

Planer for gode vaner: Et felteksperiment mot arbeidsledighet

Sluttrapport

Kjetil Bjorvatn
Mathias Ekström
Anne Karen Guro Hadland
Armando G. Pires

SNF



SNF

SAMFUNNS- OG NÆRINGSLIVSFORSKNING AS

- er et selskap i NHH-miljøet med oppgave å initiere, organisere og utføre ekstern-finansiert forskning. Norges Handelshøyskole og Stiftelsen SNF er aksjonærer. Virksomheten drives med basis i egen stab og fagmiljøene ved NHH.

SNF er ett av Norges ledende forskningsmiljø innen anvendt økonomisk-administrativ forskning, og har gode samarbeidsrelasjoner til andre forskningsmiljøer i Norge og utlandet. SNF utfører forskning og forskningsbaserte utredninger for sentrale beslutningstakere i privat og offentlig sektor. Forskningen organiseres i programmer og prosjekter av langsiktig og mer kortsiktig karakter. Alle publikasjoner er offentlig tilgjengelig.

SNF

CENTRE FOR APPLIED RESEARCH AT NHH

- is a company within the NHH group. Its objective is to initiate, organize and conduct externally financed research. The company shareholders are the Norwegian School of Economics (NHH) and the SNF Foundation. Research is carried out by SNF's own staff as well as faculty members at NHH.

SNF is one of Norway's leading research environment within applied economic administrative research. It has excellent working relations with other research environments in Norway as well as abroad. SNF conducts research and prepares research-based reports for major decision-makers both in the private and the public sector. Research is organized in programmes and projects on a long-term as well as a short-term basis. All our publications are publicly available.

SNF-rapport nr. 01/20

Planer for gode vaner: Et felteksperiment mot arbeidsledighet

Sluttrapport

Kjetil Bjorvatn
Mathias Ekström
Anne Karen Guro Hadland
Armando G. Pires

SNF-prosjekt nr. 8128:
Planlegging og påminnelser: Små dytt for å hjelpe unge videre i livet

Denne rapporten er finansiert av Arbeids- og velferdsdirektoratet

SAMFUNNS- OG NÆRINGSLIVSFORSKNING AS
BERGEN, APRIL 2020

© Materialet er vernet etter åndsverkloven. Uten uttrykkelig samtykke er eksemplarfremstilling som utskrift og annen kopiering bare tillatt når det er hjemlet i lov (kopiering til privat bruk, sitat o.l.) eller avtale med Kopinor (www.kopinor.no)
Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatnings- og straffeansvar.

ISBN 978-82-491-1011-7 (Trykt versjon)
ISBN 978-82-491-1012-4 (Elektronisk versjon)
ISSN 0803-4036

Planer for gode vaner: Et felteksperiment mot arbeidsledighet*

Sluttrapport

Kjetil Bjorvatn, Mathias Ekström, Anne Karen Guro Hadland, Armando G. Pires

Bergen, 24. mars, 2020

Sammendrag

Bekjempelse av arbeidsledighet blant unge mennesker står høyt på den politiske agendaen. Et sentralt verktøy for NAV i denne forbindelse, er *aktivitetsplanen*, hvor arbeidssøkende formulerer mål og planer for å nå disse målene, slik som stillinger de vil søke på eller kurs de ønsker å ta. Det å følge opp en slik plan, kan imidlertid være krevende for den enkelte, og blant annet fordre at nøkkelmaner, slik som for eksempel en god døgnrytme, er på plass.

I denne artikkelen rapporterer vi fra et felteksperiment hvor unge arbeidsledige ble invitert til å reflektere over døgnrytme, trening og bruk av rusmidler, og til å lage planer for forbedring av sine vaner på disse områdene. Målgruppen besto av arbeidsledige i Hordaland i aldersgruppen 16-29 år som hadde vært registrert hos NAV på enten situasjonsbestemt innsats eller standard innsats i minimum åtte uker. På denne måten var de hverken helt nye arbeidsledige, som ofte raskt kommer tilbake i jobb uten hjelp, eller langtidsledige, som ofte trenger mer dyptgripende tilrettelegging.

De arbeidsledige ungdommene fikk en SMS fra NAV med en invitasjon om å delta i et forskningsprosjekt og en URL-lenke til en spørreundersøkelse. Deltagerne ble tilfeldig delt inn i tre grupper, en kontrollgruppe og to behandlingsgrupper. Behandlingen bestod av korte spørreskjema med spørsmål om hvordan de hadde hatt det den siste uken, med tanke på de tre nøkkelmanene, og hvordan de ønsket å ha det i de kommende ukene. Dette var enkle avkryssingsskjema der det ikke var nødvendig å skrive noe, det eneste deltakerne trengte gjøre var å krysse av for hvor mange ganger i uken de ønsket å legge seg før midnatt og stå opp før åtte, trene mer enn 30 minutter, og bruke rusmidler.

I tillegg til spørsmål om vaner og planer fikk en gruppe ukentlige påminnelser om målene sine i løpet av den perioden eksperimentet varte. Påminnelsene kom i form av en oppmuntrende SMS. Tanken var at dette kunne minne deltakerne på at de hadde satt seg mål de ønsket å nå, og at det var mulig å starte på nytt, at det var en ny uke, med nye muligheter. I vårt eksperiment viste det seg at påminnelsene ikke hadde noen særlig effekt, og derfor er resultatene fra de to behandlingsgruppene slått sammen.

Hovedfunnene i studien er at deltakerne i behandlingsgruppene endret vanene sine. I tillegg ser vi at de oppgir å være mer fornøyde med livet, de har en større opplevelse av å ha kontroll over hverdagen, og de har fått mer arbeid. Det siste blir bekreftet av registerdata fra NAV, hentet ett år etter eksperimentet, som viser en reduksjon i antall deltakere som får dagpenger.

* Prosjektet, med tittel «Planlegging og påminnelser: Små dytt for å hjelpe unge videre i livet» er finansiert med FoU-midler fra Arbeids- og velferdsdirektoratet. Vi vil takke Andrea Kvamsdal, Anne-Linn Tystad, Bruno Cimadamore-Wertheim og Guido Cimadamore-Wertheim for utmerket forskningsassistanse, og Gunnfrid Kvalsund og Daniel Varne Øvernes fra NAV fylkeskontor Vestland for det konstruktive samarbeidet gjennom hele prosessen.

1. Innledning

I Norge er rundt 115 000 personer i aldersgruppen 15–29 år, tilsvarende 11 prosent av arbeidsstyrken, verken i arbeid, utdanning eller opplæring, og bekjempelse av denne type utenforskap står høyt på den politiske agendaen.¹ Et sentralt verktøy for NAV i denne forbindelse, er *aktivitetsplanen*. I aktivitetsplanen blir arbeidssøkere bedt om å formulere et mål for å komme i arbeid, og legge inn de aktivitetene som de tror kan føre dem til dette målet, slik som stillinger de vil søke på eller kurs de ønsker å ta. Veiledere i NAV gir imidlertid uttrykk for at unge mennesker i mange tilfeller trenger hjelp til å lære selvregulering og planlegging, og til å forstå at de må ta ansvar for sin egen hverdag.²

I denne artikkelen rapporterer vi fra et felteksperiment hvor vi inviterte unge arbeidsledige til å skape gode vaner. Basert på litteraturen og samtaler med NAV-veiledere valgte vi ut tre områder: søvn, fysisk aktivitet og rusmiddelbruk. Dette er nøkkelvaner som har vist seg å være viktige for å lykkes på flere områder i livet (Duhigg, 2012). Deltagerne i eksperimentet ble delt i tre grupper: en kontrollgruppe og to behandlingsgrupper. I den første behandlingsgruppen ba vi deltagerne reflektere over sine nåværende rutiner, og formulere mål for de kommende ukene. Den andre behandlingsgruppen fikk i tillegg en ukentlig oppmuntrende påminnelse på SMS den første måneden.

Vår studie er den første som ser på hvordan atferdsplaner kan gi positiv effekt innenfor arbeidsmarkedet. Andre studier på planer og mål har studert effekten av planer hvor det er en tett kobling mellom handling og utfall, slik som studievaner og eksamenskarakterer. Vi har studert hvordan en endring i nøkkelvaner kan ha en positiv effekt på arbeid, hvor koblingen er langt mindre direkte. Spørsmålet vi stiller er dermed todelt: Kan planene endre vanene, og kan de endrede vanene øke muligheten for å skaffe seg en jobb?

Vårt hovedfunn er for det første at de som ble invitert til å lage en plan for endring i nøkkelvanene både ga uttrykk for at de *ønsket* å endre sine vaner og faktisk endret sin adferd på disse områdene i tråd med sine mål. For det andre finner vi at ungdommene i behandlingsgruppen i større grad fikk seg nye jobber, kom seg raskere i jobb, og i mindre grad mottok dagpenger, sammenlignet med de i kontrollgruppen. Vi ser også tendenser til at behandlingsgruppene sendte flere jobbsøknader enn kontrollgruppen, noe som kan være med på å forklare de positive behandlingseffektene på arbeid. For det tredje ser vi at behandlingsgruppen opplevde høyere livskvalitet, målt som opplevelse av kontroll og hvor fornøyd de er med livet, sammenlignet med deltagerne i kontrollgruppen. Det å få en SMS-påminnelse viser seg å ikke gir noen ekstra effekt utover selve planen, og vi slår derfor sammen resultatene fra de to gruppene i denne analysen, og presenterer de samlet.

¹ <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/artikler-og-publikasjoner/hvordan-gar-det-med-unge-som-faller-utenfor>
I Granavolden-plattformen understreker regjeringen at den vil sikre at flere inkluderes i arbeidslivet, og dette spesielt gjelder «personer med nedsatt funksjonsevne, personer med 'hull i CV-en', enkelte innvandrergrepper og unge mennesker uten fullført utdanning.» //www.regjeringen.no/no/dokumenter/politisk-plattform/id2626036/

² Strand, Bråthen, Grønningsæter (2015).

Det finnes rikelig med eksempler på at det å sette seg mål kan ha stor betydning for atferd (se for eksempel Locke et al. 1981; Locke and Latham, 1990; Gollwitzer, 1999; Latham and Locke, 2007; Rogers et al., 2015). Hovedfunnet i disse studiene er at det å formulere klare, velfunderte mål gjør det enklere å rette oppmerksomhet og innsats mot målet, og øker entusiasmen og utholdenheten i nå disse målene. Det er også vist at det å formulere mål i seg selv kan være en tilfredsstillende øvelse, uavhengig av faktisk måloppnåelse (Emmons and Diener, 1986; Brunstein, 1993). Samtidig er det viktig at ambisjonsnivået er passelig høyt: mange planer og urealistiske planer kan fort lede til skuffelser og virke mot sin hensikt.³ Vårt prosjekt repliserer funnene fra litteraturen på at det å lage planer kan ha en positiv effekt på den direkte måloppfyllelsen, men slår også fast at planlegging av nøkkelvanene har en positiv *indirekte* effekt, nemlig for arbeid og tilfredshet med livet mer generelt.

Resten av rapporten er disponert som følger: Seksjon 2 tar for seg forskningsdesignet, seksjon 3 viser resultatene, og seksjon 4 oppsummerer.

2. Forskningsdesign

2.1 Eksperimentet

I samarbeid med NAV Hordaland inviterte vi i april 2018 2848 arbeidsledige i aldersgruppen 16-29 år, som hadde vært registrert hos NAV i minimum åtte uker, til å delta i et felteksperiment. De arbeidsledige ungdommene fikk en SMS fra NAV med en invitasjon om å delta i et forskningsprosjekt og en URL-lenke til en spørreundersøkelse. Deltakerne ble tilfeldig delt inn i tre grupper: en kontrollgruppe og to behandlingsgrupper. Den ene behandlingsgruppen fikk «plan-behandlingen» mens den andre fikk «plan- og påminnellesbehandlingen». Vi finner ingen forskjell i utfall mellom de to ulike variantene, og de vil derfor i resten av analysen bli behandlet under ett og bli omtalt som «behandlingsgruppen».

688 personer svarte på denne første undersøkelsen, og det er disse som utgjør hovedutvalget i denne studien. Hovedutvalget i vår studie utgjør dermed 24 prosent av hele populasjonen i målgruppen, noe som er nokså typisk responsrate for denne type online-undersøkelser. Når vi ser på hvem som har svart på vår studie i forhold til målgruppen som helhet, så er det i vår studie et relativt større utvalg av kvinner (ca. 50 prosent mot 40 prosent for gruppen som helhet) og noe færre helt ledige (49 prosent mot 55 prosent for hele målgruppen) og flere arbeidssøkere på tiltak (36 prosent mot 28 prosent for hele gruppen). Alderssammensetningen er imidlertid svært lik. Selv om det naturlig nok vil være en seleksjon av personer inn i en slik studie, er det viktig å understreke at metoden vi bruker (randomisering) fremdeles gir den kausale effekten av behandlingen på deltakerne.

Alle deltakerne svarte i den første undersøkelsen på spørsmål om alder, kjønn, utdanning, familiesituasjon, og livskvalitet. Behandlingsgruppen ble i tillegg spurt om deres vaner på områdene søvn, trening og rusmidler, og ble så bedt om å reflektere over disse vanene og så si

³ For en oversikt over den litt eldre litteraturen, se Gollwitzer (1999). For en nyere oversikt, se Rogers, Milkman, John, og Norton (2015).

hva som var deres mål for hver vane. Svarene ble gitt på en skala fra 0-7, alt etter hvor mange dager i løpet av en vanlig uke de (i) går til sengs før midnatt og står opp før klokken åtte, (ii) trener mer enn 30 minutter, (iii) bruker alkohol eller andre rusmidler, og tilsvarende for målsetningene om hvor mange dager i uken de *ønsket* å gå til sengs før midnatt, etc.

Tabell 1. Tidslinje for prosjektet

April 23-30/2018	Første spørreundersøkelse og behandling
Mai 7/2018	SMS 1
Mai 14/2018	SMS 2
Mai 21/2018	SMS 3
Mai 28-31/2018	Andre spørreundersøkelse (én måned senere)
Oktober 2-7/2018	Tredje spørreundersøkelse (seks måneder senere)
Juni 1-30/2019	Innsamling av NAV register data

SMS med en påminnelse om planene og en oppmuntring om å stå på videre ble sendt ut til plan- og påminnellesgruppen ukentlig i mai. I slutten av mai, altså én måned etter den første undersøkelsen og behandlingen, gjennomførte vi den andre spørreundersøkelsen og i oktober den tredje og siste spørreundersøkelsen. Spørsmålene her handlet om jobbsøking, nøkkelmaner, og livskvalitet. Tabell 1 gir en oversikt over tidslinjen i prosjektet.

2.2 Deltakerne

Tabell 2 gir en oversikt over bakgrunnsinformasjonen til deltakerne som helhet og for kontrollgruppen og behandlingsgruppen hver for seg. Vi ser fra Tabell 1 at gruppene er relativt likt satt sammen, med tanke på kjønn, alder, utdanningsnivå og bakgrunn. Dette er som forventet, siden deltakerne ble randomisert inn i de ulike gruppene. Av deltagerne er 80 prosent født i Norge. 28 prosent har minst én forelder som ikke er født i Norge. 20 prosent har fullført grunnskole, 60 prosent har fullført videregående skole, og 20 prosent har en grad fra høyskole eller universitet. Gjennomsnittlig alder var 25 år.

Tabell 2. Bakgrunnsinformasjon og balansetest

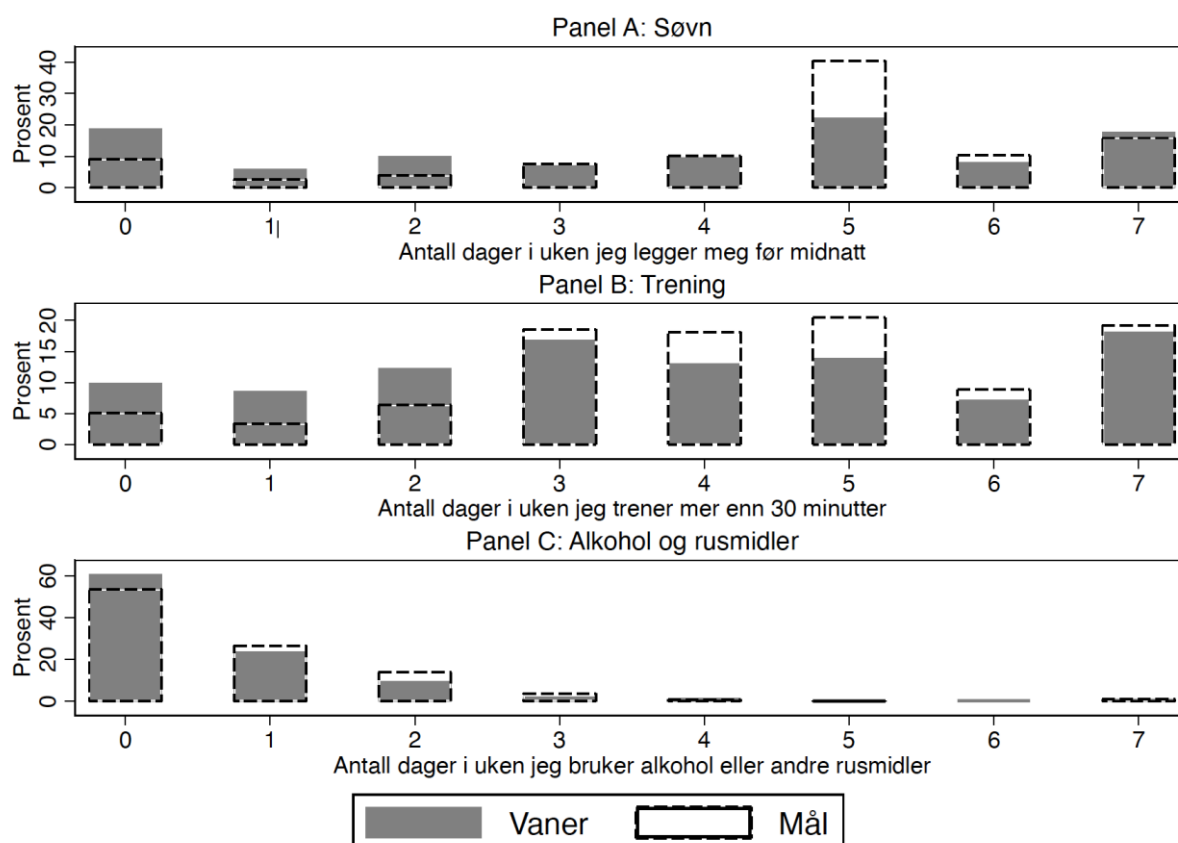
	Alle	Kontroll	Behandling	p (F-test)
Kvinne	0.51	0.53	0.50	0.46
Født i Norge	0.79	0.79	0.79	0.99
Utenlandsk forelder	0.28	0.28	0.28	0.90
Fullført grunnskole	0.19	0.18	0.19	0.65
Fullført VGS	0.61	0.66	0.59	0.06
Høyere utdanning	0.20	0.16	0.22	0.06
Alder	25.01	24.64	25.18	0.05
Har barn	0.27	0.32	0.24	0.04
Sover godt (1-5)	2.90	2.94	2.87	0.55
Fornøyd med livet (1-5)	3.10	3.12	3.09	0.82
Selvkontroll (1-5)	3.28	3.27	3.28	0.90
Følger planer (1-5)	4.02	4.02	4.01	0.94
N	688	214	474	

3. Resultater

Vi begynner med å se på vaner, planer og atferdsendring i behandlingsgruppen. Deretter evaluerer vi i hvilken grad behandlingen har hatt effekt på arbeidsmarkedsutfall, og til sist på et bredere sett av utfall knyttet til livskvalitet.

3.1 Vaner, planer og atferdsendring i behandlingsgruppen

Figur 1 viser vaner og planer for deltakerne i behandlingsgruppen. Den grå søylen viser vaner mens den stiplede søylen viser planer. For eksempel ser vi fra Panel A at 20 prosent av deltakerne oppga at de i løpet av en vanlig uke aldri legger seg før midnatt (altså svar «0» på «Antall dager i uken jeg legger meg før midnatt») mens 10 prosent oppgir at de *ønsker* å aldri legge seg før midnatt. Tilsvarende ser vi at omtrent 20 prosent legger seg før midnatt fem dager i uken, mens 40 prosent ønsker å legge seg før midnatt fem dager i uken.

Figur 1: Fordeling av vaner og mål for søvn, trening og bruk av rusmidler.

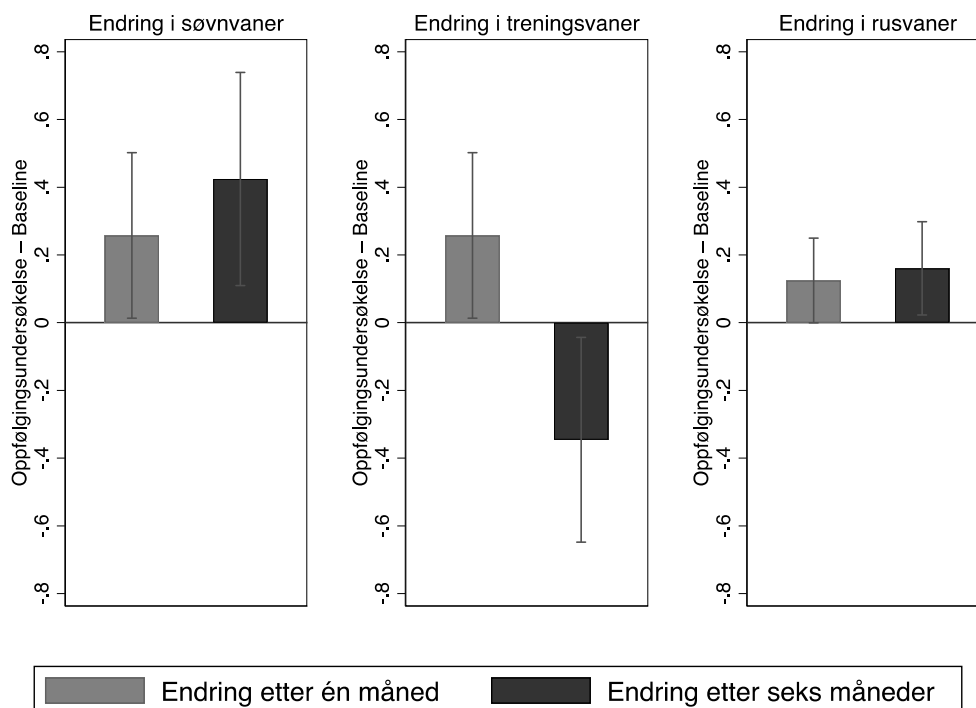
Merknad: Panelene viser fordelingen av svar på spørsmål om vaner og målsetninger for de tre ulike nøkkelmaner, for deltakerne i behandlingsgruppen.

For både søvn og trening er det et klart skift oppover i målfordelingen: deltakerne indikerer at de ønsker å legge seg tidligere og trene mer. Når vi ser på bruk av rusmidler, ser vi imidlertid et noe mer uventet mønster. Ifølge den første spørreundersøkelsen var majoriteten av deltakerne, 60 prosent, ikke påvirket av alkohol eller andre rusmidler en eneste dag den siste uken. Spørsmålet kan oppfattes som sensitivt og det er ikke gitt at alle svarer ærlig, men vi skal ikke se vekk fra muligheten for at det viser at vi har å gjøre med en gruppe som trolig har relativt lav inntekt (ung og arbeidsledig) i et land med høye avgifter på alkohol og sigaretter, og hvor alle andre rusmidler er ulovlige. Denne siste tolkningen kan forklare hvorfor deltakerne faktisk ønsket å øke bruken av rusmidler.

Figur 1 viser altså at deltakerne hadde et mål om endring i sine nøkkelmaner. Figur 2 viser i hvilken grad de faktisk levde opp til disse målsetningene, basert på de svarene de ga i spørreundersøkelser én måned og seks måneder etter at planene ble lagt. Positive endringer indikerer endringer i retning av målene. Det overordnede mønsteret er klart: vanene har endret seg i tråd med målene, og alle endringene er signifikant forskjellig fra null. Unntaket er trening etter seks måneder, hvor innsatsen ikke lenger er i tråd med målsetningen, noe som kan skyldes at det er vanskelig å opprettholde motivasjonen for å trene eller at man har fått seg jobb og ikke lenger har like mye tid til å trene. Endringen i vaner etter en måned er omtrent halvparten så

stor som målene som ble satt, en mulig indikasjon på en viss grad av overmot og store ambisjoner da de skulle sette seg målene.

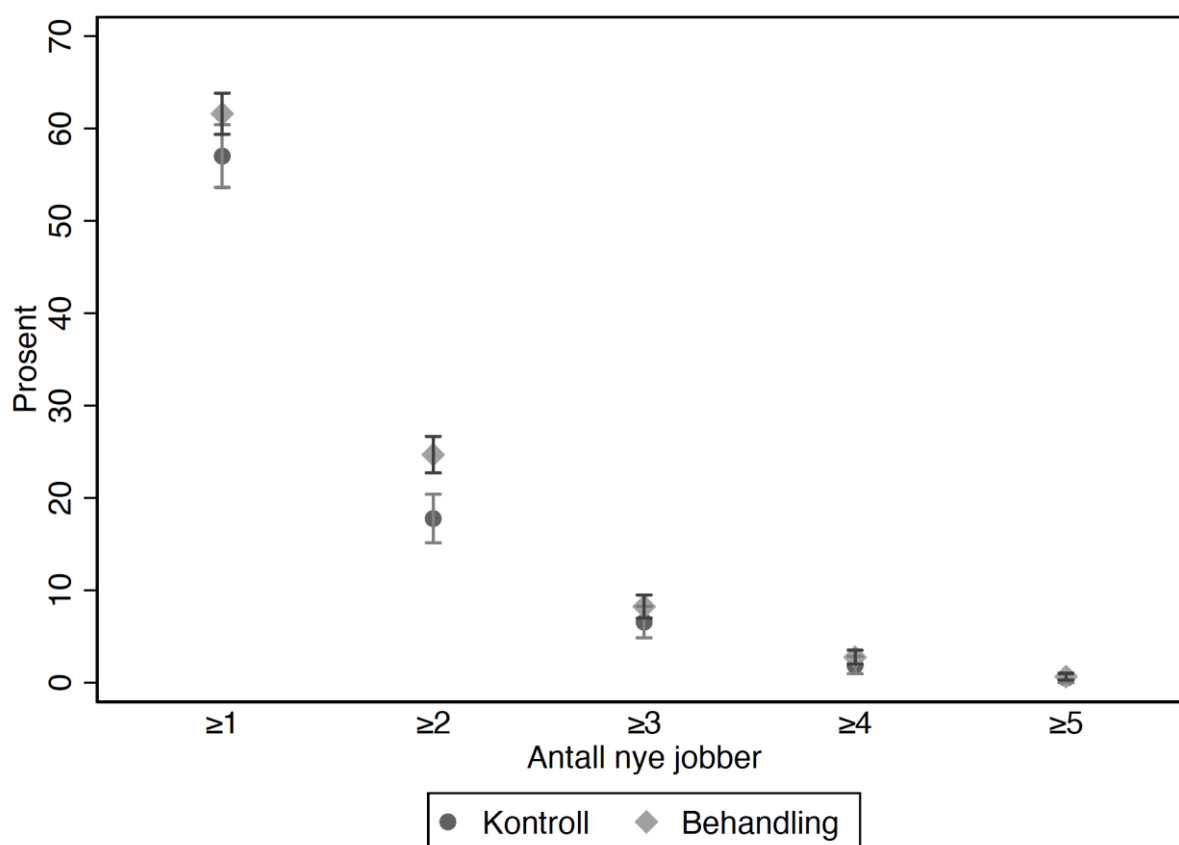
Figur 2: Endringer i vaner, en og seks måneder etter behandling.



3.2 Arbeidsmarkedsutfall

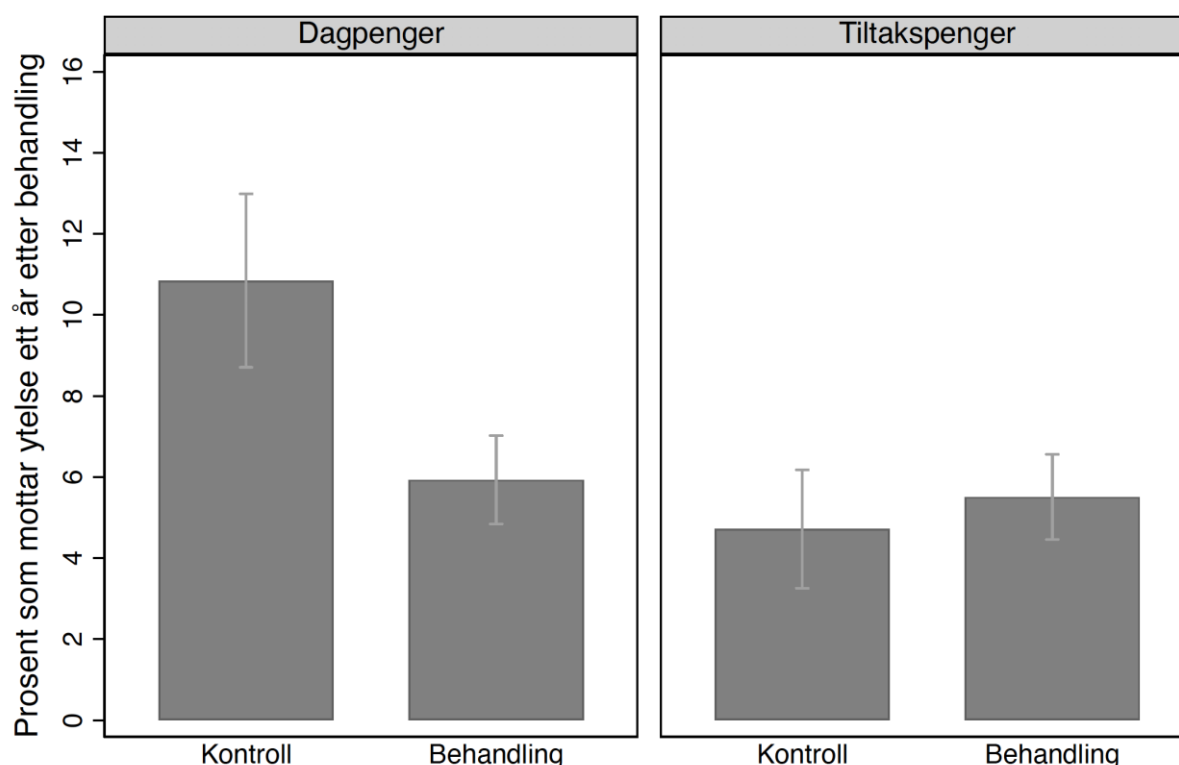
Nå går vi videre til å analysere hvorvidt behandlingen førte til en forbedring av arbeidsmarkedsutsiktene til ungdommene, hvor vi bruker registerdata fra NAV for å måle utfall og hvor vi sammenligner behandlingsgruppen med kontrollgruppen for å studere den kausale effekten. Vi ser på antall nye jobber, antall dager før man fikk seg ny jobb, og i hvilken grad man mottar dagpenger fra NAV.

Figur 3 viser andelen av deltakerne i eksperimentet i behandlings- og kontrollgruppen som har fått seg minst én jobb, minst to jobber, minst tre jobber, og så videre. Vi observerer at 62 prosent av behandlingsgruppen har fått seg minst én ny jobb, sammenlignet med 57 prosent fra kontrollgruppen. Forskjellen mellom de to gruppene er imidlertid ikke statistisk signifikant ($p=0.26$). Vi ser imidlertid at det er signifikant flere i behandlingsgruppen som har minst to nye jobber, 25 prosent vs 18 prosent ($p = 0.04$). Merk at det er vanlig for målgruppen i vår studie å ha flere arbeidsforhold, for eksempel å være ringevikar flere steder eller ha deltidsansettelser. Vi tolker derfor flere jobber som et positivt utfall, altså at deltakerne jobber flere timer.

Figur 3: Antall nye jobber, behandlings- og kontrollgruppen

Et annet mål på suksess er at de arbeidssøkende kommer seg *raskt* i arbeid. Våre tall viser at deltakerne i behandlingsgruppen fikk sin første jobb raskere enn deltakerne i kontrollgruppen: 40 prosent av behandlingsgruppen fikk en jobb i løpet av de første fem månedene, mens tilsvarende tall er 34 prosent for kontrollgruppen (forskjellen er imidlertid ikke signifikant på 10-prosent nivå; $p = 0.15$).

Den tredje indikasjonen på om deltakerne har kommet seg i jobb eller ikke, er om de mottar dagpenger fra NAV. Figur 4 viser at behandlingen har halvert andelen som får slik støtte, fra 11 prosent i behandlingsgruppen til fem prosent i kontrollgruppen, noe som må betraktes som en betydelig effekt. Merk også at behandlingen ikke førte til noen annen forskjell mellom gruppene når det gjelder annen arbeidsrelatert støtte fra NAV, slik som tiltakspenger. Reduksjonen i dagpenger impliserer dermed en reell kostnadsbesparelse for NAV.

Figur 4: Dagpenger og tiltakspenger for behandlingsgruppe og kontrollgruppe

Tabell 2 viser resultater fra regresjoner på arbeidsutfallene: antall nye jobber, antall dager i arbeid etter behandlingen (målt i prosent av året), og andelen av deltakerne som mottok dagpenger fra NAV på slutten av prosjektperioden (juni, 2019), hvor et lavere tall er en indikasjon på at deltakerne har kommet seg i jobb og dermed ikke kvalifiserer til slik støtte fra NAV.⁴ Regresjonene tar for seg de ulike utfallene først uten og deretter med kontrollvariabler.

Fokuset i tabellen er på *Behandling*, som angir den kausale effekten av behandlingen (altså planene) på det aktuelle utfallet, og hvor stjernene markerer statistisk signifikans. For eksempel sier den første regresjonen at mens kontrollgruppen i gjennomsnitt hadde 0.84 nye jobber i perioden etter behandlingen (som fanget opp av konstantleddet) så hadde behandlingsgruppen 0.14, altså 14 prosentpoeng, flere jobber, og én stjerne markerer at denne forskjellen er statistisk signifikant (på 10 prosent nivå). Regresjon 2 viser det samme men hvor vi har lagt til kontrollvariabler (slik som alder og kjønn) og hvor vi ser at effekten av *Behandling* er uendret i forhold til regresjon 1, noe som vitner om at funnet er robust, som er betryggende. Merk at konstant-leddet i regresjon ikke lenger kan tolkes som gjennomsnittet for kontrollgruppen.

Det overordnede bildet fra Tabell 2 er at behandlingen har hatt en positiv effekt på arbeid. Estimaten indikerer at de som fikk behandlingen har vært ansatt i flere jobber og i et større antall dager, i forhold til kontrollgruppen. Videre er det en betydelig reduksjon i andelen som mottar dagpenger. Forbedring er som nevnt tidligere på 14 prosentpoeng (noe som tilsvarer en

⁴ Vi mangler informasjon om dagpenger for fire deltakere, slik at antall observasjoner her er 684, i stedet for 688.

forbedring på 15 prosent i forhold til kontrollgruppens gjennomsnitt på 0.84), og dette må betraktes som en betydningsfull forbedring gitt den minimale intervensjonen. Videre ser vi at behandlingen førte til en økning i dager i arbeid tilsvarende mellom 4 og 5 prosent av et årsverk, noe som tilsvarer omtrent 20 dager, men at denne effekten ikke er statistisk signifikant (p -verdi = 0.13). For dagpenger er nedgangen betydelig og statistisk signifikant på fem-prosent nivå. Faktisk ser vi fra regresjon 5 at andelen på dagpenger nærmest er halvert, med en behandlingseffekt på 5 prosentpoeng, målt opp mot 11 prosent i kontrollgruppen (som det fremgår av konstantleddet i regresjon 5), som illustrert i Figur 5. Merk at det ikke er noen statistisk signifikant forskjell i dagpenger mellom de to gruppene ved den første spørreundersøkelsen (som forventet, gitt randomiseringen); i begge gruppene var det på det tidspunktet omtrent 35 prosent som gikk på dagpenger.

Når vi undersøker behandlingsgruppene hver for seg (ikke rapportert her), ser vi at effektene er positive og omtrent like store for begge utfall. Vi finner heller ingen forskjell mellom de to behandlingsgruppene for nøkkelvanene, noe som viser at det er planleggingen og ikke påminnelsene som har vært den viktigste ingrediensen i behandlingen.

Tabell 2: Behandlingseffekt på arbeidsutfall

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	Nye jobber	Nye jobber	Dager i arbeid	Dager i arbeid	Dagpenger	Dagpenger
Behandling	0.14*	0.14*	4.87	4.39	-0.05**	-0.05**
	(0.08)	(0.08)	(3.22)	(3.27)	(0.02)	(0.02)
Konstant	0.84***	0.96**	36.40***	34.40**	0.11***	-0.05
	(0.07)	(0.41)	(2.64)	(16.63)	(0.02)	(0.09)
Kontrollvariabler	Nei	Ja	Nei	Ja	Nei	Ja
<i>N</i>	688	688	688	688	684	684

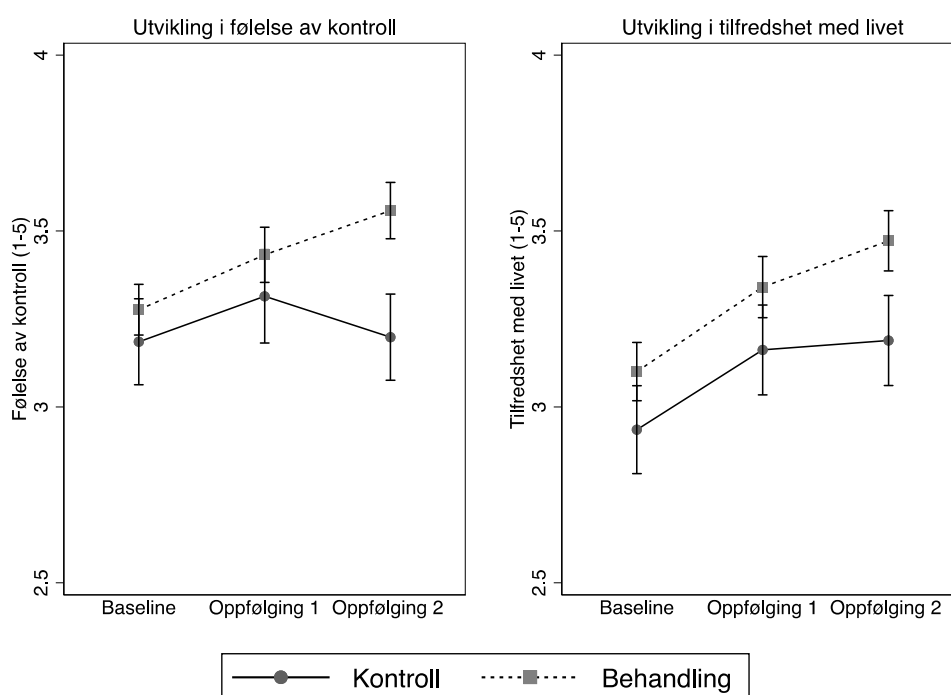
Merknad: Tabellen rapporterer funn fra OLS regresjoner. Kontrollvariablene er fra Tabell 2. Robuste standardfeil i parentes. * $p < 0.10$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$.

I sum finner vi at behandlingen har hatt en positiv effekt på arbeid, selv om vi må tolke funnene med en viss varsomhet, siden estimatene for *Behandling* er på grensen av hva som er statistisk signifikant. Vi ser også at behandlingsgruppen i gjennomsnitt sendte 30 prosent flere jobbsøknader enn kontrollgruppen, noe som gir en pekepinn på hvordan behandlingen har fungert (forskjellen er ikke statistisk signifikant, $p = 0.24$).

3.3 Behandlingseffekter på livskvalitet

I denne delen ser vi om endringer i vaner og arbeidssituasjon har hatt noen påvirkning på livskvaliteten. Vi bruker spørsmålene om tilfredshet med livet generelt, og opplevelse av kontroll, for å undersøke dette. Disse spørsmålene ble stilt til alle deltakerne både i den første spørreundersøkelsen og i de to oppfølgingsundersøkelsene. Dette gjør at vi kan se på hvordan behandlingen påvirket livskvaliteten over tid. Merk at ikke alle som deltok på den første spørreundersøkelsen nødvendigvis deltok på de to oppfølgingsundersøkelsene, én måned og seks måneder senere. Dersom vi kun tar med de som svarte på *alle tre* spørreundersøkelsene, så står vi igjen med 339 deltakere, og det er disse vi fokuserer på når vi studerer effekt av behandlingen på livskvalitet.⁵

Figur 5: Behandlingseffekt på livskvalitet, over tid



Figur 5 illustrerer hovedfunnene for livskvalitet, målt ved opplevelse av kontroll og tilfredshet med livet. Som forventet, basert på randomisering, er det ingen forskjell i livskvalitet mellom behandlingsgruppene og kontrollgruppen ved den første spørreundersøkelsen (i figuren omtalt som *Baseline*). Det er heller ingen statistisk signifikant forskjell én måned etter behandlingen. Etter seks måneder, derimot, kan vi se en forskjell til fordel for behandlingsgruppen, noe som kan tyde på at effekten av behandlingen styrker seg over tid.

⁵ Det er ingen forskjell mellom gruppene når det gjelder frafall fra den første spørreundersøkelsen og de påfølgende, slik at vi med stor grad av sikkerhet kan utelukke at forskjeller mellom gruppene i livskvalitet over tid skyldes seleksjonseffekter. Tabell i Vedlegg A1 gir en balansetabell for det begrensede utvalget som vi bruker i denne delen av rapporten.

Tabell 3 viser regresjonsresultater på langtidseffekten av behandlingen, og at disse ikke påvirkes nevneverdig om vi inkluderer bakgrunnsvariablene fra den første spørreundersøkelsen. Størrelsen på effekten tilsvarer omkring 0.25 standardavvik for begge utfallene, som er en betydelig effekt sett i lys av omfanget på intervensjonene.

Tabell 3: Regresjonsresultat for livskvalitet, seks måneder etter behandlingen

	(1)	(2)	(3)	(4)
	Selvkontroll	Selvkontroll	Fornøyd med livet	Fornøyd med livet
Behandling	0.360** (0.146)	0.353** (0.137)	0.283* (0.154)	0.240* (0.140)
Konstant	3.198*** (0.122)	1.296** (0.673)	3.189*** (0.128)	0.928 (0.713)
Kontrollvariabler	Nei	Ja	Nei	Ja
N	339	339	339	339

Merknad: Tabellen rapporterer funn fra OLS regresjoner. Kontrollvariablene er fra Tabell 2. Robuste standardfeil i parentes. * $p < 0.10$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$.

4. Avslutning

Vi har i denne artikkelen rapportert fra et felteksperiment hvor unge arbeidsledige ble invitert til å reflektere over nøkkelvaner, og til å lage planer for en forbedring av disse. Behandlingen var minimalistisk: alt var basert på korte spørreskjema som ble fylt ut elektronisk av deltakerne, uten innblanding fra NAV veiledere eller andre, og uten ekstern kontroll. Med en responsrate på 24 prosent må vi selvsagt ta visse forbehold om at deltakerne i studien ikke nødvendigvis er representative for gruppen unge, arbeidsledige som helhet. Blant annet ser vi at det er like mange kvinner som menn i vår undersøkelse, mens det i populasjonen som helhet er flere menn enn kvinner. Videre er det noe færre helt ledige i vårt utvalg enn i gruppen som helhet. Selv om dette ikke påvirker tolkningen av resultatene for de som faktisk deltok i vår undersøkelse, så må vi selvsagt ta et visst forbehold om at behandlingen ikke nødvendigvis vil ha tilsvarende effekt dersom den ble implementert for hele den aktuelle målgruppen.

Vårt hovedfunn er at deltakerne i behandlingsgruppen endret sine vaner og at behandlingen hadde en positiv effekt på deres jobbsituasjon, noe som kanskje kommer tydeligst frem av den observerte reduksjonen i antall som får dagpenger. Vi ser også tendenser til at behandlingsgruppen sendte flere jobbsøknader enn kontrollgruppen, noe som kan være med på å forklare de positive behandlingseffektene på arbeid. Det er også interessant å merke seg at behandlingsgruppen opplevde høyere livskvalitet, målt som opplevelse av kontroll og hvor fornøyd de er med livet, sammenlignet med deltagerne i kontrollgruppen. Dette er viktig, siden

det å komme i jobb ikke nødvendigvis gir høyere livskvalitet. Men våre tall tyder altså på at begge deler har skjedd, noe som kan tilskrives både endringen i nøkkelvaner og det å komme i jobb. Det å få en påminnelse om planene ser ikke ut til å gi noen tilleggseffekt utover det å lage en plan; i denne analysen har vi derfor studert de to behandlingsgruppene under ett.

Studien viser at det å gi arbeidsledig ungdom en hjelpende hånd til å ta kontroll over hverdagen, fører til bedre deltakelse i arbeidslivet og bedre livskvalitet. Dette kan tyde på at oppfølging av arbeidsledige i denne aldersgruppen bør se på hele hverdagen, ikke bare arbeidsledigheten. En konkret implikasjon av våre funn kan være at dagens aktivitetsplaner i NAV-systemet bør utvides til også å inkludere målsetninger om nøkkelvaner, det man kan kalle en «livsplan».

Referanser

- Bertrand, M., & Mullainathan, S. (2004). Are Emily and Greg More Employable Than Lakisha and Jamal? A Field Experiment on Labor Market Discrimination. *American Economic Review*, 94(4), 991–1013.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.
- Carlsson, M., & Rooth, D. O. (2007). Evidence of ethnic discrimination in the Swedish labor market using experimental data. *Labour Economics*, 14(4 SPEC. ISS.), 716–729.
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit*. New York, NY: Random House.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). A goal–affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality*, 20, 309–326.
- Fedoryshyn, N. (2018) *Tyngre vei inn på arbeidsmarkedet for unge med lav utdanning*. SSB Analyse 2018/2019: Sysselsetting blant unge. Publisert 18. september 2018, tilgjengelig fra <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/artikler-og-publikasjoner/tyngre-vei-inn-pa-arbeidsmarkedet-for-unge-med-lav-utdanning> (Hentet: 4.12.2019)
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.
- Kvamsdal, A. K. S., Tystad, A. L. (2018). *En nudge for å hjelpe unge videre i livet: Små dytt for å endre handlinger, vaner og holdninger*. Masteroppgave i økonomi og administrasjon. Bergen: Norges Handelshøyskole
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin*, 90, 125–152.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal-setting research. *European Psychologist*, 12, 290–300.
- Locke, E. A. and G. P. Latham (1990), *A Theory of Goal Setting & Task Performance*, Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, NJ.
- Rogers, T., Milkman, K. L., John, L. K., & Norton, M. I. (2015). Beyond good intentions: Prompting people to make plans improves follow-through on important tasks. *Behavioral Science & Policy*, 1(2).

Strand, A. H., Bråthen, M., Grønningsæther, A. B. (2015) NAV-kontorenes oppfølging av unge brukere. *FAFO-rapport 2015:41*

Vedlegg

Tabell A1: Bakgrunnsinformasjon og balansetest, det begrensede utvalget

	Hele utvalget	Det begrensede utvalget (alle tre spørreundersøkelsene)			
	Alle	Alle	Kontroll	Behanding	p (t-test)
Kvinne	0.51	0.50	0.54	0.48	0.34
Født i Norge	0.79	0.83	0.83	0.83	0.91
Utenlandsk forelder	0.28	0.25	0.27	0.24	0.61
Fullført grunnskole	0.19	0.18	0.15	0.20	0.28
Fullført VGS	0.61	0.60	0.65	0.58	0.24
Høyere utdanning	0.22	0.22	0.20	0.22	0.71
Alder	25.01	25.17	24.78	25.34	0.15
Har barn	0.27	0.23	0.26	0.21	0.35
Sover godt (1-5)	2.90	2.89	2.89	2.89	0.99
Fornøyd med livet (1-5)	3.10	3.05	2.94	3.10	0.27
Selvkontroll (1-5)	3.28	3.25	3.19	3.28	0.50
Følger planer (1-5)	4.02	3.97	4.00	3.95	0.68
<i>N</i>	688	347	108	239	.

Bekjempelse av arbeidsledighet blant unge mennesker står høyt på den politiske agendaen. Et sentralt verktøy for NAV i denne forbindelse, er *aktivitetsplanen*, hvor arbeidssøkende formulerer mål og planer for å nå disse målene, slik som stillinger de vil søke på eller kurs de ønsker å ta. Det å følge opp en slik plan, kan imidlertid være krevende for den enkelte, og blant annet fordre at nøkkelvaner, slik som for eksempel en god døgnrytme, er på plass.

I denne artikkelen rapporterer vi fra et felteksperiment hvor unge arbeidsledige ble invitert til å reflektere over døgnrytme, trening og bruk av rusmidler, og til å lage planer for forbedring av sine vaner på disse områdene. Målgruppen besto av arbeidsledige i Hordaland i aldersgruppen 16-29 år som hadde vært registrert hos NAV på enten situasjonsbestemt innsats eller standard innsats i minimum åtte uker. På denne måten var de hverken helt nye arbeidsledige, som ofte raskt kommer tilbake i jobb uten hjelp, eller langtidsledige, som ofte trenger mer dyptgripende tilrettelegging.

De arbeidsledige ungdommene fikk en SMS fra NAV med en invitasjon om å delta i et forskningsprosjekt og en URL-lenke til en spørreundersøkelse. Deltagerne ble tilfeldig delt inn i tre grupper, en kontrollgruppe og to behandlingsgrupper. Behandlingen bestod av korte spørreskjema med spørsmål om hvordan de hadde hatt det den siste uken, med tanke på de tre nøkkelvanene, og hvordan de ønsket å ha det i de kommende ukene. Dette var enkle avkryssingsskjema der det ikke var nødvendig å skrive noe, det eneste deltakerne trengte gjøre var å krysse av for hvor mange ganger i uken de ønsket å legge seg før midnatt og stå opp før åtte, trene mer enn 30 minutter, og bruke rusmidler.

I tillegg til spørsmål om vaner og planer fikk en gruppe ukentlige påminnelser om målene sine i løpet av den perioden eksperimentet varte. Påminnelsene kom i form av en oppmuntrende SMS. Tanken var at dette kunne minne deltakerne på at de hadde satt seg mål de ønsket å nå, og at det var mulig å starte på nytt, at det var en ny uke, med nye muligheter. I vårt eksperiment viste det seg at påminnelsene ikke hadde noen særlig effekt, og derfor er resultatene fra de to behandlingsgruppene slått sammen.

Hovedfunnene i studien er at deltakerne i behandlingsgruppene endret vanene sine. I tillegg ser vi at de oppgir å være mer fornøyde med livet, de har en større opplevelse av å ha kontroll over hverdagen, og de har fått mer arbeid. Det siste blir bekreftet av registerdata fra NAV, hentet ett år etter eksperimentet, som viser en reduksjon i antall deltakere som får dagpenger.

SNF



Samfunns- og næringslivsforskning AS

Centre for Applied Research at NHH

Helleveien 30
NO-5045 Bergen
Norway

P +47 55 95 95 00
E snf@snf.no
W snf.no

Trykk: Allkopi Bergen