

# VAD GÖR OSS NÖJDA MED VÅRA LIV?

BENGT BRÜLDE OCH ÅSA NILSSON

**H**ur lyckliga är vi i Sverige? Och hur kan man över huvud taget få svar på det? I det här kapitlet redogör vi inledningsvis för de lite olika typer av mätmetoder som används i den samhällsvetenskapliga lyckoforskningen. I kapitlets andra del borrar vi djupare i tre frågeställningar med utgångspunkt i den nationella SOM-undersökningen 2009: 1) Vad tror vi själva är viktigt för vårt välbefinnande – och i vilken grad stämmer befolkningens samlade bild med vad forskningen kan visa är avgörande för vår lycka?; 2) Hur hänger den allmänna livstillfredsställelsen samman med nöjdheten på olika områden?; samt 3) Spelar viktighetsbedömningen på ett visst område någon roll för i vilken utsträckning nöjdheten på samma område är kopplat till vår allmänna livstillfredsställelse? Avslutningsvis diskuterar vi i vilken mån det är rimligt att förklara lycka och allmän livstillfredsställelse i termer av hur nöjda vi är på olika områden eller om förklaringen snarare står att finna i vår personlighet.

## Undersökningar av lycka och livstillfredsställelse

Vissa av de mätningar som har gjorts av lycka på befolkningsnivå har gått ganska rakt på sak; man har helt enkeltbett människor att skatta hur lyckliga de är med hjälp av en given svarsskala. Två internationella och storskaliga exempel är World Values Survey (WVS) och European Social Survey (ESS). Svenskar faller i denna typ av internationella jämförelser ut som relativt lyckliga; i den senaste WVS-mätningen av svenska förhållanden 2006 var andelen som svarade 'mycket lycklig' 43 procent (och 96 procent skattade sig som åtminstone 'ganska' lyckliga), och i ESS-mätningen 2008 var det ungefär en tredjedel (34 procent) som på en elvgradig svarsskala från 0 till 10 svarade med värde 9 eller 10 – och hela två tredjedelar (67 procent) om vi inkluderar även skalans värde 8.<sup>1</sup>

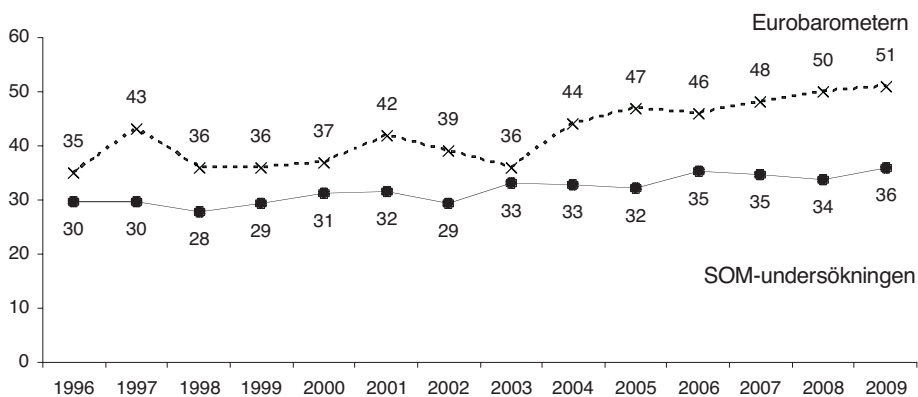
Man kan diskutera om respondenterna i dessa undersökningar tolkar begreppet 'lycka' på samma sätt. En alternativ mätmetod är att från början definiera lycka i termer av välbefinnande eller livstillfredsställelse och i stället fråga människor hur bra de mår eller hur tillfreds de är med sina liv. Detta är också det vanligaste tillvägagångssättet inom den samhällsvetenskapliga lyckoforskningen, som brukar fokusera på hur tillfreds vi är med våra liv som helhet – detta gäller såväl de internationella undersökningarna World Values Survey (WVS), European Social Survey (ESS) och Eurobarometern (EB) som SOM-institutets undersökningar av svenska förhållanden.

I SOM-undersökningen 2009 är det ungefär en fjärdedel, 24 procent, av befolkningen som uppger sig vara mycket lyckliga och ungefär en tredjedel, 34 procent,

som är mycket nöjda med livet. Inkluderar vi även dem som är ganska lyckliga respektive ganska nöjda växer respektive andel till 91 procent i båda fallen. Att andelen 'mycket lyckliga' svenskar är mindre än andelen 'mycket nöjda' har framkommit i en tidigare SOM-undersökning, 2004, där båda frågorna ingick (Holmberg & Weibull 2005, s. 30). Det finns anledning att kommentera de lite olika resultaten för lycka och nöjdhet, vilket vi ska göra längre fram.

Utfallen för Sveriges befolkning skiljer sig påtagligt åt mellan undersökningarna. En viktig orsak är skillnader i den typ av svarsskalor som används.<sup>2</sup> En annan orsak är skillnader i mätmetod: där SOM-undersökningen genomförs med hjälp av postala enkäter, genomförs EB, ESS och WVS via besöksintervjuer. Besöksintervjuer tenderar genomgående att generera mera positiva svar, vilket blir tydligt i en jämförelse av utfallet i SOM-undersökningen och Eurobarometern över tid (figur 1). Det ska noteras att även svarsskalan skiljer sig åt i dessa undersökningar; där SOM på den "missnöjda sidan" använder sig av 'inte särskilt nöjd' och 'inte alls nöjd' har Eurobarometern lite starkare formuleringar – 'ganska missnöjd' och 'mycket missnöjd' – något som rimligen också bidrar till den genomgående mer nöjda svenska befolkningen i Eurobarometerns mätning. Båda mätningarna visar emellertid på en ökning av livstillfredsställelsen i Sverige sedan mitten av 1990-talet, men tendensen är väsentligt starkare i EB än i SOM.<sup>3</sup>

**Figur 1** Nöjd med livet i Sverige, SOM-undersökningen respektive Eurobarometern 1996–2009 (procent)



**Kommentar:** Såväl mätmetod som svarsskalor skiljer sig åt mellan undersökningarna. SOM-undersökningen genomförs via postenkät, Eurobarometern via besöksintervjuer. Svarsskalan i SOM lyder: 'Mycket nöjd'; 'Ganska nöjd'; 'Inte särskilt nöjd'; 'Inte alls nöjd'; i EB: 'Mycket nöjd'; 'Ganska nöjd'; 'Ganska missnöjd'; 'Mycket missnöjd'. Resultatet för EB baseras på samtliga personer i undersökningen, även de som svarat 'vet ej'; denna grupp är emellertid mycket liten (2009: 2 personer av 1 017) och bidrar om något enbart till att minska skillnaden relativt SOM.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2009.

## Lycka, livstillfredsställelse och välbefinnande

Den som är intresserad av att undersöka hur lyckliga vi är och vad som gör oss lyckliga måste alltså laborera med, eller åtminstone förhålla sig till tre centrala begrepp: *livstillfredsställelse* (hur personen *själv* värderar sitt liv som helhet), *subjektivt välbefinnande* (hur personen mår på det hela taget, hur hon känner sig) och *lycka* (som ofta betraktas som en kombination av livstillfredsställelse och subjektivt välbefinnande; se Brülde 2007). Det ska noteras att begreppet lycka också används för att peka ut andra typer av affektiva tillstånd, som eufori, upprymdhet eller sinnesfrid (inre harmoni) (Brülde 2007). Alla dessa begrepp måste, vidare, skiljas från begreppet *livskvalitet*, som oftast används som en beteckning på hur bra eller dåligt ett visst liv är för personen som lever detta liv (Brülde 2003).

Det finns naturligtvis starka empiriska samband mellan hur vi mår och hur nöjda vi är med livet. Att våra skattningar av hur lyckliga vi är inte helt sammanfaller med skattningarna av hur nöjda vi är med våra liv bekräftar emellertid att detta rör sig om två olika begrepp, om än intimt relaterade till varandra. Som vi redan kunnat konstatera är det fler som uppger att de är mycket nöjda med livet på det hela taget än som skattar sig som mycket lyckliga (se vidare Brülde & Nilsson 2010a). Om vi fokuserar på den grupp som säger sig vara mycket nöjda med livet visar det sig att ungefär 6 av 10, 59 procent, även uppger sig vara mycket lyckliga (tabell 1).<sup>4</sup> Resterande 41 procent svarar att de är ganska lyckliga. Nästan varannan *mycket nöjd* person tycks alltså sakna något som krävs för att hon dessutom ska kunna beskriva sig som *mycket lycklig*.<sup>5</sup> Däremot är det få av dem som är åtminstone *ganska* nöjda som inte också är lyckliga. Vi kan dock notera att 2 procent i gruppen som svarat att de inte är särskilt nöjda med livet likväl svarat att de är mycket lyckliga.<sup>6</sup> Korrelationen mellan de två frågorna är, mätt i Tau-b, +0,62 (mättet kan variera från -1, som anger ett perfekt negativt samband, till +1 som anger ett perfekt positivt samband, där 0 innebär brist på samband över huvud taget) (jfr Holmberg & Weibull 2005, s. 30).

Utöver att lycka delvis verkar vara något annat än livstillfredsställelse är det även viktigt att skilja mellan allmän livstillfredsställelse – det vill säga hur tillfreds en person är med sitt liv som helhet – och ”domäntillfredsställelse” – hur tillfreds hon är inom olika centrala områden. Det finns förstås ett samband mellan hur tillfreds man är med livet som helhet och hur tillfreds man är med saker som sitt arbete, sitt familjeliv, sin hälsa, sin fritid eller sin ekonomiska situation, men detta samband är (vilket vi kommer att se längre fram) inte alls perfekt.

Det ska betonas att vi med denna typ av mätningar inte kan uttala oss om människors välbefinnande, det vill säga hur svenska befolkningen mår på det hela taget, hur människorna känner sig. Däremot ska vi redogöra för vad svenskarna själva lyfter fram som viktiga faktorer för det personliga välbefinnandet. Dessa analyser utgår precis som övriga analyser i det här kapitlet genomgående från subjektiva skattningar: hur människor själva väljer att beskriva sig, sin lycka och sin livstillfredsställelse. Därmed har vi den översiktliga begreppsliga och teoretiska bakgrund som behövs

för att försöka besvara de frågor vi ställde inledningsvis och nu ska fördjupa oss i med utgångspunkt i 2009 års SOM-undersökning.

**Tabell 1 Grad av lycka eller grad av livstillfredsställelse, 2009 (procent)**

Lycklig:	Nöjd med livet:			
	Mycket nöjd	Ganska nöjd	Inte särskilt nöjd	Inte alls nöjd <sup>1</sup>
Mycket lycklig	59	7	2	0
Ganska lycklig	41	88	39	0
Inte särskilt lycklig	0	5	56	36
Inte alls lycklig	0	0	3	64
Summa procent	100	100	100	100
Antal personer	545	896	120	14

**Kommentar:** Frågorna lyder "Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?" resp. "På det hela taget, hur lycklig skulle du säga att du är?". Svartalternativen 'Mycket nöjd'; 'Ganska nöjd'; 'Inte särskilt nöjd'; 'Inte alls nöjd' resp. 'Mycket lycklig'; 'Ganska lycklig'; 'Inte särskilt lycklig'; 'Inte alls lycklig'. Sambandet, mätt i Tau-b är +0,62 (mättet kan variera mellan -1 och +1, där 0 innebär inget samband alls. Resultaten avser Riiks-3-urvalet (se metoddokumentationen längst bak i boken). Svartsbortfallet är 3 procent på båda frågorna.<sup>1</sup>Observera det mycket begränsade svarsunderlaget.

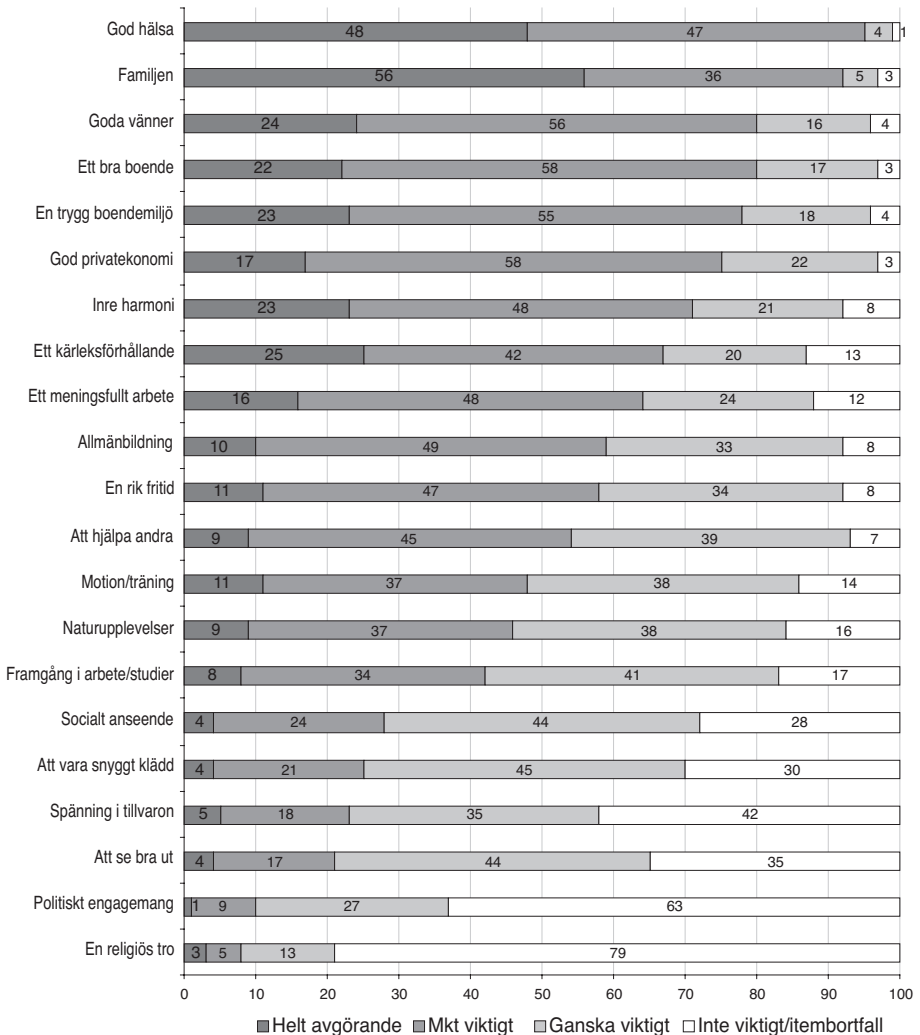
**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2009.

## Vad anser vi vara viktigt för vårt välbefinnande?

Många av oss strävar efter att må bra. För somliga av oss innebär det att vi försöker jobba ihop en rejäl semesterkassa för att kunna uppleva avlägsna äventyr runt om i världen, andra är mer inriktade på att finna ro och mening i det lilla och vardagliga. De flesta av oss ser nog ett stort antal olika källor till välbefinnande och försöker mer eller mindre medvetet och framgångsrikt att sträva dithän – mot sådant som inte bara varierar mellan olika individer utan också mellan olika tidpunkter i livet för en och samma person. Men vad bedömer svenska folket på en mer generell nivå vara viktigt för det egna välbefinnandet? Och i vilken grad rimmar dessa bedömningar med den bild forskningen på området ger oss av vad som objektivt sett bidrar till människors välbefinnande?

I SOM-undersökningen 2009 ställdes frågan 'I vilken utsträckning är följande viktigt för ditt personliga välbefinnande?', följt av sammanlagt 21 potentiella bestämningsfaktorer av materiellt, andligt, socialt, intellektuellt, vardagslivs- och hälsorelaterat slag. Dessa dimensioner fångar väl in de fyra typer av "domäner" som standardmässigt inkluderas i lyckoforskningen: sociala domäner (inklusive familjerelationer); verksamhetsdomäner (arbete, studier, fritidsaktiviteter); materiella domäner som tar fasta på livsvillkor (ekonomi, tillgångar, fysisk miljö); samt personliga egenskaper (hälsa, utseende, intelligens, moral) (Brülde 2007).

**Figur 2** Subjektiva bedömningar av olika faktorerers vikt för det personliga välbefinnandet, 2009 (procent)



**Kommentar:** Frågan lyder 'I vilken utsträckning är följande viktigt för ditt personliga välbefinnande?'. Fem svarsalternativ: 'Helt avgörande'; 'Mycket viktigt'; 'Ganska viktigt'; 'Inte särskilt viktigt'; 'Inte alls viktigt'. Rangordningen i figuren följer andelen som svarat åtminstone 'mycket viktigt'. Personer som avstått från att svara beträffande något enskilt område ingår i andelen för 'inte viktigt'. Svarts bortfallet är på hela frågan är 1 procent och ytterligare som mest 3 procent på den enskilda delfrågan.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2009.

De flesta uppfattar hälsan och familjen som mycket viktiga för det personliga välbefinnandet, ungefär hälften uppfattar dessa faktorer till och med som 'helt avgörande'. Men det finns betydligt fler faktorer som värderas högt: för samtliga undersökta faktorer utom två gäller att en majoritet av svarspersonerna håller dem för åtminstone ganska viktiga för det personliga välbefinnandet (figur 2). Undantagen gäller 'politiskt engagemang' och 'en religiös tro', där andelen som anser detta vara viktigt är 37 respektive 21 procent. På dessa två områden är också andelen som svarat 'inte alls viktigt' relativt stor: 17 respektive 44 procent (i övrigt uppgår denna andel till som mest 8 procent och är inte redovisad separat i figuren utan ingår som del av andelen 'inte viktigt').

Om hälsan och familjen hamnar i topp och politiskt engagemang och religiös tro i botten, finns det däremellan en stor variation i den andel som svarar 'mycket viktigt' eller 'helt avgörande'; dessa två svar sammantaget utgör mellan 21 och 80 procent. Vid sidan om hälsan och familjen bedömer mellan 64 och 80 procent att det är mycket viktigt för egna välbefinnandet med goda vänner, ett bra boende, trygg boendemiljö, god privatekonomi, inre harmoni, ett kärleksförhållande samt ett meningsfullt arbete; dessa faktorer bedöms också som helt avgörande av minst 16 procent av befolkningen. Därefter krymper andelen som svarat såväl 'helt avgörande' som 'mycket viktigt'. Men bortsett från politiskt engagemang och religiös tro gäller fortfarande att fler bedömer dem som viktiga än oviktiga.

Faktorerna i figur 2 är rangordnade efter andelen som svarat åtminstone 'mycket viktigt'. Rangordningen blir något annorlunda om den i stället hade följt andelen som svarat 'helt avgörande'; först och främst kan noteras att familjen i så fall skulle hamna i topp före hälsan, men också att en god privatekonomi skulle falla ner från sjätte till åttonde plats.

Det övergripande mönstret i resultaten är mycket likt det från 2008 års Riks-SOM-undersökning då samma fråga ställdes (Nilsson & Weibull 2009). Rangordningen är i stort densamma, även om den exakta ordningen mellan enskilda faktorer varierar, men ingen faktor har förflyttats mer än ett steg.<sup>7</sup>

Det ska betonas att de här resultaten är ett slags rangordning av vad befolkningen *som helhet* lyfter fram som viktigt (eller avgörande) för det personliga välbefinnandet, och säger naturligtvis ingenting om vad som får den enskilda individen att må bra. Den säger heller ingenting om vad folk tror är viktigt i största allmänhet, utan bara vad de anser vara viktigt för det *egna* välbefinnandet.

### Och vad säger forskningen?

De flesta svenskar är alltså överens om att hälsan och familjen har mycket stor betydelse för det egna välbefinnandet, och att en hel del annat är åtminstone ganska viktigt – medan vi inte är fullt lika överens om vikten av sådant som spänning i tillvaron, vårt yttre och vårt anseende. Är denna "aggregerade bedömning" gjord av den svenska befolkningen rimlig givet vad forskningen visat *verkligen* bidrar till

människors livstillfredsställelse och välbefinnande.<sup>8</sup> Enkätfrågan gäller den enskilda individens bedömning av vad som är viktigt för det *egna* personliga välbefinnandet, inte för befolkningens som helhet. Men alldeles oavsett hur den enskilde individens livssituation och personliga läggning ser ut är det av intresse att jämföra de aggregerade resultaten, det vill säga befolkningens samlade bedömning, med forskningsrönen på området (se Brülde 2007 för en omfattande översikt över relevant forskning; för en kortare, uppdaterad översikt, se Brülde 2009, kapitel 6–7).

Låt oss först notera att befolkningens samlade bedömningar tycks vara kraftigt överdrivna. Ingen objektiv eller yttre faktor har exempelvis (till skillnad från vissa psykologiska faktorer) ensam någon större vikt, och det är därför tveksamt om det finns någon faktor som är *nödvändig* för en hög lyckonivå: Om man ”ligger illa till” i något avseende så kan detta oftast kompenseras av att man ligger bra till i andra dimensioner.

Med fokus på *rangordningen* i befolkningens bedömningar, är det ”rätt” att *nära relationer* placeras högt upp på listan, då dessa verkar vara de viktigaste objektiva bestämningsfaktorerna för lyckan i rika länder. Att ha vänner är en viktig faktor (särskilt för ogifta), och ännu viktigare är att leva tillsammans med en partner. Det är däremot tveksamt om *familjen* ska placeras högre än *vännerna*, och om såväl familj som vänner ska placeras högre än en *kärleksrelation*.

Såväl *ett meningsfullt arbete* som *en rik fritid* har enligt forskningen större betydelse än vad ”folket” tror; att vara engagerad i olika verksamheter är nästan lika viktigt som nära relationer. Det är generellt sett viktigt att ha ett arbete, men det är också viktigt hur det jobb man har är beskaffat (se Brülde & Nilsson 2010b). Man har också visat att en fysiskt och socialt aktiv fritid har positiva lyckoeffekter, och frågan är därför om inte både *motion* och *hjälpa andra* hamnar lite väl långt ned på listan. Att *religion* inte värderas högt i sammanhanget stämmer bättre med vad forskningen har att säga om dess lyckoeffekter i ett samhälle som vårt, men vikten av ett *politiskt engagemang* borde nog ha betonats starkare, då både ideellt arbete och politisk delaktighet verkar ha vissa positiva effekter.

Betydelsen av *en bra och trygg boendesituation* och *en god privatekonomi* övervärderas däremot av människor i gemen. Skillnader i yttre livsvillkor förklarar bara cirka 10 procent av den lyckovariation som finns i rika länder som Sverige. (Sambandet mellan inkomst och lycka är emellertid betydligt starkare vid låga inkomster än vid höga.) Det är möjligt att även *hälsan* värderas för högt. Om hälsa betraktas som frånvaro av sjukdom eller som funktionsförmåga så har den generellt sett mindre betydelse för välbefinnandet än såväl relationer som verksamheter.<sup>9</sup>

En viktig förklaring till att vi allmänt övervärderar livsvillkorens och hälsans betydelse är antagligen att vi har dålig kunskap om den psykologiska mekanism som går under namnet *habitueringseffekten*. Vår momentana lyckonivå påverkas ofta av de förändringar som vi är med om, men i de allra flesta fall återvänder vi till vår tidigare lyckonivå, och ofta tar det inte särskilt lång tid. De förändringar som vi anpassar oss fortast till är materiella förändringar och vissa miljöförändringar, men

de flesta anpassar sig också ganska väl till olika typer av funktionsnedsättningar, även om det tar längre tid. Förändringar i verksamheter och relationer ger däremot ofta upphov till mera bestående lyckoförändringar, och arbeten, relationer eller fritidsaktiviteter som vi ägnat oss åt under lång tid kan därför utgöra en kontinuerlig källa till tillfredsställelse. Dessa skillnader i ”habitueringshastigheter” kan förklara varför arbetet, fritiden och de nära relationerna har större effekter på våra långsiktiga lyckonivåer än vad våra yttre livsvillkor har.

Vi bör även notera att forskningen visar på ytterligare två typer av faktorer som har mycket stora lyckoeffekter men som inte rymms inom ramen för enkätfrågan, nämligen psykologiska respektive samhällseliga faktorer. En stor del av lyckovariationen i rika länder verkar exempelvis bero på skillnader i genetiskt betingade personlighetsdrag, som extroversion och emotionell stabilitet, och man kan också notera att lyckonivån är högre i rika, demokratiska och politiskt stabila samhällen med låg arbetslöshet, där myndighetsutövningen fungerar väl, rättsäkerheten är hög och korruptionen låg (se t.ex. Brülde 2009; Samanni & Holmberg 2010).

### Domäntillfredsställelse

Vad betyder det att vara nöjd med livet? Det finns ju en rad olika centrala områden i vårt vardagsliv som vi kan vara mer eller mindre nöjda med. Den här typen av mer specificerad tillfredsställelse brukar benämnas domäntillfredsställelse (jfr ovan). I SOM-undersökningen 2009 tillfrågades respondenterna om hur nöjda de var på åtta områden: hälsa, ekonomi, socialt umgänge, familjeliv/nära relationer, arbete/studier, boende samt utseende. Vilket av dessa områden har starkast koppling till den allmänna livstillfredsställelsen? Till att börja med kan vi konstatera att svenska folket som helhet är mest nöjt med familjen/nära relationer och boendet; ungefär varannan person uppger sig vara ’mycket nöjd’ på respektive område – vilket är en större andel än andelen mycket nöjda livet ’på det hela taget’ (tabell 2). Ungefär en fjärdedel är mycket nöjda med sin fritid, sitt sociala umgänge, sin hälsa samt sitt arbete/sina studier. Något färre, 17 procent, är mycket nöjda med sin ekonomi, och endast 12 procent är mycket nöjda med sitt utseende. Ser vi till hur stor andel som är åtminstone *ganska* nöjda hamnar ekonomi och arbete/studier i botten, med cirka 80 procent åtminstone ganska nöjda och cirka 20 procent missnöjda. Som väl är, är det inte samma personer som är nöjda på alla områden och andra personer som är missnöjda på alla områden. Samtliga respondenter är nämligen åtminstone ganska nöjda på *något* av dessa områden<sup>10</sup>, och ungefär tre fjärdedelar av befolkningen, 76 procent, är *mycket* nöjda på minst något område. Samtidigt är ungefär halva befolkningen, 52 procent missnöjda på åtminstone ett av de åtta områdena, och 14 procent är inte nöjda alls på minst ett område.

Det finns en del variationer i befolkningens nöjdhet på olika områden. Exempelvis tenderar kvinnor att uttrycka större nöjdhet än män på flertalet områden – undantaget utseende. Unga är generellt mer nöjda med både utseende och socialt



umgänge jämfört med äldre, vilka i stället är mer nöjda med ekonomi och boende. Befolkningen på landsbygden är generellt mer nöjda än storstadsbefolkningen på fritidens och boendets område, men är mindre nöjda när det handlar om hälsa och utseende. Klasskillnader, baserat på yrkesposition, är som störst ifråga om ekonomi, arbete/studier och hälsa, där (särskilt högre) tjänstemän är mer nöjda än arbetare (se Brülde & Nilsson 2010a).

**Tabell 2 Nöjd med livet – 'på det hela taget' samt på olika områden, 2009 (procent)**

	Mycket nöjd	Ganska nöjd	Inte särskilt nöjd	Inte alls nöjd	Summa procent	Antal personer
Livet 'på det hela taget'	34	57	8	1	100	1 609
<i>På olika områden:</i>						
Ditt familjeliv/nära relationer	55	38	6	1	100	1 609
Ditt boende	47	46	5	2	100	1 617
Din fritid	26	62	10	2	100	1 591
Ditt sociala umgänge	25	62	11	2	100	1 604
Din hälsa	23	60	13	4	100	1 625
Ditt arbete/dina studier	22	59	13	6	100	1 465
Din ekonomi	17	62	16	5	100	1 620
Ditt utseende	12	72	14	2	100	1 604

**Kommentar:** Frågorna lyder "Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?" resp. "I vilken utsträckning är du nöjd med följande i ditt liv?". Delfrågor enligt tabellens redovisning; se fråga 47 i Riks-3-formuläret i bokens bilaga för ordningen. Bortfallet på frågan om domäntillfredsställelse var 2 procent för hela frågan, och ytterligare max 10 procent för den enskilda delfrågan, där den höga andelen på 10 procent gällde arbete/studier. Se i övrigt kommentarer till tabell 1.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2009.

### Domäntillfredsställelse och livstillfredsställelse – hur hänger de samman?

Hur hänger då nöjdheten på olika områden samman med nöjdheten med livet i största allmänhet? Det visar sig att det är på fritidens område som graden av nöjdhet korrelerar starkast med nöjdheten med livet på det hela taget; sambandet är, mätt i Tau-b (se ovan) +0,43 (tabell 3). Men nöjdheten med socialt umgänge, familjeliv och nära relationer samt arbete eller studier<sup>11</sup> kommer inte långt efter. Den svagaste kopplingen är den mellan livstillfredsställelsen och nöjdheten med sitt utseende, +0,24. Resultaten är ungefär desamma om vi ser till sambandet med lycka istället för nöjdhet med livet i allmänhet; det kan dock noteras att nöjdheten med familjeliv/

nära relationer är något starkare knutet till lycka än till livstillfredsställelse, liksom till nöjdheten med utseendet, medan nöjdheten i vardagskonkreta domäner som arbete/studier, fritid och socialt umgänge är något svagare relaterad till lyckan än till livstillfredsställelsen. Den genomsnittliga domäntillfredsställelsen är däremot nästan lika starkt knuten till lycka som till livstillfredsställelse (Tau-b är +0,49 respektive +0,52).

**Tabell 3 Samband mellan domäntillfredsställelse och livstillfredsställelse respektive lycka, 2009 (Tau-b)**

	Livstillfredsställelse	Lycka	Minsta antalet svar
Din fritid	+0,43	+0,39	1 557
Ditt sociala umgänge	+0,40	+0,37	1 571
Ditt familjeliv/nära relationer	+0,39	+0,43	1 573
Ditt arbete/dina studier <sup>1</sup>	+0,37	+0,31	1 433
Din hälsa	+0,33	+0,33	1 589
Ditt boende	+0,33	+0,32	1 583
Din ekonomi	+0,31	+0,31	1 585
Ditt utseende	+0,24	+0,27	1 571

**Kommentar:** Sambandsmättet Tau-b kan variera mellan -1 (perfekt negativt samband) och +1 (perfekt positivt samband), där 0 innebär inget samband alls. Alla samband är signifikanta på 99%-ig säkerhetsnivå. Tabellens rangordning följer styrkan i sambandet med livstillfredsställelse. Se i övrigt kommentar till tabeller 1 och 2.

<sup>1</sup> Korrelationen i motsvarande analys begränsad till befolkningens 16–65-åringar är något starkare beträffande livstillfredsställelse: +0,39, men densamma beträffande lycka.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2009.

På samma sätt som vi frågade oss hur människors viktighetsbedömningar ”borde” se ut (i relation till lyckoforskningens rön), kan vi fråga oss hur sambanden mellan olika domäntillfredsställelser och livstillfredsställelse ”borde” se ut (återigen givet forskningens resultat på området). Att alls kunna besvara den frågan förutsätter att vi utgår från den så kallade ”bottom-up”-modellen (se nedan): att vi antar att en persons objektiva livssituation på ett visst område enkelriktat påverkar hur nöjd hon är på detta område, vilket i sin tur (enkelriktat) påverkar hur tillfreds hon är med sitt liv som helhet (eller hur lycklig hon är). Med utgångspunkt i ett sådant antagande är det ett fullt rimligt resultat att livstillfredsställelsen är starkare knuten till nöjdheten med verksamheter och relationer än till nöjdheten med hälsa och yttre livsvillkor. Det är med samma utgångspunkt även rimligt att verksamheter och relationer syns vara ungefär lika viktiga i sammanhanget.

## Domäntillfredsställelse och viktighetsbedömning

Vi har tidigare spekulerat kring vad som kan ligga bakom de viktighetsbedömningar som människor gör ifråga om vad som påverkar deras personliga välbefinnande. Det visar sig att sambandet genomgående är positivt mellan den viktighetsbedömning som görs och nöjdheten på motsvarande område (se vidare Brülde & Nilsson 2010a). Det gäller särskilt familjen/nära relationer och socialt umgänge, där sambandet mätt i Tau-c uppgår till mellan +0,19 och +0,23. Svagast är sambandet ifråga om ekonomi (här är sambandet inte heller statistiskt säkerställt). Betyder denna typ av generella samband mellan nöjdhet och viktighetsbedömning att människor i allmänhet är bra på att uppnå ett slags nöjdhet på de områden som de bedömer vara centrala för deras välbefinnande? Det vill säga att vi rationellt fokuserar vår strävan efter välbefinnande på de områden som vi bedömer som viktiga för oss/vårt välbefinnande? Eller är det möjligen så att vi när vi svarar på en fråga om hur viktigt olika saker är för vårt välbefinnande tenderar att värdera högre den typ av faktorer som vi redan är nöjda med?

Men om vi nu inte bedömer allt som viktigt, och sambandet mellan domäntillfredsställelse och livstillfredsställelse trots allt inte är starkare än att det finns utrymme för en hel del variationer – kan det möjligen vara så att vår livstillfredsställelse inte påverkas nämnvärt av missnöje på ett visst område om vi inte tillmäter just det området särskilt stor vikt? För att ta ett konkret exempel, om vi inte bedömer en god privatekonomi som särskilt viktigt, då borde väl inte heller vår allmänna livstillfredsställelse ha så mycket att göra med hur nöjda vi är med vår ekonomi? Och tvärtom: om vi tycker att en god privatekonomi är viktigt för vårt välbefinnande, då borde rimligen vår nöjdhet på området spela en stor roll för vår livstillfredsställelse?

Den typen av hypotes får emellertid inget stöd av våra resultat. Om vi delar in svarspersonerna utifrån om de tycker en god privatekonomi är mycket viktigt (eller avgörande) eller om de tycker att det är mindre viktigt, visar det sig att livstillfredsställelsen på det hela taget har en klar koppling till nöjdheten med ekonomin i *båda* grupperna (tabell 4).

Gör vi motsvarande analys på de övriga sju områden där vi undersökt domäntillfredsställelsen, är det enbart på fritidens område vi finner ett tydligt tecken på att viktighetsbedömningen spelar roll – det vill säga för i vilken utsträckning människors livstillfredsställelse på det hela taget hänger samman med nöjdheten med fritiden. I den grupp som bedömer en rik fritid som mycket viktig eller till och med avgörande för det personliga välbefinnandet varierar livstillfredsställelsen mellan 9 och 71 procent beroende på hur nöjd man är med sin fritid (tabell 5). I gruppen som bedömer en rik fritid som mindre viktigt<sup>12</sup> varierar andelen mycket nöjda med livet i mindre grad, mellan 12 och 58 procent. Men inte desto mindre spelar alltså nöjdheten på fritidens område fortfarande stor roll, även för den grupp som tonat ned betydelsen av en rik fritid.

**Tabell 4** *Andelen mycket nöjda med livet efter nöjdheten med sin ekonomi – beroende på om man bedömer en god privatekonomi som mycket viktigt eller mindre viktigt för det personliga välbefinnandet (procent)*

Bedömer en god privatekonomi som:		
Nöjd med sin ekonomi:	Mycket viktigt/ avgörande	Mindre viktigt/ inte viktigt
Mycket nöjd	59	60 <sup>1</sup>
Ganska nöjd	34	34
Inte nöjd	15	16 <sup>2</sup>
Tau-c	+0,27	+0,24

**Kommentar:** Antalet svarspersoner per cell varierar mellan 219 och 717 personer förutom i markerade celler: <sup>1</sup>50 personer; <sup>2</sup>82 personer. Det redovisade sambandsmålet Tau-c är signifikant på 99%-ig säkerhetsnivå. Se i övrigt kommentar till tabell 1, figur 2 samt tabell 3.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2009.

**Tabell 5** *Andelen mycket nöjda med livet efter nöjdheten med fritiden – beroende på om man bedömer en rik fritid som mycket viktigt eller som mindre viktigt för det personliga välbefinnandet (procent resp. Tau-c)*

Bedömer en rik fritid som:		
Nöjd med sin fritid:	Mycket viktigt/ avgörande	Mindre viktigt/ inte viktigt
Mycket nöjd	71	58 <sup>2</sup>
Ganska nöjd	27	24
Inte nöjd	9 <sup>1</sup>	12
Tau-c	+0,44	+0,24

**Kommentar:** Antalet svarspersoner per cell varierar mellan 106 och 535 personer förutom i markerade celler: <sup>1</sup>79 personer; <sup>2</sup>93 personer. Det redovisade sambandsmålet Tau-C är signifikant på 99%-ig säkerhetsnivå. Se i övrigt kommentar till tabell 4.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2009.

Vår livstillfredsställelse tycks således i mycket begränsad utsträckning påverkas av i vilken grad vi bedömer ett område som viktigt för vårt personliga välbefinnande, utan tycks påverkas av nöjdheten på respektive område alldeles oavsett den bedömning som görs. Resultatet inbjuder till två tolkningar. Antingen tenderar den viktighetsbedömning vi gör att i första hand återspegla hur vi trivs på ”domänen” ifråga, vilket

vi av sambandsanalyserna ovan (tabell 3) också såg klara tendenser till – analyserna kan helt enkelt sägas baseras på en dålig mätning – eller så är detta möjligen ett argument för att överge ”bottom-up”-modellen till förmån för ”top-down-modellen” när man ska försöka förklara vad livstillfredsställelse egentligen bottnar i.

### ”Bottom-up” eller ”top-down”?

Det finns alltså ett samband mellan hur tillfreds vi är med våra liv som helhet, å ena sidan, och hur tillfreds vi är inom vissa centrala domäner, å den andra. Men hur ser det *kausala* sambandet ut, vad är det egentligen som påverkar vad? Det finns två olika sätt att tänka i denna fråga: Den så kallade ”bottom-up”-modellen hävdar att graden av tillfredsställelse inom vissa centrala domäner enkelriktat påverkar hur tillfreds man är med sitt liv som helhet. Eller mera precist: En persons livstillfredsställelse antas i hög grad vara orsakad av hennes objektiva livssituation, och denna kausala påverkan anses till stor del passera via olika typer av domäntillfredsställelse, som då fungerar som medierande (mellanliggande) faktorer (se t.ex. Glatzer 2000). Alternativet till ”bottom-up”-modellen är ”top-down”-modellen. Enligt denna modell bestäms en persons livstillfredsställelse i högre grad av hennes personlighet än av hennes objektiva livsvillkor. Enligt detta synsätt är det tveksamt om det alls finns någon kausal relation mellan ”domäntillfredsställelse” och livstillfredsställelse. Det är antagligen mera sannolikt att båda dessa variabler bestäms av en och samma faktor, nämligen en persons personlighetsdrag. Om det finns någon kausal relation mellan de båda typerna av tillfredsställelse är det snarare livstillfredsställelsen som bestämmer domäntillfredsställelsen än tvärtom. Vilken typ av effekter som är vanligast förekommande – ”bottom-up”-effekter eller ”top-down”-effekter – har diskuterats ganska flitigt bland forskare. Den rimligaste åsikten verkar vara att ”top-down”-effekterna är betydligt vanligare, men att dessa effekter är vanligast i vissa domäner, som arbete, medan ”bottom-up”-effekterna är vanligare inom andra områden, exempelvis inom domänen äktenskap (Diener et al. 1999; Saris 2001).

Ger våra resultat mest stöd åt bottom-up-modellen eller åt top-down-modellen? Står förklaringarna till de samband som vi har funnit i första hand att finna i bottom-up- eller top-down-mekanismer? Är exempelvis arbetstillfredsställelsens (och arbetssituationens) kausala påverkan på livstillfredsställelsen större än livstillfredsställelsens (och personlighetens) påverkan på arbetstillfredsställelsen? Vi har redan sett att de viktighetsbedömningar som vi gör inom en viss domän inte verkar påverka sambandet mellan nöjdheten med denna domän och nöjdheten med livet, vilket är ett argument för top-down-modellen. Men för att kunna avgöra hur omfattande top-down-effekterna egentligen är, är det nödvändigt att undersöka i vilken grad människor med olika personligheter tenderar att vara olika nöjda med livet och i olika domäner. Vi ser detta som en angelägen uppgift för framtida forskning.

## Noter

- <sup>1</sup> Medelvärdet på skalan var 7,7.
- <sup>2</sup> *Livstillfredsställelse*: WVS:s fråga lyder: 'Hur tillfredsställd är du med ditt liv som helhet just nu? Svara med hjälp av det här kortet.' Kortet visar en tiogradig svars-skala från 1 till 10, där 1 motsvarar 'otillfredsställd' och 10 'tillfredsställd'. ESS:s fråga lyder: 'På det hela taget, hur nöjd är du med ditt liv nu för tiden? Titta på det här svarskortet där 0 betyder extremt missnöjd och 10 betyder extremt nöjd'. EB:s fråga lyder: 'På det stora hela, är du mycket nöjd, ganska nöjd, ganska missnöjd, mycket missnöjd med det liv du lever? Skulle du säga att du är..?', där svarsskalan framgår av frågan men även inkluderar alternativet 'vet ej'. *Lycka*: WVS använder sig av en fyrgradig skala: 'Mycket lycklig'; 'Ganska lycklig'; 'Inte särskilt lycklig'; 'Inte alls lycklig' samt alternativet 'Vet ej'. ESS använder sig av en elvgradig skala från 0–10, 0 motsvarar 'extremt olycklig' och 10 'extremt lycklig'.
- <sup>3</sup> WVS:s mätning visar tvärtom på en successivt sjunkande andel mycket nöjda svenskar sedan tidigt 1980-tal. Medelvärdet på den 10-gradiga skalan har minskat från 8,0 till 7,7, och andelen svar med skalans värde 9 eller 10 från 43 till 30 procent (data tillgängliga via [www.worldvaluessurvey.org](http://www.worldvaluessurvey.org)).
- <sup>4</sup> Resultaten från SOM-undersökningen 2009 baseras i det här kapitlet framöver enbart på en av undersökningens tre delundersökningar, Riks-3 (se dokumentationskapitlet längst bak i boken), då såväl frågan om lycka som ytterligare frågor som ingår i analyserna längre fram i kapitlet är ställda enbart i den enkäten (Riks-3). Andelen mycket nöjda med livet i Riks-1 respektive Riks-2 2009 är något större: 36 procent respektive 37 procent, och andelen åtminstone ganska nöjda är 93 procent i både Riks-1 och Riks-2.
- <sup>5</sup> Om vi i stället vänder på förhållandet och fokuserar på dem som uppger att de är mycket lyckliga, är 84 procent också mycket nöjda med livet.
- <sup>6</sup> Det är i sammanhanget intressant att på landnivå jämföra med ett land som Nigeria – där 67 procent (2000; World Values Survey) uppger sig vara mycket lyckliga men där ifråga om livstillfredsställelse bara 46 procent svarar med värde 8 eller högre på en skala från 1 till 10.
- <sup>7</sup> En generell tendens är emellertid att andelen som bedömer faktorerna som åtminstone mycket viktiga var större 2008, vilket i första hand dock torde bero på en förändrad frågekontext i formuläret mellan åren (se vidare Brülde & Nilsson 2010a).
- <sup>8</sup> Det är värt att observera att olika faktorerers inverkan på vår livstillfredsställelse är mer utforskat än deras effekter på välbefinnandet.

- <sup>9</sup> För en mer utförlig jämförelse av befolkningens och forskningens bedömningar av de olika faktorernas vikt för lycka och välbefinnande, se Brülde & Nilsson 2010a.
- <sup>10</sup> Undantaget är 4 av de totalt 1 630 personer som besvarade frågan om domän-tillfredsställelse, motsvarande 0,2 procent.
- <sup>11</sup> Dvs. ganska viktigt, inte särskilt viktigt eller inte alls viktigt; svarsunderlaget i kombination med övervikten för positiva svar på frågan tillåter tyvärr inte en noggrannare indelning.
- <sup>12</sup> Jfr not 11.

## Referenser

- Brülde, Bengt (2003) *Teorier om livskvalitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, Bengt (2007) *Lycka och lidande. Begrepp, metod och förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, Bengt (2009) *Lyckans och lidandets etik*. Stockholm: Thales.
- Brülde, Bengt & Nilsson, Åsa (2010a) *Vad gör oss nöjda med våra liv – enligt oss själva och enligt forskningen*. Arbetsrapport. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Brülde, Bengt & Nilsson, Åsa (2010b) ”Arbete, klass och livstillfredsställelse”. I Oskarson, Maria; Bengtsson; Mattias & Berglund, Tomas (red.) *En fråga om klass – levnadsförhållanden, livsstil och politik*. Stockholm: Liber.
- Diener, Ed; Suh, Eunkook M.; Lucas, Richard E.; & Smith, H. L. (1999) “Subjective well-being: Three decades of progress”. *Psychological Bulletin*, 125: 276–302.
- Glatzer, Wolfgang (2000) “Happiness: Classic theory in the light of current research”. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 1: 501–511.
- Holmberg, Sören & Weibull, Lennart (2005) ”Lyckan kommer, lyckan går”. I Holmberg, Sören & Lennart Weibull (red.) *Lyckan kommer, lyckan går*. Rapport nr. 36. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Nilsson, Lennart (2009) ”Att leva i Väst – Sverige och Europa.” I Nilsson, Lennart (red.) *Att bygga, Att bo, Att leva – En bok om Västra Götaland*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Nilsson, Åsa & Weibull, Lennart (2009) ”Det goda livet”. I Holmberg, Sören & Lennart Weibull (red.) *Svensk höst*. Nr. 46. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Samanni, Marcus & Holmberg, Sören (2010) “Quality of Government Makes People Happy”. *QoG Working Paper Series 2010:1*. Gothenburg: The Quality of Government Institute, Dept. of Political Science, University of Gothenburg.
- Saris, Willem E. (2001) “What influences subjective well-being in Russia?”. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 2: 137–146.

