

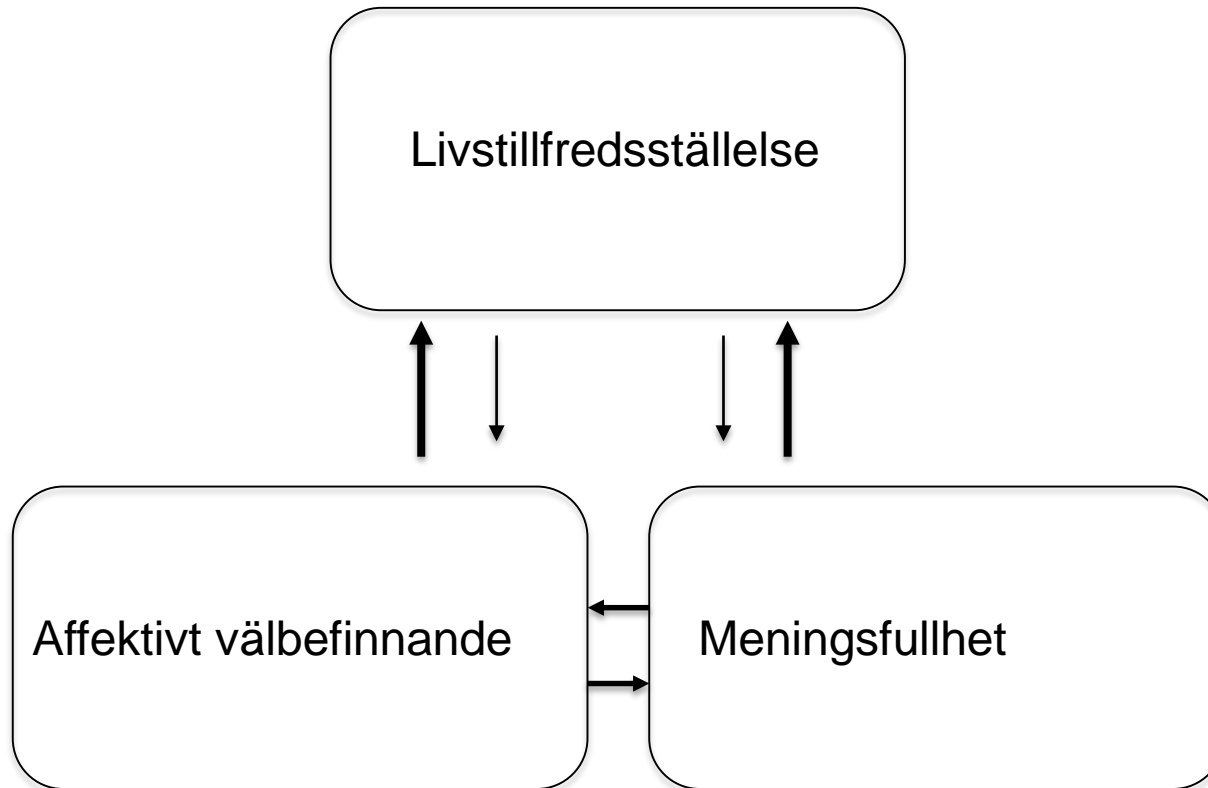


VÄLBEFINNANDE OCH MENINGSFULLHET PÅ ARBETET OCH PÅ FRITIDEN



Tre perspektiv på det goda livet

- Livstillfredsställelse
- Affektivt välbefinnande
- Meningsfullhet





Arbete respektive fritid





När mår vi som bäst? På jobbet eller på fritiden?



Mått på affektivt välbefinnande

F101 Om du tänker på din fritid de senaste dagarna, hur skulle du säga att du känt dig?

Mycket illa till mods										Mycket väl till mods										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										

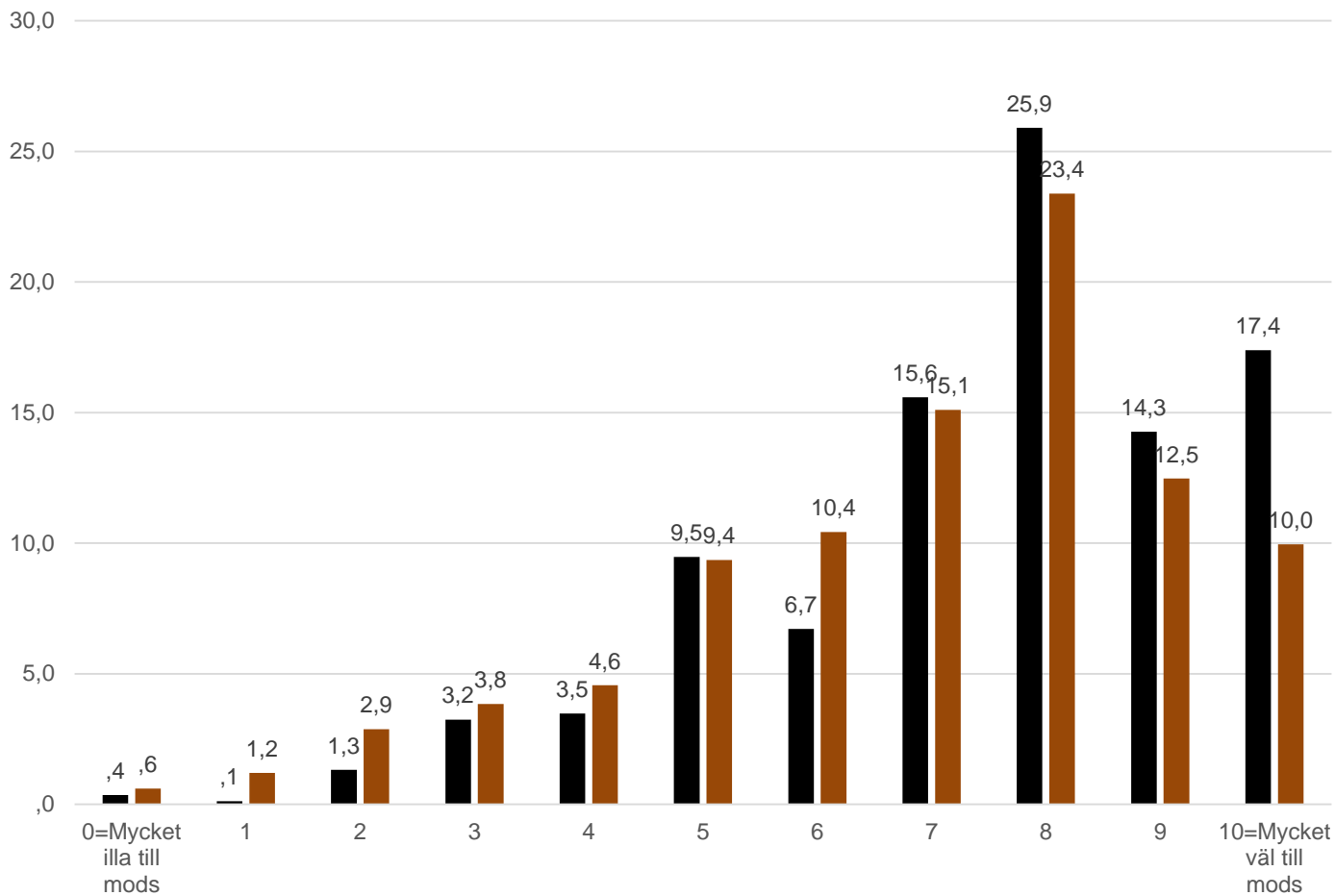
F103 Om du tänker på ditt jobb de senaste dagarna, hur skulle du säga att du känt dig?

12 Jag arbetar inte för närvarande → Gå till fråga 25

Mycket illa till mods										Mycket väl till mods										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										



Välbehövande på arbetet och fritiden i Sverige 2016



V-fritid:
m: 7.5
sd: 2.0
V-arbete:
m: 6.9
sd: 2.2

R=0.44



Mått på meningsfullhet

F102 I vilken utsträckning stämmer följande påståenden in på din fritid?

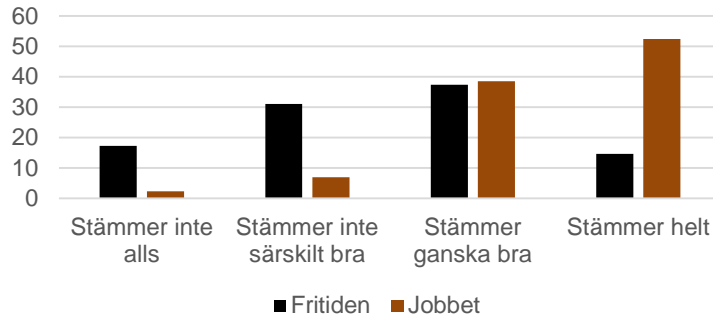
	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
A Jag ingår i ett större sammanhang på min fritid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B De aktiviteter jag ägnar mig åt på fritiden är engagerande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C Jag strävar mot värdefulla mål på min fritid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D Mina fritidsaktiviteter utvecklar mig som person	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

F104 I vilken utsträckning stämmer följande påståenden in på ditt jobb?

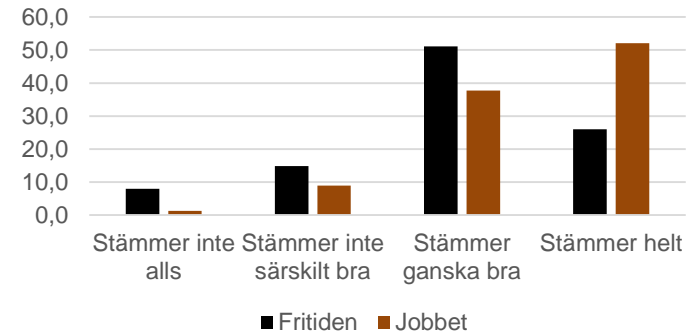
	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
A Jag ingår i ett större sammanhang på jobbet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B Mitt jobb är engagerande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C Jag strävar mot värdefulla mål när jag jobbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D Mitt arbete utvecklar mig som person	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



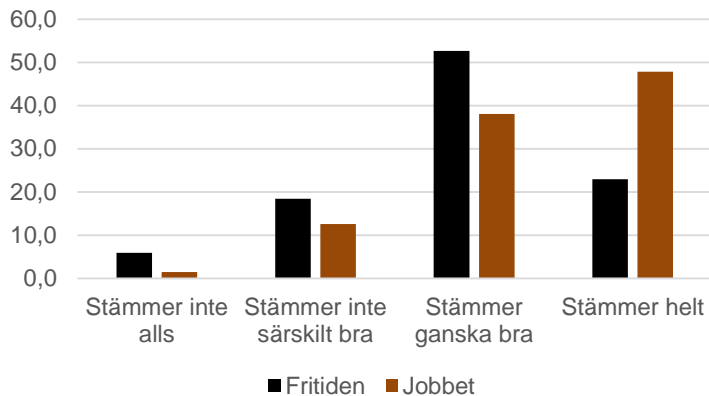
Del av ett större sammanhang



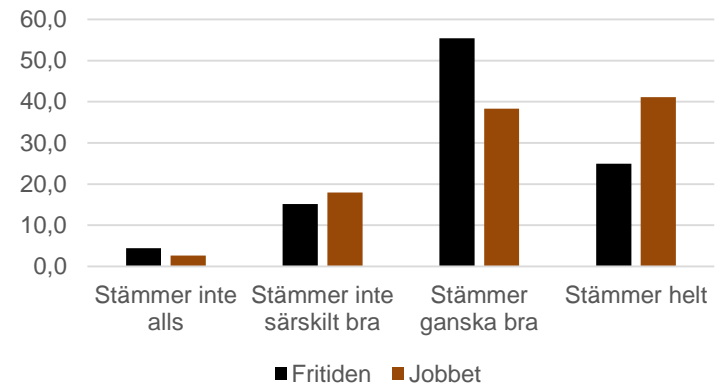
Engagerad



Strävar mot värdefulla mål



Utvecklar mig som person





Välbefinnande och meningsfullhet

- Välbefinnandet är generellt högre på fritiden jämfört med på arbetet
 - Fritiden är mer kravlös och innehåller mer avkoppling och njutningsfulla aktiviteter?
- Upplevelsen av meningsfullhet är tvärtom högre på jobbet än på fritiden
 - Arbetet innehåller mer inslag av projektarbete, samarbete och utmaningar?

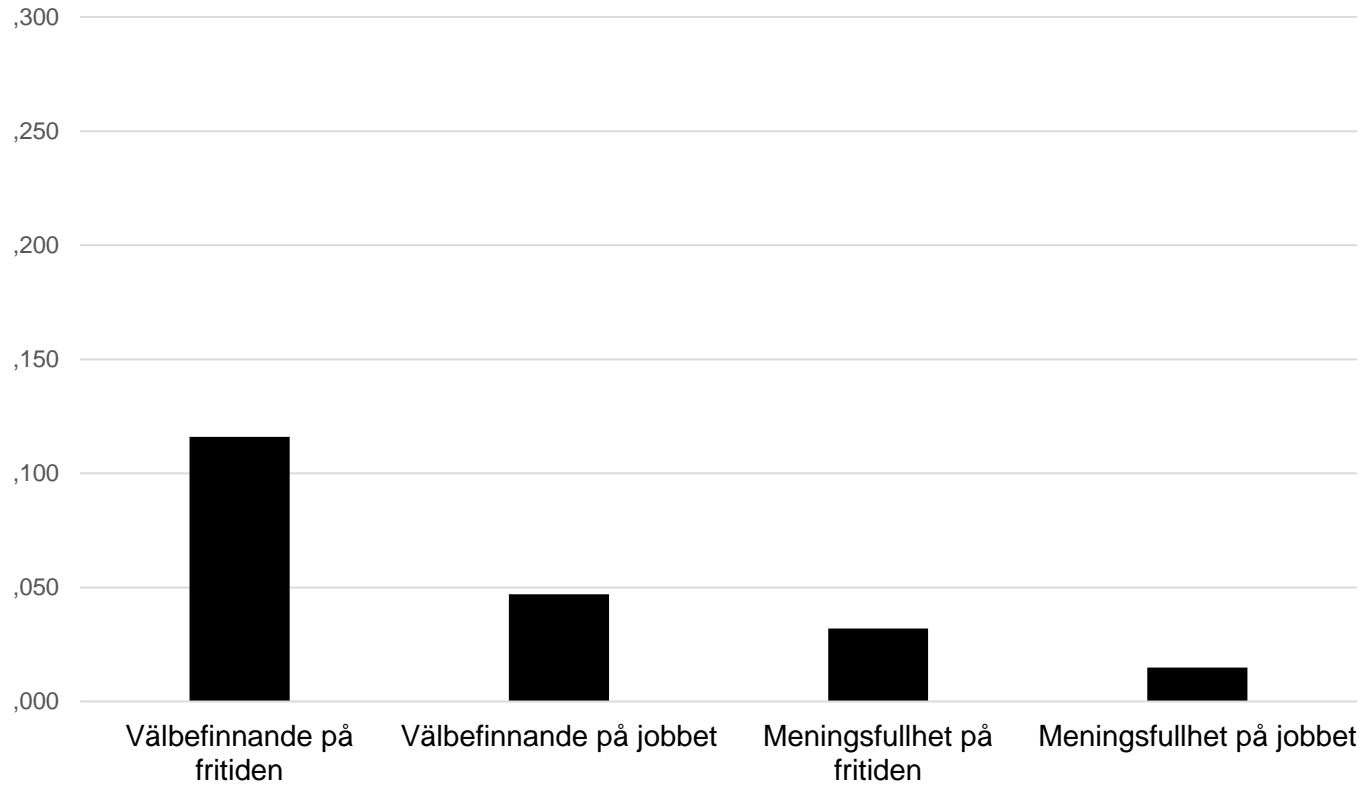


**Vad väger svenska folket in mest när de
bedömer livet i sin helhet?**

Fritiden eller jobbet?
Välbefinnande eller meningsfullhet?



Effekter av välbefinnande och meningsfullhet på livstillfredsställelse





Vilka samband finns mellan socioekonomisk status och välbefinnande på jobbet respektive fritiden?



<i>Utbildning</i>	Fritiden	Jobbet
Eftergymnasial utbildning	0,1	-0,1
Examen från högskola/universitet	-0,1	-0,1
<i>Yrkesposition</i>		
Tjänsteman	-0,2	-0,1
Företagare	-0,1	0,7
<i>Inkomst</i>		
Hushållsinkomst: 301 000-700 000	0,8	0,3
Hushållsinkomst: 700 001+	1,3	0,5



Vilka samband finns mellan fritidsvanor och välbefinnande på jobbet respektive fritiden?



<i>Fritidsaktiviteter</i>	Fritiden	Jobbet
Har stadigvarande partner	0,7	0,3
Umgänge med vänner	0,6	0,6
Motion/träning	0,7	0,1



Summering

- Svenska folket mår bättre på fritiden än på jobbet trots att jobbet upplevs som mer meningsfullt
- Högutbildade upplever inte högre välbefinnande, varken på fritiden eller på jobbet
- Företagare mår bättre än arbetare och tjänstemän på jobbet men inte på fritiden
- Hög inkomst är primärt kopplat till högre välbefinnande på fritiden
- Motion/träning är kopplat till högre välbefinnande på fritiden men inte på jobbet
- Umgänge med vänner är kopplat till högre välbefinnande både på fritiden och på jobbet men att ha en partner är primärt kopplat till högre välbefinnande på fritiden