

# VAD GÖR ETT LIV MENINGSFULLT?

BENGT BRÜLDE OCH FILIP FORS

Många av oss funderar ibland över hur livet ska levas. Men hur ska man egentligen bära sig åt för att komma fram till ett genomtänkt svar på denna övergripande livsfråga? En rimlig metod är att fokusera på några mer välavgränsade livsfrågor, som frågan om det goda eller lyckliga livet, frågan om det moraliska livet (om vad moralen kräver av oss) och frågan om det meningsfulla livet (Brülde 2010). I detta kapitel fokuserar vi i första hand på vad som gör våra liv *meningsfulla*, men vi undersöker även hur upplevelsen av meningsfullhet är fördelad i befolkningen och hur den är relaterad till lycka.<sup>1</sup>

Det finns i nuläget relativt få empiriska studier av meningsfullhetens orsaker och konsekvenser, och de studier som finns verkar inte vara förankrade i någon genomtänkt teori om vad som gör våra liv meningsfulla. Risken blir då att man i likhet med Baumeister m.fl. (2013) direkt frågar sina respondenter i vilken grad de upplever sina liv som meningsfulla, med risk för att olika människor uppfattar frågan på olika sätt.<sup>2</sup> Ett första syfte med detta kapitel är därför att tillhandahålla en gedigen teoretisk förståelse av begreppet ”meningsfullhet”, som förhoppningsvis kan ligga till grund för framtida empirisk forskning på området. Först därefter går vi in på våra empiriska analyser.

## Hur ska meningsfullhetsfrågan förstås?

Låt oss först undersöka hur frågan om det meningsfulla livet – vad som gör ett liv meningsfullt – skiljer sig från frågan om det goda livet (livskvalitetsfrågan). Enligt traditionellt filosofiskt språkbruk har en person hög livskvalitet om hon lever ett liv som är *bra för henne själv*, om hennes liv är i hög grad värt att leva. Frågan om vari en persons livskvalitet består handlar alltså om vad det är som gör ett liv bra *för den som lever det* (Brülde 2003). För att förstå exakt vad denna värdefråga går ut på är det viktigt att skilja mellan vad som har *instrumentellt värde* för oss (vad som är bra för oss som medel till något annat, till exempel en god inkomst) och vad som har *finalt värde* eller *egenvärde* för oss (vad som är bra som för oss som mål snarare än som medel, exempelvis lycka). Tanken är att det är närvaron av positiva egenvärden och frånvaron av negativa egenvärden som ytterst gör livet värt att leva. Det finns flera olika teorier om vad som har finalt värde för oss, men ett vanligt svar är att en persons livskvalitet är beroende av hur lycklig hon är (och inget annat), dvs. hur bra hon mår eller hur nöjd hon är med sitt liv (Brülde 2009).

Meningsfullhetsfrågan skiljer sig från livskvalitetsfrågan på flera sätt (Brülde 2012a). Ett skäl att betrakta dessa frågor som åtskilda är att frågan om vad som skänker mitt liv mening inte på förhand bör begränsas till att handla om vad som gör mitt liv bra *för mig själv*. Det är också möjligt att ett liv kan ha mening i kraft av vad man gör för andra eller för världen i stort, oavsett om detta gör ens eget liv bättre eller inte (jfr Bergström 2004). Det verkar alltså finnas saker som är meningsskapande trots att de inte främjar vår egen livskvalitet. Allt som är bra för oss själva behöver inte heller vara meningsskapande. Njutning eller vissa former av lycka kan vara exempel på sådana saker. Att leva ett meningsfullt liv verkar dessutom handla mer om vad man gör, vad man strävar efter och hur man aktivt förhåller sig till olika saker än hur bra man mår.<sup>3</sup>

Men det finns även likheter mellan frågorna. Meningsfullhetsfrågan är i likhet med livskvalitetsfrågan en värdefråga: att säga om någon att hon lever ett meningsfullt liv är detsamma som att fälla ett värdeomdöme, att säga att hennes liv är *bra* på ett eller annat sätt, men alltså inte nödvändigtvis för henne själv. Och man kan antagligen inte ha ett *fullt* meningsfullt liv om det liv man lever är dåligt för en själv, till exempel om det är mycket torftigt eller olyckligt (Baggini 2004, Brülde 2012b).

### Mer om meningsfullhetsfrågan

För att precisera meningsfullhetsfrågan ytterligare kan man skilja mellan meningsfullhetens beståndsdelar (de saker som skapar eller konstituerar mening) och dess förutsättningar eller bestämningsfaktorer (Brülde 2012a). Att vi är någorlunda friska, tjänar skapligt med pengar och lever i ett fritt samhälle gör det antagligen lättare att leva ett meningsfullt liv, men dessa saker ingår knappast i själva meningsfullheten, de ger snarare ett kausalt bidrag till ett meningsfullt liv. Frågan om det meningsfulla livet handlar om vari meningsfullheten består, enligt vilka kriterier vi ska bedöma hur meningsfullt ett liv är (dvs. var på meningsfullhetsskalan någon befinner sig).

Det är också viktigt att skilja mellan att man har ett meningsfullt liv och att man upplever sitt liv som meningsfullt. Denna distinktion knyter an till en stor tvistefråga på området, den mellan subjektivism och objektivism. Det kan tyckas ganska självklart att meningsfullheten hos våra liv är beroende av hur vi själva förhåller oss till saker och ting, till exempel vad vi själva tänker, tycker, vill eller väljer. Frågan är om detta är *det enda* som har betydelse, om meningsfullheten hos en persons liv är *helt och hållet* beroende av vad hon själv tänker, tycker, vill eller väljer. Enligt subjektivismen är det så: Om någon själv trivs med sitt liv, om hon själv har valt att leva som hon gör, om hon strävar efter mål som hon själv sätter värde på eller om hon gör saker som hon själv gillar eller uppfattar som viktiga, då lever hon också ett fullt meningsfullt liv.

Skälet till att denna ståndpunkt kallas för subjektivism är att man *endast* lägger vikt vid subjektiva faktorer. Det finns dock flera olika typer av subjektiva faktorer som kan ha betydelse, och subjektivismen kommer därför i flera olika former. Den

enklaste formen av subjektivism tar till exempel fasta på hur vi själva förhåller oss till våra liv som helhet (mitt liv är mer meningsfullt om jag själv uppfattar det som meningsfullt eller värderar det positivt), medan en annan form av subjektivism säger att mitt liv är meningsfullt om jag strävar efter mål som jag själv uppfattar som värdefulla eller som angår mig i hög grad (se Brülde 2012a för en översikt och referenser). Det finns emellertid tunga invändningar mot alla former av subjektivism, och den rimligaste teorin om det meningsfulla livet tycks därför vara en objektivistisk teori som kombinerar subjektiva och objektiva element (ibid.). Enligt en sådan teori är det viktigt ur meningssynpunkt att jag själv uppfattar mitt liv som meningsfullt eller att jag försöker förverkliga mål jag själv upplever som värdefulla, men detta kan aldrig vara *tillräckligt* för att göra mitt liv fullt meningsfullt. Det är också nödvändigt att vissa objektiva (attityd-oberoende) faktorer finns på plats för att mitt liv ska vara fullt meningsfullt, till exempel att jag strävar efter moraliskt värdefulla mål som att hjälpa andra.

### Fem kriterier på meningsfullhet

Vad är det då som gör ett liv meningsfullt (för den som lever det)? I litteraturen kan man finna åtminstone fem någorlunda vanliga svar på denna fråga, dvs. fem olika typer av kriterier på meningsfullhet (se Brülde 2012b, 2012c för en mer fullständig översikt samt relevanta referenser). Vi anser att det ligger något i alla dessa tankar, dvs. att en fullständig teori om meningsfullhet måste innehålla alla dessa komponenter.

1. Tanken är att ett liv är meningsfullt i kraft av sitt ”innehåll”. Om de verksamheter, projekt, relationer och upplevelser som utgör livets innehåll är meningsfulla och/eller värdefulla, då är också livet som helhet meningsfullt. Detta är sannolikt den vanligaste icke-religiösa uppfattningen om livets mening, och den innebär bland annat att frågan om vad som gör våra *liv* meningsfulla reduceras till frågan om vad som gör våra *verksamheter, projekt eller relationer* meningsfulla (eller värdefulla). Och på denna fråga finns det också en mängd olika svar, till exempel att en aktivitet kan vara meningsfull i kraft av (a) att den har en poäng, att den är inriktad mot ett värdefullt mål, (b) att vi utför den för dess egen skull (att vi är intrinsikalt motiverade att ägna oss åt den), (c) att den ger oss möjlighet bruka och utveckla våra förmågor eller (d) att den innehåller moment av samarbete och samverkan.

2. En annan vanlig tanke är att det är viktigt ur meningssynpunkt att ingå i ett större sammanhang, till exempel att ha en familj eller att kämpa för en god sak tillsammans med andra. Enligt denna tanke är våra liv mer meningsfulla om vi är förbundna med ”något större” utanför oss själva, men bara om den större helheten är värdefull och/eller om man har en någorlunda betydelsefull funktion i denna helhet.

Det är värt att notera att dessa två kriterier är de vanligast förekommande, och att den empiriska analys som följer endast är baserad på dessa kriterier. Vad gäller

de övriga tre kriterierna har vi inga data som kan hjälpa oss att avgöra i vilken grad de är uppfyllda. Dessa kriterier är:

3. Meningsfullheten hos ett liv är beroende av hur dess innehåll är organiserat eller strukturerat, huruvida livet uppvisar ett visst inre sammanhang. Enligt detta synsätt är ett liv mer meningsfullt om det är enhetligt snarare än fragmentariskt, eller om det utgör en biografisk helhet.

4. En fjärde tanke är att livet bara kan vara fullt meningsfullt om man har ett centralt livsmål eller en central livsuppgift, till exempel av religiös eller politisk karaktär. En sådan central livsuppgift (som att hjälpa andra eller göra världen bättre) kan onekligen göra våra liv mer meningsfulla, men det värt att notera att alla nog inte kan finna en sådan.

5. Våra liv kan även bli mer meningsfulla om de framlevs med ett visst förhållningssätt, exempelvis på ett autentiskt sätt eller med närvaro. Buddhistiska tänkare förespråkar bland annat att vi försöker utveckla en värderingsfri medvetenhet eller närvaro, ibland kallad "mindfulness", och om vi uppfattar existentialismen som en livsmedningsteori är dess centrala budskap att vi bör framleva våra liv på ett autentiskt sätt. Detta uttrycks ofta i termer av "att vara sig själv" eller "att vara sann mot sig själv".

## Syfte och frågeställningar

Ett första syfte med våra empiriska analyser är att undersöka hur väl människors självskattade meningsfullhet korrelerar med de faktorer som man på teoretiska (filosofiska) grunder kan betrakta som konstitutiva för ett meningsfullt liv, i synnerhet då (a) meningsfulla aktiviteter och strävan mot värdefulla mål och (b) att ingå i ett större sammanhang.

Vårt andra övergripande syfte är att undersöka hur meningsfullheten är fördelad i befolkningen och hur den samvarierar med andra faktorer, i synnerhet då lycka men även olika "objektiva" mått på meningsfulla aktiviteter och större sammanhang. Följande tre frågor faller under detta syfte:

1. Hur är upplevelsen av meningsfullhet fördelad mellan olika samhällsgrupper?
2. Hur väl samvarierar upplevelsen av meningsfullhet med lycka?
3. Vilka individfaktorer bidrar (tycks bidra) till upplevelsen av meningsfullhet?

## Meningsfullheten och dess beståndsdelar

Utifrån den teori vi nyss beskrivit och utifrån tidigare empirisk forskning om meningsfullhet formulerade vi tre enkätfrågor för att mäta hur meningsfulla svenskarnas liv är. Intervjupersonerna fick ta ställning till tre påståenden: (i) "Jag ingår i ett större sammanhang", (ii) "Jag strävar mot värdefulla mål" samt (iii) "Mitt liv är

meningsfullt”.<sup>4</sup> Svarsskalan gick från 1 (”stämmer helt”) till 4 (”stämmer inte alls”). Fråga (iii) tog vi delvis med för att undersöka om självskattad meningsfullhet är en bra indikator på mer teoretiskt formulerade mått på meningsfullhet, men också därför att den kan tänkas fånga upp teoretiskt viktiga aspekter av meningsfullhet som inte ryms inom frågorna (i) och (ii).

I tabell 1 redovisar vi hur svenska folket svarade på våra tre frågor. Som vi kan se anser majoriteten av svenska folket att deras liv är ganska eller helt meningsfulla. Sjuttioåtta procent anser att de strävar mot värdefulla mål, 75 procent att de ingår i ett större sammanhang och hela 88 procent att det egna livet är meningsfullt. Korrelationen mellan våra tre mått på meningsfullhet redovisas i tabell 2. Som förväntat samvarierar svaren på de olika frågorna ganska starkt med varandra, då samtliga korrelationer ligger mellan +.50 och +.60. Samvariationen är emellertid långt ifrån perfekt, vilket sannolikt beror på att de tre frågorna fångar upp delvis olika aspekter på meningsfulla liv.

**Tabell 1** Procentuell fördelning av tre indikatorer på meningsfullhet i SOM-undersökningen 2013 (procent)

	Jag strävar mot värdefulla mål	Jag ingår i ett större sammanhang	Mitt liv är meningsfullt
Stämmer helt	30	31	42
Stämmer ganska bra	48	44	47
Stämmer inte särskilt bra	17	17	9
Stämmer inte alls	5	9	3
Summa procent	100	100	100
Antal svar	1 561	1 557	1 575

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2013.

I inledningen tog vi upp misstanken att människor tolkar den raka meningsfullhetsfrågan på olika sätt, och att självskattad meningsfullhet kanske inte alltid är någon bra indikation på meningsfullhet. Om vi matchar självskattad meningsfullhet mot ett teoretiskt baserat index som innefattar strävan mot värdefulla mål och delaktighet i större sammanhang kan vi emellertid se att denna misstanke delvis är obefogad. Korrelationen mellan detta index och självskattad meningsfullhet är nämligen +0.6, vilket tyder på att självskattad meningsfullhet ganska väl fångar upp den variation som finns i de mer teoretiskt orienterade frågorna.<sup>5</sup>

För att skapa ett mer tillförlitligt mått på meningsfullhet och för att förenkla våra analyser konstruerade vi ett index av våra tre indikatorer på meningsfullhet.<sup>6</sup> Värdet 0 på detta index indikerar att livet upplevs som ganska meningslöst och

värdet 10 att livet upplevs som mycket meningsfullt. Skalbarhetsmättet *Cronbachs alpha* för vårt index var 0.78, medelvärdet 6.97 och standardavvikelsen 2.29.

## Meningsfullhetens fördelning i befolkningen

Låt oss nu undersöka hur meningsfullheten är fördelad mellan olika samhällsgrupper i Sverige. I tabell 3 redovisar vi svenska folkets uppfattningar om meningsfullhet i relation till kön, ålder, personlighet, utbildningsnivå, inkomst och yrke. Som vi kan se är meningsfullheten något högre bland kvinnor än bland män, och högre bland yngre än bland äldre. Vi kan även se att högutbildade och höginkomsttagare upplever sina liv som mer meningsfulla, och att tjänstemän och företagare upplever mer mening än arbetare.<sup>7</sup> Vad gäller personlighetsdragen kan vi se att upplevelsen av meningsfullhet är högre bland personer som ligger högt i dimensionerna vänlighet, utåtriktning, samvetsgrannhet, emotionell stabilitet samt öppenhet för nya intryck.<sup>8</sup>

Vi kan notera att fördelningen av meningsfullhet mellan olika befolkningsgrupper till stor del sammanfaller med lyckans fördelning (se Fors & Brülde 2011). Det finns dock intressanta skillnader mellan dessa båda fördelningar. Upplevelsen av meningsfullhet är till exempel betydligt högre bland högutbildade än bland lågutbildade trots att vi bara kunnat identifiera små skillnader i lycka mellan dessa grupper, och vi kan även se att personer som ligger högt i dimensionen vänlighet upplever sina liv som betydligt mer meningsfulla än personer som ligger lågt i denna dimension trots att kopplingen mellan vänlighet och lycka är mycket svag (Fors 2012). Kopplingen mellan ålder och meningsfullhet skiljer sig dessutom från kopplingen mellan ålder och lycka. Äldre människor har i tidigare forskning visat sig vara lika lyckliga som, eller till och med lyckligare än, yngre människor (Fors & Brülde 2011), samtidigt som upplevelsen av meningsfullhet tycks vara allra lägst i åldersgruppen 65 år och äldre. Vidare noterar vi att kvinnor upplever att livet är något mer meningsfullt än män trots att det saknas skillnader i lycka mellan dessa grupper (Fors & Brülde 2011).

**Tabell 2** Korrelationen mellan tre indikatorer på meningsfullhet i SOM-undersökningen 2013 (Pearsons *r*)

	Jag strävar mot värdefulla mål	Jag ingår i ett större sammanhang	Mitt liv är meningsfullt
Jag strävar mot värdefulla mål	+1.00	+.59***	+.56***
Jag ingår i ett större sammanhang	+.59***	1	+.50***
Mitt liv är meningsfullt	+.56***	+0.50***	1

**Kommentarer:** Signifikansnivåer: \*= $p < 0,10$  \*\*= $p < 0,05$  \*\*\*= $p < 0,01$ .

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2013

**Tabell 3 Upplevelsen av meningsfullhet bland olika grupper i Sverige**

	Medelvärde	Konfidensintervall 95 procent	Antal svar
Hela urvalet	6.97	6.86-7.09	1 545
<b>Kön</b>			
Kvinna	7.19	7.03-7.35	794
Man	6.75	6.60-6.91	750
<b>Yrkesklass</b>			
Arbetare	6.73	6.54-6.92	569
Tjänsteman	7.28	7.12-7.45	673
Företagare	7.08	6.68-7.48	135
<b>Utbildningsnivå</b>			
Låg	5.93	5.64-6.21	249
Medellåg	6.70	6.50-6.90	478
Medelhög	7.02	6.78-7.26	350
Hög	7.84	7.64-8.03	447
<b>Hushållsinkomst</b>			
Max 300 000	6.21	5.97-6.45	385
301 000 – 700 000	6.97	6.81-7.13	693
Mer än 700 000	7.94	7.75-8.13	378
<b>Ålder</b>			
16-29 år	7.18	6.90-7.47	222
30-49 år	7.61	7.42-7.80	478
50-64 år	7.06	6.84-7.27	445
65-85 år	6.00	5.78-6.22	400
<b>Personlighetsdrag</b>			
Låg utåtriktning	6.74	6.57-6.91	702
Hög utåtriktning	7.26	7.10-7.42	759
Låg emotionell stabilitet	6.56	6.38-6.75	628
Hög emotionell stabilitet	7.35	7.20-7.49	833
Låg samvetsgrannhet	6.69	6.52-6.85	731
Hög samvetsgrannhet	7.33	7.17-7.49	730
Låg vänlighet	6.53	6.37-6.69	752
Hög vänlighet	7.52	7.36-7.68	709
Låg öppenhet	6.90	6.73-7.06	753
Hög öppenhet	7.13	6.97-7.30	708

**Kommentarer:** Signifikansnivåer: \*= $p < 0,10$  \*\*= $p < 0,05$  \*\*\*= $p < 0,01$ .

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2013

## Meningsfullhet och lycka

Tidigare forskning pekar på att sambandet mellan meningsfullhet och lycka är ganska starkt (Baumeister m.fl. 2013). Man har emellertid ofta använt sig av teoretiskt problematiska mått på både meningsfullhet och lycka. Man har till exempel frågat människor hur lyckliga de är samt hur meningsfullt de anser att livet är. Det finns då en risk att människor tolkar mångtydiga termer som ”lycklig” och ”meningsfull” på ett ganska likartat sätt, till exempel i termer av livstillfredsställelse, och att det starka sambandet är begreppsligt snarare än empiriskt. Det är därför viktigt att göra en mer välgrundad analys av samvariationen mellan meningsfullhet och lycka.

Inom lyckoforskningen brukar lycka definieras på två olika sätt, dels som livstillfredsställelse (hur nöjda vi är med våra liv), dels som affektivt välbefinnande (hur bra vi mår känslomässigt). För att undersöka sambandet mellan meningsfullhet och lycka studerade vi sambandet mellan vårt meningsfullhetsindex, å ena sidan, två olika lyckoindex, å den andra. Vårt index på livstillfredsställelse baserades på tre olika påståenden om intervjupersonernas liv (exempelvis ”Mitt liv är precis som jag vill att det ska vara”), och indexet på affektivt välbefinnande baserades på sex olika frågor om hur man känt sig under gårdagen (som ”glad” och ”ledsen”).

Hur starkt samvarierar då lycka och meningsfullhet i Sverige? Korrelationen mellan meningsfullhet och livstillfredsställelse är +.50, medan korrelationen mellan meningsfullhet och affektivt välbefinnande är signifikant svagare (+.32). Båda dessa korrelationer är svagare än de som redovisats i tidigare forskning (Baumeister m.fl. 2013), förmodligen på grund av att våra mått på meningsfullhet och lycka är mer distinkta än de mått som används i tidigare forskning. Vi kan också notera att korrelationen mellan meningsfullhet och livstillfredsställelse är stark även när välbefinnandet hålls konstant (+.41), medan korrelationen mellan välbefinnande och meningsfullhet är betydligt svagare när livstillfredsställelsen hålls konstant (+.10). Dessa resultat tyder på att meningsfullheten spelar en viktigare roll för livstillfredsställelsen än vad den gör för välbefinnandet, men det kan också tyda på att det begreppsliga överlappet är större mellan meningsfullhet och livstillfredsställelse än vad det är mellan meningsfullhet och välbefinnande: skillnaden mellan att uppfatta sitt liv som meningsfullt och att vara nöjd med sitt liv är sannolikt mindre än skillnaden mellan att uppfatta sitt liv som meningsfullt och att må bra.

Vi har även undersökt hur upplevelsen av meningsfullhet är kopplad till de olika känslor som ingår i vårt välbefinnandeindex. Ett första resultat är att upplevelsen av meningsfullhet är betydligt starkare kopplad till förekomsten av positiva känslor än till avsaknaden av negativa känslor. Meningsfullheten är dessutom betydligt starkare kopplad till positiva känslor som att känna sig engagerad (+.38) eller glad (+.31) än till att känna sig avspänd (+.19). Bland de negativa känslorna var upplevelsen av meningsfullhet starkast kopplad till avsaknad av ledsenhet (-.19) och tristess (-.16) och svagast kopplad till frånvaron av spändhet (-.07). Det faktum



att upplevelsen av meningsfullhet är starkare knuten till engagemang och glädje än till avspändhet kan bero på att de som lever meningsfulla liv också lever aktiva och stimulerande liv, liv som mycket väl kan vara stressiga.

## Meningsfullhetens bestämningsfaktorer

Vår sista frågeställning är huruvida det finns några samband mellan upplevelsen av meningsfullhet och ett antal faktorer som vi teoretiskt kan förvänta oss är kopplade till ett meningsfullt liv.<sup>9</sup> Exempel på sådana faktorer är olika typer av meningsfulla aktiviteter, till exempel aktiviteter som syftar till att göra gott för andra, att ha ett arbete och fritidsaktiviteter som utvecklar ens förmågor. Även andliga aktiviteter som att be kan betraktas som meningsfulla för dem som ägnar sig åt dem.

I tabell 4 (modell 1 och 3) redovisar vi resultat från regressionsanalyser där olika mått på meningsfulla aktiviteter ingår. Vad gäller sysselsättningens betydelse för meningsfullheten kan vi notera att både förvärvsarbete och studier uppvisar starka positiva samband med meningsfullhet. Även personer som är sysselsatta i arbetsmarknadspolitiska åtgärder upplever sina liv som betydligt mer meningsfulla än de som är arbetslösa, långtidssjukskrivna eller pensionerade. Alla dessa samband är statistiskt säkerställda. Vad gäller fritidsaktiviteter kan vi notera att de som i högre grad ägnar sig åt friluftsliv, bön, läsning av facklitteratur och politiska diskussioner har mer meningsfulla liv: alla dessa samband uppnår statistisk signifikans. De som ofta tecknar/målar och de som ofta ägnar sig åt trädgårdsarbete tycks också uppleva sina liv som mer meningsfulla, men dessa samband är inte statistiskt signifikanta. Vad gäller kopplingen till välgörenhet visar våra analyser att personer som har någon typ av uppdrag inom humanitära hjälporganisationer och miljöorganisationer har mer meningsfulla liv, men statistisk signifikans uppnåddes endast i det humanitära fallet.

Att ingå i ett större sammanhang har också betydelse för meningsfullheten. Vi valde ut fem mått på ”större sammanhang”: förekomst av en kärleksrelation, att ha barn, att ofta umgås med vänner, att ofta besöka kyrkor eller gudstjänster samt att vara medlem i ideella organisationer, fackförbund eller politiska partier. I tabell 4 (modell 2 och 3) redovisar vi regressionsanalyser där dessa mått ingår. Som vi kan utläsa i tabellen tenderar de som har en kärleksrelation, de som ofta umgås med vänner, de som ofta besöker kyrkor eller gudstjänster samt de som är medlemmar i ideella organisationer att uppleva sina liv som mer meningsfulla. Alla dessa samband är statistiskt signifikanta. I modell 2 saknar föräldraskap en koppling till meningsfullhet, ett resultat som ligger i linje med lyckoforskningen (Brülde 2007, Fors 2012). I modell 3 (där aktiviteterna finns med som kontrollvariabler) finns det dock en positiv koppling mellan meningsfullhet och barn.

**Tabell 4 Sambandet mellan aktiviteter, större sammanhang och meningsfullhet i Sverige 2013. Linjär regressionsanalys (ostandardiserade regressionskoefficienter)**

	Modell 1	Modell 2	Modell 3
<b>Sysselsättning</b> (referenskategori: arbetslös)			
Förvärvsarbete	+1.91***		+1.58***
Student	+1.88***		+2.00***
I arbetsmarknadspolitisk åtgärd	+1.97***		+1.80***
Pensionär	+0.19		-0.01
Sjukersättning	-0.75		-0.65
Övriga	+0.34		+0.30
<b>Fritidsaktiviteter</b> (en gång i veckan eller oftare)			
Trädgårdsarbete	+0.17		+0.09
Friluftsliv	+0.48***		+3.33***
Tecknat/målat	+0.38		+0.22
Meckat med bil/moped	-0.450**		-0.55***
Bett till Gud	+0.64***		+0.31*
Läst facklitteratur	+0.52***		+0.50***
Diskuterat politik	+0.34***		+0.32**
<b>Ideella uppdrag</b>			
Humanitär hjälporganisation	+0.93*		+1.18**
Miljöorganisation	+1.05		+0.93
<b>Större sammanhang</b>			
Har kärleksrelation		+1.10***	+0.72***
Har barn		-0.02	+0.44***
Medlem i ideell organisation/förening		+0.78***	+0.45***
Umgås ofta med vänner		+0.75***	+0.64***
Deltar ofta i religiösa ceremonier		+1.33***	+0.99***
Konstant	5.06	5.01	3.80
Förklarad varians	17 procent	9 procent	23 procent
Antal svar	1 363	1 454	1 304

**Kommentarer:** Signifikansnivåer: \*= $p < 0,10$  \*\*= $p < 0,05$  \*\*\*= $p < 0,01$ .

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2013

## Meningsfullheten i Sverige: avslutande diskussion

Upplevelsen av att det liv man lever är meningsfullt tycks vara relativt utbredd i Sverige, men det finns även skillnader mellan olika befolkningsgrupper. Upplevelsen av meningsfullhet varierar till exempel både med socioekonomisk status och individegenskaper som kön, ålder och personlighetsdrag. En viktig fråga för framtida forskning är att undersöka varför vissa befolkningsgrupper anser att livet är mer meningsfullt än andra.

Sambandet mellan meningsfullhet och lycka är relativt starkt, och meningsfullheten är betydligt starkare kopplad till livstillfredsställelsen än till det affektiva välbefinnandet. Vi fann också att vissa faktorer uppvisar ett starkare samband med meningsfullheten än vad de gör med lyckan. Högutbildade personer upplever till exempel sina liv som betydligt mer meningsfulla än lågutbildade trots att utbildning saknar en robust koppling till både livstillfredsställelse och välbefinnande. Vi fann även att pensionärer och äldre människor upplever sina liv som mindre meningsfulla, vilket är förvånande i ljuset av att dessa grupper ligger på ungefär samma lyckonivåer som yngre personer med sysselsättning (Fors & Brülde 2011). Ett annat intressant resultat är att vänliga personer har mer meningsfulla liv än antagonistiska (mindre vänliga) personer trots att sambandet mellan vänlighet och lycka är mycket svagt (Fors 2012). Att vänliga personer upplever sina liv som mer meningsfulla kan bero på att de göra mer gott för andra och att de i högre grad är delaktiga i ”större sammanhang”, men vi har svårt att förstå varför detta tycks ha så små lyckoeffekter.

Vad gäller aktiviteternas betydelse för meningsfullheten kan vi se att de som ägnar sig åt (potentiellt) meningsfulla aktiviteter också upplever sina liv som mer meningsfulla. De faktorer som är tydligast kopplade till upplevelsen av meningsfullhet är förvärvsarbete och studier. Upplevelsen av meningsfullhet är betydligt högre bland förvärvsarbetande och studenter än bland pensionärer, arbetslösa och sjukskrivna. Vi tror att projektkaraktären hos dessa aktiviteter bidrar till upplevelsen av meningsfullhet. Både arbete och studier är målinriktade verksamheter som dessutom kan ge en känsla av att ingå i ett större (socialt) sammanhang. Meningsfullhetens starka koppling till utbildningsnivå och yrkesklass kan förklaras i liknande termer: förekomsten av målinriktade projekt är sannolikt vanligare i tjänstemannayrken och i yrken som kräver högre utbildning.

Vi kan slutligen konstatera att sociala sammanhang och relationer också verkar fungera meningsskapande. De som har en kärleksrelation, de som ofta träffar sina vänner, de som besöker gudstjänster och de som är medlemmar i ideella organisationer upplever sina liv som särskilt meningsfulla. När vi kontrollerade för meningsfulla aktiviteter visade det sig även att det är meningsskapande att ha barn. Vi tror att dessa resultat beror på att barn i sig leder till högre meningsfullhet men att de som har barn samtidigt har mindre tid över till andra meningsfulla aktiviteter, varvid de båda effekterna tar ut varandra.

## Noter

- <sup>1</sup> Frågan om vad som gör våra liv meningsfulla kan ses som en av flera tolkningar av den mer övergripande frågan om livets mening. Fler tolkningar diskuteras i Brülde (2012a).
- <sup>2</sup> En liknande risk finns i fallet lycka. För att undvika denna risk brukar man först definiera ”lycka” i termer av livstillfredsställelse och/eller affektivt välbefinnande.

- finnande, för att sedan fråga dem hur nöjda de är med sina liv eller hur bra de mår (se Fors & Brülde 2011).
- 3 Livsmeningsfrågan handlar också i högre grad än livskvalitetsfrågan om hur vi *bör* leva våra liv, den ligger betydligt närmare frågan om hur vi *bör* agera, fatta beslut och förhålla oss till saker och ting.
  - 4 Dessa tre frågor har onekligen en subjektivistisk slagsida, men detta innebär inte att vi sätter likhetstecken mellan att leva ett meningsfullt liv och att själv värdera sitt eget liv som meningsfullt.
  - 5 Det är dock viktigt att komma ihåg att frågorna (i) och (ii) inte fångar upp allt av relevans; se ovan.
  - 6 Vi kodade först om svaren på de tre frågorna så att skalan gick från 0 till 10 istället för 1 till 4, och adderade sedan ihop svaren på dessa frågor och dividerade med 3.
  - 7 Alla skillnader utom den mellan företagare och arbetare är statistiskt signifikanta.
  - 8 Med undantag för fallet ”öppenhet för nya intryck” är alla dessa samband statistiskt signifikanta.
  - 9 Skälet till att vi pratar om samband snarare än om effekter är att våra analyser bygger på tvärsnittsdata. I vissa fall kan det dessutom vara svårt att skilja mellan kausala och begreppsliga samband.

## Referenser

- Baggini J (2004) *What's it all about? Philosophy and the Meaning of Life*. London: Granta.
- Baumeister, R., Vohs, K., Aaker, J. och Garbinsky, G. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life, *Journal of Positive Psychology*, 8: 505-516.
- Bergström L (2004) *Livets mening: I: Döden, livet och verkligheten*. Stockholm: Thales.
- Brülde B (2003) *Teorier om livskvalitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde B (2007) *Lycka och lidande: Begrepp, metod, förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde B (2009) *Lyckans och lidandets etik*. Stockholm: Thales.
- Brülde B (2010) *Hur viktigt är det att vara lycklig?* Stockholm: Bonnier Existens.
- Brülde B (2012a) Livsmeningsfrågorna och vad man bör tänka på när man försöker besvara dem. I: F Radovic (red.), *Livets mening*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde B (2012b) Innehållsteorier: tanken att ett liv är meningsfullt i kraft av sitt innehåll. I: F Radovic (red.), *Livets mening*. Lund: Studentlitteratur.

- Brülde B (2012c) Centrala livsmål, större sammanhang och ”rätt” förhållningssätt. I: F Radovic (red.), *Livets mening*. Lund: Studentlitteratur.
- Fors, F & Brülde, B (2011) Välbefinnande och livstillfredsställelse i dagens Sverige i Sören Holmberg, Lennart Weibull & Henrik Oscarsson (red) *Lycksalighetens ö*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Fors, F (2012). *Nya mått på välfärd och livskvalitet i samhället*. Underlagsrapport till Framtidskommissionen. Stockholm: Fritzes.

