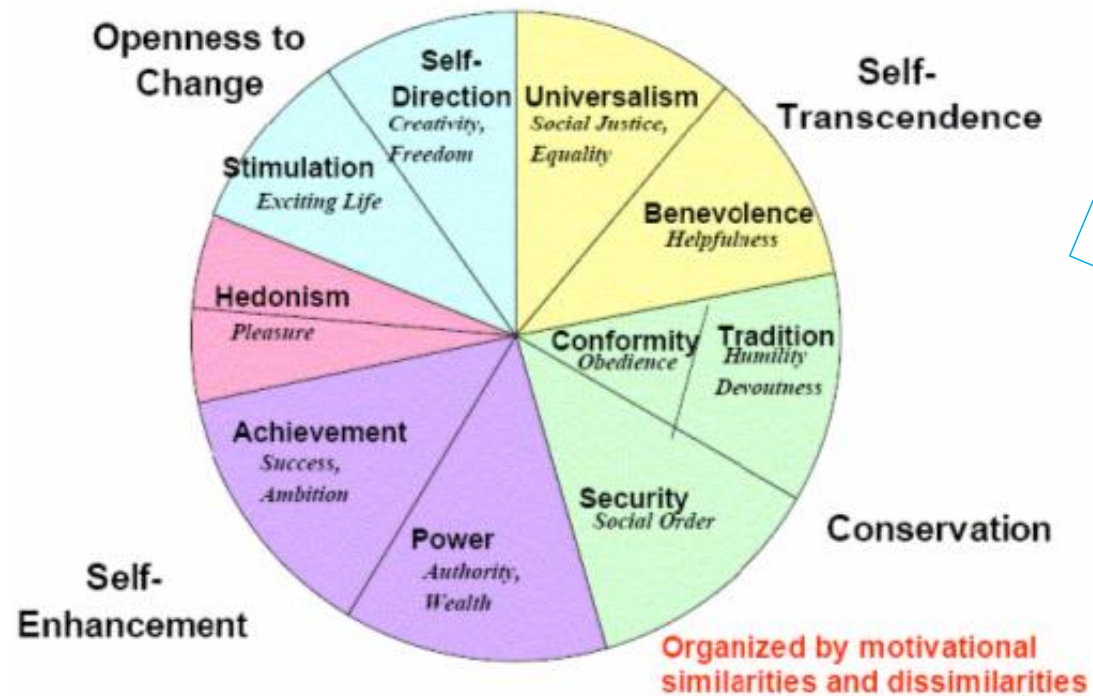
# Varifrån kommer våra värderingar?

- Känslor
  - Universell faktor
- Socialt normtryck
  - Social faktor
- Tidiga relationer till vårdhavare (anknytning)
  - Interpersonell faktor
- Identifikation med arketyper (t ex den goda modern, den stränga fadern)
  - Kulturell faktor
- Gener
  - Individuell faktor

# Vad innebär det (för mig) att ha en värdering?

- *Försanthållande*
  - Mina värderingar (till skillnad från dina) är objektivt sanna. Bygger på vad som är objektivt sant.
- *Personlig ägodel*
  - Värderingar är en del av mig av min identitet, något som jag äger liksom jag äger mitt hus, min bil och även mina kroppsdelar.
  - "Beliefs are like possessions" (Abelson, 1988). Att angripa mina värderingar = försök till stöld, som det gäller att försvara sig mot.
- *Retorisk funktion*
  - Vårt tänkande är alltid riktade mot tänkta eller verkliga åhörare (som kan vara i mitt eget lag eller i ett motståndarlag) som det gäller att övertyga. Vem man försöker övertyga att kan vara en nyckel till att förstå varför man har en viss värdering.

## Shalom Schwartz teori om basala mänskliga värden



Och vad gör en människa lycklig?

# Tillit och trygghet

- Objektiv, fysisk trygghet = låg sannolikhet för obehagliga händelser. Ofta synonymt med säkerhet.

Upplevd (psykologisk) trygghet = tillit (trust)

- Tilliten är alltid i förhållande till någon eller till något som skapats av någon
- Man litar på någon/något
- Man kan lita på (känna sig trygg med) någon även om denne inte med 100% sannolikhet kan leverera (objektiv) säkerhet.
  - Jämför t ex tilliten till en kompetent läkare som gör sitt bästa, men som inte kan garantera att man blir frisk

# En kärnkomponent i tillit

Att våga lita på

Lita = att satsa på (inte bara en säkerhetsbedömning)

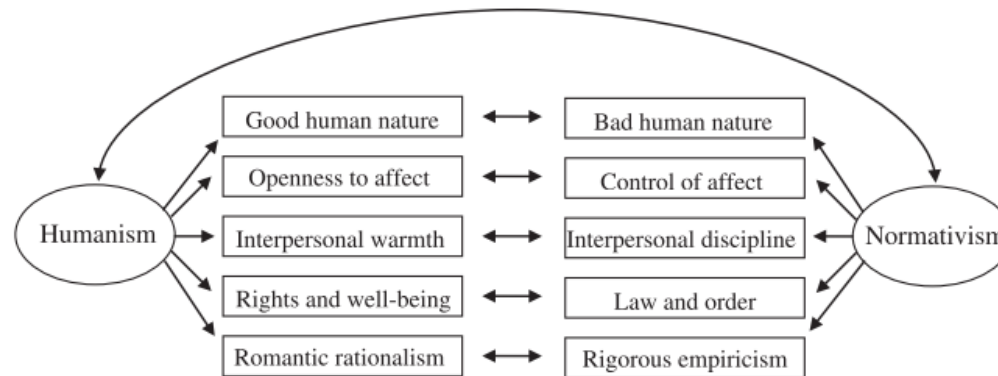
# Tillit

- Tillit = Socialt kapital. Tar lång tid att bygga upp, går fort att radera.
- Tillit gör ett samhälle effektivare och trevligare att leva i
- Jämlika relationer
- Asymmetriska relationer (ojämlika)



## Humanism och normativism

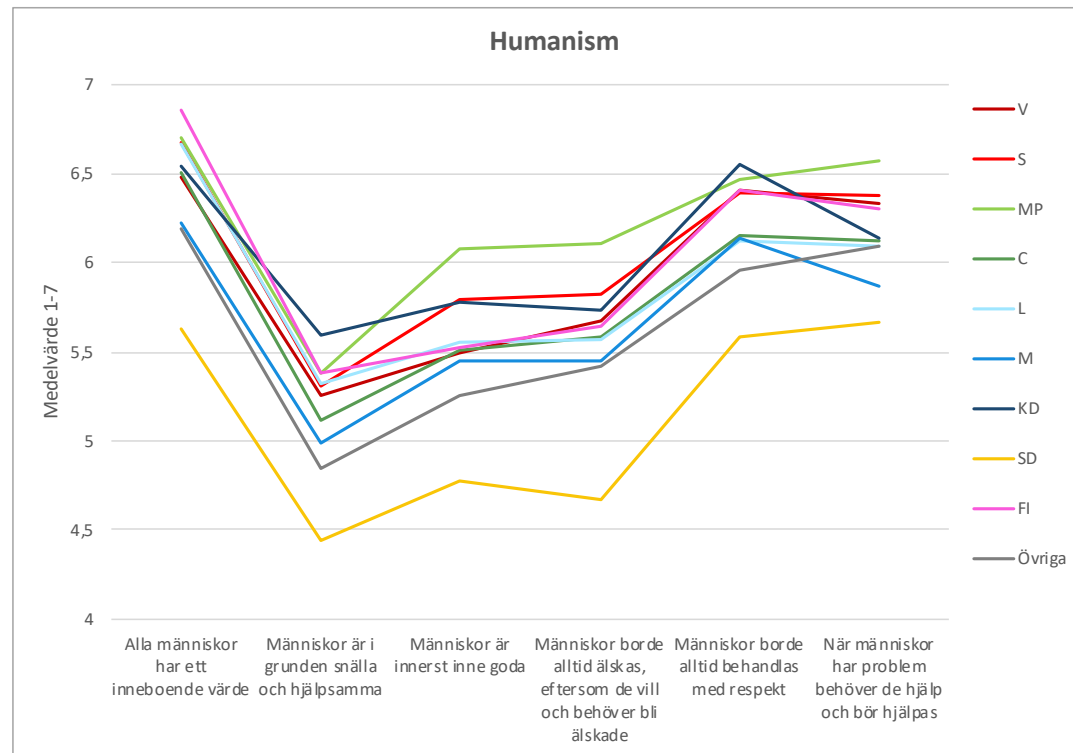
Två sätt att se på människan och världen av Artur Nilsson



# Tillit och syn på politik och människan

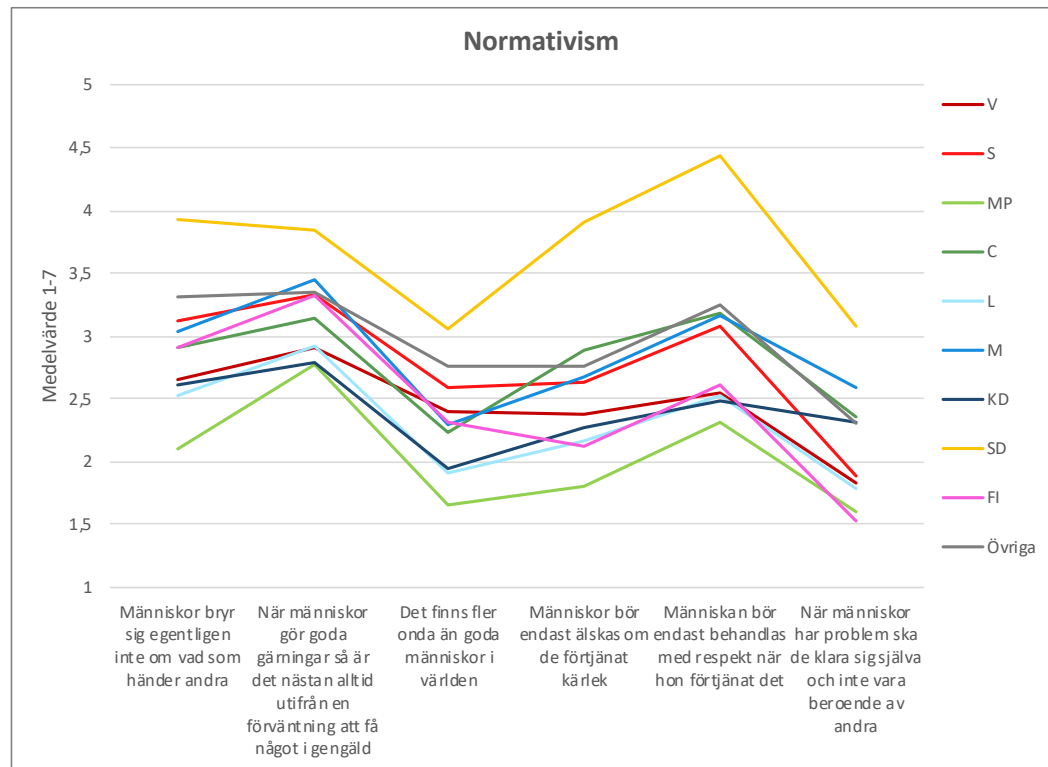
- Mellanmänsklig tillit nära kopplat till politisk tillit (särskilt i Sverige)
- Tillit och människosyn är nära kopplade
  - *Hög tillit*: Humanistisk (ljus) människosyn
    - Människan är innerst inne god och vill som regel andra människor väl. Alla människor förtjänar att älskas.
  - *Låg tillit*: Normativistisk (mörk) människosyn
    - Människan är i grunden sig själv närmast och måste därför hållas efter. Endast den som gjort sig förtjänt att älskas skall älskas

Varför röstar vi som vi gör?  
En studie om attityder och  
värderingar bakom politisk  
orientering (Dimdins,  
Montgomery & Sandgren)



Figuren visar svar på frågor som mäter i vilken grad deltagarna har en humanistisk människosyn: Ser man positivt på människor, tror man att de innerst inne är goda och tycker man att de alltid bör älskas och behandlas med respekt och ges hjälp när de behöver det. SD-sympatisörer sticker återigen ut. På samtliga frågor ger de uttryck för en mindre humanistisk människosyn jämfört med övriga deltagare. Rödgröna sympatisörer (särskilt MP) och även KD-sympatisörer tenderar att ligga högre än övriga deltagare ifråga om humanism. (Enkätfrågor se Nilsson, 2014)

Varför röstar vi som vi gör?  
En studie om attityder och värderingar bakom politisk Orientering (Dimdins, Montgomery & Sandgren)



Ovanstående frågor mäter i vilken utsträckning som deltagarna har en normativistisk människosyn, som kan sägas vara motsatsen till en humanistisk människosyn: ser man negativt på människor, tror man att de innerst inne är egoister och kalkylerande varelser och bör man därför behandla människor efter vad de förtjänar? Sverigedemokrater har en tydligt mer normativistisk människosyn än övriga deltagare. Miljöpartister har en lägre nivå av normativism än övriga deltagare på samtliga frågor. (Enkätfrågor se Nilsson, 2014)

# Hur uppstår tillit hos individen?

- Anknytning (attachment) till närstående personer i barndomen  
→ tillit hos vuxna
- Anknytning = stabilitet och pålitlighet i relationen till den närstående. Inte samma som stark kärlek
- Dagis, förskolans och skolans betydelse i sammanhanget som stöd till barn, ungdomar och även föräldrar
- Gener verkar inte spela någon större roll



# Faktorer i ett samhälle har betydelse för tillit

- Jämlikhet ("Alla skall vara med")
- Velfärd för alla
- Ekonomisk stabilitet i landet
- Tillitskultur (t ex Sverige, Kina)
- Men vad är hönan och ägget? D v s leder tillit till exempelvis jämlikhet eller går orsakspilen åt det andra hållet. Förmodligen går pilen åt båda hållen
- Närhet behövs mellan människor och elit. Ju större avstånd, desto större risk för att politikernas agenda fjärrar sig från det som är viktigt för folket

# Effekter av tillit på samhället

- Tillit fungerar som ett socialt kitt i nätverk och för normer om ömsesidighet och pålitlighet som uppstår ur dem
- Hög tillit är kopplat till låga nivåer av kriminalitet och korruption
- Korrelerar måttligt med ekonomisk utveckling och demokrati
- Tillit främjar samhällelig lycka och allmänt välbefinnande
- Tillit är kopplat till ekonomisk jämlikhet (orsakspilen går åt båda hållen)
- Tillit ökar förtroendet för politiska och samhälleliga institutioner

Procent personer i olika länder som anser:

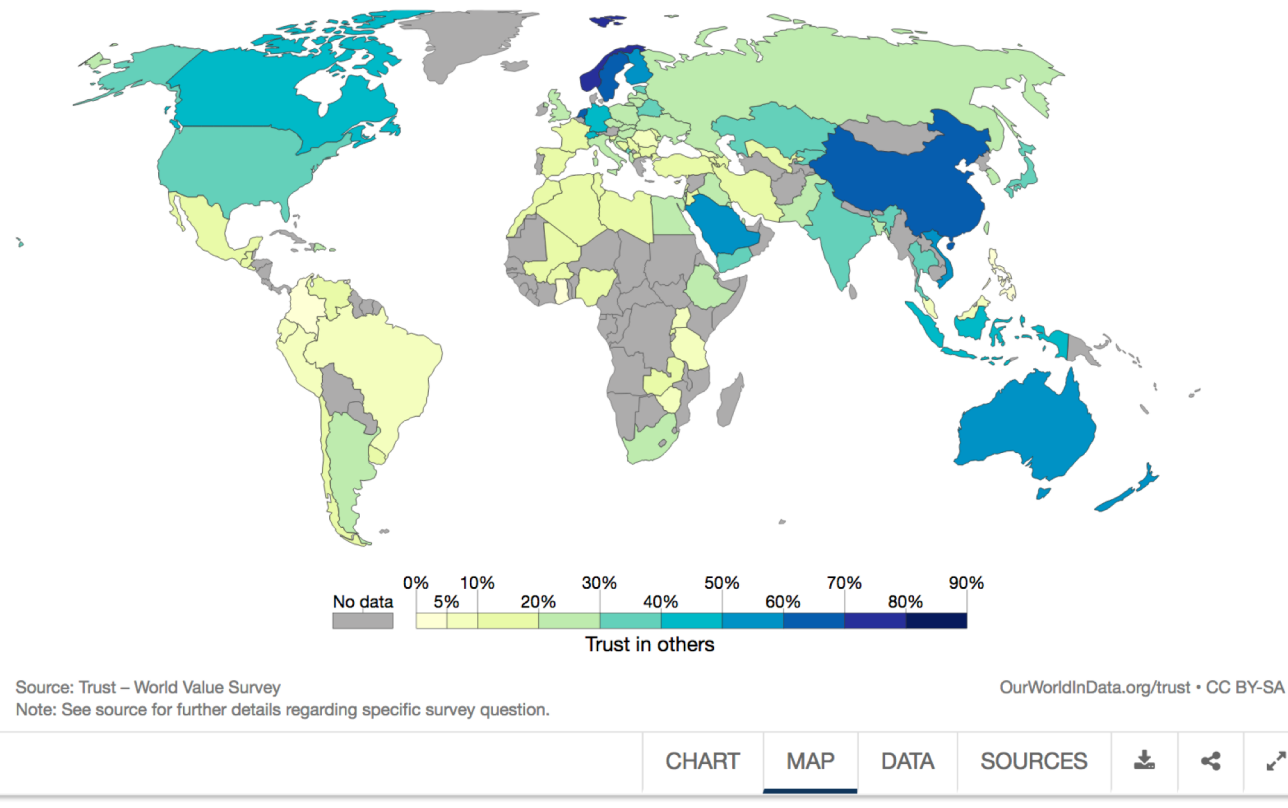
"Most people can be trusted"

- Sverige och Norge har den högsta tilliten i världen. Kina och Finland ligger näst högst
- Iran, Rumänien, Filippinerna, Malaysia, Columbia, Brasilien och Zimbabwe ligger lägst
- Obs att uppgifter fattas för flera länder (= grått på kartan)

## Interpersonal trust attitudes, 2014

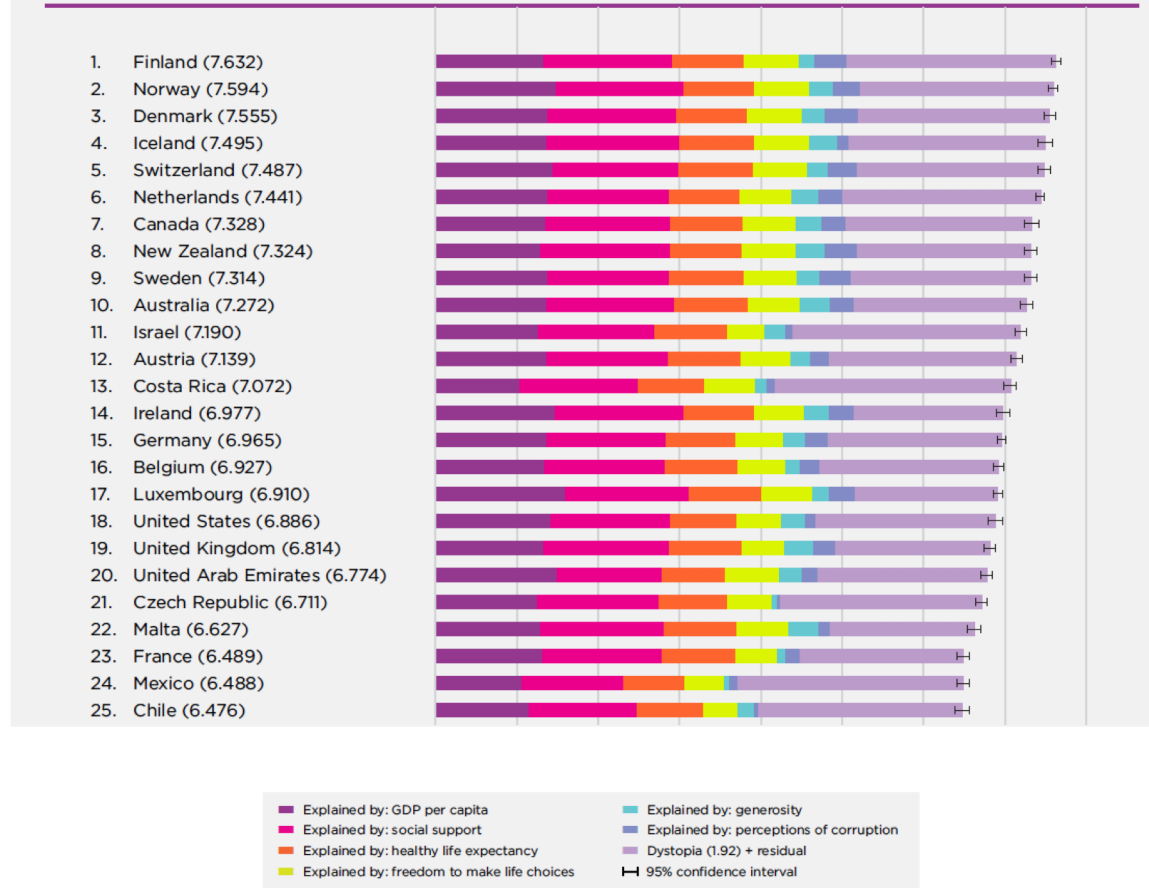
Share of people agreeing with the statement "most people can be trusted" (World Value Survey). Since some observations for 2014 are not available the map displays the closest available data (1998 to 2014).

Our World  
in Data





**Figure 2.2: Ranking of Happiness 2015–2017 (Part 1)**



# Arbetslivet

- Segregering it- och icke-it-kunniga
- Allt färre s k enkla jobb
- Arbetsplatser bemannas med tillfällig personal
  - Möjligheten att skapa "socialt kapital"?
  - Arbetsprestation blir att leverera avgränsade uppgifter
  - Arbetsplatser hyr in personal med viss kompetens och bygger inte upp viss kompetens på företaget
- Försäkringskassa ser till arbetslinjen för dem som är sjuka
- Yrkeskarriär – ett sätt att förverkliga sig (mer än någonsin möjligen)
- Tonåringar och unga vuxna ser alla möjliga val och känner press

# Arbetslivet ur ett genusperspektiv

- Kvinnor överrepresenterade för depression och utmattning i Sverige
  - Organisatorisk rättvisa
  - Sexuella trakasserier och övergrepp
- Kvinnor har dubbla uppgifter i hemmet och på arbetet
- Kvinnor vabbar mer än männen
- Kvinnor arbetar mer deltid än männen
- Män tar alltmer men i låg grad ut pappatid från Försäkringskassan
- *"Mitt liv har förändrats men inte hans, han fortsätter som förr ..."*

# Arbetslivet - #metoo

- Arbetsplatser, fritid, hemmet etc
- Anställda, privata, de med funktionsvariation
- Välrapporterat i media
- Mer än 70 upprop, totalt >100 000 signaturer
- Facebook-baserad social aktivism
- Kontaktpersoner för uppropen arbetar för förbättring
- Priser från branscherna, fått uppdrag
- Men också motstånd av olika slag
- Än idag påverkar metoo, se senast ii media om Dramaten

VI ÄR SVERIGES  
SAMORDNADE METOO-UPPROP



[metoouppropen.se](http://metoouppropen.se)

Tillsammans arbetar vi för ett tryggt och jämställt samhälle, fritt från sexism, trakasserier och andra former av övergrepp. För att nå dit bedriver vi påverkansarbete mot myndigheter, politiker och arbetsmarknadens parter.



**METOOUPPROPEN**

# Avslutande punkter och funderingar

- **Friskhetsnormen** och normalitet
- Tillit kan byggas upp men raderas snabbt, då lång tid för att bygga upp igen som socialt kapital
- Sociala nätverk – att vara del av och att ha inflytande och kunna dra nytta av i olika situationer
- **Lycka** önskar vi oss men vad gör oss lyckliga? Vi har lite olika idéer kring detta
- Värderingar uppträder i olika form och påverkar *hur vi tänker, känner och handlar*
  - Individnivå (psykologiska aspekter)
  - Gruppnivå (arbete, kultur, etnicitet etc)
- Värderingar bör ses som fakta som är mycket svåra att ändra på när vi försöker komma överens och handla

**Arbetslivet** är ett av flera sammanhang som vi ingår i

Genomgår en förvandling

Fast arbete mer sällsynt

Snabbhet

Utbytbarhet

# Arbetslivet – Psykisk ohälsa

- Små möjligheter att påverka i kombination med höga krav
- Tillfälliga anställningar
- Bristande medmänskligt stöd i arbetsmiljö
- Mobbning
- Kvinnor och män med likartade arbetsvillkor utvecklar i lika hög grad symtom på depression och utmattningssyndrom
- Sjukskrivningar inom vård- och läraryrkena (kvinndominerade yrken)

## Vad är en hygglig arbetsmiljö?

Hög nivå kontroll (inflytande, utförande) i det egna arbetet, socialt kapital och att bli rättvist behandlad