

# Vad gör oss nöjda med våra liv?

– domäntillfredsställelse och viktighetsbedömningar

---

Bengt Brülde och Åsa Nilsson [ SOM-rapport nr 2010:16 ]





VAD GÖR OSS NÖJDA MED VÅRA LIV  
– DOMÄNTILLFREDSSTÄLLELSE OCH  
VIKTIGHETSBEDÖMNINGAR<sup>1</sup>

Bengt Brülde & Åsa Nilsson

SOM-rapport 2010:16

---

<sup>1</sup> Innehållet i föreliggande rapport är till stora delar tidigare publicerat i ett kortare bokkapitel i boken *Nordiskt ljus* (2010; red. Sören Holmberg & Lennart Weibull).



# INNEHÅLL

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Inledning</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>Undersökningar av lycka, livstillfredsställelse och välbefinnande</b> ..      | <b>3</b>  |
| <b>Svenskars lycka</b> .....   | <b>4</b>  |
| <b>Svenskars livstillfredsställelse</b> .....                                    | <b>5</b>  |
| <b>Lycka kontra livstillfredsställelse</b> .....                                 | <b>7</b>  |
| <b>Vad anser vi vara viktigt för vårt välbefinnande?</b> .....                   | <b>9</b>  |
| Övergripande stabila bedömningar jämfört med 2008 .....                          | 11        |
| ...och vad säger forskningen? .....  | 13        |
| Variationer i viktighetsbedömningar .....  | 15        |
| <b>Domäntillfredsställelse</b> .....   | <b>19</b> |
| Domäntillfredsställelse och livstillfredsställelse – hur hänger de samman? ..... | 23        |
| <b>Domäntillfredsställelse och viktighetsbedömningar</b> .....                   | <b>24</b> |
| <b>”Bottom-up” eller ”top-down”?</b> .....                                       | <b>28</b> |
| <b>Referenser</b> .....  | <b>30</b> |



## Inledning

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

## Undersökningar av lycka, livstillfredsställelse och välbefinnande

Vissa av de mätningar som har gjorts av lycka på befolkningsnivå har gått ganska rakt på sak; man har helt enkelt bett människor att skatta hur lyckliga de är med hjälp av en given svarsskala. Två internationella och storskaliga exempel är World Values Survey (WVS) och European Social Survey (ESS) (se vidare nedan). Man kan emellertid diskutera hur respondenterna tolkar ett ord som 'lycka'. Inom lyckoforskningen definieras 'lycka' antingen som *livstillfredsställelse* (hur personen *själv* värderar sitt liv som helhet), som *subjektivt välbefinnande* (hur personen mår på det hela taget, hur hon känner sig), eller som både och (se Brülde 2007). (Det ska dock noteras att begreppet lycka också används för att peka ut andra typer av affektiva tillstånd, som eufori, upprymdhet eller sinnesfrid och inre harmoni (ibid.). Samtliga dessa begrepp måste, vidare, skiljas från begreppet *livskvalitet*, som oftast används som en beteckning på hur bra eller dåligt ett visst liv är för personen som lever detta liv (Brülde 2003).)

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

Men 'lycka' kan alltså även definieras som subjektivt välbefinnande. Detta innebär att det finns ett tredje sätt att mäta lycka (utöver att fråga människor hur lyckliga de är eller hur nöjda de är med sina liv), nämligen att fråga människor hur de mår eller känner sig på det hela taget. Det är dock mycket ovanligt att man använder sig av en sådan global välbefinnandefråga. Det vanligaste måttet på en persons subjektiva välbefinnande över tid är i stället *affektbalans* eller hedonisk balans, dvs. differensen mellan den "mängd" av positiva affekter och den "mängd" av negativa affekter hon

upplever under en viss tidsperiod. Det vanligaste sättet att mäta positiv och negativ affekt (i singularis) över tid är att låta personen uppskatta hur ofta hon har upplevt olika positiva och negativa affekter (i pluralis) under den senaste veckan eller månaden. De instrument som används i sammanhanget brukar innefatta ungefär 10–15 olika känslor, cirka 5–6 positiva (som glädje, upprymdhet eller engagemang) och 5–8 negativa (som ilska, oro, ångest eller nedstämdhet) (se t.ex. Brülde 2007). Man kan notera att dessa affektmått har varit betydligt vanligare inom den psykologiska lyckoforskningen än inom den samhällsvetenskapliga lyckoforskningen, men det finns tecken på en förändring. Man kan också notera att man i allt högre grad har börjat upptäcka att vissa faktorer har olika stora effekter på livstillfredsställelsen respektive välbefinnandet, och att det därför finns skäl att tro att lyckoforskningen kommer att bli mer inriktad på välbefinnande än vad den är idag.

## Svenskars lycka

I de undersökningar som görs av svenskars lycka baserat på personers självskattning av den egna lyckan, är den svenska befolkningen ur ett internationellt perspektiv relativt lycklig. I den senaste WVS-mätningen i Sverige 2006 svarade nästan varannan, 43 procent, att de var 'mycket lyckliga', och i ESS-mätningen 2008 var det ungefär en tredjedel (34 procent) som på en elvgradig svarsskala från 0 till 10 svarade med värde 9 eller 10 – och hela två tredjedelar (67 procent).<sup>2</sup> Andelen lyckliga svenskar växer väsentligt om vi inkluderar även de *ganska* lyckliga, och gäller då med god marginal nio av tio svenskar. Mindre än var tionde svensk beskriver sig alltså som olycklig, oavsett mätning.

I SOM-undersökningen 2009 var det ungefär en fjärdedel, 24 procent, som uppgav sig vara mycket lyckliga. Bilden av svensk lycka via SOM visar alltså en lite mindre lycklig befolkning jämfört med WVS:s mätning, trots att både frågan och svarsalternativen är i princip desamma (se kommentar till tabell 1). En viktig förklaring är skillnader i mätmetod: där SOM-undersökningen genomförs med hjälp av postala enkäter genomförs WVS via besöksintervjuer, och den senare metoden tenderar att generera mer positiva svar, även på andra områden.<sup>3</sup> Det är svårare att jämföra utfallet av SOM-mätningen med ESS, men andelen åtminstone *ganska* lyckliga svenskar blir ungefär densamma i dessa två mätningar om vi sätter gränsen vid värde 6 på den 11-gradiga skalan.

---

<sup>2</sup> Lika lyckliga, eller ännu lyckligare, befolkningar hittar vi enligt resultaten från WVS på flera håll runt om i världen, exempelvis i Guatemala, Canada, Colombia, Storbritannien och Mexico, medan det tycks vara väsentligt sämre ställt med lyckan ibland annat Irak, Hongkong, Rumänien, Egypten och Moldavien (<http://www.wvsevsdb.com/wvs/WVSanalyzeQuestion.jsp>).

<sup>3</sup> Därtill skiljer sig åldersintervallet något åt: 16–85 år i SOM jämfört med 21 år och äldre i WVS. Åldersfaktorn är dock av begränsad betydelse för lyckoupplevelser; och andelen mycket lyckliga i SOM med en begränsning till åldersintervallet 21–85 år blir även i det fallet 24 procent.



**Tabell 1 Andel lyckliga svenskar enligt SOM-undersökningen 2009, World Values Survey (WVS) 2006 respektive European Social Survey (ESS) 2008 (procent)**

|  | Mycket   | Ganska  | Inte särskilt | Inte alls | Summa procent | Antal personer |
|--|----------|---------|---------------|-----------|---------------|----------------|
| SOM-undersökningen 2009                | 24       | 67      | 8             | 1         | 100           | 1 608          |
| WVS 2006                               | 43       | 53      | 3             | 1         | 100           | 1 001          |
| ESS 2008: svarsskala 0–10 <sup>1</sup> | 9–10: 34 | 6–8: 58 | 2–5: 8        | 0–1: 0    | 100           | 1 827          |

*Kommentar:* Frågelydelserna och svarsalternativ varierar enligt nedan. SOM-undersökningen genomförs via postenkät, de internationella undersökningarna via besöksintervjuer. Vet ej-svar och svarsbortfall är genomgående exkluderade ur procentbasen.

SOM: 'På det hela taget, hur lycklig skulle du säga att du är?'; svarsalternativ: 'Mycket lycklig'; 'Ganska lycklig'; 'Inte särskilt lycklig'; 'Inte alls lycklig'.

WVS: 'Om man ser i stort, skulle du säga att du är... 'Mycket lycklig'; 'Ganska lycklig'; 'Inte särskilt lycklig'; 'Inte alls lycklig'.

ESS: 'Allt sammantaget, hur lycklig skulle du säga att du är?'; svarsskala från 0 till 10, där 0 motsvarar 'Extremt olycklig' och 10 'Extremt lycklig'. Svarsbortfall eller vet ej-svar är genomgående exkluderade ur procentbasen. SOM-undersökningens fråga ingår i enbart en av de tre parallella delundersökningarna i Riks-SOM 2009 ('Riks-3').

<sup>1</sup>Medelvärde på svenskarnas lyckoskattningar var 7,7.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009; World Values Survey 2006 (5:e vågen); European Social Survey 2008 (Round 4)

## Svenskars livstillfredsställelse

Låt oss nu titta på hur tillfreds svenskarna uppger att de är med sina liv. SOM-undersökningen har sedan mitten av 1990-talet mätt befolkningens livstillfredsställelse genom en fråga om upplevd nöjdhet med livet, där resultaten kan relateras till flera internationella mätningar av såväl svenskars som andra nationaliteters livstillfredsställelse. I SOM-undersökningen 2009 var det ungefär en tredjedel, 34 procent, som uppgav sig vara mycket nöjda med livet. Inkluderar vi även de *ganska* nöjda växer andelen nöjda till 91 procent – det vill säga till motsvarande storlek som andelen åtminstone *ganska lyckliga* svenskar (se ovan). Att andelen *mycket* lyckliga däremot är mindre än andelen *mycket nöjda* har visat sig även i en tidigare SOM-undersökning (Holmberg & Weibull 2005, s. 30). Det finns anledning att se närmare på de lite olika resultaten för lycka och nöjdhet, vilket vi ska göra längre fram.

Även ifråga om svensk livstillfredsställelse är bilden mindre positiv i SOM-undersökningen än i åtminstone en annan internationell undersökning genomförd via besöksintervjuer: Eurobarometern (jämförelser med WVS och ESS försvåras av annorlunda svarsskalor i dessa). Att besöksintervjuer tenderar att generera mer positiva svar blir särskilt tydligt i en jämförelse av utfallet i SOM-undersökningen och Eurobarometern (EB) över tid (figur 1). Det ska emellertid noteras att även svarsskalan skiljer sig åt i dessa undersökningar; där SOM på den "missnöjda sidan" använder sig av 'inte särskilt nöjd' och 'inte alls nöjd' har EB lite starkare formuleringar – 'ganska missnöjd' och 'mycket missnöjd' – något som rimligen också det bidrar till den genomgående mer nöjda svenska befolkningen i EB:s mätning. Båda mätningarna visar emellertid på en viss ökning av

livstillfredsställelsen i Sverige sedan mitten av 1990-talet, men tendensen är något starkare enligt resultaten i EB än dem i SOM.<sup>4</sup>

**Tabell 2 Andelen nöjda svenskar enligt SOM-undersökningen 2009, WVS 2006, ESS 2008 respektive Eurobarometern 2009 (procent)**

|                                  | Mycket   | Ganska  | Inte särskilt <sup>1</sup> | Inte alls <sup>1</sup> | Summa procent | Antal personer |
|----------------------------------|----------|---------|----------------------------|------------------------|---------------|----------------|
| SOM-undersökningen 2009          | 36       | 56      | 7                          | 1                      | 100           | 4 822          |
| Eurobarometern 2009 <sup>1</sup> | 46       | 50      | 3                          | 1                      | 100           | 1 015          |
| WVS 2006: svarsskala 1–10        | 9–10: 30 | 6–8: 61 | 2–5: 8                     | 0–1: 1                 | 100           | 1 003          |
| ESS 2008: svarsskala 0–10        | 9–10: 37 | 6–8: 53 | 2–5: 9                     | 0–1: 1                 | 100           | 1 830          |

*Kommentar:* Frågelydelser och svarsalternativ varierar enligt nedan. SOM-undersökningen genomförs via postenkät, de internationella undersökningarna via besöksintervjuer. Vet ej-svar och svarsbortfall är genomgående exkluderade ur procentbasen.

SOM: 'Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?'; svarsalternativ: 'Mycket nöjd'; 'Ganska nöjd'; 'Inte särskilt nöjd'; 'Inte alls nöjd'.

EB: 'På det stora hela, är du mycket nöjd, ganska nöjd, ganska missnöjd, mycket missnöjd med det liv du lever? Skulle du säga att du är..?', där svarsskalan framgår av frågan. De redovisade resultaten avser EB:s höstmätning.

WVS: 'Hur tillfredsställd är du med ditt liv som helhet just nu? Svare med hjälp av det här kortet.' Kortet visar en tiogradig svarsskala från 1 till 10, där 1 motsvarar 'otillfredsställd' och 10 'tillfredsställd'.

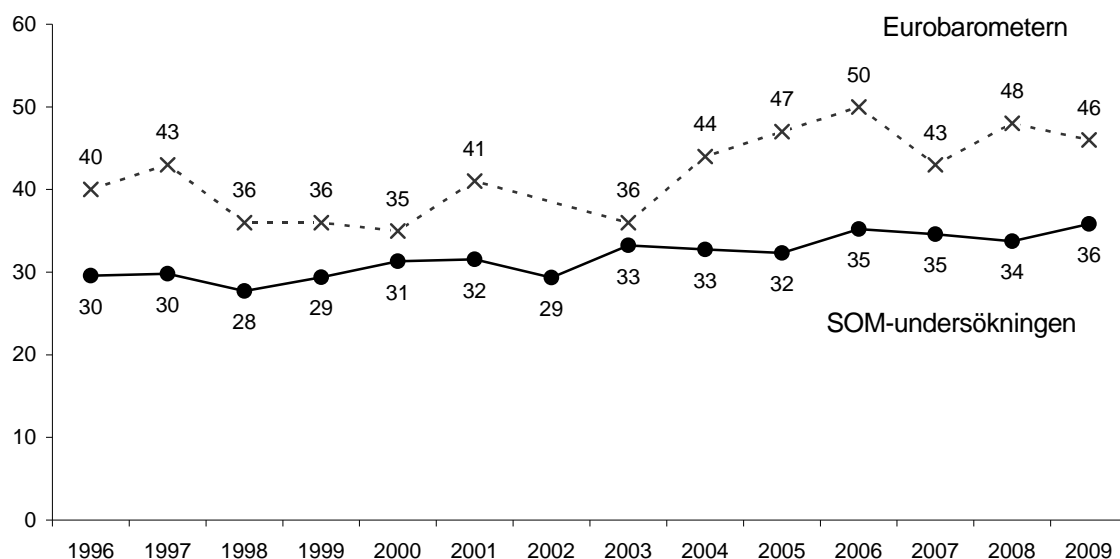
ESS: 'På det hela taget, hur nöjd är du med ditt liv nu för tiden? Titta på det här svarkortet där 0 betyder extremt missnöjd och 10 betyder extremt nöjd'.

<sup>1</sup>Svarsskalan för EB är på "den missnöjda sidan" formulerad 'Ganska missnöjd' resp. 'Mycket missnöjd'.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009; World Values Survey 2006 (femte vågen); European Social Survey 2008 (Round 4); Eurobarometern 2009.

<sup>4</sup> WVS:s mätning visar tvärtom på en successivt sjunkande andel mycket nöjda svenskar sedan tidigt 1980-tal. Medelvärde på den 10-gradiga skalan har minskat från 8,0 till 7,7, och andelen som svarade 9 eller 10 från 43 till 30 procent (data tillgängliga via [www.worldvaluessurvey.org](http://www.worldvaluessurvey.org)).

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



*Kommentar:* Såväl mätmetod som svarsskalor skiljer sig åt mellan undersökningarna (se kommentar till tabell 2). Resultatet för EB baseras här på samtliga personer i undersökningen, även de som svarat 'vet ej'; denna grupp är emellertid mycket liten (2009: 2 personer av 1 017) och bidrar om något enbart till att minska skillnaden relativt SOM.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen respektive Eurobarometern (data erhållna via "Eurobarometer Interactive Search System; de återgivna resultaten härrör från EB:s höstmätning i de fall flera gjorts samma år).

## Lycka kontra livstillfredsställelse

Det finns som väntat ett ganska starkt empiriskt samband mellan hur lyckliga vi uppfattar oss vara och hur nöjda vi är med livet. Att våra skattningar ovan av andelen lyckliga respektive nöjda svenskar inte helt sammanfaller med varandra, så länge vi fokuserar andelen *mycket* lyckliga respektive nöjda, bekräftar emellertid att detta rör sig om olika begrepp, om än intimt relaterade till varandra. Om ungefär en tredjedel av svenska folket uppger sig vara mycket nöjda med livet är det färre som uppger sig vara mycket lyckliga – ungefär en fjärdedel (tabell 3).

**Tabell 3 Nöjd med livet respektive lycklig, 2009 (procent)**

|                | Mycket | Ganska | Inte särskilt | Inte alls | Summa procent | Antal personer |
|----------------|--------|--------|---------------|-----------|---------------|----------------|
| Nöjd med livet | 34     | 57     | 8             | 1         | 100           | 1 609          |
| Lycklig        | 24     | 67     | 8             | 1         | 100           | 1 608          |

*Kommentar:* För frågornas lydelse, se tabellerna 1 och 2. Svartsbortfallet är 3 procent på båda frågorna. De redovisade resultaten här och framöver avser genomgående Riks-3-urvalet (för en dokumentation av SOM-undersökningen 2009, se Nilsson 2010).

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

Hur ser då sambandet mellan lycka och livstillfredsställelse ut? Om vi fokuserar på den grupp personer som säger sig vara mycket nöjda med livet visar det sig att ungefär 6 av 10, 59 procent, även uppger sig vara mycket lyckliga (tabell 4).<sup>5</sup> Resterande 41 procent svarar att de är ganska lyckliga. Nästan varannan *mycket nöjd* person tycks alltså sakna något som krävs för att hon dessutom ska kunna beskriva sig som *mycket lycklig*.<sup>6</sup> Däremot är det få av dem som är åtminstone *ganska* nöjda som inte också är (ganska eller mycket) lyckliga. Vi kan dock notera att 2 procent i gruppen som svarat att de inte är särskilt nöjda med livet likväl svarat att de är mycket lyckliga.<sup>7</sup> Korrelationen mellan de två frågorna är, mätt i Tau-b, +0,62 (mättet kan variera från -1, som anger ett perfekt negativt samband, till +1 som anger ett perfekt positivt samband, där 0 innebär brist på samband över huvud taget). Motsvarande starkt positiva samband återfanns i 2004 års SOM-undersökning (Holmberg & Weibull 2005, s. 30).

**Tabell 4 Grad av lycka efter grad av livstillfredsställelse, 2009 (procent)**

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

*Kommentar:* För frågornas lydelse, se tabell 1 respektive 2. Sambandet, mätt i Tau-b är +0,62 (mättet kan variera mellan -1 och +1, där 0 innebär inget samband alls).

<sup>1</sup>Observera det mycket begränsade svarsunderlaget.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

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

Det ska betonas att vi med denna typ av mätningar inte kan uttala oss om människors välbefinnande, det vill säga hur bra eller dåligt svenska befolkningen mår på det hela taget, hur människor känner sig. Däremot ska vi redogöra för vad svenskarna själva lyfter fram som viktiga

<sup>5</sup> Resultaten från SOM-undersökningen 2009 baseras i det här kapitlet framöver enbart på en av undersökningens tre delundersökningar, ”Riks-3”, på grund av att såväl frågan om lycka som ytterligare frågor som ingår i analyserna längre fram i kapitlet är ställda enbart i den enkäten (för en dokumentation av SOM-undersökningen 2009, se Nilsson 2010). Andelen mycket nöjda med livet i Riks-1 respektive Riks-2 2009 är något större: 36 procent respektive 37 procent, och andelen åtminstone ganska nöjda är 93 procent i både Riks-1 och Riks-2.

<sup>6</sup> Om vi i stället vänder på förhållandet och fokuserar på dem som uppger att de är mycket lyckliga, är 84 procent också mycket nöjda med livet.

<sup>7</sup> Det är i sammanhanget intressant att på landnivå jämföra med ett land som Nigeria – där 67 procent (2000; World Values Survey) uppger sig vara mycket lyckliga men där ifråga om livstillfredsställelse bara 46 procent svarar med värde 8 eller högre på en skala från 1 till 10.

orsaker till det personliga välbefinnandet. Dessa analyser utgår precis som övriga analyser i det här kapitlet genomgående från subjektiva skattningar: hur människor väljer att beskriva sig själva, sina attityder, sin lycka och sin livstillfredsställelse. Därmed har vi den översiktliga begreppsliga och empiriska bakgrund som behövs för att försöka besvara de frågor vi ställde inledningsvis och nu ska fördjupa oss i med utgångspunkt i 2009 års SOM-undersökning.

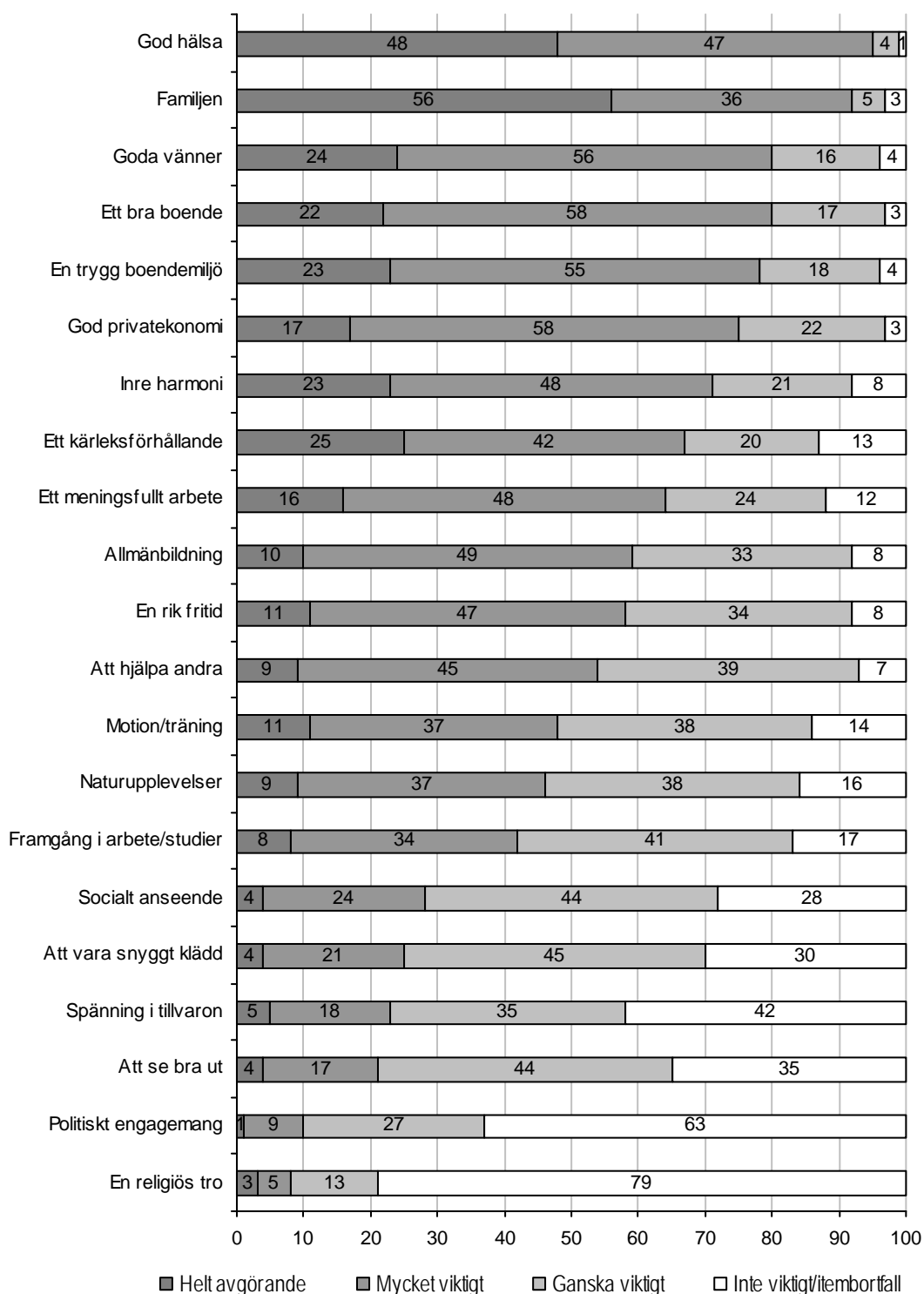
## Vad anser vi vara viktigt för vårt välbefinnande?

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

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

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

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



*Kommentar:* Frågan lyder 'I vilken utsträckning är följande viktigt för ditt personliga välbefinnande?'. Fem svarsalternativ: 'Helt avgörande'; 'Mycket viktigt'; 'Ganska viktigt'; 'Inte särskilt viktigt'; 'Inte alls viktigt'. Rangordningen i figuren följer andelen som svarat åtminstone 'mycket viktigt'. De två sista svarsalternativen är i figuren sammanslagna till 'inte viktigt'; hit har även eventuellt bortfall på respektive enskild delfråga förts. Svartsbortfallet är på hela frågan är 1 procent och ytterligare som mest 3 procent på den enskilda delfrågan.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

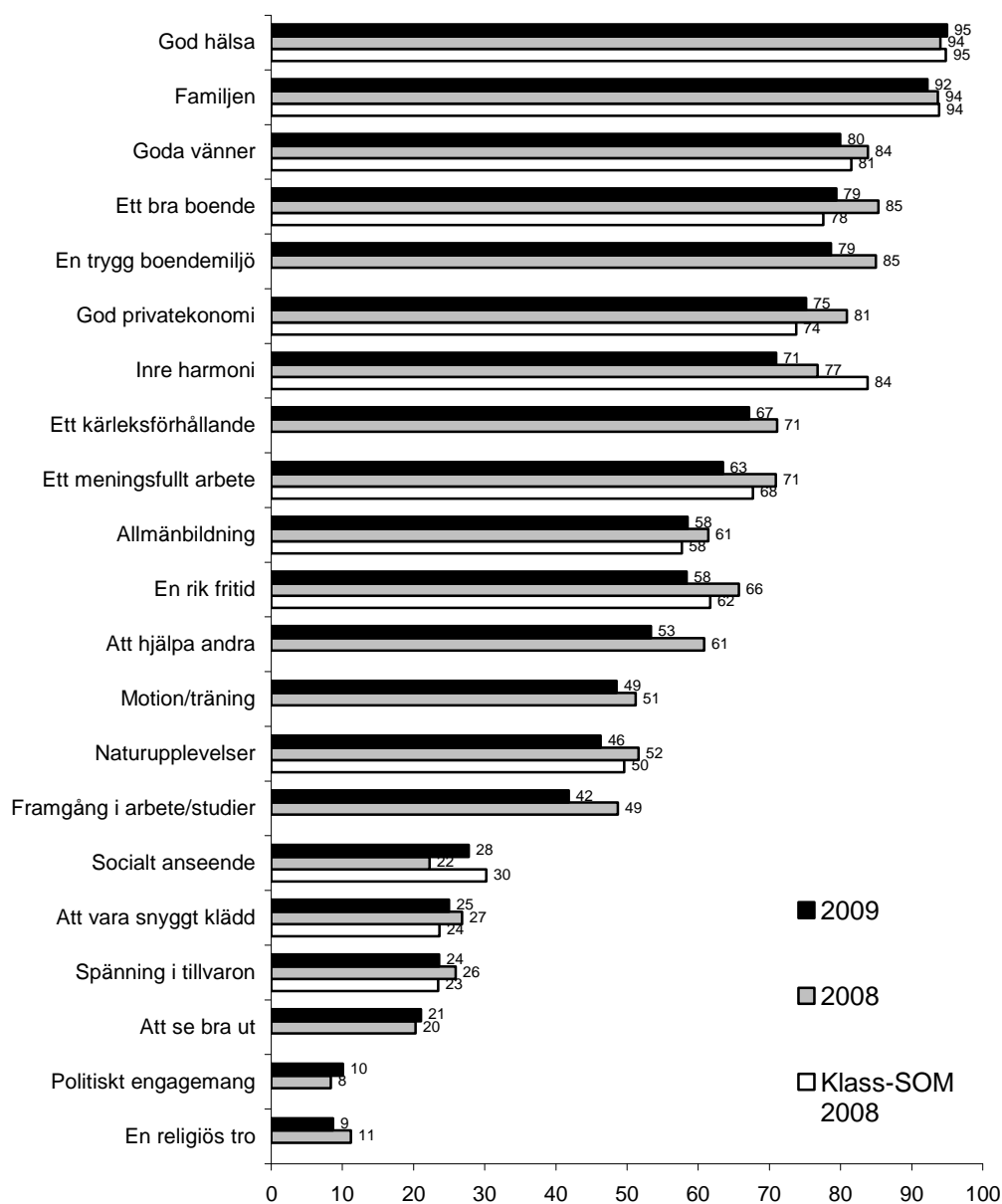
Om hälsan och familjen hamnar i topp och politiskt engagemang och religiös tro i botten, finns det däremellan en stor variation i den andel som svarar 'mycket viktigt' eller 'helt avgörande'; dessa två svar sammantaget utgör för övriga 17 faktorer mellan 21 och 80 procent. Vid sidan om hälsan och familjen bedömer mellan 64 och 80 procent att det är mycket viktigt för egna välbefinnandet med goda vänner, ett bra boende, trygg boendemiljö, god privatekonomi, inre harmoni, ett kärleksförhållande samt ett meningsfullt arbete; dessa faktorer bedöms också som helt avgörande av minst 16 procent av befolkningen. Därefter krymper andelen som svarat såväl 'helt avgörande' som 'mycket viktigt'. Men bortsett från politiskt engagemang och religiös tro gäller fortfarande att fler bedömer dem som viktiga än oviktiga.

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

### **Övergripande stabila bedömningar jämfört med 2008**

Det övergripande mönstret i resultaten är mycket likt det från 2008 års Riks-SOM-undersökning då samma fråga ställdes (figur 3; se även Nilsson & Weibull 2009). Rangordningen är i stort densamma, även om den exakta ordningen mellan enskilda faktorer varierar, men ingen faktor har förflyttats mer än ett steg. En generell tendens är emellertid att andelen som bedömer faktorerna som åtminstone mycket viktiga var större 2008. Den enda faktor där andelen som svarat mycket eller ganska viktigt med statistisk säkerhet tvärtom är större 2009 än 2008 är 'socialt anseende'. Det ska då noteras att den enda ändring i frågan mellan åren är placeringen av just 'socialt anseende', som 2008 låg mellan 'religiös tro' och 'inre harmoni' men 2009 tvärtom före båda dessa faktorer.

**Figur 3 Mycket viktiga faktorer för det personliga välbefinnandet 2009 jämfört med 2008 samt Klass-SOM 2008 (procent)**



*Kommentar:* I den s.k. Klass-SOM-undersökningen 2008 var frågan begränsad till 13 faktorer. I den mån resultaten 2009 avviker från den summerade andelen i figur 2 beror detta på avrundningar i den senare. Resultaten visar andelen som svarat 'Avgörande' eller 'Mycket viktigt'; se i övrigt kommentar till figur 1.

*Källa:* De nationella SOM-undersökningarna 2008 och 2009 samt Klass-SOM-undersökningen 2008.

De generellt starkare viktighetsbedömningarna 2008 jämfört med 2009 ska ses i ljuset av en förändrad frågekontext i formuläret mellan åren. I 2008 års formulär följde frågan på två frågor om konsumtionsvanor och prisvärdhet, medan den 2009 följde på frågor om föreningsliv och kyrkotillhörighet. Att frågekontexten i detta avseende haft betydelse för svarsutfallet är en hypotes som stärks av resultaten från den särskilda Klass-SOM-undersökning (se Oskarson m. fl. 2010) som genomfördes parallellt med Riks-SOM-undersökningen 2008, med en kontext mer lik den för



Riks-SOM 2009. Även i Klass-SOM är viktighetsbedömningarna nämligen generellt svagare jämfört med Riks-SOM 2008. Det gäller emellertid inte för 'inre harmoni' och 'socialt anseende', vilket dock rimligen hänger samman med den förändrade ordningsföljden för dessa faktorer enligt ovan. Det ska också nämnas att frågan i Klass-SOM-undersökningen var begränsad till 13 faktorer, där de nio första emellertid var identiska med dem i den ordinarie Riks-SOM-undersökningen.

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

### **...och vad säger forskningen?**

De flesta svenskar är alltså överens om att hälsan och familjen har mycket stor betydelse för det egna välbefinnandet, och att en hel del annat är åtminstone ganska viktigt – medan vi inte är fullt lika överens om vikten av sådant som spänning i tillvaron, vårt yttre och vårt anseende. Är denna "aggregerade bedömning" gjord av den svenska befolkningen rimlig givet vad forskningen visat *verkligen* bidrar till människors livstillfredsställelse och välbefinnande?<sup>8</sup> Enkätfrågan gäller den enskilda individens bedömning av vad som är viktigt för det *egna* personliga välbefinnandet, inte för befolkningen som helhet. Men alldeles oavsett hur den enskilde individens livssituation och personliga läggning ser ut, är det av intresse att jämföra de aggregerade resultaten, det vill säga befolkningens samlade bedömning, med forskningsrönen på området (se Brülde 2007 för en omfattande översikt över relevant forskning; för en kortare, uppdaterad översikt, se Brülde 2009, kapitel 6–7).

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

Mot denna bakgrund kan man fundera över varför människors bedömningar är så överdrivna. Förstår vi till att börja med vad det faktiskt innebär att något är "helt avgörande" för välbefinnandet? En annan mekanism som kan förklara de överdrivna bedömningarna är att vi i värderingen av varje enskild faktor fokuserar så starkt på denna att vi riskerar att bortse från annat som också bidrar till vårt välbefinnande. En tredje förklaring, delvis sammanfallande med den andra, är den s.k. fokuseringsillusionen: vi tänker inte på att olika förändringar bara påverkar vissa delar av livet. Det är exempelvis lätt att glömma bort att en försämrad hälsa inte behöver påverka förmågan att glädjas över böcker och tv-program, samtal med vänner eller trevliga middagar (Ubel

---

<sup>8</sup> Det är värt att observera att olika faktorer inverkan på vår livstillfredsställelse är mer utforskat än deras effekter på välbefinnandet.

m. fl. 2005). Vi tenderar därför att överdriva betydelsen av såväl en god hälsa som många andra faktorer.

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

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

Betydelsen av *en bra och trygg boendesituation* och *en god privatekonomi* övervärderas däremot av människor i gemen. Skillnader i yttre livsvillkor förklarar bara cirka 10–15 procent av den lyckovariation som finns i rika länder som Sverige. (Sambandet mellan inkomst och lycka är emellertid betydligt starkare vid låga inkomster än vid höga.) Det är möjligt att även *hälsan* värderas för högt. Om hälsa betraktas som frånvaro av sjukdom eller som funktionsförmåga, har den generellt sett mindre betydelse för välbefinnandet än såväl relationer som verksamheter.

En viktig förklaring till att vi allmänt övervärderar livsvillkorens och hälsans betydelse är antagligen att vi har dålig kunskap om den psykologiska mekanism som går under namnet *habitueringseffekten*. Vår momentana lyckonivå påverkas ofta av de förändringar som vi är med om, men i de allra flesta fall återvänder vi till vår tidigare lyckonivå, och ofta tar det inte särskilt lång tid. De förändringar som vi anpassar oss fortast till är materiella förändringar och vissa miljöförändringar, men de flesta anpassar sig också ganska väl till olika typer av funktionsnedsättningar, även om det tar längre tid. Förändringar i verksamheter och relationer ger däremot ofta upphov till mera bestående lyckoförändringar, och arbeten, relationer eller fritidsaktiviteter som vi ägnat oss åt under lång tid kan därför utgöra en kontinuerlig källa till tillfredsställelse. Dessa skillnader i ”habitueringshastigheter” kan förklara varför arbetet, fritiden och de nära relationerna har större effekter på våra långsiktiga lyckonivåer än vad våra yttre livsvillkor har.

Vi bör även notera att forskningen visar på ytterligare två typer av faktorer som har mycket stora lyckoeffekter men som inte ryms inom ramen för enkätfrågan, nämligen psykologiska respektive samhällseliga faktorer. En stor del av lyckovariationen i rika länder verkar exempelvis bero på

skillnader i genetiskt betingade personlighetsdrag, som extraversion och emotionell stabilitet, och man kan också notera att lyckonivån är högre i rika, demokratiska och politiskt stabila samhällen med låg arbetslöshet, där myndighetsutövningen fungerar väl, rättsäkerheten är hög och korruptionen låg (se t.ex. Brülde 2009; Samanni & Holmberg 2010).

### Variationer i viktighetsbedömningar

Nu känner vi den generella bilden av människors viktighetsbedömningar och i vilken utsträckning den rymmer med forskningens bild av faktorerens reella betydelse för välbefinnandet. Är det kanske så att olika grupper i befolkningen gör mer rimliga bedömningar än andra? Vi kan i alla fall se att olika demografiska grupper gör *olika* bedömningar (tabell 5a). Det gäller särskilt sett till olika åldersgrupper. Tonåringar kan möjligen sägas ligga närmare forskningsrönen i det att de relativt övriga åldersgrupper något tonar ner betydelsen av hälsa och privatekonomi, till förmån för framgång i arbete/studier, goda vänner, motion/fritid och politiskt engagemang, men också spänning i tillvaron, kläder, att se bra ut och socialt anseende – vilket emellertid inte självklart är den ”rätta” prioriteringen; här saknas tyvärr känd forskning på området. Undersökningens äldsta avviker genom generellt svagare viktighetsbedömningar än övriga, med undantag för ’en religiös tro’, ’god privatekonomi’, ’en trygg boendemiljö’ och ’hälsa’ – och gör därmed åtminstone sammantaget en mer rimlig bedömning än andra.

Om befolkningen generellt tycks överskatta betydelsen av välbefinnandets olika faktorer gäller det särskilt kvinnor. Andelen kvinnor som bedömer de 21 undersökta faktorerna som mycket viktiga eller avgörande är i merparten av fallen större än andelen män. Störst är skillnaderna ifråga om religion, kläder, utseende och att hjälpa andra. ’Spänning i tillvaron’ värderar däremot män generellt något högre för det egna välbefinnandet; i fem andra fall är andelen män och kvinnor densamma eller ungefär densamma.

Ett annat mer övergripande mönster är att högutbildade personer anser faktorerna vara mycket viktiga i högre grad än lågutbildade. Utbildningsfaktorn har starkast positiva samband med bedömningen av politiskt engagemang, motion/träning och, knappast oväntat, ’ett meningsfullt arbete’. I så måtto kan de högutbildades bedömningar sägas ligga i linje med forskningen, som också lyfter fram betydelsen av dessa faktorer. De faktorer som lågutbildade i högre grad bedömer som mycket viktiga är ’att vara snyggt klädd’, ’en religiös tro’, ’god privatekonomi’ samt ’ett bra boende’.

I och med att utbildning i viss mån står i samband med ålder – där de äldsta tillsammans med de allra yngsta är underrepresenterade bland de högutbildade – är det motiverat att komplettera bilden av utbildningens betydelse med betydelsen av klasspositionen relaterad till individens yrke, något vi vet tenderar att följa utbildningsnivån (se t. ex. Öhlin 2010). Det visar sig att gruppen högre tjänstemän/personer i ledande befattningar precis som gruppen högutbildade i större utsträckning än övriga bedömer faktorerna som viktiga, särskilt jämfört med yrkesutbildade arbetare (tabell 5b). Men det gäller också gruppen yrkesutbildade inom handel/service/omsorg. Vilka faktorer det

handlar om skiljer sig dock mellan dessa två grupper: där högre tjänstemän/personer i ledande befattningar oftare lyfter fram sådant som framgång i arbete/studier, motion/träning, naturupplevelser, allmänbildning, en rik fritid och inre harmoni, gör yrkesutbildade inom handel/service/omsorg det i stället beträffande 'att hjälpa andra', kläder och utseende. Grupperna är samtidigt överens (relativt övriga klasser) om att de två arbetsrelaterade faktorerna samt hälsan har stor betydelse.

**Tabell 5a Mycket viktiga aspekter för det personliga välbefinnandet efter kön, ålder och utbildning 2009 (procent)**

|                           | Kön      |         |     | Ålder |       |       |       |       |       |       |       | Utbildning <sup>1</sup> |           |           |     |
|---------------------------|----------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------|-----------|-----------|-----|
|                           | Samtliga | Kvinnor | Män | 16–19 | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–65 | 66–75 | 76–85 | Låg                     | Medel-låg | Medel-hög | Hög |
| God hälsa                 | 95       | 95      | 94  | 88    | 92    | 92    | 96    | 97    | 97    | 95    | 98    | 95                      | 93        | 97        | 97  |
| Familjen                  | 92       | 95      | 89  | 90    | 89    | 95    | 94    | 91    | 92    | 91    | 93    | 93                      | 92        | 91        | 94  |
| Goda vänner               | 80       | 83      | 76  | 95    | 93    | 78    | 77    | 78    | 81    | 76    | 72    | 78                      | 80        | 80        | 82  |
| Ett bra boende            | 79       | 83      | 75  | 74    | 76    | 77    | 79    | 78    | 82    | 86    | 79    | 82                      | 80        | 79        | 77  |
| En trygg boendemiljö      | 79       | 84      | 72  | 79    | 73    | 77    | 80    | 78    | 78    | 82    | 81    | 78                      | 80        | 79        | 77  |
| God privatekonomi         | 75       | 75      | 75  | 66    | 74    | 74    | 75    | 76    | 76    | 78    | 77    | 81                      | 74        | 72        | 74  |
| Inre harmoni              | 71       | 78      | 62  | 59    | 60    | 72    | 77    | 76    | 76    | 70    | 63    | 64                      | 66        | 79        | 79  |
| Ett kärleksförhållande    | 67       | 66      | 68  | 53    | 66    | 74    | 77    | 67    | 69    | 63    | 50    | 64                      | 65        | 68        | 73  |
| Ett meningsfullt arbete   | 63       | 64      | 63  | 70    | 74    | 75    | 74    | 68    | 62    | 41    | 36    | 47                      | 64        | 67        | 76  |
| Allmänbildning            | 58       | 58      | 59  | 63    | 58    | 53    | 60    | 63    | 60    | 59    | 50    | 46                      | 58        | 66        | 66  |
| En rik fritid             | 58       | 58      | 59  | 59    | 58    | 55    | 61    | 59    | 66    | 57    | 48    | 52                      | 56        | 62        | 65  |
| Att hjälpa andra          | 53       | 61      | 44  | 59    | 51    | 53    | 57    | 55    | 55    | 47    | 50    | 49                      | 52        | 56        | 57  |
| Motion/träning            | 49       | 49      | 47  | 64    | 62    | 45    | 56    | 44    | 48    | 41    | 35    | 34                      | 50        | 51        | 58  |
| Naturupplevelser          | 46       | 49      | 43  | 34    | 32    | 40    | 50    | 55    | 59    | 48    | 38    | 41                      | 42        | 52        | 52  |
| Framgång i arbete/studier | 42       | 43      | 40  | 75    | 67    | 46    | 37    | 36    | 37    | 32    | 27    | 30                      | 42        | 46        | 49  |
| Socialt anseende          | 28       | 31      | 24  | 48    | 40    | 28    | 25    | 24    | 26    | 21    | 27    | 24                      | 29        | 27        | 29  |
| Att vara snyggt klädd     | 25       | 29      | 20  | 44    | 31    | 22    | 17    | 20    | 25    | 29    | 30    | 29                      | 26        | 24        | 19  |
| Spänning i tillvaron      | 24       | 22      | 25  | 56    | 43    | 21    | 24    | 16    | 20    | 19    | 11    | 19                      | 28        | 24        | 21  |
| Att se bra ut             | 21       | 24      | 17  | 44    | 35    | 23    | 15    | 17    | 18    | 16    | 18    | 19                      | 23        | 22        | 19  |
| Politiskt engagemang      | 10       | 10      | 10  | 19    | 07    | 09    | 08    | 10    | 13    | 12    | 08    | 06                      | 11        | 11        | 12  |
| En religiös tro           | 09       | 11      | 06  | 10    | 06    | 07    | 06    | 06    | 12    | 10    | 18    | 10                      | 09        | 08        | 07  |
| Minsta antalet personer   | 1 624    | 890     | 734 | 79    | 180   | 237   | 267   | 287   | 211   | 227   | 133   | 349                     | 524       | 329       | 401 |

*Kommentar:* Tabellen redovisar andelen som svarat åtminstone mycket viktigt. Personer som avstått från att svara beträffande något enskilt område ingår i procentbasen i betydelsen ej mycket viktigt. Se i övrigt kommentar till figur 1.

<sup>1</sup>'Låg' avser max grundskola/motsvarande; 'medellåg' studier vid/examen från gymnasium/folkhögskola/motsvarande; 'medelhög' eftergymnasial utbildning utan högskole-/universitetsexamen; 'hög' examen från högskola/universitet.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

**Tabell 5b Mycket viktiga aspekter för det personliga välbefinnandet efter yrkesbaserad klassposition 2009 (procent)**

|                           | Högre tjänstemän/<br>ledande befattning | Övriga tjänstemän | Småföretagare<br>inkl. lantbrukare | Yrkesutbildad inom<br>handel/service/omsorg | Yrkesutbildad arbetare | Övriga arbetare |
|---------------------------|---|-------------------|------------------------------------|---|------------------------|-----------------|
| God hälsa                 | 98                                      | 96                | 92                                 | 97  | 93                     | 91              |
| Familjen                  | 93                                      | 94                | 94                                 | 95  | 92                     | 88              |
| Goda vänner               | 82                                      | 81                | 71                                 | 81  | 78                     | 73              |
| Ett bra boende            | 80                                      | 84                | 81                                 | 83  | 71                     | 79              |
| En trygg boendemiljö      | 80                                      | 84                | 82                                 | 83  | 74                     | 72              |
| God privatekonomi         | 74                                      | 81                | 79                                 | 76  | 73                     | 74              |
| Inre harmoni              | 79                                      | 74                | 70                                 | 73  | 58                     | 62              |
| Ett kärleksförhållande    | 72                                      | 63                | 71                                 | 66  | 62                     | 69              |
| Ett meningsfullt arbete   | 71                                      | 61                | 60                                 | 67  | 57                     | 49              |
| Allmänbildning            | 66                                      | 61                | 58                                 | 56  | 43                     | 50              |
| En rik fritid             | 66                                      | 63                | 53                                 | 55  | 53                     | 42              |
| Att hjälpa andra          | 55                                      | 53                | 48                                 | 64  | 38                     | 46              |
| Motion/träning            | 55                                      | 50                | 37                                 | 49  | 39                     | 40              |
| Naturupplevelser          | 53                                      | 45                | 54                                 | 49  | 41                     | 34              |
| Framgång i arbete/studier | 45                                      | 39                | 36                                 | 44  | 27                     | 37              |
| Socialt anseende          | 27                                      | 30                | 25                                 | 31  | 19                     | 24              |
| Att vara snyggt klädd     | 21                                      | 28                | 26                                 | 30  | 18                     | 22              |
| Spänning i tillvaron      | 21                                      | 22                | 22                                 | 28  | 22                     | 24              |
| Att se bra ut             | 18                                      | 23                | 21                                 | 24  | 16                     | 18              |
| Politiskt engagemang      | 11                                      | 09                | 08                                 | 11  | 09                     | 09              |
| En religiös tro           | 09                                      | 08                | 05                                 | 09  | 04                     | 10              |
| Minsta antalet personer   | 571                                     | 248               | 102                                | 245   | 119                    | 161             |

*Kommentar:* Indelningen i klassposition baseras i botten på respondentens egen uppgift om nuvarande eller annars senaste yrke, där yrket är kodat enligt SCB:s SSK-system och därefter indelat i klasser enligt ESEK-systemet (se t. ex. Bengtsston 2010). Se i övrigt kommentar till figur 1.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

## Domäntillfredsställelse

Att vara nöjd med livet som helhet är inte detsamma som att vara nöjd med livets alla delar. Det finns ju en rad olika centrala områden i vårt vardagsliv som vi kan vara mer eller mindre nöjda med. Den här typen av mer specificerad tillfredsställelse brukar benämnas domäntillfredsställelse (jfr ovan). I SOM-undersökningen 2009 tillfrågades respondenterna om hur nöjda de var på åtta områden: hälsa, ekonomi, socialt umgänge, familjeliv/nära relationer, fritid, arbete/studier, boende samt utseende. Vilket av dessa områden har starkast koppling till den allmänna livstillfredsställelsen?

Till att börja med kan vi konstatera att svenska folket som helhet är mest nöjt med familjen/nära relationer och boendet; ungefär varannan person uppger sig vara 'mycket nöjd' på respektive område – vilket är en större andel än andelen mycket nöjda livet 'på det hela taget' (tabell 6). Ungefär en fjärdedel är mycket nöjda med sin fritid, sitt sociala umgänge, sin hälsa samt sitt arbete/sina studier. Något färre, 17 procent, är mycket nöjda med sin ekonomi, och endast 12 procent är mycket nöjda med sitt utseende. Ser vi till hur stor andel som är åtminstone *ganska* nöjda hamnar ekonomi och arbete/studier i botten, med cirka 80 procent åtminstone *ganska* nöjda och cirka 20 procent inte nöjda.

Som väl är, är det inte samma personer som är nöjda på alla områden och andra personer som är missnöjda på alla områden. Samtliga respondenter är nämligen åtminstone *ganska* nöjda på *något* av dessa områden<sup>9</sup>, och ungefär tre fjärdedelar av befolkningen, 76 procent, är *mycket* nöjda på minst något område. Samtidigt är ungefär halva befolkningen, 52 procent, inte nöjda på åtminstone ett av de åtta områdena, och 14 procent är inte nöjda alls på minst ett område.

---

<sup>9</sup>Med undantag för 4 av de totalt 1 630 personer som besvarade frågan om domäntillfredsställelse, motsvarande 0,2 procent.

**Tabell 6 Nöjd med livet – 'på det hela taget' samt på olika områden, 2009 (procent)**

|                            | Mycket<br>nöjd | Ganska<br>nöjd | Inte särskilt<br>nöjd | Inte alls<br>nöjd | Summa<br>procent | Antal<br>personer |
|----------------------------|----------------|----------------|-----------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| Livet 'på det hela taget'  | 34             | 57             | 8                     | 1                 | 100              | 1 609             |
| <i>På olika områden:</i>   |                |                |                       |                   |                  |                   |
| Familjeliv/nära relationer | 55             | 38             | 6                     | 1                 | 100              | 1 609             |
| Boende                     | 47             | 46             | 5                     | 2                 | 100              | 1 617             |
| Fritid                     | 26             | 62             | 10                    | 2                 | 100              | 1 591             |
| Socialt umgänge            | 25             | 62             | 11                    | 2                 | 100              | 1 604             |
| Hälsa                      | 23             | 60             | 13                    | 4                 | 100              | 1 625             |
| Arbete/studier             | 22             | 59             | 13                    | 6                 | 100              | 1 465             |
| Ekonomi                    | 17             | 62             | 16                    | 5                 | 100              | 1 620             |
| Utseende                   | 12             | 72             | 14                    | 2                 | 100              | 1 604             |

*Kommentar:* Frågorna lyder "Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?" resp. "I vilken utsträckning är du nöjd med följande i ditt liv?". Delfrågorna i den andra frågan lyder (i följande ordning): 'Din hälsa'; 'Din ekonomi'; 'Ditt sociala umgänge'; 'Ditt familjeliv/nära relationer'; 'Din fritid'; 'Ditt arbete/mina [sic] studier'; 'Ditt boende'; 'Ditt utseende'. Bortfallet på den senare frågan om domäntillfredsställelse var 2 procent för hela frågan, och ytterligare max 10 procent för den enskilda delfrågan, där den höga andelen på 10 procent gällde arbete/studier. Se i övrigt kommentarer till tabell 2.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

Det finns en del variationer i befolkningens nöjdhet på olika områden. Exempelvis tenderar kvinnor att vara mer nöjda än män på flertalet områden, särskilt beträffande sina sociala relationer och sitt boende (tabell 7). Ett undantag är utseendet, som 16 procent av männen är mycket nöjda med jämfört med 10 procent av kvinnorna (att män även tycks något mer nöjda på arbetets/studiernas område är inget statistiskt säkerställt resultat).

Unga är generellt mer nöjda med både utseende och socialt umgänge jämfört med äldre, vilka i stället är mer nöjda med ekonomi och boende. Befolkningen på landsbygden är generellt mer nöjd än storstadsbefolkningen på fritidens och boendets område, men är mindre nöjd med sin hälsa och med sitt utseende.

Om tendensen är att de högst utbildade är lite mer nöjda på det hela taget jämfört med de lägst utbildade, är det bara på några av de åtta livsområdena som vi återfinner samma mönster: hälsa, arbete/studier, ekonomi och i viss mån socialt umgänge – och det är bara beträffande hälsa som skillnaden är statistiskt säkerställd. De lågutbildade är tvärtom mer nöjda än de högutbildade när det handlar om fritid, utseende, boende och familjeliv/nära relationer; här är skillnaderna statistiskt säkerställda beträffande boende och familjeliv/nära relationer (tabell 7).

Men i utbildningsnivån finns som sagt en inbyggd åldersfaktor som tenderar att inverka på sambanden, och ser vi i stället till yrkesbaserad klassposition framkommer ett tydligt mönster utöver det för hälsa även ifråga om ekonomi och arbete/studier, i det att högre tjänstemän och personer i ledande befattningar är mer nöjda på dessa områden än personer i arbetaryrken (som normalt kräver lägre utbildning). Arbetare utan särskild utbildning och småföretagare är minst nöjda på flest områden, men bortsett från socialt umgänge rör det sig om olika områden. Medan



arbetare är minst nöjda, jämfört med övriga klasser, med boendet, hälsan och ekonomin, är småföretagare minst nöjda på fritidens, utseendets och arbetets/studiernas område.

**Tabell 7 Mycket nöjd med livet 'på det hela taget' samt på olika områden, i olika befolkningsgrupper, 2009 (procent)**

|   |  | Familjeliv/<br>nära<br>relationer | Boende | Fritid | Socialt<br>umgänge | Hälsa | Arbete/<br>studier | Ekonomi | Utseende | Minst<br>något<br>område | På det<br>hela taget | Minsta<br>antal<br>personer |
|---|--|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------|--------------------|---------|----------|--------------------------|----------------------|-----------------------------|
|   | Samtliga   | 55                                | 47     | 26     | 25                 | 23    | 22                 | 17      | 13       | 76                       | 35                   | 1 465                       |
| <i>Kön</i>                                    | Kvinnor  | 58                                | 51     | 26     | 27                 | 24    | 21                 | 18      | 10       | 78                       | 35                   | 796                         |
|   | Män  | 51                                | 43     | 25     | 22                 | 22    | 23                 | 16      | 16       | 73                       | 34                   | 669                         |
| <i>Ålder</i>                                  | 16–29 år   | 54                                | 35     | 25     | 36                 | 25    | 24                 | 12      | 21       | 77                       | 35                   | 254                         |
|   | 30–49 år   | 53                                | 45     | 22     | 26                 | 27    | 22                 | 15      | 10       | 73                       | 35                   | 497                         |
|   | 50–64 år   | 53                                | 50     | 26     | 19                 | 21    | 20                 | 17      | 12       | 75                       | 31                   | 442                         |
|   | 65–85 år   | 59                                | 56     | 31     | 23                 | 20    | 23                 | 24      | 11       | 77                       | 38                   | 269                         |
| <i>Boende-<br/>område</i>                     | Ren landsbygd  | 58                                | 55     | 32     | 23                 | 19    | 21                 | 18      | 10       | 78                       | 37                   | 215                         |
|   | Mindre tätort  | 58                                | 49     | 26     | 24                 | 22    | 22                 | 16      | 11       | 76                       | 37                   | 319                         |
|   | Stad/större tätort   | 54                                | 46     | 25     | 25                 | 23    | 21                 | 18      | 12       | 76                       | 32                   | 673                         |
|   | Sthlm/Gbg/Malmö  | 49                                | 42     | 23     | 27                 | 30    | 25                 | 16      | 17       | 72                       | 36                   | 241                         |
| <i>Utbildning<sup>1</sup></i>                 | Låg  | 59                                | 52     | 30     | 19                 | 19    | 20                 | 18      | 14       | 77                       | 34                   | 279                         |
|   | Medellåg   | 54                                | 48     | 25     | 29                 | 23    | 21                 | 16      | 13       | 76                       | 31                   | 485                         |
|   | Medelhög   | 53                                | 44     | 27     | 23                 | 24    | 24                 | 15      | 13       | 74                       | 35                   | 306                         |
|   | Hög  | 54                                | 46     | 23     | 28                 | 27    | 24                 | 20      | 9        | 77                       | 40                   | 384                         |
| <i>Klass (yrkes-<br/>baserad)<sup>2</sup></i> | Högre tjänstemän/<br>i ledande befattningar                          | 54                                | 48     | 26     | 24                 | 26    | 26                 | 21      | 12       | 77                       | 38                   | 527                         |
|   | Övriga tjänstemän (inkl. arbets-<br>ledare, specialiserade arbetare) | 58                                | 56     | 27     | 28                 | 23    | 24                 | 18      | 11       | 78                       | 35                   | 224                         |
|   | Småföretagare (inkl. jordbrukare)                                    | 44                                | 50     | 19     | 20                 | 23    | 16                 | 16      | 7        | 75                       | 34                   | 91                          |
|   | Yrkesutbildade inom<br>handel/service/omsorg                         | 60                                | 43     | 28     | 26                 | 21    | 19                 | 14      | 13       | 76                       | 31                   | 225                         |
|   | Arbetare   | 53                                | 41     | 28     | 22                 | 20    | 19                 | 14      | 14       | 72                       | 29                   | 253                         |

*Kommentar:* Se kommentarer till tabell 6.

<sup>1</sup>'Låg' avser max grundskola/motsvarande; 'medellåg' studier vid/examen från gymnasium/folkhögskola/motsvarande; 'medelhög' eftergymnasial utbildning utan högskole-/universitetsexamen; 'hög' examen från högskola/universitet.

<sup>2</sup>Indelningen i klassposition baseras i botten på respondentens egen uppgift om nuvarande eller annars senaste yrke, där yrket är kodat enligt SCB:s SSSYK-system och därefter indelat i klasser enligt ESEK-systemet (se t. ex. Bengtsson 2010). Se i övrigt kommentar till figur 1.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

## Domäntillfredsställelse och livstillfredsställelse – hur hänger de samman?

Hur hänger då nöjdheten på olika områden samman med nöjdheten med livet i största allmänhet? Det visar sig att det är på fritidens område som graden av nöjdhet korrelerar starkast med nöjdheten med livet på det hela taget; sambandet är, mätt i Tau-b<sup>10</sup> +0,43 (tabell 8). Men nöjdheten med socialt umgänge, familjeliv och nära relationer samt arbete eller studier kommer inte långt efter. I så motto är småföretagarna ”förlorarna” i sammanhanget, då de tenderar att vara minst nöjda på dessa områden<sup>11</sup>. Nöjdheten med utseendet är svagast kopplad till livstillfredsställelsen; här är Tau-b +0,24.

Resultaten blir ungefär desamma om vi ser till sambandet med lycka istället för med nöjdhet med livet i allmänhet. Det kan dock noteras att nöjdheten med både familjeliv/nära relationer och utseende är något starkare knuten till lycka än till livstillfredsställelse. Nöjdheten med arbete/studier, fritid och socialt umgänge är tvärtom starkare relaterad till livstillfredsställelsen än till lyckan. Den *genomsnittliga* domäntillfredsställelsen – det vill säga individens genomsnittliga värde på de 8 undersökta områdena – är nästan lika starkt knuten till lycka som till livstillfredsställelse (Tau-b är +0,49 respektive +0,52).

**Tabell 8 Samband mellan domäntillfredsställelse och livstillfredsställelse respektive lycka, 2009 (Tau-b)**

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

*Kommentar:* Sambandsmättet Tau-b kan variera mellan -1 (perfekt negativt samband) och +1 (perfekt positivt samband), där 0 innebär inget samband alls. Alla samband är signifikanta på 99%-ig säkerhetsnivå. Tabellens rangordning följer styrkan i sambandet med livstillfredsställelse. Se i övrigt kommentar till tabeller 1 och 2. <sup>1</sup>Korrelationen i motsvarande analys begränsad till befolkningens 16–65-åringar är något starkare beträffande livstillfredsställelse: +0,39, men densamma beträffande lycka.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

På samma sätt som vi frågade oss hur människors viktighetsbedömningar ”borde” se ut (i relation till lyckoforskningens rön), kan vi fråga oss hur sambanden mellan olika typer av domäntillfredsställelse och den allmänna livstillfredsställelsen ”borde” se ut (återigen givet forskningens resultat på området). För att alls kunna besvara den frågan måste vi utgå från den så

<sup>10</sup> Se kommentar till tabell 4.

<sup>11</sup> Det bör dock påpekas att antalet småföretagare som analysen bygger på är begränsat till 91 personer (se tabell 7).

kallade ”bottom-up”-modellen (se nedan): att en persons objektiva livssituation på ett visst område enkelriktat påverkar hur nöjd hon är på detta område, vilket i sin tur (enkelriktat) påverkar hur tillfreds hon är med sitt liv som helhet (eller hur lycklig hon är). Med utgångspunkt i ett sådant antagande är det ett fullt rimligt resultat att livstillfredsställelsen är starkare knuten till nöjdheten med verksamheter och relationer än till nöjdheten med hälsa och yttre livsvillkor. Det är även rimligt att verksamheter och relationer syns vara ungefär lika viktiga i sammanhanget.

## Domäntillfredsställelse och viktighetsbedömningar

Vi har tidigare spekulerat kring vad som kan ligga bakom de viktighetsbedömningar som människor gör ifråga om vad som påverkar deras personliga välbefinnande. Det visar sig att sambandet genomgående är positivt mellan den viktighetsbedömning som görs och nöjdheten på motsvarande område (tabell 9). Det gäller särskilt familjen/nära relationer och socialt umgänge, där sambandet mätt i Tau-c uppgår till mellan +0,19 och +0,23. Svagast är sambandet ifråga om ekonomi (här är sambandet inte heller statistiskt säkerställt).

Betyder denna typ av generellt positiva samband mellan nöjdhet och viktighetsbedömning att människor i allmänhet tenderar att eftersträva nöjdhet på de områden som de bedömer vara centrala för deras välbefinnande? Eller är det möjligen så att vi när vi svarar på en fråga om hur viktigt olika saker är för vårt välbefinnande tenderar att högre värdera den typ av faktorer som vi redan är nöjda med?

**Tabell 9 Samband mellan domäntillfredsställelse och viktighetsbedömning, 2009 (Tau-c)**

| Domäntillfredsställelse (nöjdhet) | Viktigt för det personliga välbefinnandet | Tau-c              | Minsta antalet svar |
|-----------------------------------|---|--------------------|---------------------|
| Familjeliv/nära relationer        | Familjen                                  | +0,23              | 1 600               |
| Familjeliv/nära relationer        | Ett kärleksförhållande                    | +0,19              | 1600                |
| Socialt umgänge                   | Goda vänner                               | +0,20              | 1 595               |
| Fritid                            | En rik fritid                             | +0,17              | 1 580               |
| Boende                            | Ett bra boende                            | +0,16              | 1 603               |
| Arbete/studier                    | Ett meningsfullt arbete                   | +0,16 <sup>1</sup> | 1 433               |
| Arbete/studier                    | Framgång i arbete/studier                 | +0,13 <sup>2</sup> | 1 458               |
| Utseende                          | Att se bra ut                             | +0,10              | 1 595               |
| Hälsa                             | God hälsa                                 | +0,09              | 1 613               |
| Ekonomi                           | God privatekonomi                         | +0,04 <sup>3</sup> | 1 610               |

*Kommentar:* Sambandsmättet Tau-c (ersätter Tau-b när skalstegen inte är symmetriska) kan variera mellan -1 (perfekt negativt samband) och +1 (perfekt positivt samband), där 0 innebär inget samband alls. Samtliga resultat är signifikanta på 99%-ig säkerhetsnivå förutom beträffande ekonomi (se not 3). Se i övrigt kommentarer till figur 2 och tabell 6.

<sup>1</sup>Med avgränsning till befolkningen 16–65 år: 0,15.

<sup>2</sup>Med avgränsning till befolkningen 16–65 år: 0,12.

<sup>3</sup>Signifikant på 94%-ig säkerhetsnivå.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

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

Denna hypotes får emellertid inget stöd av våra resultat. Om vi till att börja med delar in svarspersonerna utifrån om de tycker en god privatekonomi är mycket viktigt (eller avgörande) eller om de tycker att det är mindre viktigt<sup>12</sup>, visar det sig att livstillfredsställelsen på det hela taget har en klar och ungefär lika stark koppling till nöjdheten med ekonomin i *båda* grupperna (tabell 10a). Hur starkt den allmänna livstillfredsställelsen hänger samman med nöjdheten på ekonomins område tycks alltså inte påverkas av hur viktig vi anser att en god privatekonomi är för välbefinnandet<sup>13</sup>.

Gör vi motsvarande analys på övriga sju områden<sup>14</sup> där vi undersökt domäntillfredsställelsen, är det enbart på fritidens, och i viss mån boendets<sup>15</sup>, område som vi finner tydliga tecken på att viktighetsbedömningen spelar roll – det vill säga för i vilken utsträckning människors livstillfredsställelse på det hela taget hänger samman med nöjdheten med fritiden (sambandet, mätt i tau-c, är påtagligt starkare i den första gruppen). I den grupp som bedömer en rik fritid som mycket viktigt eller till och med avgörande för det personliga välbefinnandet varierar andelen mycket nöjda med livet mellan 9 och 71 procent beroende på hur nöjd man är med sin fritid (tabell 10b). I gruppen som bedömer en rik fritid som mindre viktigt<sup>16</sup> varierar andelen mycket nöjda med livet i mindre grad, mellan 12 och 58 procent. Det måste dock betonas att nöjdheten på fritidens område spelar en stor roll för livstillfredsställelsen även i den grupp som tonat ned betydelsen av en rik fritid.

---

<sup>12</sup> Dvs. ganska viktigt, inte särskilt viktigt eller inte alls viktigt; svarsunderlaget i kombination med övervikten för positiva svar på frågan tillåter tyvärr inte en noggrannare indelning.

<sup>13</sup> Se sambandsmättet tau-c som är ungefär detsamma i de två grupperna (tabell 10a).

<sup>14</sup> Indelningen i grupper efter dimensionen viktigt / oviktigt skiljer sig något beroende på område; det begränsade antalet personer i vissa grupper (se noter till respektive tabell) tillåter tyvärr inte en helt konsekvent indelning; jfr not 12.

<sup>15</sup> Antalet personer till grund för analysen är mycket begränsat, särskilt i gruppen som inte bedömer boendet som särskilt viktigt för välbefinnandet.

<sup>16</sup> Jfr not 12.

**Tabell 10a–g Andelen mycket nöjda med livet efter nöjdheten på olika områden beroende på om man bedömer samma område som viktigt eller mindre viktigt för det personliga välbefinnandet (procent)**

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

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

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

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

| c)<br>Nöjd med sitt utseende: | Bedömer det <u>att se bra ut</u> som:              |                 |
|-------------------------------|--|-----------------|
|                               | Viktigt (avgörande eller<br>mycket/ganska viktigt) | Inte viktigt    |
| Mycket nöjd                   | 54   | 67 <sup>1</sup> |
| Ganska nöjd                   | 37   | 30              |
| Inte nöjd                     | 17   | 17              |
| Tau-c                         | +0,17  | +0,20           |

*Kommentar:* Antalet svarspersoner per cell varierar mellan 105 och 746 personer förutom i markerad cell: <sup>1</sup>48 personer. Det redovisade sambandsmättet Tau-c är signifikant på 99%-ig säkerhetsnivå.

| d)                  | Bedömer <u>en god hälsa</u> som: |                                 |
|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Nöjd med sin hälsa: | Avgörande                        | Mindre viktigt/<br>inte viktigt |
| Mycket nöjd         | 63                               | 56                              |
| Ganska nöjd         | 35                               | 28                              |
| Inte nöjd           | 16                               | 8                               |
| Tau-c               | +0,33                            | +0,28                           |

*Kommentar:* Antalet svarspersoner per cell varierar mellan 118 och 521 personer. Det redovisade sambandsmättet Tau-c är signifikant på 99%-ig säkerhetsnivå.

| e)                             | Bedömer <u>goda vänner</u> som: |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Nöjd med sitt sociala umgänge: | Mycket viktigt/<br>avgörande    | Mindre viktigt/<br>inte viktigt |
| Mycket nöjd                    | 63                              | 68 <sup>1</sup>                 |
| Ganska nöjd                    | 29                              | 29                              |
| Inte nöjd                      | 6                               | 8 <sup>2</sup>                  |
| Tau-c                          | +0,36                           | +0,28                           |

*Kommentar:* Antalet svarspersoner per cell varierar mellan 122 och 769 personer förutom i markerade celler: <sup>1</sup>25 personer; <sup>2</sup>84 personer. Det redovisade sambandsmättet Tau-c är signifikant på 99%-ig säkerhetsnivå.

| f)                    | Bedömer <u>ett bra boende</u> som: |                                 |
|-----------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Nöjd med sitt boende: | Mycket viktigt/<br>avgörande       | Mindre viktigt/<br>inte viktigt |
| Mycket nöjd           | 51                                 | 41 <sup>2</sup>                 |
| Ganska nöjd           | 23                                 | 17                              |
| Inte nöjd             | 15 <sup>1</sup>                    | 11 <sup>3</sup>                 |
| Tau-c                 | +0,30                              | +0,21                           |

*Kommentar:* Antalet svarspersoner per cell varierar mellan 196 och 655 personer förutom i markerade celler: <sup>1</sup>68 personer; <sup>2</sup>86 personer; <sup>3</sup>36 personer. Det redovisade sambandsmättet Tau-c är signifikant på 99%-ig säkerhetsnivå.

| g)  | Bedömer <u>familjen</u> som: |                                 |
|---|------------------------------|---------------------------------|
| Nöjd med sitt familjeliv/<br>nära relationer: | Avgörande                    | Mindre viktigt/<br>inte viktigt |
| Mycket nöjd                                   | 53                           | 46                              |
| Ganska nöjd                                   | 18                           | 17                              |
| Inte nöjd                                     | 3 <sup>1</sup>               | 5 <sup>2</sup>                  |
| Tau-c   | +0,32                        | +0,32                           |

*Kommentar:* Antalet svarspersoner per cell varierar mellan 257 och 593 personer förutom i markerade celler: <sup>1</sup>31 personer; <sup>2</sup>78 personer. Det redovisade sambandsmättet Tau-c är signifikant på 99%-ig säkerhetsnivå.

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2009.

Vår livstillfredsställelse tycks således i mycket begränsad utsträckning påverkas av hur viktiga vi tycker att de olika områdena är för vårt personliga välbefinnande, utan tycks snarare påverkas av nöjdheten på respektive område alldeles oavsett vår viktighetsbedömning.

Resultatet inbjuder till två tolkningar. Antingen tenderar den viktighetsbedömning vi gör att i första hand återspegla hur vi trivs på ”domänen” ifråga, vilket vi av sambandsanalyserna ovan (tabell 9) också såg vissa tendenser till, eller så utgör resultatet ett argument för att överge ”bottom-up”-modellen till förmån för ”top-down-modellen” när man ska försöka förklara skillnader i livstillfredsställelse.

### **”Bottom-up” eller ”top-down”?**

Det finns alltså samband mellan hur tillfreds vi är med våra liv som helhet, å ena sidan, och hur tillfreds vi är inom vissa centrala domäner, å den andra. Men hur ser de *kausala* relationerna ut, vad är det egentligen som påverkar vad? Det finns två olika sätt att tänka i denna fråga: Den så kallade ”bottom-up”-modellen hävdar att graden av tillfredsställelse inom vissa centrala domäner enkelriktat påverkar hur tillfreds man är med sitt liv som helhet. Eller mera precist: En persons livstillfredsställelse antas i hög grad vara orsakad av hennes objektiva livssituation, och denna kausala påverkan anses till stor del passera via olika typer av domäntillfredsställelse, som då fungerar som medierande (mellanliggande) faktorer (se t.ex. Glatzer 2000).

Alternativet till ”bottom-up”-modellen är ”top-down”-modellen. Enligt denna modell bestäms en persons livstillfredsställelse i högre grad av hennes personlighet än av hennes objektiva livsvillkor. Enligt detta synsätt är det tveksamt om det alls finns någon kausal relation mellan ”domäntillfredsställelse” och livstillfredsställelse. Det är antagligen mer sannolikt att båda dessa variabler bestäms av en och samma faktor (men i olika hög grad), nämligen en persons personlighetsdrag. Om det finns någon kausal relation mellan de båda typerna av tillfredsställelse är det snarare livstillfredsställelsen som bestämmer domäntillfredsställelsen än tvärtom.

Vilken typ av effekter som är vanligast förekommande – ”bottom-up”-effekter eller ”top-down”-effekter – har diskuterats ganska flitigt bland forskare. Den rimligaste åsikten verkar vara att ”top-down”-effekterna är betydligt vanligare, men att dessa effekter är vanligast i vissa domäner, som arbete, medan ”bottom-up”-effekterna är vanligare inom andra områden, exempelvis inom domänen äktenskap (Diener et al. 1999; Saris 2001).

Ger våra resultat mest stöd åt bottom-up-modellen eller åt top-down-modellen? Står förklaringarna till de samband som vi har funnit i första hand att finna i bottom-up- eller top-down-mekanismer? Är exempelvis arbetstillfredsställelsens (och arbetssituationens) kausala påverkan på livstillfredsställelsen större än livstillfredsställelsens (och personlighetens) påverkan på arbetstillfredsställelsen? Vi har redan sett att de viktighetsbedömningar som vi gör inom en viss



domän inte verkar påverka sambandet mellan nöjdheten med denna domän och nöjdheten med livet, vilket är ett argument för top-down-modellen. Men för att kunna avgöra hur omfattande top-down-effekterna egentligen är, är det nödvändigt att undersöka i vilken grad människor med olika personligheter tenderar att vara olika nöjda med livet och i olika domäner. Vi ser detta som en angelägen uppgift för framtida forskning (Brülde m. fl. 2011/kommande).

## Referenser

- Bengtsson, Mattias (2010) "Den svenska klasstrukturen". I Oskarson, Maria; Bengtsson; Mattias & Berglund, Tomas (red.) *En fråga om klass – levnadsförhållanden, livsstil och politik*. Stockholm: Liber.
- Brülde, Bengt (2003) *Teorier om livskvalitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, Bengt (2007) *Lycka och lidande. Begrepp, metod och förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, Bengt (2009) *Lyckans och lidandets etik*. Stockholm: Thales.
- Brülde, Bengt; Fors, Filip & Nilsson, Åsa (2011/kommande) "Lycka och personlighet". I Holmberg, Sören & Lennart Weibull (red.) */bok baserad på SOM-undersökningen 2010/*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Brülde, Bengt & Nilsson, Åsa (2010a) "Vad gör oss nöjda med våra liv". I Holmberg, Sören & Lennart Weibull (red.) *Nordiskt ljus*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Brülde, Bengt & Nilsson, Åsa (2010b) "Arbete, klass och livstillfredsställelse". I Oskarson, Maria; Bengtsson; Mattias & Berglund, Tomas (red.) *En fråga om klass – levnadsförhållanden, livsstil och politik*. Stockholm: Liber.
- Diener, Ed; Suh, Eunkook M.; Lucas, Richard E.; & Smith, H. L. (1999) "Subjective well-being: Three decades of progress". *Psychological Bulletin*, 125: 276–302.
- Glatzer, Wolfgang (2000) "Happiness: Classic theory in the light of current research". *Journal of Happiness Studies*, Vol. 1: 501–511.
- Holmberg, Sören & Weibull, Lennart (2005) "Lyckan kommer, lyckan går". I Holmberg, Sören & Lennart Weibull (red.) *Lyckan kommer, lyckan går*. Rapport nr. 36. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Holmberg, Sören & Weibull, Lennart (2010; red) *Nordiskt ljus*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Nilsson, Lennart (2009) "Att leva i Väst – Sverige och Europa." I Nilsson, Lennart (red.) *Att bygga, Att bo, Att leva – En bok om Västra Götaland*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Nilsson, Åsa & Weibull, Lennart (2010) "Den nationella SOM-undersökningen 2009". I Holmberg, Sören & Lennart Weibull (red.) *Nordiskt ljus*. Nr. 46. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Nilsson, Åsa & Weibull, Lennart (2009) "Det goda livet". I Holmberg, Sören & Lennart Weibull (red.) *Svensk höst*. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.
- Oskarson, Maria; Bengtsson, Mattias & Berglund, Tomas (2010) *En fråga om klass – levnadsförhållanden, livsstil, politik*. Stockholm: Liber.
- Samanni, Marcus & Holmberg, Sören (2010) "Quality of Government Makes People Happy". *QoG Working Paper Series 2010:1*. Göteborg: QoG-institutet, Statsvetenskapliga institutionen, Göteborgs universitet.
- Saris, Willem E. (2001) "What influences subjective well-being in Russia?". *Journal of Happiness Studies*, Vol. 2: 137–146.
- Ubel, Peter A.; Jepson, Christopher. & Loewenstein, George (2005) "Disability and sunshine: Can hedonic predictions be improved by drawing attention to focusing illusions or emotional adaptation?". *Journal of Experimental Psychology* 11: 111-123.
- Öhlin, Mira (2010) "Samhällsklassernas utbildningshorisont: Är utbildning ett fritt val?". I Oskarson, Maria; Bengtsson; Mattias & Berglund, Tomas (red.) *En fråga om klass – levnadsförhållanden, livsstil och politik*. Stockholm: Liber.