

# Lycklig?

## Sju studier om välbefinnandets och livstillfredsställetsens bestämningsfaktorer

Filip Fors



This work is protected by the Swedish Copyright Legislation (Act 1960:729)

ISBN: 978-91-7459-519-2

ISSN: 1104-2508

Elektronisk version tillgänglig på <http://umu.diva-portal.org/>

Tryck/Printed by: Print & Media

Umeå, Sweden 2012

Denna bok tillägnas mina föräldrar Lasse och Annica

"Let us be grateful to people who make us happy; they are the charming  
    gardeners who make our souls blossom."

Marcel Proust



# Innehåll

<b>Abstract</b>	<b>iii</b>
<b>Sammanfattning</b>	<b>v</b>
<b>Förord</b>	<b>vii</b>
<b>1. Lyckan och det goda livet</b>	<b>1</b>
<b>2. Livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande</b>	<b>13</b>
<b>3. Metod</b>	<b>45</b>
<b>4. Socioekonomisk status och lycka</b>	<b>65</b>
<b>5. Sociala relationer och lycka</b>	<b>79</b>
<b>6. Hälsa och lycka</b>	<b>87</b>
<b>7. Fritidsaktiviteter och lycka</b>	<b>97</b>
<b>8. Personlighetsdrag och lycka</b>	<b>113</b>
<b>9. Personliga värderingar och lycka</b>	<b>131</b>
<b>10. Samhällets betydelse för människors lycka</b>	<b>149</b>
<b>11. Avslutande diskussion och slutsatser</b>	<b>165</b>
<b>Appendix</b>	<b>177</b>
<b>Referenser</b>	<b>179</b>



# **Abstract**

Quality of life is often defined in terms of happiness. Happiness can be divided into two components; a cognitive and evaluating form of happiness named life satisfaction and a more emotional form of happiness named affective well-being. The aim of empirical happiness studies is to survey which factors that influence life satisfaction and affective well-being. Despite the fact that the purpose of happiness studies is to understand which factors that impact these two forms of happiness, previous studies have, however, almost exclusively been focused on factors that impact life satisfaction. Whether determinants of life satisfaction and affective well-being are different and if there are factors that are especially important for affective well-being is hence uncertain on the basis of previous research. The first and main question of the dissertation revolves around the attempt to answer these questions. More specifically, this thesis examine the relationship between the two forms of happiness and socioeconomic status, social relationships, health, recreational activities, personality traits and context of society of an individual. These questions are analyzed using statistical data from the European Social Survey and the Swedish SOM-survey.

The results of this dissertation indicate that the relationship between different determinants and the two forms of happiness, systematically differ. First and foremost, many important aspects of socioeconomic status, social relationships and societal factors are shown to be more related to life satisfaction than affective well-being. Some aspects of health and personality, on the other hand, show a stronger relation with affective well-being compared to life satisfaction.

Besides investigating whether the determinants of life satisfaction and affective well-being diverge, the aim of the dissertation is also to answer whether peoples personality traits and personal values, affect what significance life circumstances have for life satisfaction and affective well-being of the individual. The results of the dissertation indicate that both personality traits, as well as values, affect the significance of a number of different living conditions.

In conclusion, the results of the dissertation indicate that the study of people's happiness should be balanced by studying life satisfaction and

affective well-being separately. Furthermore, the study of individual differences in personality traits and personal values can extend the understanding of how living conditions influence life satisfaction and affective well-being of individuals. This knowledge can, in turn, contribute to important awareness about how people's life satisfaction and affective well-being can be promoted both on a personal as well as on a social level.

# Sammanfattning

Mänsklig livskvalitet definieras ofta i termer av lycka. Människors lycka kan i sin tur delas upp i två komponenter, en mer kognitiv och utvärderande form av lycka som går under benämningen livstillfredsställelse samt en mer känsломässig form av lycka som går under benämningen affektivt välbefinnande. Den empiriska lyckoforskningen syftar till att kartlägga vilka faktorer som påverkar människors livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Trots att lyckoforskningen syftar till att förstå vilka faktorer som påverkar både dessa två former av lycka har nästan alla tidigare studier ensidigt studerat vad som påverkar människors livstillfredsställelse. Huruvida livstillfredsställetsen och välbefinnandets bestämningsfaktorer skiljer sig åt, samt om det finns vissa faktorer som är av särskilt relevans för välbefinnandet, är således oklart utifrån tidigare forskning. Avhandlingens första och huvudsakliga frågeställning kretsar kring att försöka besvara dessa frågor. Mer specifikt undersöks hur individens socioekonomiska status, sociala relationer, hälsa, fritidsaktiviteter, personlighetsdrag och samhällskontext relaterar till lyckans två komponenter. Dessa frågeställningar analyseras med hjälp av statistisk data från European Social Survey och den svenska SOM-undersökningen.

Resultaten i avhandlingen pekar på att sambanden mellan olika bestämningsfaktorer och individens livstillfredsställelse respektive välbefinnande systematiskt skiljer sig åt. Först och främst visar sig flera viktiga aspekter av individens socioekonomiska status, sociala relationer och samhällskontext samvariera starkare med livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet. Aspekter av individens hälsa och personlighet uppvisar å andra sidan starkare samband med välbefinnandet jämfört med livstillfredsställetsen.

Vid sidan av att undersöka huruvida livstillfredsställetsen och välbefinnandets bestämningsfaktorer skiljer sig åt syftar avhandlingen också till att besvara om individens personlighetsdrag och värderingar påverkar vilken betydelse de ytter livsvillkoren har för hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Avhandlingens resultat pekar på att både individens personlighetsdrag och värderingar påverkar betydelsen av en rad olika livsvillkor.

Sammanfattningsvis pekar avhandlingens resultat på att studiet av mänskors lycka bör nyanseras genom att individens livstillfredsställelse och välbefinnande studeras separat. Vidare kan studiet av individuella skillnader i personlighetsdrag och värderingar ge en utökad förståelse för hur olika ytter livsvillkor påverkar individens livstillfredsställelse och välbefinnande. Dessa insikter bidrar i sin tur till viktig kunskap om hur mänskors livstillfredsställelse och välbefinnande kan främjas både på ett individuellt och samhälleligt plan.

# Förord

Jag skulle vilja börja med att tacka min huvudhandledare Mikael Hjerm vars stöd och intelligenta kommentarer haft en avgörande betydelse genom avhandlingsarbetet. Att skriva en avhandling har på flera sätt varit ett utmanande och komplicerat projekt som innehållit emotionella toppar och dalar. Genom uppmuntran, ett fantastiskt tålmod och en positiv attityd har Micke puffat mig i rätt riktning under dalarna. Jag vill också tacka Micke för alla utvecklade samtal och diskussioner som förts under min tid som doktorand. Mickes öppna och vetenskapliga sinnelag vill jag särskilt framhålla.

En annan person jag vill rikta ett stort tack till är min bihandledare Bengt Brölde som med sin intellektuella skärpa och djupa specialkunskaper gett mig många värdefulla råd och tips under avhandlingsarbetet. Jag vill också framhålla att Bengts bok ”Teorier om livskvalitet” var en bidragande orsak till att jag från början blev intresserad av vetenskapliga synsätt på livskvalitet och lycka.

Jag vill även rikta ett varmt tack till mina kollegor på sociologiska institutionen i Umeå. På sociologen vill jag särskilt lyfta fram alla värdefulla samtal och diskussioner som jag haft med Josefin Eman, Joakim Kulin och Arvid Bäckström. Ett stort tack vill jag även rikta till Jenny-Ann Brodin Danell och Stefan Svallfors som båda gett värdefulla kommentarer på ett utkast av avhandlingen. Ett tack också till Mikael Nordenmark vid MIT-universitetet som gav mig värdefull feedback på mitt slutseminarium.

Paradoxalt nog är det lätt hänt att man som samhällsforskare avskärmar sig från den verklighet som man studerar genom att endast diskutera sina forskningsfrågor med andra forskare. Lyckligtvis är dock lycka ett populärt ämne som har gett upphov till många livliga diskussioner utanför forskarvärlden. Här vill jag rikta ett varmt tack till både vänner och bekanta samt till studenter på kursen ”Lycka och välbefinnande” som bidragit till värdefulla uppslag och infallsvinklar under mitt arbete med avhandlingen. Ytterligare personer jag vill rikta ett varmt tack till är Christine Rosencrantz och Mats Molin för goda råd under mitt avslutande år som doktorand.

Avslutningsvis vill jag tacka mina syskon Joakim, Lars-Olof, Robert och Tina (med familjer) för allt stöd och all hjälp genom åren. Ett stort entusiastiskt tack vill jag också rikta till Anna som förutom att förgylla mitt liv i största allmänhet också korrekturläst delar av handlingen. Avslutningsvis skulle jag vilja rikta ett gränslöst tack till mina föräldrar vars kärlek och omsorg är oöverträffad.

# 1. Lyckan och det goda livet

Vad gör oss lyckliga respektive olyckliga? Detta är en av historiens eviga frågor. Alla stora religioner och livsåskådningar har försökt besvara den frågan och de flesta av oss har säkerligen funderat på detta många gånger under livet, åtminstone om lycka dels definieras som en känsla av välbefinnande och dels som tillfredsställelse med livet i sin helhet. Syftet med den här avhandlingen är att bidra med kunskap om vilka faktorer som påverkar människors välbefinnande och livstillfredsställelse.

Varför ska vi intressera oss för forskning om människors lycka? Det raka svaret på den frågan är att lycka helt enkelt utgör en viktig del av vår livskvalitet, speciellt när lycka definieras som *affektivt välbefinnande*. Enligt den affektiva definitionen av lycka är en individ lycklig i den mån hon mår bra och känner sig väl till mods. På samma sätt är en individ olycklig i den mån hon mår dåligt och känner sig illa till mods (Brülde 2007). Utifrån den affektiva lyckoteorin ses lycka och olycka som varandras motpoler på en och samma välbefinnandeskala. Ju mer positiva känslor och ju mindre negativa känslor individen upplever, desto lyckligare är hon.

Idén att vårt affektiva välbefinnande är en av få saker (och kanske den enda) som vi bör eftersträva för dess egen skull, är en gammal tanke. Drygt fyrahundra år före Kristus argumenterade den grekiske filosofen Aristippus för att upplevelser av njutning är det slutgiltiga målet i livet (Nettle 2005). Sedan antiken har lyckobegreppet diskuterats flitigt hos de filosofer som funderat på vad som ytterst gör livet värt att leva genom historien. Den kanske mest kända försvararen av välbefinnandets plats i det goda livet var dock den brittiske upplysningsfilosofen Jeremy Bentham. Bentham (1996) menade att lycka definierat som affektivt välbefinnande är den enda sak i livet som har ett egenvärde. Alla andra saker vi sätter värde på är värdefulla endast i den mån de påverkar vårt välbefinnande positivt (*ibid.*). Pengar, kärlek, fritid, hälsa och vänskap är viktiga för oss, men dessa saker är viktiga som ett medel för vårt välbefinnande snarare än som mål i sig själva. Bentham (*ibid.*) tänkte sig att vi bör styras av en välbefinnandeprincip i våra individuella livsprojekt och som en beslutsmetod vid samhälleligt beslutfattande. Den handling som leder till ”största möjliga lycka” är den rätta handlingen. Lagar och regler

i samhället bör utformas så att de maximerar det samlade välbefinnandet (Layard 2006; Brülde & Bykvist 2010).

Ett konkurrerande synsätt på hur lycka ska definieras är att se lycka som tillfredsställelse med livet snarare än som en känsla av välbefinnande (Sumner 1996, Brülde 2007). Denna definition av lycka går under benämningen *livstillfredsställelse*. Detta perspektiv på lycka tar sin utgångspunkt i att det är våra tankar kring livet snarare än våra känslor som är mest intressanta att relatera till lyckobegreppet. Tillfredsställelsesteorin om lyckan är modernare än den affektiva lyckoteorin, kanske för att den delvis utvecklats som ett svar mot ett antal problem som den affektiva lyckodefinitionen brottas med (Sumner 1996; Brülde 2009).

En central kritik mot Bentham's affektiva definition av lycka är att den inte lämnar öppet för möjligheten att människor värderar fler saker i livet än sitt eget och andras välbefinnande (Sumner 1996, Brülde 2007). För vissa av oss framstår ett liv fullt med njutning och välbefinnande visserligen som viktigt, men kanske inte tillräckligt. Vi kan exempelvis tycka att kärlek och vänskap är viktiga för oss av fler skäl än den njutning och det välbefinnande som dessa saker ger oss. Livstillfredsställelsedefinitionen av lycka tar hänsyn till denna invändning eftersom den lämnar det öppet för människor att själv avgöra vad de värderar som viktigt i livet. Utifrån livstillfredsställelsedefinitionen av lycka är en individ lycklig i den mån livet är som hon vill att det ska vara.

Spontant kan livstillfredsställelsesteorin om lyckan framstå som rimligare än den affektiva lyckoteorin. Vem, om inte individen själv, är mest lämpad att avgöra hur bra hennes liv är? Skrapar man lite på ytan märker man dock snabbt att det finns ett flertal problem med att enbart definiera lycka som livstillfredsställelse. För det första kan man fråga sig om människor verkligen har någon genortänkt bedömning av livet? (Brülde 2007; Kahneman m.fl. 2006). Att väga samman alla relevanta aspekter av livet och sedan göra en helhetsbedömning är ingen enkel uppgift (Kahneman & Riis 2005). Om människor ofta saknar en genortänkt bedömning av livet förlorar livstillfredsställelsesteorin en del av sin slagkraftighet. En ännu viktigare kritik mot livstillfredsställelsesteorin är dock att den framstår som väl abstrakt och ”kall” jämfört med den affektiva lyckoteorin, speciellt när vi tänker på lyckan motsats, olyckan, och dess plats i etiken. Att hjälpa människor som ofta upplever obehag, lidande och smärta framstår som betydligt mer angeläget än att hjälpa människor som

”bara” är missnöjda med livet. Trots att både filosofer och psykologer tvistar om huruvida lyckan i första hand ska definieras som livstillfredsställelse eller som affektivt välbefinnande är de flesta överens om att båda dessa typer av lycka är värdefulla (Brölde 2007). Att uppleva lycka handlar inte enbart om att vara nöjd med sitt liv eller att känna sig väl till mods, det handlar om en kombination. Detta är en slutsats som även delas av många empiriska lyckoforskare (Kahneman 2011; Diener 1984; Lyubomirsky 2008).

Ed Diener, en av de första och mest framstående lyckoforskarna, hävdade 1984 i en välciterad artikel att den empiriska lyckoforskningens studieobjekt är människors välbefinnande och illabefinnande, deras tillfredsställelse med hela livet och tillfredsställelse med viktiga områden i livet. Om individens välbefinnande och illabefinnande placeras som ändpunkter på en och samma skala och individens tillfredsställelse med olika områden i livet ses som underordnat hennes totala bedömning av livet kan Dieners tes förkortas till följande påstående: den empiriska lyckoforskningens studieobjekt är människors affektiva välbefinnande och livstillfredsställelse.

## **Lyckoforskningen – en kort bakgrund**

Samhällsvetenskapen har länge försökt studera människors livskvalitet, i synnerhet vilka sociala och ekonomiska betingelser som bidrar till ett gott liv. Trots detta har det explicita studiet av människors livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande historiskt lyft med sin frånvaro. En av nationalekonominas urfäder, Francis Ysidro Edgeworth (1881), föreställde sig visserligen att människors välbefinnande skulle kunna mätas med hjälp av ett vetenskapligt verktyg som han kallade för ”hedonometrar”. Hedonometern skulle kontinuerligt mäta människors känslor av välbefinnande (och illabefinnande) och bidra till kunskap om vad som påverkar människors välbefinnande. Edgeworths hedonometer var emellertid bara en teoretisk konstruktion, i praktiken kom ekonomer att studera människors val istället för deras välbefinnande med antagandet att människor väljer det som påverkar deras välbefinnande positivt (Kahneman 1997). Att i mer direkt mening försöka mäta och studera subjektiva upplevelser, till exempel genom självskattningsinstrument, ansågs både omöjligt och onödigt (*ibid.*).

Studiet av människors välbefinnande och livstillfredsställelse kom heller inte att spela någon central roll inom sociologin. Visserligen hävdade en

av de första sociologerna, Herbert Spencer, att samhället borde styras av välbefinnandeprincip men samtida sociologer som Marx och Durkheim visade ett ytterst sparsamt intresse åt människors subjektiva upplevelser (Durkheim 1951; Levine 1995). Embryot till den empiriska lyckoforsningen kan istället spåras tillbaka till 1920-talet (Agner 2011). Vid denna tid började några amerikanska psykiatritiker och socialarbetare att intressera sig för vilka faktorer som bidrar till ett lyckligt äktenskap (*ibid.*). Ett lyckligt äktenskap definierades av dessa forskare i subjektiva termer. Hamilton använde i sin forskning ett självskattningsformulär där intervupersonerna fick skatta hur nöjda de var med sitt äktenskap. Skattningarna i testet summerades sedan till ett index som antogs vara ett mått på ”äktenskaplig framgång” (*ibid.*).

På 1930- och 1940-talet började forskare inom utbildningspsykologin och personlighetspsykologin att intressera sig för människors övergripande livstillsfredsställelse och en av de första nationella mätningarna av människors lycka genomfördes 1948 i den amerikanska undersökningen ”Tension Study”. Deltagarna i studien fick skatta hur nöjda de i allmänhet var med livet med hjälp av svarsalternativen ”very satisfied”, ”alright” och ”not at all satisfied”. Mer ambitiösa ansatser till att mäta lycka kan spåras till andra halvan av 2000-talet. På 1960-talet utvecklade psykologen Norman Bradburn (1969) självskattningsinstrumentet ”Bradburn Affect Balance Scale” med syftet att mäta människors affektiva välbefinnande. Ytterligare mått på livstillsfredsställelse och välbefinnande utvecklades av bland andra Diener m.fl. (1985) och Fordyce (1977) under 1970- och 80-talet. Det skulle dock dröja till 2000-talet innan lyckoforsningen slog igenom på allvar inom vetenskapssamhället samt i den samhälleliga diskussionen kring hur människors välfärd och livskvalitet bäst bör mätas (Layard 2006).

Lyckoforsningen har väckt mycket uppmärksamhet under 2000-talet. Lycka har blivit alltmer populärt att studera inom empiriska vetenskaper såsom psykologi, sociologi och nationalekonomi. Antalet publicerade artiklar med nyckelord såsom ”subjective well-being”, ”happiness” och ”life satisfaction” har ökat lavinartat under denna period och år 2000 startades specialtidskriften *Journal of Happiness Studies*. Flera artiklar från lyckoforskningsfältet har även blivit publicerade i den ansedda tidskriften *Science* (se t.ex. Kahneman m.fl. 2004, 2006; Killingsworth & Gilbert 2010).

Även om de mästinstrument som används för att mäta lycka idag är mer utvecklade än på 1940-talet är det fortfarande självskattningsmetoden som domineras inom forskningsfältet. Genom att systematiskt studera människors självskattade livstillfredsställelse och välbefinnande har den psykologiska, ekonomiska och sociologiska lyckoforskningen på kort tid hunnit kartlägga hur en mängd olika faktorer hänger samma med människors livstillfredsställelse (och i undantagsfall välbefinnande). Denna tvärvetenskapliga forskning har dessutom bjudit på många intresseväckande resultat. Befolkningarna i det kalla och mörka Skandinavien har till exempel utsetts till världens nöjdaste folkgrupp medan medborgarna i sydeuropeiska länder såsom Italien och Portugal visat sig vara notoriskt missnöjda med livet (Inglehart & Klingemann 2000). Detta trots vardagsföreställningar om ofta pekar på motsatsen. Att en stor del av människors livstillfredsställelse beror på medfödda personlighetsdrag snarare än på goda yttre livsvillkor har också väckt ett stort intresse bland lyckoforskare (Nettle 2005; Kahneman m.fl. 2010). Likaså att den självrapparterade livstillfredsställelsen bara ökat marginellt i flera av världens länder sedan 1960-talet (Layard 2006).

Det är emellertid inte bara inom samhällsvetenskapen som lycka har blivit populärt på sistone. Fler och fler samhällsdebattörer och politiker har också börjat intressera sig för lyckobegreppet och den empiriska lyckoforskningen. Att våra samhälleliga institutioner bör göra människor lyckliga, eller åtminstone ge människor förutsättningar att göra sig själva lyckliga, har allt oftare omtalats som ett viktigt samhällsmål. I kungariket Bhutan har regeringen satt ”bruttonationallyckan” snarare än bruttonationalprodukten som övergripande mål för politiken(Nettle 2005). I England inrättade Labourregeringen 2005 en ”Whitehall Wellbeing Working Group” där ett lyckoindex föreslagits som styrmedel för politiken. Vidare presenterade Frankrikes president Nicolas Sarkozy 2009 en forskningsrapport kring hur nya bättre mått på samhällets välfärd skulle kunna se ut. Rapporten (Stiglitz m.fl 2009) mynnar ut i slutsatsen att ekonomiska mått på samhällets välfärd är ofullständiga och i vissa fall vilseledande. Ett komplement som föreslås till gängse ekonomiska och sociala indikatorer är att låta människors lycka ingå som en komponent i ett lands välfärdspolitiska målsättningar. Att människors lycka bör ingå i nationella livskvalitetsmätningar hävdar även organisationer såsom Förenta Nationerna (Helliwell m.fl. 2012) och OECD (2011) i sina rapporter kring välfärdsmätning.

Inte nog med att lyckoforskningen blivit allt populärare bland politiker och policymakare, dess resultat har i allt högre utsträckning kommit till allmänhetens kännedom genom media och självhjälpsböcker. Den första evidensbaserade självhjälpsboken baserad på lyckoforskningens resultat, Sonja Lyubomirsky:s ”The How of Happiness”, släpptes 2008 och är i dagsläget utgiven på 18 olika språk. Samma år visade BBC dokumentären ”The happiness formula” som baseras på lyckoforskningens rön. Lyckoforskningens resultat utgjorde även basen för Sveriges televisions TV-serie ”Jakten på lycka” som visades under 2011.

Sammanfattningsvis har således lyckoforskningen blivit allt mer uppmärksammat inom allt fler sfärer i samhället, något som i sin tur medför att lyckoforskningens empiriska resultat får en allt viktigare roll. I synnerhet om resultaten från den empiriska lyckoforskningen ska användas som underlag vid olika typer av beslutsfattande. Mot bakgrund av att denna utveckling är det viktigt att sprida ljus över åtminstone vissa vetenskapliga problem som inte uppmärksammats tillräckligt mycket inom den empiriska lyckoforskningen. Låt oss därför gå vidare och undersöka avhandlingens problembakgrund, syfte och frågeställningar.

## **Avhandlingens problembakgrund, syfte och frågeställningar**

Trots att lyckobegreppet under det senaste decenniet varit på modet och att vetenskapen kring lyckan av många ansetts mogen nog att tillämpas ute på fältet, kan två centrala problem skönjas inom forskningsfältet. Ett första problem inom lyckoforskningen är att man nästan helt fokuserat på att studera vad som påverkar människors livstillfredsställelse. Detta trots att människors livstillfredsställelse bara utgör en del av lyckans två komponenter. Som vi sett är det ju välbefinnandedefinitionen snarare än livstillfredsställessdimensionen som kanske är mest intressant ur ett normativt perspektiv. Inom den empiriska lyckoforskningen har man i många fall helt enkelt varit omedveten om skillnaden mellan att undersöka människors livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Framför allt har mätmetoderna för dessa två former av lycka ofta sammablandats där affektivt välbefinnande operationaliseras som livstillfredsställelse (Kahneman & Riis 2005). Detta trots att sambandet mellan människors livstillfredsställelse och välbefinnande är långt ifrån perfekt (Argyle 2001; Brûlde 2007; Kahneman & Krueger 2006). Vidare pekar

ett flertal mindre studier på att livstillfredsställelsen och välbefinnandets bestämningsfaktorer ej är identiska (Kahneman m.fl. 2004, 2006, 2010, Knabe 2010). För att komplicera bilden ännu mer kan man i översikter kring lyckoforskningens resultat ibland se referenser till studier om vad som påverkar människors psykiska hälsa och arbetstillfredsställelse, som om dessa begrepp vore synonymer med livstillfredsställelsen och välbefinnandet (se t.ex. Argyle 2001).

Att man varit så vag och oprecis när man mätt och studerat lycka inom forskningsfältet ter sig särskilt problematiskt i ljuset av den tilltagande individuella och samhällseliga relevans som lyckoforskningen har fått. Om forskningens rön ska användas som kunskapsunderlag vid individuellt och kollektivt beslutsfattande är det viktigt att detta kunskapsunderlag bygger på studier där människors lycka mäts och studerats på ett genombrott och väldefinierat sätt. Vidare blir den teoretiska förståelsen för hur olika faktorer påverkar individens lycka grumlig och oklar om definitionerna också är oklara.

Det huvudskaliga syftet med denna avhandling är att undersöka hur några av livstillfredsställelsen mest centrala bestämningsfaktorer (från tidigare forskning) påverkar individens affektiva välbefinnande samt om betydelsen av dessa bestämningsfaktorer skiljer sig åt för livstillfredsställelsen respektive välbefinnandet. Har exempelvis individen inkomst, yrke, hälsa och personlighet olika betydelse för de två formerna av lycka? Dessa frågor undersöks genom empiriska analyser där de två lyckodefinitionerna (livstillfredsställelse respektive affektivt välbefinnande) inte bara teoretiskt särskiljs utan även operationaliseras och studeras som två distinkta mätter på lycka. I sin helhet bidrar avhandlingen därför till den första systematiska jämförelsen av livstillfredsställelsens och välbefinnandets bestämningsfaktorer.

Avhandlingens andra syfte är att studera individuella skillnader i livstillfredsställelse och välbefinnande med ett fokus på samspelet mellan individens yttralivsvillkor och psykologiska dispositioner. Detta syfte är sprunget ur ett annat problem som kan skönjas inom lyckoforskningen. I tidigare forskning att nästintill allt fokus legat på att undersöka lyckans bestämningsfaktorer för genomsnittsmänniskan. Inom forskningsfältet har man således till stor del negligerat att människor är olika och åtminstone delvis kan förväntas bli lyckliga av olika saker. Avhandlingens andra frågeställning rör därför vilka individuella skillnader som döljer sig

bakom de genomsnittsnittliga samband som rapporterats i tidigare forskning. Mer specifikt syftar avhandlingen till att besvara om individens personlighet och värderingar påverkar vilken betydelse olika ytter livsvillkor har för hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Har till exempel individens inkomst, sysselsättning och civilstatus olika ”lyckoeffekt” beroende på vilken typ av personlighet individen har samt vilka värden hon fäster vikt vid?

Att studera hur huruvida individens personlighetsdrag och värderingar påverkar betydelsen av de ytter livsvillkoren är viktigt av flera skäl. Först och främst kan studiet av sådana individuella skillnader nyansera bilden av vilka praktiska implikationer som kan dras med utgångspunkt från lyckoforskingens resultat. Om betydelsen av olika livsvillkor systematiskt skiljer på grund av individuella skillnader i personlighetsdrag och värderingar måste tidigare slutsatser om vad som gör människor lyckliga nyanseras. Kunskap om individuella skillnader kan vidare fungera som viktig ”input” för individanpassade strategier vars syfte är att främja människors livstillfredsställelse och välbefinnande. Ytterligare ett skäl till att studera samspelet mellan individens personlighetsdrag, värderingar, livsvillkor och lycka är att denna forskning också kan ge ledtrådar om genom vilka mekanismer som de ytter livsvillkoren påverkar individens livstillfredsställelse och välbefinnande. Både denna frågeställning och avhandlingens första frågeställning kommer att diskuteras djupare i nästa kapitel. Men innan vi går vidare till kapitel 2, låt oss först överblicka avhandlingens disposition.

## **Avhandlingens disposition**

Avhandlingens andra kapitel syftar till att fördjupa läsarens förståelse för lyckans två komponenter: livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande. Vid sidan av att definiera och förklara betydelsen av dessa två lyckobegrepp djupare ger kapitlet en övergripande sammanfattning av lyckoforskningens empiriska resultat. Till sist bjuder kapitlet på en djupare diskussion av avhandlingens två empiriska frågeställningar.

Kapitel tre ger en inblick i hur människors livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande bör operationaliseras och mätas. Vid sidan av att diskutera lykomåttens reliabilitet och validitet introduceras läsaren till de mått på livstillfredsställelse och välbefinnande som används i avhandlingens empiriska analyser. Vidare presenteras det datamaterial som används i avhandlingens empiriska analyser i detta kapitel.

Syftet med kapitel fyra är att undersöka i vilken grad individens socioekonomiska status påverkar de två formerna av lycka. I tidigare forskning har relationen mellan individens socioekonomiska status och livstillfredsställelse givits en hel del uppmärksamhet. Hur individens socioekonomiska status relaterar till välbefinnandet är dock betydligt mindre utforskat. Kapitlet syftar således till att undersöka om individens socioekonomiska status mätt genom faktorer såsom utbildningsnivå, yrkesstatus, inkomst och arbetslöshet, har olika påverkan på livstillfredsställetsen och välbefinnandet.

Kapitel fem i avhandlingen belyser kopplingen mellan individens sociala relationer och livstillfredsställelse respektive välbefinnande. Precis som i fallet med individens socioekonomiska status har en hel del tidigare studier undersökt sambandet mellan individens relationer och livstillfredsställelse. De sociala relationernas betydelse för välbefinnandet är däremot betydligt mindre utforskat. Syftet med kapitlet är därför att undersöka om de sociala relationerna har olika betydelse för individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande.

Kopplingen mellan hälsa och lycka har uppmärksammats i tidigare forskning. Utifrån dessa studier har vissa forskare dragit slutsatsen att hälsan har stor betydelse för lyckan medan andra har hävdat att hälsan tvärtom har en relativt liten betydelse. Ett skäl till denna tvetydiga bild är att både hälsa och lycka definierats förhållandevis diffust och vagt i tidi-

gare forskning. Syftet med kapitel sex är att studera relationen mellan individens hälsa och lycka genom att undersöka hur två olika typer av hälsa relaterar till individens livstillfredsställelse och välbefinnande.

Avhandlingens sjunde kapitel kretsar kring fritidsaktiviteternas betydelse för de två formerna av lycka. I tidigare forskning har man funnit att vissa typer av fritidsaktiviteter tenderar att vara relaterade till särskilt höga lyckonivåer. Exempelvis tenderar mäniskor som ägnar mycket tid åt sociala och fysiskt aktiva fritidsaktiviteter att vara särskilt nöjda med livet. Andra studier pekar på att mäniskors momentana välbefinnande är särskilt högt under aktiviteter såsom promenader, lek, måltider och religiösa ceremonier. Momentant välbefinnande är dock en sak, långsiktigt välbefinnande en annan. Kapitlet syftar till att undersöka vilken betydelse fritidsaktiviteterna har för individens långsiktiga välbefinnande, samt om fritidsaktiviteterna har olika betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande.

Kapitel åtta fokuserar på personlighetsdragens betydelse för individens lycka. Tidigare studier tyder på att en ansenlig del av variationen i mäniskors lycka, både i termer av livstillfredsställelse och välbefinnande, kan förklaras av grundläggande personlighetsdrag. Vid sidan av att ha en direkt betydelse för individens lycka kan personlighetsdragen även tänkas ha en indirekt betydelse i meningen att individens personlighet påverkar betydelsen av de yttre livsvillkoren. Kapitlets första frågeställning kretsar kring att undersöka i vilken utsträckning de fem stora personlighetsdragarna har olika betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande. Kapitlets andra frågeställning syftar till att undersöka om dessa personlighetsdrag även påverkar betydelsen av individens socioekonomiska status och sociala relationer. Har t.ex. faktorer såsom inkomsten och civilstatusen olika ”lyckoeffekter” beroende på individens personlighetsdrag?

I kapitel nio ligger fokus på de personliga värderingarnas roll för individens lycka. Tidigare forskning tyder på att mäniskors värderingar inte har någon stark direkt betydelse för deras livstillfredsställelse och välbefinnande. Värderingarna kan dock tänkas ha en mer indirekt betydelse i den mening att värderingarna (precis som personlighetsdragen) påverkar vilken betydelse individens livsvillkor har för hennes lycka. Syftet med kapitlet är att undersöka i vilken utsträckning individens värderingar på-

verkar betydelsen av hennes socioekonomiska status och sociala relationer.

Avhandlingens tionde kapitel kretsar kring de storskaliga samhällsfaktorearnas betydelse för individens lycka. Tidigare studier har funnit stora skillnader i lycka mellan länder och antyder att dessa kan förklaras av nationella skillnader i ekonomi, politik och kultur. Gemensamt för dessa studier är emellertid att de nästintill enbart fokuserat på samhällsfaktorearnas betydelse för livstillfredsställelsen. Syftet med kapitlet är undersöka hur politiska, ekonomiska och kulturella faktorer på nationell nivå relaterar till individens grad av livstillfredsställelse och välbefinnande. Fokus ligger speciellt på huruvida samhällsfaktorerna har olika betydelse för de två formerna av lycka samt om länderskillnaderna i livstillfredsställelse och välbefinnande skiljer sig åt.

I avhandlingens slutkapitel (kapitel elva) förs en övergripande diskussion kring de resultat som de empiriska analyserna mynnat ut i. Vilken betydelse har lyckans olika bestämningsfaktorer för de två formerna av lycka? Finns det systematiska skillnader i hur de olika faktorerna påverkar individens livstillfredsställelse respektive välbefinnande och styr individens värderingar och personlighetsdrag livsvillkorens betydelse? Vidare diskuteras vilka implikationer avhandlingens resultat har för framtida forskning. Till sist förs en diskussion om, och i så fall vilka, implikationer avhandlingens resultat kan tänkas ha för hur vi utformar vårt samhälle i en lyckofrämjande riktning.



## 2. Livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande

Vad är lycka för något? Hur ska begreppet förstas och definieras? Och hur skiljer det sig från begrepp som livskvalitet? För att vi ska förstå vilka faktorer som påverkar mänskors nivåer av lycka måste vi först definiera lycka.

Vid en första anblick framstår ordet lycka som ett luddigt begrepp. I vardagsspråket är det förknippat med ett flertal olika definitioner, associationer och användningsområden. På svenska kan man åtminstone lokalisera fem olika tolkningar av lyckobegreppet: lycka som livskvalitet, lycka som sinnesfrid, lycka som euforiskt rus, lycka som affektivt välbefinnande och lycka som livstillfredsställelse (Brülde 2009). Låt oss kort diskutera dessa fem tolkningar av lyckobegreppet.

Lyckobegreppet används ibland som en synonym till ordet livskvalitet och ges då en helt värderande innehörd. Att vara lycklig innebär utifrån detta perspektiv att på det hela taget leva ett bra (eller gott) liv. Det är förmodligen på detta sätt som Aristoteles begrepp eudaimonia, som ofta brukar översättas till just ”lycka”, ska förstås (Brülde 2007). Inom lyckoforskningen är det dock relativt ovanligt att man använder lyckobegreppet i denna värderande mening. Ett undantag är Martin Seligman (2002) vars användning av lyckobegreppet starkt påminner om denna livskvalitetstolkning.

Ett problem med att använda lycka som en synonym till livskvalitet är att begreppet blir överflödigt och ointressant eftersom det finns andra begrepp som ”det goda livet” och just ”livskvalitet” som redan används för detta ändamål. Vidare har en omfattande filosofisk diskussion genom historien kretsat kring hur viktig lyckan är för individens livskvalitet (Brülde 2009; Sumner 1996). Lycka och livskvalitet betraktas då som två olika begrepp där fokus ligger på att förstå lyckans eventuella roll för individens livskvalitet. Genom filosofins historia har man trots allt ställt sig frågor som: Hur viktigt är det att vara lycklig? Är vår lycka det enda som har ett egenvärde eller finns det fler saker som avgör hur bra vi har det? (Brülde 2007, Sumner 1996). Om lycka och livskvalitet betraktas

som synonymer är dock sådana frågor poänglösa eftersom ett lyckligt liv per definition också är ett gott liv.

Att likställa lycka och livskvalitet kan också leda till den kontraintuitiva slutsatsen att olika yttre livsvillkor och objektiva faktorer faller under lyckobegreppet. Det finns nämligen ett flertal teorier om livskvalitet som hävdar att olika objektiva aspekter av individens liv har ett egenvärde (Brülde 2003). Anhängare av objektivistiska livskvalitetsteorier hävdar till exempel att faktorer som nära relationer, autonomi och sanning kan ha ett värde delvis oberoende av om dessa faktorer påverkar individens subjektiva upplevelser (Brülde 2003). Precis som Brülde (2007) utgår jag från att det är rimligare att reservera lyckobegreppet för en beskrivning av inre mentala tillstånd och subjektiva upplevelser snarare än som en synonym till livskvalitet. Hur lycklig en individ är beror helt på hur hennes liv ter sig ”från insidan”. Olika objektiva aspekter av individens liv kan från detta synsätt möjligtvis påverka hennes lycka, men de kan inte ingå i själva begreppsdefinitionen.

Låt oss gå vidare och titta på några olika lyckodefinitioner som alla beskriver mentala tillstånd. Det finns åtminstone fyra tolkningar av lyckobegreppet som vanligtvis används på detta sätt. Tre av dessa är affektiva (känslomässiga) tillstånd och det sista är av en mer kognitiv och utvärderande karaktär. När lycka definieras som sinnesfrid används lyckobegreppet för att beteckna en stillsam känsla av välbehag som är relativt oberoende av yttre faktorer (Brülde 2009). Att använda lyckobegreppet som sinnesfrid är kanske i första hand vanligt i religiösa sammanhang (*ibid.*) Ytterligare en ganska specifik och smal tolkning av lyckobegreppet är när begreppet likställs med eufori och extas. Lyckobegreppet syftar då på relativt ovanliga och mycket intensiva känslor av välbehag som vanligtvis inträffar vid ovanliga livshändelser eller vid intag av olika droger (*ibid.*). Det finns emellertid två mer intressanta och värdefulla definitioner av lycka än dessa smala och specifika användningar av begreppet. Dessa definitioner är lycka som *affektivt välbefinnande* och lycka som *livstillfredsställelse*.

Att definiera lycka som affektivt välbefinnande är förmodligen den mest klassiska och välanvänta tolkningen av lyckobegreppet inom den akademiska filosofin och delar av samhällsvetenskapen (se t.ex. Sumner 1996; Brülde 2007; Diener 1984; Kahneman 1999, Kreuger m.fl. 2009). När lycka tolkas som affektivt välbefinnande refererar begreppet till hur

bra eller dåligt individen på det hela taget känner sig, hur hög eller låg hennes övergripande nivå av välbefinnande är (Brölde 2007). Känslor som sinnesfrid och eufori kan mycket väl ingå som en del i detta välbefinnande men denna lyckodefinition begränsar sig inte till specifika affekter av detta slag. Att använda lycka som synonymt med affektivt välbefinnande innebär även att motsatsen till lycka, ”olycka”, rymmer i definitionen. Som vi snart ska gå närmare in på är nämligen utgångspunkten för denna lyckodefinition att individens affektiva välbefinnande kan tolkas i termer av en bipolär skala där intensivt välbefinnande utgör skalans ena pol och intensivt illabefinnande skalans andra pol.

Är då lycka som affektivt välbefinnande den enskilt mest intressanta tolkningen av lyckobegreppet? Problemet med att bara definiera lycka som affektivt välbefinnande är att denna lyckodefinition helt missar den kognitiva och utvärderande aspekt som vi också associerar till lyckobegreppet. Hur lycklig en individ är borde åtminstone delvis bero på hur bra eller dåligt individen själv värderar sitt liv. Den affektiva definitionen av lycka tar inte hänsyn till att människor kan tänkas värdera fler saker än sitt välbefinnande. Denna kognitiva och utvärderande dimension av lycka brukar definieras som livstillfredsställelse. En individ lycka är utifrån detta perspektiv detsamma som hennes bedömning av livet i sin helhet, kort sagt hur positivt respektive negativt hon utvärderar sitt liv. Det är denna tillfredsställelsenstolkning av lyckobegreppet som är vanligast inom lyckoforskningen (se t.ex. Brölde 2007, Diener m.fl. 2009; Kahneman & Riis 2005).

Utgångspunkten i den här avhandlingen är att lycka som affektivt välbefinnande och lycka som livstillfredsställelse båda är relevanta, rimliga och intressanta definitioner av lycka som båda fångar varsin dimension av individens totala lyckonivå. För att en individ ska vara maximalt lycklig krävs att hon både är väldigt nöjd med sitt liv och upplever ett högt affektivt välbefinnande. Detta är även en slutsats som ett flertal filosofer dragit (Sumner 1996; Brölde 2007). Brölde (2007) hävdar exempelvis att vi bör välja att studera det lyckobegreppet som är mest normativt adekvat. Ett lyckobegrepp som är mentalt eller psykologiskt till sin karaktär men fortfarande är förenligt med föreställningen att lycka är ett viktigt värde (*ibid.*). Bland de lyckoforskare som har varit mer stringenta i sina definitioner av lyckobegreppet har just denna tvådelade definition även varit populär (se t.ex. Diener 1984, Kahneman & Riis 2005; Schimmack 2008).

Teorin om att lyckan har två komponenter, en affektiv komponent (hur vi känner oss) och en kognitiv komponent (hur vi bedömer våra liv) går under benämningen hybridteorin (Brölde 2007). Att vara lycklig bör utifrån hybridteorin förstås som en kombination av att uppleva ett högt välbefinnande (känna sig väl till mods) och en hög livstillfredsställelse (bedöma livet som gott). Hybridteorins tolkning av lyckobegreppet verkar, förutom att den är normativt adekvat, även vara någorlunda förenlig med vardagligt språkbruk där både den mer känslomässiga och den mer utvärderande tolkningen av lyckobegreppet används. Det kan exempelvis vara distinktionen mellan dessa två lyckotillstånd som mäniskor har i åtanke när en skillnad görs mellan att känna sig lycklig och att vara lycklig (Brölde 2007).

I kapitlets avslutande del kommer vi diskutera relationen mellan de två formerna av lycka mer i detalj, men låt oss först gå djupare in på hur begreppen affektivt välbefinnande och livstillfredsställelse har definierats i tidigare forskning. Definitionerna av dessa begrepp har nämligen direkta konsekvenser för hur individens lycka operationaliseras och mäts i avhandlingens empiriska analyser.

### **Lycka som affektivt välbefinnande – hur vi känner oss**

Som vi sett är kanske den mest klassiska och välanvända användningarna av lyckobegreppet, såväl inom den akademiska filosofin som inom delar av samhällsvetenskapen, att definiera lycka som affektivt välbefinnande (Kahneman 1997; Brölde 2007; Sumner 1999). Denna lyckodefinition har i sin tur sina rötter i Benthams (1789) hedonistiska lyckoteori.

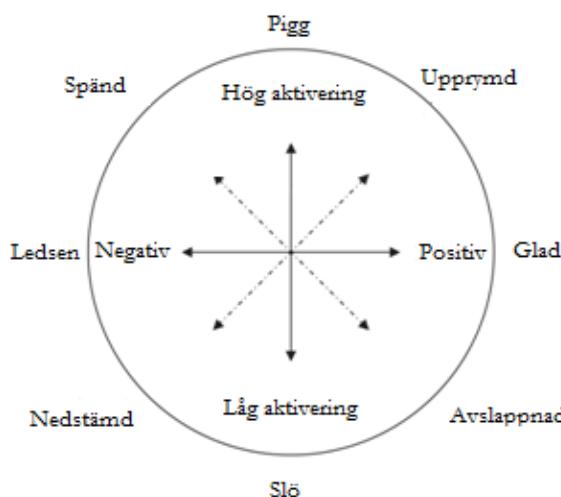
Bentham tänkte sig att vi vid varje givet ögonblick upplever känslor som antingen är positiva, negativa eller neutrala till sin karaktär. Varje ögonblick präglas av en viss njutningskvalitet som Bentham kallade för upplevelsens hedoniska ton. Utifrån detta antagande föreställdes han sig att välbefinnandet kan beskrivas i termer av en bipolär skala där extrema former av välbefinnande (eller välbehag) utgjorde skalans ena pol och extrema former av illabefinnande(eller obehag) utgjorde skalans motsatta pol (Nettle 2005; Brölde 2007).

Inom den moderna psykologin har varianter av Benthams välbefinnandemodell ett relativt starkt stöd (Feldman Barret & Russell 1999). Praktiskt taget alla vedertagna modeller över den mänskliga sinnesstämningen

innehåller en välbefinnandedimension som liknar Benthams (se t.ex. Russell 1980; Reisenzein 1994). Enligt Russells (1980) inflytelserika modell karakteriseras alla medvetna ögonblick av en viss valens. Valensbegreppet påminner starkt om Benthams antagande om att våra känsloupplevelser har en hedonisk ton. Känslornas valens kan beskrivas med adjektiv såsom ”bra”, ”dåligt”, ”positivt”, ”negativt”, ”behagligt”, ”obehagligt”.

Den upplevda valensen utgör tillsammans med den upplevda graden av aktivering (hur uppvarvat eller stillsamt det känns) en grundläggande beskrivning av känslornas karaktär. Feldman Barret & Russell(1999) liknar valens och aktiveringsdimensionerna vid temperaturbegreppet. Precis som det alltid finns en given temperatur (i varierande utsträckning är kallt eller varmt) upplever vi hela tiden känslor med en viss valens och aktivering. Russells beskrivning av den mänskliga sinnestämningen (1980) illustreras i figur 2.1. Den horisontella axeln fångar känslornas valens medan den upplevda aktiveringsgraden fångas med hjälp av den vertikala axeln. Som figuren visar kan olika specifika känslor placeras i cirkeln med utgångspunkt från dess upplevda valens och aktiveringsgrad.

Figur 2.1: Russells beskrivning av den mänskliga sinnestämningen



En modern tolkning av Benthams affektiva välbefinnandeteori beskrivs av Kahneman (1999) samt Kahneman & Riis (2005). Enligt Kahneman (1999) varar ett psykologiskt ögonblick ungefär fyra sekunder och varje sådant ögonblick kan i sin tur graderas utifrån dess upplevda valens. I

denna sammanhang är det viktigt att skilja på momentant välbefinnande och välbefinnande över tid (Brölde 2007). Med begreppet momentant välbefinnande avses hur bra eller dåligt individen mår vid ett enskilt ögonblick eller en kortare stund, exempelvis under en måltid eller ett konditionspass. Begreppet ”välbefinnande över tid” avser istället att fånga det genomsnittliga välbefinnandet under en längre tidsperiod (Brölde 2007), till exempel hur individen har känd sig under den senaste veckan, månaden eller året.

Distinktionen mellan momentant välbefinnande och välbefinnande över tid är viktig eftersom dessa två tidsperspektiv på välbefinnandet får konsekvenser för vilka samband som man finner mellan välbefinnandet och dess olika bestämningsfaktorer. Det som får oss att må bra för stunden är inte alltid det som får oss att må bra på längre sikt och vice versa. Konsumtion av stora mängder alkohol kan till exempel ge upphov till välbefinnande för stunden men samtidigt påverka det mer långsiktiga välbefinnandet negativt. Omvänt kan hård fysisk träning ge upphov till illabefinnande för stunden men samtidigt höja det genomsnittliga välbefinnandet över tid.

I tidigare lyckoforskning har man både intresserat sig för studiet av momentant välbefinnande och långsiktigt välbefinnande (Kahneman m.fl. 2004; Killingsworth & Gilbert 2010). I regel är det dock intressantast och viktigast att studera vad som påverkar människors långsiktiga välbefinnande, inte minst om lyckoforskningen resultat ska nyttjas som underlag vid beslutsfattande. I linje med detta antagande ligger fokus i denna avhandling på att studera hur olika faktorer påverkar individens mer långsiktiga välbefinnande. Fokus ligger således på att förstå hur människor mår i genomsnitt, i sin vardag, snarare än att förstå hur människor känner sig för stunden under specifika aktiviteter.

### **Bör välbefinnandet definieras i form av en bipolär skala?**

Trots att ett flertal empiriska studier (Feldman Barret & Russel 1999; Västfjäll m.fl. 2002) har gett stöd för Russells modell över den mänskliga sinnenstämningen har modellen även utsatts för kritik. Vissa forskare hävdar att det inte finns någon bipolär välbefinnandedimension utan att välbefinnandet istället bör delas upp i två oberoende dimensioner: Positiv och negativ affekt (Argyle 2001). Positiv affekt syftar då på den grad av välbefinnande som individen upplever och negativ affekt på den grad

av illabefinnande som hon upplever. Kritikerna av den bipolära välbefinnandeteorin brukar främst lyfta fram två argument för en sådan tvådelad uppdelning. Det ena argumentet tar sin utgångspunkt i att det uppmätta negativa sambandet mellan positiva och negativa känslor är långt ifrån perfekt, i synnerhet när man mätt hur ofta och intensivt människor har upplevt dessa känslor under längre tidsperioder (Argyle 2001: Watson & Clark 1988).

Det andra argumentet tar sin utgångspunkt i ett antal neuropsykologiska studier som pekar på att positiva respektive negativa känsloupplevelser är lokaliseraade till aktivitet i olika delar i hjärnan och relaterade till olika kemiska signalsubstanse. Davidsson (1998) har i en serie neuropsykologiska studier funnit att de positiva känsloupplevelserna är relaterade till grad av aktivitet i vänstra delen av prefrontala cortex medan de negativa känsloupplevelserna är relaterade till grad av aktivitet i högra delen. Vidare hävdar Mitchell & Phillips (2007) att positiv och negativ affekt är relaterade till olika kemiska processer i hjärnan där signalsubstanse dopamin primärt medierar upplevelsen av positiv affekt och serotonin upplevelsen av negativ affekt.

Feldman Barret & Russell (1998, 1999) påpekar emellertid att varken Davidssons (1998) eller Mitchell & Phillips (2007) resultat strider mot idén att välbefinnandet kan definieras i termer av en bipolär välbefinnandeskala. De lyfter fram att studierna som funnit att positiv och negativ affekt endast är moderat negativt korrelerade rör mätningar över längre tidsperioder snarare än vid enskilda ögonblick. Att det är relativt vanligt att uppleva både intensiva positiva och negativa känslor under en längre tidsperiod (t.ex. en vecka eller månad) är inget stöd för att det är vanligt (eller att det ens är möjligt) att uppleva båda dessa känslor i samma ögonblick (*ibid.*). Mätningar av känslor i enskilda ögonblick och kortare episoder pekar tvärtom på att det negativa sambandet mellan upplevelser av positiva respektive negativa känslor är mycket stark och ligger mellan -0,8 och -0,9 mätt genom Pearson R korrelation (se exempelvis Feldman Barret & Russel 1999 och Kahneman m.fl. 2006).

Inte heller de neurologiska studierna som tyder på att positiv och negativ affekt är relaterade till olika kemiska och anatomiska processer i hjärnan bevisar att välbefinnande bör delas upp i positiv och negativ affekt. Dessa studier pekar möjligen på att de underliggande anatomiska och kemiska processerna för positiva respektive negativa känslor är relativt obero-

ende men inte nödvändigtvis på att den subjektiva upplevelsen är det (Feldman Barret & Russell 1999).

Trots att det alltså finns goda skäl att betrakta positiva och negativa känsloupplevelser som motpoler på en och samma skala har de två typerna av känslor stundtals separerats även i studier av lyckans bestämningsfaktorer. Exempelvis separerar Kahneman & Deaton (2010) positiv och negativ affekt till två olika beroende variabler i en studie av inkomstens betydelse för individens affektiva välbefinnande och livstillfredsställelse. Ett problem med att separera det affektiva välbefinnandet till två separata dimensioner som man gjort i dessa studier är inte bara att det ter sig problematiskt utifrån de teoretiska och empiriska argument som framlagts ovan, det försvarar också de praktiska tolkningarna av olika bestämningsfaktorers relativa betydelse för välbefinnandet kontra livstillfredsställelsen.

Sammanfattningsvis är utgångspunkten i denna avhandling att individens affektiva välbefinnande bör definieras i termer av en bipolär välbefinnandeskala där intensivt illabefinnande utgör skalans ena pol och intensivt välbefinnande den andra polen. Idén att välbefinnandet bör delas upp i positiv respektive negativ affekt och studeras separat avvisas således.

## **Lycka som livstillfredsställelse – hur vi värderar våra liv**

Trots att lycka definierat som affektivt välbefinnande är den vanligaste definitionen av lycka ur ett idéhistoriskt filosofiskt perspektiv, är livstillfredsställesetolkningen av lyckobegreppet betydligt vanligare bland empiriska lyckoforskare (Brülde 2007). Nästintill alla studier som gjorts inom lyckoforskingen har använt sig av livstillfredsställelse som lyckodefinition. Åtminstone är det på detta sätt som lycka nästan alltid har operationaliseringats och mäts inom lyckoforskingen (Kahneman & Riis 2005).

Brülde (2007) definierar livstillfredsställelse som en ”positiv attityd till det egna livet i sin helhet”. Att vara lycklig är att på det hela taget vara nöjd eller tillfreds med livet. Precis som med det affektiva välbefinnandet är utgångspunkten att individens livstillfredsställelse kan beskrivas i termer av en bipolär skala, där extremt missnöje med livet utgör skalans ena pol och en extrem nöjdhet med livet skalans andra pol. Maxvärdet på

den på positiva polen kan teoretiskt tolkas som att individen är helt nöjd med sitt liv, hon tycker att allt i livet är som hon önskar att det vore och hon skulle inte vilja ändra på någonting. Maxvärdet på den negativa polen kan å andra sidan tolkas som ett tillstånd då ingenting i individens liv är som hon önskar att det vore och hon skulle vilja ändra på allting i sitt liv.

Som vi sett är en fördel med livstillfredsställelsesdefinitionen av lycka är att den tar fasta på intuitionen att individens lycka i alla fall delvis har att göra med vad hon själv värderar som viktigt i livet. Att definiera lycka som livstillfredsställelse innebär att man tar hänsyn till mänskors preferensautonomi (Brölde 2007). Om en individ exempelvis värderar stimulans, relationer, självbestämmande eller något annat värde utöver sitt välbefinnande verkar det rimligt att uppfyllelsen av dessa värden också har en direkt betydelse för hennes lycka. Utifrån den affektiva välbefinnandedefinitionen har dock sådana värden endast en instrumentell betydelse. Relationer, självbestämmande och andra värden bidrar bara till individens lycka om dessa saker får henne att må bra. Livstillfredsställelsesdefinitionen av lycka framstår därför som en mer liberal och flexibel lyckoteori eftersom den ger individen frihet att själv bestämma vad som bör ingå i ett lyckligt liv. En individ kan till exempel vara mycket nöjd med sitt liv på grund av att hon upplever att livet är meningsfullt och intressant, detta trots att hon inte jämnt och ständigt känner sig väl till mods.

### **Vilken av de två formerna av lycka är mest relevant att studera?**

Som vi sett är ett populärt antagande bland både lyckoforskare och filosoffer att individens lycka både bör definieras som hennes nivå av affektivt välbefinnande och hennes nivå av livstillfredsställelse. Dessa forskare omfamnar den så kallade hybridteorin (Brölde 2007). Det finns flera starka skäl för hybridteorin. Dels tar teorin fasta på att vi ofta rent språkligt tänker oss att lyckan har en affektiv, känslomässig komponent och en mer kognitiv utvärderande komponent (*ibid.*). Än viktigare är att teorin tar fasta på att båda dessa tillstånd kan anses vara mycket värdefulla. Intuitivt framstår ju en person som både är nöjd med sitt liv och som upplever ett högt välbefinnande som lyckligare, kanske betydligt mycket lyckligare, än en person som är nöjd med sitt liv och men som upplever ett lågt välbefinnande (*ibid.*).

Hur ska då de två formerna av lycka viktas mot varandra? Ännu har ingen kommit fram till något bra förslag på hur stor relativ vikt det affektiva välbefinnandet respektive livstillfredsställelsen bör ges för att bedöma en individs totala lyckonivå. Brölde (2007) hävdar emellertid att det affektiva välbefinnandet bör ges större vikt än livstillfredsställelsen. Speciellt när det kommer till moraliskt och politiskt beslutsfattande. Det är enligt honom otvivelaktigt viktigare än att hjälpa en person som upplever illbefinnande jämfört med en person som är missnöjd med livet. Vidare argumenterar Kreuger m.fl. (2009) för att det från ett samhällsperspektiv är viktigare att fokusera på att höja människors välbefinnande än deras livstillfredsställelse. Precis som Brölde (2007) argumenterar Krueger m.fl. (*ibid.*) att detta är särskilt viktigt när vi tänker på välbefinnandeskalans nedre delar (det vill säga illabefinnandet). Enligt detta perspektiv framstår det som betydligt mer angeläget att hjälpa individer eller grupper i samhället som upplever mycket illabefinnande jämfört med individer eller grupper som ”bara” är missnöjda med livet. Ett skäl till denna intuition är kanske att livstillfredsställelsebedömningen i någon mening är mer abstrakt och därfor i lägre grad appellerar till vårt medlidande.

Det finns dock några lyckoforskare som hävdat motsatsen, att livstillfredsställelse bör ges mer vikt än det affektiva välbefinnandet. Exempelvis hävdar Diener m.fl. (2009) samt Fisher (2010) detta. Dessa slutsatser bygger på mer praktiska argument snarare än några normativa intuitioner. Diener m.fl. (2009) hävdar att människors nivåer av livstillfredsställelse sannolikt är mer påverkad av miljöfaktorer och mindre påverkade av genetiska faktorer jämfört med välbefinnandet och argumenterar därfor för att livstillfredsställelse bör ges mer vikt eftersom det finns större möjligheter för politiker och samhällsförbättrare att höja människors nivåer av livstillfredsställelse jämfört med deras nivåer av välbefinnande. Fisher (2010) lägger fram ett annat praktiskt argument som talar för att prioritera livstillfredsställelse: det finns betydligt mer vetenskaplig kunskap om vad som påverkar människors livstillfredsställelse jämfört med deras välbefinnande. Vidare bygger de flesta enkätundersökningar och ”lyckoindex” som finns tillgängliga på mätningar av just livstillfredsställelse. Detta talar för att det rent praktiskt kan vara enklare att studera människors livstillfredsställelse inom lyckoforskningen (*ibid.*)

Även om det inte finns någon konsensus vilken av de två komponenterna av lycka som bör ges mest vikt är det utan tvekan rimligt att betrakta båda formerna av lycka som intressanta studieobjekt. Mot bakgrund av

denna slutsats framstår det som mycket märkligt att nästan alla studier som gjorts inom lyckoforskningen endast fokuserat på livstillfredsställelse. Detta gäller i synnerhet om man tittar på hur man operationaliserat lycka i olika studier. De skalor och enkätfrågor som används för att mäta lycka rör sig nästan alltid om olika typer av varianter av mått på livstillfredsställelse. Det är också livstillfredsställesekponenten av lycka som ingår i alla stora internationella enkätundersökningar såsom World Values Survey, European Social Survey och Gallup Word Poll. Av dessa tre storskaliga undersökningar har endast Gallup World Poll på senare år valt att inkludera några mått på affektivt välbefinnande.

Varför har lyckoforskningen nästan helt fokuserat på livstillfredsställelse som studieobjekt? En förklaring kan vara att de flesta forskare helt enkelt inte definierat lycka speciellt specifikt utan mer tänkt sig lycka som någon vag form av subjektiv livskvalitet. Argyle (2001) refererar exempelvis till studier som studerat både livstillfredsställelse, affektivt välbefinnande och psykisk hälsa när han sammanfattar lyckoforskningens resultat. Layard (2006) bryr sig heller inte om att särskilja de två formerna av lycka när han diskuterar lyckoforskningens resultat trots att han explicit definierar lycka i termer av affektivt välbefinnande. Det är även möjligt att vissa forskare valt att fokusera på livstillfredsställelse eftersom den lyckokomponenten skulle vara något enklare att definiera och mäta.

Kahneman & Riis (2005) hävdar att ett stort problem med lyckoforskningen är att den i princip helt bygger på det underförstådda antagandet att enkätfrågor som ”Hur nöjd är du med ditt liv i stort nuförtiden? och ”Hur lycklig är du i allmänhet”? mäter människors grad av affektivt välbefinnande. Detta trots att dessa frågor i första hand är tänkta att mäta hur människor utvärderar sitt liv (deras grad av livstillfredsställelse). Många forskare verkar helt enkelt ha antagit av människors grad av livstillfredsställelse och grad av välbefinnande tenderar att sammanfalla i praktiken. Nettle (2005) hävdar exempelvis att livstillfredsställesdefinitionen av lycka bör tolkas som en bedömning som människor gör av hur gynnsam balans mellan positiva och negativa känslor de upplever. En liknande tolkning gör Layard (2006) som hävdar att de studier som operationalisering och mätt affektivt välbefinnande primärt studerat hur högt välbefinnande människor upplever vid enskilda aktiviteter medan studierna som mäter livstillfredsställelse mätt den mer långsiktiga, vardagliga nivån av välbefinnande. Hur man kommit fram till att livstillfredsställelse och välbefinnande i praktiken tenderar att sammanfalla är emellertid

svårt att förstå. I teorin är det ju inte speciellt svårt att föreställa sig att människor kan lägga vikt vid fler saker än hur de känner sig när de bedömer sitt liv. Människor kan till exempel lägga vikt vid hur meningsfullt och engagerande livet är, eller hur mycket självbestämmande de har, vid sidan av välbefinnandet. Vidare pekar ett flertal studier på att sambandet mellan människors livstillfredsställelse och välbefinnande är långt ifrån perfekt (Brüilde 2007; Argyle 2001; Kahneman & Krueger 2006). Människor som är nöjda med livet har i regel också ett högt välbefinnande, men mätt genom korrelation är sambandet inte starkare än +0.3-+0.5 (ibid.).

## Tidigare forskning

Vad är det då som påverkar människors livstillfredsställelse och välbefinnande? Vilka är livstillfredsställets och välbefinnandets bestämningsfaktorer? I tidigare forskning har ett flertal olika kategoriseringar av lyckans bestämningsfaktorer figurerat (Argyle 2001; Brüilde 2007; Lyubomirsky m.fl. 2005; Seligman 2002). Den allra enklaste och mest populära modellen skiljer på två olika bestämningsfaktorer: ytter och inre faktorer (Brüilde 2007). Tanken är här att det finns vissa faktorer som kan betecknas som inre, subjektiva eller mentala till sin karaktär. Till denna kategori hör olika psykologiska tillstånd och dispositioner som har en relativt direkt påverkan på individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Exempel på inre faktorer är de personlighetsdrag som påverkar hur individen i allmänhet tänker och känner, till exempel hur utåtriktad och emotionellt stabil individen är, samt om hon är optimist eller pessimist. Till kategorin ytter faktorer hör praktiskt taget alla andra faktorer av relevans för individens lycka, exempelvis vilken social och fysisk miljö hon lever i men också demografiska faktorer som är ”objektiva” till sin karaktär, till exempel individens kön, ålder, utseende och fysiska hälsa.

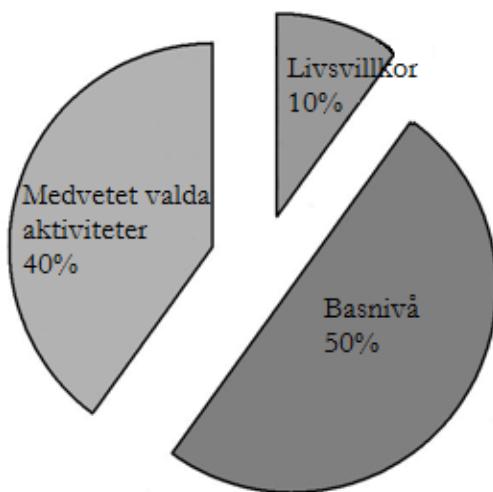
Brüilde (2007) argumenterar för att den tvådelade kategoriseringen av lyckans bestämningsfaktorer är alldeles för grov och förenklad. Vissa faktorer, såsom psykologiska dispositioner framstår som enkla att placera in bland de inre faktorerna och samhällets politiska system framstår som självklart att kategorisera till de ytter faktorerna. Problemet blir att placera en mängd andra faktorer som inte rymts i modellen på något självklart sätt. Till exempel är det oklart om individens hälsa, kön, ålder och fritidsaktiviteter hör hemma i någon av kategorierna då dessa knappast kan

betraktas som inre psykologiska faktorer men inte heller som yttrare faktorer på något uppenbart sätt.

### Den tredelade pajen

På senare tid har en något mer nyanserad men samtidigt mycket förenklad tredelad klassificering av lyckans bestämningsfaktorer rönt allt större uppmärksamhet. Kategoriseringen presenteras i form av en modell som innehåller tre delar som var och en antas ha en relativt oberoende påverkan på individens livstillfredsställelse och välbefinnande (Lyubomirsky m.fl. 2005). De tre delar som ingår i modellen är: den genetiska basnivån, de yttrare livsvillkoren och medvetet valda aktiviteter (se t.ex. Haidt 2006; Lyubomirsky m.fl. 2005; Lyubomirsky 2008). I bland formuleras modellen med formeln  $L=f(B,V,A)$  där en individs ( $L$ ) lycka är en funktion av ( $B$ ) den genetiska basnivån, ( $V$ ) de yttrare livsvillkoren samt ( $A$ ) de medvetet valda aktiviteter som individen ägnar sig åt i vardagen. Lyubomirsky m.fl. (2005) illustrerar modellen utifrån ett pajdiagram där de tre typerna av faktorer representeras samt dess relativa vikt i termer av förklaringsgrad specificeras (se figur 2.2).

Figur 2.2: En tredelad uppdelning av lyckans bestämningsfaktorer



Den tredelade modellen av lyckans bestämningsfaktorer är snarlik de modeller som skiljer mellan inre och yttrare faktorer med skillnaden att de inre faktorerna placeras i både kategorin basnivå och aktiviteter. I kate-

gorin basnivå återfinns de inre psykologiska faktorer av relevans för lyckan som är relativt stabila och fasta över tid och i hög grad genetiskt betingande (Haidt 2006, Lyubomirsky 2008). Basnivån utgör den stabila vardagsnivå av lycka som individen i de flesta stunder befinner sig på. Basnivån är också den lyckonivå hon tenderar att återvända till när effekten av olika livshändelser och förändringar i de yttre villkoren med tiden klingar av (ibid.). Basnivån och de psykologiska faktorer som är intimt sammanflätade med den, brukar ofta gå under benämningar som psykologiska dispositioner eller personlighetsdrag (Bates 2008; Lyubomirsky 2005). Enligt Lyubomirsky(2008) pekar tidigare forskning på att ungefär 50 procent av variationen i människors lycka kan föras tillbaka till den medfödda basnivån.

Nästa kategori i Lyubomirskys modell är ”livsvillkoren”. Denna kategori är mer eller mindre identisk med kategorier som har benämnts ”yttre” eller ”objektiva” i den populära tvådelade uppdelningen mellan inre och yttre faktorer. Lyubomirsky specificerar de yttre livsvillkoren mycket grovt och de flesta typer av demografiska faktorer hamnar under denna kategori. Hit hör alla typer av relativt stabila och ”objektiva” aspekter av individens liv såsom hennes socioekonomiska status, kön, ålder, etnicitet, civilstatus, fysiska hälsa och utseende. Vidare inkluderar Lyubomirsky även samhällsfaktorer såsom statliga och kulturella institutioner inom denna kategori samt även den fysiska miljön och väderförhållanden. Kategorin innehåller således både den sociala och fysiska miljö som individen lever i men även individegenskaper som kan betraktas som ”objektiva”. Syftet med kategorin är att fånga den del av lyckan som bestämts av relativt stabila faktorer som i någon mening är yttre och ”objektiva” till sin karaktär och i många fall svåra att förändra, åtminstone utifrån ett individperspektiv. Många av de faktorer som inkluderas bland de yttre livsvillkoren är faktorer som vanligtvis utgör studieobjekt för sociologer och socialpsykologer. Socioekonomisk status, civilstatus, individegenskaperna kön, ålder och etnicitet, samt välfärdsstatliga institutioner och sociala normer hör exempelvis hit. Sammantaget hävdar Lyubomirsky. (ibid.) att de yttre livsvillkoren tillsammans förklrar ungefär 10 procent av variationen i människors lycka. Denna uppskattning bygger på en mängd tvärsnittsstudier som visat att olika variabler som förväntas mäta de faktorer som hör till livsvillkoren i regel brukar förklara runt 10 procent av den individuella variationen i livstillfredsställelse (ibid.).

Den sista kategorin i Lyubomirskys modell är ”medvetet valda aktiviteter”. Dessa utgör den del av lyckan som varken kan förklaras av medfödda personlighetsdrag eller de yttre livsvillkoren. Hit hör de handlingar och aktiviteter som individen medvetet väljer att spendera sin tid på inom ramen för hennes yttre livsvillkor och medfödda basnivå. Lyubomirsky spekulerar i att upp till 40 procent av variationen i individens lycka kan föras tillbaka till dessa aktiviteter. Denna slutsats bygger inte på några direkta empiriska resultat, utan istället på den indirekta slutsatsen att aktiviteterna rimligen måste vara den faktor som förklrar den återstående delen av variationen i lycka, d.v.s. den variation som varken kan föras tillbaka till de yttre livsvillkoren eller de medfödda personlighetsdragen. Till aktivitetskategorin hör både fritidsaktiviteter såsom umgänge med vänner, fysisk träning och ideellt arbete men också aktiviteter som tämligen direkt syftar till att påverka de inre psykologiska faktorerna, till exempelvis olika psykoterapier och diverse självhjälpsövningar (Lyubomirsky 2008).

Styrkan med Lyubomirskys modell är att den ger en enkel och övergripande bild över vilka typer av faktorer som påverkar människors lycka. Den säger dessutom något om hur stor relativ vikt respektive kategori av faktorer har. Modellen är kanske just därför speciellt användbar som utgångspunkt för strategifrågor eftersom den ger en fingervisning om hur stor del av lyckan som går att förändra samt vilka faktorer som individen har möjlighet att påverka. Lyubomirsky hävdar exempelvis att både den genetiska basnivån och livsvillkoren är relativt svåra att förändra och att strategier som syftar till att höja individens lycka därmed bör rikta in sig på de medvetet valda aktiviteterna. Trots att modellen kan vara användbar ur ett strategiperspektiv framstår den dock som väl grov och förenklad för att vara fruktsam att använda för att förankra avhandlingens frågeställningar i tidigare forskning och i ett bredare sammanhang.

Ett första problem med modellen är den klumper ihop livsvillkor på mikro- och makronivå. Modellen gör ingen åtskillnad på livsvillkor som primärt särskiljer människor inom ett givet samhälle (t.ex. människors klasstillhörighet och civilstatus) med livsvillkor som primärt särskiljer olika samhällen (t.ex. statliga institutioner och normer). Detta trots att den 10-procentiga förklaringsgrad som Lyubomirsky specificerar, bygger på studier av livsvillkorens betydelse på mikronivå. Ytterligare ett problem med modellen är att den räknar in faktorer såsom människors kön,

utseende och ålder till livsvillkoren, trots att dessa faktorer är individegenskaper snarare än livsvillkor.

Ett tredje problem med modellen är att den förutsätter att personlighetsdragen och de yttre livsvillkorens effekter på lyckan sker oberoende av varandra och inte i ett samspel. Som vi sett är en frågeställning för denna avhandling att undersöka huruvida individens personlighetsdrag påverkar livsvillkorens effekter. Modellen tar således inte hänsyn till ett potentiellt samspel mellan de medfödda personlighetsdragen, livsvillkoren och lyckan. För individer med en viss personlighetsprofil kan till exempel livsvillkoren spela en betydligt viktigare roll än för individer med en annan personlighetsprofil.

Sist men inte minst specificerar inte modellen vilken typ av lycka som den ska förklara. Modellen gör ingen åtskillnad mellan lyckans två komponenter: livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande. Modellen vilar på det underförstådda antagandet att de olika bestämningsfaktorerna har en identisk betydelse för både livstillfredsställetsen och välbefinnandet.

### **Lyckans bestämningsfaktorer: en mer nyanserad kategorisering**

För att sätta in avhandlingens empiriska studier i ett sammanhang presenteras en modifierad kategorisering av lyckans bestämningsfaktorer nedan. Denna kategorisering skiljer sig från den tredelade kategorisering som redovisats ovan på grund av de problem och brister som tidigare specificerats. Den kategorisering som följer bygger istället på Brüldes kategorisering (2009) med ett smärre antal justeringar. Brölde delar in lyckans bestämningsfaktorer i fyra olika kategorier: (1) yttre livsvillkor, (2) objektiva och observerbara egenskaper hos personen och hennes liv, (3) storskaliga samhällsfaktorer och (4) psykologiska faktorer. För avhandlingens syfte är det dock lämpligt att dela upp kategorin ”objektiva och observerbara egenskaper hos personen och hennes liv” till kategorierna ”objektiva individegenskaper” och ”aktiviteter och tidsanvändning”. Kategoriseringen särskiljer därför fem olika typer av bestämningsfaktorer, dessa är: (1) yttre livsvillkor (2) objektiva individegenskaper, (3) aktiviteter och tidsanvändning (4) psykologiska faktorer samt (5) storskaliga samhällsfaktorer. Dessa kategorier fångar en stor del av de bestämningsfaktorer som figurerar i tidigare forskning (om än inte alla). Nedan följer en beskrivning av var och en av de fem kategorierna och vilken plats dessa har i avhandlingens empiriska analyser.

### *Yttre livsvillkor*

Till de yttre livsvillkoren hör de livsvillkor som befinner sig på mikronivå och som kan förväntas ha en mer ”omedelbar” effekt på individens lycka jämfört med mer storskaliga yttre faktorer såsom samhällets statliga institutioner och dess kultur (Brülde 2009). Till dessa livsvillkor räknas t.ex. individens inkomst, yrke, utbildningsnivå, boende, civilstatus, sociala nätverk och familjesituation. Med andra ord är detta livsvillkor som primärt särskiljer individer inom ett givet samhälle. Tidigare forskning pekar på att olika mått på de yttre livsvillkoren har betydelse, om än inte dramatisk betydelse, för individens livstillfredsställelse. De yttre livsvillkorens betydelse i termer av förklarad varians har uppmäts till 8-15 procent (Argyle 1999; Kahneman m.fl. 2010). Att denna siffra inte är högre beror på att männskor delvis anpassar sig vid sina yttre livsvillkor (Lyubomirsky 2008; Kahneman m.fl. 2010) samt att dessa studier undersökt sambandet mellan yttre livsvillkor och livstillfredsställelse i rika och trygga samhällen där variationen i livsvillkor är relativt liten (Brülde 2007).

När det gäller relationen mellan de yttre livsvillkoren och individens lycka är det värt att notera att nästan alla studier som undersökt sambandet har studerat livsvillkorens betydelse för livstillfredsställetsen snarare än för välbefinnandet. Som vi ska se finns det dock både teoretiska och empiriska skäl att förvänta sig att de yttre livsvillkoren har olika betydelse för livstillfredsställetsen och välbefinnandet. I avhandlingens kapitel 4 och 5 undersöks huruvida två av de mest centrala yttre livsvillkoren, individens socioekonomiska status och sociala relationer, har olika betydelse för de två typerna av lycka.

### *Objektiva individegenskaper*

Nästa klass av bestämningsfaktorer kan benämñas objektiva individegenskaper. Till denna kategori hör faktorer såsom individens fysiska hälsa, kön, ålder och utseende. Faktorer på mikronivå som varken kan betraktas som yttre livsvillkor eller psykologiska egenskaper. Tidigare forskning pekar på att dessa faktorer har ingen eller endast en mycket svag betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande (Argyle, 1999; Furnham & Petrides, 2003; Kahneman m.fl. 2010). Fors & Brülde (2010) fann att faktorerna kön, ålder, kropps längd och kroppsfeftsmassa (BMI) förklarade mindre än en procent av skillnaderna i livstillfredsställelse och välbefinnande i den svenska befolkningen. Även den fysiska hälsan har visat sig ha en relativt blygsam betydelse för individens livstillfredsställelse i tidigare forskning (Brülde 2007).

Givet de svaga och ibland obefintliga samband som rapporterats mellan olika objektiva individegenskaper och lycka i tidigare forskning lämnas de flesta av dessa faktorer åt sidan i denna avhandlings empiriska analyser (med undantag för den fysiska hälsan). Detta övervägande grundas även på att de samband som observerats mellan olika objektiva individegenskaper och lycka i tidigare forskning sannolikt medieras via de yttre livsvillkoren. Deaton & Arora (2009) fann till exempel att det positiva sambandet mellan kroppsängd och livstillfredsställelse samt mellan kroppsängd och positiv affekt helt kan förklaras av långa individer har högre socioekonomisk status än korta individer. Man kan således allt som oftast förvänta sig att det är de yttre livsvillkoren som förklarar varför de objektiva individegenskaperna ibland har en koppling till lyckan.

### *Aktiviteter och tidsanvändning*

Vid sidan av de yttre livsvillkoren pekar tidigare forskning på att individens fritidsaktiviteter och tidsanvändning har viss betydelse för hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Skillnaden mellan vilka faktorer som bör betraktas som aktiviteter och vilka som bör betraktas som livsvillkor är inte alltid skarp. Individens dagliga sysselsättning kan t.ex. både betraktas som en del av livsvillkoren och som en del av aktivitetsmönstret. Men trots detta gränsdragningsproblem är det rimligt att betrakta aktiviteterna som en egen kategori eftersom två personer med samma livsvillkor trots det kan välja att spendera sin tid på olika typer av aktiviteter. Två personer som båda har samma inkomst, arbete och civilstatus kan t.ex. välja att ägna sin tid åt väldigt olika typer av aktiviteter. Detta gäller i synnerhet fritidsaktiviteterna. Att behandla aktiviteterna som en egen kategori harmonisera även väl med antagandet att aktiviteterna är den enskilda faktor som individen har stört möjligheter att påverka i syfte att höja sin nivå av lycka (Lyubomirsky 2008).

Tidigare studier (Lyubomirsky 1998; Layard 2006; Brüldé 2007) har funnit att vissa typer av aktiviteter tenderar att vara mer positiva för individens livstillfredsställelse i jämförelse med andra. Detta gäller i synnerhet fritidsaktiviteterna. Exempelvis pekar ett flertal studier på att fysisk träning, engagemang i välgörenhet, religiösa ceremonier och frekvent umgänge med vänner har positiva effekter på individens livstillfredsställelse. Bland de aktiviteter som visat sig ha negativa effekter på livstillfredsstälelsen märks TV-tittande och pendling.

Vad gäller välbefinnandet pekar ett flertal studier på att individens momentana välbefinnande är särskilt högt vid fysisk träning, måltider, intimt umgänge, spel och lek samt vid umgänge med familj och vänner (Kahneman m.fl. 2004, 2010; Killingsworth & Gilbert 2010; Knabe m.fl. 2010) och som lägst vid hushållsarbete och pendling (*ibid.*). Kahneman m.fl. (2010) spekulerar vidare i att individens tidsanvändning är betydligt viktigare för hennes välbefinnande än de yttre livsvillkoren. Inga studier har dock systematiskt undersökt fritidsaktiviteternas betydelse för individens välbefinnande över tid samt om fritidsaktiviteternas betydelse skiljer sig för livstillsfredsstället och välbefinnandet. I avhandlingens kapitel 7 studeras därför relationen mellan individens fritidsaktiviteter och de två formerna av lycka.

### *Psykologiska faktorer*

I princip alla kategoriseringar av lyckans bestämningsfaktorer brukar innehålla en av kategori som kan benämns ”inre faktorer”, ”personlighetens betydelse” eller ”stabila psykologiska dispositioner” (se t.ex. Lyubomirsky 2008; Haidt 2006; Brûlde 2007; Layard 2006; Nettle 2008). Faktorer som faller under denna kategori är genetiskt bestämda personlighetsdrag men också mer förvärvade psykologiska egenskaper såsom individens grad av optimism och självkänsla samt hennes värderingar och målsättningar (Brûlde 2007).

I Lyubomirskys modell rubriceras de stabila psykologiska faktorerna som den genetiska basnivån. Antaganden om att individen ärver en basnivå av lycka har fått stöd genom flera olika typer av studier. Dels pekar så kallade tvillingstudier på att mellan 30-60 procent av variationen i människors livstillsfredsställelse kan förklaras av genetiska skillnader (Lykken & Tellegen 1996; Weiss m.fl. 2008; Stubbe m.fl. 2004). Dels pekar ett flertal studier på att de flesta männen har en ganska stabil nivå av livstillsfredsställelse genom livet samt att denna nivå i regel endast förändras tillfälligt när olika livshändelser inträffar (Fujita & Diener 2005; Ehrhardt m.fl. 2000; Lucas 2007). Att sambandet mellan de yttre livsvillkoren och livstillsfredsstället är förhållandevi svagt har också använts som en form av indirekt stöd för antagandet om en genetisk basnivå (Brûlde 2007).

På senare tid har det blivit allt populärare att tolka den genetiska basnivåns betydelse i termer av medfödda personlighetsdrag (Nettle 2005; Brûlde 2007; Weiss m.fl. 2008). Vissa forskare hävdar att personlighets-

draget emotionell stabilitet primärt reglerar individens basnivå av negativa känslor medan utåtvändhet reglerar basnivån av positiva känslor (Nettle 2005; 2008; DeYoung m.fl. 2009). Men personlighetsdragen kan också ha mer indirekta effekter, i kraft av att de påverkar vilken betydelse livsvillkoren har för individens lycka.

Vid sidan av personlighetsdragen har även andra, mer förvärvade psykologiska egenskaper visat sig betydelsefulla för individens lycka. En sådan egenskap av relevans för denna avhandling är individens värderingar. Tidigare forskning tyder på att sambanden mellan individens värderingar och hennes livstillfredsställelse och välbefinnande är relativt svaga (Roccas 2002; Haslam m.fl 2009). Samt att dessa samband helt kan förklaras av den samvariation som finns mellan de fem stora personlighetsdragen och de personliga värderingarna (ibid.). Värderingarna har med andra ord inga direkta effekter på lyckan när personlighetsdragen hålls konstanta. De personliga värderingarna kan därför framför allt förväntas ha en indirekt betydelse för individens lycka (Haslam m.fl. 2009). Exempelvis kan värderingarna påverka vilken betydelse individens yttrre livsvillkor har för hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. En hög inkomst och ett prestigefyllt yrke kan t.ex. förväntas vara extra viktigt för en individ som anser att makt och social status är viktigt.

I kapitel 8 och 9 i denna avhandling studeras betydelsen av individens personlighetsdrag och värderingar för båda formerna av lycka med ett speciellt fokus på om dessa psykologiska egenskaper modererar sambanden mellan olika yttrre livsvillkor och individens lycka.

#### *Storskaliga samhällsfaktorer*

Till den sista kategorin räknas den samhälleliga kontext som individen lever i. De flesta analyser av den samhälleliga miljöns betydelse för individens lycka bygger på analyser av lyckoskillnader mellan länder. Även om den nationella kontexten är ytter till sin karaktär befinner sig den till skillnad från de yttrre livsvillkoren på en högre abstraktionsnivå. Till denna kategori av bestämningsfaktorer hör samhällets formella institutioner, exempelvis vilken slags styrelseskick och vilka välfärdsstatliga arrangemang som finns i samhället men också sociala normer och den kultur som är rådande i samhället.

Det finns naturligtvis samband mellan de yttrre livsvillkoren och de storskaliga samhällsfaktorerna. Hur samhällets ekonomi och politik bedrivs

får givetvis konsekvenser för individens yttre livsvillkor som i sin tur har betydelse för hennes lycka. Men de storskaliga samhällsfaktorerna kan rimligtvis även ha relativt direkta effekter på individens lycka, effekter som inte påverkar människors lycka genom de yttre livsvillkoren. Exempelvis kan ett samhällssystem med en god infrastruktur i termer av goda möjligheter för transport och kommunikation gagna individens lycka i en relativt direkt mening. Vidare kan lagstiftningen i ett samhälle i olika grad tillhandahålla individen friheter och rättigheter som påverkar hennes lycka. Det tydligaste exemplet på att de storskaliga samhällsfaktorerna skiljer sig från de yttre livsvillkoren är förmodligen sociala normer. Nationella normer som reglerar hur individens förväntas tänka, känna och bete sig har ju en mycket direkt påverkan på hennes lycka och kan dessutom utgöra en stark påverkan oberoende av vilka yttre livsvillkor individen lever under.

Precis som i fallet med de yttre livsvillkoren och aktiviteterna har tidigare forskning avseende de storskaliga samhällsfaktorerna och lycka nästan helt fokuserat på att undersöka samhällsfaktorernas betydelse för individens livstillfredsställelse. Vilken betydelse dessa faktorer har för individens välbefinnande är därför oklart. I kapitel tio studeras därför sambandet mellan de storskaliga samhällsfaktorerna och individens nivåer av livstillfredsställelse respektive välbefinnande. Vidare studeras i vilken utsträckning rangordningen mellan länder skiljer sig för de två formerna av lycka.

Med denna bild av tidigare forskning i bagaget låt oss nu fördjupa oss i avhandlingens två frågeställningar.

## **Har bestämningsfaktorerna olika betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande?**

Som vi sett finns det goda teoretiska skäl att skilja på livstillfredsstälelsen och välbefinnandet som två olika typer av lycka. Hur vi känner oss och hur vi bedömer våra liv sammanfaller inte nödvändigtvis. Att livstillfredsstälelsen och välbefinnandet skiljer sig teoretiskt är dock en sak, att det finns systematiska empiriska skillnader är annan. Som vi redan sett tyder tidigare forskning på att sambandet mellan individens livstillfredsställelse och välbefinnande är långt ifrån perfekt. Mätt genom korrelation (Pearson R) varierar sambandet i olika studier från +0,3 till +0,5 (Argyle 2001, Kahneman& Kreuger 2008). Omfattande forskning tyder således

på en betydande empirisk skillnad mellan de två formerna av lycka. Vissa forskare har även funnit att de två formerna av lycka uppvisar skillnader i relation till olika bestämningsfaktorer (Kahneman m.fl. 2010; Knabe m.fl. 2010). Individens inkomst, civilstatus och sysselsättning har i några mindre studier visat sig samvariera starkare med livstillfredsställelsen än med välbefinnandet (Kahneman m.fl. 2010; Knabe m.fl. 2010). Inga forskare har dock systematiskt analyserat hur de två typerna av lycka skiljer sig åt. Låt oss därför diskutera några tänkbara förklaringar till varför det finns en diskrepans mellan individens livstillfredsställelse och välbefinnade.

### **Väger människor medvetet in andra värden än det personliga välbefinnandet när de bedömer livet?**

Den första och mest uppenbara förklaringen till att individens livstillfredsställelse skiljer sig åt från hennes välbefinnande är att människor medvetet tar hänsyn till fler värden än det personliga välbefinnandet när de bedömer livet (White & Dolan 2009; Kahneman 2011). Antagandet är här att individen, åtminstone till viss del, formar sin globala bedömning av livet genom att väga in hur väl hon lyckats realisera de värden och målsättningar som hon betraktar som viktiga. Att människor tar hänsyn till andra värden än det personliga välbefinnandet ter sig rimligt i ljuset av Schwartz (1994) modell över mänskliga värderingar. Schwartz värdehypothesi innehåller tio olika grundvärderingar där hedonism (i betydelsen positiva känslor) endast är utgör ett av dessa tio värden. Att människor fäster vikt vid andra värden än välbefinnandet ter sig också rimligt i ljuset av att ett flertal filosofer genom historien har tillskrivit ett egenvärde till fler värden än det personliga välbefinnandet (Brülde 2003). Enligt dessa filosofer kan till exempel värden såsom autonomi, självförverkligande och sanning, samt vissa typer av verksamheter och relationer, vara värdefulla för individen delvis oberoende av om dessa påverkar hennes välbefinnande positivt(ibid.).

Schimmack & Oishi (2005) undersökte vad människor tänker på när de bedömer sitt liv genom en enkätundersökning av 150 amerikanska universitetsstudenter. Studenterna fick först skatta sin livstillfredsställelse via en enkät och sedan skriva ner vilka saker de vägde in när de gjorde sin livstillfredsställelsebedömning. Analysen pekade på att emotionella upplevelser bara var en av flera källor till studenternas bedömning av livet. Vid sidan av sitt välbefinnande tänkte individerna bland annat på sin familj, sina vänskapsrelationer, sin ekonomi och sin hälsa. Denna studie

ger således stöd för att människor väger in fler saker än det personliga välbefinnandet när de bedömer livet. Vidare fann Benjamin m.fl. (2011) ett visst stöd för att människor ofta men inte alltid baserar sina val utifrån en välbefinnandeprincip. Studien pekar på att människor ibland prioriterar faktorer som familjen, hälsan och självbestämmendet vid sidan av välbefinnandet. Dessa studier ger indikationer på att olika livsvillkor och aktiviteter också kan spela olika roll för livstillfredsställelsen och välbefinnandet. En individ som fäster stor vikt vid relationer och som samtidigt upplever att hon har goda relationer kan till exempel vara mycket nöjd med sitt liv trots att hon inte nödvändigtvis upplever ett högt välbefinnande dagarna i ända.

Att diskrepansen mellan individens välbefinnande och livstillfredsställelse skulle kunna bero på att människor medvetet fäster vikt vid fler saker än det personliga välbefinnandet när de bedömer livet kan delvis illustreras med hur vi bedömer en skönlitterär berättelse eller en film. Hur bra vi anser att en film är behöver inte bara bero på hur mycket välbehag vi upplever under själva filmen. Huruvida filmen var intressant, utvecklade och vacker kan också vara en relevant källa till bedömningen. I linje med detta exempel hävdar Kahneman (2011) att vi har två olika jag, ett reflekterande ”minnesjag” som håller reda på signifikanta händelser och ögonblick i livet, samt ett ”upplevelsejag” som från ögonblick till ögonblick upplever känslor av välbefinnande eller illbefinnande. När det reflekterande jaget ska bedöma livet kommer bara vissa av upplevelsejagets ögonblick att framstå som viktiga. För det reflekterande jaget kan till exempel ett liv med många stressiga ögonblick vara ett pris värt att betala för att realisera andra värden än det personliga välbefinnandet.

### **Är nöjd med livet detsamma som lyckligt lottad?**

Ytterligare ett förslag på varför individens livstillfredsställelse inte helt sammanfaller med hennes välbefinnande presenteras av Kahneman m.fl. (2006: 2010). Enligt Kahneman m.fl. (*ibid.*) saknar individen till viss del en genomtänkt bedömning av livet och tar därför hjälp av intuitiva tumregler (s.k. heuristics) snarare än en ”kall” och reflekterad tankeprocess, när hon ska forma sin livstillfredsställelse. Utifrån detta perspektiv är individens livstillfredsställelse till viss del en tillfällig konstruktion som formas i den stund hon ombeds att bedöma livet. Denna förklaring kan kontrasteras till den mer medvetna, målorienterade och reflektiva förklaring som diskuterats tidigare.

Kahneman m.fl. (2006) hävdar att människor har svårt att bedöma hela sitt liv och därfor väljer att besvara de två enklare frågorna: ”Hur mår jag?” och ”Hur lyckligt lottad är jag?”. Svaret på den första frågan ledsagas av hur individen känner sig just eller hur hon har känt sig under senaste tiden (d.v.s det affektiva välbefinnandet). Svaret på den andra frågan färgas av hur framgångsrikt eller ”lyckat” individens liv ter sig utifrån konventionella markörer för ett gott liv (Kahneman m.fl. 2006; 2010).

Svaret på frågan ”Hur lyckligt lottad är jag?” kan illustreras i termer av en oreflekterad checklista med de livsvillkor och verksamheter som i samhället anses vara förknippade med ett gott liv (se figur 2.3). Kahneman m.fl. (2006: 2010) samt Kahneman & Deaton (2010) hävdar att denna intuitiva tumregel kan förklara varför skillnaderna i livstillfredsställelse mellan höginkomsttagare och låginkomsttagare är större än skillnaderna i välbefinnande bland amerikaner. En hög inkomst anses vara en markör för framgång i det amerikanska samhället och människor väger därfor in sin inkomst vid sidan av välbefinnandet när de bedömer livet (se t.ex. Kahneman & Deaton 2010). Knabe m.fl. (2010) ger en liknande förklaring till varför de arbetslösa i Tyskland är notoriskt missnöjda med livet trots att de i deras studie upplevde ett lika högt välbefinnande som de individer som förvärvsarbetade. Förvärvsarbetet ingår i Tyskarnas föreställningar om ett gott liv (*ibid.*), en föreställning som i sin tur starkt färgar av sig på deras livstillfredsställelse.

Även om den oreflekterade checklistan kan kontrasteras till idén om att människor medvetet och reflekterat väger in andra värden än det personliga välbefinnandet går det naturligtvis att tänka sig människors livstillfredsställelse formas både av en oreflekterad checklista och medvetna målsättningar. Vidare kan checklistan vara den dominerade källan för vissa individer medan en mer reflekterad bedömning är den dominerande källan för andra individer.

Figur 2.3: Den oreflekterade checklistan



### Har personlighetsdragen större betydelse för välbefinnandet?

Om individens livstillsfredsställelse i högre grad färgas av hennes personliga värderingar och föreställningar om goda livsvillkor jämfört med välbefinnandet, vilka faktorer påverkar då välbefinnandet i högre utsträckning än livstillsfredsstället? En första faktor av betydelse kan antas vara individens personlighetersdrag. Ett flertal forskare hävdar att individens affektiva välbefinnande är starkt påverkat av stabila personlighetsegenskaper som i hög grad är genetisk betingade (Schimmack 2008; Nettle 2005). Exempelvis tenderar det affektiva välbefinnandet närmast begreppsligt att överlappa med personlighetsdragen utåtvändhet och emotionell stabilitet samt temperamentsegenskaperna positiv och negativ affektivitet (Nettle 2005, 2008). Vidare rapporterar Schimmack (2008) från en tvillingstudie som tyder på en starkare ärlighetsfaktor för individens affektiva välbefinnande jämfört med hennes livstillsfredsställelse. Att välbefinnandet i högre grad är styrt av medfödda psykologiska dispositioner skulle kunna förklara de svagare samband man funnit mellan olika typer av ytter livsvillkor och välbefinnande jämfört med livstillsfredsstället (Kahneman m.fl. 2006: 2010). Om välbefinnandet i högre utsträckning är genetiskt determinerat än livstillsfredsstället kan den

ytter miljön som en konsekvens av detta förväntas påverka individens välbefinnande mindre än livstillfredsställelsen.

### **Spelar behovstillfredsställelse och uppfyllelse av omedvetna motiv en större roll för välbefinnandet?**

Ytterligare ett förslag på vad som påverkar individens välbefinnande i högre grad än hennes livstillfredsställelse är behovstillfredsställelse och uppfyllelsen av omedvetna motiv (Brülde 2007; Brunstein 1998). Utifrån ett behovsteoretiskt perspektiv kan tillfredsställetsen av universella mänskliga behov direkt påverka individens nivå av välbefinnande. Dessa behov antas ofta vara biologiska och sociala till sin natur (Brülde 2007). Buss (2000) hävdar att till exempel att det välbefinnande vi upplever vid måltider, intimt umgänge och social gemenskap kan förklaras av dessa aktiviteter tillfredsställer medfödda behov.

Det är antagligen antagandet om en stark koppling mellan behovstillfredsställelse och välbefinnande som ligger bakom Kahneman m.fl. (2004: 2006: 2010) idé om aktiviteternas särskilt vikt för välbefinnandet. Kahneman hävdar att individens välbefinnande primärt styrs av hennes aktivitetsmönster. Som stöd för detta antagande pekar Kahneman m.fl. (2010) på att människor är på ett väsenligt bättre humör på fritiden jämfört med arbetet samt när de ägnar sig åt fysisk träning jämfört med när de tittar på TV (*ibid.*). Ryan m.fl. (2010) hävdar att denna effekt delvis kan förklaras av de vardagliga aktiviteterna i olika utsträckning tillfredsställer grundläggande mänskliga behov. Anledningen till att människor har ett högre välbefinnande på fritiden än på arbetet är att fritiden i högre utsträckning tillfredsställer behovet av självbestämmande och social samhörighet (*ibid.*). De aktiviteter som individen ägnar sig åt i vardagen kan därför antas ha en relativt direkt betydelse för välbefinnandet men en något mer indirekt betydelse för livstillfredsställetsen (Kahneman m.fl. 2010).

Nära angränsande till kopplingen mellan behovstillfredsställelse och välbefinnande ligger även teorier som hävdar att uppfyllelsen av omedvetna motiv har en direkt koppling till välbefinnandet. McClelland m.fl. (1989) hävdar att människor motiveras av två olika mentala system. Ett känslodrivet undermedvetet system och ett kognitivt medvetet system. Det känslodrivna systemet styrs av ett fåtal omedvetna motiv där McClelland m.fl. (1989) hävdar att motiven: intimitet, makt och prestation utgör de starkaste kandidaterna. Till det andra mentala systemet, som i högre ut-

sträckning hanterar medvetna kognitiva processer hör de olika medvetna målsättningar som individen har. Det framstår utifrån McClelland m.fl.:s (1989) teori som rimligt att anta att livstillfredsställelsen är något starkare kopplat till det medvetna systemets målsättningar medan välbefinnandet är starkare kopplat till det undermedvetna systemets motiv.

Brunstein m.fl. (1998) genomförde ett experiment där studenter ombads av formulera målsättningar och sedan arbeta mot dessa under terminens gång. Vid sidan av att mäta stundernas medvetna målsättningar mättes även stundernas implicita motiv genom en väl validerad metod för detta ändamål. Resultat från studien pekade på endast de studenter som arbetade mot de målsättningar som var kongruenta med deras implicita motiv fick en höjning av välbefinnandet.

### **Sker anpassningen till livsvillkoren snabbare för välbefinnandet än för livstillfredsställelsen?**

Ännu ett förslag på varför det finns empiriska skillnader mellan individens livstillfredsställelse och välbefinnande har att göra med anpassning och tillväntning. I tidigare forskning har det relativt svaga sambandet mellan olika yttre livsvillkor och livstillfredsställelse ofta förklarats i termer av individen anpassar sig till sina livsvillkor. Ett flertal longitudinella studier tyder vidare på att människor livstillfredsställelse ofta förändras temporärt för att sedan återgå till den ursprungliga nivån när olika livshändelser inträffar (se t.ex. Clarck m.fl. 2008 samt Lucas 2007). Denna tillväntningseffekt har emellertid visat sig vara långt ifrån regelmässig och kan i vissa fall ske förhållandevis långsamt (Lucas 2007). Lucas (ibid.) rapporterar till exempel att anpassningen till olika livshändelser såsom arbetslöshet och en anhörigs bortgång i genomsnitt fall tar flera år.

När det gäller anpassningen till livshändelser och livsvillkor har emeller tid några forskare uppmärksammat att denna anpassning sannolikt sker snabbare för välbefinnandet än för livstillfredsställelsen (Luhmann m.fl. 2012; Kahneman 2011). Dessa forskare skiljer således på två typer av anpassning: *tillfredsställeseanpassning* och *välbefinnandeanpassning*. Välbefinnandeanpassningen skiljer från tillfredsställeseanpassningen eftersom den sker snabbare, mer automatiskt och i högre grad står utanför individens kognitiva kontroll (Luhmann m.fl. 2011). I en metaanalys av Luhmann m.fl. (2011) undersöktes hur olika livshändelser påverkar individens livstillfredsställelse samt hennes nivåer av positiv respektive negativ affekt. Även om resultaten var blandade visade studien att anpassningen

till livshändelser i allmänhet går snabbare avseende upplevelsen av positiv och negativ affekt jämfört med livstillsfredsställelsen. Vidare hävdar Kahneman m.fl. (2010) samt Kahneman (2011) att en snabbare välbefinnande anpassning kan förklara varför olika ytter livsvillkor såsom individens civilstatus och inkomst i några studier har visat sig uppvisa starkare samband med livstillsfredsställelsen jämfört med välbefinnandet (Kahneman m.fl. 2010; Knabe m.fl. 2010). Kahneman (2011) hävdar att en förändring av individens ytter livsvillkor sannolikt kan figurera ganska länge i hennes medvetande när hon reflekterar över livet. En person som gått från att leva singel till en parrelation kan uppmärksamma denna förändring under relativt lång tid när hon utvärderar livet, detta trots att hon relativt snabbt slutar att tänka förändringen i vardagen.

### **Väger individen in förväntningar om framtida välbefinnandenivåer när hon bedömer livet?**

En sista förklaring till varför sambandet mellan individens livstillsfredsställelse och välbefinnande skiljer sig åt är att individen väger in förväntningar om framtida välbefinnandenivåer när hon bedömer livet. Om individen till exempel upplever att vardagen förvisso är njutningsfull men att hennes livsvillkor är osäkra och att hennes resurser är knappa är det möjligt att detta influerar hennes bedömning av livet negativt. Likaså kan tillgången till trygghet och goda resurser borga för höga förväntningar på framtida välbefinnandenivåer, något som individen direkt väger in när hon bedömer livet (trots att hon inte nödvändigtvis känner sig speciellt glad).

Sammanfattningsvis finns (som vi just sett) åtminstone sex olika förslag på varför individens livstillsfredsställelse skiljer sig från hennes affektiva välbefinnande. Vissa av dessa förklaringar återkommer och diskuteras i avhandlingens olika empiriska kapitel där relationen mellan olika bestämningsfaktorer och individens livstillsfredsställelse respektive välbefinnande studeras. Låt oss nu gå vidare till avhandlingens andra frågeställning, styr individens personlighetsdrag och värderingar vilken betydelse de ytter livsvillkoren har för livstillsfredsställelsen och välbefinnandet?

## Påverkar individens psykologiska dispositioner de yttre livsvillkorens effekter?

I tidigare forskning har man till den största delen undersökt hur olika faktorer i allmänhet påverkar människors lycka. Ett av de mest uppmärksammade resultaten från denna forskning är att olika yttre livsvillkor har en relativt blygsam effekt på individens lycka (Argyle 1999; Layard 2006; Brülde 2007). Argyle (1999) hävdar att tidigare forskning ger vid handen att mellan 8-15 procent av variationen i människors livsillfredsställelse förklaras av de yttre livsvillkoren.

Något som förenar tidigare forskning avseende livsvillkorens betydelse är dock att man undersökt hur olika yttre livsvillkor påverkar genomsnittsmänniskans livstillfredsställelse och (i undantagsfall) välbefinnande.

Trots att sådana studier ger en god övergripande bild av hur olika faktorer relaterar till människors lycka saknas studier av den individuella variation som döljer sig bakom dessa genomsnittliga samband. De yttre livsvillkoren skulle exempelvis kunna vara av mycket stor betydelse för vissa individer och nästan sakna betydelse för andra individer. Givet att människor har olika behov, motiv och målsättningar samt olika reaktionsmönster och beteendestilar framstår det som rimligt att de yttre livsvillkorens lyckoeffekter också varierar. För en individ som har ett starkt socialt behov kan t.ex. närvaron av en familj och vänner vara betydligt viktigare än för en individ som har ett svagare behov av socialt umgänge. Likaså kan betydelsen av trygga livsvillkor såsom en hög inkomst och ett starkt sociala nätverk förväntas vara särskilt viktig för en individ som är stresskänslig.

Hur snabbt människor anpassar sig till olika livsvillkor kan också vara individuellt och innebär att livsvillkoren har olika betydelse för olika individer. Lucas (2007) rapporterar från en tysk panelstudie som pekar på att det finns en stor variation i hur snabbt människor anpassar sig till olika livshändelser. För vissa individer håller effekten av arbetslöshet och en bruten relation i sig länge medan andra snabbt vänjer sig vid sådana förändringar av livsvillkoren (*ibid.*) Hurdana vi är som personer och vad vi värderar som viktigt i livet kan förväntas påverka hur och på vilket sätt olika faktorer påverkar vårt välbefinnande och vår livstillfredsställelse.

Låt oss ta ett exempel, Pontus och Elisabeth är båda socialt isolerade, de saknar nära vänner samt en partner att dela sitt liv med. Men trots att

Pontus och Elisabeths sociala situation är likartad är Pontus betydligt olyckligare än Elisabeth. Skälet till denna skillnad är närvaren av sociala relationer är betydligt viktigare för Pontus än för Elisabeth. Pontus är en person som älskar att umgås med andra mäniskor och lever upp när han är tillsammans med andra. Avsknaden av relationer får honom att må dåligt och ger upphov till ett missnöje med livet. Pontus värderingar och personlighet gör att sociala relationer har en helt central betydelse för hans lyckonivå. Elisabeth och andra sidan tycker visserligen om att umgås med andra mäniskor då och då men för henne har relationerna inte lika stor betydelse som för Pontus. Hon trivs i regel ganska bra när hon är ensam. Elisabeth är inte speciellt sällskaplig av sig och hon till-skriver andra saker än relationer hög vikt i sitt liv. Elisabeth kan må bra och vara nöjd med livet även utan ett rikt socialt liv, för henne är ett stimulerande arbete och att få ägna fritiden åt att måla och läsa viktigare.

Exemplet med Pontus och Elisabeth pekar på att det finns goda skäl att anta att de yttre livsvillkoren har olika betydelse för mäniskors livstillsfredsställelse och välbefinnande beroende på individuella psykologiska skillnader. Det är med andra ord rimligt att anta att hurdana vi är som personer och vad vi värderar som viktigt i livet har betydelse för hur olika faktorer påverkar vår livstillsfredsställelse och vårt välbefinnande.

Ett andra syfte med denna avhandling är därför att undersöka om betydelsen individens yttre livsvillkor varierar beroende på hennes värderingar och personlighetsdrag. Att försöka besvara denna fråga kan åtminstone delvis ge svar på frågan: för vem är de yttre livsvillkoren särskilt viktiga? Låt oss nu kort beröra hur samspelet mellan individens personlighetsdrag, värderingar, livsvillkor och lycka kan förväntas fungera.

### **Påverkar individens personlighetsdrag betydelsen av de yttre livsvillkoren?**

Inom psykologin finns ett flertal olika modeller för att beskriva individuella psykologiska skillnader. Den mest etablerade modellen, femfaktormodellen eller ”Big Five”, beskriver individuella psykologiska skillnader utifrån fem grundläggande personlighetsdrag. Dessa fem drag är: grad av öppenhet, grada av vänlighet, grad av målmedvetenhet, grad av emotiönnell stabilitet och grad av utåtvändhet (Goldberg 1990; McCrae & Costa 1992; Nettle 2008). De fem stora personlighetsdragen påverkar individens tankar, känslor och beteenden på en mycket grundläggande nivå (ibid.).

I tidigare forskning har samtliga fem drag visat sig ha betydelse för livsstillsfredsstället, speciellt grad av emotionell stabilitet och grad av utåtvändhet (se t.ex. Hayes 2003; González et al. 2005; Weiss m.fl. 2008). Individer som är utåtvändade och emotionellt stabila är betydligt nöjdare med livet än individer som är inåtvända och instabila (neurotiska). I tidigare forskning har de flesta studier således fokuserat på att undersöka vilka direkta effekter personlighetsdragen har på individens lycka (i synnerhet livsstillsfredsställelse), detta trots att många forskare menar att personlighetsdragens också påverkar hur individens uppfattar specifika situationer och hur hon reagerar i olika miljöer (Nettle 2008, DeYoung 2009). Frågan för denna avhandling är inte bara om individer med en viss personlighet är lyckligare än andra utan också i vilken grad personlighetsdragen påverkar betydelsen av de yttre livsvillkoren. År exempelvis närvaren av en partner samt en hög inkomst särskilt viktig för individer med en viss personlighet? Givet att de fem stora personlighetsdragen påverkar hur individen uppfattar verkligheten samt hennes beteende, känslor och behov kan man förvänta sig att dessa personlighetsdrag också påverkar betydelsen av individens livsvillkor såsom hennes socioekonomiska status och sociala relationer.

### **Påverkar individens värderingar betydelsen av de yttre livsvillkoren?**

Vid sidan av personlighetsdragen kan även andra, mer förvärvade psykologiska egenskaper, förväntas påverka sambandet mellan individens yttre livsvillkor och hennes lycka. En sådan egenskap av relevans för denna avhandling är värderingarna. Mot bakgrund av empiriska analyser i över 60 olika länder har Schwartz m.fl. (2001) lokaliseringat tio olika grundvärderingar (ibid.). Dessa tio värderingar är: trygghet, makt, prestation, självbestämmande, tradition, konformitet, universalism, välvillighet, stimulans och hedonism. Tidigare forskning tyder på att individens grundläggande personlighetsdrag och grundläggande värderingar utgör två relativt distinkta aspekter av hennes psykologi. Personlighetsdragen beskriver hur dan individen är medan värderingarna beskriver vad individen anser vara önskvärt (Rocca 2002). Personlighetsdragen är vidare i hög grad är genetiskt betingade medan värderingarna i hög utsträckning formas genom social inlärning (ibid.).

Precis som personlighetsdragen kan även värderingarna förväntas bestämma hur olika livsvillkor påverkar individens lycka. Mekanismerna för

livsvillkorens modererande funktion beskrivs av Oishi m.fl. (1999) i termer av måluppfyllelse. Individens värderingar kan antas påverka vilka målsättningar individen har, individens livstillfredsställelse och välbefinnande är i sin tur är kopplad till hennes grad av måluppfyllelse. Individens inkomst och civilstatus blir till exempel primärt relevanta för individens lycka om dessa faktorer bidrar till att uppfylla hennes personliga målsättningar.

Sammanfattningsvis kan således betydelsen av de yttre livsvillkoren för individens livstillfredsställelse och välbefinnande skilja sig beroende på vilken slags personlighet individen har samt vilka värden hon fäster vikt vid. I avhandlingens kapitel 8 och 9 kommer dessa två frågeställningar att belysas djupare samt även undersökas empiriskt.

### 3. Metod

Syftet med detta kapitel är att presentera de mätmetoder som ligger till grund för avhandlingens empiriska analyser. Som vi sett är utgångspunkten för de empiriska analyserna i avhandlingen att lyckan har två komponenter, dels en utvärderande/kognitiv komponent som går under benämningen *livstillfredsställelse*, dels en affektiv/emotionell komponent som går under benämningen *affektivt välbefinnande*. Hur individens livstillfredsställelse och välbefinnande kan och bör mäts är huvudfrågan i detta kapitel. Kapitlet syftar även till att introducera de datamaterial och mått på livstillfredsställelse och välbefinnande som används i avhandlingens empiriska analyser.

Hur har livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande mätts i tidigare studier? Till att börja med kan man konstatera att båda formerna av lycka närmast uteslutande har mätts genom olika typer av självskattningsskalor. Intervjupersonerna får med hjälp av dessa skalor skatta hur nöjda de är med livet och hur de har känt sig den senaste tiden på numeriska eller verbala svarsskalor (Diener 1984; Brölde 2007). För att mäta välbefinnandet förekommer även momentana mätningar där människor får skatta hur de känner sig ”just nu” (se t.ex. Killingsworth & Gilbert 2010). Vidare mäts respektive lyckokomponent ibland genom en enda enkätfråga och ibland genom ett batteri med frågor (Se t.ex. Diener 1985; Kahneman m.fl.; 2004; Schimmack 2008). Skalor där ett batteri med frågor ingår brukar i allmänhet vara mer tillförlitliga än enfrågevarianterna, men skillnaden i reliabilitet är inte alltid så stor (Diener m.fl. 2009). Generellt brukar mer omfattande frågebatterier användas i småskaliga undersökningar medan enfrågevarianterna domineras i de storskaliga enkätundersökningarna. Anledningen till detta är sannolikt att man i de stora undersökningarna sällan har plats för mer omfattande frågebatterier. I de storskaliga internationella och nationella undersökningarna som finns ”konkurrerar” lyckomåtten med en rad andra mått på samhällsvetenskapliga fenomen.

Det finns naturligtvis ett flertal problem med att mäta människors livstillfredsställelse och välbefinnande. Ett första problem gäller huruvida det är möjligt att göra interpersonella jämförelser. Lyckoforskningens resultat baseras i de flesta fall på tvärsnittsstudier med ett underförstått antagande om att det är möjligt att jämföra olika individers lycka med

varandra. När Karl och Lina svarar på lyckofrågorna i enkäten antas det underförstått att båda dessa personer tolkar lyckoskalorna på samma sätt. I vilken utsträckning går det då att finna belägg för att detta antagande är rimligt? I strikt mening är det förmodligen omöjligt att uppnå någon säker kunskap kring andra människors subjektiva upplevelser (Brölde 2003). Men det finns samtidigt goda skäl att anta att människor är ganska lika i grunden, det finns trots allt ett stort antal biologiska och sociala grundförutsättningar som gäller för de flesta människor och samhället, däribland rimligtvis förmågan att på ett likartat sätt uppleva och delge tankar och känslor. Krueger m.fl. (2009) argumenterar för att den mänskliga evolutionen i kombination med sociala konventioner bidragit till att människor verbalt kan beskriva subjektiva upplevelser på ett ganska likartat sätt. Givet att verbal och skriftlig kommunikation varit ett förhållandevis viktigt sätt att kommunicera på genom historien kan man förvänta sig att vi skapat konventioner för att beskriva våra känslor samt våra tankar kring livet ganska likartat (*ibid.*). Som vi ska se kan detta antagande stärkas genom studier som visat att individens självskattade livstillfredsställelse och välbefinnande hänger ihop med ytter bedömarens intryck av individens livstillfredsställelse och välbefinnande.

Ett annat problem som gäller alla enkätfrågor som används som mått på de två lyckokomponenterna är de generella mätfel som enkätsvaren är behäftade med. Vissa studier pekar på att intervjupersonens tillfälliga humör inverkar på skattningarna (Schwarz 1983, 1987). Det är emellertid viktigt att poängtera att en stor del av de mätfel som finns inbyggda i enkätsvaren är slumpmässiga, dessa mätfel har därför ingen avgörande betydelse när analyserna bygger på ett datamaterial med ett stort urval individer och enkätsvaren aggregeras till genomsnittsvärden för grupper (Kahneman & Kreuger 2006). Slumpmässiga fluktuationer i tillfälligt humör bör i enlighet med ”de stora talens lag” ta ut varandra (Gilbert 2006). Exempel på att så är fallet visar sig bland annat i de snarlika resultat som redovisas när gruppskillnader i självskattad livstillfredsställelse jämförs mellan olika datamaterial (Inglehart & Klingemann, 2000; Helliwell m.fl. 2010).

Nära angränsande till frågan om interpersonella jämförelser hör frågan om de enkätfrågor som används i undersökningarna kan analyseras som variabler på ordinalskalenivå eller intervallskalenivå/kvotskalenivå. Den skalenivå som lyckomåtten tillskrivs avgör vilka analystekniker som är möjliga att använda för att statistiskt bearbeta svaren. Livstillfredsställelse

mäts vanligtvis på en 7- eller 10-gradig intervallskala men ibland även med verbala svarsalternativ i form av en likertskala. Affektivt välbefinnande tenderar att mätas med olika frekvensskalar där respondenterna får ange hur ofta de upplevt olika känslor på en ordinalskala. Trots att affektskalorna på ytan inte befinner sig på intervallskalenivå analyseras dessa enkätfrågor ofta med tekniker som förutsätter att variabeln ifråga befinner sig på intervallskalenivå. Exempelvis räknas medelvärdet och standardavvikelse ofta fram för dessa mått och analystekniker som linjär regressionsanalys används dessutom flitigt. Ferrer-i-Carbonell & Fritters (2004) analyserade lyckofrågor som befann sig på ordinalskalenivå med både ordinalskaleregression och enkel linjär regressionsanalys för att jämföra resultaten. Deras analys pekade på att valet av analysmetod inte medförde någon avgörande skillnad för hur resultaten kunde tolkas men att ordinär regressionsanalys kan vara att föredra eftersom koeficienterna från dessa analyser är lättare att tolka.

Slutligen är det värt att påpeka de flesta av de mätproblem som diskuteras ovan inte är specifika för just lyckoforskningen utan kan antas gälla för praktiskt tagit all empirisk forskning av människors attityder och känslor. Överlag framstår mått på människors livstillfredsställelse och välbefinnande som förhållandevis tillförlitliga, låt oss nu närmare undersöka hur de två typerna av lycka kan mätas mer specifikt.

## Att mäta **livstillfredsställelse**

Studiet av livstillfredsställelse har en relativt lång tradition inom samhällsvetenskapen. En av de första nationella livstillfredsställesemätningarna genomfördes 1948 i den amerikanska undersökningen ”Tension Study”. Över tid har olika mått på livstillfredsställelse blivit alltmer populära inom lyckoforskningsfältet och mått på livstillfredsställelse är idag det i särklass vanligaste måttet på lycka inom forskningsfältet (Kahneman & Riis 2005). Mått på livstillfredsställelse finns med i praktiskt taget alla större internationella enkätundersökningar. World Values Survey (WVS), European Social Survey (ESS) och Eurobarometer (EB) är några exempel. I dessa studier mäts livstillfredsställelse med en enda enkätfråga. Låt oss titta närmare på hur en sådan livstillfredsställesefråga konkret är formulerad.

I ESS-undersökningen, som används i denna avhandlings empiriska analyser, mäts livstillfredsställelse genom följande fråga: "På det hela taget, hur nöjd är du med ditt liv i stort nu för tiden?". Intervjupersonerna får

sedan skatta sin livstillfredsställelse på en numerisk skala där ändpunkterna är (0) ”Extremt missnöjd med livet” och (10) ”Extremt nöjd med livet”. Livstillfredsställesefrågan i WVS och EB är i allmänhet mycket lika ESS-frågan med enbart smärre skillnader i vissa ordval. I studier som är insamlade med fokus på att undersöka livstillfredsställelsen och dess determinanter brukar större frågebatterier användas. Det utan tvekan vanligaste måttet i dessa undersökningar är Dieners livstillfredsställseskala (Diener m.fl. 1985) som innehåller fem olika påståenden kring hur individen bedömer sitt liv. Intervjupersonerna får ta ställning till dessa påståenden på sjugradiga skalor. För att räkna ut en individs livstillfredsställelse summeras svaren ihop till ett additivt index (*ibid.*). De fem påståendena i Dieners skala är formulerade som följer:

”Mitt liv är i de flesta avseenden nära mitt ideal”

”Hittills har jag fått de viktiga saker som jag vill ha i livet”

”Mina livsvillkor är utmärkta”

”Jag är nöjd med mitt liv”

”Om jag kunde leva om mitt liv skulle jag knappt ändra på någonting”

Med utgångspunkt från att livstillfredsställelse vanligtvis betraktas som en relativt stabil attityd till det egna livet kan livstillfredsställsemåttens temporala reliabilitet ge en fingervisning om hur tillförlitliga dessa mått är. Här har Dieners skala har visat sig ha en förhållandevi hög reliabilitet med test-retest korrelation på över +0,8 när mätningar genomförts med några veckors mellanrum och en korrelation på över +0,6 vid några månaders mellanrum (Pavot & Diener 1993). Krueger & Schkade (2008) undersökte den temporala reliabiliteten hos en enfrågevariant av livstillfredsställsemåttet och fann en korrelation på +0,59 när mätningar gjordes vid två veckors mellanrum. Enfrågemått på livstillfredsställelse verkar således ha något lägre temporal reliabilitet än mått som innehåller multipla frågor. Krueger & Schkade (2008) drar trots detta slutsatsen att enfrågemått på livstillfredsställelse är tillräckligt tillförlitliga för att användas i empiriska analyser. Inte minst om analyserna baseras på stora individurval och syftar till att jämföra skillnader mellan grupper (*ibid.*)

Ett annat sätt att undersöka tillförlitligheten i livstillfredsställseskattningar är genom s.k. informantrapporter där intervjupersonernas egen bedömning av livet jämförs med bedömningar gjorda av vänner och familj. Individer som känner intervjupersonen väl får med andra ord skatta hur nöjd de tror att intervjupersonen är med livet. I en meta-analys

av sådana undersökningar fann Schneider & Schimmack (2009) en genomsnittlig korrelation på +0,35 mellan intervjugersonens egen skattningar av livstillfredsställelse och skattningar gjorda av vänner och familj.

Trots att de mått på livstillfredsställelse som används i forskningen har visat sig vara relativt tillförlitliga, både mätt genom temporal reliabilitet och informantrapporter har en skepsis mot dessa mätt ventilerats bland vissa forskare (Schwarz & Clore 1983; Kahneman 1999). Schwarz & Clore (1983) gjorde en serie experiment som pekar på att livstillfredsställelsebedömningar till viss del färgas av individen tillfälliga välbefinnande. De fann exempelvis att väderförhållanden vid intervjugutillfället påverkade hur respondenterna skattade sin livstillfredsställelse (*ibid.*). Vid de mättilfällen när det var soligt väder skattade intervjugersonerna sin livstillfredsställelse högre än när vädret var molnigt (*ibid.*). En annan studie pekar på att livstillfredsställeseskattningen delvis kan manipuleras genom att inducera intervjugersonerna på ett gott humör (Schwarz & Strack 1991). Den grupp intervjugersoner som funnit ett mynt innan de skattade sin livstillfredsställelse hade i genomsnitt högre skattningar jämfört med en kontrollgrupp (*ibid.*).

Vissa forskare har mot bakgrund av dessa studier tvivlat på att människors har någon genotänkt bedömning av livet och istället argumenterat för att individens livstillfredsställeseskattning är en tillfällig konstruktion baserad på hur individen känner sig vid mättilfället och vad hon för stunden fäster sin uppmärksamhet på (Kahneman 1999). Andra studier tyder dock på att människors livstillfredsställelse är relativt konsistent. Schimmack och Diener (2003) lät exempelvis en grupp studenter skatta sin livstillfredsställelse och sedan skriva ner vad de baserade sin bedömning av livet på. Resultaten visade att individerna oftast uppgav tidigare känsломässiga upplevelser och tillfredsställelse med olika domäner i livet som källor till bedömningen. Det tillfälliga humöret uppgavs relativt sällan. Schimmack et al. (2002) lät vidare en grupp studenter skatta sin livstillfredsställelse samt vilka källor de baserade bedömningen på vid tre månaders mellanrum. Analysen pekade på källorna till bedömningen var relativt konstanta över tid.

Vid sidan av reliabilitetskontroller, informantrapporter och analyser av vilka källor människor baserar sin bedömning av livet på, är det möjligt att bedöma validiteten i tillfredsställeseskattningar genom att utvärdera i vilken grad dessa enkätundersökningar leder till empiriska resultat som

pekar i förväntad riktning och är teoretiskt begripliga. Det finns ett flertal resultat som tyder på att tillfredsställelseneskattningar beter sig på ett förutsägbart sätt. Flera studier har till exempel bekräftat att positiva och negativa livshändelser påverkar människors självskattade livstillfredsställelse i förväntad riktning (Brickman 1978; Lucas 2007; Clark m.fl. 2008). Lucas (2007) rapporterar till exempel en genomsnittlig höjning av självskattad livstillfredsställelse i samband med giftermål och barnafödelse samt en genomsnittlig sänkning av självskattad livstillfredsställelse i samband med arbetslöshet och anhörigs bortgång.

Sammantaget pekar de studier som finns på att två av de vanligaste mätten på livstillfredsställelse, Dieners livstillfredsställelseneskala och den enfrågeskala som används i de flesta internationella enkätundersökningarna, båda är tillräckligt tillförlitliga för att användas i empiriska studier av livstillfredsställets olika bestämningsfaktorer. Men innan vi går in på vilka specifika mätter på livstillfredsställelse som används i den här avhandlingens empiriska analyser, låt oss först undersöka hur individens affektiva välbefinnande kan mäts.

## Att mäta affektivt välbefinnande

Trots att det affektiva välbefinnandet ansetts vara ett centralt studieobjekt inom lyckoforskingen sedan en lång tid tillbaka (Bradburn 1969; Diener 1984) är mätter på denna form av lycka sparsamt använda i jämförelse med olika mätter på livstillfredsställelse. Ett skäl till detta är sannolikt att många forskare helt enkelt betraktat livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande som samma fenomen (Kahneman & Riis 2005). Ett annat möjligt skäl är att man underförstått antagit att de båda formerna av lycka tenderar att sammanfalla i praktiken. Men låt oss titta närmare på hur det affektiva välbefinnandet mäts bland de forskare som medvetet valt att skilja mätter på affektivt välbefinnande från mätter på livstillfredsställelse.

Det vanligaste tillvägagångssättet för att mäta en individens affektiva välbefinnande är att använda olika självskattningsinstrument där individen får bedöma hur hon kännt sig under en given tidsperiod. Det finns i grunden två olika tillvägagångssätt för att mäta det affektiva välbefinnandet via självskattningsskalor. En första metod är att låta individen skatta sitt övergripande välbefinnande på en bipolär skala. Denna typ av mätter används till exempel av Killingsworth & Gilbert (2010) där respondenterna i undersökningen fick skatta hur de kände för studien på en 100-gradig

skala med ändpunkterna ”Mycket bra” och ”Mycket dåligt”. Sådana globala välbefinnandemått är emellertid mycket ovanliga och praxis är istället att använda så kallade affektbalansmått (Diener m.fl. 2009, Kahneman m.fl. 2006). Dessa mått är betydligt mer komplexa än globala mått av ovan nämnda snitt. För att mäta individens grad av affektivt välbefinnande med ett affektbalansmått får intervjupersonerna skatta hur ofta eller intensivt de upplevt en rad olika positiva och negativa känslor. Sedan adderas de olika positiva känslorna i skalan till ett index som benämns positiv affekt och de olika negativa känslorna till ett index benämnt negativ affekt. Vidare subtraheras negativ affekt från positiv affekt till ett index kallat just affektbalans. En individens affektbalans, differensen mellan grad av positiv affekt och grad av negativ effekt, betraktas som ett mått på individens totala nivå av välbefinnande under en given tidsperiod (Diener m.fl. 2009).

Låt oss titta närmare på hur de mått på affektbalans som används i tidigare forskning är konstruerade. Som vi sett består dessa mått av två komponenter: positiv respektive negativ affekt. Anledningen till att man delat upp det affektiva välbefinnandet i dessa två delar är dels att man i ett flertal studier funnit att sambandet mellan positiva respektive negativa affekter över tid tenderar att vara långt ifrån perfekt, dels att vissa forskare tänkt sig att positiv respektive negativ affekt rent teoretiskt utgör två olika dimensioner av välbefinnandet (Diener m.fl. 2003; Kahneman & Riis 2005). Vanligtvis innehåller de affektbalansskalor som används ett flertal olika mått på både positiva och negativa affekter vilket medför att valet av specifika affekter utgör ett centralt inslag i dessa mått. Vissa men inte alla mått på affektbalans tar sin utgångspunkt i Russells (1980) modell över den mänskliga sinnesstämningen. Som vi tidigare sett antar modellen att vår sinnestämning vid varje givet ögonblick karakteriseras av två upplevelsedimensioner: valens och aktivering. Utifrån modellen kan en rad olika specifika affekter placeras in mot bakgrund av dess grad av aktivering och valens. Bland de positiva känslorna kan tre olika huvudkategorier särskiljas. Positiva högaktiva affekter som kan beskrivas med adjektiv såsom upprymd och entusiastisk, positiva medelaktiva affekter som kan beskrivas med adjektiv såsom glad och nöjd samt lågaktiva positiva affekter som kan beskrivas med adjektiv såsom harmonisk och lugn (se exempelvis: Russell 1980; Västfjäll m.fl 2002). De negativa känslorna kan precis som i fallet med de positiva känslorna delas upp i tre huvudkategorier. Högaktiva negativa känslor som kan beskrivas med adjektiv såsom orolig och stressad, medelaktiva negativa känslor som kan

beskrivas med adjektiv såsom ledsen och missnöjd, samt lågaktiva negativa känslor som kan beskrivas med adjektiv såsom nedstämd och utträkad.

Kahneman m.fl. (2010) hävdar att adjektiv från alla de sex olika kategorierna av affekter bör ingå i en välbefinnandeskala för att fånga en individens övergripande välbefinnande på ett balanserat sätt. Flera av mest etablerade skalorna för att mäta affektivt välbefinnande saknar dock ett sådant representativt urval av affekter. Två av de mest populära skalorna, Bradburns affektbalansskala och PANAS-skalan fokuserar till exempel mestadels på högaktiva känslor. Bradburns skala som tidigare ingick i World Values Survey innehåller fem positiva känslor och fem negativa känslor. Skalan innehåller två högaktiverade positiva känslor som på engelska benämns: "On top of the world" och "Excited or interested" men ingen lågaktiv affekt som exempelvis avslappnad eller harmonisk. Bradburns skala har således ha en oproportionerlig slagsida mot högaktiva positiva känslor (Diener m.fl. 2009). Rent konkret innebär detta en individ som har upplevt stillsamma positiva känslor inte får ett lika högt värde på skalan som de individer som upplevt de uppvarvade positiva känslor som finns med i skalan. Lågmälda välbefinnandekänslor räknas således inte in i detta välbefinnandemått.

Den ännu mer använda PANAS-skalan som innehåller tio positiva känslor och tio negativa känslor har också den en uppenbar slagsida mot högaktiva känslor både vad gäller de positiva och negativa känslorna (Shaver m.fl. 1987). Inga medelaktiverade eller lågaktiverade känslor finns med överhuvudtaget. Inte ens så centrala affekter som "glad" och "ledsen" (*ibid.*). Trots att skalan inte är lämplig att använda som välbefinnandemått har den frekvent använts för just detta ändamål (Jorm m.fl. 2003; Wiese 2002; Watkins 2003).

Mot bakgrund av att det saknas etablerade skalor med ett utpräglat och genombräkt fokus på att mäta affektivt välbefinnande är det vanligt att man i tidigare studier (Kahneman m.fl.. 2006, 2009, 2010; Schimmack 2008; Knabe et al. 2010; Kreuger et al. 2009) konstruerat egna affektskalor "ad-hoc". Variationen kring vilka specifika känslor som ingår i dessa är ganska stor. Brölde (2007) samt Diener m.fl. (2010) har riktat kritik mot de affektbalansskalor som använts i tidigare forskning. En central kritik är att hela konceptet "affektbalans" är ett bristfälligt sätt att operationalisera individens affektiva välbefinnande. Affektbalanskonstruktio-

nen reducerar nämligen en individs övergripande nivå av välbefinnande till summan av de olika specifika affekter som hon upplever (*ibid.*). Vilken roll de olika specifika känslorna spelar för den övergripande känslan av välbefinnande kan ju rimligtvis variera beroende på i vilken utsträckning individen uppmärksammar dessa affekter samt hur positivt eller negativt hon värderar dem (Diener m.fl. 2009). Ett bättre alternativ till affektbalansskalor är utifrån detta perspektiv globala välbefinnandeskalor, där respondenterna får bedöma hur bra eller dåligt de i allmänhet känner sig med hjälp av bipolära skalor. Sådana globala och bipolära mått på välbefinnandet skulle dessutom harmoniera bättre med den metod som används för att mäta livstillfredsställelse, där globala bipolära skalor nästan helt domineras.

Sammanfattningsvis framstår globala välbefinnandeskalor som mer adekvata än affektbalansskalor, inte minst om den teoretiska utgångspunkten är att välbefinnandet bör förstås i termer av en bipolär skala där intensivt välbefinnande utgör skalans ena ändpunkt och intensivt illabefinnande utgör skalans andra ändpunkt. (Diener m.fl. 2009, Killingsworth & Gilbert 2010, Fors & Brölde 2011). Man kan dock fråga sig om skillnaden i praktiken är så stor mellan en global bipolär välbefinnandeskala och en affektbalansskala med ett väl avvägt urval av specifika positiva och negativa affekter.

### **Bör välbefinnandeskalan mäta intensitet eller varaktighet?**

Förutom vilka specifika känslor som bör ingå i välbefinnandeskalan och i vilken utsträckning skalan bör vara global eller inte är en annan viktig fråga hur individens genomsnittliga välbefinnande över tid ska mätas. Som vi såg i det förra kapitlet är det genomsnittliga välbefinnande som individen upplever under en given tidsperiod som är mest intressant att studera. Det genomsnittliga välbefinnandet antas här vara en funktion av två faktorer: välbefinnandets intensitet och varaktighet (Kahneman 1999). Trots att båda dessa faktorer tillsammans bestämmer det välbefinnande individen upplever över tid fokuserar de flesta mått på affektivt välbefinnande endast på varaktighet. Även om detta på ytan kan framstå som märkt hävdar Diener m.fl. (1991) att det räcker med att mäta hur stor del av tiden som individen upplever positiva eller negativa känslor. Till stöd för denna slutsats pekar artikelförfattarna på att intensiva upplevelser av positiv och negativ affekt är ovanliga och att personer som ofta upplever intensiv positiv affekt även tenderar att ofta uppleva intensiv negativ affekt. Intensiteten på de positiva känslorna balanseras därför

ut av intensitet av de negativa känslorna. Att mäta hur stor del av tiden som människors upplever välbefinnande respektive illabefinnande ger enligt Diener m.fl. (*ibid*) därför en tillräckligt god approximation av individens totala nivå av välbefinnande.

Hur har man då gått tillväga för att mäta hur stor del av tiden som människor är upplever välbefinnande och illabefinnande? Överlag är retrospektiva skattningar som gäller den senaste veckan, veckorna eller månaden vanligast (Brölde 2007; Diener m.fl. 2010). ESS-undersökningens mått på positiva och negativa affekter ger en bra illustration av hur sådana mått ser ut. Intervjupersonerna får här skatta hur ofta de upplevt olika känslor under senaste veckan från ”Inte alls” till ”Hela tiden”.

Ett tänkbart problem med retrospektiva mått på välbefinnande är att man i ett flertal tidigare studier (Fredrikson & Kahneman 1993; Wilson 1993; Thomas & Diener 1990) har visat att människor i allmänhet har ganska svårt att minnas hur ofta de upplevt olika känslor. Generellt gäller att ju längre tidsrymd som människors ska förväntas minnas desto otillförlitligare blir svaret (Robinson 2002). Vissa lyckoforskare (Kahneman 1999) har mot bakgrund av dessa resultat hävdat att retrospektiva skattningar av känslor sannolikt är så otillförlitliga att endast momentana mätningar duger som data för att analysera det affektiva välbefinnandets bestämningsfaktorer. Ett skäl till denna slutsats är att man i vissa studier funnit att retrospektiva skattningar av känslor inte bygger på aggregeringsprincipen. Fredrikson & Kahneman (1993) samt Kahneman m.fl (1996) fann exempelvis i en serie av experiment att människor tenderar att basera retrospektiva skattningar av smärtfyllda episoder på två faktorer: den mest intensiva smärtupplevelsen under hela episoden samt hur intensivt smärtan upplevdes vid episodens slut (principen kallas ”Peak-End Rule”).

Nyare studier har emellertid visat att kritiken mot retrospektiva affekt-mått sannolikt har överdrivits. Miron-Shatz (2009) har visat att principen ”Peak-End Rule” i ganska låg utsträckning gäller som vägledning för människors retrospektiva skattningar av känslor i det dagliga livet. I en analys av välbefinnandet hos kvinnor i Frankrike, USA och Danmark fann hon tvärtom att genomsnittet under dagen predicerade den retrospektiva välbefinnandeskattningen av dagen i sin helhet i mycket hög grad (Pearson R=0,87). När kvinnorna skulle skatta hur de kände sig under hela gården var deras skattning således mycket tillförlitlig. Studi-

en tyder på att principen ”Peak-End-Rule” är en tumregel människor använder sig av när de ska minnas vissa typer av episoder medan en aggregering av känslorna är en vanligare tumregel vid tidsrymder som innehåller många episoder (ex. en hel dag). Som vi sett bygger de flesta etablerade mått på affektivt välbefinnande dock på att människors ska minnas den senaste veckan eller månaden och man kan då fråga sig om dessa mått också är tillförlitliga?

Robinson (2002) undersökte i en serie studier hur lång tid människor tar på sig att besvara frågor relaterade till hur ofta de upplevt olika känslor. Studierna visade på att respondenterna tog längre tid på sig att svara på frågan ju längre tidsperiod som frågan var avsedd att fånga. Detta samband gällde dock endast upp till de senaste veckorna, vid längre tidsperioder, som den senaste månaden eller året var svarstiden istället kortare. Resultaten tyder på att människor faktiskt försöker använda minnet för skattningar som ligger något sånär nära i tiden men i högre utsträckning använder sig av andra tumregler vid skattningar av långa tidsperioder (senaste månaden eller året).

Det finns ett antal studier där retrospektiva mått avseende den senaste veckan eller veckorna jämförts med momentana mått på affektivt välbefinnande. Dessa studier kan ge en fingervisning om hur tillförlitliga retrospektiva affektmått som avser längre tidsperioder är. Scollon m.fl. (2004) undersökte i vilken grad momentant mätta känsloupplevelser under en vecka predicerade den retrospektiva bedömningen av veckan i efterhand. Resultaten visade på ett ganska starkt samband en aggregering av de momentana mätningarna under veckan och den retrospektiva bedömningen av hur ofta respondenterna upplevt de olika känslorna under veckan som helhet. En annan studie på samma tema rapporteras av Wirtz m.fl. (2003). I studien uppmätttes momentan positiv och negativ affekt vid ett antal tillfällen för 41 collegestudenter under en semesterlighet. Studenterna fick i efterhand bedöma hur ofta de upplevt olika känslor under semesterveckan. Två olika retrospektiva mått användes, dels fick studenterna rapportera hur ofta de upplevt de olika känslorna 2-4 dagar efter semestern, dels fick de rapportera hur de upplevt de olika känslorna 4 veckor efter semestern. Korrelationen mellan en summering av momentant uppmätt affekt och retrospektiv affekt 2-4 dagar senare var +0,63 för positiv affekt och +0,70 för negativ affekt. När studenterna mindes tillbaka semestern fyra veckor senare var korrelationerna svagare men fortfarande ganska stark: +0,53 för positiv affekt och +0,63 för

negativ affekt. Ytterligare en studie rapporteras av Blöre (2008). Här aggregerades data mätt genom momentana mätningar under två veckor. Intervjupersonerna fick sedan retrospektivt skatta hur de ofta de upplevt de olika känslorna under de två veckorna. En analys av datamaterialet som bestod 51 individer påvisade korrelationer mellan +0,4 till +0,7 beroende på vilken känsla som mättes. Sammantaget tyder tidigare studier således på att människor i relativt hög utsträckning minns hur de känt sig under kortare tidsperioder såsom gårdagen eller den senaste veckan.

Även om momentana mätt på välbefinnande måste anses tillförlitligare än retrospektiva mätt tyder den samlade bilden från tidigare forskning på att retrospektiva välbefinnandemått är tillräckligt tillförlitliga för att användas i empiriska analyser. I synnerhet om dessa mätt rör gårdagen, de senaste dagarna eller den senaste veckan.

### **Ytterligare mätt på lycka? Den globala lyckofrågan**

Vid sidan av de mätt på livstillfredsställelse och välbefinnande som diskuterats ovan är det även relevant att diskutera en tredje typ av lyckomått som används flitigt inom lyckoforskningen. Detta enkätmått kan benämñas den ”globala lyckofrågan”. I ESS lyder frågan som följer: ”På det hela taget, hur lycklig skulle du säga att du är?”. Intervjupersonerna får sedan skatta sitt svar på en 11-gradig skala med ändpunkterna (10)extremt lycklig och (0) extremt olycklig. Den globala lyckofrågan är mycket vanlig och varianter av den ingår i undersökningar såsom WVS, ESS och EB. Den globala lyckofrågan är dock problematisk eftersom frågan ”Hur lycklig är du?” både kan tolkas som en kognitiv värdering av livet (ungefärlig som livstillfredsställelse) och som en känsla av välbefinnande (ungefärlig som affektivt välbefinnande). Ett flertal studier tyder på att en sådan tvetydighet finns inbyggd i frågan. Diener m.fl. (2010) undersökte sambandet mellan den globala lyckofrågan och mätt på affektivt välbefinnande respektive livstillfredsställelse. Analysen pekade på att lyckofrågan uppvisade medelstarka samband med både mättet på livstillfredsställelse och välbefinnande där sambandet var något starkare med avseende på välbefinnandet. Givet att den globala lyckofrågan inte mäter någon av lyckans två komponenter på ett distinkt sätt lämnas den utanför analyserna i denna avhandling.

### **Slutsatser**

Sammanfattningsvis pekar tidigare forskning på att självskattningsmetoder i största allmänhet kan anses tillräckligt tillförlitliga för att mäta män-

niskors nivåer av affektivt välbefinnande. Tillförlitligheten i dessa mätnstrument varierar dock beroende på om välbefinnandet mäts genom bipolära eller unipolära skalor samt om de adjektiv som används i enkätfrågorna är ger en representativ bild av individens välbefinnande. För att få en så representativ bild som möjligt av människors välbefinnande bör helst bipolära skalor användas. Om affektbalansskalor användas bör valet av adjektiv så långt som möjligt ge en representativ bild av människors sinnestämning. Positiva och negativa känslor med både hög och låg aktiveringsgrad bör således ingå. Vidare påverkas välbefinnandemåttens tillförlitlighet av den tidshorisont som är specificerad i enkätfrågan. Ju längre tidsperiod som intervjupersonerna förväntas minnas tillbaka desto otillförlitligare blir svaret. De självskattningsinstrument som används för att mäta välbefinnandet bör därför helst mäta hur människor känner sig ”just nu” vid slumpmässiga ögonblick i vardagen. Tidigare forskning ger dock vid handen att retrospektiva skattningar av hur individen känd sig under gården, de senaste dagarna eller den senaste veckan/veckorna dock kan anses tillräckligt tillförlitliga för att användas i empiriska analyser av välbefinnandets bestämningsfaktorer.

## **Relationen mellan mått på livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande**

Hur hänger de olika mått som finns på livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande ihop med varandra? Trots att de båda lyckokomponenterna tydligt influerar varandra och att metoderna för att mäta dem är behäftade med problem tenderar många lyckoforskare (Diener m.fl. 2009; Kahneman m.fl. 2005) att vara överens om att uppdelningen av de två komponenterna är rimlig, inte bara på teoretiska utan också på empiriska grunder. Vissa enkätfrågor fångar primärt individens bedömning av livet medan andra enkätfrågor primärt fångar känsломässiga upplevelser i vardagen (Helliwell 2010). Som vi redan tidigare sett pekar de undersökningar som testat sambandet mellan de två lyckokomponenterna på korrelationer i storleksordningen +0,3 till +0,5.

Det finns dock vissa forskare som underförstått hävdar att det icke-perfekta sambandet mellan individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande beror på metodologiska artefakter snarare än reella konceptuella skillnader. Layard (2006) hävdar till exempel att olika mått på livstillfredsställelse mäter individens genomsnittlig välbefinnande över tid

medan mått på affektivt välbefinnande fångar hur individen känner sig för stunden eller vid kortare tidsperioder. En orsak till antagandet att livstillfredsställesemåtten fångar individens långsiktiga välbefinnande och välbefinnandemåtten fångar det kortsiktiga välbefinnandet är förmodligen att en kortsiktig tidsaspekt oftast finns med i de enkätfrågor som mäter affektivt välbefinnande. I ESS-undersökningen tillfrågas till exempel respondenterna om hur de har känt sig under den senaste veckan.

Luhmann m.fl. (2012b) undersökte om den empiriska diskrepansen mellan mått på livstillfredsställelsen och mått på välbefinnandet beror på att enkätfrågorna som mäter affektivt välbefinnande oftast är fokuserade på en begränsad tidsperiod jämfört med måtten på livstillfredsställelse (som oftast saknar en explicit tidsram). Studien visade emellertid den empiriska skillnaden mellan individens livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande fanns kvar även när identiska tidsramar användes för att mäta de två lyckotyperna. Visserligen ökade sambandet något när samma tidshorisont användes men korrelationen var fortfarande långt ifrån perfekt. Antagandet att den uppmätta diskrepansen mellan individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande helt beror på skillnaden mellan kortsiktigt och långsiktigt välbefinnande måste således avvisas.

Ytterligare en metodorienterad förklaring till det icke-perfekta sambandet mellan individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande är att måtten på livstillfredsställelse tenderar att vara bipolära och globala jämfört med måtten på välbefinnande som ofta tenderar att vara mer specifika (Kahneman & Riis 2005). För att mäta affektivt välbefinnande brukar en rad olika specifika känslor summeras till ett index (affektbalans) istället för att individerna (som i fallet med livstillfredsställelse) får bedöma hur de, ”på det hela taget”, känner sig. På ett teoretiskt plan kan individens övergripande välbefinnandenivå inte självklart reduceras till summan av hennes specifika upplevelser av positiva och negativa affekter (Brüldé 2007). Sambandet mellan individens livstillfredsställelse och välbefinnande skulle därför kunna tänkas sammanfalla helt om välbefinnandet precis som livstillfredsställelsen mättes globalt. Även denna hypotes har emellertid förkastats i tidigare forskning. Fors & Brüldé (2010) undersökte sambandet mellan ett globalt mått på affektivt välbefinnande och livstillfredsställelse. Korrelationen (Pearson R) visade sig emellertid inte vara starkare än 0.5, näst intill identisk med den korrelationsstyrka

som redovisats i tidigare studier avseende livstillfredsställelse och affektbalans (Diener et al. 2009; Kahneman & Kreuger 2008).

Ett problem med Fors & Brüldes studie var emellertid att de endast använde sig av en enkätfråga för att mäta livstillfredsställelse respektive affektivt välbefinnande. Vidare var svarsskalorna olika. I relation till detta problem är därför Werners (2010) interventionsstudie intressant. Werner samlade dagligen in välbefinnandedata för 83 studenter via SMS. Interventionen pågick under 21 dagar. Vid ett tillfälle varje dag fick individerna ange hur de kände sig just nu på en global 11-gradig skala med ändpunkterna (0) ”Mycket illa till mods” och (10) ”Mycket väl till mods”. Innan den momentana datainsamlingen påbörjades fick studenterna även skatta sin livstillfredsställelse genom Dieners livstillfredsställseskala. Dieners skala mäts genom fem olika enkätfrågor och har därför högre validitet än den enfrågesvariant som Fors och Brüldé (2010) använde. En analys av Werners data visar att det genomsnittliga sambandet mellan individernas aggregerade momentana välbefinnande under de tre veckorna och Dieners livstillfredsställseskala var 0,56 (konfidensintervall 95%: 0.39-0.69). Således pekar även Werners data på att sambandet mellan människors livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande är långt ifrån perfekt även när både livstillfredsställetsen och välbefinnandet mäts med globala bipolära enkätfrågor.

Givet att tidigare forskning pekar på att diskrepansen mellan individens livstillfredsställelse och välbefinnande bara delvis beror på metodologiska orsaker kan man förutsätta att en åtskillnad mellan de två formerna av lycka inte bara är teoretiskt rimligt utan även en empirisk realitet (Luhmann m.fl. 2012). Låt oss därför gå vidare och studera vilka mått på livstillfredsställelse och välbefinnande som används i avhandlingens empiriska analyser.

## Val av datamaterial och lyckomått

Två olika enkätdatamaterial nyttjas i avhandlingens empiriska delar: Den Europeiska enkätundersökningen European Social Survey (ESS) samt den svenska SOM-undersökningen.

European Social Survey är en enkätstudie som har genomförts i över tjugo Europeiska länder vartannat år sedan 2002. I den tredje rundan från 2006 ingick en enkätmodul specifikt framtagnen för att mäta lyckan,

dess olika komponenter samt nära angränsade fenomen som psykisk (o)hälsa. Givet den goda datakvaliteten och det stora antalet relevanta enkätfrågor är därför ESS troligen det bästa internationella datamaterial som finns att tillgå för tvärsnittsjämförelser av lycka bland Europas länder samt vid analyser på individnivå när sådana analyser kräver ett stort antal individer. Vidare har ESS runda från 2006 troligen också den bästa uppsättningen av variabler för att mäta de två lyckokomponenterna av de storskaliga enkätundersökningarna som står till buds. ESS används som datamaterial i avhandlingens fjärde, femte, nionde och tionde kapitel. För att undvika att kontextuella faktorer på landsnivå påverkar analyserna på individnivå i kapitel fyra, fem och nio används flernivåanalys med land som kontrollvariabel.

Nästa datamaterial som används i avhandlingen är den svenska SOM-undersökningen från 2010 och 2011. SOM-undersökningen genomförs varje år sedan 1986 och baseras på ett representativt urval av den svenska befolkningen. Undersökningen innehåller sedan 1996 ett mått på livstillfredsställelse och i 2010 och 2011 års undersökning finns även ett nytt mått på affektivt välbefinnande med. En fördel med SOM undersökningen jämfört med ESS är att SOM-undersökningen innehåller ett omfattande batteri frågor kring hälsa, fritidsaktiviteter och personlighetsdrag, något som saknas i ESS. SOM-undersökningen nyttjas därför som datamaterial i avhandlingens sjätte, sjunde och åttonde kapitel.

### **Mått på livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande i ESS- och SOM-undersökningen**

Låt oss nu undersöka vilka specifika datamaterial och mått på livstillfredsställelse respektive välbefinnande som används i avhandlingens empiriska analyser.

ESS från 2006 erbjuder data från ett representativt urval individer i 23 Europeiska länder. Ungefär 2000 individer från varje land ingår i undersökningen. Datainsamlingen genomförs via hembesök. Totalt finns tre olika enkätfrågor för att mäta livstillfredsställelse inkluderade i undersökningen. Först och främst finns den etablerade enfrågevarianten av livstillfredsställelse formulerad som följer: ”På det hela taget, hur nöjd är du med ditt liv i stort nuförtiden?”. Intervjupersonerna besvarar frågan genom att markera en siffra på en 11-gradig skala där ändpunkterna definierats som (0) extremt missnöjd och (10) extremt nöjd. De övriga två livstillfredsställesefrågorna i undersökningen är hämtade från Dieners

femfrågebaserade livstillfredsställseskala. Den första av dessa två frågor är formulerad som följer: ”Hur nöjd är du med hur ditt liv har tett sig hittills?” där svarsalternativen var (0) extremt missnöjd och (10) extremt nöjd. Den andra enkätfrågan från Dieners livstillfredsställseskala formulerades i form av ett påstående: ”På det hela taget är mitt liv ungefär som jag skulle vilja att det vore.” där svarsalternativen är ”Instämmer starkt”, ”Instämmer”, ”Varken instämmer eller tar avstånd”, ”Tar avstånd” och ”Tar starkt avstånd”.

Som vi sett tidigare i kapitlet har både det enfrågebaserade livstillfredsställesemåttet och Dieners livstillfredsställseskala visat sig vara tillförlitliga i tidigare forskning. Vidare har multipla livstillfredsställelsefrågor visat sig vara något tillförlitligare än enskilda livstillfredsställelsefrågor. På basis av dessa resultat väljs därför samtliga tre livstillfredsställelsefrågor ut som indikatorer på livstillfredsställelse i avhandlingens analyser.

För att mäta affektivt välbefinnande finns ingen etablerad skala inkluderad i ESS-undersökningen. Sammantaget finns dock tio olika frågor relaterade till hur intervjupersonerna känt sig den senaste veckan. Respondenterna angav hur ofta de upplevt de olika känslorna på en fyrgradig svarsskala med alternativen: (1) ”Aldrig eller nästan aldrig” (2) ”Ibland”, (3) ”Oftast” och (4) ”Alltid eller nästan alltid”. De flesta av känslorna är tagarna från den etablerade CES-D skalan som är ett screening verktyg för att mäta depression. De 10 olika känslorna var ”uttråkad”, ”orolig”, ”deprimerad”, ”trött och slut”, ”uppslukad”, ”utvilad”, ”lugn och tillfreds”, ”full av energi” och ”lycklig”.

För måttet på affektivt välbefinnande valdes sex olika variabler ut, en känsla för vardera kategori i Russells (1980) beskrivning av den mänskliga sinnesstämningen. Av de positiva affekterna väljs ”full av energi” ut som högaktiv positiv känsla, ”lycklig” som medelaktiv positiv känsla samt ”lugn och tillfreds” som lågaktiv positiv känsla. Bland de negativa känslorna valdes tre negativa känslor med samma urvalsmetod. Som högaktiv negativ känsla valdes ”orolig”, som medelaktiv negativ känsla ”ledsen” och slutligen valdes ”deprimerad” som lågaktiv negativ känsla. Tillsammans bör dessa sex affekter ge en god approximation av en individens övergripande nivå av välbefinnande eftersom de kan förväntas fånga välbefinnandekänslornas olika karaktär på ett representativt sätt. Känslorna ”uttråkad”, ”utvilad” och ”uppslukad” uteslöts eftersom en inkludering av dessa känslor skulle riskera att göra välbefinnandemåttet mind-

re representativt. För att skapa ett enhetligt och bipolärt mått av de sex olika känslorna användes faktorvärdet från en principalkomponent faktoranalys. Då känslan ”full av energi” ej fanns tillgänglig för Ungern exkluderades individer från detta land i analyserna.

En nackdel med det mått på affektivt välbefinnande som är hämtat från ESS-undersökningen är att de olika känslor som ingår i måttet mäts med unipolära- snarare än bipolära skalor. Vidare tillfrågas respondenterna hur de känt sig under den senaste veckan istället för hur de känt sig ”just” eller under gårdagen. Dessa problem ansågs dock överkomliga mot bakgrund av de stora fördelar som ESS-undersökningen för med sig i termer av urvalsstorlek och representativitet. Vidare får måttet på affektivt välbefinnande betraktas som tillförlitligare än många av de välbefinnandemått som används i tidigare forskning. Som vi sett pekar även tidigare forskning på att retrospektiva affektmått som rör senaste veckan kan betraktas som tillräckligt tillförliga.

Som vi sett används sammantaget nio olika enkätfrågor ut för att mäta lycka i ESS-materialet, sex stycken för att mäta affektivt välbefinnande och tre stycken för att mäta livstillsfredsställelse. Totalt 36 987 individer besvarade samtliga nio enkätfrågor. För att testa om dessa nio olika frågor empiriskt bildar två olika dimensioner nyttjas en principalkomponentfaktoranalys. Eftersom de två klustren inte förväntas vara oberoende varandra väljs oblimin som rotationsmetod. Analysen ger vid handen att svaren på de sex olika affektfrågorna laddar starkast på den första faktorn och svaren på de tre livstillsfredsställesefrågorna starkast på den andra faktorn. Faktoranalysen bekräftar således den tvådelade lösning som man på teoretiska grunder kan förvänta sig. För att skapa ett mått för var och en av de två lyckodimensionerna genererades faktorvärdet (”faktorscores”) för varje individ utifrån analysen. Korrelationen mellan de två faktorerna var +0,519 vilket ligger väl i linje med tidigare studier där en korrelation runt +0,3 till +0,5 rapporteras mellan livstillsfredsställelse och affektivt välbefinnande (Kahneman & Kreuger 2006, Argyle 2001). En fördel med att använda faktorvärdet istället för vanliga index för att mäta vardera typen av lycka är att faktorvärdena är standardisera-de variabler som tar hänsyn till spridningen i respektive variabel. Detta är inte minst användbart med tanke på att de två lyckomåtten ska användas för att jämföra vilken betydelse olika faktorer har för de två typerna av lycka.

Till skillnad från ESS-undersökningen ingår endast två olika enkätfrågor för att mäta livstillsfredsställelse och affektivt välbefinnande i SOM-undersökningen. Frågan som mäter livstillsfredsställelse är formulerad som följer: ”Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?” där svarsalternativen är ”Mycket nöjd”, ”Ganska nöjd”, ”Inte särskilt nöjd” och ”Inte alls nöjd”. För att mäta affektivt välbefinnande får intervjupersonerna på en 11-gradig skala besvara följande fråga: ”Om du tänker på de senaste dagarna, hur skulle du säga att du har känt dig?”. Ändpunkterna på skalan är (0) ”Mycket illa till mods” och (10) ”Mycket väl till mods”. Totalt besvarade 7917 individer livstillsfredsställesefrågan och 6207 individer välbefinnandefrågan. Att antalet var högre för livstillsfredsställesefrågan beror på att välbefinnandefrågan inte var inkluderat i undersökningens samtliga delenkäter. För att göra de två mätten på lycka i SOM-undersökningen mer jämförbara Z-standardiseras båda mätten.

Välbefinnandefrågan i SOM-undersökningen har två fördelar gentemot mätet på välbefinnande i ESS-undersökningen. Dels är frågan global, där respondenterna fått ange sitt övergripande välbefinnande snarare än vissa specifika positiva och negativa känslor. Dels ligger på fokus på hur de känt sig de senaste dagarna istället för den senaste veckan. Som vi sett pekar tidigare studier på att människors i allmänhet har svårt att minnas hur de känt sig under längre tidsperioder och att kortare tidsrymder därför är att föredra. Något som istället är en nackdel med mätten på lycka i SOM-undersökningen är att de två mätten endast bygger på en enda enkätfråga vardera och kan därför förväntas ha en något lägre reliabilitet än det frågebatteri som används från ESS-undersökningen. Trots detta finns det goda skäl att förvänta sig att de båda mätten på lycka i SOM-undersökningen är tillräckligt tillförlitliga för att kunna användas i de empiriska analyserna. Inte minst då tidigare studier tyder på att enfrågemått på livstillsfredsställelse samvarierar mycket starkt med mer omfattande frågebatterier (Diener et al. 2009). Korrelationen mellan de två mätten på lycka i SOM-undersökningen visar sig även ligga på en förväntad nivå med Pearson R på +0,52, närmast identisk med korrelationen mellan de två faktordimensionerna i ESS-undersökningen.



## 4. Socioekonomisk status och lycka

Låt oss börja avhandlingens empiriska analyser genom att undersöka sambandet mellan individens socioekonomiska status och de två formerna av lycka. Benämningen socioekonomisk status är ett sociologiskt samlingsbegrepp för individens inkomst, utbildningsnivå och yrkestillhörighet (Adler 1994 m.fl.; White 1982). En stor mängd samhällsvetenskaplig forskning pekar på att individens socioekonomiska status påverkar en mängd olika individuella utfall, speciellt dess påverkan på hälsan har rönt stor uppmärksamhet (Marmot 2004; Wilkinson & Pickett 2009). Tidigare studier ger vid handen att risken för att en individ ska drabbas av olika sjukdomar, såväl somatiska som psykiska, har en tydlig koppling till hennes inkomst, utbildningsnivå och yrke (Adler m.fl. 1994; Marmot 2004). Winkleby m.fl. (1992) drar utifrån tidigare folkhälsoforskning slutsatsen att individens socioekonomiska status är en av de faktorer som i högst utsträckning kan predicera en individs sjuklighets- och mortalitetsrisk.

Hälsa och sjukdom är dock en sak och lycka en annan. Hur ser då sambandet ut mellan socioekonomisk status och lycka? Låt oss börja med sambandet mellan socioekonomisk status och livstillfredsställelse. Tidiga lyckoforskning avseende livstillfredsställelse bekräftar till viss del det mönster man funnit inom folkhälsoforskningen. Hög socioekonomisk status är i allmänhet relaterad till hög livstillfredsställelse (Argyle 2001; Brülde 2007). Framför allt har sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse bekräftats i ett stort antal tidigare studier. Tidigare forskning pekar på att höginkomsttagare är mer nöjda med livet än låginkomsttagare i alla undersökta länder (Layard 2006; Easterlin m.fl. 2010). Vidare genomförde Lucas & Dyrenforth (2006) en metaanalys av de flesta studier som gjorts inom området och fann en genomsnittlig korrelation mellan inkomst och livstillfredsställelse inom spannet +0,17 till +0,21. Dessa korrelationer kan framstå som svaga, men samtidigt är starkare samband än så relativt ovanliga inom lyckoforskningen, åtminstone när det gäller samband mellan olika ytter livsvillkor och livstillfredsställelse i rika länder (Lucas & Dyrenforth 2006; Kahneman m.fl. 2006: 2010). Det är även värt att påpeka att sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse bekräftas i ett flertal longitudinella studier där en förändring i inkomsten visat sig kunna predicera en förändring av livstillfredsstället (Kahneman 2011; Diener m.fl. 2010). Sambanden kan således inte helt förklaras av selektionseffekter.

Precis som inkomsten har även utbildningsnivån i de flesta tidigare studier visat sig positivt relaterad till individens grad av livstillfredsställelse (Blanchflower 2009). Sambandet mellan utbildningsnivå och livstillfredsställelse har dock visat sig vara svagare än sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse, vidare tenderar sambandet i regel försvinna när man i den statistiska analysen kontrollerar för inkomst (*ibid*; Argyle 1999). Detta resultat tyder på att utbildningsnivåns betydelse för livstillfredsställetsen i första hand bör tolkas indirekt - högre utbildning ger högre inkomst som i sin tur påverkar livstillfredsställetsen positivt (Argyle 1999).

Även den tredje aspekten av individens socioekonomiska status, yrkes tillhörigheten, har i tidigare studier visat sig betydelsefull för livstillfredsställetsen. Antalet studier på detta område är emellertid klart mer begränsat jämfört med antalet studier kring sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse. Nettle (2005) fann skillnader i livstillfredsställelse mellan olika yrkesklasser i den brittiska befolkningen. Individer som tillhörde tjänstemannaklass ett och två var mer nöjda med livet jämfört med lägre tjänstemän och arbetare (*ibid.*). Nilsson & Brölde (2010) fann i likhet med Nettle ett samband mellan klasstillhörighet och livstillfredsställelse i den svenska befolkningen. Högre tjänstemän var mer nöjda med livet jämfört med arbetare (*ibid.*). Vidare fann Di Tella m.fl. (2007) ett positivt samband mellan yrkesprestige och livstillfredsställelse i den tyska befolkningen. Det ska dock påpekas att den kausala riktningen avseende sambanden mellan yrkesklass, yrkesprestige och livstillfredsställelse ännu inte är utredda.

Vid sidan av att studera relationen mellan vilken typ av yrke individen har och hennes livstillfredsställelse har ett flertal tidigare studier även undersökt relationen mellan arbetslöshet och livstillfredsställelse. I de flesta sammanfattningsar och meta-översikter av lyckoforsknings resultat (Brölde 2007, Diener & Seligman 2004, Frey 2008, Layard 2006) framhålls arbetslöshet som ett av de livsvillkor som har störst betydelse för individens livstillfredsställelse. Tidigare studier pekar på att de arbetslösa på en 11-gradig skala i genomsnitt skattar sin livstillfredsställelse 1-2 enheter lägre än individer som förvärvsarbetar (Ouweneel 2002). Det negativa sambandet mellan arbetslöshet och livstillfredsställelse har inte bara bekräftas i tvärsnittsstudier utan även i ett flertal longitudinella studier (Headey m.fl. 2010, Kassenboehmer & Haisken-DeNew 2009). Clark m.fl. (2008) fann vidare att tillfredsställelsenpassningen till arbets-

löshet sker betydligt längsammare jämfört med anpassningen till andra livshändelser såsom giftermål, skilsmässa, anhörigs bortgång och föräldraskap.

Vilken betydelse har då individens socioekonomiska status för välbefinnandet? Ett mindre antal studier med begränsade urvalsstorlekar, variabler och representativitet ger indikationer på att individens socioekonomiska status har mindre betydelse för välbefinnandet jämfört med livstillfredsstället. Kahneman m.fl. (2004: 2006: 2010) rapporterar till exempel väsentligt svagare samband mellan inkomst och affektivt välbefinnande jämfört med inkomst och livstillfredsställelse. Även utbildningsnivån visade sig vara svagare kopplad till välbefinnandet.

Det fåtal studier som funnit skillnader i sambandsstyrka mellan olika markörer för socioekonomisk status och de två formerna av lycka brottas emellertid av ett flertal problem. Först och främst bygger resultaten från de flesta av dessa studier (Kahneman m.fl. 2004: 2006: 2010; Schimmack 2008; Knabe 2010) på ett begränsat urval kvinnor i USA, Frankrike och Tyskland. Resultatens representativitet kan därför ifrågasättas. En större amerikansk studie med ett representativt urval av den amerikanska befolkningen rapporteras visserligen av Kahneman & Deaton (2010). Studien pekade på ett starkare samband mellan inkomst och livstillfredsställelse jämfört med inkomst och affektivt välbefinnande. Sambandet var dessutom linjärt för livstillfredsställelse men avtog helt vid inkomster över 75 000 dollar för välbefinnandet (*ibid.*). Ett problem med studien är emellertid att det mått som användes för att mäta affektivt välbefinnande var uppdelat i två olika variabler, positiv respektive negativa affekt. Vidare var de enkätfrågor som används för att mäta respektive välbefinnandedimension mycket grovhuggna. Måttet på positiv affekt utgjordes av den andel av respondenterna som ”log och skrattade”, ”kände sig glada” och ”njöt av livet” under en stor del av gården. Måttet på negativ affekt utgjordes av den andel av respondenterna som kände sig ”ledsna” och ”oroliga” en stor del av gården (Kahneman & Deaton 2010). Livstillfredsställelse mättes å andra sidan genom den videragna 0-10 skalan. På grund av dessa problem, att måtten på välbefinnande och livstillfredsställelse var så olika, ter det sig tveksamt att dra några starka slutsatser från studien.

I ljuset av att tidigare studier som jämfört sambandsstyrkan mellan socioekonomisk status och de två formerna av lycka både urvalsmässigt

och metodologiskt är begränsade, finns det skäl att undersöka sambandet noggrannare. Det huvudsakliga syftet med detta kapitel är att undersöka om individens socioekonomiska status har olika betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande med bättre på mått välbefinnande, större och mer representativa individurval samt fler indikatorer på socioekonomisk status jämfört med tidigare forskning. Innan vi går på kapitlets empiriska analyser, låt oss först diskutera genom vilka mekanismer individens socioekonomiska status kan förväntas påverka de två formerna av lycka.

## **Socioekonomisk status och lycka – tänkbara mekanismer**

Ett populärt antagande i tidigare forskning är att sambandet mellan individens socioekonomiska status och hennes lycka kan förklaras genom behovstillfredsställelse (Veenhoven 1991; Brülde 2007). Denna förklaringsmodell brukar vidare antas gälla båda formerna av lycka, men kanske speciellt som förklaring till varför individens socioekonomiska status påverkar hennes affektiva välbefinnande. I detta sammanhang kan primärt två olika behov urskiljas: behovet av grundtrygghet och självbestämmande (Argyle 2001; Layard 2006; Brülde 2007).

Behovet av grundtrygghet kan kopplas till Maslows (1954) modell över universella mänskliga behov. I Maslows modell, som utgörs av en behovshierarki, är fysiologiska behov (ex. behovet av mat, vatten och sömn) samt trygghetsbehov (ex. behovet av ett boende, en familj, ett arbete och en adekvat fysisk hälsa) människan mest grundläggande behov. Utifrån Maslows behovshierarki kan individens socioekonomiska status förväntas påverka hennes möjligheter att tillfredsställa behovet av en fysisk och materiell grundtrygghet. Främst inkomsten blir ur detta perspektiv viktig eftersom den påverkar i vilken utsträckning individen kan konsumera de nyttigheter hon behöver för att säkerställa en grundläggande levnadsstandard. Men även individens yrke spelar en antagligen en viss roll för att tillfredsställda dessa behov. Dels i en indirekt mening då individens yrke påverkar hennes nuvarande och framtida inkomst och dels genom att människor i olika yrkesgrupper i varierande utsträckning är exponerade för olika hälsorisker (Evans & Kantrowitz 2002). Individer med vissa typer av arbetarklassyrken tenderar exempelvis i högre utsträckning att drabbas av arbetsrelaterade olyckor samt exponeras för hälsoskadliga kemikalier jämfört med individer med tjänstemannayrken (*ibid.*).

Vad finns det då för empiriska belägg för att individens socioekonomiska inkomst, utbildning och yrke påverkar hennes lycka genom att den tillfredsställer grundläggande mänskliga behov? Det positiva men avtagande sambandet mellan en nations nivå av ekonomisk välfärd och medborgarnas genomsnittsnivå av livstillfredsställelse kan tolkas som ett belägg för idén att det finns vissa grundläggande behov som de socioekonomiska faktorerna tillfredsställer (Easterlin 1974; Brülde 2007; Inglehart 2008). Att sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse på individennivå har visat sig starkast för de lägre inkomstgrupperna har också tolkats som ett stöd för teorin om att inkomsten påverkar lyckan genom att den tillfredsställer grundläggande behov (Ibid; Diener & Seligman 2004), likaså att sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse har visat sig vara starkare i fattiga länder jämfört med rika länder (Howell & Howell 2008). Sammanfattningsvis finns det således både teoretiska och empiriska skäl som pekar på att sambandet mellan individens socioekonomiska status och lycka åtminstone till viss del kan tolkas i trygghetstermer. Man kan dock konstatera att nästan alla dessa studier fokuserat på livstillfredsställetsen snarare än välbefinnandet som mått på lycka.

Utifrån ett behovsperspektiv behöver betydelsen av socioekonomisk status för individens lycka emellertid inte enbart förklaras i termer av att den säkerställer en fysisk och materiell grundtrygghet. Ett flertal forskare (Marmot 2004; Schnittker 2008; Nettle 2005) hävdar också att individens socioekonomiska status påverkar hennes övergripande grad av självbestämmande och kontroll över livet. Individens grad av självbestämmande kan i sin tur ha både direkta och indirekta effekter på hennes lycka. Direkta effekter i kraft av att en hög grad av kontroll medför att individen upplever sig själv som en fri och självständigt. Men det går även att tänka sig mer indirekta effekter i kraft av att en hög socioekonomisk status ger individen möjligheter att realisera sina målsättningar som i sin tur påverkar hennes lycka positivt. Tidigare studier tyder på att både upplevelsen av kontroll och upplevelsen av måluppfyllelse har positiva effekter på både individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande (Diener et al 2002; Brülde 2007, Inglehart m.fl 2008).

Vid sidan av olika behovsrelaterade förklaringar till sambandet mellan socioekonomisk status och lycka har även betydelsen av människors föreställningar om det goda livet samt deras uppfattade sociala status framlagts som tänkbara mekanismer i tidigare forskning (Kahneman m.fl. 2006; Kahneman & Deaton 2010). Det är främst utifrån dessa re-

sonemang som den socioekonomiska statusens olika betydelse för individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande kan härledas. Kahneman och Deaton (2010) hävdar att det starkare sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse delvis kan förklaras av att en hög inkomst i allmänhet ingår i människors intuitiva föreställningar om ett gott liv. Att ha gott ställt ingår antagligen i den oreflekterade checklista som beskrevs i kapitel 2. Men även att ha ett yrke (jämfört med att vara arbetslös) samt att ha ett statusfyllt yrke kan tänkas ingå i denna checklista. Enligt ”checklisteförklaringen” påverkar således individens socioekonomiska status livstillfredsstället på två sätt, dels indirekt genom de effekter som individens socioekonomiska status har på välbefinnandet i termer av behovstillfredsställelse, dels direkt genom att individen (via checklistan) väger in sina socioekonomiska livsvillkor när hon bedömer sitt liv.

Ytterligare en mekanism som kan antas ha särskilt stor betydelse för livstillfredsstället är att individens socioekonomiska status påverkar individens uppfattade prestige och status som i sin tur kan spela en viktig roll i hennes bedömning av livet. Easterlin (1974) och Layard (2006) hävdar att inkomstens betydelse för individens livstillfredsställelse bör tolkas i just statustermer. Människor formar sin bedömning av livet till viss del genom att jämföra hur hög eller låg status de har jämfört med andra människor (*ibid.*). Det faktum att höginkomsttagare visat sig vara mer nöjda med livet än låginkomsttagare, även i rika länder, har tolkas som ett stöd för inkomstens betydelse som statusmarkör (*ibid.*). Ytterligare indikatorer på statusens potentiella betydelse för livstillfredsställetsebedömningen är studier som visar att människor i regel föredrar en hög relativ inkomst framför en hög absolut inkomst (Alpizar m.fl. 2005). Den relativa aspekten av individens socioekonomiska status behöver emellertid inte begränsa sig till inkomsten. Inom sociologin brukar individens yrkestillhörighet betraktas som den kanske mest betydelsefulla markören för prestige och status (Treiman 1976; Adler m.fl. 1994). Detta kan vara en möjlig förklaring till varför man funnit att människor med prestige-fyllda yrken upplever högre nivåer av livstillfredsställelse (Di Tella m.fl. 2007).

En tredje mekanism som kan antas ha särskilt stor vikt för individens livstillfredsställelse är att individens socioekonomiska status påverkar hennes förväntningar avseende framtida välbefinnandenivåer. Denna förklaring ter sig särskilt rimlig i relation till arbetslöshetens starkt negati-

va effekt på livstillfredsställelsen i tidigare forskning. Knabe m.fl. (2010) hävdar att arbetslösa individer upplever ett högt välbefinnande på vardagarna på grund av att de då kan ägna sin tid åt mer njutningsfulla aktiviteter än individer som förvärvsarbetar. Men trots att vardagen är förhållandevis njutningsfull för de arbetslösa är arbetslösheten en osäker situation som sannolikt färgar av sig på individens föreställningar om framtiden, något som rimligtvis även påverkar hennes bedömning av livet. Om individen väger in förväntningar om framtida välbefinnandenivåer när hon bedömer livet skulle även faktorer som inkomsten och yrkesstatusen kunna förväntas vara viktigare för livstillfredsställelsen jämfört med välbefinnandet. En hög inkomst och ett statusfyllt yrke är båda exempel på resurser som minskar individens utsatthet för risker av olika slag.

Till sist kan individens socioekonomiska status påverka hennes livstillfredsställelse mer än hennes välbefinnande genom att gynnsamma socioekonomiska villkor hjälper individen att förverkliga andra målsättningar än det personliga välbefinnandet. Människor som har prestigefulla yrken kan exempelvis uppleva mer självbestämmande, meningsfullhet och självförverkligande jämfört med människor som har mindre prestigefyllda yrken. Andra resurser såsom en hög inkomst och en hög utbildning kan också i viss mån vara värdefull för att realisera sådana värden.

Sammanfattningsvis finns det åtminstone fyra olika skäl till att individens socioekonomiska status kan förväntas ha en större betydelse för individens livstillfredsställelse jämfört med hennes välbefinnande. Det första skälet är att människor direkt väger in sina socioekonomiska villkor när de bedömer livet genom att de tänker på den oreflektterade checklistan. Ytterligare skäl till att den socioekonomiska statusen kan spela en särskilt stor roll för livstillfredsställelsen är att individen medvetet eller omedvetet jämför sin sociala status med andra människor när hon bedömer sitt liv och individens socioekonomiska status kan betraktas som en viktig markör för just social status. Vidare kan individens socioekonomiska status påverka hennes förväntningar om framtida välbefinnandenivåer. Till sist kan individens socioekonomiska status förväntas ha en särskilt stark effekt på livstillfredsställelsen på grund av dess potentiella koppling till uppfyllelsen av målsättningar som inte är kopplade till det personliga välbefinnandet.

## **Empirisk strategi**

För att undersöka relationen mellan individens socioekonomiska status och hennes livstillsfredsställelse respektive välbefinnande nyttjas European social survey (ESS) från år 2006. ESS-undersökningen får anses som det lämpligaste datamaterialet för att systematiskt undersöka kapitlets frågeställning, inte minst sedan individurvalet i ESS medför betydligt tillförlitligare statistiska skattningar jämfört med SOM-undersökningens betydligt knappare urvalsstorlek. Vidare är tillgången på indikatorer för individens socioekonomiska status betydligt bättre i ESS jämfört med SOM-undersökningen.

På basis av att fokus i analyserna inte ligger på nationella skillnader används hela ESS-undersökningen med samtliga ingående länder. Totalt fem olika indikatorer på socioekonomisk status används i analyserna. Fyra objektiva indikatorer och en subjektiv indikator. Bland de objektiva indikatorerna på socioekonomisk status valdes en variabel för att mäta inkomst, en variabel för att mäta utbildningsnivå, en variabel för att mäta yrkestillhörighet samt en variabel för att mäta arbetslöshet. För att mäta inkomst ombads intervupersonerna skatta hushållets samlade nettoinkomst på ett svarskort med elva olika svarskategorier. Individens utbildningsnivå mättes genom att intervupersonerna skattade hur många år de studerat på heltid under sitt liv. Yrkestillhörighet mättes genom att individerna uppgav sitt nuvarande eller senaste yrke. Yrkesvariabeln kodas sedan om på basis av Treimans internationella yrkestatusskala (Treiman 1977). Skalan är grundad på empiriska undersökningar där människor har fått göra numeriska skattningar av hur prestigefyllda de anser olika yrken är. Värdena på skalan varierar från 12 (skoputsare) till 78 (universitetsprofessor). Tidigare studier tyder på en hög samstämmighet mellan länder avseende den status människor tillskriver olika yrken (Treiman 1977). När det gäller måttet på arbetslöshet fick intervupersonerna ange sin huvudsakliga sysselsättning under den senaste veckan där två av de sex alternativen var ”förvärvsarbet” och ”arbetslös”. Dessa två kategorier omkodades till en dummyvariabel. Arbetslösa individer tilldelades värdet ”1” och individer med ett förvärvsarbet värdet ”0”.

Det subjektiva mått som nyttjas i analyserna är ett mått på hur intervupersonerna själva bedömer sin levnadsstandard. För att mäta subjektiv levnadsstandard besvarade intervupersonerna följande fråga ”Hur nöjd är du med din nuvarande levnadsstandard?” Svaret skattades på en elva-

gradig skala med ändpunkterna (0) ”Extremt missnöjd” och (10) ”Extremt nöjd”.

## Resultat

Låt oss börja de empiriska analyserna genom att undersöka sambandet mellan individens inkomst, utbildningsnivå, yrkesstatus samt arbetslöshet i relation till de två formerna av lycka. I tabell 1.1 redovisas en linjär regressionsanalys med effekterna av de fyra markörerna för socioekonomisk status på individens livstillfredsställelse respektive affektiva välbefinnande. Låt oss nu fokusera på den frågeställning som är vårt huvudfokus för analyserna. Har de olika markörerna för socioekonomisk status starkare effekter på livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet?

Som kan utläsas i tabell 1.1 ger analyserna i allmänhet ett brett stöd för detta antagande. Till att börja med har variablerna inkomst och yrkesprestige starkare effekt på livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet. I urvalet är effekten av inkomst 27 procent starkare för livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet och vad gäller yrkesprestige är effekten 250 procent starkare för livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet. Båda dessa skillnader i effektstyrka mellan de två formerna av lycka är statistiskt signifikanta även om konfidensintervallen är förhållandevis vida (speciellt i fallet med yrkesprestige). Det ska dock noteras att effekten av yrkesprestige är relativt svag för både livstillfredsställetsen och välbefinnandet. Skillnaden mellan det minst och mest prestigefyllda yrket i när inkomsten och antalet utbildningsår hålls konstant är 0.330 standardavvikeler för livstillfredsställetsen och 0.131 standardavvikeler för välbefinnandet. Detta resultat kan kontrasteras mot skillnaden mellan gruppen med lägst och högst inkomster som är 0.935 standardavvikeler för livstillfredsställetsen och 0.737 standardavvikeler för välbefinnandet (när yrkesstatus och antalet utbildningsår hålls konstant).

Antalet utbildningsår saknar betydelse för livstillfredsställetsen när inkomsten och yrkestatusen hålls konstanta. Ett resultat som ligger helt i linje med tidigare forskning (Argyle 1999; Blanchflower 2008). Antalet utbildningsår har dock en signifikant effekt på välbefinnandet. Denna effekt är emellertid mycket svag, tjugo utbildningsår ökar inte välbefinnandet med mer än 0.120 standardavvikeler. Detta kan kontrasteras mot skillnaden i välbefinnande mellan den längsta och högsta inkomstgruppen som är nära 0.737 standardavvikeler. I sin helhet förklarar modell 1 10 procent av skillnaderna i livstillfredsställetse och 6 procent av skillnader-

na i välbefinnande. Individens inkomst, utbildning och yrke förklarar således nästan dubbelt så mycket av variationen i livstillfredsställelsen jämfört med välbefinnandet.

Låt oss gå vidare för att tittare närmare på arbetslöshetens effekter på de två formerna av lycka. Precis som i tidigare studier (Brülde 2007; Frey 2008) pekar analysen på att arbetslöshet har en förhållandevis stark negativ effekt på individens livstillfredsställelse. När variablerna inkomst, yrkesstatus och utbildning hålls konstanta har de arbetslösa en halv standardavvikelse lägre grad av livstillfredsställelse jämfört med individer som förvärvsarbetar. Effektstyrkan är således starkare än skillnaden mellan gruppen med den längsta och högsta yrkesstatusen. Vilka effekter har då arbetslösheten på individens välbefinnande? Som förväntat pekar analysen på att den negativa effekten av arbetslöshet är betydligt svagare för välbefinnandet där effektstyrkan (-0.314) är cirka 40 procent svagare jämfört med effekten på livstillfredsställelsen (-0.506).

Sammantaget förklarar modell 2, där variablerna inkomst, yrkesprestige, utbildningsår och arbetslöshet är inkluderade, 12 procent av skillnaderna i livstillfredsställelse och 4 procent av skillnaderna i affektivt välbefinnande. I sin helhet ger analyserna således ett starkt stöd för antagandet att individens socioekonomiska status har större betydelse för livstillfredsställelsen jämfört med välbefinnandet.

*Tabell 4.1: Betydelsen av socioekonomisk status för individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande*

	Modell 1		Modell 2	
	Livstillfredsställelse	Affektivt välbefinnande	Livstillfredsställelse	Affektivt välbefinnande
Hushållsinkomst (Skala 1-12)	+0.085*** (+0.079, +0.090)	+0.067*** (+0.061, +0.074)	+0.084*** (+0.076, +0.091)	+0.053*** (+0.045, +0.065)
Utbildningsnivå (Antal utbildningsår)	+0.001 (-0.002, +0.005)	+0.006* (+0.002, +0.010)	+0.004* (+0.001, +0.008)	-0.001 (-0.006, +0.003)
Yrkesprestige (Skala 0-100)	+0.005*** (+0.004, +0.006)	+0.002*** (+0.001, +0.003)	+0.005*** (+0.003, +0.006)	+0.001 (-0.000, +0.002)
Arbetslös (Konstant: förvärvsarbetet)			-0.506*** (-0.560, -0.453)	-0.314*** (-0.372, -0.255)
Antal individer	24 499	24 499	15 512	15 512
Förklarad varians	10 procent	6 procent	12 procent	4 procent

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillfredsställelsen och det affektiva välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikeler. I modell 2 ingår endast förvärvsarbetande och arbetslösa individer.

Ytterligare stöd för att individens socioekonomiska status påverkar hennes livstillfredsställelse i högre grad än hennes välbefinnande kan skönjas när vi studerar effekten av subjektiv levnadsstandard på de två formerna av lycka (se tabell 4.2). Här pekar analysen på ett betydligt starkare samband mellan grad av subjektiv levnadsstandard och livstillfredsställelse jämfört med subjektiv levnadsstandard och affektivt välbefinnande. Skillnaden i livstillfredsställelse mellan de individer som uppger det högsta värdet på skalan över levnadsstandard jämfört med de individer som uppger det lägsta värdet är cirka 3 standardavvikeler. Motsvarande siffra för välbefinnandet är drygt 1.7 standardavvikeler. Vidare förklarar individens subjektiva levnadsstandard 43 procent av skillnaderna i livstillfredsställelse men ”bara” 13 procent av skillnaderna i välbefinnande.

Tabell 4.2: Sambandet mellan individens uppfattade levnadsstandard och henens livstillfredsställelse respektive affektiva välbefinnande

	Livstillfredsställelse	Affektivt välbefinnande
Subjektiv levnadsstandard (Skala 0-10)	+0.295*** (+0.291, +0,298)	+0.170*** (+0.166, +0,175)
Antal individer	36 933	36 933
Förklarad varians	43 procent	13 procent

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillfredsställetsen och det affektiva välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikelse.

## Diskussion och slutsatser

Sammanfattningsvis pekar de empiriska analyserna i detta kapitel på att individens socioekonomiska status, både mätt genom objektiva och subjektiva indikatorer, har större betydelse för livstillfredsställetsen än för välbefinnandet. Faktorerna inkomst, yrkesstatus och arbetslösitet samvarierar alla starkare med livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet. Den tydligaste diskrepansen kan dock skönjas i relation till individens subjektiva levnadsstandard som samvarierar mycket starkare med livstillfredsställetsen än med välbefinnandet. Detta resultat pekar på att männskor direkt väger in sina socioekonomiska livsvillkor när de bedömer livet. Sådana intuitioner kan i sin tur antas vara grundande på oreflekterade föreställningar om vilka livsvillkor som bör ingå i ett gott liv (Kahneman m.fl. 2010). I männskors oreflekterade checklista ingår antagligen faktorer såsom en hög inkomst och ett prestigefyllt yrke, männskor väger därför in dessa saker vid sidan av sitt välbefinnande när de bedömer livet. Det faktum att det råder ett starkt samband mellan individens uppfattade levnadsstandard och livstillfredsställetse, samt att detta samband är betydligt svagare för välbefinnandet, ger starka indikationer på att checklisteförklaringen är rimlig. Det kan dock inte uteslutas att detta mönster även kan förklaras av omvänt kausalitet, att individens bedömning av livet påverkar den uppfattade levnadsstandarden.

Även statusförklaringen, att individen jämför sin sociala status med andra männskor när hon bedömer livet, fick visst stöd i analysen med tanke på att individens yrkesstatus uppvisade ett starkare samband med livstillfredsställetsen än med välbefinnandet. Dock var sambandet mellan

individens yrkestatus och livstillfredsställelse i absolut mening förhållandevis svagt vilket pekar på att statusjämförelser knappast är någon dominerande källa till individens bedömning av livet. Det resultat går delvis på tvärs mot hypoteser i tidigare forskning där individens sociala status har antagits spela en central roll för livstillfredsställelsebedömningen (Layard 2006).

Man kan även tänka sig att de starkare sambanden mellan de olika markörerna för socioekonomisk status och livstillfredsställelse kan bero på att en hög socioekonomisk status gör det möjligt för individen att förverkliga andra värden än det personliga välbefinnandet. Att diskrepansen mellan arbetslöshet och yrkesstatus i relation till de två formerna av lycka var så pass stor skulle kunna förklaras av att arbetet skänker individen mening och sammanhang i livet. Något som sannolikt har stor betydelse för hon i sin tur bedömer sitt liv. Men som vi sett kan arbetet kan också tolkas i checklistetermer, då att ha ett arbete kontra att vara arbetslös sannolikt ingår i människor oreflekterade föreställningar om ett gott liv.

Ytterligare en möjlig förklaring till att de socioekonomiska faktorerna uppvisar en starkare effekt på livstillfredsställetsen är att individen väger in förväntningar om sitt framtida välbefinnande i bedömningen av livet. Denna förklaring ter sig inte minst rimlig på basis av att diskrepansen mellan livstillfredsställetsen och välbefinnandet var tydligare i fallet med arbetslöshet än i fallet med inkomst. Arbetslöshet uppvisade nästan en dubbelt så starkt effekt på livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet. Arbetslöshet uppfattas sannolikt en osäker situation som påverkar individens förväntningar om framtida välbefinnandenivåer negativt.

Slutligen är det viktigt att påpeka att analyserna pekar på att individens inkomst, arbetslöshet och yrkesstatus alla har viss betydelse för välbefinnandet. Dessa resultat kan således kontrasteras till de betydligt svagare samband som Kahneman m.fl. (2010) fann mellan inkomst och välbefinnande samt det nollsamband som Knabe m.fl (2010) fann mellan arbetslöshet och välbefinnande. Anledningen till att man i dessa fann extrema diskrepanser mellan livstillfredsställetsen och välbefinnandet i relation till inkomst och arbetslöshet är sannolikt att man bara mätt välbefinnandet under en enda dag samt att man använde sig av för små urvalsstorlekar. Att dra slutsatsen att faktorerna inkomst och arbetslöshet saknar betydelse för välbefinnandet (Kahneman m.fl. 2006; Knabe m.fl. 2010) bör därför avvisas utifrån resultaten i denna studie. En rimligare

slutsats är förmodligen att individens socioekonomiska situation har betydelse för välbefinnandet men att betydelsen inte är lika stor som för livstillfredsställelsen. En viktig uppgift för framtida forskning är att mer direkt försöka undersöka vilka mekanismer som kan förklara denna diskrepans.

## 5. Sociala relationer och lycka

De sociala relationerna har en framskjuten plats i människors föreställning om ett lyckligt liv. I SOM-undersökningen ansågs bara en ”God hälsa” som viktigare än ”Familjen” och ”Goda vänner” när svenska folket skattade hur betydelsefulla de tror olika faktorer är för det personliga välbefinnandet (Brölde & Nilsson 2010). I undersökningen angav 92 procent av respondenterna att familjen är helt avgörande eller mycket viktig för det personliga välbefinnandet. Motsvarande siffra för goda vänner var 82 procent. Även ett kärleksförhållande ansågs viktigt om än inte lika viktigt som familjen och goda vänner, 67 procent av respondenterna angav att ett kärleksförhållande var mycket viktigt eller helt avgörande för det personliga välbefinnandet. Även några amerikanska studier understryker relationernas vikt i människors teorier om vad som påverkar lyckan. Furnham & Cheng (2000) fann i en studie av amerikanska collegestudenter att nära relationer var den enskilda faktor av 38 olika alternativ som studenterna i högst utsträckning trodde karaktäriserade lyckliga människor. Vidare fann Kahneman m.fl. (2006) i en studie av amerikanska kvinnor att kvinnorna trodde att ogifta kvinnor var på betydligt sämre humör under en genomsnittlig dag jämfört med gifta kvinnor. Sammantaget tyder dessa studier på att människor föreställer sig att de sociala relationerna intar en mycket central plats i ett gott liv. Utifrån dessa resultat borde relationerna även vara något som människor ganska ofta uppmärksammar när de utvärderar sitt liv.

Precis som i fallet med kopplingen mellan individens socioekonomiska status och lycka kan relationernas koppling till livstillfredsställelsen och välbefinnandet också tolkas i behovstermer. Speciellt relationernas betydelse för välbefinnandet. I princip alla teorier om grundläggande mänskliga behov innehåller ett behov som relaterar till socialt umgänge och social tillhörighet (se t.ex. Baumeister & Leary 1995; Decy & Ryan 2000; Lindenberg 1996; Maslow 1954). I Maslows modell (1954) över universella mänskliga behov utgör kärlek och social tillhörighet en egen behovskategori. Enligt denna modell tar behovet av social samhörighet över som människans viktigaste behov när de mest grundläggande fysiolologiska och materiella grundbehoven är tillgodosedda. Likaså utgör social tillhörighet ett av tre behov i Deci & Ryans teori (2000) över universella psykologiska behov. Enligt denna teori (*ibid.*) har situationer och villkor som bidrar till att individen upplever social samhörighet med andra

människor en direkt positiv effekt på det affektiva välbefinnandet. De sociala relationernas roll för människors välbefinnande brukar även lyftas fram som viktiga av mer instrumentella skäl. Ett exempel på detta är när de sociala relationernas betydelse tolkas i termer av socialt stöd (Coen & Wills 1985). Utifrån detta perspektiv har de sociala relationerna en viktig stödgivande funktion som kan vara till hjälp för att individen ska kunna bemästra en stressig livssituation (*ibid.*).

Vad säger då tidigare studier om de sociala relationernas faktiska vikt för människors livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande? I många översikter av lyckoforskningens resultat brukar de sociala relationerna lyftas fram som en av lyckans viktigaste bestämningsfaktorer (Diener & Seligman 2004; Haidt 2006; Layard 2006), åtminstone bland de bestämningsfaktorer som kan betraktas som objektiva eller ytter till sin karaktär (Brölde & Nilsson 2010). Diener & Seligman (2002) specialstuderade en grupp väldigt lyckliga studenter och fann att goda sociala relationer var det mest utmärkande draget hos dessa individer. Den lyckliga gruppen studenter, som både hade mycket höga nivåer av livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande, spenderade mer tid med vänner och familj och var mer nöjda med sina relationer jämfört med mindre lyckliga studenter. Diener & Seligman (2002) fann vidare att inga andra ytter villkor särskilde den lyckligaste gruppen individer vid sidan av deras goda relationer och frekventa sociala umgänge.

Tidigare studier (Blanchflower 2009; Layard 2006) pekar även på att individer som lever i samboförhållanden och/eller är gifta är mer nöjda med livet än singlar. Dessa samband har även bekräftats i longitudinella studier (se t.ex. Zimmermann m.fl. 2006). Vidare pekar andra studier på att individer som ofta träffar vänner både är mer nöjda med livet och har ett högre affektivt välbefinnande än individer som sällan träffar vänner (Lucas & Dyrenforth 2006). Studier där människors nivåer av affektivt välbefinnande under olika aktiviteter stått i fokus bekräftar även att människor har särskilt höga välbefinnandenivåer i de stunder som de interagerar med sin partner och med sina vänner. (Kahneman m.fl. 2004: 2010; Kreuger m.fl. 2009; Killingsworth & Gilbert 2010).

Till skillnad från kärleksrelationer och vänskapsrelationer som båda har visat sig ha en positiv betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande har förekomst av barn inte visat sig ha några lyckobringande effekter, åtminstone inte vad gäller livstillfredsstället. Både longi-

tudinella studier och tvärsnittsstudier tyder på att barn inte har någon effekt alls eller rent av en svag negativ effekt på individens livstillsfredsställelse (Kohler m.fl. 2005; Clarck m.fl. 2008; Kahneman & Deaton 2010).

## **Har de sociala relationerna olika betydelse för livstillsfredsstället och välbefinnandet?**

Trots att man i tidigare studier funnit att nära relationer överlag är positivt relaterade till både individens livstillsfredsställelse och affektiva välbefinnande har endast ett fåtal tidigare studier direkt jämfört effekterna. Kahneman m.fl. (2004: 2010) fann att förekomst av en parrelation svarierade starkare med livstillsfredsstället jämfört med välbefinnandet i en analys av lyckan hos amerikanska och franska kvinnor. Diskrepansen mellan parrelationens betydelse för de två formerna av lycka replikerades emellertid inte i en mycket större representativ amerikansk undersökning som rapporteras av Kahneman & Deaton (2010). I denna studie mättes emellertid välbefinnandet med två olika mått, positiv och negativ affekt, vilket gör det svårt att jämföra med måttet på livstillsfredsstället.

När det gäller barn har inga tidigare studier direkt jämfört sambanden. Kahneman & Deaton (2010) fann ett mycket svagt negativt samband mellan barn och livstillsfredsstället, en mycket svagt positivt samband mellan barn och positiv affekt men ett betydligt starkare positivt samband mellan barn och negativ affekt och stress. Men även här användes inget sammanfattande mått på individens välbefinnande vilket försvårar jämförelserna. Utifrån tidigare studier är det således oklart huruvida de sociala relationerna har olika betydelse för de två formerna av lycka. Precis som i fallet med de socioekonomiska livsvillkoren kan vi dock tänka oss att relationerna har särskilt stor vikt för individens livstillsfredsställelse.

Varför skulle då individens relationer vara viktigare för livstillsfredsstället än för välbefinnandet? För det första utgör de sociala relationerna en viktig del av individens yttre livsvillkor. Det finns därför goda skäl att förvänta sig att individen direkt väger in relationerna när hon bedömer livet (precis som i fallet med den socioekonomiska statusen). Detta antagande ter sig särskilt rimligt med tanke på att relationerna intar en helt central plats i människors lekmannateorier om det goda livet (Furnham

& Cheng 2000). De sociala relationerna kan med andra ord förväntas inta en helt central plats i den ”orefleksrade checklistan”.

Ett andra skäl till att individens sociala relationer skulle påverka livstillsfredsställelsen i högre grad än välbefinnandet är att individen väger in förväntningar om sitt framtida välbefinnande när hon bedömer livet. Relationerna borde påverka individens föreställningar om framtida välbefinnandenivåer genom att en partner och ett utbyggd socialt nätverk kan antas ge trygghet och därmed skydda individen för olika risker (Marmot 2004). Slutligen kan relationerna förväntas vara särskilt viktiga för livstillsfredsställelsen i den mån människor medvetet väger in andra värden än det personliga välbefinnandet när de bedömer livet (White & Dolan 2009). Givet samma nivå av välbefinnande kan exempelvis ett liv med nära och djupa relationer betraktas som ett bättre liv än ett ensamt liv med flyktiga och ytliga relationer.

## **Empirisk strategi**

För att undersöka sambandet mellan individens sociala relationer och de två formerna av lycka används European Social Survey från 2006. Precis som i tidigare analyser används samtliga ingående länder och land som kontrollvariabel i analysen. För analysen står tre olika mått på sociala relationer i fokus: förekomst av parrelation, barn och tillgång till nära vän. För att mäta förekomst av parrelation fick respondenterna ange om de bor tillsammans en partner eller inte. Förekomsten av barn mättes genom att respondenterna angav om de någonsin fött barn eller blivit pappa. För att mäta förekomst av nära vänskapsrelation fick respondenterna ange om de hade någon de kunde diskutera intima och personliga saker med. Precis som i fallet med socioekonomisk status och lycka valdes även respondenternas subjektiva upplevelse av relationerna ut till analysen. Intervjupersonerna fick på en femgradig skala instämma eller ta avstånd från påståendet: ”Det finns människor i mitt liv som verkligen bryr sig om mig”.

## **Resultat**

I modell 1 i tabell 5.1 presenteras sambanden mellan variablerna sambo, barn och nära vänskapsrelation för de två formerna av lycka. Resultaten från analyserna pekar i förväntad riktning där både samboförhållande

och förekomsten av nära vän har positiva effekter för både livstillfredsställelsen och det affektiva välbefinnandet. Som förväntat är dock effektstyrkan starkare för livstillfredsställelsen jämfört med välbefinnandet. Parrelationens starkare effekt på livstillfredsställelsen kontra välbefinnande är statistiskt signifikant och i urvalet är effekten 34 procent starkare för livstillfredsställelsen. Effektskillnaden av att ha en nära vän är emellertid mindre och inte statistiskt signifikant.

När det gäller barn pekar effekterna i olika riktningar. Individer som har barn är något mindre nöjda med livet och har ett något lägre välbefinnande än individer som saknar barn (när variablerna parrelation och nära vän hålls konstanta) Det är dock viktigt att poängtera att effektstyrkan av barn i både fallen är mycket svag. I båda fallen rör det sig om en skillnad som är mindre än en tiondels standardavvikelse. Barn verkar nästintill att sakna betydelse för både livstillfredsställelsen och välbefinnandet. I sin helhet förklarar modellen med de tre mätten på sociala relationer drygt 4 procent av skillnaderna i livstillfredsställelse och strax under 3 procent av skillnaderna i välbefinnande.

Låt oss nu undersöka hur den subjektiva upplevelsen av social samhörighet är kopplad till de två typerna av lycka. Som modell 2 i tabellen visar har även upplevelsen av att andra människor bryr sig om en något starkare effekt på livstillfredsställelsen. Denna skillnad är statistiskt signifikant och även om den inte är speciellt stor. Vidare förklarar den subjektiva upplevelsen av social samhörighet 5 procent av variationen i livstillfredsställelse men endast 3 procent av variationen i välbefinnande.

Sammantaget pekar analyserna på att de sociala relationerna spelar en något större roll för livstillfredsställelsen jämfört med välbefinnandet. Denna diskrepans var dock inte alls lika stor och tydligt som i fallet med de olika markörerna för socioekonomisk status i det förgående kapitlet.

Tabell 5.1: Betydelsen av sociala relationer för individens livstillsfredsställelse och affektiva välbefinnande

	Modell 1		Modell 2	
	Livstillsfredsställelse	Affektivt välbefinnande	Livstillsfredsställelse	Affektivt välbefinnande
Sambo/gift (Konstant: Ensamstående)	+0.273*** (+0.252, +0.294)	+0.204*** (+0.182, +0.226)		
Nära vän (Konstant: Har ej nära vän)	+0.474*** (+0.441, +0.57)	+0.430*** (+0.394, +0.466)		
Barn (Konstant: Har ej barn)	-0,086*** (-0.107, -0.066)	-0,080*** (-0.102, -0.058)		
Upplevelse av social samhörighet (Skala 1-5)			+0.283*** (+0.270, +0.296)	+0.234*** (+0.220, +0.248)
Antal individer	36 219	36 219	36 830	36 830
Förklarad varians	4 procent	3 procent	5 procent	3 procent

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillsfredsställetsen och det affektiva välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikelse.

## Diskussion och slutsatser

Precis som i fallet med individens socioekonomiska status visade sig de sociala relationerna spela en större roll för livstillsfredsställetsen än för välbefinnandet. När det gäller civilstatusens betydelse pekade analyserna på att effekten av att vara sambo/gift var betydligt starkare för livstillsfredsställetsen jämfört med välbefinnandet. Detsamma gällde för effekten av att ha en nära vän även om skillnaden här var mindre. I framtida forskning är det viktigt att undersöka mekanismerna bakom dessa diskrepanser närmare. Som vi tidigare sett hävdar Kahneman m.fl. (2010) att ”nöjd med livet” på ett intuitivt plan antagligen uppfattas som delvis synonymt med ”goda livsvillkor” eller ”att vara lyckligt lottad”. Precis som i fallet med individens inkomst och yrke är det rimligt att tänka sig att ett kärleksförhållande och ett socialt nätverk ingår i den oreflekterade checklistan. Något som till viss del talar emot denna förklaring är dock att barn inte hade positiva effekter på varken livstillsfredsställetsen eller välbefinnandet. Att ha barn borde, precis som att ha en partner och att ha en nära vän, ingå i människors föreställningar om det goda livet och därmed också påverka bedömningen av livet positivt. Att ha barn borde även påverka livstillsfredsställetsen positivt i den mån människor medve-

tet väger in de sociala relationerna när de bedömer livet. Inte minst sedan barn ofta brukar anses vara en viktig ingrediens i ett meningsfullt liv.

En annan förklaring till relationernas starkare betydelse för livstillfredsställelsen jämfört med välbefinnandet skulle kunna vara att mänskor väger in prognoser för sitt framtida välbefinnande när de bedömer livet. Denna förklaring framstod som rimligt i den tidigare diskussionen kring de starkare effekterna av speciellt arbetslöshet på livstillfredsställelsen. Både att ha en partner samt att ha en nära vän kan ju förväntas fylla en viktig stödgivande funktion vid negativa händelser och livskriser och därmed påverka individens framtidstro positivt. Detsamma kan knappast sägas om barn, åtminstone inte om barnen är små. En viktig uppgift för framtida forskning är att undersöka hur individens sociala situation påverkar hennes förväntningar på framtida välbefinnandenivåer, samt om detta samband i sin tur kan förklara parrelationen och den nära vänskapsrelationens starkare effekt på livstillfredsställelsen.

Till sist är det värt att påpeka att de olika mätten på sociala relationer som studerades i kapitlet uppvisade förhållandevis svaga samband med båda formerna av lycka. Visserligen har en individ som både är singel och saknar en nära vän en lägre lyckonivå än en individ som både har en partner och en nära vän. Men skillnaden är mindre än en standardavvikelse. Vidare förklarade de olika mätten på relationer bara några procent av skillnaderna i både livstillfredsställelse och välbefinnande. Med utgångspunkt från dessa resultat kan man ställa sig frågande till att man i olika översikter kring lyckoforskningens resultat ofta påpekat att de sociala relationerna är lyckans viktigaste bestämningsfaktor, samt att relationerna har en större betydelse än olika socioekonomiska faktorer (Haidt 2006; Layard 2006). Ingen av dessa två antaganden får något stöd i denna avhandlings empiriska analyser. Tvärtom pekar analyserna på att individens socioekonomiska status har en något starkare betydelse än relationerna. Det ligger därför nära till hands att tro att man överdrivit relationernas betydelse i tidigare forskningsöversikter. Kanske för att det i regel betraktas som önskvärt att peka på relationernas starka betydelse och socioekonomins svaga betydelse.



## 6. Hälsa och lycka

Hälsan intar en central plats i människors föreställningar om det goda livet. I SOM-undersökningen rapporterade 94 procent av intervupersonerna att en god hälsa är ”Mycket viktig” eller ”Helt avgörande” för det personliga välbefinnandet (Brülde & Nilsson 2010). Ingen annan enskild faktor ansågs vara viktigare än hälsan.

Hur viktig är då hälsan för människors grad av livstillfredsställelse och välbefinnande? Är den så viktig som folk i allmänhet tror? Tidigare forskning avseende hälsa och lycka har till stor del kretsat kring sambanden mellan subjektivt skattad allmänhälsa och lycka (Argyle 2001; Brief et al. 1993; Eikemo m.fl. 2008). I dessa studier rapporteras ett relativt starkt positivt samband mellan hälsa och livstillfredsställelse samt hälsa och hög positiv respektive låg negativ affekt (*ibid.*). Ett problem med studierna som fokuserat på sambandet mellan subjektiv allmänhälsa och lycka är dock att det är svårt att veta vad människor menar när de skattar hur bra eller dålig hälsa de anser sig ha. Inte minst sedan hälsobegreppet precis som lyckobegreppet är tvetydigt och behäftat med en rad olika tolkningar och associationer. Om hälsobegreppet tolkas väldigt diffust och holistiskt, till exempel i enlighet med WHO:s definition ”ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande” är sambandet mellan hälsa och lycka i princip ointressant eftersom lyckobegreppet redan är inbyggd i hälsobegreppet.

Istället för att studera relationen mellan subjektiv allmänhälsa och de två formerna av lycka ligger fokus i detta kapitel på att undersöka hur två mer specifika aspekter av individens hälsa relaterar till hennes livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Dessa två hälsoaspekter är (o)hälsa definierat som fysisk funktionsnedsättning och (o)hälsa definierat som (o)hälsorelaterat lidande (Brülde 1998). Andra perspektiv på hälsa såsom biomedicinska definitioner, positiv funktionsförmåga och hälsorelaterat välbefinnande (*ibid.*) är också intressanta men lämnas av praktiska skäl utanför kapitlets fokus.

Vad menas då med hälsobegreppen fysisk funktionsnedsättning och (o)hälsorelaterat lidande? Med fysisk funktionsnedsättning menas i vilken utsträckning individen saknar vissa basala kroppsliga funktioner. Exempel på sådana funktionsnedsättningar kan vara nedsatt fysisk rörlighet

(Brölde 1998). Med (o)hälsorelaterat lidande menas i vilken utsträckning individen upplever kroppsliga förnimmelser eller stämningar som är av ohälsokarakter, till exempel trötthet, kroppslig smärta, illamående, depression och ångest (*ibid.*).

Hur relaterar då dessa två dimensioner av hälsan till individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande? Tidigare studier där relationen mellan nedsatt fysisk funktionsförmåga och lycka stått i fokus pekar på relativt svaga samband. Den kanske mest berömda studien på området rapporteras av Brickman (1978) som jämförde livstillfredsställelse och grad av positiv affekt hos individer som var förlamade i nedre delen av kroppen jämfört med friska individer. De förlamade individerna var signifikant mindre nöjda med livet men hade inte en signifikant lägre grad av positiv affekt än den friska kontrollgruppen. Skillnaden avseende livstillfredsställelse mellan de förlamade och icke-förlamade individerna var emellertid liten och Brickmans studie brukar ofta ges som exempel på hur liten betydelse fysiska funktionsnedsättningar i allmänhet har för individens lycka (Kahneman 1999). I ett flertal andra studier rapporteras liknande resultat som i Brickmans studie för en rad olika typer av funktionsnedsättningar (se t.ex. Oswald & Powdthavee 2008; Powdthavee 2009; Bruno et al. 2011). Den samlade slutsatsen från tidigare studier är att hälsa i termer av fysisk funktionsnedsättning endast har en svag negativ påverkan på individens livstillfredsställelse och upplevelse av positiv respektive negativ affekt (Argyle 2001; Riis m.fl. 2005; Ubel m.fl. 2005).

Hur kommer det sig att individens fysiska funktionsförmåga har visat sig ha en så svag betydelse för välbefinnandet och livstillfredsställelsen? Det råder en ganska bra enighet om att förklaringen till det svaga sambandet mellan fysisk funktionsnedsättning och de två formerna av lycka beror på att individen på lång sikt anpassar sig till dessa åkommor (Argyle 1999; Brölde 2007; Riis m.fl. 2005; Ubel m.fl. 2005). Inte minst sedan de flesta fysiska funktionsnedsättningar bara påverkar en mindre del av individens basala funktioner (Ubel et al. 2005). Vidare kan individen i många fall kompensera funktionsnedsättningarna med olika hjälpmedel (Brölde 2007). Enligt Riis m.fl. (2005) spelar också uppmärksamheten en central roll för att förklara anpassningen, människor tänker ganska sällan på sin fysiska funktionsförmåga och blir i regel bara varse den om en fysisk funktionsnedsättning även ger upphov till kroppsliga smärtor.

Hur relaterar då (o)hälsorelaterat lidande till de två formerna av lycka? När det gäller betydelsen av t.ex. kroppsliga smärtupplevelser, sömnpromblem samt ångest och depression kan man förvänta sig betydligt starkare samband än i fallet med nedsatt fysisk funktionsförmåga. Detta gäller särskilt i relation till individens affektiva välbefinnande. Att lida av långvarig ångest och depression innebär ju per definition att uppleva låga välbefinnandenivåer (Lovibond & Lovibond 1994; Joseph 2007; Wood et al. 2010). Även sömnpromblem och kroniska smärtupplevelser kan till viss del begreppsligt misstänkas överlappa med låga nivåer av välbefinnande. Kahneman m.fl. (2004) rapporterar till exempel en betydligt starkare negativt samvariation mellan sömnpromblem och affektivt välbefinnande jämfört med sömnpromblem och livstillfredsställelse. Vidare fann Kahneman & Deaton (2010) betydligt starkare samvariation mellan huvudvärk och höga nivåer av negativ affekt kontra huvudvärk och låga nivåer av livstillfredsställelse. En förklaring till resultaten är att hälsoproblem som är relaterade till psykiskt och kroppsligt lidande står i en direkt, närmast begreppslig, relation till individens välbefinnande men utövar en mer indirekt påverkan på livstillfredsställen. Att återkommande uppleva sömnbesvär får närmast direkta konsekvenser för individens sinnestämning, men konsekvenserna för hur individens bedömer hela sitt liv är inte lika uppenbara. I synnerhet om hon värderar fler saker än välbefinnandet när hon bedömer sitt liv (Kahneman m.fl. 2004).

Trots att effekterna av (o)hälsa i termer av nedsatt fysisk funktionsförmåga och (o)hälsorelaterat lidande i viss utsträckning undersökts i tidigare studier har ingen studie systematiskt undersökt om dessa två hälsodimensioner har olika betydelse för individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Som vi sett har de studier som inkluderat båda formerna av lycka delat upp välbefinnande i två delar, positiv respektive negativ affekt, dels bara fokuserat på ett eller ett fåtal hälsobesvär. Syftet med detta kapitel är därför att systematiskt undersöka hur olika hälsobesvär i termer av nedsatt kroppslig funktionsförmåga samt hälsorelaterat lidande är kopplat till individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande.

På teoretiska grunder samt med stöd i tidigare forskning kan vi på förhand förvänta oss att (o)hälsobesvär som mer eller mindre direkt är kopplade till hälsorelaterat lidande har starkare effekt på individens affektiva välbefinnande jämfört med hennes livstillfredsställelse. Besvär som gör ”ont” eller ger upphov till psykiskt lidande bör således ha en

mycket stark och direkt påverkan på individens välbefinnande. Effekterna av dessa åkommor på livstillfredsställelsen är däremot något mer indirekta och därfor också svagare. Hälsobesvär som primärt påverkar individens fysiska funktioner kan vi å andra sidan förvänta oss ha relativt svaga effekter på båda formerna av lycka, inte minst på välbefinnandet eftersom tidigare forskning pekar på att människor anpassar sig ganska väl till dessa hälsobesvär (Riis m.fl. 2005; Frederick & Loewenstein 1999).

## Resultat

SOM-undersökningen innehåller ett frågebatteri med nio olika hälsobesvär. De hälsobesvär som ingår i undersökningen är kopplade till både hälsorelaterat lidande (t.ex. oro/nedstämdhet, huvudvärk) samt fysisk funktionsnedsättning (t.ex. nedsatt fysisk rörlighet). För varje hälsobesvär anger respondenterna hur ofta de upplevt dem på en femgradig ordinalskala där svarsalternativen sträcker sig från (1) aldrig till (5) dagligen. I tabell 6.1 listas korrelationerna mellan de olika hälsobesvären och de två formerna av lycka. Som förväntat tenderar de hälsobesvär som kan ses som indikatorer på hälsorelaterat lidande att uppvisa särskilt starka samband med det affektiva välbefinnandet. Oro/nedstämdhet, sömnpromblem, huvudvärk/yrsel samt magbesvär uppvisar alla signifikant starkare negativa samband med välbefinnandet jämfört med livstillfredsstället. Ohälsobesvär som i hög grad rör nedsättning av kroppsliga funktioner snarare än lidande, såsom nedsatt fysisk rörlighet och hjärt-kärlbesvär, uppvisar å andra sidan ungefär likvärdig samvariation med båda formerna av lycka. Undantaget är värk eller smärta i muskel/leder/bindväv som inte samvarierar starkare med välbefinnandet trots att smärtupplevelser rent begreppsligt kan förväntas innehära just illabefinnande. En förklaring till detta oväntade samband kan dock vara att måttet på smärta inte fångar hur ofta smärtproblemen gör sig påminna för individerna. Att uppleva smärta vid enstaka tillfällen, till exempel när man rör sig på ett visst sätt, har rimligen en mycket svagare välbefinnandeeffekt jämfört med smärtproblem som ständigt gör sig påminna.

*Tabell 6.1: Korrelationen (Pearson R) mellan olika hälsobesvär och de två formerna av lycka*

	Livstillsfredsställelse	Affektivt välbefinnande
Oro/nedstämdhet	<b>-0,40***</b>	<b>-0,52***</b>
Huvudvärk/Yrsel	<b>-0,17***</b>	<b>-0,24***</b>
Sömnsvårigheter	<b>-0,24***</b>	<b>-0,31***</b>
Magbesvär	<b>-0,19***</b>	<b>-0,26***</b>
Hjärt-/kärlbesvär	-0,08***	-0,11***
Värk eller smärta i muskler/leder/bindväv	-0,16***	-0,17***
Nedsatt fysisk rörlighet	-0,18***	-0,20***
Allergiska besvär	-0,07***	-0,08***
Andra hälsobesvär	-0,20****	-0,22****

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillsfredsställetsen och det affektivt välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikelse.

För att ytterligare kartlägga hur individens hälsa påverkar de två formerna av lycka genomförs en explorativ faktoranalys av de olika hälsobesvärren. Denna analys mynnar ut i två olika hälsodimensioner. Faktor 1 med starka faktorladdningar för oro/nedstämdhet, sömnsvårigheter, magbesvär samt huvudvärk/yrsel kan tolkas som en underliggande lidandedimension. Faktor 2 med starka faktorladdningar för nedsatt fysisk rörlighet, värk eller smärta i muskler/leder/bindväv samt hjärt-/kärlbesvär kan tolkas som en underliggande funktionsnedsättningdimension. Kategorin ”Andra hälsobesvär” laddade som förväntat på båda faktorerna eftersom den utgör en restkategori där både besvär som relaterar till hälsorelevant lidande och funktionsnedsättning ingår. Den enda typen av hälsobesvär som inte laddade starkt på någon av dimensionerna var ”Allergiska besvär”.

Låt oss nu använda faktorvärdet för de två dimensionerna som summerade mått på de två hälsodimensionerna hälsorelaterat lidande respektive nedsatt fysisk funktionsförmåga. Vi kan först och främst notera att korrelationen mellan de två hälsodimensionerna är +0,43 (Pearson R) vilket tyder på att de två faktorerna delvis överlappar men ändå utgör relativt distinkta hälsokategorier. Hur relaterar då dessa två hälsodimensioner till

de två formerna av lycka? I tabell 6.2 redovisas resultaten från en linjär regressionsanalys där de två hälsodimensionerna används som oberoende variabler. Som förväntat samvarierar lidandefaktorn mycket starkt negativt med båda formerna av lycka. Analysen pekar på att en standardavvikelses ökning i hälsorelaterat lidande i genomsnitt resulterar i 0,456 standardavvikelsers sänkning av det affektiva välbefinnandet. Motsvarande effekt på livstillsfredsstället är 0,352. Skillnaden i effektstyrka av hälsorelaterat lidande på livstillsfredsstället respektive välbefinnandet är statistiskt signifikant. Omräknat i procent är den negativa effekten på välbefinnande cirka 30 procent starkare jämfört med effekten på livstillsfredsstället. Grad av hälsorelevant lidande förklarar vidare 20 procent av variationen i välbefinnande att jämföra mot 12 procent av variationen i livstillsfredsstället. Resultaten från analysen pekar således med all tydlighet på att ohälsobesvär som ger upphov till lidande samvarierar starkare med individens välbefinnande jämfört med hennes livstillsfredsstället.

Låt oss gå vidare och undersöka sambandet mellan nedsatt fysisk funktionsförmåga och de båda formerna av lycka. Som tabellen visar har funktionsfaktorn som förväntat en svagare betydelse för både livstillsfredsstället och välbefinnandet. En standardavvikelses ökning av nedsatt fysisk funktionsförmåga ger i genomsnitt 0,208 enheters sänkning av livstillsfredsstället och 0,232 enheters sänkning av det affektiva välbefinnandet. Skillnaden i effektstyrka mellan de två mätten på lycka är emellertid inte statistiskt signifikant. Däremot är den svagare effekten av fysisk funktionsnedsättning jämfört mot hälsorelaterat lidande statistiskt signifikant för båda formerna av lycka. Som förväntat har alltså ohälsobesvär som mer eller mindre direkt är av lidandekarakter en större betydelse för både livstillsfredsstället och välbefinnande jämfört med fysiska funktionsnedsättningar.

Som vi sett tenderar fysisk funktionsnedsättning och hälsorelaterat lidande att delvis samvariera. Man kan därför misstänka att anledningen till att fysiska funktionsnedsättningar har betydelse för individens lycka i hög utsträckning beror på att dessa funktionsnedsättningar till viss del ackompanjeras av hälsorelaterat lidande. I tabell 6.3 redovisas effekterna av fysisk funktionsnedsättning och ohälsorelaterat lidande när båda ohälsosfaktorerna ingår i samma regressionsmodell. Som förväntat försvinner effekten av den fysiska funktionsnedsättningen nästan helt och hålet när det hälsorelaterade lidandet inkluderas i modellen. Att nedsatt fysisk funktionsförmåga har betydelse för individens välbefinnande och livstill-

fredsställelse kan således nästan helt förklaras av att dessa funktionsnedsättningar ofta ackompanjeras av hälsorelaterat lidande.

Tabell 6.2: Betydelsen av fysisk funktionsnedsättning respektive hälsorelaterat lidande för de två formerna av lycka

	Modell 1		Modell 2	
	Livstillfredsställelse	Affektivt välbefinnande	Livstillfredsställelse	Affektivt välbefinnande
Hälsorelaterat lidande (faktorvärdet)	-0.352*** (-0.385, -0.318)	-0.456*** (-0.488, -0.424)		
Fysisk funktionsnedsättning (faktorvärdet)			-0.208*** (-0.243, -0.173)	-0.232*** (-0.267, +0.198)
Antal individer	3026	3026	3026	3026
Förklarad varians	12 procent	20 procent	4 procent	5 procent

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillfredsställelsen och det affektiva välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikeler.

Tabell 6.3: Betydelsen av fysisk funktionsnedsättning och hälsorelaterat lidande för de två formerna av lycka

	Modell 1	
	Livstillfredsställelse	Affektivt välbefinnande
Fysisk funktionsnedsättning (faktorvärdet)	-0.070*** (-0.108, -0.033)	-0.045*** (-0.080, -0.009)
Hälsorelaterat lidande (faktorvärdet)	-0.322*** (-0.359, -0.284)	-0.436*** (-0.472, -0.401)
Antal individer	3026	3026
Förklarad varians	13 procent	21 procent

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillfredsställelsen och affektivt välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikeler.

## Diskussion och slutsatser

Sammanfattningsvis pekar de empiriska analyserna på att individens hälsa både i termer av nedsatt fysisk funktionsförmåga och hälsorelaterat lidande har betydelse för både individens livstillfredsställelse och hennes affektiva välbefinnande. Den relativt vikt de två typerna av hälsobesvär har för individens lycka skiljer sig emellertid åt betydligt. Hälsobesvär som primärt är relaterade till lidande uppvisar betydligt starkare samband med båda formerna av lycka jämfört med hälsobesvär som primärt är relaterade till nedsatt fysisk funktionsförmåga. Dessa resultat ligger i helt i linje med tidigare forskning och styrker dessutom tidigare empiriska studier mot bakgrund av att fler indikatorer på hälsa var inkluderade i denna studie jämfört med tidigare studier (se t.ex. Kahneman m.fl. 2004; Riis m.fl. 2005).

Vad gäller det huvudsakliga syftet med kapitlet, att undersöka betydelsen av hälsan för de två formerna av lycka framkom det att hälsorelaterat lidande uppvisade starkare samband med välbefinnandet jämfört med livstillfredsstället. Detta mönster framkom både vid en analys av de enskilda hälsobesvären och när hälsobesvären mättes genom två faktordimensioner. Det är dock viktigt att påpeka att den kausala riktningen på dessa samband inte kunde klarläggas på grund av studiens tvärsnittsdesign. Analyserna kan inte heller besvara om sambanden mellan välbefinnandet och de olika lidanderelaterade hälsobesvären rör sig om begreppsliga samband eller empiriska samband. Huruvida låga välbefinnandenivåer kausalt går att urskilja från lidandeupplevelser av ohälsokaraktär får till viss del betraktas som en öppen empirisk fråga för framtidens forskning.

Distinktionen mellan hälsorelaterat lidande och låga välbefinnandenivåer ter sig dock relevant eftersom allt illabefinnande knappast kan betraktas som ohälsa (Brölde 1998). Det framstår till exempel som kontraintuitivt att klassa den irritation som man kan uppleva av att ens favoritlag vid ett upprepat antal tillfällen förlorat viktiga hockeymatcher som ohälsa. Återkommande huvudvärk, sömuproblem och nedstämdhet kan dock utan tvekan betraktas som hälsobesvär och den begreppsliga skillnaden mellan ohälsorelaterat lidande och allmänt illabefinnande ter sig därför relevant. Inte minst kan denna uppdelning vara relevant när vi tänker på vilken typ av illabefinnande som sjukvården och psykiatrin har till uppdrag att behandla.

Även om det på förhand kan framstå som givet att hälsobesvär som är av lidandekaraktär har en mycket stark koppling till låga nivåer av välbefinnande är den något svagare kopplingen till livstillfredsställelsen intressant. Inte minst mot bakgrund av att man i tidigare forskning till stor del bortsett från skillnaden mellan livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande i förhållande till hälsans betydelse för lyckan. Analyserna styrker antaganden att hälsobesvär som ger upphov till lidande såsom sömnproblem, huvudvärk och nedstämdhet har en förhållandevi direkt koppling till välbefinnandet medan dessa besvärs koppling till livstillfredsställelsen är av en mer indirekt karaktär.

Resultaten från kapitel 4 och 5 pekade på att individens socioekonomiska status och sociala relationer har större betydelse för livstillfredsställelsen än för välbefinnandet. Resultaten från detta kapitel pekar på att ett motsatt förhållande gäller avseende individens hälsa. Hälsan är således den första faktorn i avhandlingens analyser som visar sig vara av särskild relevans för individens välbefinnande.



## 7. Fritidsaktiviteter och lycka

Det finns goda skäl att betrakta fritiden som en viktig källa till lycka för människor. Till skillnad från arbetet har de flesta människor möjlighet att fritt disponera sin tid på lyckofrämjande aktiviteter under fritiden. Fritidsaktiviteterna är således en av de faktorer som individen har störst möjlighet att kontrollera och påverka, inte minst jämfört med faktorer såsom personlighetsdragen, de yttre livsvillkoren och samhällets karaktär. Att fritiden ofta står i fokus i olika typer av självhjälpsstrategier som baseras på lyckoforskingens resultat är därför inte speciellt förvånande (se t.ex. Lyubomirsky 2008 samt Fredrickson 2009). Att förändra fritidsaktiviteterna till en mer välbefinnandebejakande inriktning är vidare ett viktigt inslag i många evidensbaserade psykoterapier mot depression (Di-midjan m.fl. 2006; Hopko m.fl. 2003). Fritiden framstår således som ett viktigt område att fokusera på för den som vill försöka höja sin nivå av livstillfredsställelse och välbefinnande.

Det är emellertid inte bara på individplanet som relationen mellan fritiden och lyckan är intressant. Fler och fler samhällsvetare hävdar nämligen att människors fritid även är viktig att belysa utifrån ett samhällsperspektiv. Krueger m.fl. (2009) hävdar till exempel att den uteblivna ökningen av livstillfredsställelse i USA de senaste 50 åren kan bero på att människor inte spenderar sin tid på mer njutningsfulla aktiviteter idag jämfört med 1960-talet. Såväl Goodin m.fl. (2008) som Larsson (2012) hävdar vidare att den mängd fritid som människor har till förfogande bör utgöra ett viktigt mått på samhällelig utveckling.

Hur bör då människors fritid struktureras för att den ska vara en källa till lycka? Och finns det vissa fritidsaktiviteter som är särskilt lyckofrämjande? Om man antar att människan är en helt igenom egenintresserad och lyckomaximerande varelse med perfekt kunskap om vad som gör hennes lycklig finns det inga skäl till att intressera sig för relationen mellan människors fritidsaktiviteter och deras grad av lycka. Om var och en gör det hon tycker är roligast och mest tillfredsställande på fritiden finns det inga skäl att förvänta sig att fritidsaktiviteterna skulle kunna förklara skillnader i lycka mellan människor. Det finns dock åtminstone fyra skäl som talar emot detta antagande.

Först och främst kan antagandet om att människor har perfekt kunskap om vilka fritidsaktiviteter som gör dem lyckliga ifrågasättas. Inte minst sedan tidigare forskning pekar på att människor i allmänhet har svårt att förutse hur olika faktorer påverkar deras välbefinnande och livstillfredsställelse (se exempelvis Wilson & Gilbert 2003). Stutzer m.fl. (2007) hävdar till exempel att människor förmögligen inte har kunskap om den negativa betydelse långa pendelresor har för deras (o)lycka. Bristande kunskap om hur fritidsaktiviteterna påverkar lyckan kan därför leda till suboptimala val när människor väljer vilka fritidsaktiviteter de spenderar sin tid på.

Ytterligare ett skäl till att ifrågasätta antagandet om att människor spenderar sin fritid optimalt ur lyckosynpunkt relaterar till bristande viljestyrka. Att komma igång med aktiviteter som är fysiskt och mentalt ansträngande, till exempel fysisk träning, kräver i regel en viss mån av ihärdighet till skillnad från mindre ansträngande aktiviteter såsom TV-tittande. Det finns därför skäl att tro att människor ibland väljer att spendera sin fritid på suboptimala fritidsaktiviteter på grund av bristande viljestyrka och självkontroll (för en diskussion om hur bristande självkontroll påverkar människor lycka se exempelvis Stutzer & Frey 2007).

Till sist kan människor välja att spendera sin fritid på aktiviteter som är suboptimala ur individuell lyckosynpunkt i den mån aktiviteterna i fråga realiseraer andra värden än den personliga livstillfredsställelsen och välbefinnandet. Människor kan till exempel motivera sitt val av fritidsaktiviteter av altruistiska skäl snarare än av egennyttiga skäl. Vidare kan människor välja att spendera tid på aktiviteter som bidrar till meningsskapande och självförverkligande trots att dessa aktiviteter inte bidrar till njutning eller livstillfredsställelse. White & Dolan (2009) fann till exempel att människor upplever att umgänge med barn är en mycket meningsfull aktivitet trots att människor med barn (som vi sett) i genomsnitt varken har särskilt höga nivåer av livstillfredsställelse eller välbefinnande.

Sammanfattningsvis finns det således ett flertal teoretiska skäl till att intressera sig för relationen mellan å ena sidan individens fritidsaktiviteter och å andra sidan hennes livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Tidigare forskning kring fritidsaktiviteter och lycka styrker detta antagande ytterligare, fritidsaktiviteterna kan åtminstone till viss del förklara skillnader i lycka mellan människor. Den övergripande bilden från tidigare studier pekar på att fritidsaktiviteter som innehåller socialt umgänge, fysisk

aktivering, andlighet/religiositet och välgörenhet är relaterat till särskilt höga nivåer av livstillfredsställelse (Argyle 2001, Brülde 2007). Bland de specifika fritidsaktiviteterna har frekvent umgänge med vänner, engagemang i ideellt arbete, religiösa ceremonier, informell välgörenhet samt idrott, dans och yoga visat sig vara relaterade till höga nivåer av livstillfredsställelse (Argyle 2001; Layard 2006; Brülde 2007, Lyubomirsky 2008). Bland de fritidsaktiviteter som visat sig samvariera negativt med livstillfredsställelse märks TV-tittande (Argyle 2001, Frey 2008). Kortfattat kan man således säga att individer med en fysiskt aktiv och social fritid är särskilt nöjda med livet.

Trots att fritidsaktiviteternas betydelse för individens livstillfredsställelse har varit föremål för en hel del forskning har dess betydelse för det afektiva välbefinnandet studerats betydligt mindre, speciellt med avseende hur aktiviteterna påverkar individens välbefinnande över tid. Fokus i dessa studier ligger istället på hur människor känner sig för stunden under olika aktiviteter. Dessa studier pekar på att människor har ett särskilt högt momentant välbefinnande vid fysisk träning, sexuellt umgänge, promenader, måltider, umgänge med vänner, vid besök av kulturattraktioner och när de lyssnar på musik (Kreuger m.fl. 2009; Kahneman m.fl. 2004; Knabe m.fl. 2010; Killingsworth & Gilbert 2010). Det längsta momentana välbefinnandet har uppmäts vid hushållsarbetet, TV-tittande och datoranvändning (*ibid.*).

## Kapitlets frågeställningar

Trots att det forskats en del kring relationen mellan fritidsaktiviteter och lycka finns det åtminstone två frågeställningar på detta tema som i hög grad är obesvarade i tidigare studier. En första frågeställning rör om fritidsaktiviteterna har olika effekter på individens momentana och mer långsiktiga välbefinnande. De aktiviteter som får oss att bra för stunden behöver inte nämligen inte få oss att må bra på sikt. Som vi ska se finns det ett flertal skäl till fritidsaktiviteternas effekter kan skilja sig åt ur detta avseende. Vissa aktiviteter kan tänkas ge upphov till ett högt momentant välbefinnande men ett lägre välbefinnande över tid (och vice versa). Den första frågeställningen i detta kapitel gäller därför om fritidsaktiviteter som i tidigare forskning visat sig vara relaterade till ett särskilt högt momentant välbefinnande också är relaterade till särskilt höga nivåer av välbefinnande över tid.

En andra frågeställning som i hög grad är obesvarad i tidigare forskning är om individens fritidsaktiviteter har olika betydelse för hennes livstillsfredsställelse och affektiva välbefinnande. Som vi sett har näst intill inga tidigare studier undersökt hur individens fritidsaktiviteter påverkar hennes långsiktiga välbefinnande. Det är därför oklart om de långsiktiga effekterna av fritidsaktiviteterna på välbefinnandet sammanfaller med fritidsaktiviteternas dokumenterade effekter på livstillsfredsstälelsen. Dessa två frågor, om fritidsaktiviteterna har olika betydelse för individens kortslagta och långsiktiga välbefinnande, samt om fritidsaktiviteternas betydelse skiljer sig för det långsiktiga välbefinnandet och livstillsfredsstälelsen, står i fokus i detta kapitel. Låt oss nu gå vidare och diskutera var och en av dessa frågeställningar djupare.

### **Skiljer sig fritidsaktiviteternas kortslagta och långsiktiga välbefinnandeeffekter åt?**

Som vi sett har de flesta studier som undersökt relationen mellan individens fritidsaktiviteter och affektiva välbefinnande primärt undersökt hur olika fritidsaktiviteter påverkar individens momentana välbefinnande snarare än hennes välbefinnande över tid (Kreuger m.fl. 2009; Kahne-man m.fl. 2004; Knabe m.fl. 2010; Killingsworth & Gilbert 2010). Fritidsaktiviteterna kan dock förväntas att både ha momentana och mer långsiktiga effekter på individens välbefinnande och dessa två effekter ibland kan skilja sig åt.

Det finns åtminstone fyra olika skäl till varför fritidsaktiviteternas långsiktiga och kortslagta effekter på individens välbefinnande kan skilja sig åt. För det första kan vissa fritidsaktiviteter ge upphov till illabefinnande för stunden men bidra till ett ökat välbefinnande på lång sikt genom att aktiviteten ifråga hjälper individen att realisera personliga målsättningar. Den sköna känslan man kan känna efter att man slutfört en lång dags arbete eller ett högintensivt motionspass kan till exempel delvis väga upp det illabefinnande som arbetet eller motionspasset för stunden gav upphov till. På ett motsvarande sätt kan aktiviteter som för stunden upplevs som lustfyllda, till exempel TV-spel och TV-tittande, påverka det långsiktiga välbefinnandet negativt, exempelvis för att dessa aktiviteter stjäl tid från andra aktiviteter som i högre utsträckning bidrar till att individen förverkligar viktiga målsättningar.

För det andra kan sociala normer tänkas påverka hur olika aktiviteter påverkar individens långsiktiga välbefinnande. Aktiviteter som från ett

samhällsperspektiv anses nyttiga och eftersträvansvärdha kan förväntas ha positiva effekter på individens välbefinnande över tid även i de fall dessa aktiviteter inte ger upphov till positiva momentana välbefinnandekänslor. En illustration av normernas potentiella betydelse ger Knabe m.fl. (2010) i sin studie av arbetslösa och förvärvsarbetande individer i Tyskland. Forskarna fann att arbetslösa individer upplever ett lägre välbefinnande under praktiskt taget alla fritidsaktiviteter jämfört med förvärvsarbetande individer. En förklaring till dessa resultat är att känslan av att inte kunna bidra till samhället genom förvärvsarbete sätter sig i bakhuvudet på de arbetslösa och färgar av sig på deras långsiktiga välbefinnandenivå (ibid.). Att känna dåligt samvete för att man inte ägnar sig aktiviteter som omgivningen förväntar sig av en kan således påverka det långsiktiga välbefinnandet negativt.

Ett tredje skäl till att skilja på långsiktiga och kortssiktiga välbefinnandeffekter av fritidsaktiviteterna är de potentiella kontrasteffekter som aktiviteterna ger upphov till. Att ägna en kväll åt TV-tittande kan till exempel upplevas som extra njutningsfullt när denna aktivitet kontrasteras mot en stressig arbetsdag. Likaså kan ett motionspass vara särskilt skönt som kontrast till en stillsittande dag i soffan. Ett flertal studier tyder på att kontraster och variation påverkar individens välbefinnande positivt (Lyubomirsky 2008; Nelson 2009). Aktiviteter som framkallar illabefinnande för stunden kan därför ha indirekt positiva effekter på individens välbefinnande under andra aktiviteter.

Sammanfattningsvis finns det alltså ett flertal skäl till att fritidsaktiviteternas långsiktiga välbefinnandeffekter inte nödvändigtvis sammanfaller med aktiviteternas momentana välbefinnandeffekter. Den första frågeställningen för detta kapitel är därför om individens fritidsaktiviteter har olika betydelse för hennes momentana och långsiktiga välbefinnande. Mer specifikt undersöks om några av de aktiviteter som i tidigare forskning visat sig vara relaterade till ett högt respektive lågt momentant välbefinnande uppvisar ett motsvarande mönster vad gäller individens långsiktiga nivå av välbefinnande. Låt oss nu gå vidare och diskutera kapitlets andra frågeställning.

### **Har fritidsaktiviteterna olika betydelse för de två formerna av lycka?**

Som vi sett gäller den andra frågeställningen för kapitlet huruvida individens fritidsaktiviteter har olika betydelse för hennes livstillfredsställelse

och välbefinnande. Analyser i tidigare kapitel visade att individens yttre livsvillkor i termer av hennes relationer och socioekonomiska status hade en större betydelse för individens livstillfredsställelse jämfört med hennes välbefinnande. När det gäller fritidsaktiviteternas betydelse för de två formerna av lycka finns det emellertid vissa skäl som pekar mot ett motsatt samband. Om individen primärt väger in välbefinnandet och de yttre livsvillkoren när hon bedömer livet kan fritidsaktiviteterna i första hand förväntas ha spela en indirekt roll för hennes livstillfredsställelse. Där emot kan effekten av fritidsaktiviteterna vara mer direkt och därmed ha en starkare betydelse för välbefinnandet. Aktiviteter som fysisk träning, umgänge med familj och vänner samt ideellt arbete kan exempelvis ha en direkt påverkan på hjärnans belöningssystem eftersom dessa tillfredsställer grundläggande fysiska och sociala behov (Ratey & Loehr 2011, Cacioppo & Patrick 2008, Lyubomirsky 2008).

Kahneman m.fl. (2010) hävdar att det primärt är de vardagliga aktiviteter som individen ägnar sig åt snarare än de yttre livsvillkoren som bestämmer hennes affektiva välbefinnande. Enligt Kahneman m.fl. (*ibid.*) påverkar de yttre livsvillkoren endast individens välbefinnande i den mån de också påverkar individens tidsanvändning och aktiviteter. Detta antagande om aktiviteternas speciella påverkan på välbefinnande är emellertid baserat på den starka momentana välbefinnandeeffekt som vissa typer av aktiviteter visat sig ha i tidigare studier. Kahneman m.fl. (*ibid.*) noterar till exempel att människor är på ett mycket bättre humör när de umgås med vänner jämfört med när de pendlar till jobbet. Enligt Kahneman m.fl. kan en permanent omstrukturering av tiden till förmån för mer umgänge med vänner och kortare pendelresor därför förväntas ge en permanent ökning av det affektiva välbefinnandet - detta trots att en sådan omstrukturering av aktiviteterna inte nödvändigtvis skulle ge något utslag på individens livstillfredsställelse (*ibid.*).

Antagandet om att fritidsaktiviteterna har direkta effekter på välbefinnandet men mer indirekta effekter på livstillfredsställelsen kan dock kontrasteras till de studier som undersökt sambandet mellan domäntillfredsställelse och livstillfredsställelse. Brülde & Nilsson (2010) rapporterar exempelvis att tillfredsställelse med fritiden är relativt starkt korrelerat med individens övergripande livstillfredsställelse, vidare var fritiden dessutom den domän som uppvisade starkast samband med livstillfredsställelsen. White & Dolan (2010) fann vidare i en tysk studie att männskor värderar fritidsaktiviteter såsom religiösa ceremonier och välgören-

het som särskilt tillfredsställande och meningsfulla aktiviteter, välgörenhet ansågs till och med mer tillfredsställande och meningsfullt än förvärvsarbetet. Dessa studier pekar tillsammans på att man kan förvänta sig att mänskor i alla fall delvis väger in fritidsaktiviteterna när de bedömer livet.

Ytterligare ett skäl som talar för att fritidsaktiviteterna borde ha en minst lika stark betydelse för individens livstillfredsställelse i jämförelse med hennes välbefinnande är att tidigare studier ger indikationer på att välbefinnandet är något mer genetiskt betingat än livstillfredsställelsen (Schimmack 2008). Genernas starkare betydelse för välbefinnandet skulle kunna tala för att individens långsiktiga välbefinnande inte påverkas nämnvärt av hennes aktivitetsmönster utan snarare är styrd av genetiskt bestämda personlighetsdrag.

Sammanfattningsvis finns det inga starka skäl att förvänta sig att fritidsaktiviteterna skulle ha radikalt olika effekter på de två formerna av lycka. Inte minst sedan det finns både argument för och emot att dessa aktiviteter skulle ha olika betydelse för individens livstillfredsställelse respektive välbefinnande. Vilka effekter fritidsaktiviteterna har för de två formerna av lycka måste därför betraktas som en öppen empirisk fråga.

## **Empirisk strategi**

För att undersöka hur individens aktivitetsmönster relaterar till individens affektiva välbefinnande och livstillfredsställelse används data från SOM-undersökningen 2010/2011. SOM-undersökningen innehåller ett relativt stort batteri med variabler som rör vilka fritidsaktiviteter mänskor spenderar sin tid på, ett betydligt större urval än de aktiviteter som finns i ESS-undersökningen. För att göra analysen hanterbar begränsades urvalet av variabler till de typer av aktiviteter som figurerat i tidigare forskning kring sambandet mellan olika fritidsaktiviteter och momentant välbefinnande.

Bland de fritidsaktiviteter som i tidigare forskning visat sig vara relaterade till särskilt höga välbefinnandenivåer fanns fysisk träning, promenader, besök av kulturattraktioner, friluftsliv, lek (representerat via datorspelande), religiösa ceremonier samt umgänge med vänner inkluderade i datamaterialet. Intervjupersonerna angav hur ofta de spenderat tid på dessa aktiviteter från (1) ingen gång till (7) flera gånger i veckan.

För regressionsanalysen skapades dummyvariabler där sambandet mellan att ägna sig åt dessa fritidsaktiviteter någon gång i månaden respektive en eller flera gånger i veckan studeras jämfört med att ägna mindre tid åt dessa aktiviteter (d.v.s. mindre än en gång i månaden). Skälet till att variablene kodas på detta vis är att det framstår som orimligt att fritidsaktiviteter som männskor ägnar sig åt mycket sällan ger något större utslag på deras långsiktiga nivå av välbefinnande.

Eftersom tidigare forskning (Katz-Gerro 1999; Kahneman 2006) tyder på att individens socioekonomiska status samvarierar med hennes fritidsaktiviteter, där individer med hög socioekonomisk status ägnar sig åt mer aktiva fritidsaktiviteter, inkluderas klasstillhörighet och utbildningsnivå som kontrollvariabler. Ytterligare kontrollvariabler som adderas till analysen är individens civilstatus, ålder och kön eftersom dessa tre faktorer kan tänkas påverka sambandet mellan fritidsaktiviteterna och individens affektiva välbefinnande och livstillfredsställelse.

## Resultat

I tabell 7.1, 7.2 och 7.3 redovisas sambandet mellan de olika fritidsaktiviteterna och individens affektiva välbefinnande och livstillfredsställelse. Låt oss börja med att studera hur mönstret ser ut för de aktiviteter som visat sig vara relaterat till ett särskilt högt momentant välbefinnande i tidigare forskning: fysiska och sociala aktiviteter. Som tabell 7.1 visar uppvisar samtliga typer av fysiska aktiviteter positiva och signifikanta samband med individens affektiva välbefinnande. Att ofta ägna tid åt friluftsliv, fysisk träning och långpromenader, speciellt en gång i veckan eller oftare, är relaterat till höga välbefinnandenivåer. Detta mönster speglar således resultaten från studierna kring sambandet mellan momentant välbefinnande och olika fritidsaktiviteter. Fysiska aktiviteter känns alltså inte bara bra för stunden utan verkar också ha positiva effekter på individens mer långsiktiga välbefinnande. Resultaten pekar även på att det positiva sambandet mellan fysisk aktivitet och affektivt välbefinnande är ungefär lika starkt som sambandet mellan fysisk aktivitet och livstillfredsställelse. Att ägna sig åt fysiska aktiviteter på fritiden verkar således ha ungefär lika stor betydelse för båda formerna av lycka.

Analysen av SOM-data tyder även på att det inte är något särskilt typ av fysisk aktivitet som sticker ut från mängden då sambanden är relativt likvärdiga för samtliga tre mått på fysisk aktivitet. Individen som ägnar sig åt fysisk aktivitet en eller flera gånger i veckan har ungefär en fjärde-

dels standardavvikelse högre lycka än individer som ägnar sig åt fysisk aktivitet mindre än en gång i veckan, oavsett om detta sker genom fri-luftsaktiviteter, träningspass eller långpromenader. De positiva sambanden mellan fysisk aktivitet och de två formerna av lycka förändras vidare inte nämnvärt när vi kontrollerar för individens sociala klass, utbildningsnivå, kön, ålder och civilstatus.

När de gäller de sociala aktiviteterna i tabell 7.2 är mönstret inte riktigt lika homogent i jämförelse med de fysiska aktiviteterna. Umgänge med vänner, som visat sig vara relaterat till ett högt momentant välbefinnande, har även en starkt positiv effekt på individens långsiktiga välbefinnande. De positiva sambanden med deltagande i gudstjänster och ideellt arbete är emellertid betydligt svagare och i vissa fall icke-signifikanta. Inga skillnader i hur de sociala aktiviteterna relaterar till de två formerna av lycka går emellertid att finna i analysen. Individer som frekvent umgås med vänner har både ett högt välbefinnande och en hög livstillfredsställelse och de svagare sambanden för deltagande i gudstjänster och ideellt arbete gäller för båda formerna av lycka.

Nästa kategori av aktiviteter är fritidsaktiviteter som är mer passiva och mindre sociala till sin karaktär än de fysiska och sociala aktiviteterna som analyserades ovan. Som vi sett pekar tidigare studier avseende momentant välbefinnande på att människors välbefinnande tenderar att ligga något lägre på aktiviteter som är relaterade till denna kategori (med undantag för besök av kulturattraktioner). Analysen av SOM-data pekar på att frekvent besök av kulturattraktioner samt bokläsning är relaterat till höga nivåer av välbefinnande och livstillfredsställelse emedan frekvent TV-spelande tvärtom är relaterat till låga nivåer. Sambandet mellan de två formerna av lycka och besök av kulturattraktioner en gång i veckan eller oftare emellertid är inte statistiskt signifikant. Precis som i fallet med de sociala och fysiska aktiviteterna pekar även denna kategori aktiviteter på att det inte finns några systematiska skillnader i hur fritidsaktiviteterna relaterar till de två formerna av lycka. Däremot framkom en potentiell diskrepans avseende skillnaden mellan kortskiktigt och långsiktigt välbefinnande i fallet med datorspelande.

Sammanfattningsvis pekar analysen på både likheter och olikheter från de mönster som påträffats avseende olika aktiviteter och momentant välbefinnande i tidigare studier. Fysiska aktiviteter, umgänge med vänner - aktiviteter som i tidigare forskning visat sig ge upphov till ett högt mo-

mentant välbefinnande - uppvisar alla relativt starka positiva samband med individens långsiktiga välbefinnande. Så långt pekar analysen på att individens kortssiktiga och mer långsiktiga välbefinnande sammanfaller. Att vara fysiskt aktiv och att träffa vänner är roligt för stunden men verkar även ge upphov till högre välbefinnandenivåer på lite längre sikt.

Några skillnader gällande kortssiktiga och långsiktiga välbefinnandeeffekter kan dock skönjas i analysen. Den tydligaste avvikelsen från mönstret gäller datorspel som uppvisar ett svagt negativ samband med individens långsiktiga affektiva välbefinnande trots att tidigare studier tyder på att människor upplever höga momentana välbefinnandenivåer under spel och lek (Knabe m.fl. 2010). Ytterligare diskrepanser finner vi i fallet med bokläsning som i tidigare studier visat sig vara relaterat till relativt låga nivåer av momentant välbefinnande (Killingsworth & Gilbert 2010) men som i dessa analyser är relaterat till höga nivåer av mer långsiktigt välbefinnande.

När det gäller fritidsaktiviteternas betydelse för individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande pekar analyserna på en hög samstämmighet mellan båda typerna av lycka. De aktiviteter som är relaterade till höga nivåer av välbefinnande tenderar även att vara relaterade till höga nivåer av livstillfredsställelse.

Tabell 7.1: Fysisk aktivitet och livstillfredsställelse respektive välbefinnande

	Livstillfredsställelse	Välbefinnande	Livstillfredsställelse (livsvillkor konstanta)	Välbefinnande (livsvillkor konstanta)
Naturbesök/friluftsliv				
Varje månad	+0,214*** (+0,111, +0,316)	+0,119** (+0,021, +0,217)	+0,174*** (+0,066, +0,281)	+0,087 (-0,021, +0,195)
Varje vecka	+0,290*** (+0,204, +0,375)	+0,272*** (+0,190, +0,355)	+0,232*** (+0,140, +0,324)	+0,227*** (+0,135, +0,320)
Antal individer	3150	3152	2672	2544
Fysisk träning				
Varje månad	+0,044 (-0,081, +0,168)	-0,007 (-0,133, +0,118)	+0,027 (-0,101, +0,155)	-0,022 (-0,155, +0,111)
Varje vecka	+0,328*** (+0,252, +0,405)	+0,215*** (+0,137, +0,292)	+0,278*** (+0,196, +0,360)	+0,207*** (+0,121, +0,292)
Antal individer	3062	3070	2581	2589
Längre promenader				
Varje månad	+0,164*** (+0,047, +0,280)	+0,129** (+0,012, +0,246)	+0,119* (-0,007, +0,245)	+0,137** (+0,008, +0,266)
Varje vecka	+0,303*** (+0,207, +0,400)	+0,246*** (+0,149, +0,342)	+0,268*** (+0,163, +0,373)	+0,234*** (+0,126, +0,342)
Antal individer	3085	3081	2597	2594

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillfredsställelsen och det affektiva välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikelse.

*Tabell 7.2: Sociala aktiviteter och livstillfredsställelse respektive välbefinnande*

	Livstillfredsställelse	Välbefinnande	Livstillfredsställelse (livsvillkor konstanta)	Välbefinnande (livsvillkor konstanta)
Umgänge med vänner				
Varje månad	+0,365*** (+0,280, +0,450)	+0,442*** (+0,347, +0,537)	+0,321*** (+0,231, +0,410)	+0,363*** (+0,260, +0,465)
Varje vecka	+0,466*** (+0,388, +0,544)	+0,525*** (+0,438, +0,611)	+0,496*** (+0,413, +0,579)	+0,513*** (+0,418, +0,608)
Antal individer	7719	6049	6537	5061
Deltagande i gudstjänst				
Varje månad	+0,043 (-0,109, +0,198)	+0,001 (-0,148, +0,151)	+0,033 (-0,132, +0,198)	+0,025 (-0,145, +0,194)
Varje vecka	+0,280*** (+0,130, +0,429)	+0,203*** (+0,051, +0,355)	+0,209** (+0,047, +0,371)	+0,111 (-0,058, +0,280)
Antal individer	4665	4598	3951	3837
Ideellt arbete				
Varje månad	+0,140*** (+0,056, +0,224)	+0,158*** (+0,076, +0,240)	+0,115** (+0,027, +0,204)	+0,134*** (+0,046, +0,223)
Varje vecka	+0,144*** (+0,041, +0,246)	+0,139*** (+0,038, +0,240)	+0,033 (-0,074, +0,140)	+0,054 (-0,056, +0,165)
Antal individer	4637	4885	3927	3829

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillfredsställelsen och det affektiva välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikelse.

*Tabell 7.3: Hobbies, rekreation och livstillfredsställelse respektive välbefinnande*

	Livstillfredsställelse	Välbefinnande	Livstillfredsställelse (livsvillkor konstanta)	Välbefinnande (livsvillkor konstanta)
Kulturbesök (bio, teater m.m.)				
Varje månad	+0.118*** (+0.047, +0.189)	+0.054 (-0.026-+0.135)	+0.149** (+0.071, +0.227)	+0.106*** (+0.015-+0.197)
Varje vecka	+0,094 (-0.194, +0.383)	+0,258 (-0.057, +0.574)	-0,122 (-0.437, +0.193)	+0.221 (-0.120, +0.563)
Antal individer	4849	3375	4116	2834
Dator/TV-spel				
Varje månad	+0.003 (-0.078, +0.084)	-0.087* (-0.179, +0.005)	+0,003 (-0.083, +0.090)	-0.082 (-0.184, +0.019)
Varje vecka	-0.140*** (-0.200, -0.080)	-0.079** (-0.148, -0.010)	-0.101** (-0.167, -0.034)	-0.074* (-0.152, -0.004)
Antal individer	7693	6055	6529	5071
Bokläsning				
Varje månad	+0.354*** (+0.210, +0.498)	+0,201*** (+0.096, +0,307)	+0,278*** (+0.129, +0,426)	+0.213*** (+0.100, +0.326)
Varje vecka	+0.252*** (+0.143, +0.361)	+0.139** (+0.062,+0.215)	+0.120** (+0.003, +0,237)	+0.147*** (+0.062, +0.231)
Antal individer				

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillfredsställetsen och det affektiva välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikelse.

## Diskussion och slutsatser

Tvärtemot vad Kahneman m.fl. (2010) samt Kahneman (2011) antar pekar analyserna i detta kapitel på att individens fritidsaktiviteter inte har en starkare effekt på välbefinnandet jämfört med livstillfredsställelsen. Att ägna fritiden åt fysiskt aktiva och sociala aktiviteter verkar ge upphov till både hög livstillfredsställelse och ett högt välbefinnande och dessa samband är av ungefär samma styrka. En tänkbar invändning mot denna slutsats, att fritidsaktiviteterna har samma betydelse för de båda formerna av lycka, är att endast en begränsad mängd fridsaktiviteter var inkluderade i de empiriska analyserna. Detta gäller i synnerhet fritidsaktiviteter som visat sig vara kopplade till särskilt låga välbefinnandenivåer i tidigare forskning, här märks till exempel hushållsarbete och TV-tittande (Kahneman m.f. 2004; Knabe m.fl. 2010; Killingsworth & Gilbert 2010). Det är dock svårt att tänka sig några särskilda argument för att just dessa aktiviteter skulle bryta det mönster som framkom i analyserna. Det ligger närmare till hands att istället anta att Kahneman m.fl. (2010) helt enkelt blandat ihop aktiviteternas akuta effekter med deras mer långsiktiga eller ”kroniska” effekter. Av det faktum att människor för stunden är på bra humör när de spelar TV-spel följer inte att TV-spelande bidrar till högt långsiktigt välbefinnande.

Ytterligare ett intressant resultat från analyserna var att fritidsaktiviteterna inte har den starka effekt på välbefinnandet som Kahneman m.fl. (2010) samt Kahneman (2011) tänker sig. Effektstorlekarna för de olika aktiviteterna som analyserades var inte större än de effektstorlekar som redovisades i de tidigare kapitlen kring socioekonomins och relationernas betydelse för individens lycka. Vilka aktiviteter människor ängar sig åt på sin fritid verkar således inte vara av större betydelse än gängse mått på yttrande livsvillkor, åtminstone inte gällande de fritidsaktiviteter som studerades i detta kapitel. Dessa resultat ger ytterligare skäl till att avvisa att just individens tidsanvändning och fritidsvanor skulle vara helt avgörande för hennes grad av välbefinnande.

Trots att fritidsaktiviteter inte har någon avgörande betydelse för varken livstillfredsställelsen eller välbefinnandet bekräftar analyserna antagandet från tidigare forskning (Brülde 2007; Layard 2006) om att en fysiskt aktiv och social fritid i allmänhet kan anses vara lyckofrämjande. Detta resultat kan framstå som intressanta ur ett strategiskt individperspektiv. Fritiden är trots allt den del av livet som människor har störst möjlighet att påverka. För en individ som vill höja sin livstillfredsställelse och sin långsik-

tiga välbefinnande nivå kan en omstrukturering av fritiden till förmån för fler fysiska och sociala aktiviteter och färre passiva ensamaktiviteter således framstå som rimlig. Likaså kan kollektiva strategier som syftar till att öka graden av fysisk aktivitet och social samvaro i samhället förväntas ha vissa positiva lyckoeffekter.



## 8. Personlighetsdrag och lycka

I avhandlingens första empiriska kapitel stod individens socioekonomiska status, sociala relationer, hälsa och fritidsaktiviteter i fokus. Som vi såg pekade de empiriska analyserna på att alla dessa typer av faktorer har viss betydelse för både individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Men trots att människors yttre livsvillkor, hälsa och fritid delvis kan förklara varför vissa individer är lyckligare än andra är den största delen av variationen i lycka fortfarande oförklarad. Varför tenderar vissa människor systematiskt att vara lyckligare än andra även i de fall där deras objektiva livssituation är likvärdig? Svaret ligger i att människor systematiskt tolkar och uppfattar verkligheten olika. För vissa individer är glaset oftast halvtomt medan det för andra oftast är halvfullt. Dessa individuella skillnader i hur människor systematiskt tolkar och uppfattar verkligheten har i sin tur sin grund i olika personlighetsdrag.

Tidigare forskning ger vid handen att skillnader i grundläggande personlighetsdrag sannolikt är den faktor som kan förklara den största delen av lyckovariationen, åtminstone i de länder där de materiella och sociala basbehoven är uppfyllda (Steel m.fl. 2008; Weiss m.fl. 2008). Syftet med detta kapitel är tränga djupare in i personlighetsdragens betydelse för individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande.

Att förklara individuella skillnader mot bakgrund av personlighetsdrag brukar ibland kontrasteras till att använda sig av sociala eller situationella förklaringsmodeller (Nettle 2008). Kritiker till personlighetsteorier har hävdat att det i allmänhet är den situation individen ställs inför snarare än hennes personlighet som påverkar hur hon känner, tänker och beter sig (Nettle 2008). Allt mer forskning tyder emellertid på att dessa antaganden är förlegade och bygger på tveksamma teoretiska utgångspunkter med begränsat empiriskt stöd (Nettle 2008; Sjöberg 2008). Två individer som exponeras för en identisk situation kan på grund av personlighetsskillnader tolka situationen på olika sätt, något som i sin tur innebär att situationen får olika konsekvenser för deras tankar, känslor och beteenden (Nettle 2008).

På senare tid har personlighetsdragens betydelse för en mängd olika samhällsvetenskapliga studieobjekt rönt allt mer uppmärksamhet, även inom domäner som traditionellt tillhör sociologin och statsvetenskapen.

Exempelvis tyder tidigare forskning på att individens personlighetsdrag delvis kan förutsäga hennes inkomst (Judge m.fl. 1999), hennes värderingar (Rocca m.fl. 2002), hennes politiska preferenser (Weibull & Holmberg 2011) och hennes hälsa (Jerram & Coleman 1999). I en amerikansk studie (Roberts m.fl. 2007) fann man till och med att skillnader i personlighetsdrag i högre grad kunde förutsäga karriärmässig framgång i jämförelse med sociala bakgrundsfaktorer såsom föräldrarnas inkomstnivå. Ännu större betydelse har personlighetsdragen för den risk individen löper att bli drabbad av psykisk ohälsa, såsom depression (Kandler m.fl. 2004) och ångestproblem (Hettema, 2004). Sist men inte minst pekar tidigare forskning på att personlighetsdragen har en stark påverkan på individens livstillfredsställelse samt hennes upplevelser av positiv och negativ affekt (Brölde 2007; Steel m.fl. 2008).

Vad är då personlighetsdrag? Och skiljer sig personlighetsdrag från andra aspekter av individens självsliv såsom hennes värderingar och attityder? Personlighetsdrag kan i allmänna termer beskrivas som stabila individuella tendenser till att handla, tänka och känna på ett visst sätt (Nettle 2008). En mängd olika personlighetstypologier har figurerat genom psykologins historia. Idag är dock de flesta forskare överens om att en människas personlighet, på den mest grundläggande nivån, kan sammanfattas till fem olika personlighetsdrag (Nettle 2008; MacAdams 2006). Dessa fem drag kan på svenska benämns som grad av utåtvändhet, grad av emotionell stabilitet, grad av vänlighet, grad av noggrannhet och grad av öppenhet (Sjöberg 2008). McCrae & Costa (2008) hävdar att de fem dragen är mycket beständiga tendenser till att tänka, känna och handla. De fem personlighetsdragen påverkar individens motivation, känslor, tankar och beteenden på en mycket grundläggande nivå (DeYoung 2009). Vidare antas dessa personlighetsdrag påverka på vilket sätt, och hur starkt, individen reagerar i olika situationer (Nettle, 2008). Lås oss kort gå igenom vad som karaktäriserar var och ett av dessa fem drag.

En utåtvänd personlighetsläggning karaktäriseras bland annat av en hög grad av entusiasm, energi, sällskapligitet, social dominans och självhägerhet (se t.ex. Nettle 2008). Tidigare ansågs kärnan i det utåtriktade personlighetsdraget kunna härledas till att utåtriktade individer har ett starkare behov av social samvaro än inåtvända individer (*ibid.*). Idag hävdar dock de flesta forskare att personlighetsdragets kärna är kopplat till individens känslighet för belöningar och upplevelser av positiva känslor (Depue & Collins, 1999; Depue & Lenzenweger, 2005). Tidigare forskning tyder

dels på att individer med hög grad av utåtvändhet reagerar starkt positivt när de exponeras för positiv stimuli (Gross m.fl. 1998) dels på att utåtriktade individer har en hög basnivå av positiva känslor (Lucas m.fl. 2008). Utåtvända personer tenderar med andra ord att uppleva mer positiva känslor än inåtvända personer i de flesta situationer (Howell & Rodzon 2011), även i stunder av ensamhet (Lucas m.fl. 2008).

Om utåtvändhet i hög grad reglerar individens positiva känslor spelar emotionell stabilitet en liknande roll för de negativa känslorna. Individer som i hög grad är emotionellt stabila upplever sällan olika negativa emotioner såsom oro, nedstämdhet, ledsamhet, stress och ilska (Nettle 2008). DeYoung (2009) hävdar att personlighetsdraget även reglerar hur emotionellt reaktiv individen är för hot och bestraffning. Tidigare forskning tyder på att individer med låg grad av emotionell stabilitet reagerar starkare emotionellt vid negativa händelser, är mer lättstressade och har sämre återhämningsförmåga än individer med hög grad av emotionell stabilitet (Watson 1984; Gross m.fl. 1998; Nettle 2008). Kendler m.fl.:s (2004) studier tyder vidare på att negativa livshändelser riskerar att utlösa depression för individen, men i regel bara om hon även bär på en låg grad av emotionell stabilitet. Precis som i fallet med utåtvändhet tenderar grad av emotionell stabilitet inte bara påverka hur individen reagerar i olika situationer. Tidigare studier tyder även på att grad av emotionell stabilitet påverkar individens basnivå av negativa känslor (Watson 1984; Nettle 2008). Individer som har en låg grad av emotionell stabilitet tenderar att uppleva mer negativa känslor även i situationer där de inte exponeras för negativ stimuli (Watson 1984). Tidigare forskning tyder alltså på att emotionell stabilitet spelar en liknande roll för de negativa känslorna som utåtvändhet gör för de positiva känslorna.

Grad av vänlighet utgör det tredje personlighetsdraget i femfaktormodellen. Detta personlighetsdrag är kopplat till individens grad av empati (Nettle 2008), samarbetsvilja och altruism (DeYoung 2010). Individer som ligger högt på detta personlighetsdrag hamnar sällan i bråk och konflikter, har i allmänhet harmoniska sociala relationer och gillar att hjälpa andra mänskor (Nettle 2008). Individer som ligger lågt på detta drag har tvärtom en antagonistisk inställning till andra mänskor, hamnar oftare i konflikter och har svårt att forma harmoniska mellanmänskliga relationer (*ibid.*).

Noggrannhet är det fjärde personlighetsdraget i femfaktormodellen. Personer som i hög grad är noggranna till sin läggning är i allmänhet målmedvetna, uthålliga och disciplinerade (Nettle 2008). Vissa personlighetsforskare (Nettle, 2008; McCrae & Costa 1999) hävdar att själva kärnan i personlighetsdraget är kopplat till individens benägenhet att fullfölja planer och uppnå långsiktiga mål. Individer som ligger lågt på noggrannhet tenderar att vara impulsiva och löper som en följd av detta en förhöjd risk att drabbas av alkoholberoende, olycksfall och uppskjutarbeteende (Nettle 2008).

Det sista draget i femfaktormodellen är grad av öppenhet. Individer med en hög grad av öppenhet tenderar att uppskatta konst, ovanliga idéer och omväxlande erfarenheter (Nettle 2008). Individer som skattar lågt på detta drag tenderar tvärtom att vara konventionella och dras till det familjära och jordnära. McCrae (1987) hävdar att kärnan i det öppna personlighetsdraget är en disposition till att söka nyhet och komplexitet samt att försöka länka samman till synes disparata fenomen.

Det finns ett flertal argument för att betrakta de fem stora personlighetsdragen som den mest grundläggande och beständiga delen av individens självsliv. Först och främst pekar ett flertal studier på att människors profil avseende de fem dragen är mycket stabil över tid, särskilt i vuxen ålder (Soldz & Vaillant 1999; McCrae m.fl. 2000). McCrae (2011) rapporterar resultat som påvisar att nära 90 procent av människors profil på de fem personlighetsdragen är beständiga över 10 års tid. Tvillingstudier visar vidare att det genetiska bidraget till de fem dragen är ganska starkt med en ärfatlighetsfaktor på mellan 40-60 procent (Bouchard m.fl. 1990). Bouchard & Loehlin (2001), Pinker (2002) samt Nettle (2008) hävdar att uppväxtmiljön i termer av hemmet, skolan eller grannskapet inte lämnar något bestående avtryck på de fem dragen. Vidare uppvisar de fem dragen både empiriska och begreppsliga överlapp med de vanligaste modellerna för temperamentsegenskaper (Hagekull 1994; McCrae m.fl. 2000). Till sist har de fem dragen genom faktoranalyser påvisats i ett flertal olika kulturer världen över (McCrae 1997) samt lokaliserats hos andra djurarter (Gosling & John 1999). Alla dessa resultat ger tillsammans ett starkt stöd för att de fem dragen är biologiskt rotade personlighetsegenskaper vars utveckling och funktion kan förklaras evolutionspsykologiskt (McCrae 2011; Nettle 2008; DeYoung 2009).

Trots den universella och beständiga natur som de fem personlighetsdragen uppvisar hävdar McAdams & Pals (2006) och McCrae & Costa (1996) att de fem dragen inte bör ses som en uttömmande beskrivning av en människas psykologi. McCrae & Costa (1996) kallar de fem personlighetsdragen för grundläggande tendenser och gör en distinktion mellan grundläggande tendenser och karaktäristiska anpassningar. Till de karaktäristiska anpassningarna hör de färdigheter, värderingar, attityder, målsättningar och vanor som individen har. Dessa formas i ett komplext samspel mellan den yttre miljön och de fem personlighetsdragen (*ibid.*). McAdams & Pals (2006) beskriver en människans personlighet på ett liknande sätt i deras nivåindelade personlighetsteori. Enligt McAdams & Pals hör de fem dragen till personlighetens första nivå och de karaktäristiska anpassningar McCrae & Costa beskriver till personlighetens andra nivå.

## **Hur relaterar de fem stora personlighetsdragen till individens lycka?**

Med avstamp i den allmänna beskrivning av de fem stora personlighetsdragen som lagts fram ovan låt oss nu gå vidare och fokusera på personlighetsdragens koppling till individens livstillfredsställelse och välbefinande. Tidigare forskning tyder på att de fem stora personlighetsdragen har en ganska stor betydelse för individens lycka. Många forskare hävdar till och med att skillnader i personlighetsdrag är den enskilda bestämningsfaktor som i störst utsträckning förklrar skillnader i lycka mellan mäniskor (DeNeve & Cooper 1998; Francis 1998; González Gutiérrez m.fl. 2005; Lyubomirsky m.fl. 2005). Skillnader i de fem stora personlighetsdragen har i ett flertal studier (Steel m.fl. 2008, Weiss m.fl. 2008) visat sig förklara ungefär 40 procent av variationen i mäniskors livstillfredsställelse. Detta ska ställas i relation till de 8-15 procent som olika mått på yttre livsvillkor har rapporterats förklara (Argyle 1999; Kahneman m.fl. 2010)

Vilka av de fem stora personlighetsdragen har då störst betydelse för individens lycka? Ett flertal tidigare studier (Steel 2008, Francis 1998) tyder på att utåtvändhet och emotionell stabilitet har visat sig särskilt betydelsefulla i detta sammanhang. Det är dessa personlighetsdrag som lyfts fram som betydelsefulla i den allmänna diskursen kring lyckoforskning, exempelvis i de flesta introduktionsböcker (Nettle 2005, Brûlde 2007) och forskningsöversikter (Dolan 2010; Diener & Seligman 2004).

En stor metaanalys från 2008 (Steel m.fl.) pekar på att emotionell stabilitet har störst betydelse för grad av livstillfredsställelse följt av utåtriktning. Samma mönster gällde för både livstillfredsställelse och affektiva mått på lycka såsom positiv och negativ affekt samt affektbalans. I metaanalysen framkom även att de övriga tre personlighetsdragen: grad av noggrannhet, öppenhet och vänlighet uppvisade svaga men positiva samband med både livstillfredsställelse och affektbalans. Utifrån tidigare studier är således emotionellt stabila, utåtriktade, noggranna, vänliga och öppna personer således särskilt lyckliga.

Personlighetsdragens betydelse för lyckan sprider ljus över hur den genetiska kopplingen till en individens lycka bör förstås. Bates m.fl. (2008) fann exempelvis i en tvillingstudie att det genetiska bidraget till individens livstillfredsställelse helt medieras av de fem stora personlighetsdragen. Med utgångspunkt från denna studie finns det således inte några speciella gener relaterade till livstillfredsställetsen. Snarare tyder resultaten på att vissa typer av gener påverkar personlighetsdragen som i sin tur påverkar individens grad av livstillfredsställelse. Genetiska skillnader i livstillfredsställelse mellan människor kan utifrån detta perspektiv således tolkas i termer av genetiska skillnader i personlighetsdrag (*ibid.*).

Att studera personlighetsdragens betydelse för individens lycka är intressant av flera skäl. Ett första skäl är att relationen mellan personlighetsdragen och lycka på ett ganska direkt sätt kan säga något om hur stor del av lyckan som beror på stabila psykologiska egenskaper som i hög grad står utanför samhällelig påverkan. Att personlighetsdragen i tidigare studier visat sig förklara mer av variationen i livstillfredsställelse jämfört med gängse mått på yttre livsvillkor har till exempel tagits som intäkt på att lyckan kommer ”inifrån” snarare än ”utifrån” (Se t.ex. Haidt 2005). Men relationen mellan personlighetsdragen och lyckan kan också vara intressant med utgångspunkt från att personlighetsdragens påverkan på lyckan kan antas ske i ett samspel med individens yttre livsvillkor.

## Kapitlets frågeställningar

Trots att man i tidigare studier både på teoretiska och empiriska grunder dragit slutsatsen att individens personlighetsdrag har en stor betydelse för hennes lycka finns det åtminstone två olika frågeställningar som rör relationen mellan personlighetsdragen och lyckan som i hög grad är obesvarade. För det första är det oklart om betydelsen av personlighetsdragen skiljer sig åt för de två komponenterna av lycka. I den metanalys

som genomfördes av Steel m.fl. (2008) rörde nästan alla inkluderade studier sambandet mellan de fem personlighetsdragen och livstillfredsställelse. Endast ett fåtal studier med fokus på affektivt välbefinnande var inkluderade och ingen av dessa använde ett globalt mått på välbefinnande utan istället olika mått på positiv och negativ affekt samt affektblans. Vidare är de flesta av dessa studier baserade på ett litet urval av universitetsstudenter. En första frågeställning för detta kapitel rör därför huruvida individens personlighetsdrag har olika betydelse för hennes övergripande nivå av livstillfredsställelse och välbefinnande. Som vi ska se finns det nämligen skäl att förvänta sig att personlighetsdragen emotionell stabilitet och utåtvändhet har särskilt stark betydelse för individens välbefinnande.

En andra frågeställning i kapitlet rör huruvida personlighetsdragen modererar effekterna av de yttre livsvillkoren. I tidigare forskning har de flesta studier på området fokuserat på att undersöka vilka direkta effekter personlighetsdragen har på individens lycka. Med direkta effekter menas vilken allmän betydelse personlighetsdragen har för hur individen tänker och känner. Som vi sett tenderar exempelvis emotionellt stabila och utåtvända individer att vara på ett bättre humör i de flesta stunder än inåtvända och emotionellt instabila individer. Men personlighetsdragen kan också spela en mer indirekt roll genom att de påverkar hur individen uppfattar specifika situationer och hur hon reagerar i vissa situationer och miljöer (Nettle 2008, Deyoung 2009). Mer specifikt kan personlighetsdragen antas påverka hur individen hanterar och uppfattar olika yttre livsvillkor, något som i sin tur får konsekvenser för hennes livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. För en individ som är emotionellt instabil (och därmed stresskänslig) kan exempelvis trygga yttre livsvillkor vara viktigare än för en individ som är emotionellt stabil. Personlighetsdragen kan med andra ord bestämma hur starka eller svaga livsvillkorens lyckoeffekter är. I vilken utsträckning livsvillkorens effekter skiljer sig beroende på individens personlighetsdrag utgör därför kapitlets andra frågeställning.

## **Empirisk strategi**

För att besvara kapitlets två frågeställningar kring personlighetsdragens effekter på individens lycka tar vi hjälp av den svenska SOM-undersökningen. SOM-undersökningen innehåller ett mått på de fem stora personlighetsdragen kallad HP5i (Holmberg & Weibull 2010). Syftet med skalan är att mäta de fem stora personlighetsdragen med särskilt

fokus på hälsorelevanta aspekter av dessa drag. Validiteten i HP5i-skalan har testats med goda resultat av Gustavsson m.fl. (2003: 2008) samt Holmberg & Weibull (2010). De fem personlighetsdragen i HP5i-skalan är något smalare och baseras på delkomponenter av den storskaliga Big Five-skalan (Gustavsson m.fl. 2003). Men trots att SOM-undersökningens Big Five-skala inte är identisk med mer generella Big Five-skalar bör skalorna kunna användas med liknande teoretiska utgångspunkter. Dels för att det råder förhållandvis starka samband mellan HP5i-skalan och den storskaliga NEO PI-R Big Five-skalan (Gustavsson m.fl. 2003), dels för att HP5i-skalan med framgång används som substitut för andra större Big Five-skalar i tidigare forskning (se t.ex. Holmberg m.fl. 2011).

För att beskriva de fem dragen i femfaktorskalan används liknande svenska benämningar som Holmberg m.fl. (2011) samt Sjöberg (2008) använder sig av. De fem drag som mättes var följande: (1) grad av utåtvändhet med polerna hedoni/extrovert och anhedoni/introvert, (2) grad av emotionell stabilitet med polerna lugn/stabil och ängslig/orolig, (3) grad av vänlighet med välvilja/hjälpsamhet respektive antagonism/misstänksamhet som motpoler, (4) grad av noggrannhet med disciplinerad/pålitlig på ena sidan mot mindre planerad/impulsiv på den andra sidan samt grad av (5) öppenhet med polerna nyfiken/emotionellt inkännande och jordnära/emotionellt krass som kontraster. Vart och ett av de fem dragen mättes genom att individerna fick ta ställning till tre olika personbeskrivningar och sedan skatta hur väl dessa stämde inte på dem själva från ”Stämmer helt” till ”Stämmer inte alls”. För att ta fram mått för var och ett av de fem dragen användes faktorvärdet från en principalaxelfaktoranalys med varimax som rotationsmetod.

## Resultat

Låt oss börja de empiriska analyserna med kapitlets första frågeställning, huruvida de fem dragen har olika betydelse för individens livstillfredsställelse respektive affektiva välbefinnande. Vi kan här förvänta oss att personlighetsdragen utåtriktning och emotionell stabilitet, som i hög utsträckning är kopplade till positiva respektive negativa känsloupplevelser, har särskilt stora effekter på individens välbefinnande jämfört mot hennes livstillfredsställelse. Särskilt då dessa två drag delvis begreppsligt överlappar med välbefinnandekomponenten av lycka. Individer med hög grad av utåtvändhet tenderar till exempel att instämma i påståenden som:

”Jag känner mig ofta glad och upprymd innan jag ska träffa en god vän” samt ”Jag har lätt för att njuta av livet” medan individer som är emotio-nellt stabila tenderar att ta avstånd från påståenden som ”Jag känner mig ofta olustig till mods utan påtaglig anledning” och ”Jag blir lätt stressad när jag tvingas skynda mig”. Att dessa två personlighetsdrag har stor betydelse för individens välbefinnande framstår därför som rimligt på ett rent begreppsligt plan. Effekterna på livstillfredsställelsen kan emellertid förväntas vara något svagare och mer indirekta mot bakgrund av att männskor åtminstone i teorin kan välja att värdera fler saker än hur de känner sig (t.ex. sina yttre livsvillkor) när de bedömer livet.

Avseende de återstående tre dragen, vänlighet, noggrannhet och öppenhet, finns det på förhand inga skäl att förvänta sig olika effekter på de två formerna av lycka. Dels för att dessa tre drag inte har några uppenbara direkta kopplingar till individens nivåer av livstillfredsställelse och välbefinnande, dels för att man i tidigare forskning rapporterat väsentligt svagare samband mellan dessa tre drag och livstillfredsställelse, positiv och negativ affekt, samt affektbalans (Weiss m.fl. 2008; Steel m.fl. 2008).

I tabell 8.1 redovisas en multipel linjär regressionsanalys där de fem dragen används som oberoende variabler. Precis som i tidigare forskning tenderar vänlighet, noggrannhet, emotionell stabilitet och utåtvändhet att ha positiva effekter på individens livstillfredsställelse (se t.ex. Steel 2008; Bates 2008). Vidare har grad av utåtvändhet och emotionell stabilitet betydligt starkare effekter än de övriga tre dragen, något som också ligger helt i linje med tidigare studier på området (Steel 2008; Bates 2008). Ett resultat som inte harmoniseras med Steel m.fl.:s (2008) metaanalys är dock att utåtvändhet har signifikant starkare effekt på livstillfredsställelsen jämfört med emotionell stabilitet. Vidare uppvisar grad av öppenhet en svagt negativt effekt.

Låt oss gå vidare och undersöka effekterna på välbefinnandet. Har de två personlighetsdrag som i hög utsträckning reglerar individens positiva respektive negativa känslor, utåtvändhet och emotionell stabilitet, starkare effekter på välbefinnandet än livstillfredsställelsen? Som man kan utläsa i tabellen bekräftas denna hypotes endast för grad av emotionell stabilitet. Generellt har grad utåtvändhet ungefär lika stark effekt på livstillfredsställelsen och välbefinnandet emedan grad av emotionell stabilitet har en signifikant starkare effekt på välbefinnandet. De positiva effekter-

na av öppenhet och vänlighet skiljer sig inte signifikant åt. Däremot har noggrannhet endast en signifikant positiv effekt på livstillfredsställelsen.

*Tabell 8.1: Sambandet mellan de fem stora personlighetsdragen och individens lycka*

	Livstillfredsställelse	Affektivt välbefinnande
Emotionell stabilitet	+0.276*** (+0.234, +0.318)	+0.424*** (+0.383, +0.465)
Utåtvändhet	+0.485*** (+0.444, +0.527)	+0.419*** (+0.379, +0.460)
Vänlighet	+0.085*** (+0.042, +0.127)	+0.109*** (+0.068, +0.151)
Noggrannhet	+0.058*** (+0.018, +0.098)	+0.030 (-0.009, +0.069)
Öppenhet	-0.057*** (-0.097, -0.018)	-0.093*** (-0.131, -0.054)
Antal individer	2935	2942
Förklarad varians	23 procent	27 procent

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ .  
Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillfredsställelsen och det affektiva välbefinnandet ska tolkas i termer av standardavvikelse.

Förklaringsgraden för de fem dragen är i sin helhet lägre än de 40 procent som redovisats i metaanalysen av Steel m.fl. (2008). Anledningen till detta kan bero på att de fem personlighetsmåtten är något smalare än de generella femfaktorskalor som ofta används (Weiss m.fl. 2008: Steel m.fl. 2008). Ytterligare en förklaring till den lägre förklaringsgraden kan vara att man i tidigare studier undersökt personlighetens effekter på relativt homogena urval såsom universitetsstudenter. Man kan i dessa urval förvänta sig att spridningen i yttralivsvillkor är relativt låg och att personlighetsdragen som en konsekvens av detta får ett extra stort förklaringsvärde.

Trots att den sammantagna förklaringsgraden inte riktigt uppnår de höga värden som Steel m.fl. (2008) fann i sin metaanalys bekräftar analysen att personlighetsdragen har starka effekter på individens grad av livstillfredsställelse och välbefinnande. Personlighetsdragen förklrar trots allt mer av variationen i både livstillfredsställelse och välbefinnande jämfört med de yttralivsvillkoren. Analyserna bekräftar även att personlighetsdragen i sin helhet förklrar mer av variationen i välbefinnande jämfört med livstillfredsställelse. Detta kan kontrasteras mot att de yttralivsvillkoren förklarade väsentligt mer av variationen i livstillfredsställelse. Detta styrker

antagandet om att människors välbefinnande sannolikt är något mer genetiskt determinerat jämfört med deras livstillfredsställelse. Som vi sett tenderar nämligen personlighetsdragen i hög grad vara genetiskt betingade. Låt oss nu undersöka kapitlets andra frågeställning.

## **Modererar personlighetsdragen effekterna av individens yttrre livsvillkor?**

Ytterligare ett sätt på vilket personlighetsdragen kan påverka individens lycka är som en modererande faktor. Personlighetsdragen kan med andra ord påverka om, och hur starkt, individens yttrre livsvillkor påverkar hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Detta antagande ter sig inte minst rimligt i ljuset av att de fem personlighetsdragen ofta antas påverka hur individen reagerar i, samt hanterar, olika situationer och miljöer (se t.ex. Nettle 2008). Nedan presenteras de specifika frågeställningarna som ligger i fokus för kommande empiriska analyser.

En första frågeställning rör samspelet mellan individens grad av emotionell stabilitet och hennes yttrre livsvillkor. Vi kan här förvänta oss att individens grad av stabilitet har betydelse för effekterna av hennes socio-ekonomiska status och sociala relationer. Detta ter sig rimligt i ljuset av att tidigare forskning pekar på att grad av emotionell stabilitet påverkar vilken betydelse olika livshändelser har för individens risk att drabbas av depression. Omfattande forskning av Kendler m.fl. (2004) har till exempel visat att negativa livshändelser och traumatiska upplevelser kan leda till att individen blir deprimerad, men denna risk ökar väsentligt om individen samtidigt bär på en låg grad av emotionell stabilitet. Bolger & Schilling (2006) fann vidare att personer med låg grad av emotionell stabilitet reagerar mer negativt på stressorer i det dagliga livet än personer med hög grad av emotionell stabilitet.

Mot bakgrund av att emotionellt instabila individer är mer stresskänsliga kan vi därför förvänta oss att en hög socioekonomisk status och tillgång till nära relationer är viktigare för livstillfredsstället och välbefinnandet ju mer mindre stabil individen är. Dels för att en hög socioekonomisk status minskar risken för att individen ska drabbas av stressfylld livssituation såsom ekonomiska trångmål, dels för att nära sociala relationer kan tillhandhålla socialt stöd som en buffert mot stress. Arbetslöshet kan vidare förväntas vara en stressfylld situation som är extra tuff att tackla för individer med låg grad av emotionell stabilitet. Inte minst sedan tidigare forskning tyder på att arbetslöshet kan leda till social isole-

ring, ekonomiska trångmål och bristande självkänsla (Frey 2008). Ytterligare ett skäl till att emotionellt instabila individer kan förväntas ha särskilt stor nytta av gynnsamma livsvillkor är att tidigare forskning (Gibbons & Buunk, 1999) pekar på att individer med låg grad av emotionell stabilitet frekvent ägnar sig åt sociala jämförelser, något som rimligtvis borde medföra att konventionella markörer för ett framgångsrikt liv, såsom hög socioekonomisk status, ett förvärvsarbete och tillgång till nära relationer, blir särskilt viktiga för denna grupp individer. Speciellt med avseende på livstillfredsställelsebedömningen. Den oreflekterade checklistan kan kort sagt ofta ”poppa upp” i medvetandet för individer som är emotionellt instabila.

Det sista personlighetsdraget som från ett teoretiskt plan kan förväntas moderera betydelsen av livsvillkoren är grad av vänlighet. Tidigare forskning tyder på att individer som skattar högt på detta personlighetsdrag i allmänhet upplever sig ha mer harmoniska relationer än individer som skattar lågt på detta drag (Nettle 2008). Vänliga individer tenderar vidare att hamna i konflikter i betydligt mindre utsträckning än mer antagonistiska individer. En tänkbar mekanism som kan förklara dessa samband är att vänliga individer beter sig smidigare i sociala situationer jämfört med individer som är mer antagonistiskt lagda (*ibid.*). På förhand kan man utifrån dessa utgångspunkter förvänta sig att vänliga individer får en större lyckovinst av att ha en partner jämfört med mindre vänliga individer.

## Resultat

Låt oss börja med att undersöka om grad av emotionell stabilitet moderrar betydelsen av individens livsvillkor i termer av inkomst, arbetslöshet och civilstatus. Vi kan här förvänta oss att en hög inkomst och att vara sambo/gift är extra lyckobefrämjande ju mindre stabil individen är, inte minst sedan dessa faktorer kan förvänta bidra till en trygg livssituation. Vidare kan vi på motsvarande sätt förvänta oss att arbetslöshet har en starkare negativ effekt för mindre stabila individer på grund av den stress som arbetslöshet kan förväntas framkalla.

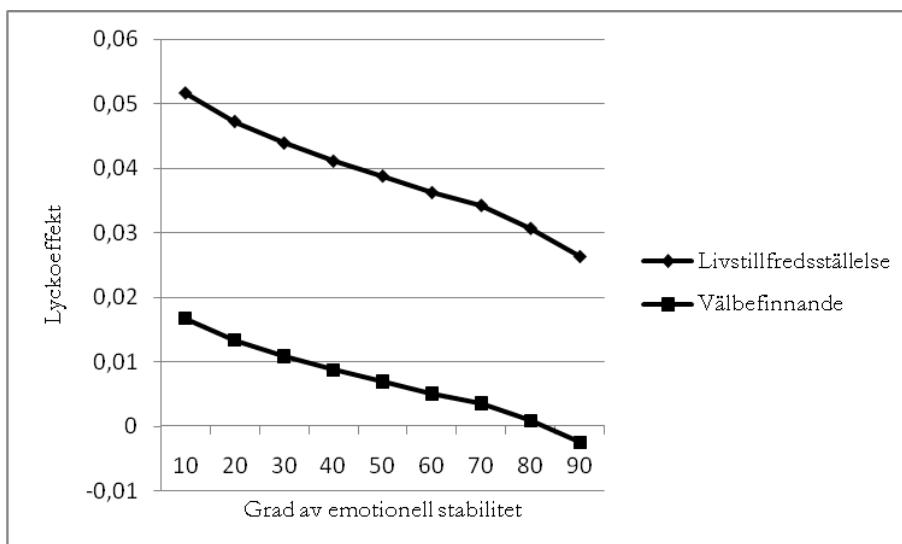
I figur 8.1, 8.2 och 8.3 illustreras interaktionseffekterna mellan de tre livsvillkoren och individens grad av emotionell stabilitet. På y-axeln redovisas den genomsnittliga effekten av de olika livsvillkoren. På x-axeln individen läge på personlighetsdragen uppdelat efter vilken decil hon tillhör i urvalet. Låt oss börja med inkomstens betydelse. Precis som vi

kan förvänta oss har inkomsten en starkare effekt ju mindre stabil individen är. Som kan utläsas av figuren har inkomsten betydligt starkare livstillfredsställelseeffekt för den minst stabila decilen individen jämfört med den mest stabila decilen. Ännu starkare är interaktionseffekten vad gäller välbefinnandet. Ingen av dessa interaktionseffekter uppnår dock statistisk signifikans ( $p=0.197$  för livstillfredsstället och  $0.311$  för välbefinnandet), låt oss därför gå vidare till civilstatusens betydelse. Vi antog här att civilstatusen ”sambo/gift” skulle ha extra starka lyckoeffekter ju mindre stabil individen är eftersom en parrelation kan skänka individen trygghet och stöd och för att den oreflekterade checklistan oftare gör sig påmind för mer instabila individer. Mycket riktigt ger analysen stöd för detta antagande. Den positiva effekten av att vara sambo/gift är extra stark för emotionellt instabila individer. Effekten är dock inte statistiskt signifikant för välbefinnandet ( $p=0.250$ ).

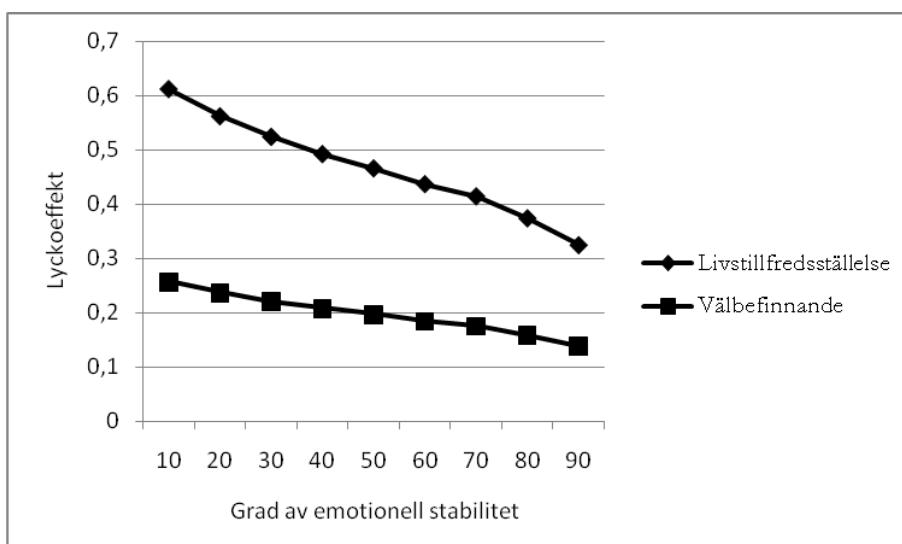
Modererar då individens grad av emotionell stabilitet arbetslöshetens betydelse? Analysen pekar här på en signifikant interaktionseffekt för livstillfredsstället. Effekten pekar emellertid inte i förväntad riktning. Tvärtom pekar analysen på att arbetslöshet har en starkare negativ effekt på livstillfredsstället ju mer stabil individen är. Samma mönster kan urskiljas avseende välbefinnandet men här är effekten betydligt svagare och inte i närheten av att vara statistiskt signifikant ( $p=0.919$ ).

Låt oss slutligen undersöka huruvida individens grad av vänlighet modererar effekterna av hennes civilstatus. Vårt antagande var här att en parrelation är särskilt lyckobefrämjande för dispositionellt vänliga individer, inte minst sedan vänliga individer hanterar sociala interaktioner med stor smidighet. Som figur 8.4 visar får detta antagande delvis stöd av analysen. Det är emellertid endast effekten av sambo/gift på livstillfredsstället som är signifikant starkare ju högre grad av vänlighet individen har. Precis som i fallet med arbetslöshet finns i princip ingen interaktionseffekt alls i fallet med välbefinnandet.

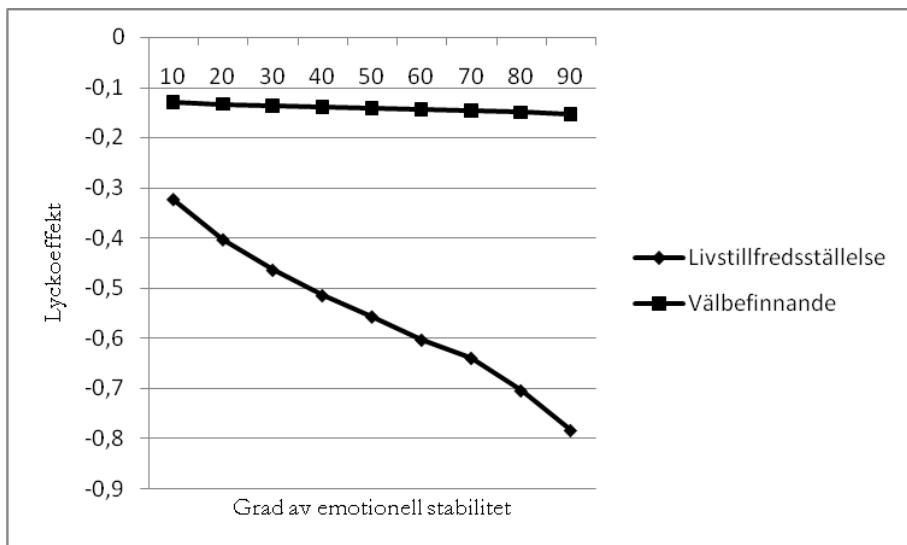
*Figur 8.1: Interaktionseffekten mellan inkomst och emotionell stabilitet*



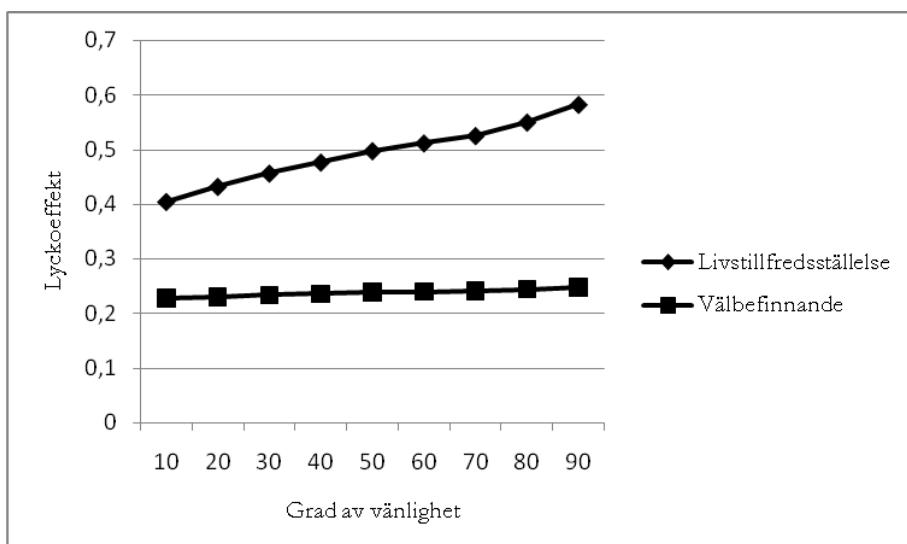
*Figur 8.2: Interaktionseffekten mellan sambo/gift och emotionell stabilitet*



*Figur 8.3: Interaktionseffekten mellan arbetslöshet och emotionell stabilitet*



*Figur 8.4: Interaktionseffekten mellan sambo/gift och vänlighet*



## **Slutsatser och diskussion**

Syftet med detta kapitel var att tränga djupare in i personlighetsdragens betydelse för individens lycka. Två olika frågeställningar stod i fokus: Har personlighetsdragen olika betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande samt modererar personlighetsdragen effekterna av olika livsvillkor? Låt oss nu kort diskutera resultaten från kapitlets två analyser.

När det gäller effekterna av de fem personlighetsdragen på individens livstillfredsställelse kontra välbefinnande pekade analyserna på en intressant skillnad. Först och främst visade sig grad av emotionell stabilitet ha en större betydelse för individens välbefinnande kontra hennes livstillfredsställelse. Detta resultat ter sig väntat med tanke på att detta personlighetsdrag i hög utsträckning reglerar individens upplevelse av negativa emotioner (Nettle 2008). Grad av emotionell stabilitet kan därför, precis som hälsorelaterat lidande, begreppsligt sägas överlappa med välbefinnandedimensionen av lycka. Även grad av utåtvändhet kan naturligtvis rent begreppsligt sägas överlappa med välbefinnandedimensionen av lycka. Grad av utåtvändhet brukar ju trots allt antas spela en liknande roll för de positiva emotionerna som emotionell stabilitet spelar för de negativa emotionerna (Nettle 2005: 2008). Trots detta var effekten av utåtvändhet lika stark för individens livstillfredsställelse som för hennes välbefinnande. Vad beror detta på? En möjlig förklaring är att de positiva känslor som mer utåtvända individer upplever i högre utsträckning än mer inåtvända individer är starkt relaterade till mening i livet. Tidigare studier pekar på starkare samband mellan upplevelser av mening med livet och positiva känslor kontra avsaknad av negativa känslor (Zika & Chamberlain 1992; King m.fl. 2006). Att uppleva mening i livet borde rimligtvis vara starkt knutet till att vara nöjd med livet. Men utåtvändhetens starkare betydelse för livstillfredsställelsen skulle även kunna härledas till metodmässiga orsaker. En tänkbar metodorienterad förklaring är att de två lägsta svarsalternativen för den enkätfråga som användes för att mäta livstillfredsställelse utgörs av orden ”Inte nöjd” istället för ”Missnöjd”. Det kan således inte uteslutas att enkätfrågan har en oproportionerlig slagsida mot den positiva polen på livstillfredsställelseskalan.

Att de fem personlighetsdragen i sin helhet förklarade något mer av variationen i individens välbefinnande jämfört med livstillfredsställelse, samt att effekterna av emotionell stabilitet och utåtvändhet var minst lika starka för välbefinnandet, tyder på att personligheten är en av få faktorer

som systematiskt uppvisar starkare samband med välbefinnandet jämfört med livstillfredsställelsen. Dessa resultat pekar även på att de svagare effekterna av individens socioekonomiska status och sociala relationer på välbefinnandet kan bero på att välbefinnandet i något högre grad påverkas av medfödda personlighetsdrag.

Låt oss slutligen diskutera kapitlets sista frågeställning. Modererar personlighetsdragen effekterna av individens livsvillkor? Analyserna ger ett blandat stöd för denna hypotes. Som förväntat har faktorerna inkomst och civilstatus en starkare effekt ju mindre stabil individen är. Detta resultat ter sig rimligt givet att både en hög inkomst och en parrelation rimligtvis skänker individen trygghet, en trygghet som i sin tur kan antas vara särskilt viktig för stresskänsliga individer. Också de instabila individernas tendens till sociala jämförelser skulle kunna förklara detta mönster. Dock var det endast effekten av civilstatus som uppnådde statistisk signifikans (och då för livstillfredsställelsen).

Ytterligare en interaktionseffekt som pekar i förväntad riktning är parrelationens starkare betydelse för individer som ligger högt på personlighetsdraget vänlighet. Det går att tänka sig flera olika förklaringar för detta resultat. En förklaring är att individer som ligger högt på vänlighet interagerar med sin partner på ett smidigare och mer harmoniskt sätt jämfört med individer som ligger lågt på vänlighet. Detta kan i sin tur innebära att vänliga individer i högre grad kan dra nytta av de lyckoeffekter som en parrelation ger. Men resultaten kan också förklaras av att individer som ligger högt på vänlighet helt enkelt värderar parrelationer som viktigare och därför i hög grad väger in denna faktor när de bedömer sitt liv. Den senare förklaringen ter sig inte minst rimlig mot bakgrund av interaktionseffekten mellan parrelation och vänlighet endast var starkt och uppnådde statistisk signifikans för livstillfredsställelsen.

När det gäller mindre väntade resultat kan det nämnas att interaktionseffekten mellan arbetslösitet och emotionell stabilitet går i rakt motsatt riktning jämfört med det på förhand givna antagandet. Ju mer stabil individen är desto starkare negativ påverkan har arbetslösheten på hennes livstillfredsställelse. Ingen interaktionseffekt kan dock skönjas för välbefinnandet. Det kan inte uteslutas att den tydligare interaktionseffekten för livstillfredsställelsen beror på att måttet på välbefinnande är känsligt för små urvalsstorlekar. Endast 102 individer var arbetslösa i urvalet.

En tänkbar förklaring till att arbetslöshet har en starkare negativ effekt på livstillfredsställelsen för emotionellt stabila individer är att denna grupp kan hantera stress och krav kopplade till arbetet bra, och därfor i högre utsträckning kan dra nytta av arbetets positiva sidor. Tidigare studier pekar på att grad av emotionell stabilitet samvarierar positivt med arbetsengagemang och negativt med utbrändhet (Langelaan m.fl. 2006). Utifrån dessa resultat är tänkbart att individer som ligger högt på emotionell stabilitet helt enkelt ser arbetslöshet som mindre tillfredsställande livssituation jämfört med individer som ligger lågt på emotionell stabilitet. Det är vidare tänkbart att arbetslöshet inte framkallar stress i den utsträckning som ofta antas. Knabe m.fl. (2010) fann att arbetslösa individer i Tyskland i genomsnitt ägnar sig förhållandevis mycket avkopplande aktiviteter såsom TV-tittande, umgänge med vänner och promenader. Dessa aktiviteter kan rimligtvis dämpa en del av den oro, osäkerhet och stress som arbetslöshet kan framkalla.

I sin helhet pekade analysen av samspelet mellan individens personlighetsdrag, livsvillkor och lycka på särskilt tydliga interaktionseffekter i fallet med livstillfredsställelsen (jämfört med välbefinnandet). Låt oss nu undersöka kopplingen mellan individens värderingar och lycka.

## 9. Personliga värderingar och lycka

Från det föregående kapitlet kan vi dra slutsatsen att individens personlighetsdrag har en relativt stark direkt betydelse för hennes lycka. Personlighetsdragen emotionell stabilitet och utåtriktning visade sig ha mycket stora effekter på individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Däremot fann vi endast ett begränsat stöd för att de fem stora personlighetsdragen också modererade betydelsen av de yttre livsvillkoren.

Kan det finnas andra delar av individens psykologi som i högre utsträckning modererar betydelsen av de yttre livsvillkoren? En psykologisk faktor vid sidan om personlighetsdragen som skulle kunna spela denna roll är individens grundläggande värderingar. Schwartz (1994) karakteriseras grundläggande värderingar som eftersträvansvärda, situationsöverskridande målsättningar vilka fungerar som vägledande principer i individens liv. Till skillnad från personlighetsdragen, som beskriver hur mäniskor är, beskriver värderingarna vad mäniskor uppfattar som önskvärt (Roccas m.fl. 2002). Även om individens personlighetsdrag till viss del påverkar hennes värderingar är sambanden mellan dessa två psykologiska faktorer relativt svaga (Roccas m.fl. 2002; Parks 2009). Vidare tyder tidigare forskning på att värderingarna primärt grundas genom social inlärning medan personlighetsdragen till stor del är genetiskt betingande (Roccas m.fl. 2002). Det finns således både teoretiska och empiriska skäl till att se individens personlighetsdrag och värderingar som två distinkta aspekter av hennes psykologi. Som vi ska se finns det även goda skäl att anta att individens personlighetsdrag och värderingar relaterar till hennes livstillfredsställelse och välbefinnande på olika sätt. Men låt oss först titta på hur individens grundläggande värderingar kan beskrivas.

Schwartz (1994) modell över grundläggande mänskliga värderingar är den empiriska värderingsklassificering som har starkast stöd i tidigare forskning. Enligt Schwartz (1994) kan mänskans värderingar sammantaggas till tio grundläggande och universella värderingstyper. Precis som de fem stora personlighetsdragen har denna värderingsstruktur lokaliserats i ett stort antal mänskliga kulturer (Schwartz m.fl. 2001). De tio värderingstyperna är: trygghet, makt, prestation, självbestämmande, tradition, konformitet, universalism, välvillighet, stimulans och hedonism. Varje värderingstyp beskriver den motivationsgrundande principen för

mer specifika värderingar. Till värderingstypen makt kan till exempel mer specifika värderingar såsom materialism, status och auktoritet härledas, till självbestämmande värderingar såsom frihet och kreativitet och till välvillighet värderingar såsom sann vänskap och kärlek (Schwartz 1994). Till skillnad från de fem personlighetsdragen är de tio värderingarna inte empiriskt oberoende utan kan placeras i en cirkulär struktur utifrån hur de empiriskt relaterar till varandra (Schwartz 1994).

Hur förhåller sig då Schwartz grundläggande värderingstyper till de fem stora personlighetsdragen? Vi har redan sett att personlighetsdrag skiljer sig från värderingar på ett teoretiskt plan. Värderingarna beskriver vad mäniskor finner önskvärt medan personlighetsdragen beskriver hurdana mäniskor är. Rent logiskt finns det således inget nödvändigt samband mellan dessa två faktorer. En individ som är antagonistiskt lagt och därför lätt retar upp sig sina medmäniskor kan trots denna personlighetsdisposition anse att vänskap och kärlek är viktiga värden. Hur individen känslomässigt reagerar och beter sig i olika situationer är en sak, vilka abstrakta motivationsgrundande principer hon vägleds av livet är en annan.

Vilka empiriska samband finns då mellan de fem stora personlighetsdragen och de tio grundvärderingarna? Ett flertal studier tyder på att de fem stora personlighetsdragen och Schwartz tio värderingstyper är relativt distinkta faktorer även rent empiriskt. Parks (2009) rapporterar resultat från en metaanalys av elva studier där sambandet mellan de fem stora personlighetsdragen och de tio grundläggande värderingarna undersökts. Endast starka korrelationer upptäcktes för draget vänlighet och värderingstypen välvillighet ( $R=+0.48$ ) samt mellan draget öppenhet och värderingstyperna självbestämmande ( $R=+0.49$ ) och universalism ( $R=+0.46$ ). Övriga samband mellan de fem dragen och de tio värderingarna var väsentligt svagare. Grad av emotionell stabilitet samvarierade till exempel knappt alls med någon av de tio värderingarna med undantag för sambandet med värderingstypen stimulans som uppgick till en korrelation på  $+0.11$ . Sammanfattningsvis tyder således tidigare studier på att individens värderingar och personlighetsdrag bara delvis överlappar.

Hur ser då relationen mellan individens personliga värderingar och hennes lycka ut? Till skillnad från de fem stora personlighetsdragen, som förklarar en stor del av individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande, tyder tidigare studier på att de personliga värderingarna har en

relativt blygsam direkt betydelse för livstillfredsställelsen och välbefinnandet. Den största studien på detta område rapporteras av Bobowik m.fl. (2011) som undersökte sambandet mellan Schwartz tio värderingstyper och livstillfredsställelse samt affektbalans med hjälp av data från European Social Survey. Analysen pekade på att ingen av de tio värderingarna uppvisade en korrelation på över 0,2 med något av de två mätten på lycka. Vidare fann Roccas m.fl. (2002) att Schwartz grundläggande värderingstyper förklarade en betydligt mindre del av variationen i positiv affekt jämfört med de fem stora personlighetsdragen. Sist men inte minst fann Haslam m.fl. (2009) att sambanden mellan Schwartz tio värderingstyper och livstillfredsställelse samt positiv och negativ affekt helt försvinner när man i den statistiska analysen kontrollerar för de fem stora personlighetsdragen. Vilka typer av värderingar individen fäster vikt vid har således inte någon avgörande betydelse för hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Som vi sett verkar värderingarna inte heller ha några självständiga effekter när personlighetsdragen hålls konstanta (Haslam m.fl. 2009).

## **Spelar värderingarna en modererande roll?**

Trots att människors grundläggande värderingar inte har någon stark direkt betydelse för deras grad av lycka kan värderingarna tänkas spela en viktig indirekt roll. Oishi m.fl. (1999) och Haslam m.fl. (2009) hävdar att det är rimligt att anta att värderingarna modererar betydelsen av olika bestämningsfaktorer på individens lycka. Värderingarna kan kort sagt tänkas påverka sambanden mellan individens livssituation och hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Hur ska då denna modererande roll tolkas? Enligt Diener & Suh(1999) är individens värderingar kopplade till vilka målsättningar individen har och individens lycka (både livstillfredsställelse och välbefinnande) är i sin tur är kopplad till hennes grad av måluppfyllelse. Enligt detta perspektiv är måluppfyllelse och strävan mot personliga målsättningar en mekanism som kan förklara varför olika ytter livsvillkor och aktiviteter påverkar individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Individens inkomst och civilstatus blir till exempel primärt relevanta för individens livstillfredsställelse och välbefinnande om dessa faktorer också är relevanta för personlig måluppfyllelse.

Diener & Suh(1999) benämner antagandet om värderingarnas moderaende roll som ”målteorin” och ställer detta perspektiv i kontrast till teorier som säger att de ytter livsvillkorens effekter på individens lycka kan

förförklaras genom behovstillfredsställelse. Enligt behovsperspektivet finns det ett antal grundläggande mänskliga behov vars tillfredsställelse påverkar individens lycka oberoende av om hon värderar dessa saker som viktiga (Diener & Suh 1999; Brölde 2007). Utifrån ett behovsperspektiv kan till exempel social samvaro vara positivt för individens lycka oberoende av om hon värderar denna samvaro som viktig. Detta behovsperspektiv kan således kontrasteras mot målteorin, enligt målteorin har social samvaro endast betydelse för individens lycka om hon värderar social samvaro som viktigt och att denna samvaro således uppfyller hennes personliga målsättningar.

Även om man kan se målteorier och behovsteorier som oförenliga in sina renodlade former är det naturligtvis möjligt att tänka sig att båda teorierna till viss del kan förklara varför olika livsvillkor påverkar individens lycka. Det är till exempel möjligt att individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande kan förklaras som en kombination av måluppfyllelse och behovstillfredsställelse. Det är även tänkbart att individens värderingar delvis är en produkt av hennes behov (Schwartz 1994). Diener & Suh (1999) hävdar dock att individens behov och värderingar ibland kan stå i konflikt med varandra och att man i dessa fall kan förvänta sig att det är en tillfredsställelse av de värderingsgrundade målsättningarna snarare än de medfödda behoven som är viktigast för lyckan.

Vad säger då tidigare studier om värderingarnas modererande roll för individens lycka? Tidigare studier ger ett visst stöd för att individens värderingar modererar betydelsen av hennes livsvillkor. Diener & Fujita (1995) fann att faktorer som utseende och ekonomiska resurser hade särskilt stark lyckoeffekt för individer som också värderar dessa saker som viktiga. Vidare rapporterade Kahneman (2011) från en amerikansk studie som pekar på att inkomsten har en starkare effekt på livstillfredsställetsen för individer som tillskriver finansiell framgång ett högt värde. Till sist pekade en studie av Jarden (2010) på att människor som upplever att livet harmoniseras med deras personliga värderingar både upplever hög livstillfredsställelse och positiv affekt.

## Kapitlets syfte

Trots att några studier ger indikationer på att individens värderingar modererar betydelsen av hennes livssituation har inga tidigare studier systematiskt undersökt om effekten av de yttre livsvillkoren modereras av individens personliga värderingar. Syftet med detta kapitel är därför att

systematiskt undersöka om de yttre livsvillkorens betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande skiljer sig beroende på individens personliga värderingar. Mer specifikt syftar kapitlet till att försöka besvara huruvida betydelsen av individens socioekonomiska status och sociala relationer varierar beroende på vilka grundläggande värderingar individen fäster vikt vid. Att försöka besvara denna fråga bidrar till en ökad förståelse för den individuella variation som sannolikt döljer sig bakom de genomsnittliga samband som studerats i några av avhandlingens tidigare kapitel. Att studera samspelet mellan individens livsvillkor, värderingar och lycka bidrar även till en utökad förståelse för genom vilka mekanismer som individens livsvillkor påverkar individens livstillfredsställelse och välbefinnande. Som vi sett antar ju målteorin att effekten av individens livsvillkor medieras via uppfyllelsen av värderingsgrundade målsättningar medan behovsteorin tvärtom antar att de yttre livsvillkorens effekter sker direkt, utan att den passerar via personlig måluppfyllelse (Brülde 2007). Kapitlets frågeställning kan således även sprida ljus över om betydelsen av de yttre livsvillkoren bör förklaras i termer av behovstillfredsställelse eller måluppfyllelse.

Ytterligare ett skäl till att undersöka om individens värderingar modellerar betydelsen av de yttre livsvillkoren är att denna frågeställning kan ge oss en utökad förståelse för skillnaden mellan de två formerna av lycka. Detta antagande ter sig inte minst rimligt mot bakgrund av att kopplingen mellan individens värderingar och livstillfredsställelse framstår som något starkare jämfört med kopplingen mellan värderingarna och välbefinnandet. Om individen formar sin bedömning av livet genom att väga in hur väl hennes liv svarar mot hennes personliga ideal bör ju de personliga värderingarna spela en tämligen direkt roll för hennes livstillfredsställelse. Värderingarnas modererande roll för det affektiva välbefinnandet ter sig emellertid något svagare. Visserligen pekar tidigare forskning på att männskor upplever ett högt välbefinnande när de arbetar mot - samt uppfyller - personliga målsättningar (Brülde 2007), men kopplingen mellan måluppfyllelse och välbefinnande ter sig inte lika tydlig och skarp som kopplingen mellan måluppfyllelse och livstillfredsställelse. Måluppfyllelse och livstillfredsställelse sammanfaller ju närmast begreppsligt, åtminstone om individens bedömning av livet är genombränt.

## **Empirisk strategi**

För att undersöka om individens värderingar modererar betydelsen av de ytter livsvillkoren används data från ESS 2006. I ESS-undersökningen mäts Schwartz tio värderingstyper med hjälp av skalan Portrait Values Questionnaire som totalt innehåller 21 olika enkätfrågor. För att mäta hur mycket vikt individerna tillskriver de olika värderingarna får intervupersonerna ta ställning till 21 olika personbeskrivningar och sedan skatta i vilken utsträckning de anser att var och en av de 21 beskrivningarna stämmer in på dem själva. Värderingstypen självbestämmande mäts till exempel genom att individerna får ta ställning till påståendet: ”Det är viktigt för henne att fatta sina egna beslut om vad hon ska göra. Hon vill vara fri och inte vara beroende av andra.”. Sex olika svarsalternativ med ytterligheterna (1) ”Är väldigt mycket som jag” till (6) ”Är inte alls som jag” används för att skatta svaren. Svaren på de olika frågorna kodades i enlighet med Schwartz rekommendationer (se: [http://ess.nsd.uib.no/ess/doc/ess1\\_human\\_values\\_scale.pdf](http://ess.nsd.uib.no/ess/doc/ess1_human_values_scale.pdf)). När det gäller mätten på de ytter livsvillkoren valdes ett flertal mått på socioekonomisk status och sociala relationer ut från kapitlet om de ytter livsvillkoren till analyserna.

## **Modererar värderingarna betydelsen av socioekonomisk status?**

Låt oss börja de empiriska analyserna med att undersöka om sambandet mellan de olika markörerna för socioekonomisk status och lycka varierar beroende på individens personliga värderingar. Vi fokuserar här analysen på faktorerna inkomst, yrkesstatus samt arbetslöshet och lämnar utbildningsnivån åt sidan. Argumenten för denna strategi är att utbildningsnivån endast uppvisade svaga och icke-signifikanta samband med de två formerna av lycka i de tidigare analyserna.

Vilka värderingar kan då tänkas moderera betydelsen av faktorerna inkomst, yrkesstatus och arbetslöshet? Givet att de relevanta mekanismerna bakom de samband vi funnit i tidigare analyser stämmer, borde man kunna förvänta sig att hög socioekonomisk status är särskilt lyckobrämjande för individer som värderar trygghet, makt och självbestämmande som viktiga värden.

Individer som prioriterar trygghet som ett viktigt värde eftersträvar harmoni och stabilitet både för sig själva och i sina mellanmänskliga relatio-

ner (Schwartz 1994). Den relativa vikt individen tillskriver trygghet som personligt värde kan därför förväntas påverka vilken betydelse faktorerna inkomst och arbetslöshet har för hennes lycka. I fallet inkomst kan man förvänta sig denna modererande effekt med tanke på att inkomsten i hög grad påverkar hennes materiella grundtrygghet. När det gäller arbetslöshet kan den negativa effekten förväntas vara särskilt stark för individer som tillskriver trygghet hög vikt. Logiken bakom detta antagande är dels att arbetslöshet vanligtvis leder till ett inkomstbortfall och således lägre materiell grundtrygghet, dels för att arbetslöshet kan leda till ökad utsättning för risker på andra plan. Exempelvis pekar tidigare forskning på att arbetslöshet tenderar att leda till ökad risk för att drabbas av passivisering och social isolering (Brölde 2007). För att mäta trygghet som personlig värdering fick intervupersonerna ta ställning till påståendena: ”Det är viktigt för henne att leva i en trygg omgivning. Hon undviker allt som skulle kunna äventyra hennes säkerhet.” samt ” Det är viktigt för henne att staten garanterar henne skydd mot alla hot. Hon vill att staten ska vara stark så att den kan försvara sina medborgare”.

Nästa värderingstyp som kan antas moderera betydelsen av individens socioekonomiska status är makt. Individer som tillskriver makt stor betydelse tycker att det är viktigt att andra män skränner dem statut och respekt (Schwartz 1994). Ytterligare kännetecken för individer som tillskriver makt ett högt värde är att dessa individer är starkt motiverade av att tillskansa sig statusrelaterade resurser och gillar att bestämma över andra män (ibid.). Mot bakgrund av att individer som värderar makt som ett viktigt värde lägger stor vikt vid social status kan ett prestigefyllt yrke förväntas vara särskilt viktigt för denna grupp individer. Likaså kan inkomsten, om än inte en lika tydlig markör för social status som yrket, även den förväntas vara särskilt viktig för individer som tillskriver makt stor betydelse. För att mäta vilken vikt individerna tillskriver makt fick intervupersonerna ta ställning till påståendena: ”Det är viktigt för henne att vara rik. Hon vill ha mycket pengar och dyra saker.” samt ” Det är viktigt för henne att få respekt från andra. Hon vill att män gör som hon säger.”

Den sista värderingstypen som på teoretiska grunder kan tänkas modera betydelsen av individens socioekonomiska status är den vikt hon tillskriver självbestämmande. Individer som prioriterar självbestämmande som ett viktigt värde lägger stor vikt vid personlig självständighet och är starkt motiverade av att få utlopp för kreativitet och fria val i sitt liv

(Schwartz 1994). Vidare eftersträvar dessa individer oberoende i sina mellanmänskliga relationer (*ibid.*). Utifrån detta kan vi förvänta oss att effekten av inkomst på individens lycka modereras av hur stor vikt hon tillskriver självbestämmande som en personlig värdering. Kopplingen mellan självbestämmande, inkomst och lycka ter sig rimlig eftersom pengar är en viktig resurs för att kunna realisera olika typer av livsprojekt. För individer som anser att självbestämmande är viktigt borde därför en hög inkomst vara särskilt lyckobefrämjande. Grad av självbestämmande som personlig värdering mättes genom att intervjupersonerna fick ta ställning till påståendena: ”Att komma på nya idéer och vara kreativ är viktigt för henne. Hon tycker om att göra saker på sitt eget speciella sätt.” samt ”Det är viktigt för henne att fatta sina egna beslut om vad hon ska göra. Hon vill vara fri och inte vara beroende av andra.”.

## Resultat

I figur 9.1-9.5 redovisas interaktionseffekterna för individens värderingar samt faktorerna inkomst, arbetslöshet, yrkesprestige och de två formerna av lycka. Effekten av de olika livsvillkoren illustreras på y-axeln och den relativ vikt individen tillskriver varje värde (jämfört med andra) på x-axeln. Låt oss börja med att undersöka om effekten av inkomst modereras av den relativ vikt individen tillskriver trygghet. Som förväntat pekar resultaten från analysen på att sambandet mellan inkomst och lycka är starkare för individer som anser att trygghet är ett viktigt värde. Desto större vikt individen tillskriver trygghet som ett personligt värde desto större betydelse har inkomsten för både hennes livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Både dessa interaktionseffekter är statistiskt signifikanta.

Låt oss gå vidare för att undersöka om trygghet som personlig värdering även modererar arbetslöshetens effekter. I figur 9.2 redovisas interaktionseffekten avseende individens värdering av trygghet och arbetslöshet. Precis som i fallet med inkomst finns en signifikant interaktionseffekt i förväntad riktning. Ju större värde individen tillskriver trygghet desto mer otillfredsställande värderar hon situationen som arbetslös. Denna interaktionseffekt är dock mycket svagare och icke-signifikant ( $p=0.197$ ) för välbefinnandet.

Nästa steg i analysen är att undersöka om den vikt individen tillskriver makt modererar effekten av hennes inkomst och yrkesstatus på de två formerna av lycka. Som kan utläsas i figur 9.3 och 9.4 påverkar indivi-

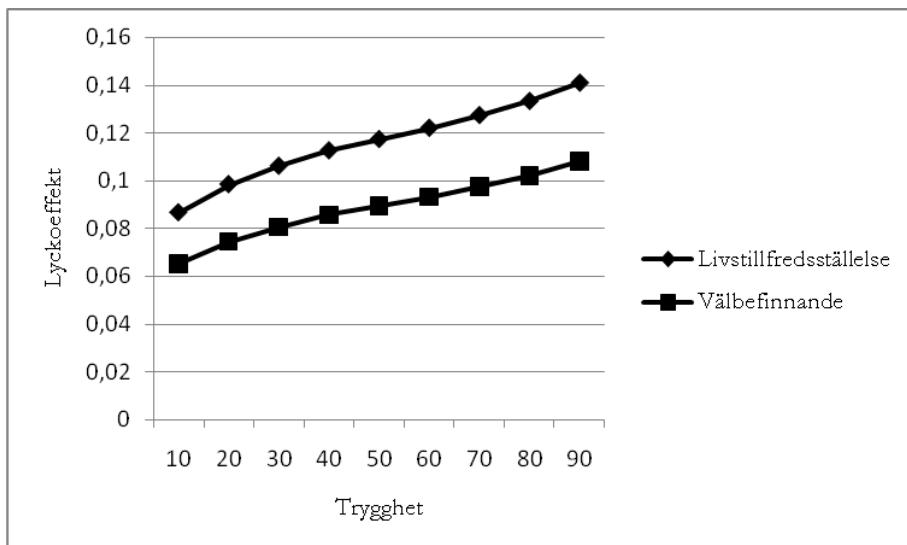
dens personliga värdering av makt som förväntat vilken betydelse både hennes inkomst och yrkesstatus har för livstillfredsställelsen. För männskor som tillskriver makt hög viktig är ett högstatusyrke av större betydelse för livstillfredsställelsen jämfört med personer som ger makt relativt låg vikt. Dessa interaktionseffekter är emellertid inte statistiskt signifikanta för välbefinnandet ( $p=0.760$  och  $0.613$ ).

Låt oss slutligen undersöka den sista hypotesen gällande sambandet mellan individens värderingar, socioekonomiska status och hennes lycka: att individens inkomst har en starkare lyckoeffekt för individer som värderar självbestämmande som ett viktigt värde. I figur 9.5 redovisas interaktionseffekten mellan individens värdering av självbestämmande och hennes inkomst i relation till de två formerna av lycka. Som vi kan se finns det en signifikant interaktionseffekt mellan individens värdering av självbestämmande samt hennes inkomst. Men i motsats till den förmodade positiva riktningen på effekten är interaktionseffekten negativ. Ju mer individen värderar självbestämmande desto mindre vikt har inkomsten för hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Dessa interaktionseffekter är statistiskt signifikanta och relativt starka.

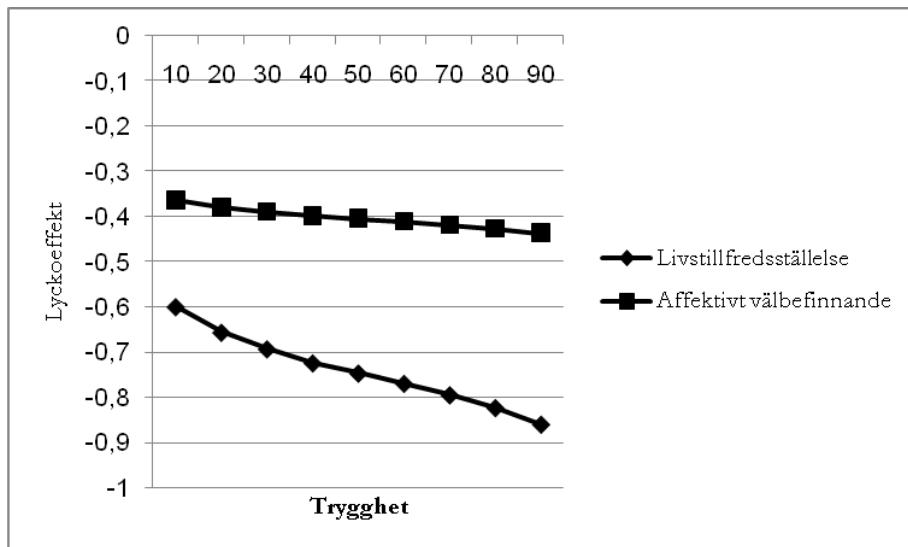
Sammanfattningsvis kan tre viktiga slutsatser dras från de empiriska analyserna gällande sambandet mellan värderingar, socioekonomisk status och lycka. Först och främst modereras betydelsen av individens inkomst och yrkesprestige av den relativa vikt individen tillskriver värdena trygghet, makt. I fallet med trygghet och inkomst stämmer dessa resultat väl överens med den mekanism som i tidigare forskning har antagits kunna förklara det starka sambandet mellan ekonomiskt välstånd och lycka på landsnivå. Som vi sett tidigare finns det en relativt bred enighet i tidigare forskning om att sambandet mellan inkomst lycka till viss del bör tolkas i trygghetsstermer. Vidare pekar interaktionseffekterna mellan makt och inkomst på att även social status verkar vara en mekanism som kan förklara inkomstens lyckoeffekter (med tanke på att individer som värderar status får en starkare lyckoeffekt av inkomsten).

En intressant avvikelse från de på förhand givna hypoteserna var att individens grad av självbestämmande modererade effekten av inkomst i motsatt riktning. Effekten av inkomsten var svagare för individer som tillskriver självbestämmande hög vikt.

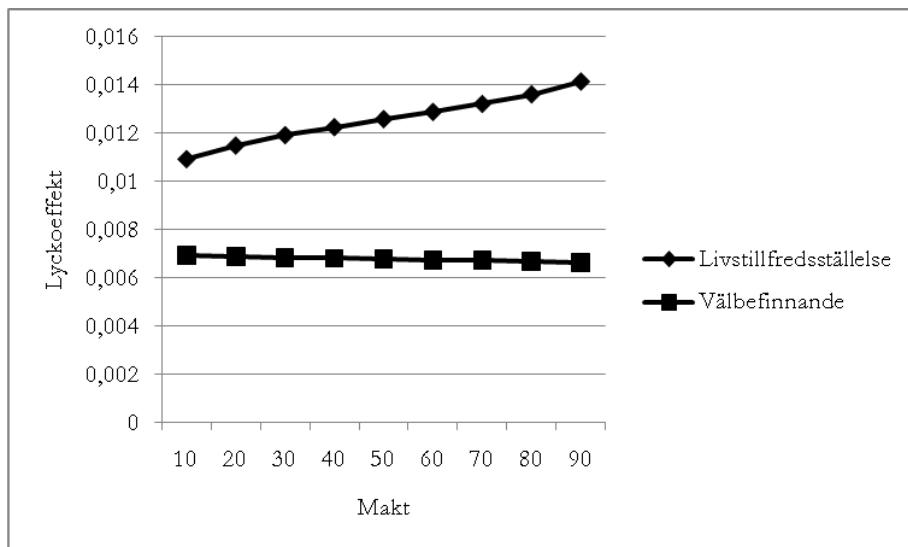
Figur 9.1: Interaktionseffekten mellan hushållsinkomst och individens värdering av trygghet



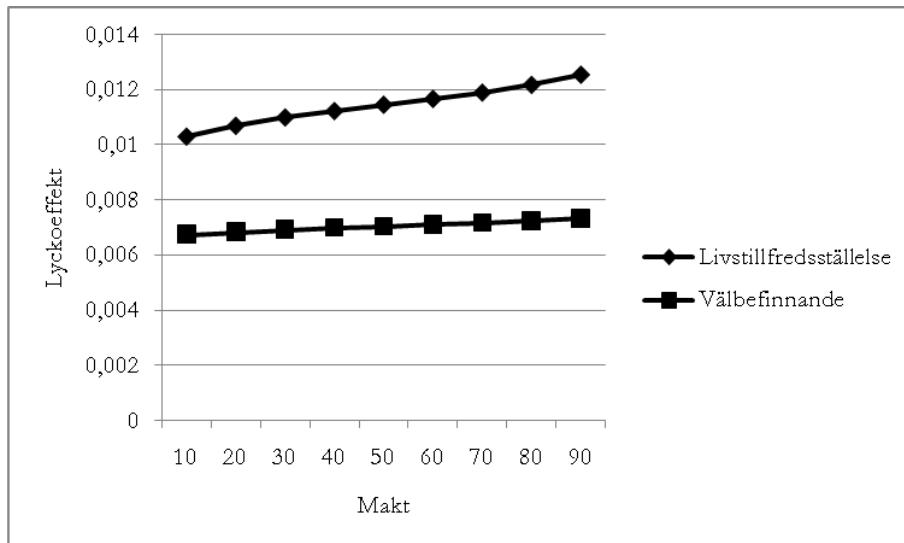
*Figur 9.2: Interaktionseffekten mellan arbetslöshet och individens värdering av trygghet*



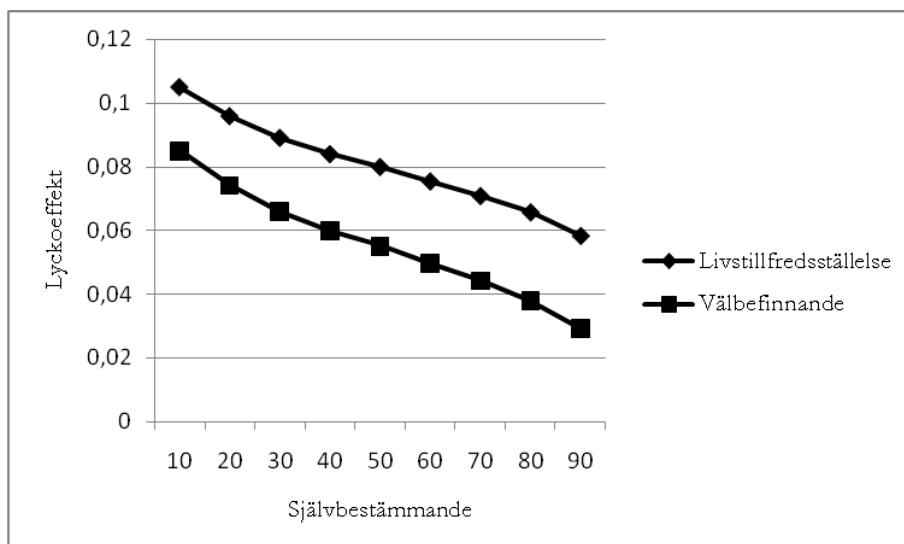
*Figur 9.3: Interaktionseffekten mellan yrkesprestige och individens värdering av makt*



Figur 9.4: Interaktionseffekten mellan hushållsinkomst och individens värdering av makt



Figur 9.5: Interaktionseffekten mellan hushållsinkomst och individens värdering av självbestämmande



## **Modererar värderingarna betydelsen av de sociala relationerna?**

Lås oss nu gå vidare och undersöka om effekten av de sociala relationerna modereras av individens personliga värderingar. När det gäller urvalet av relevanta värderingar för de sociala relationerna så valdes två olika värderingsdimensioner ut från Schwartz värderingsskala: välvillighet och trygghet. Välvillighet ansågs relevant eftersom källan till denna värderingstyp bottnar i det mänskliga behovet av harmoniska grupperrelationer (Schwartz 2006). Individer som värderar välvillighet som ett viktigt värde är starkt motiverade att upprätthålla och förstärka välbefinnandet hos de individer de dagligen interagerar med (ibid.). Schwartz (2006) hävdar att speciellt familjen och andra primära socialgrupper prioriteras som viktiga av individer som tillskriven välvillighet en hög vikt (ibid.). Vidare kan mer specifika värderingar som till exempel den vikt individen tillskriven kärlek och sann vänskap härledas till denna värderingstyp (Schwartz 1994).

Det finns framför allt två skäl till att individer som tillskriven välvillighet hög vikt skulle bli särskilt lyckliga av att ha nära relationer i sitt liv. Först och främst får individer som värderar välvillighet som ett viktigt värde närmast per definition svårt att realisera sin målsättning, att hjälpa och stödja andra människor, om de saknar nära relationer. Vidare kan nära relationer även tänkas vara särskilt lyckobefrämjande för personer som drivas av välvillighet eftersom deras välvilliga agerande kan antas bidra till att skapa harmoniska och välfungerade relationer. Utgångspunkten är därför att sociala relationer i form av att ha en partner samt att ha barn är särskilt lyckobefrämjande för de individer som tillskriven välvillighet hög vikt.

Individens grad av välvillighet som personlig värdering mättes genom att respondenterna fick ta ställning till påståendena: ”Det är mycket viktigt för henne att hjälpa människorna omkring sig. Hon vill se till att de har det bra” samt ”Det är viktigt för henne att vara lojal mot sina vänner. Hon vill engagera sig i människor som står henne nära.”. Respondenterna fick sedan skatta hur lika de ansåg sig vara denna person på en skala från (1) ”Är väldigt mycket som jag” till (6)”Är inte alls som jag”.

Nästa värde som teoretiskt kan förväntas moderera effekten av de sociala relationerna på individens lycka är trygghet. Schwartz (2006) hävdar att individer som tillskriven trygghet hög vikt är starkt motiverade att uppnå

stabila och harmoniska sociala relationer. För individer som anser att trygghet är viktigt kan det därför förväntas vara särskilt lyckobefrämjande att ha en partner samt att ha nära vänner då både dessa typer av relationer kan fungera som ett socialt stöd. För att mäta värderingstypen trygghet användes samma indikator på som i den föregående analysen socioekonomisk status och lycka.

## Resultat

Låt oss undersöka om värdena välvillighet respektive trygghet modererar betydelsen av individens sociala relationer. I figur 9.6 och 9.7 presenteras interaktionseffekterna för partnerskap, barn och välvillighet. Är effekten av en parrelation och att ha barn starkare för individer som tillskriver välvillighet hög vikt? Till att börja med kan vi konstatera att hypotesen bekräftas vad gäller samspelet mellan att ha en partner, tillskriva välvillighet hög vikt och de två formerna av lycka. Ju större värde individen tillskriver välvillighet desto starkare positiv effekt har en parrelation på hennes livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Detta mönster bekräftas även vad gäller barn. Lyckoeffekten av barn är starkare för individer som tillskriver välvillighet hög vikt. Det bör dock noteras att detta samband är mycket svagt.

Nästa hypotes var att individer som tillskriver trygghet hög vikt får en särskilt stark effekt av att ha en partner samt att ha en nära vän. I figur 9.8 och 9.9 redovisas interaktionseffekten mellan sambo/gift, nära vän och det värde individen tillskriver trygghet. I båda fallen är interaktionseffekterna statistiskt signifikanta och pekar i förväntad riktning. Ju större vikt individen tillskriver trygghet desto större betydelse har både en parrelation och en nära vän hennes livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Sammanfattningsvis pekar analyserna således i sin helhet på att även relationernas betydelse modereras av individens värderingar.

Diagram 9.6: Interaktionseffekten mellan sambo/gift och individens värdering av välvillighet

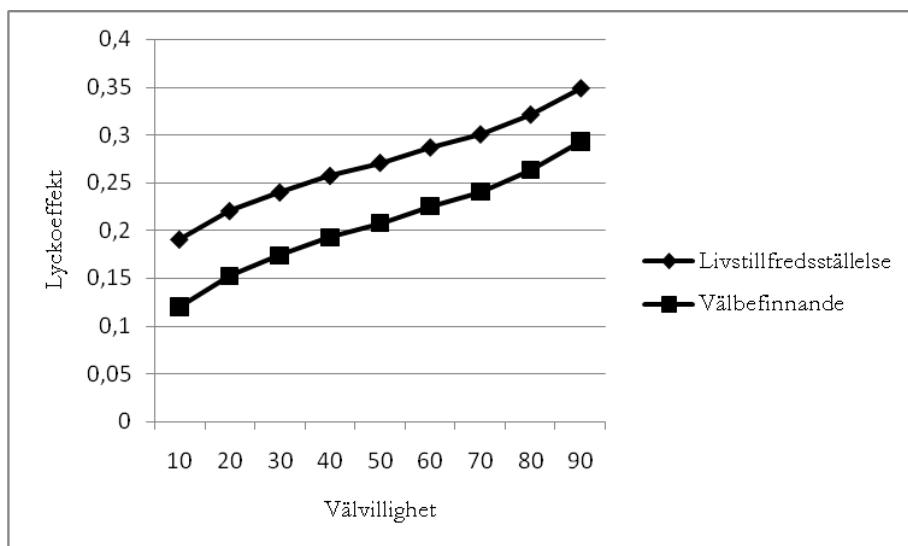


Diagram 9.7: Interaktionseffekten mellan barn och individens värdering av välvillighet

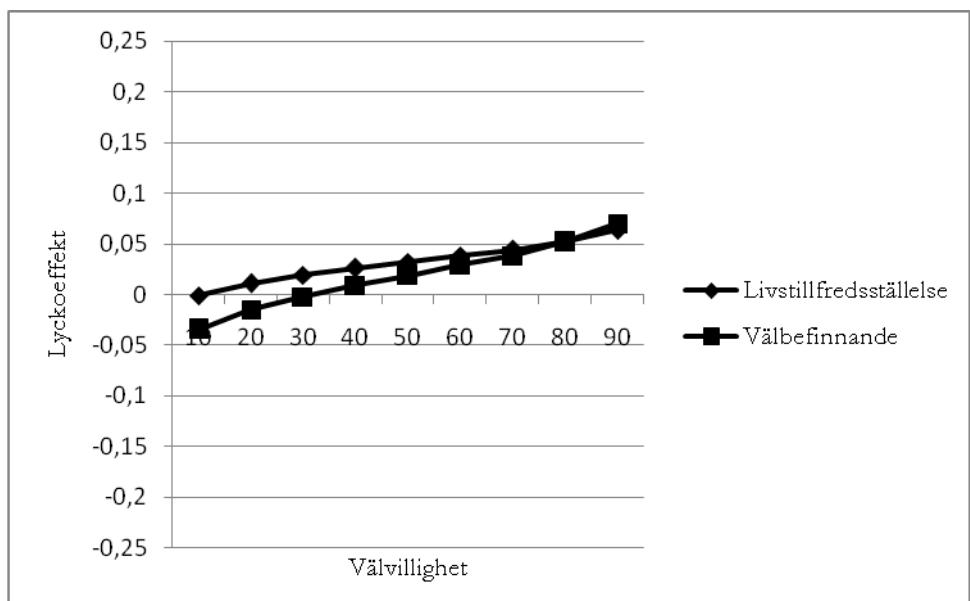


Diagram 9.8: Interaktionseffekten mellan sambo/gift och individens värdering av trygghet

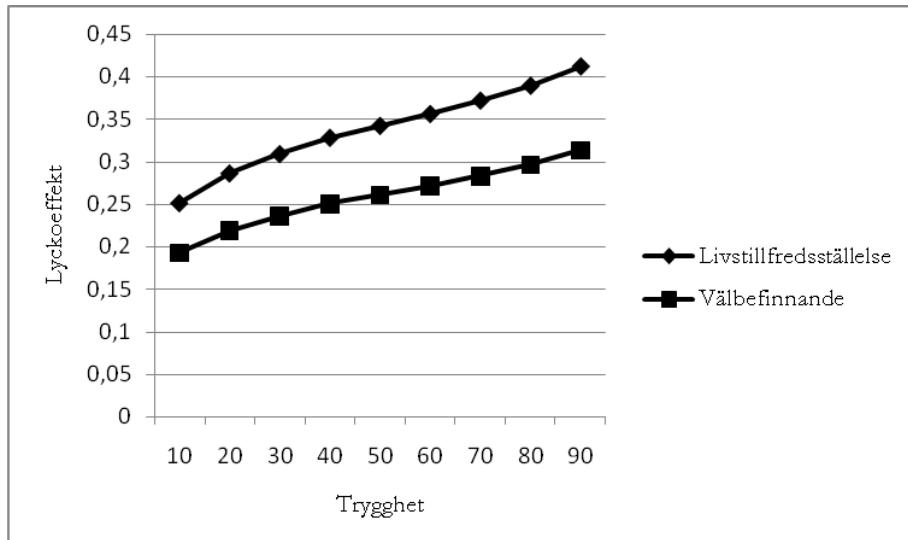
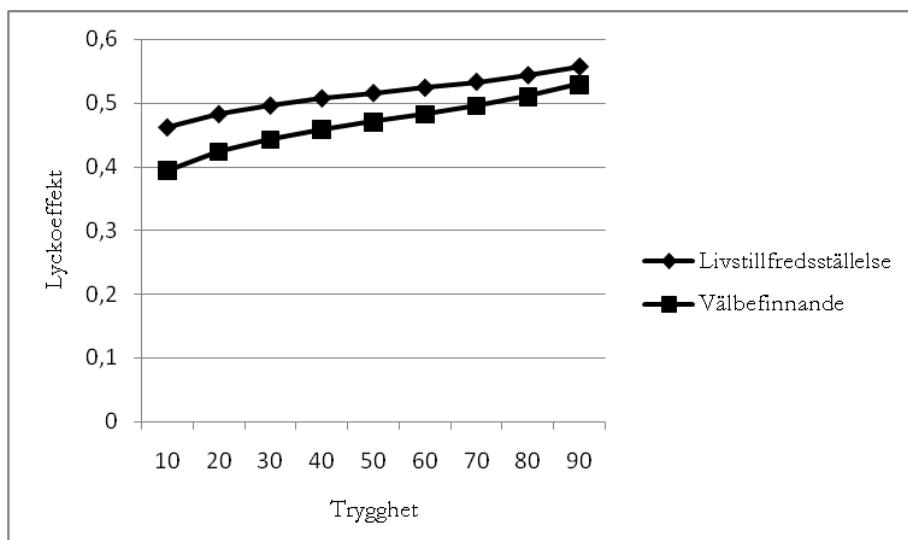


Diagram 9.9: Interaktionseffekten mellan nära vän och individens värdering av trygghet



## **Slutsatser och diskussion**

Sammanfattningsvis pekar de empiriska analyserna på att individens personliga värderingar modererar effekten av både hennes socioekonomiska status och relationer på ett förutsägbart sätt. Dessa modererande effekter var dessutom något fler och tydligare än i fallet med personlighetsdraget. För individer som tillskriver trygghet hög vikt, har inkomsten, en parrelation samt en nära vän en starkare lyckoeffekt, än för individer som tillskriver trygghet lägre vikt. Vidare har individens inkomst och yrkesstatus en starkare effekt ju mer vikt individer tillskriver makt som personligt värde. I analysen framkom även att de sociala relationerna, mätt genom faktorerna parrelation och barn, har särskilt starka lyckoeffekter för individer som tillskriver välvillighet hög vikt.

Ett undantag från de förväntande resultaten gäller värderingen självbestämmande där den modererande effekten pekade i motsatt riktning. Ju mer vikt individen tillskriver självbestämmande desto svagare betydelse har inkomsten för hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Detta resultat framstår som oväntat givet att en hög inkomst ofta antas ge individen fler valmöjligheter och mer kontroll över livet (Nettle 2005; Marmot 2004). Pengar är ju trots allt en standardiserad resurs som mänskor kan använda sig av för att realisera olika önskningar och livsprojekt. En tänkbar förklaring till detta oväntade resultat är att en hög inkomst till viss del ger upphov till minskat självbestämmande. Att vara van vid en hög inkomst kan till exempel göra individen bunden till sitt yrke och sin materiella levnadsstandard. Något som i sin tur gör det svårare att flytta till en annan stad eller byta till ett roligare men mindre välbetalt yrke.

Hur bör då värderingarnas modererande effekter tolkas i relation till personlighetsdragens modererande effekter från det förgående kapitlet? Som vi sett pekar tidigare forskning på att sambanden i allmänhet är svaga mellan personlighetsdraget och värderingarna. I undantagsfall är överlappen dock relativt stora, något som är särskilt tydligt vad gäller sambandet mellan personlighetsdraget ”vänlighet” och värderingen ”välvillighet”. I de empiriska analyserna i detta kapitel och i det förgående kapitlet framkom att både personlighetsdraget vänlighet och värderingen välvillighet modererade effekten av att ha en partner på livstillfredsstälelsen. Det ligger därför nära till hands att misstänka att dessa två samband kan förklaras av samma mekanismar. Å ena sidan kan effekten av personlighetsdraget vänlighet antas medieras via värderingen välvillighet.

Individer som är vänliga och empatiska till sin personlighet tenderar ju i genomsnitt att tillskriva välvillighet hög vikt. Å andra sidan kan den modererande effekten av välvillighet tänkas bero på att individer som tillskriver välvillighet hög vikt, beter sig mer empatiskt och som en följd av detta kan forma mer harmoniska familjerelationer.

När det gäller övriga modererande effekter av värderingarna kan dock inga uppenbara samband med personlighetsdragen skönjas. Som vi sett pekar tidigare forskning på att värden som trygghet och makt samvarierar mycket svagt med de fem stora personlighetsdragen. Den övergripande bilden tyder därför på att både individens personlighetsdrag och värderingar var för sig modererar effekterna av olika livsvillkor på individens lycka. Precis som i fallet med personlighetsdragen nyanserar resultaten från detta kapitel kopplingen mellan de yttre livsvillkoren och individens lycka. Även om flera aspekter av individens socioekonomiska status och sociala relationer har effekter på lyckan oavsett värderingarna, påverkar värderingarna livsvillkorens stryka. Dessa resultat ger ett visst stöd åt målteoretiska förklaringar av livsvillkorens effekter. Enligt målteorin bör ju livsvillkorens effekter på individens lycka förklaras i termer av personlig måluppfyllelse. Att interaktionseffekterna överlag var något starkare för livstillfredsstället kontra välbefinnandet styrker också denna målteoretiska förklaring. Som vi sett kan ju välbefinnandet antas vara något närmare knutet till tillfredsstället av universella mänskliga behov jämfört med livstillfredsstället.

## 10. Samhällets betydelse för människors lycka

Ett av lyckoforskningens mest överraskande resultat är de stora internationella skillnader som uppmäts avseende livstillsfredsställelse. Inte minst har många forskare uppmärksammat de stora skillnader som uppmäts mellan europeiska länder, speciellt det faktum att skillnaderna i livstillsfredsställelse är mycket stora även mellan europeiska länder som till synes verkar relativt lika i termer av ekonomisk och social utveckling (Angelini m.fl. 2008). Inglehart & Klingemann (2000) uppmärksammar exempelvis att det är ungefär fem gånger så sannolikt att danskarna uppger sig vara mycket nöjda med livet i jämförelse med fransmännen och italienerna.

Skillnaderna i uppmätt livstillsfredsställelse mellan europeiska länder har visat sig vara förhållandevis stabila sedan de första mätningarna genomfördes på 1970-talet (*ibid.*) och har replikerats i en mängd olika attitydundersökningar. En generell tendens (med vissa undantag) kan urskiljas i de flesta internationella livstillsfredsställesemätningar: de nordiska länderna hamnar högst upp, Kontinentaleuropa och Sydeuropa i mitten och de forna sovjetstaterna i Östeuropa längst ner på listan (Diener et al. 1999; Inglehart & Klingeman 2000).

De stora länderskillnaderna i livstillsfredsställelse har av många forskare tolkats i termer av att samhällets institutioner, ekonomi och kultur spelar en stor roll för individens livstillsfredsställelse och välbefinnande (Inglehart & Klingemann 2000; Schyns 1998; Diener & Suh 1999; Layard 2006; Brölde 2007). Vidare har dessa länderskillnader explicit eller implizit antagits avspeglar skillnader i affektivt välbefinnande (Kahneman & Riis 2005). Kahneman & Riis (2005) hävdar att länderskillnaderna i livstillsfredsställelse vanligtvis tolkas som just skillnader i affektivt välbefinnande. En underförstådd tolkning av det faktum att danskarna skattar sin livstillsfredsställelse väsentligt högre än Fransmännen är att danskarna också mår betydligt bättre än fransmännen (Kahneman & Riis 2005).

Antagandet att de internationella skillnader som uppmäts avseende livstillsfredsställelse även reflekterar skillnader i affektivt välbefinnande har emellertid inte fått stå oemotsagd. Ett flertal forskare är tvärtom skeptiska till att detta antagande. Dessa forskare hävdar att de uppmätta länder-

skillnaderna i livstillfredsställelse inte nödvändigtvis avspeglar motsvarande skillnader i affektivt välbefinnande. Snarare skulle de stora internationella skillnader som uppmäts i livstillfredsställelse kunna förklaras av nationella normer som reglerar hur positivt respektive negativt mäniskor förväntas bedöma livet. Mot bakgrund av dessa invändningar hävdar Kahneman & Riis (2005) att komparativa studier av livstillfredsställelse är notoriskt otillförlitliga. I synnerhet om länderskillnaderna i livstillfredsställelse tolkas som underliggande skillnader i affektivt välbefinnande. Det faktum att fransmännen uppger att de är betydligt mindre nöjda med livet än amerikanarna behöver inte betyda att fransmännen också mår sämre än amerikanarna (Kahneman & Riis 2005).

I vilken utsträckning reflekterar de stora internationella skillnader som uppmäts avseende livstillfredsställelse även skillnader avseende affektivt välbefinnande? Mår danskarna bättre än fransmännen eller är de ”bara” mer nöjda med livet? En första syfte med detta kapitel är att undersöka om mönstret för livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande bland Europas länder systematiskt skiljer sig åt. Denna fråga är inte minst viktig att besvara eftersom länderskillnaderna i livstillfredsställelse i tidigare studier ofta tolkats som just länderskillnader i affektivt välbefinnande.

Ett andra syfte med kapitlet är att undersöka huruvida de olika samhällsfaktorer (på nationell nivå) som i tidigare forskning visat sig påverka nationella och individuella nivåer av livstillfredsställelse även påverkar individens affektiva välbefinnande. Tagna tillsammans är kapitlets två frågeställningar inte minst viktiga att besvara utifrån ett policyperspektiv. Om samhällets institutioner, ekonomi och kultur inte bara påverkar hur mäniskor bedömer livet, utan också har en motsvarande betydelse för hur mäniskor mår känslomässigt, kan resultaten från den komparativa lyckoforskningens framstå som särskilt angelägna ur ett policyperspektiv. Å andra sidan skulle ett motsatt resultat - att samhällets institutioner, ekonomi och kultur primärt påverkar mäniskors livstillfredsställelse - men inte deras välbefinnande, innebära att den komparativa lyckoforskningens bärning för policyområdet starkt kan ifrågasättas. Särskilt om vi antar att det är just välbefinnandet som är särskilt intressant utifrån ett policyperspektiv (Kahneman m.fl. 2004; Brülde 2009)

## **Varför kan man förvänta sig en diskrepans mellan livstillfredsställelse och välbefinnande på landsnivå?**

Som vi sett är det underförstådda antagande hos många komparativa samhällsforskare att de stora länderskillnader som uppmäts avseende livstillfredsställelse även reflekterar skillnader i affektivt välbefinnande. Alla forskare är emellertid inte överens om detta antagande. Kahneman & Riis (2005), Angelini m.fl. (2008) samt Inglehart & Rabier (1987) hävdar att länderskillnaderna i livstillfredsställelse är aldeles för stora för att reflektera motsvarande skillnader i affektivt välbefinnande. I synnerhet hävdar dessa forskare att skillnaderna mellan länder som befinner sig på en relativt likvärdig nivå av ekonomisk och social utveckling är orimligt stora (*ibid.*). Som exempel hävdar Kahneman och Riis (2005) att det är orimligt att de arbetslösa i USA skulle uppleva ett högre välbefinnande än människor som förvärvsarbetar i Frankrike. Detta är emellertid den slutsats som man måste dra om man tolkar de uppmätta skillnaderna avseende livstillfredsställelse som skillnader i affektivt välbefinnande. Arbetslösa amerikaner är nämligen mer nöjda med livet än förvärvsarbetande fransmän.

Varför skulle då landsnivåer av livstillfredsställelse och välbefinnande systematiskt skilja sig åt? I tidigare forskning finns ett flertal olika argument för att man kan förvänta sig diskrepanser mellan nationella nivåer av livstillfredsställelse respektive välbefinnande. Ett första skäl till att det kan finnas diskrepanser mellan livstillfredsställelse och välbefinnande på landsnivå är att nationella normer påverkar vilka krav människor har på livet. Angelini m.fl. (2008) fann att människor bedömer livet utifrån ganska olikartade referensramar i olika länder. Denna slutsats grundades på en empirisk studie av hur människor i tio europeiska länder bedömer livstillfredsställetsen för olika hypotetiska individer. Med hjälp av så kallade vinjetter lät man intervupersonerna skatta hur nöjda de trodde att personer med olika livsvillkor var med livet. Samma vinjetter användes i alla studerade länder för att se om olika referensramar användes när intervupersonerna bedömda hur nöjda de trodde att de hypotetiska individerna var med livet. Resultaten visade att de intervupersoner som bodde i länder där höga nivåer av livstillfredsställelse uppmäts i tidigare forskning i högre utsträckning tenderade att ge höga livstillfredsställesekattningar för de hypotetiska individerna. ”De nöjda” danskarna uppgav till exempel i genomsnitt att John, en 63 årig änkling med låg inkomst och hjärtpproblem, är relativt nöjd med livet emedan de ”missnöjda” itali-

enarna uppskattade att denna man hade betydligt lägre livstillfredsställelse. Överlag fann Angelini m.fl. (ibid.) stora skillnader i vilka krav mänskor har på livet i Europas länder. Invånare i länder med höga genomsnittsnivåer av livstillfredsställelse tenderade också att bedöma de hypotetiska individernas liv positivt. Huruvida dessa skillnader i krav också får en motsvarande betydelse för människors affektiva välbefinnande måste dock betraktas som en öppen empirisk fråga, inte minst om människor sällan tänker på och utvärderar sitt liv till vardags (Kahneman 2011).

Ett andra argument till att det potentiellt finns diskrepanser avseende länderskillnader i livstillfredsställelse och välbefinnande är att landsspecifika förväntningar kring idealna nivåer av livstillfredsställelse påverkar hur mänskor bedömer sitt liv i olika länder. Diener m.fl. (1999) undersökte vilken nivå av livstillfredsställelse som anses vara ideal i olika länder och fann stora länderskillnader. På en 7-gradig skala ansåg australiensarna i genomsnitt att 6.23 var idealet jämfört med 4.0 för kineserna. Vidare rapporteras en korrelation på +0.73 mellan idealna nivåer och faktiska nivåer av livstillfredsställelse på landsnivå. I länder där mänskor förväntas vara nöjda med livet tenderar således mänskor att också vara nöjda med livet (Diener m.fl. 1999; Oishi 2010). Visserligen skulle dessa normer också kunna påverka individens välbefinnande i motsvarande riktning, men detta måste betraktas som en öppen empirisk fråga.

Ett tredje argument till att man kan förvänta sig en diskrepans vad gäller länderskillnader i livstillfredsställelse och välbefinnande är att mänskor i individualistiska länder (jämfört med kollektivistiska) är mer motiverade att minnas positiva händelser och upplevelser jämfört med negativa händelser och upplevelser. Detta kan i sin tur få konsekvenser för hur individer i individualistiska respektive kollektivistiska kulturer interagerar sina livserfarenheter när de bedömer livet. Om individer i individualistiska kulturer primärt minns positiva händelser (och glömmer negativa) kan deras bedömning av livet få en oproportionerligt positiv slagsida. Ett visst stöd för detta antagande ger Oishi & Diener (2003) i sin studie av studenter med europa-amerikanskt respektive asiat-amerikanskt påbrå. Studenterna fick till uppgift att lösa anagram samt att skjuta straffkast i basket. En månad senare fick båda grupperna minnas tillbaka och rapportera hur de presterat på de två testerna. Analysen visade att europa-amerikanerna jämfört med asiat-amerikanerna överskattade både hur många anagram de klarat samt hur många straffkast de lyckats pricka i korgen.

Slutligen kan diskrepanser mellan landsnivåer i livstillfredsställelse respektive välbefinnande förväntas mot bakgrund av att välbefinnandet i högre utsträckning är influerat av genetiskt bestämda personlighetsdrag (Schimmack 2008). Som vi såg i det förra kapitlet tenderar t.ex. personlighetsdraget emotionell stabilitet att vara starkare knutet till välbefinnandet än till livstillfredsställelsen. Utifrån dessa resultat kan välbefinnandet i lägre utsträckning förväntas vara influerad av den samhälleliga miljön.

## Tidigare forskning

Finns det då några empiriska belägg för att det finns en diskrepans mellan landsnivåer av livstillfredsställelse och välbefinnande? Givet att lycka nästan uteslutande mätts som livstillfredsställelse i olika internationella enkätundersökningar är de empiriska beläggen för systematiska skillnader mellan livstillfredsställelse och välbefinnande på landsnivå ännu mycket begränsade. Några mindre studier pekar dock på potentiella diskrepanser. Kahneman m.fl. (2009) jämförde det affektiva välbefinnandet under en dag för kvinnor i Ohio, USA och Rennes, Frankrike. Trots att de amerikanska kvinnorna hade något högre nivåer av livstillfredsställelse hade de franska kvinnorna ett något högre uppmätt välbefinnande under dagen. Vidare undersökte Oishi & Diener (2008) skillnaden i livstillfredsställelse mellan japanska och amerikanska studenter. I linje med tidigare studier hade de amerikanska studenterna högre nivåer av livstillfredsställelse jämfört med de japanska studiedeltagarna. Vid sidan av livstillfredsställesefrågan fick intervjupersonerna även skatta hur de kände sig ”just nu”. Här var det emellertid inte några signifikanta skillnader mellan de två grupperna.

Även Oishi (2010) fann att amerikanska universitetsstudenter rapporterade högre livstillfredsställelse än japanska studenter trots att den momentant uppmätta graden av affektivt välbefinnande inte skiljde sig åt mellan länderna. Vidare undersökte Whitchurch m.fl. (2011) skillnaden i positiv affekt mellan koreaner och amerikaner. Inga signifikanta skillnader uppmättes avseende positivt affekt trots att amerikanerna hade signifikant högre nivåer av livstillfredsställelse.

Två större studier med fler länder och större individurval ger vidare indikationer på att nivåer av livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande uppvisar olika mönster på nationell nivå. Hellilwell m.fl. (2012) fann en betydligt större nationell variation i livstillfredsställelse jämfört med posi-

tiv respektive negativ affekt. Vidare fann Stevenson & Wolfers (2008) överlag starkare samband mellan BNP per capita och livstillfredsställelse jämfört med några olika mått på specifika positiva och negativa känslor. Ingen av dessa två studier hade emellertid något summerande mått på affektivt välbefinnande och resultaten rapporterades endast i förbifarten utan några mer ingående analyser.

Sammanfattningsvis tyder några småskaliga studier i ett begränsat antal länder på en potentiell diskrepans mellan landsnivåer av livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande. Dessutom pekar två större komparativa studier på diskrepanser avseende livstillfredsställelse och positiv respektive negativ affekt. För att med större säkerhet kunna dra slutsatser kring om länderskillnaderna i välbefinnande skiljer sig från länderskillnaderna i livstillfredsställelse behövs mer emellertid representativa individurval, fler länder och sammanfattande mått på livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande. Låt oss därför gå vidare och med hjälp av ESS-data för 22 europeiska länder undersöka nivåerna av livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande i Europa.

## **Livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande i Europa**

Låt oss börja våra analyser genom att undersöka hur stor del av variationen i livstillfredsställelse respektive välbefinnande som kan härledas till landsnivå. Vi kan här notera att det är stora kontraster mellan de två formerna av lycka. 19,6 procent av variationen i livstillfredsställelse kan härledas till landsnivå, att jämföra med endast 5,8 procent av variationen i affektivt välbefinnande. Nivåerna av livstillfredsställelse tenderar således att variera betydligt mer mellan länder jämfört med nivåerna av affektiv välbefinnande. Ytterligare en illustration av detta mönster kan skönjas i tabell 10.1 där medelvärdesskillnaderna avseende livstillfredsställelse är betydligt större jämfört med medelvärdesskillnaderna i välbefinnande. Skillnaden mellan det lyckligaste och olyckligaste landet avseende livstillfredsställelse är 1,6 standardavvikelse. När det gäller välbefinnandet är skillnaden bara hälften så stor, drygt 0,8 standardavvikelse.

Låt oss nu gå vidare och undersöka om rangordningen mellan länder avseende de två typerna av lycka systematiskt skiljer sig åt. Har de länder som i tidigare forskning visat sig ha särskilt höga nivåer av livstillfredsställelse även särskilt höga nivåer av välbefinnande? I tabell 10.1 redovisas rangordning och medelvärdet avseende livstillfredsställelse respektive affektivt välbefinnande för 22 europeiska länder. Analysen pekar på

att rangordningen mellan länder är förhållandevis lika för de två typerna av lycka. Danmark, som i de flera tidigare undersökningar korats till världens lyckligaste land, placerar sig i båda fallen överst på listan. Endast Tyskland uppvisar stora diskrepanser när det gäller medelvärdet för livstillfredsställelsen respektive välbefinnandet. Precis som i tidigare studier rapporterar tyskarna relativt låga nivåer av livstillfredsställelse (Inglehart & Klingemann 2000), bland de 22 ESS-länderna hamnar Tyskland först på fjortonde plats. När det gäller välbefinnande visar sig emellertid tyskarna placera sig betydligt högre. Tyskland har det tredje högsta medelvärdet avseende affektivt välbefinnande för de 22 länderna.

Sammantaget pekar analyserna på både skillnader och likheter avseende de två typerna av lycka på landsnivå. En tydlig diskrepans gäller storleken på länderskillnaderna som är betydligt mindre för välbefinnandet. Detta resultat ger stöd till de kritiker som hävdat att länderskillnaderna i livstillfredsställelse ter sig orimligt stora om dessa tolkas som underliggande skillnader i affektivt välbefinnande (Argyle 2001; Kahneman & Riis 2005). Vidare framstår den mindre landsvariationen avseende välbefinnandet rimligt i ljuset av de studier som pekar på en något starkare ärfthetsfaktor för välbefinnandet jämfört med livstillfredsställelsen (Schimmack 2008), samt att individens personlighet, som i hög grad är ärflig, tenderar att vara något starkare knutet till individens välbefinnande jämfört med hennes livstillfredsställelse.

Om individens livstillfredsställelse i lägre utsträckning är ärfligt jämfört med hennes välbefinnande ter det sig rent logiskt rimligt att anta att den samhälleliga miljön har en starkare betydelse för individens livstillfredsställelse. Detta leder in oss till nästa frågeställning i analysen. Har de samhälleliga miljöfaktorer som tidigare forskning visat ha betydelse för individens livstillfredsställelse en svagare betydelse för hennes välbefinnande?

Tabell 10.1: Medelvärden avseende livstillsfredsställelse och affektivt välbefinnande

	Land	Livstillsfredsställelse	Land	Välbefinnande
1	Danmark	0.602	Danmark	0.445
2	Schweiz	0.518	Norge	0.376
3	Finland	0.439	Tyskland	0.256
4	Sverige	0.364	Finland	0.233
5	Österrike	0.358	Sverige	0.209
6	Norge	0.327	Irland	0.188
7	Irland	0.3030	Schweiz	0.159
8	Cypern	0.222	Slovenien	0.144
9	Spanien	0.222	Österrike	0.093
10	Nederlanderna	0.187	Nederlanderna	0.086
11	Belgien	0.152	Storbritannien	-0.022
12	Storbritannien	0.138	Spanien	-0.0372
13	Slovenien	0.031	Belgien	-0.071
14	Tyskland	-0.032	Frankrike	-0.076
15	Frankrike	-0.081	Cybern	-0.106
16	Polen	-0.153	Estland	-0.167
17	Estland	-0.269	Slovakien	-0.186
18	Slovakien	-0.422	Polen	-0.247
19	Portugal	-0.450	Portugal	-0.302
20	Ryssland	-0.779	Ukraina	-0.326
21	Bulgarien	-0.878	Bulgarien	-0.399
22	Ukraina	-0.994	Ryssland	-0.427

## **Har samhällsmiljön olika betydelse för individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande?**

De stora länderskillnader som uppmäts avseende livstillfredsställelse har gett upphov till omfattande komparativ forskning (Se t.ex. Inglehart & Klingeman 2000; Stevenson & Wolfers 2008; Inglehart 2008). Målet med denna forskning har varit att kartlägga varför män i vissa länder systematiskt är mer nöjda med livet än män i andra länder. Ett underförstått antagande inom denna forskningsgren är att länderskillnader i livstillfredsställelse till stor del reflekterar nationella skillnader i samhälleliga institutioner, ekonomi och kultur (Inglehart & Klingemann 2000; Bjørnskov m.fl. 2008 Layard 2006). Överlag tyder tidigare forskning på att män har högst livstillfredsställelse i rika länder med låg inkomstjämlikhet, i länder med demokrati och yttrandefrihet, i länder med opartiska och effektiva samhällsinstitutioner samt i länder som präglas av en individualistisk kultur och hög mellanmänsklig tillit (Inglehart & Klingemann 2000; Bjørnskov m.fl. 2008; Holmberg & Samanni 2010).

Det framstår emellertid som oklart om de resultat som den komparativa lyckoforskningen avseende livstillfredsställelse mynnat ut i, även kan sägas vara giltiga för välbefinnandet, särskilt mot bakgrund av att vi just sett att variationen i välbefinnande på landsnivå är betydligt mindre än variationen i livstillfredsställelse. Vidare framstår det som oklart i vilken utsträckning de institutionella, ekonomiska och kulturella faktorer som visat sig sammanlänkade med livstillfredsställelse i tidigare forskning har självständiga effekter på individens livstillfredsställelse och välbefinnande, oberoende av de yttersta livsvillkor och aktiviteter som analyserats i förgående kapitel. Det framstår till exempel som uppenbart att en betydande del av sambandet mellan ekonomiskt välstånd och livstillfredsställelse på landsnivå kan härledas till sambandet mellan (absolut) inkomst och livstillfredsställelse på individnivå. Vidare kan sambandet mellan individualism och lycka tänkas bero på att individer som lever i länder med individualism är friare att ägna sin fritid åt lyckobefrämjande aktiviteter och relationer jämfört med individer som lever i länder som präglas av en låg grad av individualism.

Fokus för de kommande analyserna är därför dels om de samhällsfaktorer som i tidigare forskning visat sig vara av betydelse för individens livstillfredsställelse, även är betydelsefulla för individens affektiva välbefin-

nande och dels om dessa samhälleliga faktorer har betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande utöver de livsvillkor och fritidsaktiviteter som vi fokuserat på i avhandlingens tidigare kapitel.

### **Val av makroindikatorer**

Till de empiriska analyserna står sex olika makrofaktorer i fokus. Först och främst valdes BNP per capita ut som ett mått på de ingående ländernas grad av ekonomiskt välstånd. Ett stort antal tidigare studier pekar på att mänsklig genomsnitt har en hög grad av livstillfredsställelse i rika länder (se exempelvis Inglehart & Klingemann 2000 samt Stevenson & Wolfers 2008). Vidare pekar några studier på att ett lands grad av ekonomisk tillväxt samvarierar positivt med förändringar i livstillfredsställelse över tid (Stevenson & Wolfers 2008; Diener et al. 2010). För att mäta grad av ekonomiskt välstånd användes ESS-ländernas köpkraftsjusterade BNP per capita från 2006, hämtat från världsbankens databas. BNP-måttet logaritmeras eftersom tidigare forskning pekar på att effekten av BNP på ett lands livstillfredsställelse avtar ju rikare landet ifråga är.

Vid sidan av att undersöka hur ländernas grad av ekonomiskt välstånd relaterar till de två formerna av lycka valdes även ett mått på spridningen av välståndet ut till analysen. Åtminstone några tidigare studier har funnit ett negativt samband mellan inkomstjämlikhet och livstillfredsställelse på makronivå även om resultaten här är blandade (se exempelvis Hopkins 2008 & Bergh & Veenhoven 2010). Vidare fann Alesina m.fl. (2004) att inkomstjämlikhet är relaterad till lägre nivåer av livstillfredsställelse för individer i både USA och Europa men med en särskilt starkt effekt i Europa. För att mäta ESS-ländernas grad av ekonomisk (o)jämlikhet valdes Gini-koefficienten ut som mått. Data hämtades från CIA:s databas över inkomstjämlikhet. Eftersom från 2006 inte fanns att tillgå för alla länder användes det närmast tillgängliga årets data vid dessa tillfällen.

Ytterligare kontextuella faktorer på nationell nivå som visat sig samvariera positivt med livstillfredsstället är de statliga institutionernas karaktär. Här pekar tidigare forskning på att demokratiska fri- och rättigheter har en positiv effekt (Bjørnskov m.fl. 2008; Inglehart 2008; Holmberg & Samanni 2010). För att mäta ESS-ländernas grad av demokrati användes måttet ”Unified Democracy Scores” som bygger på en sammanvägning av tio olika mått på demokratiska fri- och rättigheter i olika länder.

Utöver ett lands grad av demokrati har även de statliga institutionernas kvalitet (Quality of go-vernment, förkortat "QoG") visat sig viktig i tidigare forskning. Holmberg & Samanni (2010) undersökte sambandet mellan tre olika mått på QoG och livstillfredsställelse på landsnivå. Analysen pekade på att de statliga institutionernas grad av effektivitet, grad av opartiskhet samt grad av icke-korruption alla uppvisade positiva samband med ländernas grad av livstillfredsställelse (*ibid.*). Med utgångspunkt från den höga korrelationen mellan samtliga av dessa tre indikatorer på QoG valdes de statliga institutionernas grad av opartiskhet ut till de empiriska analyserna. Valet föll på denna indikator eftersom den i Holmberg & Samannis (*ibid.*) studie samvarierade starkare med ländernas livstillfredsställelse jämfört med både grad av effektivitet och grad av icke-korruption.

Vid sidan av de formella institutionerna har även skillnader mellan länder avseende kultur och normsystem visat sig kunna förklara variation i genomsnittlig livstillfredsställelse på landsnivå. Ett flertal studier tyder på att mänskor är mer nöjda med livet i länder som präglas av en individualistisk (i motsats till kollektivistisk) kultur (Ahuvia 2002; Diener & Diener 1995; Diener & Suh 1999). För att mäta ESS-ländernas grad av individualism användes dels Hofstede individualism/kollektivism-index samt Roland Ingleharts index över post-materialistiska värderingar. Anledningen till att båda dessa index valdes ut till analysen var att Hofstede index dels inte fanns tillgängligt för samtliga länder, dels att det är baserat på data som insamlades på 1970-talet. Givet att individualism och en postmaterialistisk värdestruktur är närsbesläktade fenomen både teoretiskt och empiriskt (Inglehart & Oyserman 2004) användes Ingleharts index som ett alternativt mått på individualism. Skälet till detta är att Ingleharts mått dels finns tillgängligt för samtliga ingående ESS-länder dels för att måttet bygger på data insamlad mellan 2000 och 2005.

Ytterligare en aspekt av ett lands kultur som visat sig betydelsefull för mänskors livstillfredsställelse i tidigare forskning är mellanmänsklig tillit. Ett flertal studier tyder på att mänskor är mer nöjda med livet i länder där en stor andel av befolkningen uppger att de i allmänhet litar på andra mänskor. För att mäta grad av mellanmänsklig tillit i ESS-länderna fick intervjupersonerna besvara enkätfrågan: "Skulle du säga att man i allmänhet kan lita på de flesta mänskor eller att man inte kan vara nog försiktig när man har att göra med andra mänskor?" där svarsalternativen gick från (0) "Man kan inte vara nog försiktig" till (10)

“Man kan lita på de flesta människor”. Utifrån hur intervupersonerna svarat på frågan beräknades medelvärden för varje land.

### **Sambandet mellan olika samhällsfaktorer och individens livstillsfredsställelse respektive affektiva välbefinnande**

I tabell 10.2 redovisas effekterna av de olika samhällsfaktorer som visat sig relaterat till livstillsfredsställelse i tidigare forskning. Till att börja med kan vi konstatera att samtliga sju makrovariabler uppvisar effekter i förväntad riktning. Högt materiellt välvstånd, låg inkomstojämlikhet, hög QoG, goda demokratiska fri- och rättigheter samt hög tillit, individualism och postmaterialistiska värderingar visar sig i samtliga fall vara relaterade till höga nivåer av livstillsfredsställelse på individnivå. Dessa resultat kan tolkas som en bekräftelse av de resultat som i tidigare forskning framkommit på landsnivå.

Vilken betydelse har då de sju makrovariablerna för individens välbefinnande? Eftersom det i tidigare analyser framkommit att välbefinnande varierar betydligt mindre mellan länder jämfört med livstillsfredsställetsen kan vi här förvänta oss att de olika makrofaktorerna generellt uppvisar svagare effekter på välbefinnandet. Mycket riktigt bekräftas detta mönster i analysen. Samtliga av de sju makrovariablerna ger svagare effekt på individens välbefinnande jämfört med hennes livstillsfredsställelse. Det är emellertid endast effekterna av BNP per capita och QoG som är signifikant svagare på 95-procentsnivån, det är även i dessa fall som diskrepansen i urvalet är som störst. Både BNP per capita och QoG har ungefär dubbelt så stark effekt på individens livstillsfredsställelse. Även de postmaterialistiska värderingarna visar sig ha en nära dubbelt så stark effekt på individens livstillsfredsställelse jämfört med hennes välbefinnande. Denna skillnad är emellertid endast statistiskt signifikant på 90-procentsnivån.

Låt oss nu gå vidare och undersöka hur effekterna av de olika makrovariablerna förändras när vi lyfter in olika mått på ytter livsvillkor och fridtsaktiviteter, två faktorer på individnivå som varit föremål för analys i avhandlingens tidigare kapitel. Vi börjar med måttet på inkomst eftersom det är det mått som i störst utsträckning varierar mellan länder. Som kan utläsas i modell 2 förändras effekterna av samtliga sju makrovariabler ganska markant när individinkomst lyfts in i modellen. Effekten av ekonomiskt välvstånd på landsnivå, mätt genom BNP per capita, halveras när inkomst på individnivå lyfts in i modellen. Detsamma gäller effekterna av

QoG, indexet över demokrati, samt de tre mätten på kultur och normsyste-  
met: tillit, individualism och postmaterialistiska värderingar. Det är  
emellertid endast effekten av BNP per capita som uppnår en statistiskt  
signifikant minskning på 95-procentsnivån.

I modell 3 lyfts varianterna på individnivå från de tidigare analyserna av  
individens socioekonomiska status och relationer in i analysen. Vidare  
adderas fritidsaktiviteterna umgänge med vänner, fysisk aktivitet, delta-  
gande i religiösa ceremonier, TV-tittande samt ideellt engagemang in i  
denna modell. Dessa var alla fritidsaktiviteter som fanns att tillgå i ESS-  
undersökningen. Fokus ligger här på om effekterna av de olika makrova-  
riablerna förändras när inte bara individens inkomst utan även hennes  
utbildningsnivå, yrke, sociala relationer samt fritidssysslor lyfts in i mo-  
dellen. Som vi kan utläsa i tabellen tenderar emellertid effekterna av de  
sju makrafaktorerna inte förändras i någon större utsträckning när de  
olika livsvillkoren på individnivå samt fritidsaktiviteterna lyfts in i model-  
len. Mönstret är snarare att effekterna av de olika makrovariablerna i  
denna modell blir något starkare jämfört med modellen som bara inne-  
fattade inkomst på individnivå. Dessa skillnader (mellan modell 2 och 3)  
är emellertid inte i närlheten av att vara statistiskt signifikanta.

Sammanfattningsvis pekar analyserna således på att samtliga sju mätten på  
samhällskarakteristika uppvisar positiva effekter på både individens livs-  
tillfredsställelse och välbefinnande även när individens livsvillkor och  
fritidsaktiviteter på individnivå hålls konstanta. Genomgående tenderar  
dock effekterna att mätten på samhällsfaktorerna att försvagas när indi-  
videns inkomst lyfts in i modellen, vidare är effekterna av de olika sam-  
hällsfaktorerna genomgående starkare för livstillfredsställetsen jämfört  
med välbefinnandet.

Tabell 10.2: Sambandet mellan olika samhällskaraktäristika och individens livstillsfredsställelse (LS) respektive affektiva välfénnande (AVB)

	Ekonomi: BNP per capita (log)		Ekonomi: Gini		Institutioner: Quality of government		Institutioner: Demokrati	
	LS	AVB	LS	AVB	LS	AVB	LS	AVB
<b>Modell 1</b>								
Effekt	+0.850*** (+0.666- +1.036)	+0.433*** (+0.308- +0.558)	-5.500*** (-7.730-- 3.274)	-3.893*** (-5.610- 2.176)	+0.557*** (+0.430- +0.724)	+0.278*** (+0.172- +0.385)	+0.276*** (+0.136- +0.415)	+0.150*** (+0.075- +0.225)
<b>Modell 2</b> (Kontrollvariabel: Hushållsinkomst på individnivå)								
Effekt	+0.445*** (+0.220- +0.067)	+0.187*** (+0.022- +0.352)	-3.702*** (-5.771 - - 1.632)	-2.794*** (-4.398- -1.191)	+0.296*** (+0.156- +0.435)	+0.097* (-0.017- 0.211)	+0.158*** (+0.056- +0.261)	+0.058 (-0.014- +0.130)
<b>Modell 3</b> (Kontrollvariabler : Samtliga individvariabler)								
Effekt	+0.554*** (+0.313- +0.795)	+0.253*** (+0.083- +0.423)	-4.212*** (-6.322- -2.101)	-2.404** (-4.292- 0.516)	+0.366*** (+0.219- +0.512)	+0.142** (+0.022- +0.261)	+0.200*** (+0.087- +0.313)	+0.082*** (0.006- 0.159)
Antal länder	22		18		21		22	

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillsfredsstället och det affektiva välfénnandet ska tolkas i termer av standardavvikelse.

	Kultur: Tillit		Kultur: Individualism		Kultur: Post-materialism	
	LS	AVB	LS	AVB	LS	AVB
<b>Modell 1</b>						
Effekt	+0,346*** (0,215- 0,478)	+0,199*** (0,134- 0,263)	+0,018*** (0,008- 0,027)	+0,009*** (0,003- 0,015)	+0,305*** (0,212- 0,397)	+0,158*** (0,104- 0,213)
<b>Modell 2</b> (Kontrollvariabel: Hushållsinkomst på individnivå)						
Effekt	+0,184*** (0,095- 0,273)	+0,093*** (0,032- 0,154)	+0,010*** (0,003- 0,017)	+0,004 (- 0,001- 0,008)	+0,156*** (0,068- 0,245)	+0,065** (0,002- 0,127)
<b>Modell 3</b> (Kontrollvariabler : Samtliga individvariabler)						
Effekt	+0,216*** (0,115- 0,318)	+0,098*** (0,028- 0,167)	+0,013*** (0,006- 0,020)	+0,006*** (0,002- 0,011)	+0,189*** (0,091- 0,288)	+0,078** (0,010- 0,146)
Antal länder	22		20		22	

Kommentarer: Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$  \*\*= $p<0,05$  \*\*\*= $p<0,01$ . Konfidensintervall, 95 procent, inom parentes. Effekterna på livstillsfredsstället och det affektiva välfénnandet ska tolkas i termer av standardavvikelse.

## Diskussion och slutsatser

Syftet med detta kapitel var att undersöka två olika men ändå angränsande frågor. En första fråga gällde om de stora internationella skillnader som uppmäts avseende livstillfredsställelse även avspeglar skillnader i affektivt välbefinnande. Analyserna av medelvärdesskillnader avseende livstillfredsställelse och välbefinnande för olika länder pekar på att det finns betydligt större länderskillnader avseende livstillfredsställelse jämfört med välbefinnande. Men trots att skillnaderna mellan länder är mindre för välbefinnandet än för livstillfredsstället är rangordningen mellan länder förhållandevis lika. Överlag visar analyserna att länder med hög livstillfredsställelse, såsom de nordiska länderna, även har höga genomsnittsnivåer av välbefinnande. Likaså uppvisar de östereuropeiska länderna, som i tidigare forskning visat sig ha notoriskt låga nivåer av livstillfredsställelse, även låga nivåer av affektivt välbefinnande.

När det gäller betydelsen av de olika samhällskaraktäristika som sammankopplats till höga nivåer av livstillfredsställelse i tidigare forskning visar analyserna att effekterna överlag är starkare för individens livstillfredsställelse jämfört med hennes välbefinnande. Individer som lever i samhället med hög materiell välfärd, en individualistisk kultur samt med hög QoG tenderar att vara oproportionerligt nöjda med livet i förhållande till deras välbefinnandenivåer. Vad beror detta på? En tänkbar förklaring är att individer i dessa samhällen förväntas vara nöjda med livet och därför uppger hög livstillfredsställelse för att tillgodose denna norm (Diener m.fl. 1999). Denna förklaring kan i sin tur tolkas på två sätt. En tolkning är att normer som säger att människor bör förhålla sig positivt till livet de facto också gör människor mer nöjda med livet. En andra tolkning är att dessa normer primärt påverkar hur människor presenterar sig själva inför andra. Den senare förklaringen skulle innebära att det finns en skillnad mellan uppmätta länderskillnader i livstillfredsställelse och faktiska skillnader i livstillfredsställelse. Vilken av dessa två tolkningar som är mest rimlig får betraktas som en öppen empirisk fråga för framtida forskning.

Diskrepansen mellan länderskillnaderna i livstillfredsställelse och välbefinnande skulle även kunna bero på att människor direkt väger in samhällets karaktär när de bedömer livet. Dock inte på samma sätt som människor väger sin inkomst och civilstatus. Samhällets ekonomi och kultur finns knappast med på den oreflekterade checklistan. Det är inte

heller troligt att människor medvetet och reflekterat väger in samhällets karaktär när de bedömer sitt liv. Snarare kanske människor som bor i rika länder går omkring med en diffus känsla av ”vi som lever i ett tryggt och välfungerade samhälle ska inte klaga och vara missnöjda”. En känsla som i sin tur påverkar bedömningen av livet positivt.

Innan mekanismerna bakom länderskillnaderna i livstillfredsställelse är utredda bör dessa betraktas med försiktighet. I synnerhet om fokus ligger på att jämföra hur stora skillnaderna är mellan länder. Man kan t.ex. inte utan vidare sluta sig till att amerikanarna är nöjdare med livet än fransmännen bara för att amerikanarna skattar sin livstillfredsställelse högre (Kahneman & Riis 2005). Detta gäller i synnerhet om länderskillnaderna i självskattad livstillfredsställelse tolkas som skillnader i välbefinnandenvåer.

# 11. Avslutande diskussion och slutsatser

Syftet med denna avhandling var att bidra till en utökad förståelse för vad som påverkar människors livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Avhandlingen bidrar således till den första systematiska analysen av hur olika faktorer relaterar till både individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Två mer specifika frågeställningar stod i fokus genom avhandlingens empiriska analyser. Den första frågeställningen rörde om individens yttre livsvillkor, hälsa, fritidsvanor, personlighetsdrag och samhällskontext har olika betydelse för hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Avhandlingens andra frågeställning syftade till att besvara om betydelsen av individens yttre livsvillkor varierar beroende på individens personlighet och värderingar. Låt oss nu kort sammanfatta de centrala resultaten från var och en av dessa två frågeställningar för att sedan diskutera vilka implikationer avhandlingens resultat har för framtida forskning samt för strategiskt beslutsfattande på samhällsnivå.

## **Har lyckans bestämningsfaktorer olika betydelse för individens livstillfredsställelse och välbefinnande?**

Låt oss börja med att summa avhandlingens resultat avseende den första frågeställningen. Har lyckans bestämningsfaktorer olika betydelse för individens livstillfredsställelse respektive affektiva välbefinnande? De empiriska analyserna pekar här på att det inte finns några radikala skillnader i hur de två formerna av lycka relaterar till individens socioekonomiska status, sociala relationer, hälsa, fritidsaktiviteter, samhälletliga kontext och personlighetsdrag. Överlag uppvisar de faktorer som visat sig samvariera positivt med individens livstillfredsställelse i tidigare forskning även samvariera positivt med individens affektiva välbefinnande. Dessa resultat stödjer således inte Kahnemans (2011) tes om att skillnaderna mellan individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande är markanta, samt att de två formerna av lycka i hög utsträckning påverkas av olika bestämningsfaktorer.

Samtidigt som den breda bilden pekar på att individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande påverkas av samma typer av faktorer uppdagades ett flertal mindre men ändå betydande skillnader. En första viktig slutsats från analyserna är att flera aspekter av individens yttre livsvillkor samvarierar starkare med hennes livstillfredsställelse än hennes affektiva välbefinnande. Analyserna ger här vid handen att individens

ytter livsvillkor i termer av hennes inkomst, yrkesstatus, civilstatus och vänskapsrelationer alla uppvisar starkare samband med livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet. Dessa resultat styrker antagandet om att mänskor inte bara bedömer hur de känner sig när de bedömer livet utan även medvetet eller omedvetet väger in andra aspekter av livet. Olika förslag på vilka dessa tänkbara aspekter skulle kunna vara, diskuteras i avhandlingen empiriska kapitel.

När de gäller övriga skillnader mellan mänskors nivåer av livstillfredsställelse och välbefinnande i relation till de olika bestämningsfaktorerna pekar analyserna på att fritidsaktiviteterna har ungefär samma betydelse för både individens livstillfredsställelse och välbefinnande. Detta resultat går på tvärs mot Kahneman m.fl.:s (2010) antagande om att välbefinnandet primärt styrs av individens aktivitetsmönster och tidsanvändning. Detta kan i sin tur förklaras av att Kahneman m.fl. (2010) inte skiljer på de akuta och mer långsiktiga effekter som fritidsaktiviteterna har på det affektiva välbefinnandet. Analyserna i denna avhandling tyder på att de långsiktiga effekterna i allmänhet är svagare än de akuta effekterna. Individer som frekvent ägnar sig åt den typ av njutningsfulla aktiviteter som i tidigare studier visat sig ge starka akuta effekter på välbefinnandet har bara ett något högre genomsnittligt välbefinnande jämfört med individer som relativt sällan spenderar tid på dessa aktiviteter.

När det gäller samhällskontextens inverkan på de två formerna av lycka pekar analyserna avseende länderskillnader i lycka först och främst på en betydligt större variation mellan länder avseende livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet. Dessa resultat styrker antagandet om att de stora internationella skillnader som uppmätts avseende tillfredsställelse inte bör tolkas helt och hållet som underliggande skillnader i affektivt välbefinnande. Vidare pekade analysen på att det positiva sambandet mellan nationellt välstånd, individualism och lycka tenderar att vara starkare för livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet.

Givet att individens socioekonomiska status, sociala relationer och samhällskontext tenderar att uppvisa starkare samband med livstillfredsställetsen jämfört med välbefinnandet, samt att fritidsaktiviteterna uppvisar likartade samband med båda formerna av lycka, ligger det nära till hands att tro att välbefinnandet i hög grad styrs av mer eller mindre slumpmässiga fluktuationer som inte kan härledas till några speciella bestämningsfaktorer. Avhandlingens empiriska analyser ger dock inte något odelat

stöd för detta antagande, inte minst sedan avhandlingens analyser pekar på att välbefinnandet tenderar att vara starkare knutet till individens personlighetsdrag och hälsa.

Personlighetsdragen emotionell stabilitet och utåtriktning samvarierar starkt med båda formerna av lycka men sambandet avseende stabilitet visade sig vara särskilt starkt för välbefinnandet. I avhandlingens empiriska analyser framkom även att ohälsobesvär som är relaterade till lidande, såsom sömnproblem, huvudvärk och oro/nedstämdhet, är särskilt starkt knutet till individens välbefinnande. Sammanfattningsvis pekar avhandlingens resultat således på att individens affektiva välbefinnande i högre utsträckning påverkas av stabila psykologiska dispositioner och lidanderelaterade hälsobesvär emedan livstillfredsställelsen i högre grad påverkas av individens yttre livsvillkor och samhälleliga kontext.

### **Modereras betydelsen av de yttre livsvillkoren via individens personlighet och värderingar?**

Avhandlingens andra frågeställning rörde om betydelsen av individens yttre livsvillkor varierar beroende på hennes värderingar och personlighetsdrag. Med utgångspunkt i att människors psykologiska egenskaper systematiskt skiljer sig åt kan man förvänta sig en variation i vilken påverkan de yttre livsvillkoren har för individens livstillfredsställelse och välbefinnande. I två av avhandlingens empiriska kapitel undersöktes om individuella skillnader i värderingar och personlighetsdrag bestämmer hur stor betydelse individens livsvillkor har för hennes livstillfredsställelse och välbefinnande. Detta antagande studerades med hjälp av de två mest erkända modellerna för att beskriva individuella psykologiska skillnader: Schwartz modell för grundläggande värderingar samt personlighetstypologin ”Big Five”. Personlighetsdragen kunde på förhand förväntas moderera betydelsen av olika livsvillkor eftersom dessa påverkar hur individen uppfattar verkligheten och känsломässigt reagerar i olika situationer. Värderingarna kunde å andra sidan förväntas moderera livsvillkorens betydelse mot bakgrund av att de påverkar individens personliga målsättningar.

I sin helhet pekade avhandlingens empiriska analyser på att kunskap om människors värderingar och personlighetsdrag som förväntat bidrar till kunskap om vilka livsvillkor som är särskilt viktiga för deras livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Både värderingarna och personlighetsdragen modererade betydelsen av faktorerna civilstatus, inkomst och

arbetslöshet. Analysen pekade t.ex. på att individer som är vänliga i sin personlighet om som värderar välvillighet som viktigt får en större ”lyckovinst” av en parrelation än individer som tillskriver välvillighet mindre vikt och som är mindre vänliga i sin personlighet. Analysen av kopplingen mellan personlighet, värderingar och lycka gav även upphov till ett antal oväntade resultat. T.ex. visade det sig att människor som tillskrivet självbestämmande ett högt värde inte är lika beroende av en hög inkomst för sin livstillfredsställelse och sitt välbefinnande.

## **Uppslag för framtida forskning**

En viktig uppgift för framtida forskning är att mer detaljerat undersöka sambandet mellan individens livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. Trots att de datamaterial som används i avhandlingen är betydligt större och mer representativa i jämförelse med många av de datamaterial som har används i tidigare forskning är en brist att de mått som användes för att mäta individens affektiva välbefinnande var retrospektiva. En viktig uppgift för framtida studier är därför att replikera den typ av undersökningar som gjorts i denna avhandling med hjälp av ännu tillförlitligare mått på människors affektiva välbefinnande.

Som vi såg i metodkapitlet bör människors känslomässiga välbefinnande helst mätas momentant genom att människor får skatta hur de känner sig vid slumpmässiga ögonblick i vardagen. Med tanke på att denna datainsamlingsteknik tidigare varit både kostsam och krånglig har inga storskaliga välbefinnandemätningar på nationell nivå genomförts, varken i Sverige eller i andra länder. Sedan mobiltelefonernas intåg har det dock blivit betydligare enklare och kostnadseffektivare att samla in sådana välbefinnandedata. Allt fler psykologiska studier använder sig idag av datainsamling via mobiltelefoner och smartphones (Se t.ex. Killingsworth & Gilbert 2010). Intervjupersonerna får i dessa studier skatta sitt välbefinnande och en mängd andra upplevelser via specialanpassade webbsidor och ”appar”. Vissa forskare hävdar att denna datainsamlingsmetod på sikt kommer dominera helt inom psykologin (se t.ex. Miller 2012). Att samla in data via mobiltelefoner är i vissa avseenden både kostnadseffektivare och bättre jämfört med att använda sig av telefonintervjuer, postenkäter eller besöksintervjuer. Genom att systematiskt samla in välbefinnandedata i realtid via mobiltelefoner finns det således goda möjligheter att mer tillförlitligt undersöka hur individens välbefinnande relaterar till olika bestämningsfaktorer.

Ett annat viktigt uppslag för framtida forskning är att mer detaljerat undersöka genom vilka mekanismer som individens livstillfredsställelse och välbefinnande skiljer sig åt. Resultaten från denna avhandling pekar på att individens socioekonomiska status, sociala relationer och aspekter av samhällskontexten har en större betydelse för livstillfredsställetsen jämfört med hennes affektiva välbefinnande. Vad beror denna diskrepans på? Beror det på att människor direkt tänker på sina yttralivsvillkor när de bedömer livet eller finns det någon annan mekanism som kan förklara denna skillnad? Om människor väger in villkoren är det i första hand genom den oreflekterade checklistan eller bygger det på att människor medvetet väger in fler värden än det personliga välbefinnandet?

Att avhandlingens resultat pekar på att det finns empiriska skillnader mellan människors livstillfredsställelse och välbefinnande indikerar även att det kan vara relevant att skilja på de två formerna av lycka i de interventionsstudier som blivit allt vanligare inom den psykologiska lyckoforskningen med fokus på individinterventioner (se t.ex. Sin & Lyubomirsky 2009 för en översikt). Inom denna forskningsgren studeras hur individens lycka kan höjas genom olika typer av lyckostrategier. Exempel på lyckostrategier som visat sig ge positiva effekter på lyckan är att skriva tacksamhetsdagbok, visualisera positiva framtidsbilder samt att göra snälla saker. I dessa studier har man emellertid inte uppmärksammat skillnaden mellan att definiera lycka som livstillfredsställelse och att definiera lycka som affektivt välbefinnande. Istället bygger de mått på lycka som används i dessa studier på antingen ett index av både livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande eller på andra ”lyckomått” som varken mäter någon av dessa två lyckotyper på något tydligt sätt. Genom att separera utfallsmåttet till två olika mått, ett för livstillfredsställelse och ett för affektivt välbefinnande, skulle man bland annat kunna undersöka om olika lyckostrategier påverkar de två lyckotyperna på olika sätt. På förhand framstår det t.ex. som rimligt att strategier som syftar till att individen ska träna sig i att uppmärksamma positiva saker i livet, t.ex. genom en tacksamhetsdagbok, primärt bör påverka livstillfredsställetsen snarare än individens affektiva välbefinnande.

Ytterligare ett uppslag till framtida studier är att studera människors livstillfredsställelse och välbefinnande med kvalitativa forskningsmetoder. Trots att lyckoforskning studerar subjektiva upplevelser är det anmärkningsvärt att det knappt finns några studier alls där t.ex. djupintervjuer används som metod. Det vore till exempel intressant att låta människor

”tänka högt” i samband med att de besvarar enkätfrågor som syftar till att mäta de två typerna av lycka, i synnerhet enkätfrågor som syftar till att mäta livstillfredsställelse. Sådana studier kan ge värdefull kunskap om hur människor resonerar när de bedömer sitt liv, något som i sin tur kan säga något om genom vilka mekanismer som olika faktorer påverkar människors livstillfredsställelse.

Annan viktig fråga för framtida forskning är undersöka den kausala riktningen på sambandet mellan livstillfredsställelsen och välbefinnandet närmare. Än så länge har denna fråga endast undersökts i relation till momentant välbefinnande. Som rapporterats tidigare i avhandlingen pekar ett flertal experiment på att människors livstillfredsställelse kan manipuleras genom olika humörhöjande interventioner. Människor har till exempel visat sig vara mer nöjda med livet om de hittat ett mynt innan de besvarar enkäten. Samtidigt fann Gamble & Gårling (2011) att livstillfredsställelsebedömningen även påverkar det momentana välbefinnandet. I deras studie var korrelationen mellan det momentana välbefinnandet och livstillfredsställelsen betydligt starkare om välbefinnandet mättes efter snarare än före livstillfredsställelsen. Än mer intressant är dock hur den kausala riktningen på sambandet ser ut över tid. Kahneman & Riis (2005) spekulerar i att människor ganska sällan tänker på sitt liv till vardags och att det därför primärt är välbefinnandet som påverkar livstillfredsställelsen snarare än tvärtom. En viktig uppgift för framtida forskning är att utforska denna fråga närmare, till exempel genom att undersöka människors livstillfredsställelse och välbefinnande vid ett uppreatat antal tillfällen över en lägre tidsperiod. Vidare bör man studera i vilken utsträckning sambandets styrka skiljer sig beroende på individens personlighet och värderingar. Först och främst kan man t.ex. fråga sig om sambandet är särskilt starkt för individer som tillskriver stor vikt vid välbefinnandet som värde, så kallade hedonister? Vidare kan man fråga sig om sambandet är särskilt starkt för individer som ofta tänker på och reflekterar över livet.

Ännu en viktig uppgift för framtida forskning är att jämföra hur olika yttrande livsvillkor påverkar livstillfredsställelsen och välbefinnandet över tid. Eftersom studierna i denna avhandling helt bygger på tvärsnittsanalysen kan det inte uteslutas att vissa av sambanden kan förklaras av selektionseffekter eller bakomliggande variabler. Med hjälp av panelstudier, där förändringar i både livsvillkoren och de två typerna av lycka kan analyseras, kan dessa frågor i viss utsträckning studeras närmare.

Sist men inte minst är en viktig frågeställning för framtida forskning att försöka finna faktorer i individens miljö och livsvillkor som har en större betydelse för välbefinnandet än de olika indikatorer som studerats i denna avhandling. Traditionella mått på yttre livsvillkor såsom olika indikatorer på en individs socioekonomiska status och civilstatus kan ur detta perspektiv framstå som väl abstrakta och trubbiga. Har forskningen missat andra typer av livsvillkor som är mer betydelsefulla för välbefinnandet?

## **Implikationer av avhandlingens resultat för samhälle och välfärdspolitik**

Om vi antar att vår livskvalitet i hög grad är beroende av vår livstillsfredsställelse och vårt välbefinnande blir frågan om lyckoforskningens implikationer för hur vi lever våra liv mycket central. Det är antagligen denna tanke som gjort att den empiriska lyckoforskningen rönt allt större uppmärksamhet i samhället. Allt fler hävdar att lyckoforskningens rön bör användas som kunskapsunderlag vid samhälleligt beslutsfattande. Låt oss kort beröra med vilka implikationer avhandlingens resultat kan tänkas ha från ett samhällspolitiskt perspektiv.

Allt fler samhällsdebattörer, forskare och politiker argumenterar för att lyckoforskningens resultat bör utgöra ett viktigt underlag vid politiskt beslutsfattande. Huruvida det är rimligt att ha människors lycka som ett uttryckligt samhällspolitiskt mål är en kontroversiell fråga som det råder delade meningar om. Detta gäller i synnerhet om människors lycka antas vara det enda övergripande målet för politiken. En mjukare linje, där lyckan utgör en av flera välfärdspolitiska målsättningar, framstår dock som tämligen okontroversiellt. I synnerhet om lyckan definieras som affektivt välbefinnande. Det framstår helt enkelt som mycket kontraintuitivt att politiker och policymakare inte alls skulle bry sig om hur människor mår. Kort sagt är det rimligt att anta att politiker bör främja människors välbefinnande, i synnerhet för de grupper som ligger på låga välbefinnandenivåer. Vidare kan människors välbefinnande sannolikt tolkas som en underförstådd politisk målsättning i många samhällen (även om politiker sällan uttryckligen använder lycka och välbefinnande i sin retorik). Låt oss därför titta närmare på vilka implikationer avhandlingens resultat skulle kunna ha för en välbefinnandeorienterad välfärdspolitik.

När det gäller samhällsfaktorernas vikt bekräftar avhandlingens analyser att välbefinnandet är särskilt högt i rika, demokratiska och jämlika sam-

hällen, i länder med kvalitet på de statliga institutionerna samt i länder med individualistisk och tillitsfull kultur. Det är emellertid oklart vilka praktiska implikationer dessa resultat har. En strävan efter ökad ekonomisk tillväxt är redan högt prioriterad i många av världens länder och detsamma kan antagligen sägas gälla strävan efter demokrati och mänskliga rättigheter. Inglehart m.fl. (2008) rapporterar t.ex. att ett mycket stort antal länder blivit rikare och mer demokratiska sedan 1980-talet. Att mänskor har särskilt höga välbefinnandenivåer i rika och demokratiska samhällen ligger dessutom väl i linje med ”common sense”-uppfattningar om mänsklig utveckling. Lyckoforskningen bidrar därför knappast till någon ny och intressant kunskap på detta område.

Ytterligare resultat som är problematiska att koppla till välfärdspolitiken är samhällskulturens betydelse. Det framstår som oklart om det går att påverka ett samhälles grad av individualism och mellanmänsklig tillit. Särskilt då dessa kulturdimensioner uppvisar hög stabilitet över tid och sannolikt är grundande i förmoderna historiska processer (Bergh & Bjørnsvik 2010; Fincher m.fl 2010). Vad gäller den ekonomiska jämligheten och de statliga institutionernas kvalitet finns det förmodligen något större möjligheter att påverka. Exempelvis har politiker vissa möjligheter att omfördela ekonomiska resurser i samhället. Den mest intressanta policytillämpningen av lyckoforskningens resultat kretsar dock sannolikt kring resultaten på individnivå.

Både Layard (2006), Frey (2008) och Diener m.fl. (2009) poängterar att arbetslöshet är ett av de största hoten mot mänskors lycka. Att bekämpa arbetslöshet lyfts därför upp som en av de viktigaste samhällstrategierna för att höja mänskors lycka. Denna slutsats bygger dock till stor del på de studier som visat att de arbetslösa har betydligt lägre livstillfredsställelse än förvärvsarbetande individer. Analyserna i denna avhandling bekräftade detta mönster avseende livstillfredsstället. Samtidigt pekade dessa analyser också på att arbetslöshetens effekt på mänskors välbefinnande var betydligt svagare än på livstillfredsstället. Något som även bekräftats i två tidigare tyska studier (Schimmack 2008; Knabe m.fl. 2009). Dessa resultat pekar på att en minskning av arbetslösheten sannolikt inte har den starka välbefinnandeeffekt som många lyckoforskare har antagit. Vidare finns det fler skäl som talar för att kopplingen mellan arbetslöshet och lycka överdrivits i diskussionen kring lyckoforskningens policyimplikationer. Arbetslössetsbekämpning är redan högt prioriterat hos regeringar i många av världens länder och man kan

därför fråga sig om lyckoforskningens resultat tillför något här. Ytterligare ett skäl som talar emot att lyfta upp kopplingen arbetslöshet och lycka i relation till välfärdspolitiken är att de arbetslösa utgör en förhållandevis liten del av ett samhälles totala befolkning. Arbetslössetsbekämpning som policystrategi är därför mer begränsad än policystrategier som riktar in sig på stora befolkningsgrupper eller hela samhällets befolkning.

Ytterligare en faktor som många lyckoforskare har lyft upp när det gäller kopplingen mellan lycka och samhälleliga lyckostrategier är människors sociala relationer (Diener m.fl. 2009, Layard 2006). Layard (2006) hävdar att goda sociala relationer är den viktigaste faktorn för ett lyckligt liv och att politiker därför måste göra vad de kan för att människor ska bibehålla sina sociala nätverk under livet. Layard hävdar till exempel att det är problematiskt att från politiskt håll eftersträva en hög geografisk mobilitet i syfte att öka samhällets produktivitet. En sådan policy riskerar nämligen att leda till att människor tvingas flytta från familj, släkt och vänner för att söka sig till nya arbeten.

Precis som arbetslöshet pekade analyserna i denna avhandling att relationerna har viss betydelse för människors välbefinnande. Effekten var dock mindre för välbefinnandet jämfört med livstillfredsställelsen. Och som helhet hade de olika mätten på relationer inte starkare samband med livstillfredsställelsen och välbefinnandet än mätten på socioekonomisk status. Detta pekar i sin tur på att relationerna kanske inte spelar den centrala roll som Layard tänker sig. Samtidigt är människors relationer betydligt mindre uppmärksammade jämfört med faktorer som arbetslöshet och ekonomi inom politiken. Lyckoforskningens resultat kan därför bidra med något nytt genom att peka på relationernas lyckobefrämjande betydelse.

Vid sidan av att politiker kan göra vad de kan för att människor ska kunna bibehålla sitt sociala nätverk är olika positiva interventioner också möjliga. Exempelvis skulle människor kunna erbjudas träning i social kompetens via skolan och andra utbildningsinstitutioner (se. t.ex. Brulde 2009). Vidare kan politiker indirekt befrämja människors relationer genom att tillhandahålla mötesplatser såsom fritidsgårdar för ungdomar och kursverksamheter för pensionärer. Att verka för bättre sociala relationer faller till stor del under de strategier vars syfte är att skapa en meningsfull och aktiv fritid för människor (se t.ex. Brülde 2009). Vid sidan av att tillhandahålla sociala mötesplatser är ett annat förslag som relaterar

till människors fritid att befrämja fysisk aktivitet och naturupplevelser. Som vi sett i denna avhandlings empiriska analyser tenderar både fysisk aktivitet och naturupplevelser att ha positiva välbefinnandeeffekter. Med utgångspunkt från dessa resultat framstår det som rimligt att låta fysisk aktivitet få en betydligt mer framskjuten plats i skolan samt att samhället stödjer idrottsföreningar och friluftsrörelsen i högre utsträckning.

Ett annat område som uppmärksammats i diskussionen kring lyckoforskning och policyåtgärder är lyckoforskningens implikationer för folkhälsopolitik och sjukvård. Dolan (2008) hävdar att människor i regel underskattar hur stor påverkan psykiska ohälsobesvär har på deras livstillfredsställelse jämfört med somatiska hälsobesvär, vilket i sin tur medför att psykiska ohälsobesvär riskerar att ges för litet prioritet inom sjukvården. Dolans argument för att prioritera psykisk ohälsa ter sig ännu mer relevant om man betänker att psykiska ohälsobesvär såsom depression, ångest och sömnproblem har en ännu starkare påverkan på välbefinnandet jämfört med livstillfredsställelsen. I många av världens länder är det dessutom förhållandevis stora befolkningsgrupper som lider av problem med depression och ångest.

Med utgångspunkt i att psykisk ohälsa både har en mycket stark påverkan på välbefinnandet samt att förhållandevis många individer lider av psykiska hälsobesvär finns det mycket som talar för att kampen mot psykisk ohälsa bör vara folkhälsopolitikens viktigaste uppgift. Vad kan då politiker göra för att minska psykisk ohälsa? När det gäller resurstilldelning inom sjukvården kan politiker t.ex. välja att i hög utsträckning prioritera psykiska hälsobesvär framför somatiska hälsobesvär. Under den senaste tiden har allt mer forskning pekat på att psykoterapi är förhållandevis effektivt för att minska depression och ångest. Vidare har nya terapimoder såsom internetterapi visat sig vara ungefär lika effektivt som traditionell samtalsterapi (Cuijpers m.fl. 2010). Att satsa omfattande resurser på internetterapi framstår därför som en mycket kostnadseffektiv åtgärd för att minska illabefinnande och lidande i samhället.

Vid sidan av att politiker kan försöka befrämja människors välbefinnande genom att minska arbetslösheten, hjälpa människor att bygga upp sociala nätverk, bidra till mer fysisk aktivitet samt att tillföra mer resurser till psykiatrin, har vissa forskare även föreslagit att lyckoforskningens resultat skulle kunna ingå som ett viktigt inslag i skolan. Skolan har inte bara som mål att förbereda människor för arbetslivet, i många länder har

skolan även till uppgift att fostra demokratiska och toleranta medborgare. Brölde (2009) påpekar att ytterligare en målsättning skulle kunna vara att hjälpa mänskor till att utveckla lyckobefrämjande förmågor och dispositioner. Barn skulle t.ex. kunna få lära sig tekniker för att hantera motgångar och negativa händelser samt erbjudas kunskap kring vilka faktorer som i allmänhet är viktiga för att leva ett lyckligt liv. Att erbjuda träning i olika lyckobefrämjande förmågor och färdigheter ter sig särskilt rimligt i ljuset av den starka effekt som några av personlighetsdragen har på välbefinnandet. Detta kan t.ex. gälla övningar för att leva i nuet, så kallad mindfulnessträning, men också övningar i positivt tänkande samt övningar som syftar till att öva upp målmedvetenhet och vänligt beteende. Även om dessa förmågor i hög grad är genetiskt betingande pekar tidigare forskning på att de till viss del går att träna upp (Se t.ex. Sin & Lyubomirsky 2009).

Att tillämpa lyckoforskningens resultat i skolan kan vid en första anblick framstå som lite märkligt eftersom forskningens resultat i vissa fall är osäkra, vidare kan genomsnittliga resultat inte förväntas gälla för alla individer. Som vi sett skiljer sig till exempel effekterna av de yttre livilkorens beroende på individens värderingar och personlighetsdrag. Få skulle dock förespråka att skolan bör tillhandahålla en ”manual” för ett lyckligt liv. Däremot framstår det som rimligt att skolan låter barn och ungdomar i någon form reflektera över lyckoforskningens resultat samt erbjuder övningar som syftar till att förstärka de förmågor som är viktiga för att må bra. Att vi delvis mår bra av olika saker samt att dessa individuella skillnader beror på att vi har olika behov, målsättningar och personlighetsdrag kan vara viktiga infallsvinklar till en sådan reflektion.

Till sist hoppas jag att denna avhandling tillsammans med annan forskning om lycka kan fungera som ett bidrag till den allt intensivare diskussionen om hur individens livskvalitet bäst bör definieras, mätas, studeras och främjas.



# Appendix

Kapitel 3: Faktorladdningar för välbefinnandefaktorn respektive livstillfredsställesefaktorn.

**Structure Matrix**

	Component	
	1	2
Had lot of energy, how often past week	,627	,288
Where happy, how often past week	,635	,545
Felt calm and peaceful, how often past week	,688	,304
Felt anxious, how often past week	-,685	-,343
Felt sad, how often past week	-,741	-,437
Felt depressed, how often past week	-,756	-,443
How satisfied with life as a whole	,409	,845
Satisfied with how life turned out so far	,466	,853
On the whole life is close to how I would like it to be	-,428	-,788

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

Kapitel 6: Faktorladdningar för lidandefaktorn respektive funktionsfaktorn.

**Structure Matrix**

	Component	
	1	2
F99a. Upplevt följande hälsobesvär senaste 12 mån - Huvudvärk eller yrsel	,690	,254
F99b. Upplevt följande hälsobesvär senaste 12 mån - Värk eller smärta i muskler/ leder/bindväv	,443	,733
F99c. Upplevt följande hälsobesvär senaste 12 mån - Hjärt-/kärlbesvär	,192	,606
F99d. Upplevt följande hälsobesvär senaste 12 mån - Magbesvär	,712	,278
F99e. Upplevt följande hälsobesvär senaste 12 mån - Sömnsvårigheter	,734	,354
F99f. Upplevt följande hälsobesvär senaste 12 mån - Oro/nedstämdhet	,779	,311
F99g. Upplevt följande hälsobesvär senaste 12 mån - Nedsatt fysisk rörlighet	,301	,834
F99h. Upplevt följande hälsobesvär senaste 12 mån - Allergiska besvär	,348	,209
F99i. Upplevt följande hälsobesvär senaste 12 mån - Annan typ av hälsobesvär	,418	,555

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

# Referenser

- Adler, N.E., Boyce, T., Chesney, M.A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R.L. (1994) Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. *American Psychologist*, 49: 15–24.
- Ahuvia, A.C. (2002) Individualism/collectivism and cultures of happiness: A theoretical conjecture on the relationship between consumption, culture and subjective well-being at the national level. *Journal of Happiness Studies*, 3(1): 23–36.
- Alesina, A., Di Tella, R., MacCulloch, R. (2004) Inequality and happiness: are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics*, 88(9-10): 2009–2042.
- Alpizar, F., Carlsson, F., Johansson-Stenman, O. (2005) How much do we care about absolute versus relative income and consumption? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 56: 405–421.
- Allardt, E. (1975) *Att ha, att älska, att vara: om välfärd i Norden*. Argos.
- Allik, J., Realo, A. (2004) Individualism-collectivism and social capital. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 35(1): 29–49.
- Angelini V., Cavapozzi D., Corazzini L., Paccagnella O. (2008) “Do Danes and Italians rate life satisfaction in the same way? Using vignettes to correct for individual-specific scale biases,” Marco Fanno Working Paper 90. 12, 23. University of Padua, mimeo.
- Angner, E. (2011) The Evolution of Eupathics: The Historical Roots of Subjective Measures of Well-Being. *International Journal of Wellbeing*, 1(1): 4–41.
- Annas, J. (1987) Epicurus on pleasure and happiness. *Philosophical Topics*, 15(2): 5–21.
- Argyle, M. (1999) Causes and correlates of happiness. I Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (red), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (s. 392–412). New York: Russell Sage.
- Argyle, M. (2001) *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Barrett, L., Russell, J. (1999) The Structure of Current Affect: Controversies and Emerging Consensus. *Current Directions in Psychological Science* 8(1): 10–14.
- Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995) The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117: 497–529.

- Becker, R.A., Denby, L., McGill, R., Wilks A.R. (1987) Analysis of data from the Places Rated Almanac. *The American Statistician*, 41(3): 169–86.
- Benjamin, D.J., Heffetz, O., Kimball, M.S., Rees-Jones, A. (2012) What Do You Think Would Make You Happier? What Do You Think You Would Choose? *American Economic Review*, 102(5): 2083–2110
- Bentham, J. (1789) *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Omtryckt 1948. Oxford: Blackwell.
- Bergh, A & Bjørnskov, C (2011). Historical Trust Levels Predict the Current Size of the Welfare State, *Kyklos* 64(1):1-19.
- Berg, M., Veenhoven, R. (2010) Income inequality and happiness in 119 nations. Erasmus University Rotterdam, Faculty of Social Sciences, Working papers.
- Berridge, K.C. (1996) Food reward: brain substrates of wanting and liking. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 20(1): 1–25.
- Bjørnskov, C., Dreher, A., Fischer, J. (2008) Cross Country determinants of life satisfaction: Exploring different determinants across groups in society. *Social Choice and Welfare* 30(1): 119–173.
- Blanchflower, D.G. (2009) International evidence on well-being. I Krueger, A. (red) *Measuring the subjective well-being of nations*. Chicago: University of Chicago Press.
- Blanchflower, D.G., Oswald A.J. (2008) Hypertension and happiness across nations. *Journal of Health Economics*, 27(2): 218–233.
- Blanchflower, D.G., Oswald A.J. (2008) Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8): 1733–1749.
- Blore, J. D. (2008) *Subjective Wellbeing: An Assessment of Competing Theories*. Unpublished Doctoral Thesis, Deakin University, Geelong.
- Bouchard, T.J. Jr., McGue, M. (1990) Genetic and rearing environmental influences on adult personality: An analysis of adopted twins reared apart. *Journal of Personality*, 58, 263–292.
- Bradburn, N. M. (1969) *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M., Link, K.E. (1993) Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 646–653.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978) Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality & Social Psychology*, 36: 917-927.
- Brunstein J.C., Schultheiss O.C., Grässmann R. (1998) Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75: 494–508.

- Brölde, B. (1998): Vad är hälsa? Några reflektioner kring hälsobegreppet. Göteborg: Göteborgs universitet Filosofiska Meddelanden. Gröna serien Nr 58.
- Brölde, B. (2007) *Lycka & lidande – Begrepp, metod och förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Brölde, B., Bykvist, K. (2010) Happiness, ethics, and politics: Introduction, history and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 11(5): 541–551.
- Brölde, B. (2003) *Teorier om livskvalitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Brölde, B., Nilsson, Å. (2010) Arbete, klass och livstillfredsställelse. I Oskarson, M., Bengtsson, M., Berglund, T. (red.) En fråga om klass – levnadsförhållanden, livsstil, politik (s. 87-104). Stockholm: Liber.
- Buss, D.M. (2000) The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55: 15–23.
- Clark, A.E., Diener, E., Georgellis, Y., Lucas, R.E. (2008) Lags And Leads in Life Satisfaction: a Test of the Baseline Hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529):222–243.
- Cuijpers P, Donker T, van Straten A, Li J, Andersson G. Is Guided Self-Help as Effective as Face-to-Face Psychotherapy for Depression and Anxiety Disorders? A Systematic Review and Meta-Analysis of Comparative Outcome Studies. *Psychological Medicine*:1-15.
- Costa, P., McCrae, R. (1992) Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6): 653–665.
- Cacioppo, J. T., Patrick, B. (2008) *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: Norton.
- Davidson, R. (1998) Affective style and affective disorders: Perspectives from neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12: 307-330.
- Deaton, A., Arora, R. (2009) Life at the top: the benefits of height. *Economics and Human Biology*, 7(2): 133–136.
- DeNeve, K.M., Cooper, H. (1998) The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124: 197–229.
- DeVoe, S.E., Pfeffer, J. (2009) When is happiness about how much you earn? The effect of hourly payment on the money-happiness connection. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35: 1602-1618.
- DeYoung, C.G., Gray, J.R. (2009) Personality neuroscience: Explaining individual differences in affect, behavior, and cognition. In: Corr, P.J., Matthews, G. (Red.). *The Cambridge handbook of personality psychology* (s. 323–346) New York: Cambridge University Press.

- DeYoung, C.G. (2010) Toward a theory of the Big Five. *Psychological Inquiry*, 21: 26–33.
- Diener, E. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95: 542–575.
- Diener, E. (1995) Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators Research*, 31(2): 103–157.
- Diener, E. (2008) Myths in the science of happiness, and directions for future research, I Eid, M., Larsen, R.J. *The Science of Subjective Well-being*, USA: Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R. Schimmack, U. Helliwell, J. (2009) *Well-Being for Public Policy*. USA: Oxford University Press.
- Diener, E., Diener, M., Diener, C. (1995) Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5): 851.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1): 71–75.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002) Very happy people. *Psychological Science*, 13: 81–84.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2004) Beyond money. *Psychological science in the public interest*, 5(1): 1–31.
- Diener, E., Suh, E.M. (1997) Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1): 189–216.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.M., Smith, H.L. (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276.
- Diener, E., Helliwell J.F., Kahneman, D. (2010) *International Differences in Well-Being*. USA: Oxford University Press.
- Diener, E., Kahneman, D., Aurora, R., Harter, J., Tov, W. (2009) Income's Differential Influence on Judgments of Life Versus Affective Well-Being. I Diener, E., *Assessing Wellbeing: The Collected Works of Ed Diener*. (s. 233–246) New York: Springer Science.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2010) New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97: 143–156.
- Diener, E., Ng, W., Tov, W. (2008) Balance in Life and Declining Marginal Utility of Diverse Resources. *Applied Research in Quality of Life*, 3(4): 277–291.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. (2009) Happiness is the Frequency, not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. I Diener, E., *As-*

sessing Wellbeing: *The Collected Works of Ed Diener*. (s. 213–231) New York: Springer Science.

Durkheim, E. (1951) *Suicide: A study in sociology*. New York: Free Press.

Easterlin, R.A. (2001) Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111(473): 465–484.

Easterlin, R.A., McVey, L.A., Switek, M., Sawangfa, O., Zweig, J. S. (2010) The Happiness-Income Paradox Revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(52): 22463–68.

Edgeworth, F.Y. (1881) *Mathematical physics: An essay into the application of mathematics to moral sciences*. London: Kegan Paul.

Eikemo, T.A., Bambra, C., Judge, K., Ringdal, K. (2008) Welfare state regimes and differences in self-perceived health in Europe: a multilevel analysis. *Social Science & Medicine*, 66: 2281–95.

Feldman Barrett, L., Russell, J. A. (1998) Independence and bipolarity in the structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 967–984.

Ferrer-i-Carbonell, A., Frijters, P. (2004) How important is methodology for the estimates of the determinants of happiness? *Economic Journal*, 114: 641–659.

Fischer, J.A.V. (2010) *Subjective Well-Being as Welfare Measure: Concepts and Methodology*, MPRA Paper 16619, University Library of Munich, Germany.

Fincher, C. L., Thornhill, R., Murray, D. R., & Schaller, M. (2008).

Pathogen prevalence predicts human cross-cultural variability in individualism/collectivism. *Proceedings of the Royal Society of London, Series B*, 275: 1279–1285.

Fordyce, M. W. (1977) Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24: 511–520.

Fors, F. & Brölde, B. (2011) Välbefinnande och livstillfredsställelse i dagens Sverige. I Holmberg, S., Weibull, L., Oscarsson, H. (red), *Lyckslighetens ö*. Göteborgs universitet: SOM-institutet.

Fors, F. & Brölde, B. (2012) Varför arbetslösa mår sämre. I Weibull, L., Oscarsson, H., Bergström, A. (red.), *I framtidens skugga*. Göteborgs universitet: SOM-institutet.

Francis, L.J. (1999) Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26: 5–11.

- Frederick, S., Loewenstein, G., (1999) Hedonic adaptation. In Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (red.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. (s. 302-329) New York: Russell Sage Foundation.
- Fredrickson, B. (2009) *Positivity*. New York: Crown.
- Frey, B.S. (2008) *Happiness: A Revolution in Economics*. Cambridge: MIT Press.
- Furnham, A., Cheng, H. (2000) Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1: 227–246.
- Furnham, A., Petrides, K.V. (2003) Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality: An International journal* 31(8): 815–823.
- Gamble, A., Gärling, T. (2011) The Relationships Between Life Satisfaction, Happiness, and Current Mood. *Journal of Happiness Studies*, 13: 31–45.
- Gibbons, F.X., Buunk, B.P. (1999) Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76: 129–142.
- Gilbert, D.T. (2006) *Stumbling on Happiness*. New York: Alfred A. Knopf.
- Goodin, R., Rice, J., Parpo, A., Eriksson, L. (2008) *Discretionary Time: a new measure of freedom*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Goldberg, L.R. (1990) An alternative description of personality: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6): 1216.
- González G., José L., Jiménez, B.M., Hernández, E.G., Puente, C.P. (2005) Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38(7): 1561–1569.
- Graham, C. (2008) Happiness and health: Lessons—and questions—for public policy. *Health Affairs*, 27(1): 72–87.
- Gross, J.J. (1998) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3): 271.
- Gustavsson, J.P., Jonsson, E.G., Linder, J., Weinryb, R.M. (2003) The HP5 inventory: Definition and assessment of five health-relevant personality traits from a five-factor model perspective. *Personality and Individual Differences*. 2003(1):69–89
- Hagekull, B. (1994) Infant temperament and early childhood functioning: Possible relations to the five-factor model. In Halverson, C.F. Jr., Kohnstamm, G.A., Martin, R.P. (Red.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (s. 227-240) Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

- Haidt, J. (2006) *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York: Basic Books.
- Haslam, N., Whelan, J., Bastian, B. (2009) Big five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46:40-42.
- Hayes, N., Joseph, S. (2003) Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34: 723–727.
- Helliwell, J.F., Wang, S. (2010) Trust and well-being. *International journal of well-being*, 1(1): 42–78.
- Helliwell, J.F. (2006) Well-Being, Social Capital and Public Policy: What's New? *The Economic Journal* 116(510): 34–45.
- Helliwell, J.F., Layard, R., Sachs, J. (2012) *World Happiness Report*. United Nations.
- Jerram, K., Coleman, P. (1999) The big five personality traits and reporting of health problems and health behavior in old age. *British Journal of Health Psychology*, 4: 181–192.
- Judge, T.A., Higgins, C.A., Thoresen, C.J., Barrick, M.R. (1999) The Big Five personality traits, general mental ability, and career success across the life span. *Personnel Psychology*, 52: 621–652.
- Holmberg, S & Weibull, L (2010) Människans fem personlighetsegenskaper i Holmberg, S. & Weibull, L. (red) Nordiskt ljus. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Holmberg, S, Weibull, L & Gunnarsson, M (2011) Personlighet och ideologisk vänster-högerposition i Holmberg S., Weibull L. & Oscarsson, H. (red) Lyksalighetens ö. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet
- Hopkins, E. (2008) Inequality, happiness and relative concerns: What actually is their relationship? *Journal of Economic Inequality* 6(4): 351–372.
- Howell, R.T., Rodzon, K.S. (2011) An exploration of personality-affect relations in daily life: Determining the support for the affect-level and affect-reactivity views. *Personality and Individual Differences*, 51(7): 797–801.
- Inglehart, R., Rabier, J-R. (1986) Aspirations adapt to situations but why are the Belgians so much happier than the French? A cross-cultural analysis of the subjective quality of life. I Andrews, F.M. (Red.) *Research on the Quality of Life*, (s. 1-56) Michigan: The Survey Research Center/Institute for Social Research.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., Welzel, C. (2008) Development, Freedom, and Rising Happiness A Global Perspective (1981-2007). *Perspectives on Psychological Science* 3(4): 264–285.

- Inglehart, R. (2002) Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5): 391–408.
- Inglehart, R., Klingemann, H.(2000) Genes, culture, democracy, and happiness. I Diener, E., Suh, E.M (Red), *Culture and Subjective Wellbeing*, (s. 165–184) Cambridge: MIT Press.
- Jorm, F.A. (2009) Sex Differences in Neuroticism: A Quantitative Synthesis of Published Research. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 21:501–506.
- Johansson, S. (1979) *Mot en teori för social rapportering*. Stockholm: Institutet för social forskning.
- Kahneman, D. (2011) *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
- Kahneman, D., Frederickson, B.L., Schreiber, C.A., Redelmeier, D.A. (1993) When more pain is preferred to less: Adding a better end. *Psychological Science*, 4: 401–405.
- Kahneman, D., Deaton, A. (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, A.B., Schkade, D., Schwarz, N., Stone, A.A. (2006) Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312: 1908–1910.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D.A., Schwarz, N., Stone, A.A. (2004) A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306: 1776–1780.
- Kahneman, D. (1999) Objective happiness. I Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Red), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (s. 3–25). New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Krueger, A.B. (2006) Developments in the measurement of subjective well-being. *The journal of economic perspectives*, 20(1): 3–24.
- Kahneman, D., Riis, J. (2005) Living and thinking about it: Two perspectives on life. I Huppert, F.A., Baylis, N., Keverne, B, (Red), *The Science of Well-Being* (s. 285–304) Oxford: Oxford University Press.
- Kahneman, D., Schkade, D.A., Fischler, C., Krueger, A.B., Krilla, A. (2010) The structure of well-being in two cities: life satisfaction and experienced happiness in Columbus, Ohio; and Rennes, France. *International Differences in Well-Being*, 1(9): 16–34.
- Kahneman, D., Wakker, P.P., Sarin, R. (1997) Back to Bentham? Explorations of experienced utility. *The Quarterly Journal of Economics*, 112(2): 375–406.

- Kassenboehmer, S.C., Haisken-DeNew, J.P. (2009) You're Fired! The Causal Negative Effect of Entry Unemployment on Life Satisfaction. *The Economic Journal*, 119(536): 448–462.,
- Katz-Gerro, T. (1999) Cultural Consumption and Social Stratification: Leisure Activities, Musical Tastes, and Social Location. *Sociological Perspectives* 42(4):627-46.
- Kendler, K.S., Kuhn, J., Prescott; C.A. (2004) The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 161(4): 631–636.
- Killingsworth, M., Gilbert, D. (2010) A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330 (6006): 932.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90:179–196.
- Kohler, H-P., Behrman, J.R., Skytthe, A. (2005) Partner + children =happiness? The effects of partnerships and fertility on well-being. *Population and Development Review*, 31(3): 407-445.
- Knabe, A., Rätzel, S., Schöb, R., Weimann, J. (2010) Dissatisfied with Life but Having a Good Day: Time-use and Well-being of the Unemployed. *The Economic Journal*, 120(547): 867–889.
- Krueger, A.B., Kahneman, D., Schkade, D., Schwarz, N., Stone A.A. (2009) National Time Accounting: The Currency of Life. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Krueger, A.B., Schkade, D.A. (2008) The reliability of subjective well-being measures. *Journal of Public Economics*, 92(8-9): 1833–1845.
- Lane, R.D., Reiman, E.M., Ahern, G.L., Schwartz, G.E., Davidson R.J. (1997) Neuroanatomical correlates of happiness, sadness, and disgust. *American Journal of Psychiatry*, 154(7): 926–933.
- Larsen, R.J., Diener, E., Emmons, R.A. (1985) An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17(1): 1–17.
- Larsson, J. (2012). Studier i tidsmässig välfärd – med fokus på tidsstrategier och tidspolitik för småbarnsfamiljer, Doktorsavhandling vid Inst. för Sociologi, Göteborgs Universitet.
- Layard, R. (2006) *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin (Non-Classics).
- Levine, D. (1995) *Visions of the Sociological Tradition*. Chicago: Univ. Chicago Press
- Lindenberg, S.M. (1996) Continuities in the theories of social production functions. I Ganzeboom, H., Lindenberg, S.M. (Red.) *Verklarende sociologie: opstellen voor Reinhard Wippler*, (s.169-184). Amsterdam: Thesis.

- Lovibond, P.F., Lovibond, S.H. (1995) The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3): 335–343.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E. (2004) Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15(1): 8–13.
- Lucas, R.E., Dyrenforth, P.S. (2006) Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? In Finkel, E.J., Vohs, K.D. (Eds) *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes*. New York: Guilford Press.
- Lucas, R.E., Kimdy, L., Dyrenforth, P.S. (2008) Explaining the extraversion/positive affect relation: Sociability cannot account for extraverts' greater happiness. *Journal of Personality*, 76(3): 385–414.
- Lucas, R.E. (2007) Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2): 75–79.
- Lucas, R.E., Schimmack, U. (2009) Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor? *Journal of Research in Personality*, 43(1): 75–78.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., and Lucas, R.E. (2012a) Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592–615.
- Luhmann, M., Hawkley, L.C., Eid, M., Cacioppo, J. T. (2012b) Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*, 46(4): 431–441.
- Lykken, D., Tellegen, A. (1996) Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7: 186–189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., Schkade, D. (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2): 111.
- Lyubomirsky, S. (2008) *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin.
- Marmot, M. (2004) *Status syndrome: How your social standing directly affects your health and life expectancy*. London: Bloomsbury Publishing.
- Maslow, A.H. (1954) *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- McAdams, D.P., Pals, J.L. (2006) A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3): 204.

- McClelland, D.C., Koestner, R., Weinberger, J. (1989) How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Bulletin*, 96: 690–702.
- McCrae, R.R. (1987) Creativity, divergent thinking, and openness to experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 1258–1265.
- McCrae, R.R., Costa, P.T., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hrebickova, M., Avia, M.D., m.fl. (2000) Nature over nurture: Temperament, personality, and lifespan development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78: 173–186.
- Miller, G. F. (2012). The smartphone psychology manifesto. *Perspectives on Psychological Science*, 7: 221–237.
- Miron-Shatz, T. (2009) Evaluating multi-episode events: Boundary conditions for the peak-end rule. *Emotion*, 9: 206–213.
- Mitchell, R.L., Phillips, L.H., (2007) The psychological, neurochemical and functional neuroanatomical mediators of the effects of positive and negative mood on executive functions. *Neuropsychologia*, 45(4):617–629.
- Nes, R.B. (2010) Happiness in behaviour genetics: Findings and implications. *Journal of happiness studies*, 11(3): 369–381.
- Nettle, D. (2005) *Happiness: The Science Behind your Smile*. USA: Oxford University Press.
- Nettle, D. (2007) *Personality: what makes you the way you are*. USA: Oxford University Press.
- OECD (2011) *How's life? Measuring Well-Being*, OECD Publishing.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. (1999) Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67: 157–184.
- Oishi, S., Diener, E. (2003) Culture and well-being: The cycle of action, evaluation, and decision. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29: 939–949
- Oishi, S. (2010) Culture and well-being: Conceptual and methodological issues. I Diener, E., Helliwell, J.F., Kahneman, D. (2010) *International Differences in Well-Being*. (s. 34–69) USA: Oxford University Press.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R.E., Suh, E.M (1999) Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8): 980–990.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R.E (2007) The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4): 346–360.
- Ouweneel, P. (2002) Social Security and Well-Being of the Unemployed in 42 Nations. *Journal of Happiness Studies* 3: 167-192.
- Parks, L., Guay, R.P. (2009) Personality, values, and motivation. *Personality and Individual Differences*, 47: 675–684.

- Pavot, W., Diener, E. (1993) Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2): 164.
- Pinker, S. (2002) *The blank slate*. New York: Viking.
- Powdthavee, N. (2010) How much does money really matter? Estimating the causal effects of income on happiness. *Empirical Economics*, 39(1): 77–92.
- Ratey, J.J., Loehr, J.E. (2011) The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Reviews in the neurosciences*, 22(2): 171-85.
- Stiglitz, J.E., Sen, A., Fitoussi, J. (2010) Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.
- Redelmeier, D.A., Kahneman, D. (1996) Patients' memories of painful medical treatments: real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures. *Pain*, 66: 3–8
- Reisenzein, R. (1994) Pleasure-activation theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67: 525–539.
- Riis, J., Loewenstein, G., Baron, J., Jepson, C., Fagerlin, A., Ubel, P.A. (2005) Ignorance of hedonic adaptation to hemodialysis: a study using ecological momentary assessment. *Journal of Experimental Psychology*, 134(1): 3.
- Roberts, B.W., Kuncel, N.R., Shiner, R., Caspi, A., Goldberg, L.R. (2007) The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2: 315–345.
- Robinson, M.D., Clore, G.L. (2002) Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, 128: 934–60.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S.H., Knafo, A. (2002) The Big Five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28: 789-801.
- Russell, J.A. (1980) A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6): 1161.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55: 68–78.
- Ryan, R.M., Bernstein, J.H., Brown, K.W. (2010) Weekends, Work, and Well-Being: Psychological Need Satisfaction and Day of the Week Effects on Mood, Vitality, and Physical Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1): 95-122.

- Ryff, C.D. (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069–1081.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4):719–727.
- Samanni, M., Holmberg, S. *Quality of Government Makes People Happy*. Göteborg: The Quality of Government Institute, University of Gothenburg. (Working Paper 2010:1).
- Schneider, L., Schimmack, U. (2009) Self-Informant Agreement in Well-Being Ratings: A Meta-Analysis. *Social Indicators Research*, 94(3): 363–376.
- Schnittker, J. (2008) Happiness and success: Genes, families, and the psychological effects of socioeconomic position and social support. *American Journal of Sociology*, 114(S): S233–S259.
- Schimmack, U., Oishi, S. (2005) The Influence of Chronically and Temporarily Accessible Information on Life Satisfaction Judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3): 395-406
- Schimmack, U., Schupp, J., Wagner, G.G. (2008) The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89: 41–60.
- Schimmack, U. (2008) The structure of subjective well-being. I Eid, M., Larsen, R. J. (Red.), *The science of subjective well-being*, (s. 97–123) New York: Guilford Press.
- Schokkaert, E. (2007) Capabilities and satisfaction with life. *Journal of Human Development*, 8(3): 415–430.
- Schwarz, N., Clore, G.L. (1983) Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3): 513.
- Schwarz, N., Strack, F. (1991) Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. I Strack, F., Argyle, M., Schwartz, N. (Red), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*, (s. 27-48) Oxford: Pergamon Press.
- Schwarz, N., Strack, F. (1999) I Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Red), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, (s. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.
- Schwartz, S.H. (1994) Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. In Zanna, M., (Red.) *Advances in Experimental Social Psychology*. New York: Academic Press.

- Schwartz, S.H., Melech, G., Lehmann, A., Harris, M., Owens, V. (2001) Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32: 519–542.
- Schwartz, S. (2006) A theory of cultural value orientations: Explication and applications. *Comparative Sociology*, 5(2–3): 137–182.
- Seligman, M.P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Scollon, C.N., Diener, E., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2004) Emotions across cultures and methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35: 304–326.
- Schyns, P. (1998) Crossnational differences in happiness: economic and cultural factors explored. *Social Indicator Research*, 43: 3-26.
- Sjöberg, L. (2008) *Bortom Big Five: Konstruktion och validering av ett personlighetstest*. (SSE/EFI Working Paper Series in Business Administration No. 2008:7). Stockholm: Handelshögskolan.
- Sin, N.L., Lyubomirsky, S. (2009) Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467–487.
- Soldz, S., Vaillant, G.E. (1999) The Big Five personality traits and the life course: A 45-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 33: 208-232.
- Steel, P., Schmidt, J., Shultz, J. (2008) Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* 134(1): 138–161.
- Steptoe, A., Dockray, S., Wardle, J. (2009) Positive affect and psychological processes relevant to health. *Journal of Personality*, 77(6): 1747–1776.
- Stevenson, B., Wolfers, J. (2008) *Economic Growth and Happiness: Reassessing the Easterlin Paradox*. Brookings Papers on Economic Activity: 1–102.
- Stone, A.A., Schwartz, J.E., Broderick, J.E., Deaton, A. (2010) A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(22): 9985.
- Strack, F., Martin, L.L., Schwarz, N. (1988) Priming and communication: The social determinants of information use in judgments of life-satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 18: 429-442.
- Stubbe, J.H., Posthuma, D., Boomsma, D.I., De Geus, E.J.C. (2005) Heritability of life satisfaction in adults: a twin-family study. *Psychological Medicine*, 35(11): 1581–1588.

- Stutzer, A., Frey, B.S. (2006) Does Marriage Make People Happy, or Do Happy People Get Married? *Journal of Socio-Economics*, 35(2): 326–347.
- Stutzer, A., Frey, B.S. (2007). What Happiness Research Can Tell Us About Self-Control Problems and Utility Misprediction. In: Frey, B.S., Stutzer, A. (Red.). *Economics and Psychology. A Promising New Cross-Disciplinary Field*. Cambridge: MIT Press.
- Stutzer, A. & Frey, B.S (2008). Stress that doesn't pay: The commuting paradox. *Scandinavian Journal of Economics* 110(2): 339–366.
- Sumner, L. W. (1996) *Welfare, happiness, and ethics*. Oxford: Clarendon Press.
- Di Tella, R., Haisken-De New, J., MacCulloch, R. (2010) Happiness adaptation to income and to status in an individual panel. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 76(3): 834–852.
- Thaler, R.H., Sunstein, C.R. (2008) *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. New Haven & London: Yale University Press.
- Tov, W., Diener, E. (2009) The well-being of nations: linking together trust, cooperation, and democracy. *Social Indicators Research*, 37: 155–173.
- Trani, J., Bakhshi, P., Rolland, C. (2011) Capabilities, Perception of Well-being and Development Effort: Some Evidence from Afghanistan. *Oxford Development Studies* 39(4): 403–426.
- Treiman D.J. (1976) A standard occupational prestige scale of use with historical data. *Journal of Interdisciplinary History*, 7:283–304
- Ubel, P.A., Loewenstein, G., Schwarz, N., Smith, D. (2005) Misimagining the unimaginable: the disability paradox and health care decision making. *Health Psychology* 24(4):57.
- Urry, H.L., Nitschke, J.B., Dolski, I., Jackson, D.C., Dalton, K.M., Mueller, C.J., Rosenkranz, M.A. Ryff, C.D., Singer, B.H., Davidson, R.J. (2004) Making a Life Worth Living Neural Correlates of Well-Being. *Psychological Science*, 15(6): 367–372.
- Watson, D., Clark, L.A. (1984) Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological bulletin*, 96(3): 465.
- Veenhoven, R. (2000) Well-being in the welfare state: Level not higher, distribution not more equitable. *Journal of Comparative Policy Analysis*, 2(1): 91–125.
- Weiss, A., Bates, T.C., Luciano, M. (2008) Happiness Is a Personal(ity) Thing. *Psychological Science*, 19(3): 205–210.
- White, M.P., Dolan, P. (2009) Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*, 20(8): 1000–1008.

Västfjäll, D., Friman, M., Gärling, T., Kleiner, M. (2002) A Swedish mood measure derived from the affect circumplex. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43: 19–31.

Werner, L. (2010) “Do mindfulness and gratitude diary increase self-ratings of happiness?” Masteruppsats. Institutionen för psykologi. Umeå Universitet.

Wilson, T. D., Gilbert, D. T. (2003) Affective forecasting. I Zanna M.P. (Red.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol. 35, s. 345-411). San Diego, CA: Elsevier Academic

Wirtz, D., Kruger, J., Scollon, C.N., Diener, E. (2003) What to do on spring break? The role of predicted, on-line, and remembered experience in future choice. *Psychological Science*, 14: 520–524.

Zimmermann, A.C., Easterlin, R.A. (2006) Happily Ever after? Cohabitation, Marriage, Divorce, and Happiness in Germany. *Population and Development Review*, 32(3): 511–528.