



## Titel

Har vi det bättre på jobbet eller på fritiden?

## Författare

*Filip Fors*, fil dr, är verksam som forskningsansvarig, Sociologiska institutionen vid Umeå universitet. Han forskar om livstillfredsställelse och emotionellt välbefinnande

Kontakt: [filip.fors@umu.se](mailto:filip.fors@umu.se)

*Bengt Brülde* är verksam som professor i praktisk filosofi vid Institutionen för filosofi, lingvistik och vetenskapsteori, Göteborgs universitet. Hans forskning har framför allt varit inriktad på ämnen som lycka och lidande, livskvalitet, meningsfullhet, hälsa och sjukdom samt tillämpad etik.

Kontakt: [bengt.brylde@filosofi.gu.se](mailto:bengt.brylde@filosofi.gu.se)

## Förhandspublicering

Publiceringsdatum online: 2017-06-13

Tillgänglig via: [www.som.gu.se/publicerat/bocker/70larmar](http://www.som.gu.se/publicerat/bocker/70larmar)

Kapitlet ingår i SOM-institutets sjuttionde forskarantologi *Larmar och gör sig till* (red. Andersson, Ohlsson, Oscarsson och Oskarsson).

**Boken publiceras i sin helhet den 28 juni 2017**

*En skugga blott, som går och går, är livet,  
en stackars skådespelare, som larmar  
och gör sig till, en timmes tid på scenen  
och sedan ej hörs av.*

*Det är en saga  
berättad av en däre.*

*Låter stort,  
betyder intet.*

*Macbeth* (akt 5:5)



# HAR VI DET BÄTTRE PÅ JOBBET ELLER PÅ FRITIDEN?

FILIP FORS OCH BENGT BRÜLDE

## Sammanfattning

I det här kapitlet undersöker vi hur det är ställt med välbefinnandet och meningsfullheten på arbetet och på fritiden, i dagens Sverige. Våra data pekar på att den del av svenska folket som förvärvsarbetar mår bättre på fritiden än på arbetet, medan upplevelsen av meningsfullhet snarare är starkare på jobbet än på fritiden. Någon fullständig förklaring till människors välbefinnande och meningsfullhet – på jobbet och på fritiden – kan vi inte ge, men våra begränsade analyser visar bland annat att företagare har högre välbefinnande och meningsfullhet på jobbet, medan höga inkomster framför allt är förknippade med högre välbefinnande och meningsfullhet på fritiden. Vi kan också se att individer som motionerar mycket på sin fritid upplever både högre välbefinnande och meningsfullhet på fritiden, men inte på arbetet. Avslutningsvis finner vi att fritiden tycks vara viktigare än jobbet för de som förvärvsarbetar: graden av välbefinnande och meningsfullhet på fritiden spelar en betydligt större roll för hur nöjda svenskarna är med sina liv som helhet, jämfört med hur mycket välbefinnande och meningsfullhet de upplever på arbetet.

Det finns åtminstone tre olika sätt att mäta hur bra en person har det i subjektiv mening: vi kan mäta hennes *affektiva välbefinnande* (hur hon mår), hennes *livstillfredsställelse* (hur nöjd hon är med sitt eget liv som helhet) och hur *meningsfullt* hennes liv är. Det finns naturligtvis en viss samvariation mellan dessa tre variabler. I våra tidigare analyser av data från den nationella SOM-undersökningen har vi till exempel funnit att korrelationen mellan människors självskattade välbefinnande och deras livstillfredsställelse är +0.5 (Fors och Brülde 2011), att korrelationen mellan meningsfullhet och livstillfredsställelse även den uppgår till +0.5 och att korrelationen mellan meningsfullhet och affektivt välbefinnande ligger på +0.3 (Brülde och Fors 2014).<sup>1</sup>

Hur ska man då förklara att vissa mår bättre än andra, att vissa är mer nöjda med sina liv än andra och att vissa har mer meningsfulla liv än andra? Här har tidigare forskning inte bara visat att de relevanta bestämningsfaktorerna är många till antalet, utan också att vårt arbete och våra fritidsaktiviteter har betydelse, både för välbefinnandet, livstillfredsställelsen och meningsfullheten. Exakt *hur* viktigt arbetet är för oss beror emellertid på vilken av de tre variablerna vi har i åtanke. Syssetsättningsens (kontra arbetslöshetens) effekter på livstillfredsställelsen är till

exempel märkbart större än dess effekter på det affektiva välbefinnandet (Fors och Brülde 2011, Fors och Brülde 2012), och upplevelsen av meningsfullhet är betydligt högre bland förvärvsarbetande och studenter än bland pensionärer, arbetslösa och sjukskrivna (Brülde och Fors 2014).

Det är förstås inte bara viktigt att ha ett arbete, utan det kan också ha stor betydelse hur det arbete man har är beskaffat (Brülde och Nilsson 2010). Det är dessutom viktigt att ha en fri tid som man själv kan välja hur man vill använda. De flesta av oss är tillfreds med vår fritid, vilket antagligen beror på att våra fritidsaktiviteter är fritt valda och att vi ägnar oss åt dem för deras egen skull (Argyle 2001). Det kanske mest robusta forskningsresultatet vad gäller fritidens innehåll är att en socialt och fysiskt aktiv fritid har positiva effekter på vår långsiktiga livstillfredsställelse och vårt långsiktiga välbefinnande (ibid., Fors och Brülde 2011). TV-tittande och andra ”passiva” fritidsaktiviteter kan ge oss positiva känslor för stunden, men de som tittar mycket på TV har en lägre genomsnittlig lyckonivå än de som är mer aktiva. (Detta är delvis en selektionseffekt, då de som mindre lyckliga tittar mer på TV. På ett liknande sätt kan sambandet mellan lyckonivå och aktiv fritid delvis bero på att lyckan har positiva effekter på aktivitetsnivån.)

Frågan om arbetets kontra fritidsaktiviteternas *relativa betydelse* för vårt välbefinnande (livstillfredsställelse etc.) – vad som väger tyngst – är inte lika beforskad, och det är delvis här vårt bidrag hör hemma. Vi har valt att undersöka arbetets kontra fritidens betydelse *för dem som arbetar*, och detta genom att använda oss av några nya mått på välbefinnande och meningsfullhet. Vi har dels bett människor att skatta sitt välbefinnande på arbetet respektive fritiden, och för att fånga upplevelsen av meningsfullhet på arbetet respektive fritiden har vi dessutom bett våra respondenter att skatta saker som känslan av sammanhang och graden av engagemang på arbetet respektive fritiden. Vi är inte bara intresserade av huruvida svenskarna mår bättre på arbetet eller på fritiden, eller huruvida de upplever arbetet eller fritiden som mer meningsfull, utan även hur det ser ut i olika grupper samt vilka effekter de fyra variablerna – välbefinnande på arbetet, välbefinnande på fritiden, meningsfullhet på arbetet och meningsfullhet på fritiden – har på livstillfredsställelsen. Samtliga analyser i kapitlet rör de individer i SOM-undersökningen som uppgett att de för närvarande förvärvsarbetar. Då de samband vi studerar bygger på data som samlats in vid ett enda undersökningstillfälle måste eventuella slutsatser om kausala samband dras med viss försiktighet.

Våra frågeställningar är fyra till antalet:

1. Hur mår svenska folket på arbetet respektive fritiden?
2. Hur ser upplevelsen av mening ut på arbetet respektive fritiden? Upplever svenskarna sina arbeten som mer meningsfulla än sina fritidsaktiviteter, eller tvärtom?

3. Hur kan människors läge i våra fyra dimensioner förklaras? Vilka faktorer är det till exempel som bestämmer hur en person mår på sin fritid, eller hur mycket mening hon upplever i anslutning till sitt arbete?
4. Vilken betydelse har välbefinnandet på jobbet respektive fritiden samt meningsfullheten på jobbet respektive fritiden för livstillfredsställelsen?

## 1. Välbefinnande på jobbet kontra fritiden

Vår första frågeställning rör hur svenska folket mår på fritiden och på arbetet. För att mäta välbefinnande på jobbet och fritiden lät vi respondenterna besvara följande två frågor: "Om du tänker på ditt jobb de senaste dagarna, hur skulle du säga att du känt dig?" samt "Om du tänker på din fritid de senaste dagarna, hur skulle du säga att du känt dig?". Båda frågorna besvarades med hjälp av en elvgradig skala med ändpunkterna 0 ("Mycket illa till mods") och 10 ("Mycket väl till mods"). Anledningen till att vi frågade respondenterna om hur de känt sig de senaste dagarna istället för den senaste veckan eller månaden var att vi ville minska minnesproblem (s.k. "recall bias") i skattningarna av välbefinnande (Robinson & Clore 2002).

**Tabell 1 Medelvärden för välbefinnande på jobbet och fritiden bland förvärvsarbetande i Sverige, 2016**

|                   | Välbefinnande på jobbet |            | Välbefinnande på fritiden |            |
|-------------------|-------------------------|------------|---------------------------|------------|
|                   | Medelvärde              | Antal svar | Medelvärde                | Antal svar |
| Hela befolkningen | 6.9                     | 782        | 7.5                       | 816        |
| Kvinnor           | 6.8                     | 421        | 7.5                       | 443        |
| Män               | 7.1                     | 360        | 7.4                       | 372        |
| 16-29 år          | 6.7                     | 88         | 7.2                       | 93         |
| 30-49 år          | 6.8                     | 341        | 7.5                       | 354        |
| 50+               | 7.1                     | 353        | 7.6                       | 369        |

**Kommentar:** Följande frågor ställdes till intervjupersonerna: *Om du tänker på ditt jobb de senaste dagarna, hur skulle du säga att du känt dig?* samt *Om du tänker på din fritid de senaste dagarna, hur skulle du säga att du känt dig?* Båda frågorna besvarades med hjälp av en 11-gradig skala med ändpunkterna *Mycket illa till mods* respektive *Mycket väl till mods*.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2016.

Sambandet mellan våra mått på välbefinnande på jobbet och välbefinnande på fritiden mätt i korrelation (Pearson R) är +0.44, vilket innebär att individer som mår bra (eller dåligt) på arbetet även tenderar att må bra (eller dåligt) på sin fritid. Som tabell 1 visar upplever dock svenska folket ett högre välbefinnande på fritiden än på jobbet. Medelvärdet för välbefinnandet på fritiden är 7.5 medan medelvärdet på välbefinnandet på arbetet är 6.9, en skillnad som är statistiskt

signifikant ( $p < 0.01$ ). Ett annat sätt att studera skillnaden mellan välbefinnande på jobbet respektive fritiden är att undersöka hur stora andelar av vårt urval som ligger högt respektive lågt på de två välbefinnandemåtten. Här visar vår analys av att 14 procent av individerna skattade sitt välbefinnande på arbetet som lågt (0-4 på välbefinnandeskalan), medan bara 9 procent skattade sitt välbefinnande på fritiden som lågt. En större skillnad kan emellertid skönjas om man undersöker hur stor andel som angett det högsta möjliga värdet på de två välbefinnandeskalorna. Här visar det sig att 11 procent anser sig vara ”mycket väl till mods” på jobbet medan hela 18 procent uppfattar sig som ”mycket väl till mods” på fritiden.

När det gäller välbefinnandets fördelning i olika demografiska grupper (se tabell 1) kan vi se att välbefinnandet tycks öka något med stigande ålder, både på jobbet och fritiden, men att sambandet mellan ålder och välbefinnande inte är statistiskt signifikant. Vi kan också se att män och kvinnor mår ungefär lika bra på fritiden, men att män tycks uppleva ett något högre välbefinnande på jobbet. Denna skillnad är för övrigt statistiskt signifikant ( $p < 0.05$ ).

## 2. Meningsfullhet på jobbet kontra fritiden

Finns det några skäl att tro att svenska folket även upplever sin fritid som *mer meningsfull* än sitt arbete? För att mäta meningsfullhet på arbetet respektive fritiden lät vi respondenterna ta ställning till åtta olika påståenden om hur de upplever jobbet och fritiden (se tabell 2 och 3), fyra för varje domän. Dessa påståenden fångar fyra centrala aspekter på meningsfullheten. Svarsskalan gick från 1 (”Stämmer helt”) till 4 (”Stämmer inte alls”).

**Tabell 2** Procentuell fördelning av fyra indikatorer för meningsfullhet på jobbet bland förvärvsarbetande i Sverige, 2016 (procent)

|                           | Jag ingår i ett större sammanhang på jobbet | Mitt jobb är engagerande | Jag strävar mot värdefulla mål när jag jobbar | Mitt arbete utvecklar mig som person |
|---------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------------------|
| Stämmer helt              | 52  | 52                       | 48  | 41                                   |
| Stämmer ganska bra        | 39  | 38                       | 38  | 38                                   |
| Stämmer inte särskilt bra | 7   | 9                        | 13  | 18                                   |
| Stämmer inte alls         | 2   | 1                        | 2   | 3                                    |
| Summa procent             | 100   | 100                      | 100   | 100                                  |
| Antal svar                | 785   | 785                      | 786   | 809                                  |

**Kommentar:** Frågan lyder: *I vilken utsträckning stämmer följande påståenden in på ditt jobb?* Svarsalternativen framgår av tabellen.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2016.

**Tabell 3 Procentuell fördelning av fyra indikatorer för meningsfullhet på fritiden bland förvärvsarbetande i Sverige, 2016 (procent)**

|                           | Jag ingår i ett större sammanhang på min fritid | De aktiviteter jag ägnar mig åt på fritiden är engagerande | Jag strävar mot värdefulla mål på min fritid | Mina fritidsaktiviteter utvecklar mig som person |
|---------------------------|---|--|--|--|
| Stämmer helt              | 15  | 26   | 23   | 25   |
| Stämmer ganska bra        | 37  | 51   | 53   | 55   |
| Stämmer inte särskilt bra | 31  | 15   | 19   | 15   |
| Stämmer inte alls         | 17  | 8  | 6  | 4  |
| Summa procent             | 100   | 100  | 100  | 100  |
| Antal svar                | 810   | 812  | 807  | 809  |

**Kommentar:** Frågan lyder: *I vilken utsträckning stämmer följande påståenden in på din fritid?* Svartalternativen framgår av tabellen.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2016.

Tabellerna 2 och 3 visar att meningsfullheten tenderar att vara högre på arbetet än på fritiden för alla fyra meningsfullhetskomponenterna. Respondenterna upplevde att de i högre grad ingår i ett större sammanhang, strävar mot värdefulla mål, är engagerade, samt utvecklas som personer, på jobbet jämfört med på fritiden.

För att skapa ett hanterbart mått på meningsfullhet konstruerade vi ett index av våra fyra indikatorer på meningsfullhet, ett för arbetet och ett för fritiden. Värdet 0 på dessa index kan tolkas som att jobbet respektive fritiden upplevs som ganska meningslösa och värdet 10 att de upplevs som mycket meningsfulla. Skalbarhetsmättet Cronbachs alpha för vårt index avseende meningsfullhet på jobbet var 0.85, medelvärdet 7.8 och standardavvikelsen 2.07. När det gäller meningsfullhet på fritiden var Cronbachs alpha för vårt index 0.82, medelvärdet 6.1 och standardavvikelsen 2.26. Skillnaden i medelvärde för de två måtten är statistiskt signifikant ( $p < 0.01$ ), vilket tyder på att meningsfullheten faktiskt är högre på jobbet än på fritiden. Vi noterar även att korrelationen mellan meningsfullhet på jobbet och meningsfullhet på fritiden är relativt svag (+0.2).

I tabell 4 redovisas de relevanta medelvärdena i relation till kön och ålder. Vi ser att meningsfullheten är högre på jobbet än på fritiden i samtliga grupper, och att män och kvinnor gör likartade bedömningar av meningsfullheten på arbetet respektive fritiden (inga av de könsskillnader som observeras uppnår statistisk signifikans). När det gäller skillnader mellan åldersgrupper finns det inga statistiskt signifikanta skillnader rörande meningsfullhet på jobbet, men vi kan se att de som är 50 år eller äldre upplever en signifikant lägre meningsfullhet på fritiden än åldersgruppen 30-49.

**Tabell 4 Medelvärden för meningsfullhet på jobbet och fritiden bland förvärvsarbetande i Sverige, 2016**

|                   | Meningsfullhet på jobbet |            | Meningsfullhet på fritiden |            |
|-------------------|--------------------------|------------|----------------------------|------------|
|                   | Medelvärde               | Antal svar | Medelvärde                 | Antal svar |
| Hela befolkningen | 7.8                      | 782        | 6.1                        | 798        |
| Kvinnor           | 7.8                      | 417        | 6.1                        | 433        |
| Män               | 7.7                      | 364        | 6.2                        | 364        |
| 16-29 år          | 7.8                      | 87         | 6.2                        | 93         |
| 30-49 år          | 7.8                      | 341        | 6.4                        | 348        |
| 50+               | 7.7                      | 354        | 5.9                        | 357        |

**Kommentar:** Meningsfullhet på jobbet mättes genom ett index baserat på följande påståenden *Jag ingår i ett större sammanhang på jobbet, Mitt jobb är engagerande, Jag strävar mot värdefulla mål när jag jobbar* och *Mitt arbete utvecklar mig som person*. Meningsfullhet på fritiden mättes genom ett index baserat på följande påståenden *Jag ingår i ett större sammanhang på min fritid, De aktiviteter jag ägnar mig åt på fritiden är engagerande, Jag strävar mot värdefulla mål på min fritid* samt *Mina fritidsaktiviteter utvecklar mig som person*. Svarsalternativen för samtliga åtta påståenden var *Stämmer helt, Stämmer ganska bra, Stämmer inte särskilt bra* och *Stämmer inte alls*. För att förenkla tolkningen av resultaten kodades skalan för de två meningsfullhetsmåten om och går i analysen från 0 till 10.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2016.

### 3. Vilka är bestämningsfaktorerna?

Vår tredje frågeställning rör vilka faktorer som kan tänkas förklara våra fyra mått på välbefinnande och meningsfullhet. Vi har här valt att fokusera på några av de faktorer som visat sig förklara välbefinnande och meningsfullhet i tidigare forskning (Brülde 2007, Fors 2012, Brülde och Fors 2014), och som dessutom har undersökts i den nationella SOM-undersökningen 2016.

I tabell 5 redovisar vi resultat från våra regressionsanalyser, där både socioekonomiska faktorer och fritidsvanor ingår i samtliga fyra modeller. De första två modellerna gäller välbefinnande på jobbet respektive fritiden, och här kan vi först konstatera att utbildningsnivå inte har något statistiskt signifikant samband med välbefinnande, varken på jobbet eller på fritiden. Vilken yrkesklass man tillhör har emellertid betydelse: företagare mår bättre på jobbet än både arbetare och tjänstemän (men inte på fritiden). Vad gäller inkomstens betydelse för välbefinnandet kan vi se att de med de högsta hushållsinkomsterna (över 700 000 kr per år) tycks må bättre på jobbet än de som har de lägsta inkomsterna (300 000 kr eller lägre per år), men detta samband är endast statistiskt signifikant på 10-procentsnivån. Att de som tillhör den mellersta och högsta inkomstgruppen mår bättre betydligt bättre på fritiden än de individer som tillhör den lägsta inkomstgruppen kan emellertid inte betvivlas (dessa skillnader är statistiskt signifikanta).

**Tabell 5 Sambandet mellan socioekonomisk status, fritidsaktiviteter och välbefinnande respektive meningsfullhet i Sverige, 2016 (linjär regressionsanalys, ostandardiserade regressionskoefficienter)**

|  | VB jobb   | VB fritid | MF jobb   | MF fritid  |
|--|-----------|-----------|-----------|------------|
| <b>Utbildning</b> (referenskategori: gymnasieutbildning eller lägre) |           |           |           |            |
| Eftergymnasial utbildning  | -0.1      | 0.1       | 0         | 0.4*       |
| Examen från högskola/universitet                                     | -0.2      | -0.3      | 0.4*      | 0.6***     |
| <b>Yrkesklass</b> (referenskategori: arbetare)                       |           |           |           |            |
| Tjänsteman   | 0         | -0.1      | 0.6***    | 0.2        |
| Företagare   | 0.6*      | -0.2      | 0.8***    | -0.1       |
| <b>Hushållsinkomst</b> (referenskategori: 300 000 eller lägre)       |           |           |           |            |
| Hushållsinkomst: 300 001-700 000                                     | 0.4       | 1***      | 0.2       | 0.5        |
| Hushållsinkomst: 700 000+  | 0.7*      | 1.4***    | 0.4       | 0.8**      |
| <b>Fritidsaktiviteter</b>  |           |           |           |            |
| Motion/Träning (referenskategori: mindre än 1g/veckan)               |           |           |           |            |
|  | 0.2       | 0.4***    | 0.1       | 1***       |
| Umgänge med vänner (referenskategori: mindre än 1g/veckan)           |           |           |           |            |
|  | 0.6***    | 0.6***    | 0.4***    | 0.9***     |
| Har partner (referenskategori: singel)                               |           |           |           |            |
|  | 0.1       | 0.7*      | 0.1       | 0.4        |
| Konstant   | 5.8       | 5.3       | 6.6       | 3.5        |
| Förklarad varians  | 3 procent | 9 procent | 6 procent | 13 procent |
| Antal svar   | 706       | 732       | 705       | 719        |

**Kommentar:** VB jobb = välbefinnande på jobbet, VB Fritid = välbefinnande på fritiden, MF jobb = meningsfullhet på jobbet, MF fritid = meningsfullhet på fritiden. Signifikansnivåer: \*= $p < 0.10$  \*\*= $p < 0.05$  \*\*\*= $p < 0.01$ . Yrkesklass mättes genom att respondenterna fick ange vilken yrkesgrupp de själva anser sig tillhöra.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2016.

Om vi skiftar fokus från de socioekonomiska faktorernas betydelse till fritidsvarnornas betydelse kan vi se att det endast är umgänge med vänner som påverkar välbefinnandet både på jobbet och på fritiden (här råder statistisk signifikans). Att motionera/träna ofta eller att ha en partner (jämfört med att vara singel) bidrar till högre välbefinnande på fritiden, men inte på arbetet.

I vilken grad kan då välbefinnandets bestämningsfaktorer även förklara graden av meningsfullhet på arbetet respektive fritiden? De sista två modellerna i tabell 5 visar att det finns en koppling mellan högre utbildning och högre meningsfullhet både på jobbet och fritiden. Detta samband är märkligt nog tydligare för fritiden än för arbetet. När det gäller yrkesklass kan vi se att både tjänstemän och företagare upplever jobbet som mer meningsfullt än vad arbetare gör, men att motsvarande



skillnad inte finns på fritiden. Vad gäller inkomstens betydelse för meningsfullheten kan vi se att de med de högsta inkomsterna upplever högre meningsfullhet på fritiden, men att det inte finns något signifikant samband mellan högre inkomster och högre meningsfullhet på jobbet.

Vad gäller fritidsvanornas betydelse för meningsfullheten ser vi ungefär samma mönster som vi fann i analysen av fritidsvanornas betydelse för välbefinnandet: både motion/träning och umgänge med vänner uppvisar relativt starka samband med meningsfullhet på fritiden, men det är endast umgänget med vänner som har betydelse för hur meningsfullt man upplever att jobbet är. Huruvida man har en partner eller inte tycks (märkligt nog) inte ha någon betydelse för upplevelsen av meningsfullhet, varken på arbetet eller på fritiden (här finns en skillnad jämfört med välbefinnandet).

#### 4. Vilka är effekterna på livstillfredsställelsen?

Vår sista frågeställning rör vilken betydelse det välbefinnande och den meningsfullhet som svenskarna upplever, på arbetet respektive fritiden, har för deras livstillfredsställelse. Här kan vi dels fråga oss om människor i allmänhet lägger mer vikt vid fritiden eller arbetet när de bedömer hur nöjda de är med sina liv (som helhet), och dels om det är välbefinnandet eller meningsfullheten som har störst inverkan på denna bedömning. För att besvara dessa frågor använde vi oss av en linjär regressionsanalys med livstillfredsställelse som beroende variabel och våra fyra mått på välbefinnande och meningsfullhet som oberoende variabler. För att mäta livstillfredsställelse fick respondenterna besvara följande fråga: ”Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?”, och svarsalternativen varierade från 1 (”Mycket nöjd”) till 4 (”Inte alls nöjd”).

**Tabell 6 Sambandet mellan välbefinnande och meningsfullhet på jobbet respektive fritiden, å ena sidan, och livstillfredsställelse (LS), å den andra, i Sverige 2016 (linjär regressionsanalys, ostandardiserade regressionskoefficienter)**

|                            | Modell 1   | Modell 2   | Modell 3   |
|----------------------------|------------|------------|------------|
| Välbefinnande på jobbet    | 0.2***     |            | 0.2***     |
| Välbefinnande på fritiden  | 0.4***     |            | 0.4***     |
| Meningsfullhet på jobbet   |            | 0.1***     | 0          |
| Meningsfullhet på fritiden |            | 0.2***     | 0.1***     |
| Konstant                   | 3.4        | 5.4        | 2.8        |
| Förklarad varians i LS     | 30 procent | 11 procent | 32 procent |
| Antal svar                 | 780        | 764        | 758        |

**Kommentar:** Signifikansnivåer: \*= $p < 0.10$  \*\*= $p < 0.05$  \*\*\*= $p < 0.01$ . För att förenkla tolkningen av resultaten kodades skalan för livstillfredsställelse om och går i analysen från 0 till 10.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2016.

I tabell 6 redovisas sambandet mellan våra fyra mått på välbefinnande och meningsfullhet med livstillfredsställelse, dels var för sig och dels i samma modell. Vi kan först konstatera att de två måtten på välbefinnande uppvisar betydligt starkare samband med livstillfredsställelsen än vad våra två meningsfullhetsmått gör. Skillnader i välbefinnande, på fritiden och på arbetet, förklarar 30 procent av skillnaderna i livstillfredsställelse, medan skillnader i meningsfullhet (på fritiden och arbetet) ”endast” förklarar 11 procent av skillnaderna i livstillfredsställelse. Detta tyder på att människor i betydligt högre grad utgår från hur de mår än hur meningsfulla deras liv är, när de värderar sina liv. Modell 3 visar dessutom att sambandet mellan de två meningsfullhetsvariablerna och livstillfredsställelsen minskar betydligt när de två variablerna ingår i samma modell som de två välbefinnandemåtten. Vi tolkar detta som att meningsfullhetens effekter på livstillfredsställelsen i hög grad medieras via välbefinnandet.

När det gäller vår andra fråga kan vi se att fritiden har betydligt större betydelse för livstillfredsställelsen än vad arbetet har. Våra mått på välbefinnande och meningsfullhet på fritiden uppvisar ungefär dubbelt så starka samband med livstillfredsställelsen som våra mått på välbefinnande och meningsfullhet på jobbet. Men notera att dessa samband bara gäller för människor som har ett arbete (se vidare nedan).

### **Ska vi satsa på jobbet eller på fritiden? En avslutande diskussion**

Att studera hur bra en person har det i subjektiv mening är komplext och olika sätt att definiera och mäta livskvalitet leder inte sällan till olika resultat. Vi har i tidigare studier noterat att meningsfullhet skiljer sig på flera punkter från livstillfredsställelse och välbefinnande. I våra analyser av den nationella SOM-undersökningen från 2016 finner vi ytterligare stöd för att välbefinnande och meningsfullhet är skilda fenomen, inte bara teoretiskt utan även empiriskt: välbefinnandet är till exempel högre på fritiden än på jobbet samtidigt som meningsfullheten är betydligt högre på jobbet än på fritiden. Detta resultat ligger väl i linje med tidigare studier, som bland annat har visat att upplevelsen av meningsfullhet är högst bland de som studerar och förvärvsarbetar, att arbetslösa bara har något lägre välbefinnande än personer som förvärvsarbetar eller studerar, samt att pensionärer inte mår sämre än de som förvärvsarbetar och studerar (se inledningen ovan).

De egenskaper hos arbetet som skänker välbefinnande sammanfaller antagligen i ganska hög grad med de egenskaper som skänker mening: som förvärvsarbete ingår man till exempel i ett sammanhang, man är mer delaktig i samhällslivet, man har större möjlighet att bruka sina förmågor och man har mer struktur på sin tid (se Brülde 2007). Mot bakgrund av detta kan man fråga sig varför förvärvsarbetet är så mycket viktigare för meningsfullheten än för välbefinnandet (hos dem som arbetar). En möjlighet är att saker som lärande, samarbete och målstyrning, faktorer som ofta ingår i förvärvsarbetet, bidrar till att människor upplever mer meningsfullhet på jobbet. För välbefinnandet är emellertid dessa faktorer inte lika

entydigt positiva: att utveckla nya färdigheter, att försöka leva upp till kollegors och chefers krav samt att uppleva tidspress kan vara allt annat än behagligt. Att fritiden innehåller större frihet och mindre krav kan vara en viktig förklaring till varför människor upplever ett högre välbefinnande på fritiden trots att meningsfullheten är högre på jobbet, även om det kan upplevas som något av en gåta varför våra fritt valda fritidsaktiviteter tycks skänka mindre mening än våra arbetsuppgifter.

Vår uppdelning mellan arbete och fritid har gjort oss uppmärksamma på flera intressanta skillnader vad gäller välbefinnandets och meningsfullhetens bestämningsfaktorer. Den kanske mest tydliga skillnaden är att inkomstens betydelse för välbefinnandet är betydligt större på fritiden än på arbetet. En förklaring till detta mönster är att en hög inkomst möjliggör kostsamma men stimulerande fritidsaktiviteter som utlandssemester, golf eller restaurangbesök. Det faktum att motion/träning i första hand tycks påverka välbefinnandet och meningsfullheten på fritiden (snarare än på jobbet) är emellertid inte särskilt förvånande med tanke på att träning är just en fritidsaktivitet.

Att individer som har en partner mår bättre på fritiden än de som är singlar kan förklaras av att en kärleksrelation tillgodoser sociala och emotionella behov just på fritiden. Denna effekt verkar dock inte spilla över på jobbet, då vi inte har funnit något signifikant samband mellan att ha en partner och välbefinnande och meningsfullhet på jobbet. Med tanke på detta är det ganska förbryllande att umgänge med vänner på fritiden inte bara är förknippat med högre välbefinnande och meningsfullhet på fritiden, utan även med högre välbefinnande och meningsfullhet på arbetet. Kan det vara så att den positiva effekten av att umgås med vänner på fritiden spiller över på hur man mår på jobbet, trots att den positiva effekten av en kärleksrelation inte gör det? Då är det nog mer troligt att det finns bakomliggande variabler som påverkar såväl umgänget med vänner som välbefinnandet på både jobbet och fritiden, som personlighetsdraget *utåtriktning* (Brülde & Fors 2015). Det är exempelvis tänkbart att individer som ofta träffar vänner på fritiden även är mer sociala på jobbet och har bättre relationer på sin arbetsplats. Att uppleva att man har sina sociala behov tillgodosedda på fritiden kan dessutom fungera som en buffert mot social isolering på jobbet, och det är mycket möjligt att frekvent umgänge med vänner är viktigare än en kärleksrelation för att åstadkomma denna effekt. (Här kan man knyta an till den skillnad mellan emotionell och social ensamhet som vi diskuterar i Brülde & Fors 2015.)

Vi har också sett att fritiden tycks spela en betydligt viktigare roll för människors livstillfredsställelse än vad deras arbeten gör. En möjlig förklaring till detta resultat är att fritiden upptar en betydligt större del av vår tid än vad jobbet gör, och att den därför hamnar mer i fokus när vi värderar våra liv som helhet. Det är emellertid viktigt att se att vår undersökning bara gäller människor som arbetar, och att vi därför måste vara mycket försiktiga innan vi drar slutsatser som att "fritiden är viktigare än arbetet" eller att det är bättre ur lyckosynpunkt att satsa på sin fritid

snarare än på sitt arbete. Här kan vi jämföra med den forskning som använder sig av momentana lyckomätningar, av hur vi mår i just det ögonblick då vi utför en viss aktivitet (se Brülde 2007). Studier som använder sig av ”experience sampling” (ESM) eller ”day reconstruction method” (DRM) tyder exempelvis inte bara på att de flesta av oss mår bättre på fritiden, utan även att många mår bättre när de ser på TV än när de arbetar. Men frågan om arbetets kontra fritidsaktiviteternas relativa betydelse på det hela taget kan inte avgöras så enkelt, för det har också betydelse hur de som är arbetslösa mår, och hur tillfreds de är med sina liv. Vi vet ju att arbetslöshet har negativa effekter på människors genomsnittslucka över tid, och när vi frågar oss vilka effekter olika aktiviteter har på vårt välbefinnande eller vår livstillfredsställelse är det därför viktigt att skilja mellan kortsiktiga och långsiktiga effekter: att en viss aktivitet har en positiv momentan effekt behöver till exempel inte betyda att den även har en positiv effekt på genomsnittsluckan över tid. Något liknande gäller vår egen studie: när vi frågar oss vilka effekter välbefinnandet på jobbet respektive fritiden har på vår livstillfredsställelse är det viktigt att notera att detta inte nödvändigtvis säger något om betydelsen av att ha ett jobb, och att man därför inte kan dra några praktiska slutsatser av typen att man bör minimera sitt arbete och maximera sin fritid. Våra resultat tyder emellertid på att de som förvärvsarbetar har större möjligheter att höja sin livstillfredsställelse genom att förändra sina fritidsaktiviteter än genom att försöka förändra sin arbetssituation.

## Not

- 1 Korrelationskoefficienten anger styrkan och riktningen på sambandet mellan variablerna, värdet 0 innebär att det inte finns något samband alls, värdet +1 innebär att det finns ett perfekt positivt samband.

## Litteratur

- Argyle, Michael (2001) *The Psychology of Happiness*, 2:a uppl. London: Routledge.
- Brülde, Bengt (2007) *Lycka och lidande: Begrepp, metod, förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, Bengt & Fors, Filip (2014) Vad gör ett liv meningsfullt? I: Annika Bergström & Henrik Oscarsson (red.), *Mittfåra & marginal*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Brülde, Bengt & Fors, Filip (2015) Den svenska ensamheten: Om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande. I: Annika Bergström, Bengt Johansson, Henrik Oscarsson & Maria Oskarson (red), *Fragment*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Brülde, Bengt & Nilsson, Åsa (2010) Arbete, klass och livstillfredsställelse. I: Maria Oskarson, Mattias Bengtsson & Tomas Berglund (red), *En fråga om klass: Levnadsförhållanden, livsstil, politik*. Stockholm: Liber, 87-104.

- Fors, Filip (2012) *Lycklig? Sju studier om välbefinnandets och livstillfredsställelsens bestämningsfaktorer*. Akademisk avhandling, Umeå Universitet.
- Fors, Filip & Brülde, Bengt (2011) *Välbefinnande och livstillfredsställelse i dagens Sverige*. I: Sören Holmberg, Lennart Weibull & Henrik Oscarsson (red), *Lycksalighetens ö*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Fors, Filip & Brülde, Bengt (2012) *Varför arbetslösa mår sämre*. I: Lennart Weibull, Henrik Oscarsson & Annika Bergström (red), *I framtidens skugga*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Robinson, Michael D. & Clore, Gerald L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, 128: 934–960.