

Spelar det någon roll hur vi mäter lycka?

Filip Fors, Sociologiska institutionen,
Umeå Universitet

Innehåll

- Två vanliga definitioner av lycka (hybridteorin)
- Exempel på enkätfrågor för att mäta lycka
- Mätproblematik
- Empiriska skillnader mellan livstillfredsställelse och subjektivt välbefinnande
- Uppslag för framtida forskning

Två typer av lycka

- Livstillfredsställelse
 - En subjektiv värdering av livet i sin helhet
 - Lyckans kognitiva komponent
- Subjektivt välbefinnande
 - Övergripande hedonisk nivå
 - Lyckans affektiva komponent

Tidigare forskning

- Fokus på livstillfredsställelse och global lycka
- Studier avseende subjektivt välbefinnande (affekt) ovanliga
- Visst trendbrott:
 - Kahneman et al (2004) Day reconstruction method
 - Killingsworth & Gilbert (2010) A Wandering Mind is an unhappy mind

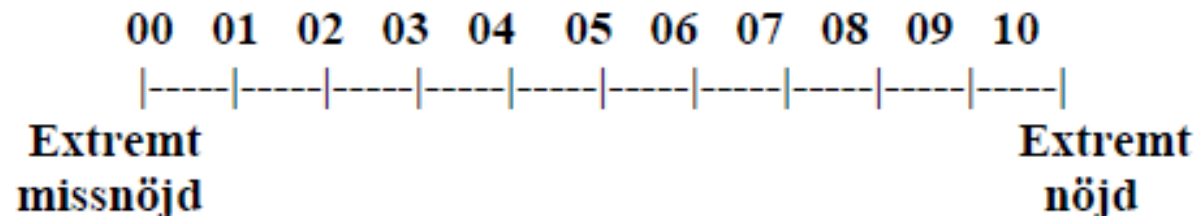
- SOM 2010: Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?
- Svarsalternativ: Mycket nöjd, ganska nöjd, inte särskild nöjd, inte alls nöjd.

På det hela taget, hur **nöjd** är du med ditt liv i stort nuförtiden?

- ESS 2008:

Titta på det här svarskortet (KORT 10) där 00 betyder extremt missnöjd och 10 betyder extremt nöjd.

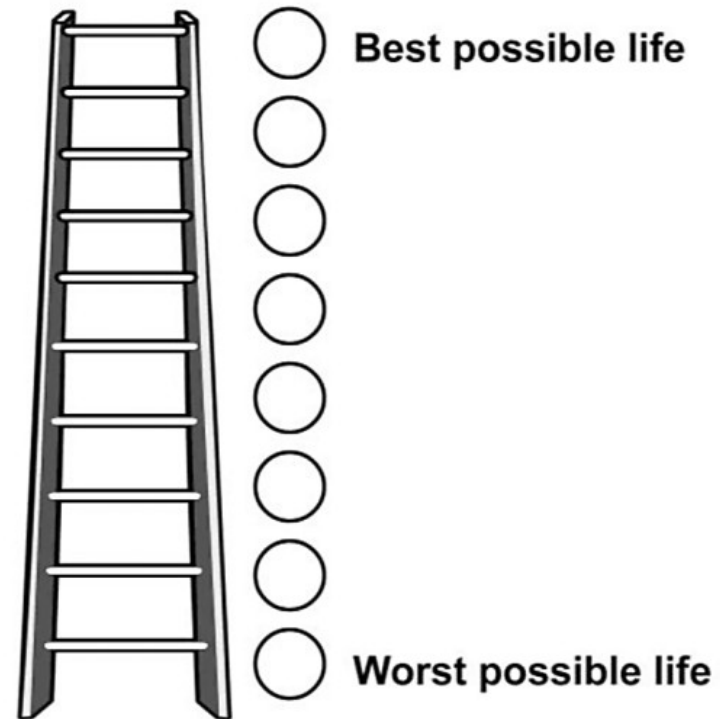
TILL IVE: Ange svaret med två tecken, t.ex 06



Cantril's ladder

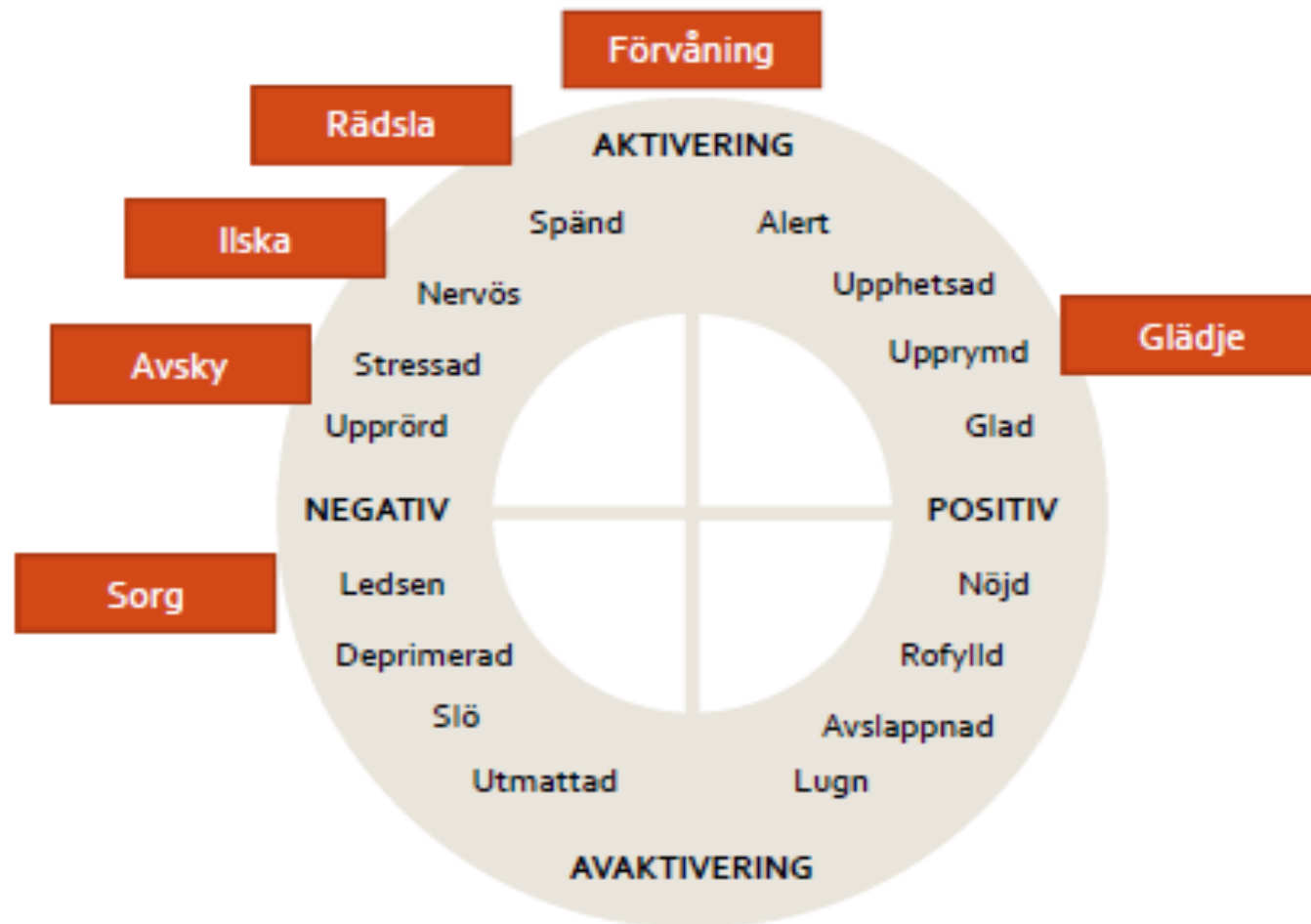
Assume that this ladder is a way of picturing your life. The top of the ladder represents the best possible life for you. The bottom rung of the ladder represents the worst possible life for you.

Indicate where on the ladder you feel you personally stand right now by marking the circle.



- ”På det hela taget, hur lyckligt skulle du säga att du är?”
- Mycket lycklig, ganska lycklig, inte särskilt lycklig, inte alls lycklig.

Circumplex model of emotion



Affektbalans (Net affect)

TABLE 1—THE BOX FILLED OUT BY RESPONDENTS
FOR EACH EPISODE IN THE DRM

How did you *feel* during this episode?

Please rate each feeling on the scale given. A rating of 0 means that you did not experience that feeling at all. A rating of 6 means that this feeling was a very important part of the experience. Please circle the number between 0 and 6 that best describes how you felt.

	Not at all				Very much		
Happy	0	1	2	3	4	5	6
Frustrated/annoyed.....	0	1	2	3	4	5	6
Depressed/blue.....	0	1	2	3	4	5	6
Hassled/pushed around....	0	1	2	3	4	5	6
Warm/friendly.....	0	1	2	3	4	5	6
Angry/hostile.....	0	1	2	3	4	5	6
Worried/anxious.....	0	1	2	3	4	5	6
Enjoying myself.....	0	1	2	3	4	5	6
Tired.....	0	1	2	3	4	5	6

Globalt välbefinnande



Har livstillfredsställelse högre reliabilitet än subjektivt välbefinnande?

- (Krueger & Schkade, 2008)
- “In a sample of 228 women, the two-week test-retest reliability for life satisfaction was .59 and for an affect balance measure based on the DRM was .64.”

Specifika problem vid välbefinnandemätningar

- Människor har svårt att retrospektivt rapportera hur de känt sig
- Ju längre tidsram som människor förväntas minnas desto lägre tillförlitlighet i mätningen
- Momentana mått (Experience sampling) är "the golden standard"
- Ju längre tidsperiod (ex. månad) desto mer sammanfaller måttet med livstillfredsställelse

Globala mått eller affektbalans?

- Affektbalans=positiv affekt – negativ affekt
- Problem 1: Vilka adjektiv ska ingå i måttet?
- Problem 2: Fångar affektbalans den övergripande nivån av välbefinnande?
- Fördel: att mäta många specifika affekter kan ge en rikare bild av människors känsloupplevelser

Empiriska skillnader mellan livstillfredsställelse och välbefinnande?

- Stor begreppsförvirring
- Vanligt antagande att de båda typerna av lycka sammanfaller (Layard, Nettle)
- Underförstått antagande: Människor väger bara in hur de mår när de bedömer livet
- Studier av livstillfredsställelse tolkas vanligen i termer av välbefinnande

Hur starkt är sambandet mellan livstillfredsställelse och välbefinnande`?

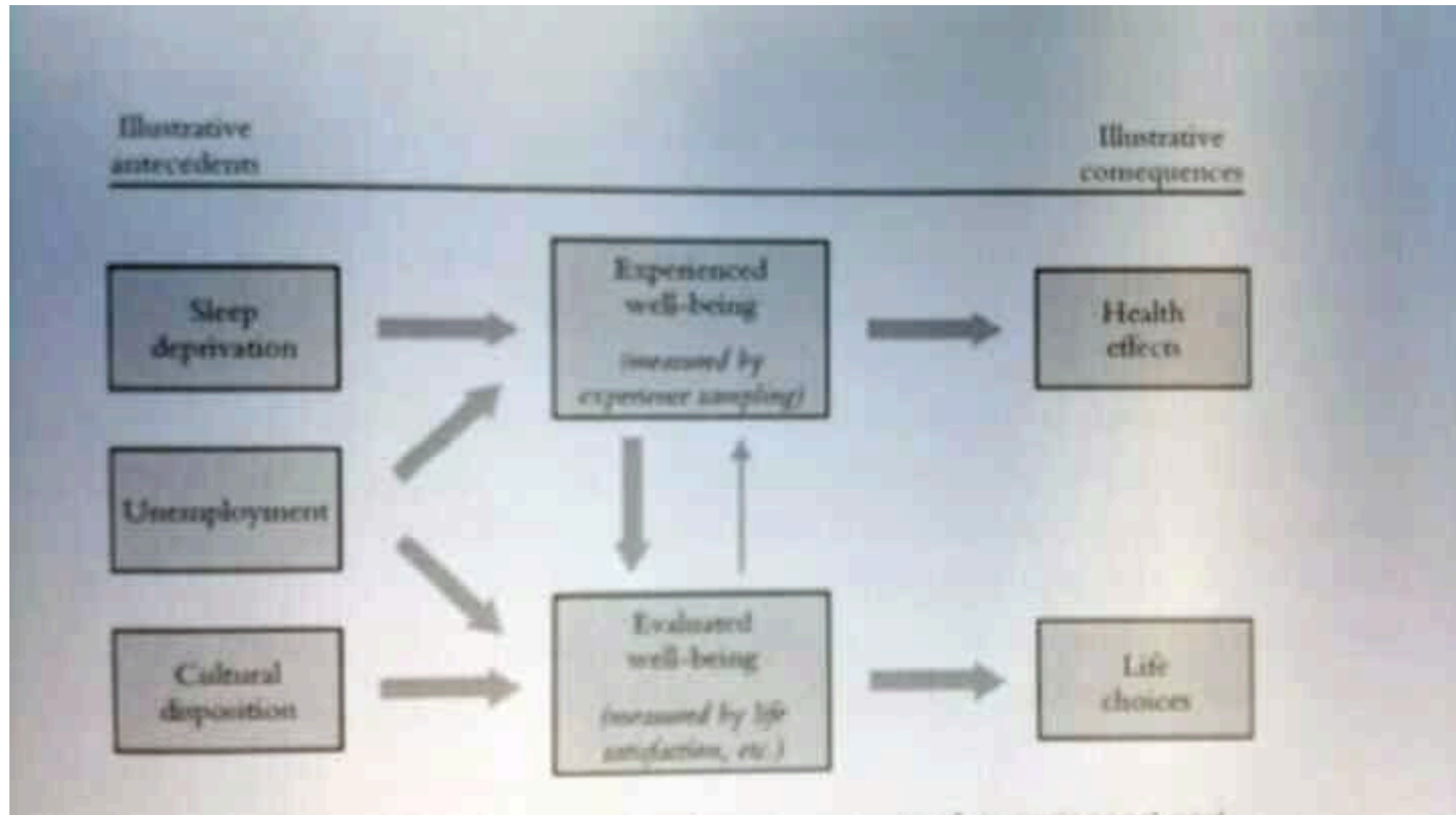
- Kahneman & Kreuger 2006: Affektbalans (DRM) och LS: 0,4
- Fors analys av ESS 2006: Affektbalans (Senaste veckan) och LS: 0,43
- Fors & Brülde SOM 2010: Globalt välbefinnande och LS: 0,52

Empiriska skillnader?

Tabell 2: Medelvärden, standardavvikelse och svarsfördelning för livstillfredsställelse, lycka och subjektivt välbefinnande

+	Livstillfredsställelse ESS 2008 (n:1830)	Lycka ESS 2008 (n: 1827)	Välbefinnande SOM 2010 (n:1666)
	Medelvärde: 7,86	Medelvärde: 7,83	Medelvärde: 7,02
	Standardavvikelse: 1,73	Standardavvikelse: 1,60	Standardavvikelse: 2,22
	Andel nöjda (6-10): 91 procent	Andel lyckliga (6-10): 92 procent	Andel väl till mods (6-10): 76, procent
	Andel missnöjda (0-4): 5 procent	Andel olyckliga (0-4): 4 procent	Andel illa till mods (0-4): 13 procent

Kahneman & Riis (2005)



Kahneman & Deaton (2010)

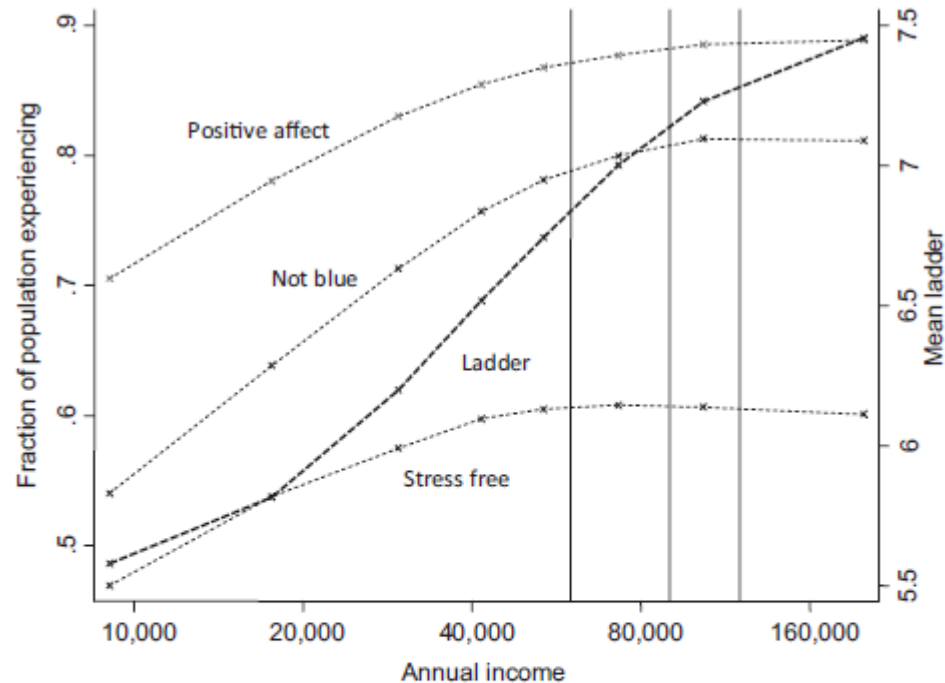


Fig. 1. Positive affect, blue affect, stress, and life evaluation in relation to household income. Positive affect is the average of the fractions of the population reporting happiness, smiling, and enjoyment. "Not blue" is 1 minus the average of the fractions of the population reporting worry and sadness. "Stress free" is the fraction of the population who did not report stress for the previous day. These three hedonic measures are marked on the left-hand scale. The ladder is the average reported number on a scale of 0–10, marked on the right-hand scale.

Arbetslöshet ett illustrativt exempel

- Skillnad i lycka mellan arbetslösa och förvärvsarbetande:
- SOM-undersökningen: LS: 1,5 enheter, VB: 0,8 enheter (skala 0-10)
- ESS Västeuropa: LS: 1,6 enheter, AB: 0,8 enheter (skala 0-10)
- Knabe et al (2010): DRM-studie, tyskland. LS: 2 enheter, AB: ingen skillnad

Förklaring?

- Människor tänker delvis på sin arbetsituation när de bedömer sitt liv
- Att vara arbetslös är ett misslyckande
- Om de arbetslösa sällan tänker sitt liv i vardagen kommer denna negativa bedömning sällan påverka deras välbefinnande
- Knabe et al (2010): De arbetslösa ägnar sin tid åt mer njutningsfulla aktiviteter
- Det totala välbefinnandet mellan grupperna jämnar dock ut sig eftersom de arbetslösa njuter mindre på helger och på kvällen än de som förvärvsarbetar

- Diskrepansen mellan livstillfredsställelse och välbefinnande är tydligare i de fall där måtten på välbefinnande är momentana eller rör gårdagen

Slutsatser från ESS och SOM-data

- Socioekonomisk status är överlag starkare relaterat till livstillfredsställelse än till välbefinnande
 - Inkomst, arbetslöshet, social klass, yrkesstatus
- Sociala relationer verkar ha ungefär samma betydelse för båda lyckotyperna
- Svagt samband mellan utseende och LS i SOM-data dock inget samband mellan utseende och VB
- Indikationer om att Neuroticism är något starkare kopplat till VB än till LS
- Psykisk hälsa starkare kopplat till VB än till LS

- Specifika affekter relaterar till socioekonomisk status på olika sätt:
- Exempel: Att känna sig "uttråkad", "ledsen" och "deprimerad" är speciellt vanligt bland arbetslösa och låginkomsttagare. "Oro", "Spänd" och "Stressad" är lika vanligt eller vanligare bland individer som arbetar och har höga inkomster
- Ett summet index av affekt blir därför känsligt för vilket urval av affekter som ingår
- Kahneman et al (2010): Hög socioekonomisk status är relaterad till känslor av hög aktiveringsgrad

Slutsatser

- Skillnaden mellan livstillfredsställelse och subjektivt välbefinnande bör uppmärksammas
- Livstillfredsställelse och subjektivt välbefinnande samt dess bestämningsfaktorer bör studeras separat
- Olika mått på välbefinnande genererar sannolikt olika resultat
 - Globala vs. index av specifika affekter
 - Momentana vs. Retrospektiva

- Policyförslag som baseras på lyckoforskningen bör specificeras utifrån vilken typ av lycka som man vill påverka
 - Ex: Det finns starkare skäl att fokusera på att minska arbetslösheten om vi utgår från livstillfredsställelse till skillnad från välbefinnande

- ”Lyckofrågan” bör undvikas eftersom den är tvetydig
- Mått på välbefinnande bör helst vara momentana
- Retrospektiva mått som rör gårdagen är ett bra alternativ till momentana mått
- Välbefinnande bör precis som livstillfredsställelse mätas globalt

Framtida forskning?

- Större fokus på subjektivt välbefinnande
- Globala mått på välbefinnande kan implementeras i storskaliga enkäter
- Fler undersökningar med momentana mått:
 - För småskaliga studier: SMS-metoden