

# VÄLBEFINNANDE OCH LIVSTILLFREDSSTÄLLELSE I DAGENS SVERIGE

FILIP FORS OCH BENGT BRÜLDE

Hur lyckliga är vi i Sverige jämfört med andra länder, och hur ska man förklara att rangordningen mellan olika länder ser ut som den gör? Och hur ska man förklara de individuella lyckovariationer som finns i en rik och välfungerande nation som Sverige? För att kunna besvara frågor som dessa måste vi först hitta ett sätt att mäta människors lycka. Först därefter kan vi undersöka vilka samband som finns mellan denna variabel och andra faktorer. Den samhällsvetenskapliga lyckoforskningen (utförd av sociologer, nationalekonomer och statsvetare) har här fokuserat på sambanden mellan makrovariabler och genomsnittslycka på nationell nivå, medan den psykologiska grenen av lyckoforskningen har undersökt sambandet mellan individuell lycka och individvariabler som personlighet, inkomst och nära relationer.

För att mäta människors lycka använder man sig i stort sett uteslutande av olika former av självskattning. Vissa av de mätningar som görs går ganska rakt på sak, och ber helt enkelt människor att skatta hur lyckliga de är med hjälp av en given svars-skala. Två internationella och storskaliga exempel är World Values Survey (WVS) och European Social Survey (ESS). Undersökningar som dessa visar att vi svenskar är relativt lyckliga: i den senaste WVS-mätningen 2006 skattade sig t.ex. hela 96 procent som åtminstone ganska lyckliga, och i ESS-mätningen 2008 skattade hela två tredjedelar (67 procent) sin lycka som 8 eller högre på en elvgradig svarsskala från 0 till 10 (medelvärdet var 7,8).

Man kan dock fråga sig om respondenterna i dessa undersökningar tolkar begreppet ”lycka” på samma sätt, i synnerhet om frågorna är ställda på olika språk. Ett sätt att delvis komma undan denna möjliga felkälla är att inte använda ordet ”lycka” i de frågor man ställer. I stället kan man först definiera lycka i termer av välbefinnande eller livstillfredsställelse, för att sedan fråga människor hur bra de mår eller hur tillfreds de är med sina liv. Detta är också det vanligaste tillvägagångssättet inom lyckoforskningen. Den samhällsvetenskapliga delen av denna forskning brukar t.ex. fokusera på hur tillfreds vi är med våra liv som helhet – detta gäller såväl WVS som ESS, Eurobarometern och SOM-institutets tidigare undersökningar.

I SOM-undersökningen 2010 är det en dryg tredjedel, 36 procent, som betraktar sig själva som mycket nöjda med livet, vilket kan jämföras med de 28 procent som betraktar sig som mycket lyckliga (tabell 1). Inkluderar vi även dem som är ganska lyckliga respektive ganska nöjda med sina liv växer respektive andel till drygt 90 procent i båda fallen. Att andelen ”mycket lyckliga” svenskar är mindre än andelen

”mycket nöjda” har framkommit i flera tidigare SOM-undersökningar (se t.ex. Holmberg och Weibull 2005, Brülde och Nilsson 2010)<sup>1</sup>.

**Tabell 1 Procentuell fördelning av livstillfredsställelse och lycka i SOM-undersökningen 2010 (procent)**

Mycket nöjd	36	Mycket lycklig	28
Ganska nöjd	57	Ganska lycklig	63
Inte särskilt nöjd	6	Inte särskilt lycklig	8
Inte alls nöjd	1	Inte alls lycklig	1
Summa procent	100	Summa procent	100
Antal svarande	4888	Antal svarande	1666

**Kommentar:** Följande frågor ställdes till intervjupersonerna: ”Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?” och ”På det hela taget, hur lyckligt skulle du säga att du är?”.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2010

## Lycka, livstillfredsställelse och välbefinnande

Den som är intresserad av att undersöka hur lyckliga vi är och vad som gör oss lyckliga måste alltså laborera med minst tre centrala begrepp: *livstillfredsställelse* (hur personen själv värderar sitt liv som helhet), *subjektivt välbefinnande* (hur personen mår på det hela taget, hur hon känner sig) och *lycka* (som ofta betraktas som en kombination av livstillfredsställelse och subjektivt välbefinnande; se Brülde 2007). Det ska noteras att begreppet lycka också används för att peka ut andra typer av affektiva tillstånd, som eufori, upprymdhet eller sinnesfrid/inre harmoni (ibid.).

I vilken utsträckning har då lyckoforskningen undersökt subjektivt välbefinnande som fenomen, och hur har man burit sig åt för att mäta denna variabel? Här kan man notera att den samhällsvetenskapliga lyckoforskningen länge har visat ett ganska svalt intresse för vårt välbefinnande: man har i stort sett uteslutande använt sig av livstillfredsställelse som beroende variabel, trots att det finns goda skäl att betrakta välbefinnande som ett mer värdefullt tillstånd (Brülde 2009). Detta kan dock bero på att man inte riktigt har uppfattat skillnaden mellan dessa båda ”former av lycka”, eller kanske på att man har antagit att graden av livstillfredsställelse och graden av välbefinnande tenderar att sammanfalla i praktiken. Det finns emellertid tecken på att denna trend håller på att brytas inom den samhällsvetenskapliga lyckoforskningen. Diener et al. (2009) och Kahneman & Deaton (2010), har under de senaste åren genomfört ett flertal studier som tyder på att sambandet mellan livstillfredsställelse och subjektivt välbefinnande är långt ifrån perfekt. Flera amerikanska studier har dessutom funnit att socioekonomiska faktorer är starkare kopplade till livstillfredsställelsen än till välbefinnandet (Kahneman et al. 2004, 2006). Kahneman & Deaton

(2010) fann t.ex. att sambandet mellan inkomst och välbefinnande försvinner helt vid en årsinkomst över 75 000 dollar men att en sådan brytpunkt inte gick att finna för livstillfredsställelse.

### **Ett nytt mått på subjektivt välbefinnande i SOM-undersökningen 2010**

Trots att man under de senaste åren börjat intressera sig för att mäta och studera det subjektiva välbefinnandet är det anmärkningsvärt att man sällan eller aldrig har försökt mäta graden av subjektivt välbefinnande direkt, genom att låta människor skatta hur de mår (på det hela taget), t. ex. på en tio- eller elvagrading skala (som i fallet livstillfredsställelse). Man har i stället använt sig av komplexa mått som *affektbalans*, dvs. differensen mellan den ”mängd” av positiva affekter och den ”mängd” av negativa affekter individen har upplevt under den senaste tiden. Det övergripande måttet på positiv affekt (i singularis) räknar man typiskt ut genom att först summera de olika frekvensmåten personen har angett för de olika positiva affekterna (i pluralis), och därefter dividera denna summa med antalet positiva affekter. Men får då fram ett PA-mått mellan 1 och 5 (1 och 7, eller 1 och 9). På samma sätt kan man få fram ett mått på negativ affekt (i singularis). Ett mått på den totala affektbalansen får man fram genom att subtrahera NA-måttet från PA-måttet, dvs. affektbalansen är positiv om PA-måttet är större än NA-måttet (se Brülde 2007). Det är just sådana affektbalansmått som används i ovan nämnda amerikanska studier som funnit skillnader mellan livstillfredsställelse och välbefinnande i relation till exempelvis inkomst.

I stället för att mäta välbefinnande indirekt genom ett affektbalansmått har vi tagit fram ett nytt direkt mått på välbefinnande. Vi frågade respondenterna i SOM-undersökningen hur de har känt sig under de senaste dagarna.<sup>2</sup> De skattade sitt välbefinnande på en elvagrading skala där 0 betyder att man har känt sig mycket illa till mods och där 10 betyder att man har känt sig mycket väl till mods.

En första fråga vi vill besvara i detta kapitel är hur människors självskattade välbefinnande förhåller sig till deras självskattade lycka och livstillfredsställelse. Ett annat viktigt syfte är att undersöka om det finns några faktorer som har *olika* effekter på vår livstillfredsställelse respektive vårt välbefinnande. Genom att undersöka dessa båda saker kan vi ge ett viktigt bidrag till diskussionen om vilka mått på lycka som den samhällsvetenskapliga lyckoforskningen bör använda sig av.

### **Sambanden mellan ”lycka”, livstillfredsställelse och välbefinnande**

Det finns naturligtvis starka empiriska samband mellan hur ”lyckliga” vi anser oss vara, hur vi mår och hur nöjda vi är med våra liv. Att våra skattningar av dessa tre saker inte helt sammanfaller med varandra bekräftar emellertid att det rör sig om tre olika begrepp, om än intimt relaterade till varandra. Låt oss först undersöka om svarsfördelningen i den svenska befolkningen skiljer sig med avseende på

livstillfredsställelse, lycka och vår nya välbefinnandefråga. Vi tar här hjälp av den svenska ESS-undersökningen från 2008 eftersom livstillfredsställelse och lycka där mäts på elvagrada skalor. Som tabell 2 visar skattar svenskarna sitt välbefinnande signifikant lägre än både sin livstillfredsställelse och sin allmänna lycka. Medelvärden på livstillfredsställelse- och lyckofrågorna ligger strax under 8 medan medelvärdet på vår nya välbefinnandefråga ligger på 7. På välbefinnandefrågan lägger sig 13 procent av individerna på den nedre delen av skalan (0-4), jämfört med 5 procent för livstillfredsställelsefrågan och 4 procent för lyckofrågan. På den övre delen av skalan (6-10) är motsvarande siffror 76 procent för välbefinnandet, 91 procent för livstillfredsställelsen och 93 procent för lyckan.

**Tabell 2 Medelvärden, standardavvikelse och svarsfördelning för livstillfredsställelse, lycka och subjektivt välbefinnande i European Social Survey 2008 och SOM-undersökningen 2010**

Livstillfredsställelse ESS 2008 (n:1830)	Lycka ESS 2008 (n: 1827)	Välbefinnande SOM 2010 (n:1666)
Medelvärde: 7,86	Medelvärde: 7,83	Medelvärde: 7,02
Standardavvikelse: 1,73	Standardavvikelse: 1,60	Standardavvikelse: 2,22
Andel nöjda (6-10): 91 procent	Andel lyckliga (6-10): 92 procent	Andel väl till mods (6-10): 76 procent
Andel missnöjda (0-4): 5 procent	Andel olyckliga (0-4): 4 procent	Andel illa till mods (0-4): 13 procent

**Kommentar:** Följande frågor ställdes till intervjupersonerna: "Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?", "På det hela taget, hur lycklig skulle du säga att du är?" samt "Om du tänker på de senaste dagarna, hur skulle du säga att du har känt dig?". Skalans ändpunkter för livstillfredsställelse var "Extremt nöjd" respektive "Extremt missnöjd". För lycka var ändpunkterna "Extremt lycklig" respektive "Extremt olycklig". För välbefinnandefrågan var ändpunkterna "Mycket väl till mods" respektive "Mycket illa till mods".

Låt oss nu undersöka sambandet mellan dessa tre lyckomått i SOM-undersökningen 2010. I denna undersökning mäts både livstillfredsställelse och lycka på fyrgradiga verbala skalor, medan välbefinnandet mäts på en elvagrada numerisk skala. Korrelationen mellan livstillfredsställelse och lycka är ganska stark: ( $r=+0,67$ ). Vi ser emellertid att korrelationen mellan människors självskattade välbefinnande och deras livstillfredsställelse respektive lycka är signifikant svagare:  $+0,52$  och  $+0,56$ . Forskare som Diener et al. (2009) har hävdade att lyckofrågan är ett bättre mått på subjektivt välbefinnande än livstillfredsställelsefrågan eftersom ordet "lycklig" är mer känslororienterat än "nöjd". Vi finner dock inget stöd för detta i vår analys av den svenska befolkningen. Sambandet mellan välbefinnande och lycka är inte signifikant starkare än sambandet mellan välbefinnande och livstillfredsställelse.

Det finns åtminstone två tänkbara förklaringar till att sambandet mellan livstillfredsställelse och lycka är starkare än sambandet mellan livstillfredsställelse och välbefinnande. En möjlighet är att det rör sig om metodologisk artefakt, då både livstillfredsställelse och ”lycka” mäts på fyrgradiga skalor medan välbefinnandet mäts på en elvgradig skala. Men förklaringen kan också vara att lyckofrågan i likhet med livstillfredsställelsefrågan innehåller en påtaglig kognitiv/utvärderande komponent. När människor bedömer hur lyckliga de är väger de kanske inte bara in hur de känner sig, utan de kanske även gör en värdering av livet som helhet (precis som när de skattar sin livstillfredsställelse).

Hur fördelar sig då svaren på vår välbefinnandefråga för respektive svarskategori i livstillfredsställelse- och lyckofrågorna? I tabell 3 redovisas genomsnittsvärdena på välbefinnandefrågan för varje svarsalternativ på livstillfredsställelsefrågan och lyckofrågan. Som tabellen visar ger en individs livstillfredsställelse och lycka i genomsnitt en mycket god indikation på hur bra hon mår. En person som svarar att hon är mycket nöjd eller mycket lycklig ligger i genomsnitt på drygt 8 i välbefinnande medan de som skattar sig själva som inte alls nöjda eller inte alls lyckliga ligger strax över 2 i välbefinnande.

**Tabell 3 Medelvärden för subjektivt välbefinnande i respektive svarskategori för global lycka och livstillfredsställelse 2010 (medelvärden)**

Subjektivt Välbefinnande (0-10)	
Mycket lycklig	8,4 (8,3-8,6)
Ganska lycklig	6,8 (6,7-7,0)
Inte särskilt lycklig	3,9 (3,6-4,3)
Inte alls lycklig	2,1 (0,8-3,4)
Subjektivt Välbefinnande (0-10)	
Mycket nöjd	8,2 (8,1-8,3)
Ganska nöjd	6,7 (6,6-6,8)
Inte särskilt nöjd	3,9 (3,5-4,3)
Inte alls nöjd	2,3 (1,0-3,6)

**Kommentarer:** Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2010

Sammantaget verkar svenskarnas välbefinnande följa mönstret för deras livstillfredsställelse och lycka tämligen väl. Men sambanden är trots detta långt ifrån perfekta. Det finns därför inte bara teoretiska utan även empiriska skäl för att betrakta självskattad livstillfredsställelse, lycka och välbefinnande som intimt relaterade men separata mått på lycka.

## Olika faktorerers effekter på livstillfredsställelse och välbefinnande

Kapitlets andra huvudsyfte är att undersöka om det finns några faktorer som påverkar vår livstillfredsställelse respektive vårt välbefinnande i olika hög grad.<sup>3</sup> Finns det t.ex. faktorer som har signifikanta effekter på den ena beroende variabeln, men inte på den andra? Som vi redan sett finns det amerikanska studier som tyder på att faktorer som inkomst är starkare kopplade till livstillfredsställelsen än till välbefinnandet (affektbalansen). Kan vi finna dessa skillnader även i Sverige, och finns det möjligen ytterligare faktorer som har olika effekt på livstillfredsställelsen respektive välbefinnandet?

I vår empiriska analys väljer vi att inkludera ett stort antal oberoende variabler, kategoriserade som följer: (i) Individegenskaper som kön, ålder, kroppslängd, hälsa och personlighet, (ii) sociala relationer som civilstånd, barn och vänskapsrelationer, (iii) arbete och fritidsaktiviteter samt (vi) yttre livsvillkor som boendesituation, inkomst, klassbakgrund och utbildning. För att jämföra hur dessa oberoende variabler är relaterade till livstillfredsställelse och välbefinnande har vi valt att standardisera livstillfredsställelsefrågan till en 0-10 skala. För var och en av våra två beroende variabler har vi gjort linjära regressionsanalyser i syfte att jämföra genomsnittliga effekter av våra oberoende variabler på våra två olika lyckomått. Det datamaterial som användes var 2010 års SOM-undersökning, och data är därför representativa för den svenska befolkningen. Undersökningen är uppdelad i tre delar, och vår välbefinnande fråga finns endast med i en av delarna (n=1 702) medan livstillfredsställelsefrågan finns med i hela undersökningen (n=5 007). En viss försiktighet bör råda vid tolkningarna av de oberoende variabelernas effekter på våra lyckomått eftersom den kausala riktningen på sambanden i vissa fall är oklara.

### Individegenskaper

Vi undersöker först hur kön och ålder relaterar till våra lyckomått. Kendler et al. (2004) har visat att kvinnor oftare upplever negativa känslor som ångslan och oro än män, men vi finner trots detta inte några könsskillnader i vare sig livstillfredsställelse eller välbefinnande. Ålder har däremot viss betydelse. De två mellersta åldersgrupperna (30-64 år) är signifikant mer nöjda med livet än den yngsta åldersgruppen. När det gäller välbefinnande är det endast åldersgruppen 50-64 som uppvisar ett signifikant högre välbefinnande än den yngsta åldersgruppen.

Vi inkluderade även två utseenderelaterade egenskaper i analysen, nämligen kroppslängd och kroppsmasseindex (BMI). Analysen visar att kroppslängd har en signifikant positiv effekt på livstillfredsställelsen för både män och kvinnor men ingen effekt på välbefinnandet. Kraftigt överviktiga (BMI över 35) har en signifikant lägre livstillfredsställelse men inte någon lägre nivå av välbefinnande.

Vi har också undersökt hur ett antal psykologiska faktorer är relaterade till våra båda lyckomått. Enligt tidigare forskning är våra personlighetsdrag och vår självkänsla starkt kopplade till vår lycka. Vår analys inkluderar tre mått på personlighet: dispo-

**Tabell 4** *Individegenskaper och lycka 2010. Linjär regressionsanalys (bivariata och multivariata ostandardiserade regressionskoefficienter)*

	Livstillfredsställelse		Välbefinnande	
	Bivariata effekter	Multivariata effekter	Bivariata effekter	Multivariata effekter
<b>Kön</b> (Referenskategori: Man)	+0,049	+0,203*	-0,061	+0,249**
<b>Ålder</b> (Referenskategori: 16-29)				
30-49	+0,194**	+0,127	+0,265	+0,113
50-64	+0,164*	+0,241	+0,578***	+0,346**
65-85	+0,023	+0,427**	+0,177	+0,357
<b>Utseende</b>				
<i>BMI</i> (Referenskategori: normalvikt)				
Undervikt	-0,103	-0,074	-0,284	-0,018
Övervikt	-0,088	-0,020	+0,001	-0,089
Fetma	-0,498***	-0,204	-0,166	+0,085
<i>Kroppslängd</i> (cm)	+0,012**	+0,002	+0,000	-0,002
<b>Personlighet</b>				
Positiv affektivitet	+0,789***	+0,459***	+0,816***	+0,284***
Negativ affektivitet	-0,602***	-0,257***	-0,832***	-0,217***
Impulsivitet	-0,135***	-0,095*	-0,147***	+0,002
<b>Självförtroende</b> (skala 0-10)	+0,440***	0,182***	+0,655***	+0,314***
<b>Hälsa</b>				
<i>Huvudvärk/Yrsel</i> (Referenskategori: mindre än en gång per vecka)				
En eller flera gånger per vecka	-0,950***	0,223	-1,297***	-0,229
Dagligen	-2,114***	-0,262	-2,691***	-0,128
<i>Smärta muskler/leder/bindväv</i> (Referenskategori: mindre än en gång per vecka)				
En eller flera gånger per vecka	-0,411***	-0,013	-0,450***	+0,169
Dagligen	-1,068***	-0,420**	-0,934***	+0,341
<i>Sömnsvårigheter</i> (Referenskategori: mindre än en gång per vecka)				
En eller flera gånger per vecka	-0,799***	-0,108	-1,066***	0,324**
Dagligen	-1,484***	-0,081	-2,074***	-0,195
<i>Oro/nedstämdhet</i> (Referenskategori: mindre än en gång per vecka)				
En eller flera gånger per vecka	-1,737***	-0,636***	-2,442***	-0,753***
Dagligen	-3,382***	-0,632*	-4,363***	-1,312***
<i>Nedsatt fysisk rörlighet</i> (Referenskategori: mindre än en gång per vecka)				
En eller flera gånger per vecka	-0,804***	+0,368	-0,945***	+0,673***
Dagligen	-0,897***	-0,331	-0,897***	+0,651***
Subjektiv allmänhälsa (skala 0-10)	+0,447***	+0,226***	+0,589***	0,355***
Konstant (multipel modell)		4,537		1,651
Förklarad varians		35 procent		52 procent
Antal svar		1170		1174

**Kommentarer:** Signifikansnivåer: \*= $p < 0,10$  \*\*= $p < 0,05$  \*\*\*= $p < 0,01$  Signifikanta skillnader i effektstyrka mellan livstillfredsställelse och välbefinnande är inramade. För såväl livstillfredsställelse och välbefinnande går skalan mellan 0-10.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2010

sitionen att ofta uppleva negativ affekt (negativ affektivitet), dispositionen att ofta uppleva positiv affekt (positiv affektivitet) samt impulsivitet. I tabell 5 ser vi att alla tre faktorerna har signifikanta effekter på våra olika lyckovariabler, men att negativ och positiv affektivitet (som förväntat) har avsevärt större betydelse än impulsivitet. Vi ser också att den negativa affektiviteten har en signifikant starkare effekt på välbefinnandet än på livstillfredsställelsen. Vi undersökte även hur självförtroendet påverkar de två lyckomåtten. Individerna fick här skatta sitt självförtroende på en skala från (0) mycket dåligt till (10) mycket bra. Självförtroendet har en stark effekt på både livstillfredsställelsen och välbefinnandet, men effekten på välbefinnandet är signifikant starkare.

Vi kan också se att samtliga hälsomått uppvisar starka effekter på våra två lyckomått, och att daglig huvudvärk/yrsel samt sömnproblem och ängslan/oro har särskilt starka negativa effekter. Nedsatt fysisk funktionsförmåga har också en negativ effekt, men denna effekt är inte lika stark som för smärtupplevelser, sömnproblem eller psykisk ohälsa. Att ofta känna sig ängslig och orolig har en signifikant starkare effekt på välbefinnandet än på livstillfredsställelsen. Detsamma gäller individens subjektiva allmänhälsa. Flera av de övriga hälsorelaterade måtten följer samma mönster, med något starkare effekter på välbefinnandet, men här är skillnaderna inte statistiskt signifikanta. Överlag tyder analysen således på att vår hälsa har något större betydelse för vårt välbefinnande än för vår livstillfredsställelse.

Sammantaget förklarar modellen med individegenskaper 35 procent av skillnaderna i livstillfredsställelse och 52 procent av skillnaderna i välbefinnande. Skillnaden i förklaringsgrad mellan de två modellerna är statistiskt signifikant. Lyfter vi bort kön, ålder, BMI och kroppslängd från modellen minskar förklaringsgraden med cirka 2 procent för båda modellerna. Lyfter vi bort de hälsorelaterade variablerna minskar förklaringsgraden med 6 procent för livstillfredsställelsen och 11 procent för välbefinnandet. När vi lyfter bort personlighetsdragen och självförtroende från modellen minskar förklaringsgraden med 8 procent för livstillfredsställelsen och 11 procent för välbefinnandet. Detta tyder på att individegenskaper som rör psykologiska dispositioner och hälsa förklarar väsentligt mer av de lyckoskillnader som finns mellan människor än faktorer såsom kön, ålder och utseende.

## **Sociala relationer**

Det brukar ofta påpekas att de sociala relationerna tillhör en av lyckans viktigaste bestämningsfaktorer. I vår analys ser vi att civilstånd har betydelse för båda våra lyckomått (se tabell 5). Att vara sambo eller gift har en positiv effekt på både livstillfredsställelsen och välbefinnandet, men vi ser inga signifikanta skillnader i effektstyrka mellan de två lyckomåtten.

Barn har ingen större betydelse för vare sig livstillfredsställelsen eller välbefinnandet. Dock ser vi en liten men signifikant skillnad mellan våra två lyckomått på denna punkt: människor som har barn i åldern 0-3 år är något mer nöjda med livet än genomsnittet men har inte ett högre välbefinnande.

**Tabell 5 Sociala relationer och lycka 2010. Linjär regressionsanalys (bivariata och multivariata ostandardiserade regressionskoefficienter)**

	Livstillfredsställelse		Välbefinnande	
	Bivariata effekter	Multivariata effekter	Bivariata effekter	Multivariata effekter
<b>Civilstånd</b> (Referenskategori: Singel)				
Sambo	0,716***	0,784***	0,488***	0,486***
Gift	0,982***	1,179***	0,839***	0,859***
Änka/Änkling	0,052	0,310	0,052	-0,710
<b>Barn</b> (Referenskategori: ej barn)				
0-3 år	0,413***	0,195*	0,037	-0,073
4-6 år	0,136	0,050	0,361	0,347
7-15 år	0,116	0,031	0,140	0,078
16+	-0,049	-0,128	0,135	0,126
<b>Träffat vänner</b> (Referenskategori: mindre än en gång per månad)				
En gång per månad	0,753***	0,788***	0,892***	0,614***
En gång per vecka	0,837***	0,984***	0,915***	0,842***
Flera gånger per vecka	1,052***	1,423***	1,149***	1,164***
<b>Träffat grannar</b> (Referenskategori: mindre än en gång per månad)				
En gång per månad	0,175**	0,033	0,331**	0,185
En gång per vecka	0,167*	-0,113	0,519***	0,373**
Flera gånger per vecka	0,239**	-0,289**	0,626***	0,255
<b>Använt sociala medier</b> (Referenskategori: mindre än en gång per vecka)				
En gång per vecka	0,022	-0,022	0,252	0,209
Flera gånger per vecka	-0,172	-0,112	-0,274	-0,353*
Dagligen	-0,048	0,021	-0,355**	0,309**
Konstant (multipel modell)		5,889		5,638
Förklarad varians		7,7 procent		6,5 procent
Antal svar		3844		1333

**Kommentarer:** Signifikansnivåer: \* $p < 0,10$  \*\* $p < 0,05$  \*\*\* $p < 0,01$  Signifikanta skillnader i effektstyrka mellan livstillfredsställelse och välbefinnande är inramade. För såväl livstillfredsställelse och välbefinnande går skalan mellan 0-10.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2010

Vilka effekter har då sociala relationer utanför familjesfären på lyckan? Vi finner att individer som ofta träffar vänner och grannar i genomsnitt är lyckligare. Vidare ser vi att den positiva effekten av att ofta träffa vänner är starkare än effekten av att träffa grannar. Effekterna är genomgående något starkare för välbefinnandet men skillnaderna i effektstyrka är inte signifikanta.

För första gången har vi även möjlighet att analysera hur sociala interaktioner via internet påverkar lyckan. Att ofta använda internetbaserade sociala medier såsom MSN och Facebook verkar emellertid inte vara positivt för varken livstillfredsställelsen eller välbefinnandet. Vi ser till och med att dagligt användande av dessa sociala medier har en signifikant negativ effekt på välbefinnandet.

Sammantaget förklarar vår modell med sociala relationer 7,7 procent av skillnaderna i livstillfredsställelse och 6,5 procent av skillnaderna i välbefinnande. Skillnaderna i förklaringsgrad mellan de två modellerna är dock inte signifikant. De sociala relationerna verkar således vara av ungefär samma betydelse för de två lyckotyperna.

## Arbete och fritid

Vi har också undersökt hur arbete och fritidsaktiviteter påverkar svenskarnas lycka (se tabell 6). Vi kan först notera att förvärvsarbetet har stor betydelse ur lyckosynpunkt. Tidigare forskning har visat att arbetslöshet har stora negativa lycko effekter, och vår analys av svenskarnas lycka bekräftar detta: arbetslösa har i genomsnitt cirka 1,5 enheter lägre livstillfredsställelse än den förvärvsarbetande delen av befolkningen. Den negativa effekten på välbefinnandet verkar dock vara betydligt mindre, skillnaden är nästan statistiskt signifikant ( $p < 0,12$ ). I övrigt ser vi att den negativa effekten av sjukpensionering ligger i paritet med arbetslöshet, dock utan någon tydlig skillnad mellan våra två lyckomått.

Vi kan också se att pensionärer är något mindre nöjda med livet än den arbetande delen av befolkningen, men deras välbefinnande är inte lägre. Studenter har däremot både ett något lägre välbefinnande och är något mindre nöjda med livet än den arbetande delen av befolkningen.

När vi tittar på arbetstidens betydelse ser vi att både gruppen som arbetar 34-40 timmar samt de som arbetar 41-50 timmar är signifikant mer nöjda med livet än de som arbetar mindre än 34 timmar. Detta samband är dock inte signifikant för välbefinnandet. Sammanfattningsvis tyder vår analys på att förvärvsarbetet, både i termer av att ha ett förvärvsarbete och att arbeta mycket, tenderar att vara något tydligare kopplat till livstillfredsställelsen än till välbefinnandet.

Nästa batteri av oberoende variabler är våra fritidsaktiviteter. Tidigare forskning har visat att människor som har en social och fysiskt aktiv fritid är lyckligare än genomsnittet. Vi valde därför att undersöka hur ett antal ”aktiva fritidsaktiviteter” påverkar svenskarnas livstillfredsställelse och välbefinnande. I analysen ser vi att fysisk träning och engagemang i ideella organisationer både har en positiv effekt på livstillfredsställelsen och välbefinnandet. När det gäller fysisk träning är det dock bara frekvent träning, flera gånger per vecka, som har en signifikant effekt på välbefinnandet. Frekventa besök på restaurang/pub/bar samt att lägga ner minst 5 timmar i månaden på att shoppa kläder/hemelektronik/inredning har en svag positiv effekt på livstillfredsställelsen men ingen signifikant effekt på välbefinnandet.

**Tabell 6 Arbete, fritid och lycka 2010. Linjär regressionsanalys (bivariata och multivariata ostandardiserade regressionskoefficienter)**

	Livstillfredsställelse		Välbefinnande	
	Bivariata effekter	Multivariata effekter	Bivariata effekter	Multivariata effekter
<b>Arbete</b>				
<i>Sysselsättning (Referenskategori: Förvärvsarbete)</i>				
Arbetslös	-1,468***	-1,264***	-0,867***	-0,779***
Sjukpensionär	-1,745***	-1,146***	-1,492***	-1,372***
Pensionär	-0,139**	-0,102	-0,016	+0,040
Student	-0,304***	-0,351	-0,437**	-0,586**
Övriga	-0,122	+0,111	+0,288	+0,319
<i>Arbetstid (Referenskategori: &gt;34 timmar/vecka)</i>				
35-40 timmar	+0,198***	+0,091	+0,314	+0,234
41-50 timmar	+0,261***	+0,248	+0,177	+0,159
< 50 timmar	+0,055	-0,028	-0,214	-0,044
<b>Fritid</b>				
<i>Fysisk träning (Referenskategori: mindre än en gång per vecka)</i>				
En gång per vecka	+0,544**	+0,388***	+0,209	+0,128
Flera gånger per vecka	+0,627***	+0,547***	+0,595***	+0,544***
<i>Ideellt engagemang (Referenskategori: mindre än en gång per månad)</i>				
En gång per månad	+0,355***	+0,108	+0,363**	+0,216
En eller flera gånger per vecka	+0,297***	-0,043	+0,420**	+0,154
<i>Besökt gudstjänst (Referenskategori: mindre än en gång per månad)</i>				
En gång per månad	+0,055	+0,411	+0,107	-0,004
En eller flera gånger per vecka	+0,397**	+0,127	+0,280	+0,089
<i>Besökt restaurang/bar/pub (Referenskategori: mindre än en gång per månad)</i>				
En gång per månad	+0,208***	-0,032	+0,193	0,129
En eller flera gånger per vecka	+0,188*	+0,178	-0,013	-0,053
<i>Besökt biograf (Referenskategori: mindre än en gång per månad)</i>				
En gång per månad	+0,144	+0,205	+0,136	-0,044
En eller flera gånger per vecka	+0,656**	+1,017	+0,845	+0,631
Shopping (minst 5 timmar per månad)	+0,276**	+0,187	-0,084	-0,020
<i>Skänkt pengar till välgörenhet (Referenskategori: mindre än en gång per kvartal)</i>				
En gång per kvartal	+0,129*	+0,095	+0,166	+0,007
En gång per månad	+0,419***	+0,418***	+0,466***	+0,255*
Konstant (multipel modell)		7,171		6,694
Förklarad varians		7 procent		4,7 procent
Antal svar		1362		1365

**Kommentarer:** Signifikansnivåer: \*= $p < 0,10$  \*\*= $p < 0,05$  \*\*\*= $p < 0,01$  Signifikanta skillnader i effektstyrka mellan livstillfredsställelse och välbefinnande är inramade. För såväl livstillfredsställelse och välbefinnande går skalan mellan 0-10.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2010

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att vissa av våra fritidsaktiviteter verkar ha positiva lyckoeffekter, även om de oftast är ganska små.

Dunn et al. (2008) fann ett positivt samband mellan att skänka pengar till välgörenhet och lycka. Vi kan se att detta samband bekräftas även i Sverige. Att månadsvis skänka pengar till välgörenhet har en positiv effekt på både livstillfredsställelsen och välbefinnandet.

Förklaringsgraden för modellen med arbete och fritid är något högre för livstillfredsställelsen (7 procent) i jämförelse med välbefinnandet (4,7 procent), men dessa skillnader är inte statistiskt signifikanta.

### **Yttre livsvillkor**

Ett av de mest beforskade sambanden inom lyckoforskningen är sambandet mellan inkomst och lycka. Eftersom vi har problem med små urvalsstorlekar delade vi upp svenskarna i tre inkomstkategorier. Vi finner då att inkomsten har en positiv effekt på både livstillfredsställelsen och välbefinnandet i den svenska befolkningen (se tabell 7). Skillnaden i lycka mellan dem som tjänar 15 000 – 24 999 kr per månad och dem som tjänar över 25 000 är emellertid endast statistiskt signifikant vad gäller livstillfredsställelsen. Sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse är därför tydligare än sambandet mellan inkomst och välbefinnande.

Vad gäller utbildningens betydelse för lyckan kan vi se att personer med högskoleexamen är lyckligare än de som bara har grundskoleexamen, både vad gäller livstillfredsställelse och välbefinnande. De som har en gymnasieexamen är däremot inte lyckligare än de som endast har grundskoleexamen.

Vi valde även att undersöka om klassbakgrund har någon betydelse för våra lyckomått. Individer som kommer från tjänstemannahem har i genomsnitt både en högre livstillfredsställelse och ett högre välbefinnande än individer med arbetarbakgrund. Effekten är emellertid ganska svag.

Spelar det någon roll för lyckan om man bor i en stor eller liten ort? Vår analys visar att bostadsortens storlek saknar betydelse för livstillfredsställelsen, men att individer som bor på landsbygden i genomsnitt har ett högre välbefinnande än de som bor i tätort eller i storstad. Vi ser även att svenskar som bor i radhus eller villa har både högre livstillfredsställelse och högre välbefinnande än de som bor lägenhet.

Sammantaget förklarar vår modell med yttre livsvillkor 5,5 procent av skillnaderna i livstillfredsställelse och 3,9 procent av skillnaderna i välbefinnande. Denna skillnad (mellan 5,5 och 3,9 alltså) är dock inte statistiskt signifikant.

### **Både välbefinnande och lycka**

Våra empiriska analyser visar överlag att de olika oberoende variablerna påverkar vår livstillfredsställelse och vårt välbefinnande på ungefär samma sätt. Den tydligaste likheten finner vi på de sociala relationernas område. Det finns dock ett antal faktorer

som tycks ha olika stor påverkan på livstillfredsställelsen respektive välbefinnandet. I allmänhet verkar hälsan, och då speciellt den psykiska hälsan, vara något starkare kopplad till välbefinnandet än till livstillfredsställelsen, och samma sak verkar gälla för psykologiska faktorer som självförtroende och negativ affektivitet: båda dessa faktorer har en signifikant starkare effekt på välbefinnandet. En möjlig förklaring till dessa skillnader är att psykisk ohälsa samt psykologiska dispositioner har en direkt påverkan på människors välbefinnande, men en något mer indirekt påverkan hur hon värderar sitt eget liv som helhet. Vad gäller nöjdhetsbedömningen finns det ju trots allt ett utrymme för individen att själv bedöma vilken vikt hon ska lägga vid hur hon mår psykiskt, åtminstone i teorin.

**Tabell 7 Yttre livsvillkor och lycka 2010. Linjär regressionsanalys (bivariata och multivariata ostandardiserade regressionskoefficienter)**

	Livstillfredsställelse		Välbefinnande	
	Bivariata effekter	Multivariata effekter	Bivariata effekter	Multivariata effekter
<i>Månadsinkomst (Referenskategori: 0-14 999 kr)</i>				
15 000 – 24 999 kr	+0,543 ***	+0,476 ***	+0,421 ***	+0,521 ***
25 000 kr och över	+0,999 ***	+0,883 ***	+0,830 ***	+0,851 ***
<i>Utbildning (Referenskategori: grundskola)</i>				
Gymnasieexamen	+0,021	-0,215	-0,019	-0,257 *
Högskoleexamen	+0,512 ***	-0,009	+0,315 **	-0,093
<i>Boendeområde (Referenskategori: stad, stor tätort)</i>				
Storstad	-0,002	-0,104	+0,050	+0,004
Liten tätort	+0,028	-0,141	+0,058	-0,014
Landsbygd	+0,001	-0,128	+0,442 ***	+0,328 *
<i>Bostad (Referenskategori: lägenhet)</i>				
Radhus/villa	+0,511 ***	+0,375 ***	+0,490 ***	+0,301 **
<i>Klassbakgrund (Referenskategori: arbetarhem)</i>				
Tjänstemannahem	+0,324 ***	+0,368 ***	+0,276 **	+0,255 *
Företagarhem	+0,161	+0,329	+0,269	+0,199
Jordbrukarhem	+0,014	-0,015	+0,167	+0,161
Konstant		6,964		6,354
Förklarad varians		5,5 procent		3,9 procent
Antal svar		1448		1439

**Kommentarer:** Signifikansnivåer: \*= $p < 0,10$  \*\*= $p < 0,05$  \*\*\*= $p < 0,01$  Signifikanta skillnader i effektstyrka mellan livstillfredsställelse och välbefinnande är inramade. För såväl livstillfredsställelse och välbefinnande går skalan mellan 0-10.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2010

Enligt Kahneman et al. (2006) ställer vi två frågor till oss själva när vi skattar vår livstillfredsställelse, nämligen ”Hur mår jag?” och ”Hur framgångsrik är jag?”. Livstillfredsställelsebedömningen är enligt detta antagande inte enbart färgad av individens subjektiva välbefinnande, utan även av samhälleliga normer och ideal kring vad som bör ingå i ett framgångsrikt liv. Vi kan därför förvänta oss att olika indikationer på samhällelig framgång är starkare kopplade till livstillfredsställelsen än till välbefinnandet. Vi finner ett visst stöd för denna hypotes. Faktorer som kroppslängd och BMI är t.ex. signifikant relaterade till vår livstillfredsställelse men inte till vårt välbefinnande, och personer som spenderar mycket tid på shopping och arbete är något mer nöjda med sina liv trots att de inte har en signifikant högre välbefinnandenivå än individer som spenderar mindre tid på shopping och arbete. Det finns också tecken på att både inkomst och arbetslöshet är starkare knutna till livstillfredsställelsen än till välbefinnandet. Våra analyser ger således ett visst stöd för antagandet att svenskarna inte bara väger in hur de mår utan också hur ”lyckade” de anser sig vara, när de skattar hur nöjda de är med sina liv.

## Noter

- <sup>1</sup> Man kan notera att svenskarnas livstillfredsställelse skiljer sig åt mellan olika undersökningar. Detta kan delvis bero på att man använder olika svarsskalor: där SOM använder sig av ”inte särskilt nöjd” och ”inte alls nöjd” använder t.ex. Eurobarometern ”ganska missnöjd” och ”mycket missnöjd”. Det finns även skillnader i mätmetod: där SOM-undersökningen genomförs med hjälp av postala enkäter, genomförs EB, ESS och WVS med hjälp av besöksintervjuer (som genomgående tenderar att generera mera positiva svar). Se Brülde och Nilsson 2010.
- <sup>2</sup> Vi använde senaste dagarna eftersom människor har notoriskt svårt att minnas hur de känt sig under längre tidsperioder.
- <sup>3</sup> Av utrymmesskäl kan vi inte studera hur olika faktorer påverkan på lyckovariabeln skiljer sig från påverkan på livstillfredsställelsen respektive välbefinnandet. Vi anser dessutom att lyckofrågan är diffus, och att våra direkta mått på livstillfredsställelse och välbefinnande utgör mer precisa mått på lyckans kognitiva respektive affektiva komponenter.

## Referenser

- Brülde, Bengt (2007) *Lycka och lidande. Begrepp, metod och förklaring*. Studentlitteratur, Lund.
- Brülde, Bengt (2009) *Lyckans och lidandets etik*. Thales, Stockholm.
- Brülde, Bengt och Nilsson, Åsa (2010) Vad gör oss nöjda med våra liv? I Holmberg, Sören och Weibull, Lennart (red.), *Nordiskt ljus. Trettiosju kapitel om politik, medier och samhälle*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet: 307-321.

- Diener, Ed; Kahneman, Daniel; Tov, William och Arora, Raksha (2009) Income's association with judgments of life versus feelings. I Ed Diener, Daniel Kahneman, & John F. Helliwell (red.), *International Differences in Well-Being*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press, 3–15.
- Dunn, Elizabeth W.; Aknin, Lara B. och Norton, Michael I. (2008) Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319: 1687-1688.
- Holmberg, Sören och Weibull, Lennart (2005) Lyckan kommer, lyckan går. I Holmberg, Sören & Lennart Weibull (red.) *Lyckan kommer, lyckan går*. Rapport nr. 36. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Kahneman, Daniel och Deaton, Angus (2010) High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 107: 16489-16493.
- Kahneman, D.; Krueger, Alan B.; Schkade, David A.; Schwarz, Norbert och Stone, Arthur A. (2004) A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306: 1776-1780.
- Kahneman, Daniel; Krueger, Alan B.; Schkade, David; Schwarz, Norbert och Stone, Arthur A. (2006) Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312: 1908-1910.
- Kendler Kenneth S.; Kuhn, Jonathan och Prescott, Carol A. (2004) The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression. *American Journal of Psychiatry* 161: 631-636.

