



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

**Sänkta förväntningar - vägen till lycka?
- *En kvantitativ studie av sambandet mellan
förväntningar, subjektivt välbefinnande och
Locus of Control***

**Charlotte Säfström
Joanna Sjödahl
Sofia Lindström**

Kandidatuppsats HT 2017

Handledare: Mats Dahl
Examinator: Marie Bergström

Sammanfattning

Den här studien syftar till att undersöka sambandet mellan faktorerna Locus of Control (LOC), förväntningar på framtiden och subjektivt välbefinnande. Tidigare forskning har visat på att intern LOC korrelerar med högt välbefinnande och extern LOC korrelerar med lågt välbefinnande. När det kommer till att säga vilka slags förväntningar, det vill säga höga eller låga, som en person mår bäst av att ha, är forskningen inte helt enig. Vad tidigare forskning ännu inte har undersökt är hur en persons LOC påverkar sambandet mellan förväntningar på framtiden och välbefinnande. För att mäta detta gjordes en surveyundersökning som bestod av tre delar, en till respektive faktor: LOC, förväntningar samt välbefinnande. 301 personer deltog. Det ponerades bland annat att låga förväntningar skulle korrelera med välbefinnande, samt att det skulle finnas en interaktionseffekt mellan LOC och förväntningar på välbefinnande. Resultatet visade istället motsatsen; välbefinnande korrelerade positivt med höga förväntningar och det hittades ingen interaktionseffekt. Faktorerna LOC och förväntningar visade sig även ha en egen korrelation, vilket tyder på att det finns en mening med att mäta de tre faktorerna tillsammans. Vidare forskning kan förslagsvis vara att göra en longitudinell studie för att kunna mäta välbefinnandet hos människor när förväntningarna möts av verkligheten.

Nyckelord: Höga förväntningar, Låga förväntningar, Locus of Control, Subjektivt välbefinnande, Positiv psykologi, Ålder.

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between the variables Locus of Control (LOC), expectations on the future and subjective well being (SWB). Previous research suggest that internal LOC correlates with high SWB and that external LOC correlates with low SWB. When it comes to the determining if high or low expectations are most profitable for ones SWB, previous research is divided. What has not yet been examined is the impact that a person's LOC might have on the relationship between expectations on the future and SWB. To measure this, an internet survey was conducted. It consisted of three parts, one for each variable: LOC, expectations and SWB. 301 answers were collected. The hypotheses were made that low expectations would correlate with SWB, and that there would be an interaction effect between LOC and expectations on SWB. The results did not support these hypotheses. High SWB correlated with high expectations, and there was no interaction effect found. Although, the variables LOC and expectations showed a correlation of their own, which demonstrates the purpose of measuring these three variables together. To determine the causality between the variables, one would alternatively do a longitudinal study, where the expectations get to coincide with reality.

Keywords: High expectations, Low expectations, Locus of Control, Subjective Well Being, Positive psychology, Age.

Inledning

Med jämna mellanrum gör Europeiska kommissionen survey-undersökningar på medlemsländerna i EU där de bland annat frågar hur bra invånarna mår (Europeiska kommissionen, 2017). I cirka 30 år har den danska befolkningen skattat överlägset högst på detta (Christensen, Herskind & Vaupel, 2006). Även enligt World Happiness report ligger danskarna i topp när det kommer till psykiskt välmående (Förenta nationerna, 2017). De är vare sig friskast, rikast eller har flest soltimmar men av någon anledning verkar de vara lyckligast. Några danska forskare ställde sig frågan 'varför' och kom fram till att det kan bero på ett annat utmärkande drag hos den danska befolkningen, nämligen låga förväntningar på det kommande året (Christensen et al., 2006).

Rutledge, Skandali, Dayan & Dolan (2014) på Cambridge University genomförde ett experiment som går i linje med ovanstående resonemang. Resultatet från experimentet visade att samma vinstsumma gav olika lyckonivåer beroende på vilka förväntningar försökspersonerna hade. Den testgrupp som trodde att de skulle få ett mindre belopp än vad de fick, blev gladare av vinsten än den grupp som visste vilket belopp de skulle få. Lyckokänslorna mättes med funktionell MRI på 18 420 personer. Låga förväntningar verkar alltså åtminstone hjälpa oss att bli gladare på kort sikt. Strävan efter lycka är någonting som genomsyrar de flestas liv från födsel till död, oberoende av vilket land och kultur en växer upp i (Lyubomirsky, 2001). Är det så enkelt att en kan bli mer tillfreds med sitt liv enbart genom att sänka sina förväntningar?

“Blessed is he who expects nothing, for he shall never be disappointed” (De Juan, Mochón & Rojas, 2014, s.89) sa den rationalistiska filosofen Alexander Pope redan på 1600-talet. Det är lätt att hålla med om att låga förväntningar eliminerar risken för framtida besvikelser, men hur påverkar ett sådant förhållningssätt en persons välmående i stunden?

Forskningsgrenen positiv psykologi inriktar sig på att studera mänskliga styrkor och positiva psykologiska tillstånd (Schreth, 2016). Alarcon, Bowling & Khazon (2013), är forskare inom positiv psykologi och hävdar motsatsen till vad Alexander Pope och Christensen (2006) talar om. De menar att höga förväntningar är mest gynnsamt för en persons välmående och pratar om vikten av positivt tänkande i form av exempelvis hoppfullhet, förlåtelse och humor för att må bra (Alarcon et al., 2013). Låga förväntningar på framtiden verkar alltså inte vara en heltäckande förklaring till danskarnas lycka.

En annan teori som fått stort fokus inom forskning på människors subjektiva välbefinnande är Locus of Control (LOC) (Gore, Griffin & McNierney, 2016). Den beskriver

en människas generella tendens att förklara händelser genom antingen externa eller interna faktorer. Tidigare forskning har visat på att personer med hög intern LOC, det vill säga de som tillskriver utfallet av händelser till egna handlingar, generellt mår bättre än de med extern LOC. Extern LOC innebär istället att utfallet av händelser tillskrivs till yttre omständigheter (Gore et al., 2016).

Det finns dock inte mycket forskning att hitta kring hur förväntningar och LOC samspelar i sin påverkan på välbefinnande. McNulty & Fincham (2012) menar att det sällan finns ett enkelt svar på psykologiska forskningsfrågor och att en måste försöka komma åt den komplexa interaktionen mellan olika faktorer när det kommer till att förklara välmående och lycka. Kan LOC vara en faktor som kan förklara varför vissa studier pekar på att låga förväntningar leder till högre välbefinnande, medan andra pekar på motsatsen? Det ska undersökas vidare i denna uppsats.

Teori och tidigare forskning

Subjektivt välbefinnande. Inom samhällsvetenskapliga ämnen används ofta begreppet subjektivt välbefinnande när lycka ska mätas. En av flera definitioner på subjektivt välbefinnande som används är: människors emotionella responser och deras grad av tillfredsställelse med olika aspekter av sitt liv (Diener & Seligman, 2002). En annan definition syftar på människors personliga tankar och känslor kring huruvida deras liv är behagligt och eftersträvansvärt, oavsett hur det ser ut i andras ögon (Diener, 2009). Nedan presenteras de teoretiska aspekter av begreppet som används i uppsatsen.

Historiskt sett har det funnits två övergripande perspektiv på lycka och välbefinnande. Det ena kallas för det hedoniska perspektivet som innebär upplevelsen av positiva emotioner. Det andra kallas för det eudaimonisk perspektivet och rör en person som utför faktiska beteenden som leder till förverkligandet av den egna potentialen (Ngamaba, 2017; Waterman, 1993). Maslows välkända idé om självförverkligande är ett närliggande begrepp till det här perspektivet (Keyes, 1998). Redan på 300-talet f.Kr. talade Aristoteles om eudaimonisk lycka. Detta perspektiv på lycka har levt kvar länge och inspirerar forskning och teoribildning kring subjektivt välbefinnande än idag. Det finns ett samband mellan de hedoniska och eudaimoniska konstrukten men det finns ändå en poäng i att mäta dem separat (Waterman, 1993).

Emotionellt välbefinnande. Bradburn (1969) ville undersöka psykisk funktion och välbefinnande. Han tog sig an frågan ur den hedoniska synvinkeln och intresserade sig för människors emotioner. Tidigare hade en förväntat sig att positiva och negativa emotioner var motsatser på samma skala, men Bradburns forskning ledde fram till en distinktion mellan

positiva och negativa affekter som två separata konstrukt. Han visade att en frånvaro av positiva affekter inte är detsamma som en närvaro av negativa affekter. Han operationaliserade istället begreppet subjektivt välbefinnande som differensen mellan de positiva och negativa affekterna som en individ upplever.

Forskare är än idag överens om att välbefinnande inte innebär en total avsaknad av negativa affekter. Snarare har det visat sig att en tillvaro där både positiva och negativa affekter upplevs, ökar det subjektiva välbefinnandet (Huppert, Baylis & Keverne, 2005).

Psykologiskt välbefinnande. Ryff (1989) uppmärksammade att det saknades en teoretisk grund för begreppet subjektivt välbefinnande. Hon sammanfattade och operationaliserade psykologiskt välbefinnande i 6 delar: 1.) *Självacceptans*: Att ha en positiv inställning till sig själv och sitt tidigare liv. Detta har i många studier visats vara en stor del i psykisk välbefinnande, mognad och optimal funktion. 2.) *Positiva relationer med andra*: Att känna intimitet, empati och generositet mot och till andra människor är en stor komponent i psykologiskt välbefinnande. 3.) *Självständighet*: Att kunna följa sina egna värderingar och lyssna på sin egen inre röst. 4.) *Bemästra sin omgivning*: Att kunna ta till vara på yttre möjligheter och anpassa sina mål utefter sin egen förmåga och sedan fullfölja dessa. 5.) *Mening med livet*: Känslan av att livet och de aktiviteter en ägnar sig åt har en mening och en tydlig riktning. 6.) *Personlig utveckling*: Att kontinuerligt utvecklas genom att vara öppen för nya upplevelser och tankesätt. Ryff (1989) menar att Aristoteles idé om eudaimonia tas i beräkning under kategorin personlig utveckling.

Ryff och Keyes (1995) testade åter den ovanstående teoretiska modellen av psykologisk välbefinnande i en annan population och bekräftade dess reliabilitet.

Socialt välbefinnande. Keyes (1998) kritiserar det interna och individbaserade fokuset i forskningen om välbefinnande. Han menar att människor är sociala varelser och att det därför måste läggas till en social aspekt i måttet på subjektivt välbefinnande. Keyes (1998) operationaliserar därför det sociala välbefinnandet i fem delar: 1.) *Social integration*: Att känna samhörighet med samhället där individen upplever en gemenskap med sin vardagliga sociala verklighet. 2.) *Social acceptans*: Den sociala motsvarigheten till Ryff's självacceptans. Den sociala acceptansen visar sig som tillit till andra människor och den mänskliga naturen. En person med hög social acceptans känner sig trygg i andra människors sällskap och litar på att de är kapabla till att vara goda och arbetsamma. 3.) *Socialt bidragande*: Känslan av att vara en uppskattad medlem av samhället som har något värdefullt att bidra med. 4.) *Socialt realiserande*: En känsla för att samhället och dess invånare har en potential som uppfylls genom dess medborgare och institutioner. Friska och lyckliga

människor känner ofta hopp om att samhället är på väg i rätt riktning och att framtiden kommer att bli ljus (Keyes, 1998). Denna faktor är den sociala motsvarigheten till både Ryff's begrepp personliga utveckling, Aristoteles idé om eudaimonia och Maslow's idé om självförverkligande (Waterman, 1993). 5.) *Social koherens*: Känslan av att världen och samhället fungerar på ett begripligt och meningsfullt sätt. Det innebär däremot inte att människor som uppfyller detta kriterium tror att de lever i en perfekt värld (Keyes, 1998).

Kända korrelerat med subjektivt välbefinnande. Det finns mycket forskning kring vilka demografiska faktorer som hänger ihop med hög skattning på subjektivt välbefinnande. Huppert (2005) skriver i sin forskningsöversikt på ämnet att det finns motstridiga forskningsfynd gällande kön och välmående. Somliga studier menar att kvinnor generellt mår bättre än män, samtidigt som det finns studier som visat på motsatt resultat. Gällande ålder finns det ett tydligt U-samband, där unga och äldre generellt mår bättre än de som är i medelåldern. Det subjektiva välbefinnandet tenderar dock att minska i mycket höga åldrar (Huppert, 2005). När det kommer till ekonomiskt välstånd finns det mellan länder ett positivt samband mellan ekonomiska tillgångar och välbefinnande (Ngamaba, 2017). När ett land har stora inkomstklyftor minskar däremot välbefinnandet (Huppert, 2005; Ngamaba, 2017). Populationer inom länder har visat att högre inkomst och bättre ekonomisk ställning leder till högre välmående upp till en viss gräns; när människor har tillräckligt med pengar för att säkerställa att de grundläggande behoven som mat och boende uppfylls, planar korrelationen ut. Även hög utbildningsgrad är associerat till ett högre välbefinnande i de flesta fall. Det kan bero på att en hög utbildning kan vara ett skydd mot arbetslöshet som genomgående visar sig vara en stark prediktor för lågt välbefinnande (Ngamaba, 2017).

Trots resultaten ovan är det enbart 10-20 % av variansen i subjektivt välbefinnande som kan förklaras av externa faktorer (Huppert, 2005). Istället har en funnit att genetiska faktorer och psykologiska processer har stor inverkan på det subjektiva välbefinnandet. Bland annat har olika personlighetsdrag, framförallt extraversion, social önskvärdhet och sociabilitet, visat sig korrelera med höga skattningar på subjektivt välbefinnande. Dessutom har neuroticism och extern LOC visat sig korrelera negativt med subjektivt välbefinnande (Kristina, 1999; DeNeve, 1999; Huppert, 2005;).

Förväntningars relation till välbefinnande. Förväntningar och välbefinnande har minst tre möjliga relationer till varandra. Den första relationen är att ens nuvarande förväntningar på framtiden påverkar hur en mår i nuet. Den andra relationen är att ens nuvarande mående påverkar ens förväntningar på framtiden. Den tredje relationen är hur

måendet påverkas i själva situationen som en person har en förväntning på, beroende på om förväntningen besannas eller inte (De Juan et al., 2014).

Det är viktigt att göra en distinktion mellan förväntningar och det närliggande begreppet aspirationer. Aspirationer är det som en *hoppas* ska hända och förväntningar är det en faktiskt *tror* kommer att hända (De Juan et al., 2014).

Höga förväntningar bidrar till välbefinnande. Enligt en meta-analys av Alarcon et al. (2013) mår en person generellt bättre av att ha en optimistisk och hoppfull framtidstro. Forskarna operationaliserar begreppen optimistisk och hoppfull på följande sätt: Optimism är när en tror att framtiden kommer bli framgångsrik och givande på grund av antingen andras handlingar, sina egna handlingar eller tur. Hoppfullhet är när en tror att framtiden blir bra enbart genom sina egna handlingar. Enligt deras undersökning korrelerade både optimism och hoppfullhet positivt med psykiskt och fysiskt välmående och negativt med depression och stress. Studien är skyddad mot en så kallad "file drawer effect", det vill säga effekten av ett felaktigt resultat på grund av att enbart studier med signifikant resultat presenteras, eftersom N är större än 10 000 (Alarcon et al., 2013).

En förklaringsmodell som Alarcon et al. (2013) presenterar till sitt resultat är en teori som heter Conservation of Resources (COR). Teorin går kortfattat ut på att människor motiveras av att behålla, främja och skydda psykologiska resurser. De menar att konstrukten optimism och hoppfullhet kan räknas som sådana inre resurser och kan användas som tillgångar i både besvärliga och behagliga situationer.

Även en spansk studie (De Juan et al., 2014) visar att höga förväntningar påverkar en persons välbefinnande här och nu positivt, oberoende av framtida utfall. Detta resultat säger alltså någonting om den första relationen mellan förväntningar och välmående som tidigare nämnts. Forskarna poängterar även att en persons förväntningar kan påverka dennes beteende; en person med höga förväntningar har därmed större chans till framtida välbefinnande eftersom personens beteende då kan gå i linje med förväntningarna. Det blir en så kallad självuppfyllande profetia (De Juan et al., 2014).

Låga förväntningar bidrar till välbefinnande. Som nämnt i inledningen menar Christensen et al. (2006) att danskarnas höga skattning på välbefinnande sannolikt beror på att de inte förväntar sig att det kommande året kommer att överträffa det nuvarande. Höga förväntningar på nästkommande år är vanligt i många andra länder, exempelvis i Sverige. I försök att utesluta andra möjliga variabler som kan ligga bakom danskarnas höga tillfredsställelse med livet undersöker Christensen och hans kollegor några andra faktorer som forskare brukar attribuera lycka till. Några exempel är: 1.) *Gener:* Möjligheten att det

skulle bero på danskarnas DNA kan uteslutas eftersom svenskars och danskars genotyp är extremt lik eftersom vi under många hundra år i historien varit ett och samma land. 2.) *Bra hälsa*: Danmark är ett av de länder i Europa som konsumerar mest alkohol och tobak vilket leder till en kortare livslängd jämfört med många andra länder, till exempel Sverige och Norge. 3.) *Familjesituation*: Det är visserligen vanligt att gifta sig och skaffa barn i Danmark men de har även en mycket hög skilsmäso-ratio. 4.) *Fungerande ekonomi*: Danmark är ett mycket rikt och jämställt land men inte mycket mer än sina grannar, Sverige och Finland. 5.) *Religion*: Danmark är mycket sekulariserat, liksom de övriga länderna i skandinavien.

Trots ovanstående punkter skattar två av tre danskar sig som ”väldigt nöjda med livet”. Inget annat land kommer i närheten av en sådan hög grad av livstillfredsställelse (Christensen et al., 2006).

Det finns även forskning som visar på att höga förväntningar kan rent av vara skadligt att ha i vissa situationer (McNulty et al., 2012). Ett exempel på detta är kvinnor som lever i ett misshandelsförhållande. De gynnas inte av att tänka i positiva banor då resonemang som; ”det händer nog inte igen” eller ”han har nog bara haft en tuff dag” möjliggör för fortsatt misshandel. En annan situation då optimism, i form av en tro på önskade utfall, kan vara skadligt är för människor med spelberoende. Om en person gång på gång förlorar men fortsätter att satsa på nytt, i tron på ett annorlunda utfall, kan det få förödande konsekvenser (McNulty et al., 2012).

Vidare menar Lang, Gerstorff, Weiss & Wagner (2013) att det inte finns ett enkelt svar på vilka slags förväntningar som bidrar mest till välbefinnande. De menar att utbildning, ålder och livsomständigheter påverkar om höga eller låga förväntningar leder till bättre eller sämre välbefinnande. De fann att unga människor ofta överskattade hur deras livssituation kommer att se ut om fem år, och att gamla hade en mer pessimistisk framtidssyn. Höga förväntningar hos den yngre gruppen och lägre förväntningar hos den äldre gruppen korrelerade båda med positiv psykisk och fysisk hälsa. Forskarna diskuterar att det kan gynna unga människor att ha höga förväntningar eftersom förväntningarna i sig kan generera proaktivitet och glädje. Två grupper som mådde bra av att hålla sina förväntningar nere var de som var högutbildade och de som var kroniskt sjuka. Det är alltså viktigt att inte glömma den kontextuella naturen (Lang et al., 2013).

Locus of Control. Begreppet Locus of Control (LOC) utvecklades av Rotter år 1966 och beskriver i vilken utsträckning människor uppfattar sig ha kontroll över sitt liv och sin omgivning (April, Dharani & Peters, 2012). Människor som tillskriver utfallet av händelser till egna handlingar har en hög intern LOC, medan människor som tillskriver utfallet av

händelser till slumpen, ödet eller yttre omständigheter har en extern LOC (Gore et al., 2016). Rotters koncept LOC kommer ur B. F. Skinners idé om förstärkning. Förstärkning innebär att ett beteendemönster hos en person ändras med tiden beroende på konsekvensen av tidigare beteenden. Om konsekvensen blir positiv förstärks beteendet och om konsekvensen blir negativ släcks beteendet ut. En persons LOC styrs på liknande sätt. Erfarenhet av att ha mycket kontroll i sitt liv kommer utveckla en högre grad av intern LOC. Det blir en så kallad förväntanseffekt, där en persons förväntningar skapas utifrån dennes tidigare erfarenheter (April et al., 2012).

Många tidigare vetenskapliga undersökningar behandlar LOC likt ett så kallat trait, det vill säga ett *mer eller mindre oföränderligt* karaktärsdrag hos människor. Senare forskning behandlar däremot LOC som något mer föränderligt. På detta sätt blir det enklare att behandla och mäta begreppet, än om en betraktar det som ett inre attribut eller karaktärsdrag (Lefcourt, 1982).

Rotters koncept extern LOC har utvecklats vidare och delats in i två undergrupper: de som tror att utfall av en händelse är ett resultat av ödet, tro eller chans (chance) och de som tror att utfall av en händelse bestäms av andra med mer makt (powerful others) (Malhorta, 2017).

Chandiramani (2014) upptäckte en könsskillnad för LOC där kvinnor tenderar att ha en mer extern LOC och män en mer intern LOC. Denna upptäckt är konsekvent med tidigare forskning som har undersökt samma samband. Creed och Bartum (2008) menar med andra ord att kvinnor tenderar att uppleva mindre personlig kontroll än män. Personlig kontroll, även kallat sense of control, är ett närliggande begrepp till LOC och definieras som en känsla och en tro på hur mycket en kan påverka eller kontrollera ett utfall. Denna skillnad mellan könen ökar med åldern (Slagsvold & Sorenson, 2008). Personlig kontroll kan förklaras av fyra olika faktorer som är relaterade till resurser och makt: psykisk hälsa, utbildning, ledarerfarenheter samt att bo med en partner (Creed & Bartum, 2008).

LOC:s relation till subjektivt välbefinnande. Litteratur inom psykologi har identifierat sambandet mellan personlig kontroll och välbefinnande. Personer som anser sig ha hög personlig kontroll mår generellt bättre än de som inte känner att de har särskilt hög kontroll över sitt liv (Creed et al., 2008).

Verme (2009) menar att detta samband mellan hög kontroll och välbefinnande kan förklaras med hjälp av friheten att välja, även kallat "freedom of choice". Freedom of choice definieras som mängden valalternativ. Ju fler valmöjligheter en person har, desto större är

dennes freedom of choice. Människor med en intern LOC upplever en hög grad av kontroll och kan därmed uppskatta och hantera fler valalternativ, samt är lyckligare (Verme, 2009).

Gore et al. (2016) undersöker relationen mellan intern och extern LOC och dess samband till mental och fysisk hälsa, samt hur sambandet bör mätas. I artikeln förklaras LOC som ett mångfasetterat konstrukt. De menar därför att extern LOC och intern LOC borde studeras separat. Trots det behandlas konstrukten vanligtvis på ett endimensionellt sätt, där en person antingen har en intern *eller* en extern LOC. Denna behandling av konstruktet gör resultatet förenklat. Om en person exempelvis får höga värden på både extern *och* intern LOC, går en dimension av konstruktet förlorad när en kategoriserar människor som antingen det ena eller det andra. Gore et al. (2016) påvisar att extern LOC är den dominanta prediktorn för psykiskt välbefinnande när en använder två skalor för att mäta intern och extern LOC separat. Som nämnt i inledningen fann de också att intern LOC korrelerar med högt subjektivt välbefinnande.

Syfte och frågeställning

Faktorerna LOC och förväntningar har var för sig undersökts utifrån sin påverkan på subjektivt välbefinnande men har tidigare inte förts samman i en och samma studie. Det finns alltså en lucka i existerande forskning kring ämnet. Syftet med denna uppsats är således att utforska denna lucka och att öka kunskapen något kring hur människors förväntningar på framtiden och LOC kan påverka deras välbefinnande. Syftet är även att undersöka Christensen och hans kollegors (2006) hypotes, att låga förväntningar kan förklara högt välbefinnande, i en svensk kontext. Frågeställningen lyder: Hur ser sambandet ut mellan variablerna LOC, förväntningar på framtiden och subjektivt välbefinnande?

Hypoteserna är följande:

H1: Låga förväntningar korrelerar med högt subjektivt välbefinnande.

H2: Det finns en interaktionseffekt mellan LOC och förväntningar på välbefinnande.

H3: Ålder och förväntningar har en interaktionseffekt på subjektivt välbefinnande.

H4: Det går att predicera subjektivt välbefinnande med hjälp av LOC, förväntningar och ålder.

Metod

Deltagare

Undersökningen hade 301 deltagare (N=301). Åldern på respondenterna varierade mellan 19-79 år med en medelålder på 31 och med en standardavvikelse på 12. Det var en stor andel (53,1%) av respondenterna som var mellan 21-25 år gamla. Av de som svarade på enkäten var 231 kvinnor (76,7%), 65 män (21,6 %) och 5 svarade annat (1,7%). 153 respondenter

(50,8%) hade studier som sin huvudsakliga sysselsättning, 134 (44,5%) var yrkesverksamma, 5 (1,7%) var arbetssökande och 4 (1,3%) var pensionärer. 5 respondenter (1,7%) hade valt annat som sin huvudsakliga sysselsättning. Vid frågan om respondenternas högsta utbildningsgrad uppgav 52 (17,3%) gymnasium, 11 (3,7%) svarade yrkeshögskola och 238 (79,1%) svarade högskola/universitet.

Instrument

För att mäta de tre variabler som vi var intresserade av att analysera användes standardiserade formulär för LOC och subjektivt välbefinnande och ett egenutformat formulär för förväntningar på framtiden. Dessa presenteras nedan. Respondenterna fick först besvara demografiska frågor om ålder, kön, huvudsaklig sysselsättning och utbildningsgrad. Se bilaga 1 för fullständigt enkät.

Formuläret som användes för att mäta förväntningar på nästkommande år utformades specifikt för denna undersökning. Frågorna utgick från det formulär som användes i Eurobarometer survey som Europakommissionen använder sig av i sina undersökningar, som nämns i inledningen (Leibniz Institute for the Social Sciences, u.å.). Det här formuläret hade en reliabilitet på 0,73 när det utfördes ett Chronbach's alpha-test.

LOC mättes med formuläret Levenson Multidimensional Locus of Control Scale (Levenson, 1973). Enkäten består av 24 påståenden där respondenterna får skatta på en sexgradig likertskala hur mycket de håller med om varje påstående. Efter kodning av resultatet fick varje respondent en poäng på vardera tre kategorier: internal LOC, powerful others och chance, där de två sistnämnda representerar external LOC.

För att mäta subjektivt välbefinnande användes Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF), som har en bevisad intern reliabilitet på över 0,80 och diskriminerande validitet (Keyes, 2009). Denna enkät översattes till svenska och hade då en Chronbach's Alpha på 0,89. Enkäten innehöll tre frågor som mätte emotionellt välbefinnande med utgångspunkt från Bradburns (1969) perspektiv. Den hade också frågor som mätte de sex faktorer som Ryff (1989) definierar som psykologiskt välbefinnande och fem frågor som mätte var och en av de faktorer som Keyes (1998) kallar socialt välbefinnande. Frågorna besvarades genom att respondenten fick skatta hur ofta hen upplever de listade känslorna, per månad. När svaren kodades gavs höga poäng om respondenterna skattade att de upplever känslan ofta och lägre poäng om känslan upplevs mer sällan.

Design

Den empiriska metod som användes var en surveyundersökning. Det gjordes ett så kallat bekvämlighetsurval eftersom målet var att få så hög svarsfrekvens som möjligt. För att få en överblick över populationen, började enkäten med några demografifrågor.

Eftersom tre variabler skulle mätas delades enkäten upp i tre delar, en för respektive del; välbefinnande, LOC och förväntningar. För att undvika övningseffekter gjordes en latin square. Alltså användes tre olika webbenkäter, där varje enkät del förekom på olika platser i ordningen.

Procedur

De tre versionerna av enkäten skapades i Google forms. De delades sedan via de tre uppsatsförfattarnas Facebook-sidor. Enkäten var öppen under fem dagar och stängdes när tillräcklig svarsfrekvens nåddes. Svarsfrekvensen var 115, 86 respektive 100 på de olika versionerna av enkäten.

Dataanalys

För att få ett genomsnittligt värde på variablerna subjektivt välbefinnande och förväntningar på nästkommande år, skapades ett index för respektive variabel. Indexet skapades genom att ta fram ett medelvärde på alla råpoäng för frågorna tillhörande Mental Health Continuum Short Form, respektive det egenkonstruerade måttet på förväntningar. På så vis skapades ett välmåendeindex och ett index på förväntningar för varje respondent, vilka senare användes i analysen.

Tre variabler skapades som mått på LOC: powerful others, chance och intern LOC. Eftersom powerful others och chance båda mäter extern LOC togs medelvärdet på dessa som värde på variabeln för extern LOC. Varje respondent tilldelades därmed ett värde på intern LOC och ett värde på extern LOC, enligt rekommendation av Gore et al. (2016). Därefter skapades en grupperande variabel där respondenterna kodades som antingen externa eller interna. Två respondenter hade samma poäng på intern och extern LOC. Detta löstes genom att dela in dem i den kategori där det enskilt högsta värdet låg.

Konstruktet intern LOC och Ryff's begrepp "att bemästra sin omgivning" kan tyckas vara lika varandra. För att kontrollera att denna underkategori till subjektivt välbefinnande inte skapade en missvisande hög korrelation med intern LOC gjordes en separat korrelationsanalys mellan enbart variabeln som mäter "att bemästra sin omgivning" och Intern LOC, enligt Pallants (2010) rekommendation. Det fanns en svag korrelation ($r= 0.198$) variablerna emellan, vilket tolkades som ett bevis för att frågorna inte mätte samma fenomen. Att frågan som mäter "att bemästra sin omgivning" skulle påverka korrelationen mellan intern LOC och subjektivt välbefinnande kan därför uteslutas.

Innan de huvudsakliga analyserna gjordes i SPSS utfördes en första screening av variablerna, för att bekräfta att dessa uppfyllde alla antaganden för statistisk dataanalys. Deskriptiv data togs fram för de huvudsakliga variablerna ålder, intern och extern LOC samt för de två indexen för förväntningar och välbefinnande. Normalfördelning av variablerna undersöktes, enligt Pallants (2010) rekommendationer, genom att titta på histogram på samtliga variabler. Alla var acceptabelt normalfördelade, förutom ålder som var starkt positivt skewed. Pallant (2010) påpekar dock att skewness inte gör en väsentlig skillnad på analysen i stora urval. Variablerna kontrollerades även för extremvärden, men datan innehöll inga nämnvärda outliers.

Etik

Innan undersökningen påbörjades utvärderades tillvägagångssättet utifrån etiska aspekter. En etikdeklaration skrevs under av uppsatsförfattarna samt handledaren som intygade att inga av de etiska riktlinjerna, i Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460), bröts. Innan enkäten kunde påbörjas behövde varje respondent läsa och acceptera villkoren för studien. I villkoren framgick det att deltagandet var frivilligt, att svaren var anonyma och att informationen som respondenterna uppgav endast skulle användas i denna undersökning. Det framgick också att deltagandet kunde avbrytas närhelst respondenten önskade. När undersökningen var avslutad fick alla respondenter information om syftet med undersökningen, så kallad debriefing, samt var de kan hitta det färdigställda arbetet.

Resultat

Förväntningar och välbefinnande

Tabell 1: Deskriptiv data för de huvudsakliga variablerna

	M	SD	Skalintervall
Förväntningar	3,53	0,47	1-5 ^a
Välbefinnande	4,32	0,84	1-6
Intern LOC	31,16	5,58	0-40
Extern LOC	17,88	6,32	0-40
Ålder	31,19	12,00	Kvotskala (år)
Utbildningsgrad	3,62	0,76	1-5 ^b

^a3 innebär förväntningar på att nästkommande år kommer att förbli detsamma

^b1=grundskola, 2=gymnasium, 3=yrkeshögskola, 4=högskola/universitet, 5=forskarutbildning

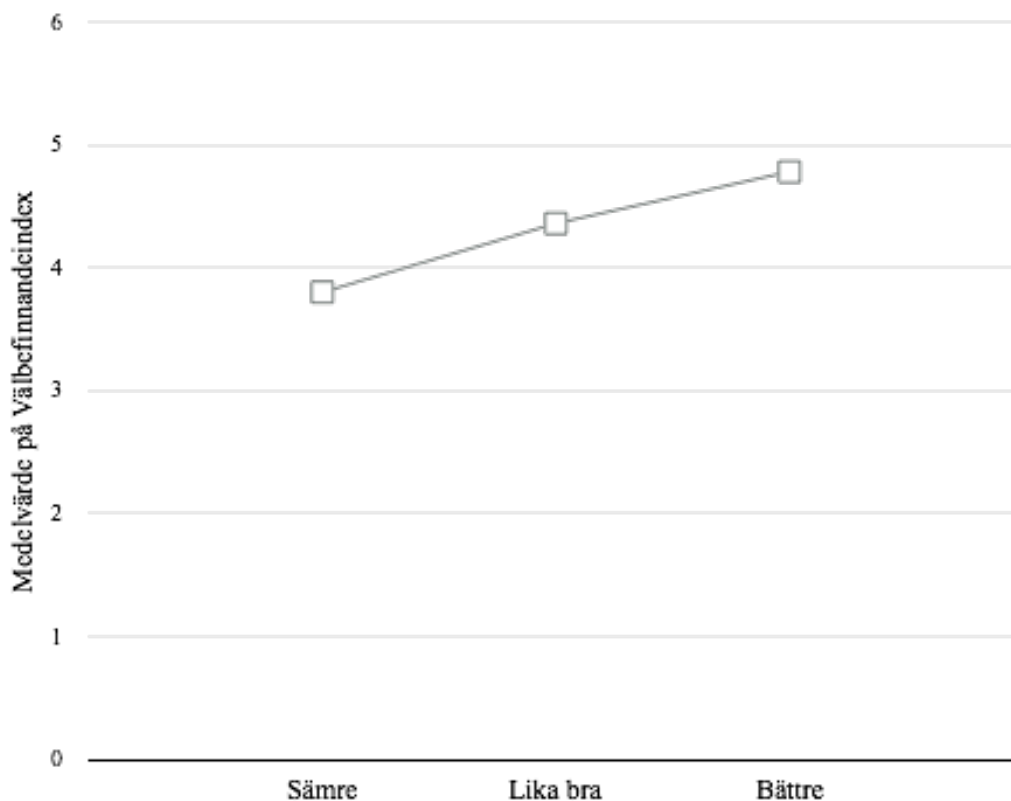
Tabell 1 visar deskriptiv data för de huvudsakliga variablerna. En korrelationsanalys på de två index-variablerna för förväntningar på framtiden och subjektivt välbefinnande gjordes och visade att det fanns en mellanstark positiv korrelation mellan välbefinnande och förväntningar, se Tabell 2. I Tabell 2 presenteras även andra korrelationer för de två variablerna.

Tabell 2: Korrelationer för förväntningar och välbefinnande

	Förvänt.	Välbef.	ILOC	ELOC	Ålder	Ugrad
Förvänt.	1	,375**	,183**	-,175**	-,022	,146*
Välbef.	,375**	1	,303**	-,392**	,239**	,145*

** . $p < 0,01$ * . $p < 0,05$. Not: Förvänt.= förväntningar, Välbef.= Välbefinnande, ILOC= Intern LOC, ELOC= Extern LOC, Ugrad= Utbildningsgrad.

En grupperande variabel skapades utifrån indexet på förväntningar där respondenterna delades in i tre grupper: de som förväntade sig att nästkommande år skulle bli sämre, de som trodde det skulle bli detsamma och de som trodde att det skulle bli bättre än vad det är nu. För att se om den positiva korrelationen mellan förväntningar och välbefinnande kunde hittas även mellan grupperna, utfördes en envägs-ANOVA. Levene's test gjordes enligt Pallants (2010) rekommendationer och visade att antagandet för homogenitet i varians uppfylldes.



Figur 1 visar Medelvärden på indexet för subjektivt välbefinnande i de tre grupperna. Variansanalysen visade att det fanns signifikanta skillnader mellan gruppernas medelvärden $F(2)=17,351, p<0,001$. En post-hoc analys (Tukeys) genomfördes och visade på signifikanta skillnader ($p<0,001$) mellan alla grupper.

Hypotes 1, att de personer med låga eller neutrala förväntningar på framtiden skattar högre på subjektivt välbefinnande, fick således inget stöd i undersökningen.

LOC och Subjektivt välbefinnande

Tabell 3: Korrelationer med LOC

	Förväntningar	Välbefinnande	Ålder
Intern LOC	,183**	,303**	,136*
Extern LOC	-,175**	-,392**	-,220**

** . $p<0,01$ * . $p<0,05$

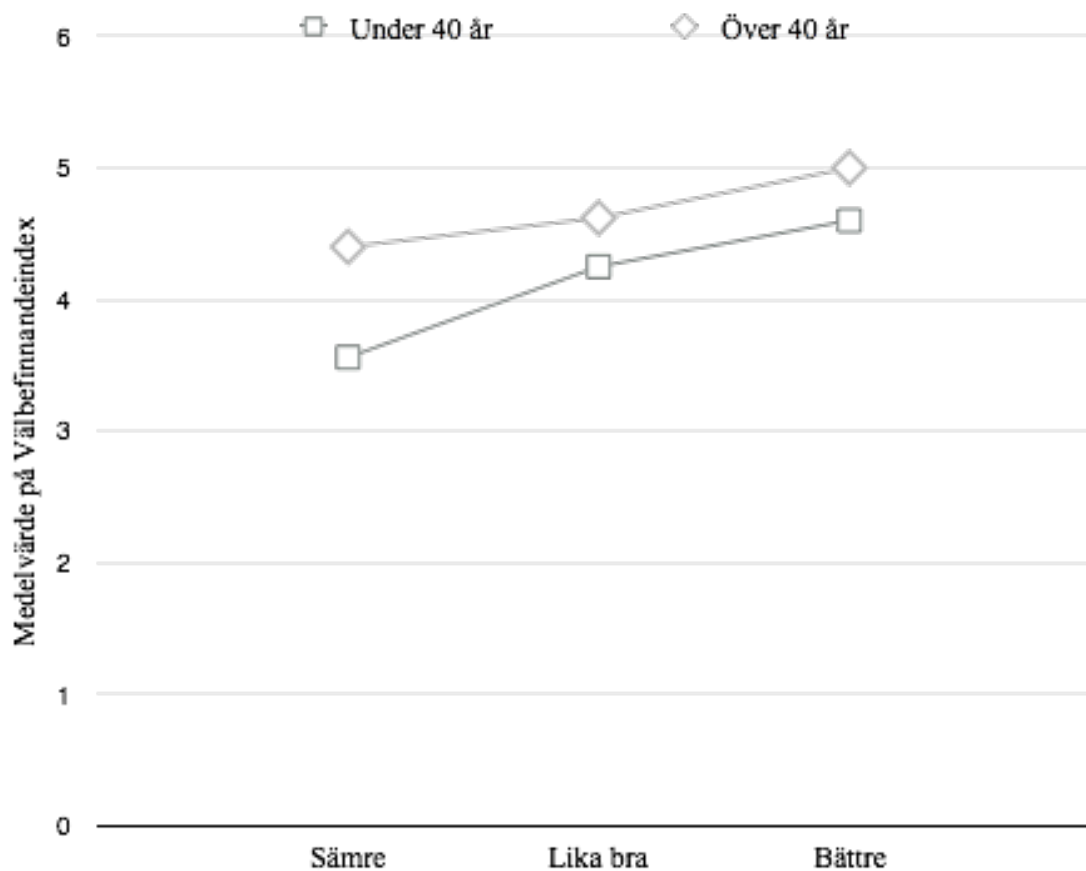
Tabell 3 visar korrelationer mellan de två faktorerna intern LOC och extern LOC mot förväntningar, välbefinnande och ålder. Det fanns inga signifikanta könsskillnader på någon av de två variablerna på LOC.

Som tidigare nämnts skapades även en variabel där respondenterna kategoriserades som antingen externa eller interna på LOC. De som kodades som huvudsakligen interna ($n=274$) hade ett medelvärde på 4,38 och en standardavvikelse på 0,818 på indexet för subjektivt välbefinnande. De som kodades som huvudsakligen externa ($n=27$) hade ett medelvärde på 3,71 och en standardavvikelse på 0,878. Det utfördes ett T-test mellan gruppernas medelvärden. Levene's test visade att antagandet för homogenitet i varians uppfylldes. Resultatet visade $t(299)=3,9, p<0,001$. Det fanns alltså en signifikant skillnad mellan gruppernas skattade värde på välbefinnande.

Som tidigare presenterats (se figur 1) fanns det en signifikant skillnad i välbefinnande mellan de grupper som har låga, neutrala eller höga förväntningar på det kommande året. För att undersöka om det fanns en interaktionseffekt mellan de oberoende variablerna, förväntningar och LOC på den beroende variabeln välbefinnande, genomfördes en ANOVA. Det fanns ingen signifikant interaktionseffekt mellan LOC och förväntningar på välbefinnande ($p=0,265$). Hypotes 2, att det finns en interaktionseffekt mellan LOC och förväntningar på subjektivt välbefinnande, fick således inget stöd i undersökningen.

Ålder och förväntningar

Som tidigare presenterats (se tabell 2) hade ålder en positiv korrelation med välbefinnande. Det fanns dock inget signifikant samband mellan förväntningar och ålder. Det gjordes en gruppering mellan åldersgrupperna under 40 år och över 40 år. En ANOVA gjordes och visade att det inte fanns någon signifikant interaktionseffekt mellan ålder och förväntningar på välbefinnande ($P=0,195$). Testet visade dock på huvudeffekter av ålder, med resultatet $\eta^2=0,246$ $F(42)=0,932$, $p=0,011$, och förväntningar, med resultatet $\eta^2=0,087$ $F(2)=10,479$ $p<0,001$, se Figur 2.



Figur 2.

Hypotes 3, att det finns en interaktionseffekt mellan ålder och förväntningar på välbefinnande, får alltså inget stöd i undersökningen.

Prediktion av subjektivt välbefinnande

Det gjordes en regressionsanalys för att se hur väl undersökningens huvudsakliga variabler LOC och förväntningar på nästkommande år, tillsammans med ålder kan predicera subjektivt välbefinnande. Modellen visar ett Adj. R^2 på 0,302. $N=301$.

Tabell 4: Regressionsmodell, beroende variabel: Välbefinnande

Modell		B	Std. Error
1	Intercept	1,903**	,427
	Intern LOC	,027**	,008
	Extern LOC	-,037**	,007
	Ålder	,011**	,004
	Förväntningar	,532**	,089

** . $p < 0,01$ * . $p < 0,05$

Tabell 4 visar regressionsmodellen för hur intern LOC, extern LOC, ålder och förväntningar predicerar subjektivt välbefinnande. Dessa variabler kan tillsammans förklara 30,2 % av variansen i indexfaktorn på subjektivt välbefinnande. Hypotes 4 får därmed stöd av undersökningen.

Diskussion

Resultatet pekar på motsatsen till Christensens (2006) tes om att låga förväntningar på nästkommande år skulle förklara danskarnas höga lyckonivåer. Istället visade det på att de respondenter som skattade högt på välbefinnande också hade höga förväntningar på nästkommande år. Detta resultat ligger istället i linje med Alarcon et al. (2013) och med De Juan et al. (2014) studier. Hypotes 1 fick alltså inte stöd i studien. En förklaring till detta kan vara teorin om Conservation of Resources (COR), där höga, positiva förväntningar på framtiden kan ses som en psykologisk resurs i sig (Alarcon et al., 2013). Med detta menas att en persons höga förväntningar kan användas som ett inre verktyg för att må bättre, i både svåra och behagliga situationer. Det går inte att dra några kausala slutsatser av det här resultatet eftersom en surveyundersökning endast kan visa på korrelationer och inte på orsakssamband. Det kan alltså mycket väl vara så att lyckliga människor har höga förväntningar och inte att höga förväntningar leder till lycka. Undersökningen kan enbart säga någonting om antingen den första eller den andra relationen mellan förväntningar och välbefinnande, det vill säga hur dessa faktorer påverkar varandra i nuet. Den tredje relationen mellan förväntningar och lycka, som innebär förväntningars påverkan på välbefinnandet i den stund då förväntningen realiserar eller ej, kan vi alltså inte säga någonting om.

Varken hypotes 2 eller hypotes 3 blev bekräftade. Den interaktionseffekt som Lang et al. (2013) hittat, att äldre mår bra av att hålla sina förväntningar låga och att unga gynnas av att ha höga förväntningar, återfanns alltså inte i undersökningen. Det kan bero på att undersökningen inte plockade upp effekterna på grund av att den hade för lite power. De två grupperade variablerna ålder, där populationen delades mellan de som var över 40 år och de som var under 40 år, och LOC, där respondenterna kodades som antingen externa eller interna, var inte jämnt fördelade. Av respondenterna var 68% under 40 år och 91% av populationen kodades som interna på LOC. Hade istället N-talet ökat, med jämt fördelade grupper, hade kanske interaktionseffekten plockats upp.

Hypotes 4 blev däremot bekräftad av undersökningen. Det går till viss del att predicera subjektivt välbefinnande av variablerna ålder, intern LOC, extern LOC och förväntningar på nästkommande år.

Andra intressanta fynd

Ett resultat som framkom men som inte stämde överens med tidigare forskning, var att ålder hade ett linjärt positivt samband med subjektivt välbefinnande, till skillnad från det U-samband som Huppert (2005) i sin forskningsöversikt fann. Inte heller kunde Lang et al. (2013) resultat, att äldre personer generellt har lägre förväntningar än unga, hittas då motsatsen var sann i denna undersökning. Gällande kön och välbefinnande upptäcktes inga skillnader vilket stödjer tidigare forskning (Huppert, 2005). Undersökningen påvisar även ett svagt samband (0,14) mellan utbildningsgrad och välbefinnande. Detta går i linje med tidigare forskning som menar att hög utbildning är associerat med högt välbefinnande (Ngamaba, 2017).

Vidare hittades ett annat intressant resultat. Intern LOC korrelerade positivt med subjektivt välbefinnande och extern LOC korrelerade negativt, när dessa mättes som två separata konstrukt. Båda sambanden var medelstarka (se Tabell 3). Detta kan tolkas som att det inte finns en så stor poäng i att dela upp intern och extern LOC i två separata skalor, såsom Gore et al. (2016) menar, åtminstone inte när det kommer till att predicera välbefinnande. Eftersom ett externt värde på LOC korrelerade ungefär lika starkt negativt ($r=-0,392$) med subjektivt välbefinnande, som intern LOC korrelerade positivt ($r=0,303$) med subjektivt välbefinnande, kan en tänka sig att det kan vara ett dikotomt konstrukt trots allt. Förutom detta liknar resultatet det som Gore et al. (2016) har fått. Liksom i deras studie fann undersökningen att extern LOC är en bättre prediktor för välbefinnande än intern LOC. Till skillnad från Chandiramanis (2014) undersökning hittades det däremot inget samband mellan könstillhörighet och LOC.

Resultatet visar även på ett annat intressant fynd. Faktorerna intern LOC och höga förväntningar korrelerar med varandra. Extern LOC korrelerar negativt med förväntningar (se tabell 2). Det betyder att människor som känner att de styr över sitt eget liv tenderar att ha högre förväntningar på framtiden. Som i alla korrelationsstudier är det svårt att veta vilken variabel som påverkar den andra, eller om det istället finns en tredje variabel som påverkar båda. Eftersom både förväntningar och intern LOC korrelerar positivt med välbefinnande är det möjligt att anta att välbefinnande kan vara en sådan tredje variabel. På grund av att det knappt gjorts någon tidigare forskning på enbart LOC och förväntningar är det emellertid svårt att uttala sig om orsaken till sambandet. Det kan i vilket fall konstateras att det finns en poäng att mäta de tre konstrukterna tillsammans, då de bevisligen har med varandra att göra.

Metoddiskussion

Undersökningen har en relativt hög extern validitet eftersom det var ett stort antal respondenter. Att ha ett bekvämlighetsurval var på det sättet fördelaktigt på grund av den begränsade tidsramen. En nackdel med bekvämlighetsurvalet är att respondenterna utgjorde en homogen grupp av samhället eftersom de flesta var studenter eller hade högre utbildning sen innan. Dessutom är facebookvänner ofta från samma socioekonomiska bakgrund. Det går därför inte att generalisera resultatet till hela Sveriges befolkning. Men eftersom resultaten i många fall gick i linje med tidigare meta-analyser, till exempel resultatet att höga förväntningar leder till välmående och att folk med intern LOC mår bättre än de med extern LOC, tyder det ändå på att resultatet är relativt reliabelt.

Interbedömarerelabiliteten är hög eftersom det inte skedde några möten med respondenterna. Det finns alltså ingen risk för diverse forskareffekter. Den interna validiteten borde därför vara hög i detta avseende. En surveyundersökning för dock med sig dålig kontroll över svarssituationen, vilket kan påverka den interna validiteten negativt.

De två delarna i enkäten som mätte LOC och subjektivt välbefinnande var sedan tidigare välbeprövade och standardiserade, vilket gav upphov till godkända värden på Cronbach's Alpha även efter att de översattes från engelska till svenska. Konstruktvaliditeten är därför god på dessa delar. Den tredje enkät delen, som mätte förväntningar, utformades specifikt för den här studien och kan därför eventuellt ha bristfällig konstruktvaliditet. Det finns en risk att begreppen förväntningar och aspirationer ligger så nära varandra att respondenterna kan ha blandat ihop dem. Möjligen kan de tolkat sin aspiration "jag hoppas att det kommer bli bättre", som en hög förväntning: "det blir nog bättre". Det här skulle även kunna vara anledningen till att metaanalysen av Alarcon et. al. (2013) visade att hoppfullhet och optimism inför framtiden korrelerar med högt välbefinnande. Kanske mäter den

egentligen människors aspirationer snarare än deras råa förväntningar på framtiden. Det här hade kunnat undvikas om det hade framgått tydligare i enkäten att respondenterna inte ska svara på hur de *hoppas* att nästkommande år ska bli, utan hur de *tror* att det faktiskt kommer att bli. Eftersom denna enkät delens utformning inspirerades av den undersökning som användes i Eurobarametern för att mäta danskarnas förväntningar på nästkommande år, är det ändå rimligt att göra en jämförelse undersökningarna emellan, och anta att de faktiskt mäter ungefär samma sak.

Resultatet hade kunnat se annorlunda ut om undersökningen utförts i en annan kultur. Upplevd kontroll och välbefinnande hade till exempel eventuellt kunnat ha en annan korrelation i ett kollektivistiskt eller religiöst land. Det kan mycket väl vara normer och kulturella faktorer som ger upphov till undersökningens påvisade samband. Att Sverige är ett individualistiskt land och att populationen var svensk, kan på grund av detta vara en förklaring till att en stor majoritet var interna på LOC. Det är viktigt att ta detta perspektiv i beaktning vid tolkning av resultatet.

Slutsats och vidare forskning

Generellt kan det antas att en person som har högre subjektivt välbefinnande även har intern LOC och höga förväntningar, samt att en person som har lägre subjektivt välbefinnande även har extern LOC och har låga förväntningar. Det hittades även bevis för att intern LOC och höga förväntningar har ett samband. Resultaten i den här undersökningen ger alltså bevis för att det finns en poäng i att studera faktorerna LOC, subjektivt välbefinnande och förväntningar på det kommande året, tillsammans. Varför danskarna mår så mycket bättre än resten av EU-länder förblir dock ett mysterium.

Förslag på vidare forskning är att vidare undersöka sambandet mellan välbefinnande och höga förväntningar. Det kan göras till exempel genom en longitudinell studie med uppföljning av hur personer mår när deras förväntningar antingen infrias eller motbevisas. Ett annat tillvägagångssätt för att även kunna dra kausala slutsatser är att göra en experimentell studie. Det kan däremot vara svårt att i labbmiljö skapa en förväntan som liknar en som finns i det vardagliga livet vilket gör resultatet svårt att generalisera till verkligheten.

Något annat som kan fördjupa förståelsen för resultatet är att göra djupintervjuer med respondenterna och sedan analysera datan med kvalitativa analysmetoder. Respondenterna kan då beskriva sina upplevelser och tankar kring förväntningar på framtiden, hur de attribuerar händelser till externa eller interna faktorer och hur de uppfattar eventuella besvikelser när förväntningarna möter verkligheten.

Referenslista

- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 821-827. doi:10.1016/j.paid.2012.12.004
- April, K. A., Dharani, B., Peters, K. (2012). Impact of Locus of Control Expectancy on Level of Well-Being. *Review of European Studies*, 4(2), 124-137. Doi: <http://dx.doi.org/10.5539/res.v4n2p124>
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine
- Chandiramani, K. (2014). Locus of control and subjective wellbeing: Examining gender differences. *Indian Journal Of Health & Wellbeing*, 5(3), 325-329.
- Creed, P. A., & Bartrum, D. A. (2008). Personal Control as a Mediator and Moderator Between Life Strains and Psychological Well-Being in the Unemployed. *Journal Of Applied Social Psychology*, 38(2), 460-481. doi:10.1111/j.1559-1816.2007.00313.x
- De Juan, R., Mochón, F., & Rojas, M. (2014). Expectations and happiness: Evidence from Spain. *Journal of Social Research & Policy*, 5(2), 89-102. doi:2068-9861
- DeNeve, K. M. (1999). Happy as an Extraverted Clam? The Role of Personality for Subjective Well-Being. *Current Directions In Psychological Science*, 8(5), 141-144
- Diener, E. (2009). The science of well-being. [Elektronisk resurs] : the collected works of Ed Diener. Dordrecht ; New York, N.Y. : Springer, cop. 2009.
- Diener, E., & Seligman, M. E.P. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13, 81-84
- Europeiska kommissionen. (2017). Public Opinion. Hämtad: 2017-11-19, från <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/General/index>
- Förenta nationerna. (2017). World Happiness Report 2017. Hämtad: 2017-11-14, från <http://worldhappiness.report>
- Gore, J., Griffin, D., & McNierney, D. (2016). Does Internal or External Locus of Control Have a Stronger Link to Mental and Physical Health?. *Psychological Studies*, 61(3), 181-196. doi:10.1007/s12646-016-0361-y
- Huppert, F. A. (2005). Positive mental health in individuals and populations. I Huppert, Baylis & Keverne (Red.), *The science of well-being* (s. 217). Oxford: Oxford University Press.
- Christensen, K., Herskind, A. M., & Vaupel, J. W. (2006). Why Danes are smug: comparative study of life satisfaction in the European Union. *BMJ: British Medical Journal*, 333(7582), 1289-1291. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.39028.665602.55>

- Keyes, C. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2009). Atlanta: *Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF)*. Hämtad 2017-11-02, från <https://www.aacu.org/sites/default/files/MHC-SFEnglish.pdf>
- Kristina M., D. (1999). Happy as an Extraverted Clam? The Role of Personality for Subjective Well-Being. *Current Directions In Psychological Science*, (5), 141.
- Lang, F. R., Gerstorf, D., Weiss, D., & Wagner, G. G. (2013). Forecasting Life Satisfaction Across Adulthood: Benefits of Seeing a Dark Future?. *Psychology & Aging*, 28(1), 249-261. doi:10.1037/a0030797
- Lefcourt, H.M. (1982). Locus of control: current trends in theory and research. (2. ed.) Hillsdale: Erlbaum.
- Leibniz Institute for the Social Sciences. (u.å.). Expectations of change. Hämtad: 2017-11-05, från <https://www.gesis.org/eurobarometer-data-service/search-data-access/eb-trends-trend-files/list-of-trends/expectations/>
- Levenson, H. 1973. Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 41:397– 404
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. (3), doi:10.1037//0003-066X.56.3.239.
- Malhotra, R. (2017). Locus of control and well-being among college students. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 8(2), 231-236.
- McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67(2), 101-110. doi:10.1037/a0024572
- Ngamaba, K. (2017). *The correlates of subjective well-being* (Doktorsavhandling, University of Manchester, Manchester). Hämtad från: British Library EThOS (Order No. edsble.719346).
- Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS*. (4. ed.) Maidenhead: Open University Press/McGrawHill.
- Rutledge, R. B., Skandali, N., Dayan, P. (2014). A computational and neural model of momentary subjective well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(33), doi:10.1073/pnas.1407535111
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- SFS 2003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm; Utbildningsdepartementet.
- Shrestha, A. K. (2016). Positive psychology: Evolution, philosophical foundations, and present growth. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 7(4), 460-465.
- SFS 2003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet
- Slagsvold, B., & Sorensen, A. (2008). Age, Education, and the Gender Gap in the Sense of Control. *International Journal Of Aging And Human Development*, 67(1), 25-42.
- Verme, P. (2009). Happiness, freedom and control. *Journal Of Economic Behavior And Organization*, 71(2), 146-161. doi:10.1016/j.jebo.2009.04.008
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691

Bilagor

Bilaga 1

2017-12-11

Enkät C-uppsats

Enkät C-uppsats

Hej! Vi heter Sofia, Charlotte och Joanna och läser kandidatkursen i psykologi vid Lunds Universitet. I denna enkät får du svara på frågor uppdelat i tre delar och den beräknas ta ca 5-10 minuter att genomföra. Resultatet kommer att användas som underlag för vår uppsats.

Som deltagare är du helt anonym och informationen du uppger kommer endast att användas i detta sammanhang. Du kan när som helst välja att avbryta din medverkan. Du måste vara minst 18 år för att delta.

Har du frågor kan du kontakta oss genom att maila bev14sli@student.lu.se, bev14csa@student.lu.se & bev14sjs@student.lu.se.

* Required

1. Godkänn villkoren: *

Check all that apply.

Jag förstår att jag är anonym i undersökningen och att mitt deltagande är frivilligt

2. Kön *

Mark only one oval.

Kvinna

Man

Annat

3. Ålder *

4. Vad är din huvudsakliga sysselsättning *

Check all that apply.

Studerande

Yrkesverksam

Arbetsökande

Pensionär

Annat

5. Vad är din högsta utbildningsnivå *

Mark only one oval.

Grundskola

Gymnasium

Yrkehögskola

Högskola/Universitet

Forskarutbildning

Svara gärna snabbt och spontant på resten av enkäten!

Del 1: Skatta hur du förväntar dig att nästa år kommer att bli gällande...

OBS! En 3:a innebär att du tror att din situation kommer att förbli densamma.

6. Din arbets-/studiesituation *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mycket sämre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket bättre

7. Dina nära relationer *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mycket sämre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket bättre

8. Din ekonomiska situation *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mycket sämre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket bättre

9. Din fysiska hälsa *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mycket sämre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket bättre

10. Din psykiska hälsa *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mycket sämre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket bättre

11. Livet i helhet *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mycket sämre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket bättre

12. Den allmänna livskvalitén i Sverige *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mycket sämre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket bättre

13. Den allmänna livskvalitén i världen *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5		
Mycket sämre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket bättre

Del 2: Välj det alternativ på skalan som stämmer bäst överens med din inställning till följande påståenden:

14. 1. Om jag får en ledarroll eller inte beror på min förmåga *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6		
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

15. 2. Mitt liv är i stor utsträckning styrt av tillfälligheter *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6		
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

16. 3. Det som händer i mitt liv avgörs till stor del av människor med makt *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6		
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

17. 4. Om jag är med om en bilolycka eller inte beror mestadels på hur bra bilförare jag är *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6		
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

18. 5. När jag gör upp planer, ser jag oftast till att de är genomförbara *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6		
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

19. 6. Oftast finns det ingen möjlighet att skydda sina personliga intressen från otur *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6		
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

20. 7. När jag får det jag vill ha beror det oftast på tur *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

21. 8. Trots min goda förmåga kommer jag inte att bli befordrad om de som bestämmer inte tycker om mig *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

22. 9. Antalet vänner jag har beror på hur bra jag är som person *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

23. 10. Det som kommer att ske, sker oavsett min inverkan *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

24. 11. Mitt liv är mestadels kontrollerat av människor med makt *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

25. 12. Om jag är med om en bilolycka eller inte beror mestadels på slumpen *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

26. 13. Sådana som jag har väldigt liten chans att skydda sina personliga intressen, om dessa står i konflikt med starka grupperns intressen *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

27. 14. Det är inte en bra idé att planera för långt in i framtiden, eftersom mycket kan visa sig vara en fråga om tur eller otur *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

28. 15. För att få det jag vill ha krävs det att jag behagar dem med högre ställning *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

29. 16. Om jag får en ledarroll eller inte beror mycket på om jag har tur nog att vara på rätt plats vid rätt tillfälle *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

30. 17. Om inflytelserika personer skulle bestämma sig för att inte gilla mig, skulle jag antagligen inte få så många vänner *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

31. 18. Jag kan i stort sett bestämma över vad som kommer att ske i mitt liv *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

32. 19. Jag är oftast kapabel att skydda mina personliga intressen *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

33. 20. Om jag är med om en bilolycka eller inte beror mestadels på andra bilförarens färdigheter *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

34. 21. När jag får det jag vill ha, beror det oftast på att jag har jobbat hårt för det *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

35. 22. För att få mina planer genomförbara, ser jag till att de går i linje med viljan hos dem som har makt över mig *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

36. 23. Mitt liv avgörs av mina egna handlingar *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

37. 24. Huruvida jag har få eller många vänner beror mestadels på slumpen *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller verkligen med

Del 3: Under den senaste månaden, hur ofta har du känt...

38. ...dig glad? *

Mark only one oval.

- Aldrig
- En eller två gånger
- En gång i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- Nästan varje dag
- Varje dag

39. ...att du är intresserad av livet? *

Mark only one oval.

- Aldrig
- En eller två gånger
- En gång i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- Nästan varje dag
- Varje dag

40. ...dig tillfreds med livet? *

Mark only one oval.

- Aldrig
 En eller två gånger
 En gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 Nästan varje dag
 Varje dag

41. ...att du har något viktigt att bidra med till samhället? *

Mark only one oval.

- Aldrig
 En eller två gånger
 En gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 Nästan varje dag
 Varje dag

42. ...att du tillhör en gemenskap (t.ex ett socialt sammanhang som din skolklass, din arbetsplats, grannskap)? *

Mark only one oval.

- Aldrig
 En eller två gånger
 En gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 Nästan varje dag
 Varje dag

43. ...att vårt samhälle är en bra plats för alla? *

Mark only one oval.

- Aldrig
 En eller två gånger
 En gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 Nästan varje dag
 Varje dag

44. ...att människor i grunden är goda? **Mark only one oval.*

- Aldrig
 En eller två gånger
 En gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 Nästan varje dag
 Varje dag

45. ...att sättet vårt samhälle fungerar på är begripligt och känns meningsfullt? **Mark only one oval.*

- Aldrig
 En eller två gånger
 En gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 Nästan varje dag
 Varje dag

46. ...att du gillar de flesta delar av din personlighet? **Mark only one oval.*

- Aldrig
 En eller två gånger
 En gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 Nästan varje dag
 Varje dag

47. ...att du är bra på att hantera dina vardagliga åtaganden? **Mark only one oval.*

- Aldrig
 En eller två gånger
 En gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 Nästan varje dag
 Varje dag

48. ...att du har nära och tillitsfulla relationer med andra? **Mark only one oval.*

- Aldrig
 En eller två gånger
 En gång i veckan
 2-3 gånger i veckan
 Nästan varje dag
 Varje dag

49. ...att händelser har utmanat dig och fått dig att växa som person? *

Mark only one oval.

- Aldrig
- En eller två gånger
- En gång i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- Nästan varje dag
- Varje dag

50. ...att du är självsäker nog att uttrycka dina idéer och åsikter? *


Mark only one oval.

- Aldrig
- En eller två gånger
- En gång i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- Nästan varje dag
- Varje dag

51. ...att ditt liv har en riktning och en mening? *

Mark only one oval.

- Aldrig
- En eller två gånger
- En gång i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- Nästan varje dag
- Varje dag

Powered by
 Google Forms