



# Nya mått på välfärd och livskvalitet i samhället

FILIP FORS



REGERINGSKANSLIET

Statsrådsberedningen





# Nya mått på välfärd och livskvalitet i samhället

UNDERLAGSRAPPORT 4 TILL FRAMTIDSKOMMISSIONEN

FILIP FORS





# Nya mått på välfärd och livskvalitet i samhället

*Underlagsrapport 4 till Framtidskommissionen*



---

REGERINGSKANSLIET

**Statsrådsberedningen**

Underlagsrapport nr 4 till Framtidskommissionen.

Samtliga underlagsrapporter finns att ladda ned gratis på [www.framtidskommissionen.se](http://www.framtidskommissionen.se) eller kan beställas från Fritzes kundtjänst.

Beställningsadress:  
Fritzes kundtjänst  
106 47 Stockholm  
Orderfax: 08-598 191 91  
Ordertel: 08-598 191 90  
E-post: [order.fritzes@nj.se](mailto:order.fritzes@nj.se)  
Internet: [www.fritzes.se](http://www.fritzes.se)

Omslag: Blomquist Annonsbyrå.  
Omslagsbild: Omslagsbilden är tagen vid en demonstration i Frankfurt am Main, den 29 oktober 2011. Foto: AFP photo/Daniel Roland.

Tryckt av Elanders Sverige AB  
Stockholm 2012

ISBN 978-91-38-23830-1

# Förord

Sverige är på många sätt ett bra land att leva och verka i, men historisk framgång är ingen garanti inför framtiden. Både Sverige och världen står inför stora utmaningar på olika områden. För att Sverige ska kunna vara fortsatt framgångsrikt ställs det därför stora krav, inte minst på analysen av olika förändringsprocesser och vilka utmaningar de för med sig.

Mot den bakgrunden tillsatte regeringen i november 2011 Framtidskommissionen med syfte att identifiera de samhällsutmaningar som Sverige står inför på längre sikt. Den här rapporten är ett underlag till Framtidskommissionen.

Både i dag och inför framtiden handlar en viktig fråga om det samhälleliga och det mänskliga välståndet. Traditionellt sett mäts detta framför allt genom användandet av olika objektiva – och inte minst ekonomiska – indikatorer som till exempel bnp per capita. Under det senaste decenniet har emellertid allt fler börjat argumentera för att det är ett otillräckligt, och kanske till och med missvisande, mått på välstånd. Mänskligt välstånd och välbefinnande handlar om så mycket mer än det som går att fånga med ekonomiska mått, varför det kan finnas ett behov av att komplettera traditionella och ekonomiska mått på välstånd genom att också undersöka människors subjektiva tillfredsställelse och välbefinnande.

Mot den bakgrunden är syftet med den här rapporten att göra en översikt över forskningen kring olika sätt att mäta välfärd och livskvalitet, med särskilt fokus på subjektiv tillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande, vilket är två närbesläktade men samtidigt olika dimensioner av subjektiv livskvalitet. Rapporten

diskuterar vilka mått som finns, deras inbördes relationer och styrkor och svagheter, samt tillgången till metoder och empiriska data för att definiera och mäta människors subjektiva livskvalitet. Genom detta möjliggör rapporten en förnyad och fördjupad diskussion om hur vi i framtiden skulle kunna gå vidare för att mäta subjektiv livskvalitet som ett komplement till traditionella och ekonomiska mått på mänskligt välbefinnande.

Rapporten har författats av *Filip Fors*, sociolog vid Umeå universitet. Kontaktperson på Framtidskommissionens kansli har varit utredningssekreterare *Charlotta Levay*. Författaren svarar helt och hållet själv för innehållet i rapporten.

Stockholm i oktober 2012

Jesper Strömbäck  
Huvudsekreterare och kanslichef  
för Framtidskommissionen

# Innehåll

<b>Sammanfattning.....</b>	<b>9</b>
<b>Del I .....</b>	<b>13</b>
<b>1 Att mäta välfärd, livskvalitet och lycka – en introduktion.....</b>	<b>13</b>
<b>Del II.....</b>	<b>29</b>
<b>2 Mått på subjektiv livskvalitet och faktorer som påverkar den.....</b>	<b>29</b>
<b>Del III .....</b>	<b>75</b>
<b>3 Indikatorer på subjektiv livskvalitet i Sverige .....</b>	<b>75</b>
<b>Del IV.....</b>	<b>93</b>
<b>4 Övergripande slutsatser.....</b>	<b>93</b>
<b>Referenser .....</b>	<b>97</b>
<b>Presentation av Framtidskommissionen.....</b>	<b>111</b>





# Sammanfattning

Människors välfärd och livskvalitet har länge mätts med hjälp av olika ekonomiska indikatorer. Inte minst har bruttonationalprodukten (bnp) under lång tid varit det ledande välfärds måttet i västvärlden. Under den senaste tiden har emellertid diskussionen om alternativa välfärds mått rönt allt större uppmärksamhet. Organisationer som OECD och FN har nyligen publicerat rapporter där en mängd ”mjukare” indikatorer på mänsklig välfärd presenteras och diskuteras. I synnerhet har intresset för subjektiva livskvalitetsindikatorer som mäter människors livstillfredsställelse och välbefinnande rönt stor uppmärksamhet. Att använda subjektiv livskvalitet som ett mått på samhällets välfärd har till exempel omtalats på regeringsnivå i flera länder, till exempel Frankrike och England. Vidare har forskning avseende människors subjektiva livskvalitet blivit mycket populär i länder som Tyskland, England och USA.

I Sverige har både intresset för och kunskapen om subjektiva livskvalitetsindikatorer varit förhållandevis begränsad, och trots att det finns det en lång tradition av att mäta befolkningens välfärd med hjälp av olika sociala indikatorer finns det ingen välutvecklad tradition när det gäller att mäta och forska om människors subjektiva livskvalitet. Med utgångspunkt från att kunskapen om subjektiva livskvalitetsindikatorer är begränsad i Sverige finns det därför ett behov av att undersöka hur dessa indikatorer kan mätas och utvärderas under svenska förhållanden. Vidare finns det ett behov av att utreda vilka subjektiva indikatorer som redan i dag finns tillgängliga samt vilka som saknas.

Det huvudsakliga syftet med rapporten är att ge en introduktion till nya mått på välfärd och livskvalitet med fokus på de subjektiva livskvalitetsindikatorer som är hämtade från den framväxande lyckoforskningen. Rapporten syftar också till att redovisa vilka indikatorer som i dag finns tillgängliga för att mäta svenska folkets subjektiva livskvalitet. Till sist syftar rapporten till att peka på vilka subjektiva livskvalitetsindikatorer som i dag saknas och vilka som behöver utvecklas.

En första slutsats från rapporten är att det i dag finns etablerade teorier och metoder för att definiera och mäta människors subjektiva livskvalitet. De flesta forskare är till exempel överens om att människors subjektiva livskvalitet kan definieras som livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande. Metoder för att tillförlitligt mäta båda dessa typer av subjektiv livskvalitet finns sedan en lång tid tillbaka. Det finns också allt mer forskning om vilka faktorer som påverkar människors subjektiva livskvalitet. Denna forskning pekar på att människors subjektiva livskvalitet påverkas av en rad olika faktorer, däribland människors ekonomi, arbetssituation, relationer och fritidsaktiviteter.

En andra slutsats i rapporten är att vissa av den subjektiva livskvalitetens bestämningsfaktorer kan användas som indirekta indikatorer på subjektiv livskvalitet.

En tredje slutsats från rapporten är att det redan i dag finns vissa tillgängliga data om direkta och indirekta indikatorer på svenska folkets subjektiva livskvalitet som kan användas vid samhällsforskning och välfärdsmätning. Till exempel finns olika indikatorer på livstillfredsställelse och psykisk hälsa (vid sidan av en mängd sociala och ekonomiska indikatorer) inkluderade i ett flertal svenska och internationella enkätundersökningar. Tillgången på data gällande svenska folkets ekonomiska och sociala situation är dock betydligt mer omfattande än data om svenska folkets subjektiva livskvalitet.

En fjärde slutsats från rapporten är att det behövs mer data och studier kring subjektiv livskvalitet i Sverige. Trots att några direkta indikatorer på subjektiv livskvalitet i dag finns inkluderade i ett flertal enkätundersökningar råder det brist på mer omfattande

och genomtänkta indikatorer på människors livstillfredsställelse och välbefinnande. Både människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande mäts till exempel i regel med bara en enda enkätfråga. Vidare saknas det nästan helt tidsserier och panelstudier som gör det möjligt att undersöka hur svenska folkets subjektiva livskvalitet förändras över tid.



# 1

## Att mäta välfärd, livs- kvalitet och lycka – en introduktion





# 1 Att mäta välfärd, livskvalitet och lycka – en introduktion

Frågan om vad som ytterst utgör samhällets välfärd har diskuterats flitigt genom historien men sannolikt har aldrig diskussionen varit mer uppmärksammas än nu. Under de senaste åren har en uppsjö av olika välfärdsåått och "livskvalitetsindex" florerat inom både samhällsvetenskapen och samhällsdebatten. I många länder råder i dag enighet om att traditionella åått på samhällelig välfärd ger en ofullständig bild av människors livskvalitet. Inte minst har ekonomiska välfärdsåått, såsom bruttonationalprodukten (bnp), kritiserats för att vara ett otillräckligt åått på den samlade välfärden i samhället och som ett komplement till gängse ekonomiska indikatorer har olika åått på människors subjektiva livskvalitet och lycka allt oftare omtalats som relevanta välfärdsindikatorer.

Varför har diskussionen om hur individers och samhällens livskvalitet ska mätas väckt så mycket uppmärksamhet på sistone? Och varför har i synnerhet intresset för just "lycka" och "subjektivt välbefinnande" som åått på samhällsutvecklingen blomstrat först nu? Det finns åtminstone tre tänkbara faktorer som skulle kunna förklara denna trend.

För det första kan en förklaring vara den värderingsförskjutning som observerats i många av världens länder från 1970-talet och framåt. Statsvetaren Ronald Ingleharts forskning pekar på att människor fäster allt större vikt vid självförverkligande, lycka och andra immateriella värden i takt med att den ekonomiska välfärden ökar.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Inglehart, 2008.



En andra tänkbar förklaring till det ökade intresset för nya och ”alternativa” välfärdsått är den uppmärksamhet som klimatfrågan har väckt i samhällsdebatten. Mot bakgrund av att ekonomisk tillväxt i allmänhet har visat sig gå hand i hand med ökade utsläpp av växthusgaser har allt fler argumenterat för att bnp-åttet är ett bristfälligt ått på samhällsutvecklingen.

Slutligen är en tredje möjlig förklaring till det tilltagande intresset för nya välfärdsått den utveckling som skett inom samhällsvetenskapen. Under de senaste decennierna har mängden data om och indikatorer på människors levnadsvillkor, hälsa och subjektiva livskvalitet accelererat. I dag forskas det inte bara om vad som gör att vissa människor är rika och andra fattiga. Omfattande forskning bedrivs också kring fenomen som tidigare antogs ligga utanför vetenskapen, exempelvis vilka faktorer som bidrar till ett hälsosamt och lyckligt liv.

Men även om den breda samhällsdebatten kring alternativa välfärdsått har varit särskilt framträdande under det senaste decenniet har den samhällsvetenskapliga diskussionen om hur samhällets välfärd bör mätas och utvärderas varit livlig under relativt lång tid. Detta gäller i synnerhet kritiken av bnp-åttet som indikator på människors livskvalitet och sedan 1960-talet har till exempel de sociala indikatorerna lyfts fram som ett alternativ till ekonomiska välfärdsått.<sup>2</sup> Dessa indikatorer ger en betydligt bredare bild av människors välfärd och livskvalitet än gängse ekonomiska välfärdsått. Till de sociala indikatorerna hör till exempel faktorer som människors hälsa, arbetsförhållanden, sociala nätverk, naturmiljö, boendestandard och fritidsvanor.

Sverige har en väletablerad tradition av att mäta olika sociala indikatorer. Redan 1968 genomförde Statistiska centralbyrå (SCB) de första levnadsnivåundersökningarna (LNU) och sedan 1975 har SCB kontinuerligt även utfört undersökningar om levnadsförhållanden (ULF). I båda dessa enkätundersökningar mäts svenskarnas levnadsförhållanden med hjälp av en bred samling ekonomiska och sociala indikatorer.

---

<sup>2</sup> Johansson, 1979; Diener & Suh, 1997.

Emellertid har ytterligare ett perspektiv på välfärdsräkning rönt allt större uppmärksamhet den senaste tiden. Inom denna tradition mäts människors livskvalitet genom subjektiva omdömen och upplevelser snarare än genom sociala och ekonomiska indikatorer. Dessa mätmeter och indikatorer är i sin tur sprungna ur den framväxande lyckoforskningen. Till skillnad från både de ekonomiska och de sociala indikatorerna, där människors objektiva livssituation står i fokus, står människors grad av tillfredsställelse, välbefinnande och lycka i fokus inom denna ”nya” välfärdstradition.

## Rapportens syfte

Sverige har en lång tradition av att mäta befolkningens välfärd med hjälp av ekonomiska och sociala indikatorer. Speciellt den välutvecklade traditionen att mäta, utvärdera och forska om människors levnadsförhållanden har väckt stor internationell uppmärksamhet. När det gäller mätning och forskning om människors subjektiva livskvalitet ligger Sverige däremot betydligt sämre till. Mått på människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande lyser till exempel nästan helt med sin frånvaro i SCB-undersökningarna LNU och ULF. Vidare är det ännu bara en handfull svenska forskare som bedriver lyckoforskning.

Syftet med denna rapport är att belysa nya perspektiv kring mätning av individens och samhällets livskvalitet. Huvudfokus i rapporten ligger på att ge en introduktion till olika subjektiva livskvalitetsindikatorer som är sprungna ur den framväxande lyckoforskningen. Ytterligare frågor som står i fokus i rapporten är vilka direkta och indirekta indikatorer som i dag finns tillgängliga för att mäta svenska folkets subjektiva livskvalitet samt vilka indikatorer som saknas eller behöver utvecklas.

## Tre perspektiv på välfärd och livskvalitet inom samhällsvetenskapen

Grovt sett kan etablerade välfärdsåtgångar inom samhällsvetenskapen delas in i tre olika typer av indikatorer – ekonomiska indikatorer, sociala indikatorer och subjektiva indikatorer.<sup>3</sup> Låt oss kort gå igenom var och en av dessa typer av välfärdsåtgångar.

### Ekonomiska indikatorer

Det kanske äldsta och mest etablerade sättet att mäta människors livskvalitet är att använda sig av ekonomiska indikatorer.<sup>4</sup> Till exempel är det mest använda välfärdsåtgångar på nationell nivå sannolikt bruttonationalprodukten (bnp) per capita. Till de ekonomiska välfärdsindikatorerna räknas emellertid också en rad andra åtgångar. En etablerad indikator på inkomstspridningen i ett land är Ginikoefficienten, vilken mäter hur ojämnt inkomsterna i en befolkning är fördelade. Andra åtgångar som frekvent brukar räknas till de ekonomiska välfärdsindikatorerna är ett samhälles grad av arbetslöshet och fattigdom.<sup>5</sup>

Varför är då ekonomiska indikatorer så populära att använda som indikatorer på mänsklig välfärd? En bärande tanke bakom att tillämpa olika ekonomiska indikatorer som åtgångar på samhälls- välfärd är att dessa, åtminstone grovt sett, kan ge en fingervisning om hur mycket ekonomiska resurser människor har till sitt förfogande.<sup>6</sup> Detta ger i sin tur en bild av i vilken utsträckning människor har möjligheter att tillfredsställa sina behov. Ett underförstått antagande bakom detta tänkande är att behovstillfredsställelse eller uppfyllelse av preferenser är det som gör individens liv värdefullt. Ekonomisk välfärd kan antas fungera som ett medel för att tillfredsställa dessa behov och önsknings-.

---

<sup>3</sup> Diener & Suh, 1997.

<sup>4</sup> Diener & Suh, 1997; Stiglitz et al., 2009

<sup>5</sup> Diener et al., 2009.

<sup>6</sup> Diener et al., 2009; Stiglitz et al., 2009.

Pengar är trots allt en standardiserad resurs som individen kan använda sig av för att köpa de produkter och tjänster som kan tänkas tillfredsställa hennes behov och önsknings. Ökade inkomster leder därför till ökade möjligheter att tillfredsställa olika preferenser. Detta gäller i synnerhet om marknaden erbjuder produkter och tjänster som täcker de behov och önskemål som människor kan tänkas ha.

Ett annat vanligt argument som brukar ges till fördel för de ekonomiska indikatorerna är att dessa är enklare att mäta än icke-monetära indikatorer samt att det finns mer välutvecklade system för att mäta och följa upp olika ekonomiska indikatorer. Det brukar även lyftas fram att sambanden mellan ekonomiska välfärdsindikatorer och andra välfärdsindikatorer ibland är så starka att de ekonomiska indikatorerna i praktiken ger samma bild av ett lands välfärd som andra mer icke-ekonomiska välfärdsindikatorer.<sup>7</sup> Det råder till exempel ett mycket starkt samband mellan bnp per capita och FN:s mått på mänsklig utveckling.<sup>8</sup>

Det finns emellertid också ett flertal nackdelar som brukar lyftas fram i relation till de ekonomiska indikatorerna. Först och främst brukar kritiker av ekonomiska välfärdsindikatorer hävda att alla mänskliga behov inte kan tillgodoses med hjälp av ekonomiska resurser.<sup>9</sup> Kärlek och vänskap kan till exempel svårtligen köpas för pengar. Det brukar också påpekas att de vanligaste ekonomiska välfärdsindikatorerna (exempelvis bnp-måttet) inte tar hänsyn till vilka konsekvenser den ekonomiska utvecklingen får för naturen samt framtida generationers välfärd. Denna invändning har blivit speciellt vanlig i debatten kring klimatförändringarna.<sup>10</sup>

Ett annat argument som kan lyftas mot de ekonomiska indikatorerna är att människor inte alltid agerar rationellt.<sup>11</sup>

---

<sup>7</sup> Cahill, 2005.

<sup>8</sup> Cahill, 2005.

<sup>9</sup> Diener, 2009.

<sup>10</sup> Patz et al., 2007.

<sup>11</sup> Thaler & Sunstein, 2008.

Utifrån denna utgångspunkt räcker således inte kombinationen av goda ekonomiska resurser och en fri marknad för att människor ska kunna maximera sin behovstillfredsställelse. Ett skäl till att dra denna slutsats är att man inom psykologin funnit en skillnad mellan det psykologiska system som reglerar önskningar respektive det system som reglerar njutning.<sup>12</sup> Det människor önskar sig är kort och gott inte alltid det som i slutänden gör dem tillfredsställda.

## Sociala indikatorer

Som ett alternativ till de etablerade måtten på ekonomisk utveckling (exempelvis bnp per capita) växte den så kallade sociala indikatorsrörelsen fram på 1960-talet.<sup>13</sup> En viktig drivkraft bakom denna rörelses framväxt var en kritik mot att etablerade mått på samhälls utveckling var alltför ensidigt fokuserade på ekonomiska aspekter av människors liv. Exempel på sociala indikatorer är en befolknings grad av spädbarnsdödlighet, antal begångna brott, livslängd, miljöutsläpp, läskunnighet och självmordstal.

Det finns, lite förenklat, åtminstone tre vanliga kännetecken när det gäller välfärdsindex som bygger på sociala indikatorer: De är (1) objektiva, (2) icke-ekonomiska samt (3) pluralistiska.<sup>14</sup>

- *Objektiva*: Välfärdsmått som faller under de sociala indikatorerna brukar i regel mäta människors objektiva livsvillkor i en given kulturell eller nationell kontext.<sup>15</sup> Att de sociala indikatorerna brukar benämnas som objektiva innebär att dessa livskvalitetsmått i första hand mäter människors yttre livsvillkor snarare än subjektiva upplevelser av livet. Detta är sannolikt en orsak till att de sociala indikatorerna ibland kallas just objektiva välfärdsindikatorer.<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> Berridge, 1996.

<sup>13</sup> Johansson, 1979.

<sup>14</sup> Diener & Suh, 1997.

<sup>15</sup> Diener & Suh, 1997.

<sup>16</sup> Diener & Suh, 1997.

- *Icke-ekonomiska*: Ytterligare en framträdande egenskap hos de sociala indikatorerna är att de i regel syftar till att mäta icke-ekonomiska aspekter av människors liv. Det ska dock tilläggas att gränsen för vad som är ekonomiska respektive sociala indikatorer i vissa fall kan anses vara flytande. Ett samhälles grad av inkomst- ojämlighet brukar till exempel betraktas både som en ekonomisk och som en social indikator; ibland räknas de ekonomiska indikatorerna även in under paraplybegreppet sociala indikatorer.<sup>17</sup>
- *Pluralistiska*: Ett tredje kännetecken för de sociala indikatorerna är att dessa i regel är pluralistiska till sin natur. Detta innebär att människors välfärd ses som ett mångfacetterat fenomen som i regel inte låter sig mätas med en eller några få indikatorer.

En fördel som brukar nämnas med de sociala indikatorerna är att de, till skillnad från de ekonomiska indikatorerna, i regel är framtagna för att mäta just människors livskvalitet. De sociala indikatorerna är åtminstone ibland grundade på teorier om vad som utgör mänsklig välfärd, livskvalitet och utveckling. FN:s mått på mänsklig utveckling är till exempel grundat på moralfilosofen Amartya Sens teori om mänsklig välfärd.<sup>18</sup> Vidare brukar de sociala indikatorerna anses mäta sådant som människor faktiskt värderar som viktigt eller vad som betraktas som kollektiva angelägenheter i olika länder.<sup>19</sup> Ytterligare ett argument som brukar lyftas fram för de sociala indikatorerna är att dessa välfärdsått är pluralistiska och därför tar hänsyn till antagandet att människors livskvalitet är ett mångfacetterat fenomen.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> Noll, 2002.

<sup>18</sup> Anand & Sen, 1994.

<sup>19</sup> Johansson 1979; Diener 1995.

<sup>20</sup> Diener & Suh, 1997.

Det finns även ett antal nackdelar som brukar lyftas fram med de sociala indikatorerna. En nackdel som brukar påpekas är att de sociala indikatorernas pluralistiska natur medför att det är svårt att skapa ett enhetligt välfärdsmått baserat på dessa indikatorer.<sup>21</sup> Ett slående exempel på detta ges av Becker med flera som utvärderade livskvaliteten i 329 amerikanska storstäder med hjälp av ett brett batteri av sociala indikatorer.<sup>22</sup> Det livskvalitetsindex som användes baserades på indikatorer inom områden som hälsa, kriminalitet, klimat och ekonomi. Beroende på vilken vikt vardera indikator i indexet gavs kunde 134 olika städer hamna överst på listan samtidigt som 150 olika städer kunde hamna sist på listan. Än mer slående var att 59 städer kunde hamna både först och sist på listan beroende på hur de olika indikatorerna viktades. Ett problem med många av de välfärdsindex som baseras på sociala indikatorer är således hur de olika måtten ska viktas på ett icke godtyckligt sätt.

Ytterligare en nackdel som brukar lyftas fram mot de sociala indikatorerna är att dessa indikatorer, precis som de ekonomiska indikatorerna, sällan mäter hur människor upplever livet,<sup>23</sup> trots att människors subjektiva livskvalitet ofta brukar inta en central plats i filosofiska teorier kring livskvalitet.<sup>24</sup>

## Sociala indikatorer i Sverige

I Sverige finns en etablerad tradition när det gäller mätning och uppföljning av olika sociala indikatorer. Den svenska traditionen att samla och sammanställa data kring levnadsförhållanden har också rönt en hel del internationell uppmärksamhet. Svenska forskare som Erik Allardt<sup>25</sup> och Sten Johansson<sup>26</sup> brukar till

---

<sup>21</sup> Diener & Suh, 1997.

<sup>22</sup> Becker et al., 1987.

<sup>23</sup> Diener & Suh, 1997.

<sup>24</sup> Brülde, 2003.

<sup>25</sup> Allardt, 1975.

<sup>26</sup> Johansson 1979.

exempel betraktas som nyckelpersoner inom den sociala indikatorsrörelsen.

En rapport som satt ett relativt starkt avtryck kring den svenska synen på välfärdsmätningen är sannolikt Sten Johanssons bok *En teori om social rapportering*.<sup>27</sup> I stället för att tala om sociala indikatorer använder Johansson sig av begreppet levnadsnivå, och individens levnadsnivå baseras enligt Johansson på en mängd olika yttre livsvillkor, däribland individens hälsa, arbetsförhållanden, inkomst, utbildning och sociala relationer. Gemensamt för dessa vitt skilda faktorer är att de i varierande grad är exempel på resurser som antas vara viktiga för individens möjligheter att medvetet styra och kontrollera sitt liv.<sup>28</sup> Johansson hävdar med utgångspunkt från FN:s internationella konferenser att det finns vissa resurser som kan antas vara kollektiva angelägenheter i de flesta av världens länder, och valet av relevanta resurser reflekterar inte bara vad som kan antas vara viktiga resurser för att individen ska kunna realisera ett gott liv utan listan av resurser bestäms även av vilka områden som står till samhällets förfogande att fördela och hantera.<sup>29</sup> Individens personlighet och kognitiva förmåga kan till exempel utgöra viktiga resurser men eftersom dessa inte står under samhällelig kontroll ingår de inte heller i levnadsnivåbegreppet.

Med utgångspunkt från de gemensamma faktorer som listats som viktiga resurser världen över föreslog Johansson och Erikson<sup>30</sup> att följande nio områden bör ingå i en samlad bild av individens levnadsnivå:

1. hälsa
2. sysselsättning och arbetsförhållanden
3. ekonomiska resurser
4. kunskaper och utbildningsmöjligheter
5. familj och sociala relationer
6. bostad

---

<sup>27</sup> Johansson 1979.

<sup>28</sup> Johansson 1979, Kommittén Välfärdsbokslut 2001.

<sup>29</sup> Johansson, 1979.

<sup>30</sup> Johansson, 1979; Erikson 1993.



7. rekreation och kultur
8. säkerhet till liv och egendom
9. politiska resurser.

Som vi kan se lyser subjektiva välfärdsindikatorer med sin frånvaro på denna lista, och ett skäl till varför subjektiva indikatorer utelämnats inom den svenska välfärdsforskningstraditionen är sannolikt att man tänkt sig att sådana mått inte har tillräcklig samhällskritisk potential. Denna slutsats grundar sig i sin tur på antagandet att människor i allmänhet anpassar sig till sina yttre livsvillkor. Johansson hävdade till exempel att: ”Ett välfärdsbegrepp baserat på individens tillfredsställelse med sin situation registrerar således den fattiges fördragsamhet liksom den rikes missnöje.”<sup>31</sup>

Låt oss nu titta närmare på hur välfärd definieras och mäts inom den subjektiva välfärdstraditionen.

## Subjektiva indikatorer

Till skillnad från ekonomiska och sociala indikatorer som ofta mäter aspekter av individens objektiva livssituation mäter de subjektiva indikatorerna hur individen själv värderar olika aspekter av livet samt hur hon känner sig.<sup>32</sup> Den gyllene standarden för att mäta subjektiva indikatorer är att använda olika typer av självskattningsformulär.

Även om det är först på 2000-talet som intresset för subjektiva välfärdsindikatorer blomstrat kan ursprunget till dessa indikatorer spåras så långt tillbaka som till 1920-talet.<sup>33</sup> Vid denna tid började ett antal amerikanska forskare att intressera sig för vilka faktorer som bidrar till ett lyckligt äktenskap. Hamilton använde i sin forskning ett självskattningsformulär där intervju-personerna fick ange hur nöjda de var med sitt äktenskap.<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Johansson 1979.

<sup>32</sup> Diener & Suh, 1997.

<sup>33</sup> Angner, 2011.

<sup>34</sup> Angner, 2011.

Skattningarna i testet summerades till ett index som han hävdade var ett mått på ”äktenskaplig framgång”.

På 1930- och 1940-talen började även forskare inom utbildningspsykologin och personlighetspsykologin att intressera sig för människors grad av lycka och övergripande livstillfredsställelse.<sup>35</sup> Vidare genomfördes en av de första nationella mätningarna av människors livstillfredsställelse 1948 i den amerikanska undersökningen *Tension Study*<sup>36</sup> och på 1960-talet utvecklade psykologen Norman Bradburn skalan *Bradburn Affect Balance Scale* med syftet att mäta människors grad av känslomässigt välbefinnande.<sup>37</sup>

Det finns åtminstone tre olika synsätt på subjektiv livskvalitet inom samhällsvetenskapen. Enligt det första synsättet fångas individens subjektiva livskvalitet bäst genom att individen får utvärdera sitt liv och/eller olika domäner av livet. Idén bakom detta perspektiv är att individen själv är den som är bäst lämpad att avgöra hur bra eller dåligt hennes liv ter sig. För att mäta denna subjektiva och utvärderande typ av livskvalitet får individen vanligen skatta hur ”nöjd” eller ”missnöjd” hon är med livet i sin helhet samt med områden som till exempel familjen, arbetet och fritiden.<sup>38</sup> Den övergripande bedömningen av livet brukar benämnas *livstillfredsställelse* medan bedömningar av olika områden i livet brukar benämnas *domäntillfredsställelse*.

Enligt det andra synsättet fångas individens livskvalitet bäst genom olika mått på individens känslomässiga välbefinnande. Till skillnad från det första perspektivet som handlar om hur individen bedömer och utvärderar sitt liv ligger fokus i detta perspektiv på hur individen känner sig. För att mäta individens välbefinnande används olika självskattningsformulär där individen får skatta sin övergripande sinnestämning alternativt uppge hur ofta och intensivt hon upplevt olika positiva och

---

<sup>35</sup> Angner, 2011.

<sup>36</sup> Stevenson & Wolfers, 2008.

<sup>37</sup> Bradburn, 1969.

<sup>38</sup> Diener et al., 1999.

negativa känslor.<sup>39</sup> Denna självskattning av hur individen känner sig brukar benämnas *känslomässigt välbefinnande*.

Det tredje synsättet på livskvalitet inom den subjektiva livskvalitetstraditionen fokuserar på individens upplevelse av självförverkligande, meningsfullhet och engagemang.<sup>40</sup> Enligt denna tradition är ett liv där individen uppnår viktiga målsättningar, engagerar sig i meningsfulla livsprojekt och ofta upplever ”flow” värdefullt i sig självt – inte blott ett medel för hennes övergripande livstillfredsställelse och välbefinnande.

Vad finns det då för fördelar med de subjektiva välfärdsindikatorerna? Först och främst brukar det lyftas fram att de subjektiva indikatorerna mäter något som för de flesta människor framstår som mycket värdefullt. De subjektiva indikatorerna syftar vidare till att mäta sådana saker som filosofer genom historien ofta har tillskrivit ett egenvärde.<sup>41</sup> De ekonomiska och sociala indikatorerna mäter utifrån detta synsätt framför allt sådana saker som (möjligtvis) utgör medel för människors livstillfredsställelse, välbefinnande och självförverkligande. Ytterligare en fördel som kan lyftas fram med de subjektiva indikatorerna är att dessa är enklare att sammanställa till ett välfärdsindex än de sociala indikatorerna. Detta gäller i synnerhet när subjektiv livskvalitet definieras som livstillfredsställelse. Om livskvalitet definieras som livstillfredsställelse kan man helt enkelt låta människor skatta hur nöjda de är med livet och sedan aggregera ett sådant mått för att jämföra välfärdsnivåer avseende olika grupper, regioner och nationer.<sup>42</sup>

Precis som i fallet med de ekonomiska och sociala indikatorerna har flera nackdelar lyfts fram i relation till de subjektiva indikatorerna. Först och främst har många samhällsvetare förhållit sig skeptiska till möjligheten att mäta subjektiva upplevelser på ett tillförlitligt sätt.<sup>43</sup> Vissa samhällsvetare har även

---

<sup>39</sup> Diener et al., 2009; Killingsworth & Gilbert, 2010.

<sup>40</sup> Seligman, 2002; Vittersø et al., 2009.

<sup>41</sup> Brülde, 2007.

<sup>42</sup> Layard, 2006.

<sup>43</sup> Kahneman, 1997.

ansett att subjektiva indikatorer inte har tillräcklig samhällskritisk potential. Amartya Sen hävdar exempelvis att subjektiva indikatorer i för stor utsträckning bortser från människors objektiva livssituation och därför till viss del är olämpliga som välfärds-mått.<sup>44</sup> Som vi sett har liknande tankegångar även varit en bärande inom den svenska välfärdsforskningstraditionen.<sup>45</sup>

## Internationella initiativ kring mätning av samhällelig utveckling

Under de senaste åren har tre olika internationellt kända rapporter publicerats som samtliga innehåller förslag på hur samhällets grad av välfärd bör mätas. Två av dessa tar en tämligen bred ansats medan den tredje rapporten är fokuserad på hur olika subjektiva indikatorer kan användas som välfärdsindikatorer.

### Stiglitzrapporten

År 2009 släpptes den så kallade Stiglitzrapporten vars huvudförfattare är ekonomerna Joseph Stiglitz, Amartya Sen och Jean-Paul Fitoussi.<sup>46</sup> Rapporten utarbetades på uppdrag av Frankrikes dåvarande president Nicolas Sarkozy. Syftet med rapporten var bland annat att ge en bild av hur det franska samhällets välfärd ska kunna mätas på ett bättre och mer nyanserat sätt än tidigare.

Stiglitzrapporten innehåller tre olika delrapporter. I den första delen, *Classical GDP Issues*, diskuterar författarna olika problem med att använda bnp-måttet som ett mått på ett samhälles ekonomiska välfärdsnivå. En slutsats som författarna drar är att människors ekonomiska välfärdsnivå i högre utsträckning bör mätas genom realinkomster och konsumtion snarare än via produktionsbaserade mått som bnp-måttet.

---

<sup>44</sup> Schokkaert, 2007.

<sup>45</sup> Johansson, 1979.

<sup>46</sup> Stiglitz et al., 2009.

Ytterligare ett förslag som författarna lyfter fram är att ett ökat fokus bör ligga på spridningen av inkomster, konsumtion och välståndsnivåer snarare än på genomsnittsnivåer. Vidare hävdar författarna att man i högre grad bör räkna in ekonomiska aktiviteter som sker utanför marknaden i de ekonomiska välfärdsindikatorerna.

I den andra delen av Stiglitzrapporten, *Quality of Life*, granskas olika sociala och subjektiva välfärdsindikatorer. En första slutsats som författarna drar är att subjektiva välfärdsindikatorer, till exempel mått på människors livstillfredsställelse och subjektiva välbefinnande, bör ingå i nationella välfärds-mätningar. En andra slutsats är att olika objektiva och sociala välfärdsindikatorer bör ingå vid sidan av de subjektiva indikatorerna. Ytterligare rekommendationer från författarna är att fördelningen av de subjektiva och sociala välfärdsindikatorerna bör studeras vid sidan av genomsnittsnivåerna. Till sist hävdar författarna att olika index bör konstrueras på basis av de subjektiva och sociala indikatorerna.

I Stiglitzrapportens tredje del diskuteras hållbar utveckling och miljöfrågor. Författarna argumenterar för att ett centralt problem med ekonomiska, sociala och subjektiva välfärds-mått är att dessa i regel tenderar att fokusera på människors samtida välfärdsnivåer. För att fånga faktorer av vikt för välfärds-utvecklingens framtid är det därför viktigt att mäta faktorer som är relaterade till miljöpåverkan.

Precis som i fallet med rapportens övriga två delar drar författarna här några slutsatser kring hur miljörelaterade välfärds-mått bör användas. En av flera slutsatser är att hållbar utveckling bör mätas och utvärderas vid sidan av de ekonomiska, sociala och subjektiva indikatorerna. Författarna avvisar således olika förslag där hållbar utveckling och andra välfärdsindikatorer vägs ihop till ett enda index.

## OECD:s rapport *How's Life?*

En annan nyligen publicerad rapport på temat välfärdsmätning är OECD:s rapport *How's Life?* från 2011.<sup>47</sup> I denna rapport presenteras och granskas, precis som i Stiglitzrapporten, en bred samling ekonomiska, sociala och subjektiva indikatorer. Fokus ligger speciellt på att jämföra de olika OECD-länderna med avseende på de olika indikatorerna.

De olika indikatorer som diskuteras och presenteras i rapporten är grupperade i elva huvudområden som presenteras och diskuteras var för sig:

1. inkomster och ekonomiskt välstånd
2. arbete och sysselsättning
3. boendevillkor
4. hälsa
5. balans mellan arbete och fritid
6. utbildning och färdigheter
7. sociala nätverk
8. civilt engagemang
9. miljö
10. personlig trygghet
11. subjektivt välbefinnande.

Enligt OECD ger de olika indikatorerna en bred bild av människors livskvalitet och indikatorerna kan mot bakgrund av detta användas som underlag för vilka typer av indikatorer som enskilda länder väljer att mäta och utvärdera. Rapporten ger också en grund för framtida utveckling av nya och förfinade välfärdsindikatorer.

---

<sup>47</sup> OECD, 2011.

## Förenta nationernas *World Happiness Report*

Ytterligare en rapport som publicerats nyligen är FN:s *World Happiness Report*.<sup>48</sup> Huvudförfattare till rapporten är statsvetaren John Helliwell samt nationalekonomerna Richard Layard and Jeffrey Sachs. Till skillnad från Stiglitzrapporten och OECD:s *How's Life?* har FN-rapporten ett smalare fokus och fokuserar helt på hur mått på livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande kan användas som policyunderlag. Rapporten består av två delar. Den första delen består av en redovisning av internationella skillnader i lycka, en sammanfattning av lyckoforskningens resultat samt policyrekommendationer som kan dras med underlag från lyckoforskningen. I rapportens andra del analyseras tre exempel på policyrelevanta lyckomätningar som har genomförts under de senaste åren. Bland dessa märks kungadömet Bhutans mått på "bruttonationallycka", den brittiska statistikbyråns lyckomätningar samt OECD:s riktlinjer för hur subjektivt välbefinnande bör mätas.

---

<sup>48</sup>Helliwell et al., 2012.

# 2

## Mått på subjektiv livskvalitet och faktorer som påverkar den







## 2 Mått på subjektiv livskvalitet och faktorer som påverkar den

Att definiera livskvalitet som ett psykologiskt (mentalt) tillstånd är vanligt bland såväl lekmän, filosofer och samhällsvetare. Ofta används begrepp som ”lycka” och ”subjektivt välbefinnande” för att beskriva dessa psykologiska tillstånd. I en stor undersökning där universitetsstudenter runt om i världen tillfrågats om vad som är mest värdefullt i livet hamnade ”lycka” i genomsnitt högst upp på listan.<sup>1</sup> En annan studie, genomförd i USA, undersökte vilka värden människor grundar sina beslut på. Resultaten pekade på att människor ofta fattar sina beslut på basis av vilka beslut de tror ska göra dem lyckliga och nöjda med livet. Åtminstone var det dessa värden som människor mest frekvent uppgav som skäl för sina val.<sup>2</sup>

Inom filosofin har den subjektiva livskvalitetstraditionen dessutom djupa historiska rötter; ungefär 400 år före Kristus argumenterade den grekiske filosofen Aristippos för att upplevelser av njutning är det slutgiltiga målet i livet.<sup>3</sup> Liknande tankegångar fanns även hos den antika filosofen Epikuros<sup>4</sup> samt hos senare upplysningsfilosofer som Jeremy Bentham och Johan Stuart Mill.<sup>5</sup>

Inom samhällsvetenskapen har intresset för att mäta och forska om subjektiv livskvalitet blivit stort först under de senaste

---

<sup>1</sup>Oishi et al., 2007.

<sup>2</sup>Benjamin et al., 2012.

<sup>3</sup>Nettle, 2005.

<sup>4</sup>Annas, 1987.

<sup>5</sup>Wolff, 2006.

tio åren. Den samhällsvetenskapliga forskningen kring subjektiv livskvalitet brukar vanligtvis benämnas lyckoforskning ("science of happiness" samt "science of subjective well-being"), och antalet publicerade artiklar med nyckelord som "subjective well-being", "happiness" och "lifesatisfaction" har ökat lavinartat sedan slutet av 1990-talet. År 2000 startades även en specialtidsskrift med namnet *Journal of Happiness Studies*. Flera artiklar från lyckoforskningsfältet har även blivit publicerade i den ansedda tidskriften *Science*.<sup>6</sup>

Det är emellertid inte bara inom samhällsvetenskapen som subjektiv livskvalitet har blivit populärt på sistone; alltfler samhällsdebattörer och politiker har också börjat intressera sig för att använda olika subjektiva livskvalitetsindikatorer. I kungariket Bhutan har regeringen satt "bruttonationallyckan" som övergripande mål för politiken. Frankrikes förra president Nicolas Sarkozy har också visat sig positiv till att införa subjektiv livskvalitet som ett politiskt mål.

Inom svensk politik har främst Miljöpartiet visat ett intresse för lyckoforskningens rön. Riksdagsledamöterna Max Andersson och Lise Nordin har till exempel lagt motioner om att lyckoforskningens rön till viss del bör ligga till grund för politiskt beslutsfattande. Som vi såg i det föregående kapitlet har även organisationer som OECD och FN nyligen uppmärksammat subjektiva indikatorer i sina rapporter kring mänsklig välfärd.

## Hur kan subjektiv livskvalitet definieras och mätas?

Som vi såg i det inledande kapitel används åtminstone tre olika perspektiv och mått på subjektiv livskvalitet inom samhällsvetenskapen. Låt oss titta närmare på dessa tre perspektiv.

Det vanligaste sättet att mäta en individens subjektiva livskvalitet är att låta individen utvärdera sitt liv och/eller olika domäner av livet. Detta synsätt på individens subjektiva livs-

---

<sup>6</sup>Kahneman et al., 2004; Killingsworth & Gilbert 2010.

kvalitet kan benämnas *tillfredsställeseperspektivet*. Idén bakom detta perspektiv är att individen själv är den som är bäst lämpad att avgöra hur bra eller dåligt hennes liv ter sig. För att mäta denna subjektiva och utvärderande typ av livskvalitet får individen vanligen skatta hur ”nöjd” eller ”missnöjd” hon är med livet i dess helhet samt med olika områden i livet såsom familjen, arbetet och fritiden. Den övergripande bedömningen av livet brukar benämnas *livstillfredsställelse* medan bedömningar av olika områden i livet brukar benämnas *domäntillfredsställelse*. Man kan notera att det i första hand är livstillfredsställelse snarare än domäntillfredsställelse som brukar omnämnas i diskussionen om välfärds-mätning. Skälet till detta är att mått på livstillfredsställelse antas mäta individens totala livskvalitet, till skillnad från domäntillfredsställelse som enbart mäter vissa aspekter av individens liv.

Enligt det andra synsättet på subjektiv livskvalitet fångas individens livskvalitet bäst genom mått på individens känslomässiga välbefinnande. Detta perspektiv kan benämnas *välbefinnandeperspektivet*. Till skillnad från tillfredsställeseperspektivet, som handlar om hur individen bedömer och utvärderar sitt liv, ligger fokus i detta perspektiv på hur individen känner sig, vilket brukar benämnas *känslomässigt välbefinnande*. För att mäta individens välbefinnande används olika självskattningsformulär där individen får skatta sin övergripande sinnestämning alternativt uppge hur ofta och intensivt hon upplevt olika positiva och negativa känslor. Välbefinnandet kan till exempel mätas genom att människor får skatta hur ofta de känner sig glada, entusiastiska och harmoniska respektive hur ofta de känner sig ledsna, nedstämda och stressade. Dessa känsluskattningar kan sedan studeras var för sig eller summeras till ett välbefinnandeindex. Välbefinnandet kan också mätas mer övergripande genom att människor får uppge i vilken utsträckning de känner sig väl till mods eller illa till mods på en bipolär skala.

Det kan vara värt att påpeka att många existerande mått på psykisk ohälsa och depression påminner om de vanligaste måtten på känslomässigt välbefinnande. En viktig skillnad är emellertid att mått på psykisk ohälsa och depression primärt innehåller

mått på negativa känslor som nedstämdhet och oro medan välbefinnandemåtten innehåller lika delar positiva och negativa känslor. Välbefinnandemåtten ger således en mer representativ bild av individens "totala" välbefinnandenivå jämfört med mått på exempelvis depression.

I den dagsaktuella debatten kring nya välfärdsindex brukar både tillfredsställeseperspektivet och välbefinnandeperspektivet lyftas fram som viktiga mått på individens subjektiva livskvalitet. Det är till exempel dessa två perspektiv på subjektiv livskvalitet som OECD och FN lyfter fram i sina rapporter kring välfärds-mätning och så även Stiglitzrapporten.

Som en bakgrund kan det dock vara värt att lyfta fram att det också finns en tredje syn på subjektiv livskvalitet bland vissa samhällsvetare. Denna subjektiva livskvalitetstradition kan benämnas det *eudaimoniska* perspektivet och det fokuserar på faktorer som självförverkligande, nära relationer, meningsfullhet, engagemang och psykisk funktionsförmåga. Begreppet "eudaimonia" härstammar från Aristoteles teori om livskvalitet där olika dygder och mänsklig perfektion spelar en central roll. Enligt det eudaimoniska livskvalitetsperspektivet (mätt genom subjektiva skattningar) är ett liv där individen uppnår viktiga målsättningar, engagerar sig i meningsfulla livsprojekt samt uppnår sin fulla potential en viktig del av hennes livskvalitet.<sup>7</sup> För att mäta eudaimonisk livskvalitet kan människor exempelvis skatta hur ofta de känner sig engagerade samt i vilken utsträckning de strävar efter viktiga livsmål i sin vardag. Även om eudaimonisk livskvalitet vanligtvis mäts via subjektiva självskattningar är detta perspektiv mer objektivistiskt än tillfredsställeseperspektivet och välbefinnandeperspektivet. Upplevelser av meningsfullhet, nära relationer och god psykisk funktionsförmåga tillskrivs till exempel ett egenvärde oavsett om individen själv värderar dessa faktorer som viktiga och oavsett om dessa faktorer påverkas individens välbefinnande positivt.

---

<sup>7</sup>Ryff, 1989.

Det är emellertid också möjligt att se de olika faktorer som faller under eudaimonisperspektivet som medel för människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande. Det kan exempelvis vara intressant att mäta människors upplevelse av engagemang, meningsfullhet och självförverkligande, eftersom dessa saker i allmänhet bidrar till människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande.

I tabell 1 illustreras skillnaden mellan de olika perspektiven på livskvalitet genom några exempel på enkätfrågor som kan användas för att mäta (delar av) respektive dimension. Som vi kan se fokuserar man i tillfredsställeseperspektivet på att mäta kognitiva bedömningar av livet, i välbefinnandeperspektivet på att mäta känslor av välbefinnande (och illabefinnande) och i eudaimonisperspektivet på att mäta personlig utveckling, engagemang och meningsfullhet. Tidigare forskning pekar på att sambanden mellan dessa tre olika perspektiv på livskvalitet är ganska starka;<sup>8</sup> individer som är nöjda med livet brukar i allmänhet även uppleva ett högt känslomässigt välbefinnande och uppleva att livet är meningsfullt och utvecklande. Men trots detta är sambanden långt ifrån perfekta och det finns därför goda skäl att mäta dessa tre typer av subjektiv livskvalitet separat.

---

<sup>8</sup> Ryff och Keyes, 1995.

**Tabell 1: Exempel på enkätfrågor för att mäta tre olika dimensioner av subjektiv livskvalitet**

<b>Tillfredsställelse</b>	<b>Känslomässigt välbefinnande</b>	<b>Eudaimonia</b>
Hur nöjd är du med ditt liv i stort nuförtiden?	Hur ofta har du känt dig på gott humör den senaste veckan?	Anser du att ditt liv är fyllt med mål och mening?
Hur nöjd är du med ditt arbete?	Hur ofta har du känt dig nedstämd den senaste veckan?	Hur ofta har du känt dig engagerad den senaste veckan?
I vilken utsträckning upplever du att ditt liv är som du skulle vilja att det vore?	Var du orolig en stor del av gårdagen?	I vilken utsträckning har ditt liv varit en ständig process av lärande, förändring och utveckling?
Hur nöjd är du med ditt familjeliv?	Hur av avslappnad känner du dig just nu?	Finns det människor i ditt liv som du verkligen bryr dig om?

## **Hur mäts och definieras människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande?**

Som vi sett definieras subjektiv livskvalitet oftast som livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande. Detta gäller i synnerhet inom lyckoforskningen samt i debatten kring välfärdsindikatorer. Låt oss därför fördjupa oss i hur dessa två perspektiv på subjektiv livskvalitet kan definieras och mätas.

### **Livstillfredsställelse**

De flesta studier inom lyckoforskningen har använt sig av livstillfredsställelse som lyckodefinition. Brülde definierar livstillfredsställelse som en ”positiv attityd till det egna livet i sin

helhet”.<sup>9</sup> Att vara lycklig är att på det hela taget vara nöjd eller tillfreds med livet. Individens livstillfredsställelse kan vidare beskrivas i termer av en bipolär skala, där extremt missnöje med livet utgör skalans ena pol och en extrem nöjdhet med livet utgör skalans andra pol. Det högsta värdet på den positiva polen kan tolkas som att individen är helt nöjd med sitt liv, det vill säga att hon tycker att allt i livet är som hon önskar och hon inte vill ändra på någonting. Maxvärdet på den negativa polen kan å andra sidan tolkas som ett tillstånd när ingenting i individens liv är som hon önskar och där hon vill ändra på allting.

Som vi sett ovan antar man ett helt subjektivt perspektiv på lycka när man definierar lyckobegreppet som livstillfredsställelse. Vilka referensramar, ideal, önskningar och krav människor har på livet är åtminstone i teorin något högst personligt och individuellt. Livstillfredsställelseedefinitionen av lycka är därför besläktad med de så kallade lyckoteorier som ofta används inom national-ekonomi, där individens välfärd, livskvalitet eller nytta definieras som preferenstillfredsställelse. Livstillfredsställelseteorin om lycka brukar därför betraktas som en förhållandevis liberal lyckoteori, där individen själv antas vara den som är mest kapabel att avgöra hur värdefullt hennes liv är.

Den subjektiva och liberala aspekten av livstillfredsställelseperspektivet på lycka har emellertid utsatts för en hel del kritik, och ett potentiellt problem som har lyfts fram är att människor ofta anpassar sina referensramar utifrån sin faktiska levnadssituation.<sup>10</sup> Människor kan därför vara nöjda med livet trots att de saknar grundläggande friheter och förmågor.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup>Brülde, 2007b.

<sup>10</sup>Schokkaert, 2007.

<sup>11</sup>Trani et al., 2011.



### *Att mäta livstillfredsställelse*

Empiriska studier av människors grad av livstillfredsställelse har en relativt lång tradition inom samhällsvetenskapen. Sedan slutet av 1940-talet har livstillfredsställelse mätts på nationell basis i USA och i flera europeiska länder har mätningar genomförts från 1950-talet och framåt. Över tid har olika mått på livstillfredsställelse blivit alltmer populära inom lyckoforskningsfältet och mått på livstillfredsställelse är i dag det i särklass vanligaste måttet på lycka inom forskningsfältet.<sup>12</sup>

Eftersom livstillfredsställelse definieras som en subjektiv bedömning av livet i sin helhet mäts denna typ av lycka i regel genom inom ramen för olika enkätstudier. Mått på livstillfredsställelse finns med i praktiskt taget alla större internationella enkätundersökningar. Några exempel är World Values Survey (WVS), European Social Survey (ESS) och Eurobarometer (EB). I dessa studier mäts livstillfredsställelse med en enda enkätfråga, så låt oss titta närmare på hur en sådan livstillfredsställelsefråga konkret kan vara formulerad.

I ESS-undersökningen mäts livstillfredsställelse genom följande fråga: ”På det hela taget, hur nöjd är du med ditt liv nu för tiden?”. Intervjupersonerna får sedan skatta sin livstillfredsställelse på en numerisk skala där ändpunkterna är (0) ”Extremt missnöjd med livet” och (10) ”Extremt nöjd med livet”. I mindre studier, som är specifikt designade för att undersöka livstillfredsställelsen och dess determinanter, brukar större frågebatterier användas.

Det utan tvekan vanligaste måttet i dessa undersökningar är Dieners livstillfredsställelseskala som innehåller fem olika påståenden om hur individen bedömer sitt liv.<sup>13</sup> Till exempel får intervjupersonerna ta ställning till påståenden som ”Mitt liv är i de flesta avseenden nära mitt ideal” och ”Jag är nöjd med mitt liv” genom att svara på sjugradiga skalor med ändpunkterna (0) ”Instämmer inte alls” och (6) ”Instämmer helt”. För att räkna ut

---

<sup>12</sup> Kahneman & Riis, 2005.

<sup>13</sup> Diener et al., 1985.

en individs livstillfredsställelse summeras svaren på fem sådana påståenden ihop till ett index.<sup>14</sup>

Med utgångspunkt från att livstillfredsställelse vanligtvis betraktas som en relativt stabil attityd till det egna livet kan dessa måtts stabilitet över tid ge en fingervisning om tillförlitligheten. Här har Dieners skala har visat sig ha en förhållandevis hög reliabilitet med en test–retest-korrelation på över +0,8 när mätningar genomförts med några veckors mellanrum och en korrelation på över +0,6 vid några månaders mellanrum.<sup>15</sup> När individens livstillfredsställelse mäts med en enda enkätfråga är tillförlitligheten något lägre<sup>16</sup> men Krueger och Schkade drar trots det slutsatsen att enfrågemått på livstillfredsställelse är tillräckligt tillförlitliga för att användas i empirisk forskning<sup>17</sup> – inte minst om analyserna baseras på stora individurval och syftar till att jämföra skillnader mellan grupper.<sup>18</sup>

En annan metod för att undersöka validiteten i livstillfredsställelseskattningar är så kallade informantrapporter där intervjupersonernas egen bedömning av livet jämförs med bedömningar från vänner och familj. Individer som känner intervjupersonen väl får med andra ord skatta hur nöjd de tror att intervjupersonen själv är med livet. Schneider och Schimmack fann i sin metaanalys en genomsnittlig korrelation på +0,35 mellan intervjupersonens egen skattningar av livstillfredsställelse och skattningar gjorda av vänner och familj.<sup>19</sup>

Det finns ett flertal resultat som tyder på att tillfredsställelseskattningar samvarierar med olika yttre faktorer på ett förutsägbart sätt och flera studier har bekräftat att positiva och negativa livshändelser påverkar människors självskattade livstillfredsställelse i förväntad riktning.<sup>20</sup> Lucas rapporterar till exempel en genomsnittlig höjning av självskattad livstillfredsställelse i

---

<sup>14</sup> Diener et al., 1985.

<sup>15</sup> Pavot & Diener, 1993.

<sup>16</sup> Diener, 1995b.

<sup>17</sup> Krueger & Schkade, 2008.

<sup>18</sup> Krueger & Schkade, 2008.

<sup>19</sup> Schneider & Schimmack, 2009.

<sup>20</sup> Lucas, 2007; Clark et al., 2008.

samband med giftermål och föräldraskap samt en genomsnittlig sänkning av självskattad livstillfredsställelse i samband med arbetslöshet och anhörigs bortgång.<sup>21</sup>

Vissa studier tyder dock på att människors livstillfredsställelsebedömning inte är helt genomtänkt och konsistent. Schwarz och Clore fann till exempel att människors livstillfredsställelse är högre under soliga dagar, något som tyder på att människor delvis använder sitt tillfälliga humör som källa till livsbedömningen.<sup>22</sup> Detta mönster fann även Schwarz och Strack i ett experiment där den grupp intervjupersoner som hittat ett mynt strax innan de skattade sin livstillfredsställelse i genomsnitt var mer nöjda med livet jämfört med en kontrollgrupp.<sup>23</sup>

## Känslomässigt välbefinnande

Den kanske mest klassiska och välanvända användningen av lyckobegreppet, såväl inom den akademiska filosofin som inom delar av samhällsvetenskapen, är att definiera lycka som känslomässigt välbefinnande.<sup>24</sup> Denna lyckodefinition har i sin tur sina rötter i Benthams hedonistiska lyckoteori,<sup>25</sup> där Bentham tänkte sig att vi vid varje givet ögonblick upplever känslor som antingen är positiva, negativa eller neutrala till sin karaktär.

Inom den moderna psykologin har varianter av Benthams välbefinnandemodell ett relativt starkt stöd,<sup>26</sup> och praktiskt taget alla vedertagna modeller över den mänskliga sinnesstämningen innehåller en välbefinnandedimension som liknar Benthams. Enligt Russells inflytelserika modell karaktäriseras alla medvetna ögonblick av en viss grad av välbefinnande eller illabefinnande.<sup>27</sup> Vid varje givet ögonblick kan alltså människors sinnesstämning

---

<sup>21</sup> Lucas, 2007.

<sup>22</sup> Schwarz & Clore 1983.

<sup>23</sup> Schwarz & Strack 1991.

<sup>24</sup> Kahneman et al., 1997; Tännsjö 2007; Brülde 2007a.

<sup>25</sup> Kahneman et al., 1997.

<sup>26</sup> Barrett & Russell, 1999.

<sup>27</sup> Russell, 1980.

beskrivas med adjektivpar såsom ”bra–dåligt”, ”positivt–negativt” och ”behagligt–obehagligt”.

Precis som i fallet med livstillfredsställelse kan individens välbefinnande beskrivas i form av en bipolär skala. I detta fall utgör extremt välbefinnande skalans ena pol och extremt illabefinnande (eller lidande) skalans andra pol, och hur lycklig en person är under en längre tidsperiod avgörs av hur intensivt och varaktigt hon upplevt känslor av välbefinnande respektive illabefinnande. För att skatta hur lycklig en person är till vardags behöver vi därför ta reda på hur stor del av tiden som personen mår bra och hur stor del av tiden som personen mår dåligt samt hur intensiva dessa positiva respektive negativa känslor är.<sup>28</sup> Positiva ögonblick hamnar på pluskontot medan negativa ögonblick hamnar på minuskontot och att vara lycklig utifrån denna lyckodefinition handlar således om att ha en gynnsam balans mellan positiva och negativa känslor. I vardagspråket använder vi oss kanske av primärt av påståenden som att ”må bra”, ”vara på gott humör” och ”känna oss väl till mods” för att beskriva denna positiva balans.

### *Att mäta känslomässigt välbefinnande*

Trots att det känslomässiga välbefinnandet ansetts vara ett centralt studieobjekt inom lyckoforskningen sedan en lång tid tillbaka är mått på denna form av lycka sparsamt använda i jämförelse med olika mått på livstillfredsställelse.<sup>29</sup> Ett skäl till detta är sannolikt att många forskare helt enkelt betraktat livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande som samma fenomen.<sup>30</sup> Men låt oss titta närmare på hur det känslomässiga välbefinnandet mäts bland de forskare som medvetet valt att skilja mått på känslomässigt välbefinnande från mått på livstillfredsställelse.

---

<sup>28</sup> Kahneman, 1999.

<sup>29</sup> Bradburn, 1969; Larsen, et al., 1985.

<sup>30</sup> Kahneman & Riis, 2005.

Det vanligaste sättet att mäta en individs känslomässiga välbefinnande är att använda olika självskattningsinstrument där individen får bedöma hur hon känt sig under en given tidsperiod. Precis som i fallet med livstillfredsställelse används olika självskattningsskalor men variationen bland dessa är betydligt större.

Det finns i grunden två olika tillvägagångssätt för att mäta det känslomässiga välbefinnandet via självskattningsskalor. En första metod är att låta individen skatta sitt övergripande välbefinnande på en bipolär skala. Denna typ av mått användes till exempel av Killingsworth och Gilbert där respondenterna i undersökningen fick skatta hur de kände för stunden på en 100-gradig skala med ändpunkterna ”Mycket bra” respektive ”Mycket dåligt.”<sup>31</sup> I den svenska SOM-undersökningen tillfrågas intervjupersonerna hur de har känt sig under de senaste dagarna på en skala från (0) ”Mycket illa till mods” till (10) ”Mycket väl till mods”.

Övergripande bipolära mått på välbefinnande av ovan nämnda snitt är emellertid ganska ovanliga och praxis är i stället att använda så kallade affektbalansmått för att mäta det känslomässiga välbefinnandet.<sup>32</sup> För att mäta individens grad av välbefinnande med ett affektbalansmått får intervjupersonerna skatta hur ofta eller intensivt de upplever en rad olika positiva och negativa känslor. Exempel på dessa känslor kan vara glädje, upprymdhet, entusiasm, stress, nedstämdhet eller oro. De olika positiva känslorna i skalan adderas till ett index benämnt *positiv affekt* och de olika negativa känslorna adderas till ett index benämnt *negativ affekt*. Vidare subtraheras negativ affekt från positiv affekt till ett index kallat *affektbalans*. En individs affektbalans, det vill säga differensen mellan grad av positiv affekt och grad av negativ effekt, betraktas som ett mått på individens totala nivå av välbefinnande under en given tidsperiod.<sup>33</sup>

Värt att påpeka är att de flesta mått på känslomässigt välbefinnande syftar till att mäta hur ofta människor upplever olika känslor snarare än hur intensivt dessa känslor upplevs. Det

---

<sup>31</sup> Killingsworth & Gilbert, 2010.

<sup>32</sup> Bradburn 1969; Diener et al., 2009; Kahneman et al., 2004.

<sup>33</sup> Bradburn, 1969.

är till exempel vanligt att fråga intervjupersonerna hur stor del av tiden, eller hur ofta, de har upplevt olika känslor under en given tidsperiod (exempelvis den senaste veckan). Skälet till att de flesta välbefinnandeskalor fokuserar på frekvens och varaktighet snarare än intensitet är flera. Först och främst tenderar människor att relativt sällan uppleva intensiva känslor.<sup>34</sup> Vidare tenderar de personer som ofta upplever intensiv positiv affekt att även ofta uppleva intensiv negativ affekt; känslornas intensitet tar således ut varandra.<sup>35</sup> Vidare brukar det antas vara svårare att mäta känslornas intensitetsnivåer än deras frekvens.<sup>36</sup>

Ibland brukar lyckoforskningens metoder omtalas som nya och oprövade. Man kan dock notera att mått på känslor och subjektiva upplevelser har en relativt lång tradition inom samhällsvetenskapen. Självskattningsinstrument används inom en rad olika forskningsfält, särskilt inom personlighetspsykologin och depressionsforskningen men också inom folkhälsoforskning och en rad andra vetenskaper. Lyckoforskningens mätproblemen kring livstillfredsställelse och välbefinnande skiljer sig här inte nämnvärt från andra vetenskaper där människors upplevelser och känslor studeras.

En första kritisk fråga som brukar väckas i relation till mått på människors känslomässiga välbefinnande är hur jämförbara människors referensramar är. När personerna Anna och Erik skattar sitt välbefinnande antas underförstått att båda tolkar välbefinnandeskalorna på samma sätt. Men i vilken utsträckning går det att finna belägg för att detta antagande är rimligt?

I strikt mening är det förmodligen omöjligt att uppnå någon säker kunskap kring människors subjektiva upplevelser,<sup>37</sup> men trots detta finns det goda skäl att anta att människor är ganska lika i grunden. Det finns trots allt ett stort antal biologiska och sociala grundförutsättningar som gäller för de flesta människor och samhällen, däribland rimligtvis förmågan att på ett likartat

---

<sup>34</sup> Diener et al., 2009.

<sup>35</sup> Diener et al., 2009.

<sup>36</sup> Diener et al., 2009.

<sup>37</sup> Brülde, 2003.

sätt uppleva och delge känsloupplevelser. Kreuger med flera argumenterar för att den mänskliga evolutionen i kombination med sociala konventioner bidragit till att människor verbalt kan beskriva subjektiva upplevelser på ett ganska likartat sätt.<sup>38</sup> Givet att verbal och skriftlig kommunikation varit ett förhållandevis viktigt sätt att kommunicera på genom historien kan man därmed förvänta sig att människor uppnått en gemensam standard för att beskriva sina känslor.<sup>39</sup>

Det finns också ett flertal empiriska studier som indikerar att människors referensramar avseende känslor är förhållandevis lika. Precis som i fallet med livstillfredsställelse pekar ett antal studier på att människors självskattade välbefinnande stämmer hyggligt överens med skattningar gjorda av vänner och familj.<sup>40</sup> Andra beteendemässiga mått som tyder på att lyckomätningar i allmänhet ger tillförlitliga signaler om humöret är studier som tyder på att människor som bedömer sig själva som lyckliga i enkätundersökningar ler och skrattar ofta.<sup>41</sup> Människors självskattade välbefinnande samvarierar även med olika hälso-markörer i förväntad riktning.<sup>42</sup> Individer som i genomsnitt har ett högt välbefinnande i vardagen tenderar till exempel att ha lägre basnivåer av stresshormonet kortisol i blodet.<sup>43</sup>

Ytterligare belegg för att självskattningar av välbefinnande är tillförlitliga kommer ifrån neuropsykologin. Lane med flera undersökte hjärnaktivitet och dess korrelation med självskattningar av känslor. Vänstra delen av hjärnans prefrontala kortex visade sig vara särskild aktiv när människor stimuleras till ett positivt humör, exempelvis genom att de får titta på ett trevligt filmklipp. Den högra delen är på motsatt sätt relaterad till negativa känslor som ångest och oro.<sup>44</sup>

---

<sup>38</sup> Krueger et al., 2009.

<sup>39</sup> Krueger et al., 2009.

<sup>40</sup> Schneider & Schimmack, 2009.

<sup>41</sup> Layard 2006.

<sup>42</sup> Steptoe et al., 2009.

<sup>43</sup> Steptoe et al., 2009.

<sup>44</sup> Lane et al., 1997.

## Kan välbefinnandet mätas med mer objektiva mätmetoder?

Finns det några mer tillförlitliga mått på välbefinnande i form av mått som inte bygger på självskattningar? Det talas ibland om att det vore önskvärt med mer "objektiva" mått på välbefinnande än de subjektiva skattningar som dominerar i forskningsfältet. Till de vanligaste förslagen hör olika fysiologiska och biokemiska mått på lycka, exempelvis mått på hjärnaktivitet i frontalloben, grad av signalsubstanserna serotonin och dopamin samt grad av stresshormonet kortisol.<sup>45</sup> Även blodtryck har diskuterats som ett tänkbart objektiva mått på människors välbefinnande. Det är dock viktigt att ha i åtanke att anledningen till att dessa objektiva mått alls blivit föreslagna som mått på lycka är att man från början funnit samband mellan dessa mått och subjektiva skattningar av livstillfredsställelse respektive känslomässigt välbefinnande.<sup>46</sup> Självskattningar från enkätstudier utgör således allt som oftast basen även för andra mer objektiva mått på välbefinnande. Vidare tenderar mer objektiva mätmetoder, till exempel mått på människors hjärnaktivitet, att vara en mycket kostsam metod. Det är emellertid inte otänkbart att man i framtiden kan utveckla objektiva mått som både är tillförlitliga och kostnadseffektiva.<sup>47</sup>

## Sambandet mellan livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande

Hur förhåller sig då människors grad av livstillfredsställelse till deras grad av välbefinnande? Föga förvånande pekar tidigare forskning på ett ganska starkt samband mellan människors grad av livstillfredsställelse och deras grad av välbefinnande. Människor som är nöjda med livet tenderar i genomsnitt att uppleva ett högt välbefinnande i vardagen. Likaså tenderar människor som är missnöjda med livet att i regel må dåligt i sin vardag. Anledningen till att de

---

<sup>45</sup> Layard, 2006.

<sup>46</sup> Urry et al., 2004; Steptoe et al., 2009; Blanchflower & Oswald, 2008.

<sup>47</sup> Kahneman & Riis, 2005.



två typerna av lycka är ganska intimt sammanflätade är sannolikt i första hand att människor tänker på sitt välbefinnande när de bedömer livet.<sup>48</sup>

Människors bedömning av livet har också visat sig påverka välbefinnandet i förväntad riktning,<sup>49</sup> samtidigt som tidigare forskning tyder på att sambandet mellan de två typerna av livskvalitet är långt ifrån perfekt; den uppmätta korrelationen tenderar att ligga mellan +0,3 och +0,5.<sup>50</sup>

Några studier tyder även på att de två formerna av subjektiv livskvalitet delvis influeras av olika faktorer, och flera studier har funnit att socioekonomiska faktorer är starkare kopplade till livstillfredsställelsen än till välbefinnandet.<sup>51</sup> En tänkbar förklaring till detta är att människor inte bara väger in hur de känner sig när de värderar sina liv utan att de även väger in hur framgångsrikt eller "lyckat" livet ter sig. Kahneman hävdar att människor underförstått besvarar två frågor när de formar sin bedömning av livet: "Hur mår jag?" och "Hur lyckligt lottad är jag?".<sup>52</sup>

I SOM-undersökningen som samlades in 2010 och 2011 fick svenska folket självskatta sin livstillfredsställelse och sitt känslomässiga välbefinnande. För att mäta livstillfredsställelse fick intervjupersonerna besvara hur nöjda de var med livet på en fyrgradig verbal svarsskala från "Mycket nöjd" till "Inte alls nöjd". Välbefinnandet mättes genom att intervjupersonerna fick besvara hur de känt sig under de senaste dagarna på en elvgradig sifferskala med ändpunkterna (10) "Mycket väl till mods" och (0) "Mycket illa till mods".

Som figur 1 visar tenderar människors självskattade livstillfredsställelse och välbefinnande att hänga ihop tämligen väl. En individ som svarar att hon är mycket nöjd med livet skattar i genomsnitt drygt 8 i välbefinnande medan en individ som uppger

---

<sup>48</sup> Kahneman & Riis, 2005.

<sup>49</sup> Gamble & Gärling, 2011.

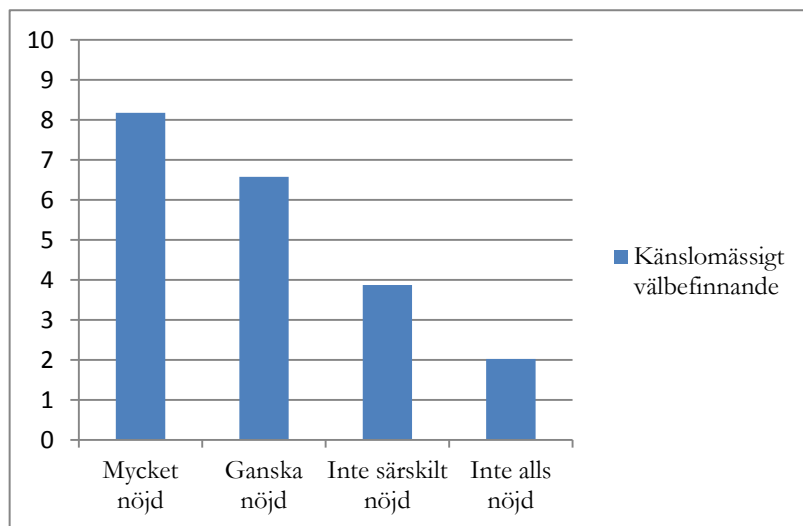
<sup>50</sup> Kahneman & Krueger, 2006; Diener et al., 2009.

<sup>51</sup> Diener et al., 2009; Kahneman et al., 2006; Kahneman & Deaton, 2010.

<sup>52</sup> Kahneman et al., 2010.

att hon inte alls är nöjd med livet i genomsnitt skattar välbefinnande till 2.

**Figur 1: Sambandet mellan livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande i Sverige 2010 och 2011**



*Källa:* SOM-undersökningen 2010/2011 (sammanslagen datamängd). Antal individer: 6 207. Välbefinnandet mättes på en skala mellan 0 och 10.

Låt oss nu gå vidare och studera hur dessa två typer av lycka hänger ihop med de bestämningfaktorer som i tidigare forskning visat sig förklara människors nivåer av livstillfredsställelse och välbefinnande.

### Indirekta mått på subjektiv livskvalitet

Vid sidan av att mäta människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande med olika självskattningsinstrument är det även intressant mäta de faktorer som visat sig påverka människors subjektiva livskvalitet.

Det finns åtminstone tre skäl till att indikatorer på den subjektiva livskvalitetens bestämningsfaktorer är intressanta välfärdsindikatorer vid sidan av mer direkta mått på människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande. Ett första skäl är att det rent praktiskt är den subjektiva livskvalitetens bestämningsfaktorer som är intressanta att rikta in sig på för den som vill höja människors subjektiva livskvalitet. I den mån politiker önskar påverka människors subjektiva livskvalitet kan det exempelvis vara viktiga att mäta de aspekter av individens yttre livssituation som har betydelse för hur hon mår. Ett annat skäl till att intressera sig för indirekta indikatorer på subjektiv livskvalitet är att olika mått på den subjektiva livskvalitetens bestämningsfaktorer till viss del kan användas som substitut när mer direkta mått på människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande saknas. Ytterligare ett skäl till att mäta den subjektiva livskvalitetens bestämningsfaktorer är att dessa indikatorer i vissa fall kan mätas med mer tillförlitliga metoder än mer direkta mått på människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande. Det är exempelvis ännu oklart i vilken utsträckning etablerade mått på livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande fångar upp små förändringar i människors subjektiva livskvalitet.

### Den subjektiva livskvalitetens bestämningsfaktorer

En första viktig slutsats från lyckoforskningen är att människors subjektiva livskvalitet måste förklaras multifaktoriellt.<sup>53</sup> Det är alltså många olika faktorer, snarare än ett fåtal, som har betydelse för människors livstillfredsställelse och välbefinnande. Det är också värt att notera att vissa av lyckans bestämningsfaktorer är mer intressanta utifrån ett policyperspektiv än andra.

I den forskningsöversikt som följer är den subjektiva livskvalitetens bestämningsfaktorer indelade i fem olika kategorier: (1)

---

<sup>53</sup> Brülde, 2007.

stabila individegenskaper, (2) hälsa, (3) yttre livsvillkor, (4) aktiviteter och tidsandvändning samt (5) storskaliga samhällsfaktorer. Av dessa fem typer av faktorer är antagligen kategorierna 2–5 mest intressanta utifrån ett policyperspektiv. Skälet till detta är att stabila individegenskaper som kön, ålder, kognitiv förmåga och personlighetsdrag är svåra och i vissa fall närmast omöjliga att förändra. Vidare brukar dessa faktorer åtminstone till viss del anses ligga utanför välfärdspolitikens område. Kunskap om hur dessa faktorer påverkar människors subjektiva livskvalitet kan emellertid vara intressant som bakgrundsinformation.

Låt oss nu gå vidare och undersöka vilka faktorer som visat sig förklara människors nivåer av livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande.

### *Indikatorer på stabila individegenskaper*

Tidigare forskning pekar på att stabila individegenskaper som kön, ålder, utseende, kognitiva förmåga och etniska ursprung har ingen eller endast mycket svag betydelse för den upplevda livskvaliteten.<sup>54</sup> En typ av stabila individegenskaper som dock har visat sig spela en stor roll för människors livstillfredsställelse och välbefinnande är olika personlighetsdrag.

En människas personlighetsdrag utgör stabila och varaktiga dispositioner till att tänka, känna och bete sig på ett visst sätt,<sup>55</sup> och en populär modell för att beskriva människors personlighetsdrag är den så kallade femfaktormodellen – ofta benämnd *Big Five*. Modellen sammanfattar en människas personlighet till fem grundläggande dimensioner:

1. grad av öppenhet
2. grad av vänlighet
3. grad av noggrannhet

---

<sup>54</sup> Argyle, 1999; Brülde, 2007; Furnham & Petrides, 2003.

<sup>55</sup> McAdams & Pals, 2006.

4. grad av emotionell stabilitet
5. grad av utåtriktning.<sup>56</sup>

En mängd tidigare studier tyder på att några av dessa fem drag har stor betydelse för individens subjektiva livskvalitet, speciellt grad av emotionell stabilitet och grad av utåtriktning.<sup>57</sup> En utåtriktad personlighetsläggning karaktäriseras bland annat av en hög grad av entusiasm, energi, sällskaplighet, social dominans och självsäkerhet,<sup>58</sup> och utåtvända personer tenderar att uppleva mer positiva känslor än inåtvända personer i de flesta situationer, även i stunder av ensamhet.<sup>59</sup> Om utåtriktning i hög grad reglerar individens positiva känslor spelar emotionell stabilitet en liknande roll för de negativa känslorna. Individer som i hög grad är emotionellt stabila upplever sällan olika negativa känslor som oro, stress och nedstämdhet<sup>60</sup> medan individer med låg grad av emotionell stabilitet reagerar starkare emotionellt vid negativa händelser, är mer lättstressade och har sämre återhämningsförmåga än individer med hög grad av emotionell stabilitet.<sup>61</sup>

I tabell 2 redovisas korrelationen mellan de fem stora personlighetsdragen och individens grad av livstillfredsställelse och välbefinnande i den svenska befolkningen. Precis som i tidigare studier pekar analysen på att personlighetsdragen utåtriktning och emotionell stabilitet har stor betydelse för svenskarnas subjektiva livskvalitet. Även grad av vänlighet och noggrannhet visar sig ha viss betydelse, även om sambanden här är förhållandevis svaga. Tillsammans förklarar de fem personlighetsdragen 23 procent av skillnaderna i intervjupersonernas livstillfredsställelse och 27 procent av skillnaderna i välbefinnande.

---

<sup>56</sup> Goldberg 1990; Costa & McCrae, 1992.

<sup>57</sup> Steel et al., 2008; González Gutiérrez et al., 2005; Weiss et al., 2008.

<sup>58</sup> Nettle 2007.

<sup>59</sup> Lucas et al., 2008; Howell & Rodzon 2011.

<sup>60</sup> Nettle 2007.

<sup>61</sup> Watson & Clark 1984; Gross 1998; Nettle 2007.

**Tabell 2:** Korrelationen (Pearson R) mellan de fem stora personlighetsdragen och de två formerna av lycka, högre värden indikerar ett starkare samband

	<b>Livstillfredsställelse</b>	<b>Känslomässigt välbefinnande</b>
Grad av emotionell stabilitet	+0,29***	+0,40***
Grad av utåtriktning	+0,41***	+0,38***
Grad av vänlighet	+0,06***	+0,07***
Grad av noggrannhet	+0,06***	+0,07***
Grad av öppenhet	+0,00	-0,03*

*Källa:* SOM-undersökningen 2010/2011 (sammanslagen datamängd). Minst 934 individer per samband. Signifikansnivåer: \*= $p < 0,10$ ; \*\*= $p < 0,05$ ; \*\*\*= $p < 0,01$ .

I vilken utsträckning är då individens personlighet föränderlig? Tidigare forskning pekar på att vart och ett av de fem dragen har en ärftlighetsfaktor på mellan 30 och 60 procent.<sup>62</sup> En betydande del av personligheten är alltså genetiskt betingad. Vad som påverkar den återstående delen av variationen finns det däremot mycket lite kunskap om. Vilken sorts hemmiljö människor har under uppväxten har exempelvis visat sig spela en mycket liten roll, åtminstone inom den normala variation som finns i västvärlden.<sup>63</sup>

Kan människors personlighetsdrag utgöra intressanta och indirekta indikatorer på subjektiv livskvalitet? Det viktigaste skälet för detta antagande är att personlighetsdragen har en mycket stark påverkan på människors subjektiva livskvalitet. Det finns även allt mer experimentell forskning som tyder på att människors nivåer av livstillfredsställelse och välbefinnande går att höja med hjälp av olika självhjälpstekniker som delvis anknyter till de fem personlighetsdragen. En rad studier pekar till exempel på att individen kan höja sin subjektiva livskvalitet genom att träna sig i

<sup>62</sup> Weiss et al., 2008; Stubbe et al., 2005; Nes 2010.

<sup>63</sup> Nettle 2007.

att bli mer målmedveten, vänlig, optimistisk och tacksam.<sup>64</sup> Det är dock oklart om dessa övningar ger någon bestående förändring i personligheten. Vidare är denna forskning ännu i sin linda och dess resultat är i första hand behjälpliga på individnivå.

Det finns även ett flertal skäl som talar emot att använda personlighetsegenskaper som indirekta mått på subjektiv livskvalitet. Först och främst anses människors personlighetsegenskaper ofta ligga utanför välfärdspolitikens område. Det är också tänkbart att ett fokus på personlighetsegenskaper som livskvalitetsmått skulle leda till att vissa personlighetstyper stigmatiseras. Ytterligare ett skäl som talar mot personlighetsegenskaper som livskvalitetsmått är att dessa egenskaper oftast brukar mätas i relativa termer. Hur utåtriktad och målmedveten en individ är brukar exempelvis oftast mätas i relation till den grupp individen tillhör. Vidare saknas i princip mått på personlighetsegenskaper i de flesta nationella enkätundersökningar.

### *Hälsa*

Hälsan har i tidigare forskning visat sig ha ganska stor betydelse för människors subjektiva livskvalitet. I detta sammanhang är det dock viktigt att skilja mellan (o)hälsa i termer av fysisk funktionsnedsättning och (o)hälsa i termer av psykisk sjukdom eller kroppslig smärta. Tidigare studier tyder på att människor anpassar sig ganska väl till fysiska funktionsnedsättningar. Den samlade slutsatsen från tidigare forskning är därför att hälsa i termer av fysisk funktionsnedsättning och somatisk sjukdom endast har en svag negativ effekt på individens livstillfredsställelse och upplevelse av välbefinnande. Detta gäller åtminstone de fall där dessa funktionsnedsättningar inte ackompanjeras av kronisk smärta.<sup>65</sup>

När det gäller sjukdomar och ohälsobesvär som ger upphov till smärtupplevelser eller psykisk ohälsa är sambandet med individens hälsa och subjektiva livskvalitet dock starkare,

---

<sup>64</sup> Lyubomirsky et al., 2005.

<sup>65</sup> Riis et al. 2005; Ubel et al. 2005; Graham 2008.

speciellt när det gäller de vanligaste psykiska ohälsobesvärerna depression och generaliserad ångest som närmast per definition innebär låga nivåer av känslomässigt välbefinnande.<sup>66</sup> Men även sömnproblem och smärtupplevelser kan till viss del misstänkas överlappa med låga välbefinnandenivåer; Kahneman med flera rapporterar till exempel en starkt negativ samvariation mellan sömnproblem och känslomässigt välbefinnande.<sup>67</sup> Vidare rapporterar Kahneman och Deaton ett starkt negativt samband mellan huvudvärk och känslomässigt välbefinnande.<sup>68</sup>

I tabell 3 redovisas sambandet mellan en rad olika hälsobesvär och lycka i den svenska befolkningen. Som förväntat pekar analysen på att ohälsobesvär som närmast begreppsligt är kopplade till psykisk och fysisk lidande, exempelvis oro och nedstämdhet, huvudvärk och yrsel samt sömnproblem, samvarierar särskilt starkt (negativt) med individens välbefinnande. Vidare pekar analysen på att dessa åkommor uppvisar starkare samband med båda typerna av lycka jämfört med de åkommor som primärt är relaterade till nedsatt fysisk funktionsförmåga, exempelvis hjärtkärlbesvär eller nedsatt fysisk rörlighet.

Indikatorer på människors hälsa är de bästa indirekta indikatorer som finns på människors subjektiva livskvalitet. Detta gäller i synnerhet indikatorer på människors psykiska ohälsa. Som vi sett tenderar exempelvis psykisk ohälsa i form av till exempel depression och ångest att mer eller mindre begreppsligt överlappa med låga nivåer av välbefinnande och livstillfredsställelse. Som vi ska se finns det även en hel del mått på psykisk hälsa i olika nationella enkätundersökningar. Att fokusera på människors hälsa som ett indirekt mått på subjektiv livskvalitet ter sig också rimligt i ljuset av att folkhälsan redan ingår som del i välfärdspolitikens målsättningar.

---

<sup>66</sup> Lovibond & Lovibond 1995; Wood et al., 2010.

<sup>67</sup> Kahneman et al., 2004.

<sup>68</sup> Kahneman & Deaton, 2010.



**Tabell 3:** Korrelationen mellan olika hälsobesvär och de två formerna av lycka

	<b>Livstillfredsställelse</b>	<b>Känslomässigt välbefinnande</b>
Oro/nedstämdhet	-0,40***	-0,52***
Huvudvärk/yrsel	-0,17***	-0,24***
Sömnsvårigheter	-0,24***	-0,31***
Magbesvär	-0,19***	-0,26***
Hjärtkärlbesvär	-0,08***	-0,11***
Värk eller smärta i muskler, leder eller bindväv	-0,16***	-0,17***
Nedsatt fysisk rörlighet	-0,18***	-0,20***
Allergiska besvär	-0,07***	-0,08***
Andra hälsobesvär	-0,20****	-0,22***

*Källa:* SOM-undersökningen 2010/2011 (sammanslagen datamängd). Minst 2 927 individer per samband. Signifikansnivåer: \*= $p<0,10$ ; \*\*= $p<0,05$ ; \*\*\*= $p<0,01$ .

### *Yttre livsvillkor*

Vid sidan av hälsan kan olika yttre livsvillkor också användas som indirekta indikatorer på människors subjektiva livskvalitet. Det är dock viktigt att påpeka att de vanligaste indikatorerna på människors yttre livssituation, exempelvis människors ekonomiska och sociala livssituation, har en begränsad påverkan på den subjektiva livskvaliteten. Populära indikatorer på människors livsvillkor, till exempel mått på hushållsinkomst, civilstatus och sysselsättning, måste således betraktas som trubbiga indirekta indikatorer på subjektiv livskvalitet. Yttre livsvillkor inom ett land förklarar i de flesta studier mellan 10 och 15 procent av de individuella skillnaderna i subjektiv livskvalitet.<sup>69</sup> Detta är en siffra som är väsentligt lägre än den påverkan som exempelvis personlighetsdragen har visat sig ha.

<sup>69</sup> Argyle, 1999.

Det finns flera förklaringar till att livsvillkoren förklarar relativt lite av skillnaderna i människors subjektiva livskvalitet. En förklaring är att de flesta människor i ett land som Sverige har uppnått en grundnivå av ekonomiska och sociala resurser där ytterligare tillskott har en avtagande nytta. Det går här att anknyta till Maslows behovstrappa där andra behov, exempelvis självförverkligande, tar vid när de materiella och sociala basbehoven är uppfyllda. En annan förklaring är att man snabbt anpassar sig till förändringar i yttre villkor och höjer ribban för vad som är en acceptabel levnadsnivå i takt med att man får det bättre. Studier som undersökt hur människors lycka påverkas av livshändelser har funnit att en sådan anpassning ofta sker.<sup>70</sup>

Låt oss nu undersöka vilken påverkan olika typer av livsvillkor har för människors subjektiva livskvalitet samt i vilken utsträckning dessa livsvillkor är lämpliga att använda som indirekta indikatorer på subjektiv livskvalitet.

### **Socioekonomi - inkomst, utbildning och yrke**

Att det finns ett positivt samband mellan inkomst och livstillfredsställelse har bekräftats i ett stort antal studier. Tidigare forskning pekar på att höginkomsttagare är mer nöjda med livet än låginkomsttagare i alla undersökta länder.<sup>71</sup> Inkomst på individnivå brukar i regel förklara 2–4 procent av variationen i människors lycka.<sup>72</sup> Denna förklaringsgrad kan framstå som svag men samtidigt är starkare samband än så relativt ovanliga när det gäller olika livsvillkor och livstillfredsställelse respektive välbefinnande i rika länder. Det är även värt att påpeka att sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse bekräftas i flera longitudinella studier.<sup>73</sup>

---

<sup>70</sup> Lucas, 2007.

<sup>71</sup> Easterlin, 2001; Layard, 2006; Stevenson & Wolfers, 2008.

<sup>72</sup> Lucas & Schimmack 2009; Argyle, 1999; Kahneman et al., 2010.

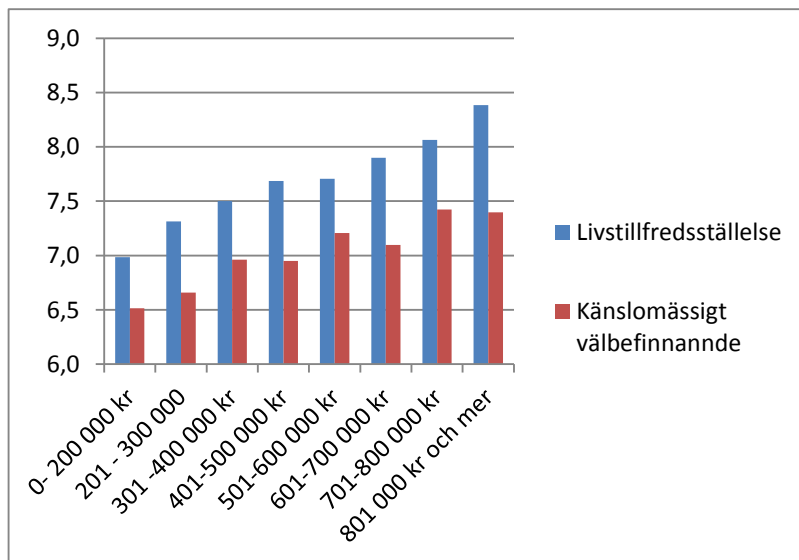
<sup>73</sup> Powdthavee, 2010; Di Tella et al., 2010.

I figur 2 redovisas sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse respektive känslomässigt välbefinnande i den svenska befolkningen. Precis som i tidigare studier från andra länder tenderar höginkomsttagare att vara både mer nöjda med livet och uppleva ett högre välbefinnande än låginkomsttagare. Skillnaden i livstillfredsställelse mellan grupperna med lägst respektive högst inkomst är ungefär 1,5 enheter på skalan som löper mellan 0 och 10. Precis som i tidigare studier i andra länder tenderar emellertid sambandet vara svagare i relation till välbefinnandet. Skillnaden i välbefinnande är mindre än en enhet mellan den rikaste och fattigaste gruppen. Korrelationen (Pearson R) mellan hushållsinkomst och livstillfredsställelse i SOM-undersökningen är +0,20, att jämföra mot +0,13 för korrelation mellan hushållsinkomst och välbefinnande. Korrelationen mellan hushållsinkomst och livstillfredsställelse är anmärkningsvärt lik de korrelationer man funnit i andra delar av västvärlden.<sup>74</sup>

---

<sup>74</sup> Lucas & Schimmack, 2009.

**Figur 2: Sambandet mellan hushållsinkomst, livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande**



Källa: SOM-undersökningen 2010–2011 (sammanslagen datamängd). Antal individer: 4 096. Skalorna för de två på måtten på subjektiv livskvalitet går mellan 0 och 10.

Vid sidan av inkomsten har även andra aspekter av individens socioekonomiska situation visat sig samvariera med hennes subjektiva livskvalitet. Precis som inkomsten har även utbildningsnivån i de flesta tidigare studier visat sig positivt relaterad till individens grad av livstillfredsställelse. Sambandet mellan utbildningsnivå och livstillfredsställelse har dock visat sig vara svagare än sambandet mellan inkomst och livstillfredsställelse. Vidare tenderar sambandet i regel att försvinna när man i den statistiska analysen kontrollerar för inkomst.<sup>75</sup> Det tyder på att utbildningsnivåns betydelse för livstillfredsställelsen i första

<sup>75</sup> Argyle, 1999.

hand bör tolkas indirekt, där högre utbildning ger högre inkomst, som i sin tur påverkar livstillfredsställelsen positivt.

Den tredje aspekten av individens socioekonomiska status, hennes yrkestillhörighet, har i tidigare studier visat sig betydelsefull för hennes livstillfredsställelse. Nettle fann skillnader i livstillfredsställelse mellan olika yrkesklasser i den brittiska befolkningen.<sup>76</sup> Individer som tillhörde tjänstemannaklass ett och två var mer nöjda med livet jämfört med lägre tjänstemän och arbetare. Nilsson och Brülde fann i likhet med Nettle ett samband mellan klasstillhörighet och livstillfredsställelse i den svenska befolkningen, där högre tjänstemän var mer nöjda med livet jämfört med arbetare.<sup>77</sup> Detta samband var emellertid svagt.

Indikatorer på människors socioekonomiska status har ett visst, om än begränsat, värde som indirekta mått på människors subjektiva livskvalitet. Det som talar emot att använda mått på människors socioekonomiska status som indikatorer på subjektiv livskvalitet är att betydelsen av individens inkomst, utbildningsnivå och yrke för subjektiva livskvalitet är förhållandevis liten. Vidare kan en betydande del av denna effekt sannolikt tolkas i relativa termer,<sup>78</sup> det vill säga att människor med hög socioekonomisk status mår bättre än människor med låg socioekonomisk status beror delvis på att de relativt sett har en mer gynnsamma socioekonomisk position.

Det finns samtidigt vissa skäl som talar för att använda indikatorer på socioekonomisk status som indirekta mått på subjektiv livskvalitet. Ett skäl är att människors inkomster och utbildningsmöjligheter åtminstone delvis anses ligga under samhällelig påverkan och därför har en tydlig policyrelevans. Vidare kan människors socioekonomiska status vara intressant utifrån ett fördelningsperspektiv. Sedan lång tid tillbaka finns det dessutom gott om statistik kring människors socioekonomiska livsvillkor.

---

<sup>76</sup> Nettle, 2005.

<sup>77</sup> Brülde & Nilsson, 2010.

<sup>78</sup> Layard, 2006.

## Arbetslöshet

Relationen mellan arbetslöshet och subjektiv livskvalitet har fått ganska stor uppmärksamhet i tidigare lyckoforskning och i de flesta sammanfattningar och översikter av lyckoforskningens resultat framhålls arbetslöshet som en av de yttre faktorer som har störst betydelse för människors lycka.<sup>79</sup> Det negativa sambandet mellan arbetslöshet och livstillfredsställelse har inte bara bekräftats i tvärsnittsstudier utan även i ett flertal longitudinella studier.<sup>80</sup> Clark med flera fann vidare att anpassningen till arbetslöshet sker betydligt långsammare jämfört med anpassningen till andra livshändelser, till exempel giftermål, skilsmässa, anhörigs bortgång och föräldraskap.<sup>81</sup> Precis som i fallet med inkomst pekar tidigare studier på att arbetslöshet har en större betydelse för människors livstillfredsställelse än för deras känslomässiga välbefinnande.<sup>82</sup>

Mekanismerna bakom arbetslöshetens negativa påverkan på livstillfredsställelse och välbefinnande har varit föremål för ett flertal studier som pekar på att en del av sambandet kan förklaras av att de arbetslösa i genomsnitt har lägre inkomster än människor som förvärvsarbetar.<sup>83</sup> De arbetslösas lägre inkomster kan dock bara förklara en mindre del av den negativa effekten, speciellt i rika länder.<sup>84</sup> Fors och Brülde undersökte mekanismerna bakom sambandet mellan arbetslöshet, livstillfredsställelse och välbefinnande i den svenska befolkningen och fann att de arbetslösas lägre självförtroende sannolikt är huvudorsaken till deras lägre lyckonivåer.<sup>85</sup>

Som vi kan utläsa av figur 3 tenderar arbetslösa individer i Sverige att vara betydligt mindre nöjda med livet än förvärvsarbetande individer. De arbetslösa rapporterar även lägre nivåer

<sup>79</sup> Brülde, 2007; Frey, 2008; Diener & Seligman, 2004; Layard, 2006.

<sup>80</sup> Lucas et al., 2004; Kassenboehmer & Haisken-DeNew, 2009.

<sup>81</sup> Clark et al., 2008.

<sup>82</sup> Fors & Brülde, 2012.

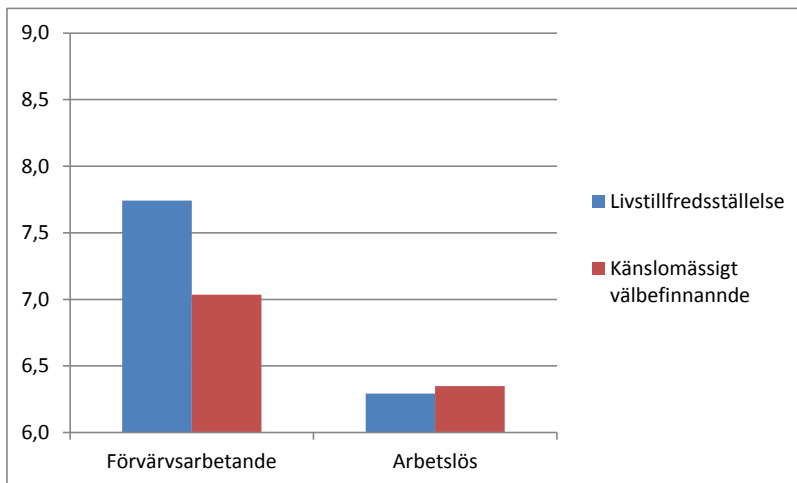
<sup>83</sup> Brülde 2007; Frey, 2008.

<sup>84</sup> Brülde 2007; Frey, 2008.

<sup>85</sup> Fors & Brülde, 2012.

av välbefinnande även om skillnaderna här är något mindre jämfört med livstillfredsställelsen.

**Figur 3: Sambandet mellan arbetslöshet, livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande i Sverige**



*Källa:* SOM-undersökningen 2010/2011 (sammanslagen datamängd). Antal individer: 3 522. Skalorna för de två på måtten på subjektiv livskvalitet går mellan 0 och 10.

Ett samhälles grad av arbetslöshet har sedan lång tid tillbaka använts som indikator på människors välfärd. Detta ter sig rimligt, givet att lyckoforskningens resultat tyder på att arbetslöshet är en av de viktigaste yttre förklaringsfaktorerna vad gäller människors livstillfredsställelse.

## Civilstatus och socialt umgänge

I många översikter av lyckoforskningens resultat brukar de sociala relationerna lyftas fram som en av den subjektiva livskvalitetens viktigaste bestämningsfaktorer,<sup>86</sup> åtminstone bland de bestämningsfaktorer som kan betraktas som objektiva eller yttre till sin karaktär. Att de sociala relationerna påverkar människors subjektiva livskvalitet kan förklaras av att social samhörighet sannolikt är ett grundläggande mänskligt behov. Men de positiva lyckoeffekterna kan sannolikt också botten i mer instrumentella orsaker, exempelvis att familj, släkt och vänner fyller en viktig stödgivande funktion för individen.

Tidigare studier pekar på att individer som lever i samboförhållanden eller är gifta är mer nöjda med livet än dem som lever ensamma.<sup>87</sup> Detta samband har även bekräftats i longitudinella studier.<sup>88</sup> Vidare pekar andra studier på att individer som ofta träffar vänner är mer nöjda med livet och har ett högre känslomässigt välbefinnande än individer som sällan träffar vänner.<sup>89</sup> Studier där människors nivåer av känslomässigt välbefinnande under olika aktiviteter stått i fokus bekräftar även att människor har särskilt höga välbefinnandenivåer i de stunder som de interagerar med sin partner och med sina vänner.<sup>90</sup>

Precis som individens socioekonomiska status har relationer en viss betydelse för människors subjektiva livskvalitet. Jämfört med individens socioekonomiska situation är det dock oklart i vilken utsträckning människors sociala relationer kan (och bör) påverkas av policybeslut. Att använda olika mått på relationer som välfärdsindikatorer kan dock bidra med nya och intressanta infallsvinklar kring välfärdsmätning, inte minst med tanke på att välfärds­mätning historiskt sett varit alltför fokuserad på ekonomiska aspekter av människors liv.

---

<sup>86</sup> Layard 2006; Brülde 2007.

<sup>87</sup> Blanchflower 2009; Layard 2006.

<sup>88</sup> Zimmermann & Easterlin, 2006.

<sup>89</sup> Lucas & Dyrenforth, 2006.

<sup>90</sup> Kahneman et al., 2004; Killingsworth & Gilbert, 2010.



## Tidsanvändning och fritidsaktiviteter

Vid sidan av de yttre livsvillkoren pekar tidigare forskning på att människors fritidsaktiviteter och tidsanvändningen har viss betydelse för deras nivåer av livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande. Precis som människors socioekonomiska status och relationer är dock sambanden mellan tidsanvändning och subjektiv livskvalitet förhållandevis svaga. Nedan följer en kort sammanfattningen av resultaten på detta område.

### *Arbets tid och pendling*

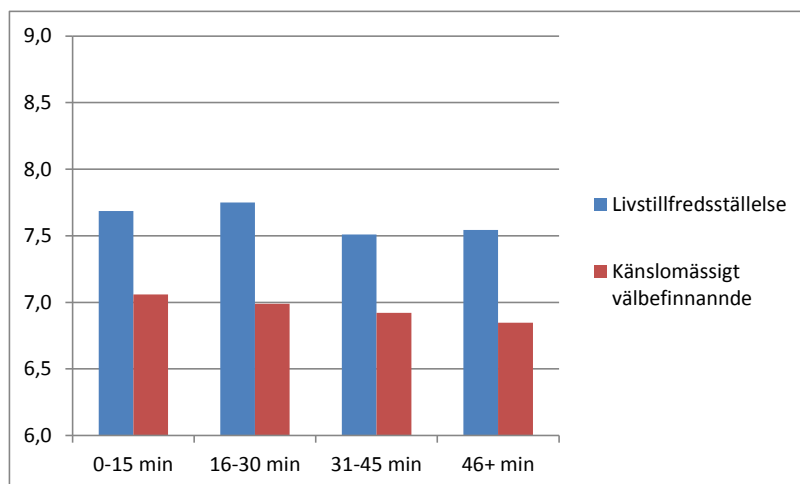
Sambandet mellan arbetstid och subjektiv livskvalitet är förhållandevis oklart utifrån tidigare studier. I vissa studier har man funnit att individer som arbetar mycket är något nöjdare med livet än individer som arbetar lite; i andra studier finner man inget samband alls. Ett skäl till att sambandet mellan arbetstid och subjektiv livskvalitet framstår som oklart är att betydelsen av antalet arbetande timmar antagligen varierar för olika yrkesgrupper och individer. Att arbeta många timmar med ett roligt och engagerade yrke ger rimligen en annan effekt än att arbeta många timmar med ett arbete som man upplever som tråkigt och enformigt.

När det gäller pendling pekar tidigare forskning på att individer som i vardagen har långa pendelresor är mindre nöjda med livet och upplever ett lägre känslomässigt välbefinnande jämfört med individer som har korta pendelresor.<sup>91</sup> Figur 4 redovisar sambandet mellan pendelresor och lycka i den svenska befolkningen och den visar att det finns ett svagt negativt samband, där individer vars resa till arbetet tar längre än 30 minuter har en något lägre subjektiv livskvalitet än individer vars resa tar kortare tid än 30 minuter. Dessa skillnader är dock mycket små och inte statistiskt signifikanta.

---

<sup>91</sup> Stutzer & Frey 2008; Diener et al., 2008.

**Figur 4:** Sambandet mellan pendlings tid till arbetet, livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande



*Källa:* SOM-undersökningen 2010/2011 (sammanslagen datamängd). Minst 4 549 individer per samband. Skalorna för de två på måtten på subjektiv livskvalitet går mellan 0 och 10.

Givet de mycket svaga och oklara sambanden mellan arbetstid, pendlings tid och subjektiv livskvalitet framstår varken arbetstid eller pendlings tid som speciellt intressanta indirekta mått på subjektiv livskvalitet.

### *Fritidsaktiviteter*

Vilken påverkan har då olika fritidsaktiviteter på individens subjektiva livskvalitet? Den övergripande bilden från tidigare studier pekar på att fritidsaktiviteter som innehåller socialt umgänge, fysisk aktivering, andlighet/religiositet eller välgörenhet är relaterade till särskilt höga nivåer av livstillfredsställelse.<sup>92</sup> Bland de specifika fritidsaktiviteterna har frekvent umgänge med vänner,

<sup>92</sup> Brülde, 2007; Argyle, 1999.

engagemang i ideellt arbete, religiösa ceremonier, informell välgörenhet samt idrott, dans och yoga visat sig vara relaterade till extra höga nivåer av livstillfredsställelse.<sup>93</sup> Bland de fritidsaktiviteter som visat sig samvariera negativt med livstillfredsställelse märks tv-tittande.

Fritidsaktiviteternas betydelse för det känslomässiga välbefinnandet har studerats betydligt mindre, speciellt avseende hur aktiviteterna påverkar individens långsiktiga nivå av välbefinnande. Fokus i studierna ligger i stället på hur människor känner sig för stunden under olika aktiviteter. Dessa studier pekar på att människor har ett särskilt högt ögonblickligt välbefinnande vid fysisk träning, sexuellt umgänge, promenader, måltider, umgänge med vänner, vid deltagande i olika kulturella aktiviteter och när de lyssnar på musik.<sup>94</sup> Det lägsta ögonblickliga välbefinnandet har uppmätts vid hushållsarbete, tv-tittande och datoranvändning.<sup>95</sup> Dessa resultat speglar således resultaten kring fritidsaktiviteter och livstillfredsställelse ganska väl.

Även om sambanden mellan människors fritidsaktiviteter och subjektiva livskvalitet är långt ifrån starka är det tydligt att individer med en socialt och fysiskt aktiv fritid är nöjdare med livet och upplever ett högre välbefinnande än individer som spenderar mycket tid på passiva ensamaktiviteter. Människors fritidvanor kan därför i viss mån utgöra ett intressant indirekt mått på deras subjektiva livskvalitet. Precis som i fallet med de sociala relationerna tillför sådana indikatorer dessutom nya infallsvinklar på hur människors livskvalitet och välfärd kan mätas.

---

<sup>93</sup> Argyle, 1999; Brülde, 2007; Layard, 2006.

<sup>94</sup> Knabe et al., 2010; Kahneman & Krueger, 2006; Killingsworth & Gilbert, 2010; White & Dolan, 2009.

<sup>95</sup> Kahneman & Krueger, 2006; Knabe et al., 2010; White & Dolan 2009; Killingsworth & Gilbert, 2010.

## Samhällsmiljöns betydelse

Ytterligare indikatorer som kan kopplas till människors subjektiva livskvalitet är olika mått på samhällskaraktäristiska. Dessa indikatorer brukar ofta användas vid länderjämförelser. Skillnaderna i subjektiv livskvalitet mellan olika länder är stora och de följer till stor del geografiska mönster. De högsta nivåerna har uppmätts i de nordiska länderna tillsammans med Irland, Österrike och Schweiz samt de anglosaxiska länderna. Strax under placeras stora delar av Latinamerika samt Kontinentaleuropa. I gruppen av de "mest olyckliga" länderna ingår Ryssland, stora delar av Östeuropa samt många afrikanska länder. Regioner som placeras sig mitt emellan toppen och botten är stora delar av Sydeuropa och Asien. Detta geografiska mönster gäller med vissa undantag för både mått på livstillfredsställelse och välbefinnande.

Det är dock viktigt att poängtera att jämförelser länder emellan avseende livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande inte är opproblematiske och sådana jämförelser bör tolkas med försiktighet. Detta gäller i synnerhet när länder med väldigt olika kulturella och institutionella förhållanden jämförs. Det är vidare värt att påpeka att ett flertal forskare hävdar att länderjämförelser avseende känslomässigt välbefinnande är mer tillförlitliga än jämförelser avseende livstillfredsställelse.<sup>96</sup> Detta beror bland annat på att man funnit indikationer på att sociala normer påverkar hur människor svarar på övergripande frågor om livet. I mer individualistiska länder som exempelvis Sverige och USA förväntas människor att vara nöjda och lyckliga i högre utsträckning än i mer kollektivistiska kulturer som till exempel Kina och Japan.<sup>97</sup> I individualistiska länder är det dessutom sannolikt en betydligt större prestigeförlust att uppge att man är missnöjd med hela sitt liv jämfört med att uppge att man känt sig illa till mods eller ledsen under gårdagen. Studier där intervju-personerna får skatta hur de känner sig just nu, eller hur de har känt sig den senaste tiden (exempelvis gårdagen), är därför

<sup>96</sup> Oishi, 2010; Kahneman & Riis, 2005.

<sup>97</sup> Oishi, 2010.

tillförlitligare än studier där intervjupersonerna får skatta hur de i allmänhet bedömer sitt liv.<sup>98</sup>

Att sociala normer till viss del påverkar hur människor svarar på livstillfredsställelsebedömningar är antagligen en förklaring till att länderskillnaderna i livstillfredsställelse är större än länderskillnaderna i känslomässigt välbefinnande. Diener med flera fann att livstillfredsställelsen varierade i betydligt högre utsträckning på landsnivå jämfört med olika mått på positiv och negativ affekt.<sup>99</sup> Detta mönster bekräftas också vid en jämförelse av de 22 länder som ingår i European Social Survey från 2006. Som tabell 4 visar är det betydligt större medelvärdeskillnader avseende livstillfredsställelse jämfört med känslomässigt välbefinnande i Europas länder. Skillnaden mellan det ”lyckligaste” och ”olyckligaste” landet avseende måttet på livstillfredsställelse är cirka 1,6 standardavvikelser att jämföra med cirka 0,9 standardavvikelser för måttet på känslomässigt välbefinnande.

Trots att variationen mellan länder skiljer sig för de två olika måtten på lycka är det viktigt att poängtera att rangordningen mellan länder är förhållandevis lika. Som vi kan utläsa i tabellen ligger de nordiska länderna tillsammans med Irland och Schweiz i toppen av båda tabellerna och de östereuropiska länderna placerar sig sist i båda fallen. Detta pekar på att de studier som försökt förklara länderskillnader i livstillfredsställelse sannolikt ändå är användbara för att förstå vilka faktorer som kan förklara ländervariationen i känslomässigt välbefinnande. Låt oss därför undersöka vad man funnit i dessa studier.

---

<sup>98</sup> Oishi, 2010; Kahneman & Riis 2005.

<sup>99</sup> Diener et al., 2010.

**Tabell 4: Rangordning avseende livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande för 22 europeiska länder**

	Land	Livstillfreds- ställelse	Land	Känslomässigt välbefinnande
1	Danmark	0,602	Danmark	0,445
2	Schweiz	0,518	Norge	0,376
3	Finland	0,440	Tyskland	0,256
4	Sverige	0,364	Finland	0,232
5	Österrike	0,358	Sverige	0,209
6	Norge	0,327	Irland	0,189
7	Irland	0,303	Schweiz	0,159
8	Cypern	0,222	Slovenien	0,144
9	Spanien	0,222	Österrike	0,093
10	Nederländerna	0,187	Nederländerna	0,086
11	Belgien	0,152	Storbritannien	-0,022
12	Storbritannien	0,138	Spanien	-0,037
13	Slovenien	0,031	Belgien	-0,071
14	Tyskland	-0,032	Frankrike	-0,076
15	Frankrike	-0,082	Cypern	-0,106
16	Polen	-0,153	Estland	-0,167
17	Estland	-0,269	Slovakien	-0,186
18	Slovakien	-0,422	Polen	-0,247
19	Portugal	-0,449	Portugal	-0,302
20	Ryssland	-0,779	Ukraina	-0,326
21	Bulgarien	-0,878	Bulgarien	-0,399
22	Ukraina	-0,994	Ryssland	-0,427

*Datakälla:* European Social Survey 2006. Cirka 2 000 individer per land. Värdena i tabellen representerar faktordimensioner för "livstillfredsställelse" respektive "känslomässigt välbefinnande". Medelvärde för samtliga länder är 0.

Som vi sett varierar den subjektiva livskvaliteten mellan länder, både avseende livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande. Variation i subjektiv livskvalitet på landsnivå kan även skönjas över tid. Inglehart med flera fann till exempel att självrapporterad lycka och livstillfredsställelse ökat i de flesta länder

från 1980-talet och framåt.<sup>100</sup> Dessa subjektiva livskvalitetsökningar har varit mest framträdande i Östeuropa, Ryssland och Sydeuropa, vilka alla är regioner som historiskt sett legat på låga genomsnittsnivåer av livstillfredsställelse. I länder med historiskt sett höga tillfredsställelsenivåer, till exempel USA, Sverige, Norge och Schweiz, har däremot bara små ökningar rapporterats sedan 1980-talet. Vidare har länder som Kina och Indien sett en nedgång i livstillfredsställelse över tid.<sup>101</sup>

Låt oss nu titta på vilka faktorer som man tror förklarar variationen i livstillfredsställelse mellan länder och inom länder över tid.

### *Ekonomiskt välstånd och ojämlikhet*

En stor del av landsvariationen i livstillfredsställelse kan förklaras av länderskillnader i ekonomiskt välstånd, där måttet på välstånd i dessa studier brukar oftast vara köpkraftsjusterad bnp per capita. Ett flertal tidigare studier pekar på att människor är mer nöjda med livet i rika länder jämfört med fattiga länder. Vidare pekar några studier på att detta samband kan skönjas över tid, och ekonomisk tillväxt och lyckoökningar följer till viss del varandra över tid, även bland rika länder.<sup>102</sup> Det ska dock påpekas att detta samband gäller i genomsnitt och inte för alla länder. Som vi redan sett har exempelvis den självrapporterade livstillfredsställelsen sjunkit i tillväxtekonomier som Kina och Indien.<sup>103</sup> Dessutom rapporterar de flesta individer i Latinamerika nivåer av livstillfredsställelse som ligger i paritet med de nivåer som uppmäts i västvärlden.<sup>104</sup> Vidare har sambandet mellan välstånd, ekonomisk tillväxt och känslomässigt välbefinnande ännu inte undersökts. Sammanfattningsvis finns det en del forskning som

---

<sup>100</sup> Inglehart et al., 2008.

<sup>101</sup> Inglehart et al., 2008.

<sup>102</sup> Stevenson & Wolfers, 2008; Diener et al., 2009.

<sup>103</sup> Inglehart et al., 2008.

<sup>104</sup> Inglehart et al., 2008.

tyder på att ett samhällets grad av ekonomisk utveckling är ett relevant indirekt mått på medborgarnas subjektiva livskvalitet.

Ett flertal tidigare studier har även undersökt sambandet mellan ekonomisk (o)jämlighet och livstillfredsställelse. Dessa studier har gett blandade resultat, där man i vissa studier funnit ett negativt samband, i vissa studier ett positivt samband och i vissa andra studier inget samband alls.<sup>105</sup> En förklaring till dessa blandade resultat är sannolikt att man i de olika studierna använt sig av olika länder, olika datamaterial och olika analystekniker. Sambandet mellan ekonomisk (o)jämlighet och subjektiv livskvalitet måste därför betraktas som oklart utifrån tidigare forskning.

### *De statliga institutionernas karaktär och kvalitet*

Vid sidan ett lands grad av ekonomiskt välstånd har människor visat sig vara nöjdare med livet i länder som präglas av en hög grad av demokratiska fri- och rättigheter.<sup>106</sup> Inglehart med flera fann vidare att en ökad grad av demokratisering är en faktor som kan förklara varför livstillfredsställelsen ökat över tid i många av världens länder.<sup>107</sup>

Ytterligare faktorer som visat sig vara betydelsefulla är det som kallas Quality of Government (QoG). Holmberg och Samanni undersökte sambandet mellan tre olika mått på QoG och livstillfredsställelse på landsnivå.<sup>108</sup> Analysen pekade på att de statliga institutionernas grad av effektivitet, opartiskhet samt icke-korruption alla uppvisade positiva samband med ländernas grad av livstillfredsställelse. Sambanden mellan QoG och livstillfredsställelse var starka även vid en kontroll för de analyserade ländernas bnp per capita och grad av demokrati.

---

<sup>105</sup> Hopkins 2008; Alesina et al., 2004; Berg & Veenhoven 2010; Bjørnskov et al., 2008; Samanni & Holmberg 2010.

<sup>106</sup> Inglehart & Klingemann, 2000.

<sup>107</sup> Inglehart et al., 2008.

<sup>108</sup> Samanni & Holmberg, 2010.



Vad gäller sambandet mellan välfärdsstatens omfattning och landsnivåer av livstillfredsställelse pekar forskningen åt olika håll. Människor tenderar att ha högre nivåer av livstillfredsställelse i länder med generösa socialförsäkringsnivåer och i länder som lägger en hög andel av bnp på offentliga utgifter.<sup>109</sup> Enligt Veenhoven beror dock dessa samband på att dessa länder också är rika. Välfärdsstatens omfattningar har utifrån dessa studier ingen självständig effekt. Pacek och Radcliff fann dock stöd för ett positivt samband mellan tre olika mått på välfärdsstatens omfattning och livstillfredsställelse.<sup>110</sup> Dess samband höll streck även när ländernas bnp hölls konstant.

En anledning att man kommit fram till olika slutsatser på detta område är sannolikt att man (precis som i fallet med (o)jämlighet och lycka) använt sig av olika länder när man genomfört de statistiska analyserna. Sambandet mellan välfärdsstatens storlek och människors lycka ter sig därför oklart utifrån tidigare studier.

Sammanfattningsvis pekar lyckoforskningen på att ett samhälles grad av demokrati och de statliga institutionernas kvalitet kan utgöra intressanta indirekta mått på subjektiv livskvalitet, särskilt med tanke på att dessa faktorer också torde vara möjliga att påverka genom policybeslut.

### *Sambällskultur och sociala normer*

Vid sidan av ett lands politiska och ekonomiska struktur pekar tidigare forskning även på att ett lands normsystem och kultur har betydelse för invånarnas livstillfredsställelse. Ett flertal studier tyder på att människor är mer nöjda med livet i länder som präglas av en individualistisk (i motsats till kollektivistisk) kultur.<sup>111</sup> I individualistiska länder betraktar invånarna sig i första hand som individer snarare än som medlemmar i ett kollektiv.

---

<sup>109</sup> Veenhoven, 2000; Brülde 2007.

<sup>110</sup> Pacek & Radcliff, 2008.

<sup>111</sup> Ahuvia, 2002; Oishi et al., 1999; Diener et al., 1995.

Traditionsbundna förpliktelser gentemot familjen, släkten, lokalsamhället och andra kollektiv är svagare i individualistiska kulturer jämfört med kollektivistiska kulturer.<sup>112</sup> I individualistiska samhällen grundas sociala relationer i högre grad på frivillighet och normerna kring hur individen förväntas leva sitt liv är svagare. Individualistiska kulturer präglas också av att samhällsmedlemmarna i hög grad ser personlig lycka och självförverkligande som viktiga målsättningar.

Att människor i individualistiska kulturer är särskilt nöjda med livet tros i första hand bero på att den personliga friheten är större i dessa länder.<sup>113</sup> Men som vi sett kan detta resultat också förklaras av att människor förväntas vara lyckliga i dessa länder och som ett svar på denna norm uppger att de är nöjda och lyckliga.

Ytterligare en aspekt av ett lands kultur som i vissa studier visat sig betydelsefull för människors livstillfredsställelse är mellanmännisklig tillit. Ett flertal studier tyder på att människor är mer nöjda med livet i länder där en stor andel av befolkningen uppger att de i allmänhet litar på andra människor.<sup>114</sup> I detta sammanhang kan det vara värt att notera att det råder ett positivt samband mellan ett lands grad av individualism och tillit.<sup>115</sup> De nordiska länderna karaktäriseras till exempel av både hög individualism och hög tillit, och detta är sannolikt en förklaring till att de nordiska länderna nästan alltid hamnar i topp i olika internationella lyckomätningar.

Trots att ett samhälles kultur och normsystem sannolikt har stor betydelse för människors subjektiva livskvalitet är det oklart i vilken utsträckning dessa faktorer kan påverkas från ett policyperspektiv. Det framstår därför som tveksamt om exempelvis mått på individualism och mellanmännisklig tillit är intressanta att använda som indirekta indikatorer på subjektiv livskvalitet.

---

<sup>112</sup> Ahuvia, 2002.

<sup>113</sup> Brülde, 2007.

<sup>114</sup> Tov & Diener, 2009; Helliwell, 2006; Helliwell & Wang, 2010.

<sup>115</sup> Allik & Realo, 2004.

## Sammanfattning och diskussion

Det finns inom lyckoforskningen två etablerade definitioner och mått på subjektiv livskvalitet – livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande. Den övergripande bilden tyder på att livstillfredsställelsens och välbefinnandets bestämningsfaktorer är många till antalet och vitt skilda till sin karaktär. Hur hög subjektiv livskvalitet en individ har beror både på hennes personlighet, hennes livsvillkor, hur hon spenderar sin tid och vilket slags samhälle hon lever i.

Inom ett givet samhälle, åtminstone inom relativt rika och trygga samhällen som Sverige, tenderar personlighetsdragen att förklara en stor del av variationen i människors subjektiva livskvalitet. Hur utåtvänd och emotionellt stabil individen är förklarar till exempel mer av variationen än vilken slags inkomst, arbete och relationer hon har. Även hälsan, och då speciellt den psykiska hälsan, är intimt sammanflätad med människors subjektiva livskvalitet. Men som vi sett är livsvillkoren trots detta långt ifrån oväsentliga – en person som förvärvsarbetar, som har en aktiv fritid, en partner och en hög inkomst är i genomsnitt väsentligt lyckligare än en fattig, socialt isolerad, passiv och arbetslös person. Detta tyder på att en stor del av de yttre faktorer som påverkas individens livstillfredsställelse och välbefinnande kan användas som indirekta, om än trubbiga, indikatorer på subjektiv livskvalitet. Vissa av dessa indirekta indikatorer, såsom arbetslöshet och ekonomiskt välstånd, används redan flitigt som välfärdsindikatorer. Lyckoforskningen viktigaste bidrag till diskussionen om alternativa välfärdsåtgärder är sannolikt att peka på olika icke-ekonomiska faktorerens betydelse. Indikatorer på sociala relationer, fritidsaktiviteter och hälsa kan till exempel säga mer om människors subjektiva livskvalitet än olika ekonomiska indikatorer.

En viktig fråga för framtida forskning och samhällsdebatt är att utröna i vilken utsträckning sådana icke-ekonomiska indikatorer också är praktiskt användbara som policyverktyg. Detta gäller även i viss mån direkta mått på subjektiv livskvalitet.

Det är exempelvis oklart hur känsliga existerande mått på livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande är för små förändringar i människors livsvillkor och tidsanvändning. Ger det exempelvis något utslag på en befolknings självskattade livstillfredsställelse och välbefinnande om människor får lite bättre relationer, lite bättre ekonomi och ägnar sin tid fritid något oftare åt välbefinnandebefrämjande aktiviteter?

*Ska människors subjektiva livskvalitet mätas genom ett index eller genom en samling separata indikatorer?*

Ytterligare en fråga som är viktig att besvara är hur direkta och indirekta mått på subjektiv livskvalitet ska summeras. Bör de olika måtten vägas ihop till ett index eller presenteras separat? Att mäta människors subjektiva livskvalitet genom ett index innebär att man med hjälp av en viss formel summerar ett antal olika indikatorer till en enda indikator. Ett exempel på sociala indikatorer som mäts i form av ett index är förenta nationernas mått på mänsklig utveckling: Human Development Index (HDI). HDI bygger på en sammanvägning av förväntad livslängd, utbildningsnivå och bnp. När det gäller subjektiv livskvalitet har exempelvis antalet ”lyckliga levnadsår” föreslagits som ett tänkbart index. Detta index bygger på en sammanvägning av människors självskattade livstillfredsställelse och förväntade livslängd.

Fördelen med att använda sig av ett index är att man på ett relativt enkelt sätt kan jämföra välfärdsnivåer över tid och rum. Samtidigt är ett vanligt problem med olika välfärdsindex att de olika indikatorer som ingår ofta är viktade på ett godtyckligt sätt.<sup>116</sup> Om mer direkta indikatorer på människors livstillfredsställelse och välbefinnande till exempel ska vägas ihop med indirekta faktorer är det oklart hur alla dessa mått ska viktas.

---

<sup>116</sup> Diener & Suh, 1997.

I stället för att summera människors subjektiva livskvalitet i ett index är det sannolikt bättre att använda ett antal separata indikatorer som tillsammans ger en bild av människors subjektiva livskvalitet. Människors livstillfredsställelse, välbefinnande, hälsa, ekonomi och relationer redovisas då för sig. Att försöka ge en sådan bild kan i många fall vara ett mer nyanserat sätt att redovisa välfärden jämfört med ett index. Vidare kan då var och en själv välja ut vilka indikatorer hon tycker är särskilt viktiga att fokusera på. Samtidigt är en samling separata indikatorer mindre slagkraftiga och inte lika enkla att överblicka som ett summerande index. Separata indikatorer kan också skapa förvirring kring hur människors livskvalitet utvecklas över tid eftersom de olika indikatorerna kan peka åt olika håll.

### *Vilka individer ska ett eller flera livskvalitetsmått omfatta?*

Ytterligare en fråga som är relevant att reflektera kring är vilka individer välfärdsmåten bör omfatta. Nästan alla indikatorer på subjektiv livskvalitet gäller vuxna människor, trots att barn och ungdomar utgör en stor del av befolkningen. Ytterligare en grupp som ofta lämnas utanför existerade välfärdsmått är framtida generationer. Det är möjligt att faktorer som bidrar till människors subjektiva livskvalitet positivt i dag kan bidra till negativa konsekvenser på sikt, både för existerande individer och för kommande generationer. Det är också värt att poängtera att existerande livskvalitetsmått sällan tar hänsyn till hur andra befolkningar påverkas av ett lands välfärdspolitik. Det är till exempel möjligt att vissa politiska beslut kan höja den nationella befolkningens subjektiva livskvalitet samtidigt som andra befolkningars livskvalitet påverkas negativt. Denna fråga ter sig särskilt relevant i relation till den pågående diskussionen om olika länders klimatpåverkan.

Till sist är det värt att påpeka att kännande djur lämnas utanför existerande undersökningar av subjektiv livskvalitet, trots att det finns goda skäl att anta att många andra djurarter kan uppleva

välbefinnande och illabefinnande på ungefär samma sätt som människor.

Sammanfattningsvis finns det således stor mängd individer som lämnas utanför de mått på subjektiv livskvalitet som i dag finns tillgängliga. En viktig fråga för framtiden är därför att undersöka hur fler grupper kan räknas in i de mätningar som genomförs.



# 3

## Indikatorer på subjektiv livskvalitet i Sverige







### 3 Indikatorer på subjektiv livskvalitet i Sverige

Här följer en överblick över vilka datamaterial som idag finns tillgängliga i Sverige. Efter denna överblick diskuteras vilka indikatorer, mätmetoder och studier som idag saknas och/eller behöver utvecklas.

#### **Internationella undersökningar**

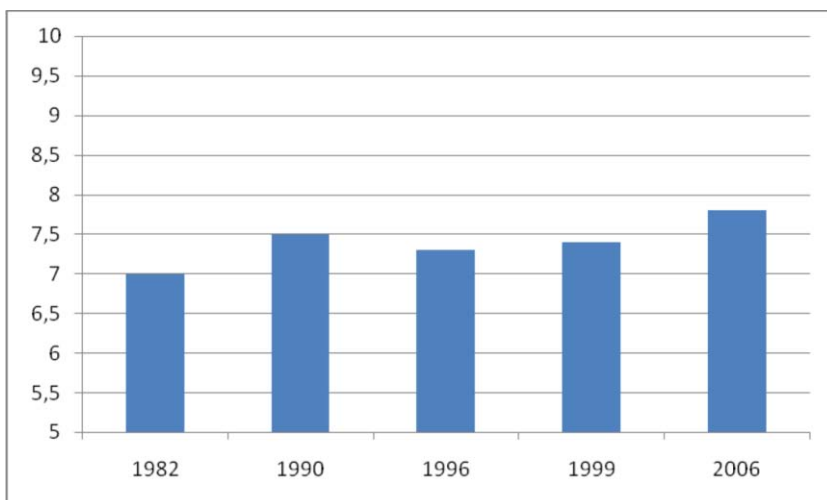
##### **World Values Survey**

World Values Survey (WVS) är en stor internationell enkätundersökning där intervjuundersökningar i nära 100 olika länder har genomförts sedan 1981. Den första svenska undersökningen genomfördes 1982 och sedan dess har datainsamling skett 1990, 1996, 1999 och 2006. Ungefär 1 000 svenskar har intervjuats vid varje datainsamling. I WVS-undersökningen finns en kärnmodul av enkätfrågor med varje gång undersökningen genomförs. Förutom en rad demografiska bakgrundsvariabler (exempelvis kön, ålder, inkomst, sysselsättning) och olika mått på värderingar ingår även ett mått på livstillfredsställelse och ett mått på självskattad lycka. I den undersökning som genomfördes 1982 fanns även ett mått på känslomässigt välbefinnande med: Bradburns affektbalansskala. Andra subjektiva indikatorer som kan vara intressanta i WVS-undersökningen är självskattad allmänhälsa (1982, 1990, 1999, 2006), grad av mellanmännisklig

tillit (1990, 2006) samt människors upplevelse av frihet (se figur 5).

WVS har den fördelen att undersökningen bidrar med den längsta svenska tidsserie som finns avseende svenska folkets lycka. En nackdel med WVS är emellertid att urvalsstorleken är förhållandevis liten, bortfallsfrekvensen relativt hög samt att dokumentationen för undersökningens bitvis är bristfällig.

**Figur 5: Genomsnittsnivåer avseende upplevd frihet i Sverige mellan 1982 och 2006**



*Datakälla:* World Values Survey. Skalan går mellan 0–10 med ändpunkterna (0) "Ingen alls" och (10) "En hel del".

## European Social Survey

European Social Survey (ESS) är en europisk enkätundersökning som genomförts vartannat år sedan 2002. Sverige har hittills varit med i samtliga omgångar av undersökningen. Data för strax under 2 000 individer i Sverige finns således för fem olika år: 2002, 2004, 2006, 2008 och 2010. Under 2013 kommer 2012 års undersökning av publiceras.

I ESS:s batteri med grundfrågor i form av enkätfrågor som upprepas vid varje undersökningsomgång ingår en enkätfråga för att mäta livstillfredsställelse och en fråga för att mäta självskattad lycka. I basmodulen ingår också en indikator på mellanmänsklig tillit och några indikatorer på fritidsaktiviteter (exempelvis tv-tittande och socialt umgänge). Ytterligare subjektiva indikatorer som ingår bland grundfrågorna är en fråga som mäter huruvida intervjupersonerna upplever sig ha någon nära vän samt om man upplever att man klarar sig på sin nuvarande inkomst.

Vid sidan av dessa indikatorer ingår också en rad demografiska bakgrundvariabler i basmodulen (exempelvis civilstatus, inkomst, sysselsättning, yrke), Schwartz värderingsskala samt frågor som berör attityder till politik och samhälle.

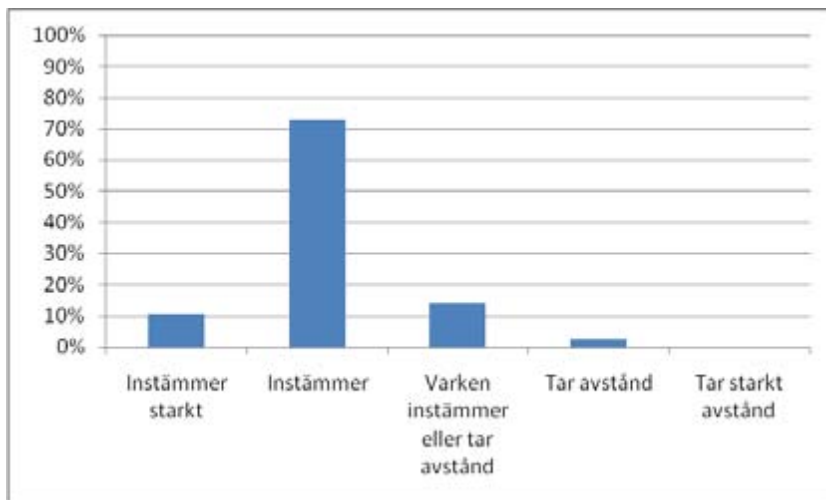
Vid sidan av de sociala och subjektiva indikatorer som ingår i ESS:s batteri av grundfrågor finns också ett antal intressanta indikatorer i undersökningens extramoduler. I den extramodul (Family, Work & Well-being) som först genomfördes 2002 och som sedan replikerades 2010 finns fyra enkätfrågor för att mäta individernas grad av positiva känslor. I dessa båda extramoduler finns också frågor som mäter upplevd ensamhet och tillfredsställelse med arbetet samt ett batteri frågor som berör hur individerna bedömer olika aspekter av sitt arbete. Här finns exempelvis indikatorer som mäter trötthet och oro relaterad till arbetet samt i vilken utsträckning individerna tycker att arbetet är omväxlande, utmanande, stressigt och tryggt. Övriga frågor i denna modul handlar exempelvis om hur stor del av tiden intervjupersonerna spenderar på hushållsarbete och förvärvsarbete samt pendling till och från arbetet.

Ett särskilt intressant batteri med indikatorer finns i den ESS-undersökning som samlades in 2006. I denna undersöknings extramodul ("Personal and Social Well-being") ingår ett femtiotal frågor om hur intervjupersonerna upplever sitt liv. Bland annat finns här två frågor från Dieners livstillfredsställelseskala, ett tiotal mått på positiva och negativa känslor samt indikatorer på upplevd frihet, meningsfullhet (se figur 6), kompetens, ensamhet (se figur 7) samt social samhörighet. Åtta

av de positiva och negativa känslor som finns med i undersökningen är hämtade från den etablerade depressionsskalan CES-D. ESS-undersökningen från 2006 kan därför även användas för att mäta depressionssymtom på befolkningsnivå.

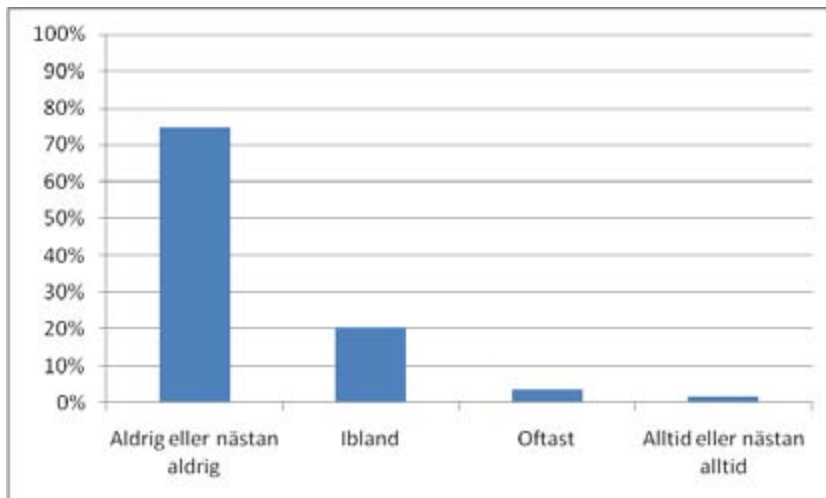
Ytterligare subjektiva indikatorer i denna undersökning är självskattad levnadsstandard samt individernas grad av självförtroende och optimism. Något som kan vara värt att notera är att 2006 års välbefinnandemodul replikeras i datainsamlingen hösten 2012.

**Figur 6:** Andel av svenska folket som instämmer eller tar avstånd från att livet är meningsfullt



Datakälla: European Social Survey 2006–2007.

**Figur 7:** Andel av svenska folket som känner sig ensamma



Datakälla: European Social Survey 2006–2007.

## Övriga internationella enkätundersökningar

Sedan 2006 genomför Gallup årliga enkätundersökningar i över 140 av världens länder. Undersökningen som kallas Gallup World Poll (GWP) innehåller en bred samling frågor om hur människor upplever livet. Sverigeundersökningen har genomförts åren 2006–2008 samt 2011.

Förutom en basuppsättning bakgrundsvariabler innehåller undersökningen olika mått på livstillfredsställelse, positiva och negativa känslor samt tillit och en rad andra attityder. Till skillnad från WVS och ESS är data från GWP inte fritt tillgängliga för allmänhet och forskare vilket begränsar möjligheten att nyttja dessa datamaterial.

En internationell undersökning som däremot är fri att ta del av är den internationella enkätundersökningen International Social Survey Programme (ISSP). I ISSP finns förutom en rad bakgrundsvariabler ett mått på självskattad allmänlycka i de svenska undersökningar som samlades in 2001, 2002, 2007 och 2008. Vidare finns arbetstillfredsställelse med i undersökningarna från 1997, 2002 och 2005. I 2002 års undersökning finns dessutom några enkätfrågor som mäter grad av stress i hemmet och på arbetet samt tillfredsställelse med familjelivet. Data från ISSP-undersökningarna går att ladda ner gratis för forskare och studenter.

Ytterligare en attitydundersökning som är fri att ta del av är Eurobarometern (EB). EB genomförs två gånger per år i Sverige och cirka 1 000 svenskar intervjuas vid varje datainsamlingstillfälle. I EB-undersökningen finns ett mått på livstillfredsställelse med. I övrigt innehåller denna studie relativt få subjektiva indikatorer på livskvalitet.

Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) är en europeisk undersökning med fokus på äldre människors hälsa och levnadsförhållanden. Urvalet består av individer som är 50 år eller äldre. Sverige har deltagit sedan starten 2004 och undersökningen har sedan dess genomförts vid tre ytterligare tillfällen: 2006, 2008 och 2010. En fördel med

SHARE-studien är att den har en så kallad paneldesign, vilket innebär att samma individer intervjuas vid upprepade tillfällen. Undersökningarna från 2004 och 2006 innehåller en rad subjektiva indikatorer, bland annat ett mått på jobbtillfredsställelse samt depressionsskalan EURO-D. I 2006 års undersökning ingår även ett mått på livstillfredsställelse samt indikatorer på optimism, kontroll över livet och meningsfullhet.

## **Nationella enkätundersökningar**

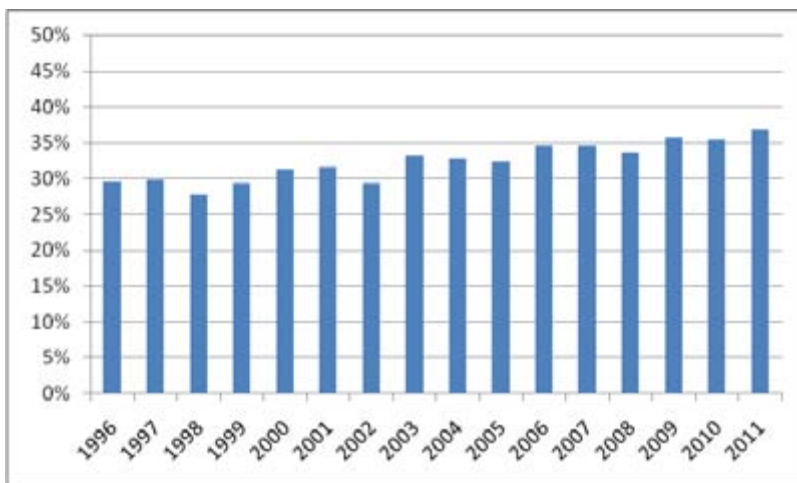
### **SOM-undersökningen**

Sedan 1986 genomförs SOM-undersökningen varje år i Sverige. Från 1995 och framåt ingår en indikator på livstillfredsställelse i undersökningens basmodul, vilket innebär att SOM-undersökningen jämte Eurobarometern har en av de längsta tidsserierna för livstillfredsställelse i Sverige (se figur 8). Åren 2010 och 2011 fanns vidare ett mått på känslomässigt välbefinnande inkluderat i undersökningen.

Ytterligare mått på subjektiv livskvalitet i SOM-undersökningen är självskattad allmänhälsa som funnits med varje år sedan 1998. Vidare finns det i undersökningarna från 2008, 2009, 2010 och 2011 ett batteri med indikatorer som mäter psykisk och somatisk ohälsa. Här märks till exempel mått på oro/nedstämdhet, sömnproblem och huvudvärk/yrsel. Sedan 2007 finns även ett mått på självförtroende med i SOM-undersökningen.



**Figur 8:** Andel som ansåg sig vara "mycket nöjda med livet" i Sverige mellan 1996 och 2011, procent



Datakälla: SOM-undersökningen.

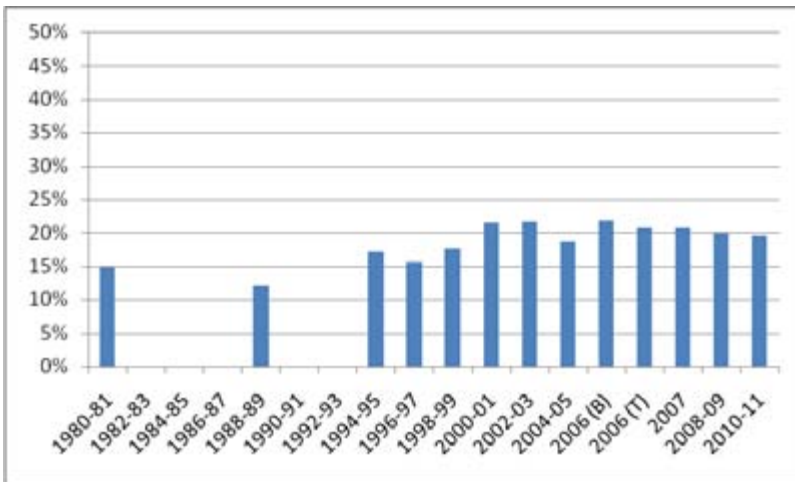
## Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF)

Sedan 1975 genomför Statistiska centralbyrån en undersökning av svenska folkets levnadsförhållanden (ULF). Dessa undersökningar omfattar ett urval på över 10 000 individer per insamlingstillfälle. I ULF finns inga direkta mått på livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande. Däremot finns indikatorer på subjektiv allmänhälsa, problem med ängslan, oro eller ångest (se figur 9) samt sömnproblem. Vidare finns en bred samling indikatorer på människors sociala relationer (se figur 10), socioekonomiska status, fritidsaktiviteter och hälsa inkluderade i undersökningen.

"Barn-ULF" är en enkätundersökning som samlats in vid sidan av ULF sedan 2001. I denna undersökning intervjuas barn mellan 10 och 18 år. Barn-ULF är därför tämligen unik eftersom nästan alla andra svenska enkätundersökningar endast inkluderar

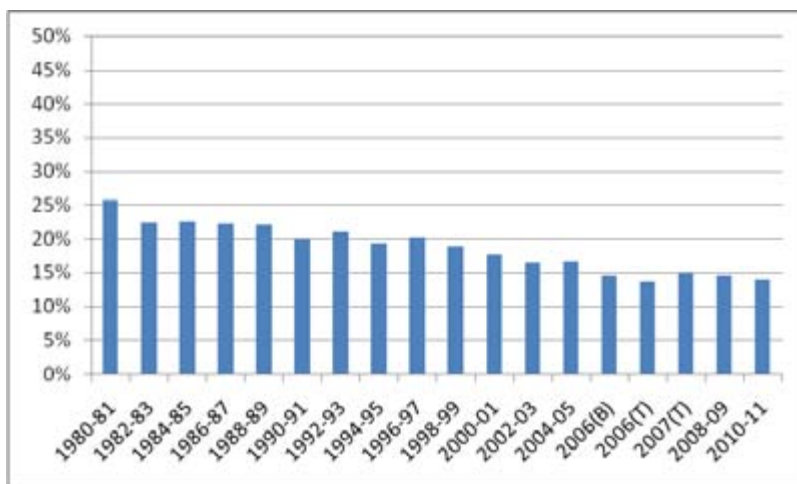
vuxna individer. I Barn-ULF ingår dessutom ett batteri med frågor kring psykisk hälsa. I detta frågebatteri finns bland annat två frågor som mäter förekomst av positiva känslor och tre frågor som mäter förekomst av negativa känslor. Tillsammans kan dessa frågor sannolikt användas som ett mått på barns känslomässiga välbefinnande. Ytterligare frågor som kan vara intressanta i Barn-ULF är indikatorer på sömnproblem, stress och huvudvärk samt indikatorer på självförtroende och optimism. Vid sidan av dessa indikatorer finns också en rad indikatorer på barnens sociala relationer, fritidsaktiviteter och skolmiljö.

**Figur 9:** Andel som rapporterar besvär med ängslan, oro eller ångest i Sverige mellan 1980 och 2011



*Källa:* Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF). Åren 1980–2005 genomfördes undersökningen genom besöksintervjuer. Under 2006 genomfördes undersökningen med både besöksintervjuer (B) och telefonintervjuer (T). Sedan 2007 genomförs undersökningen med telefonintervjuer. Jämförelser av ULF:s indikatorer före och efter 2005 bör därför göras med försiktighet.

Figur 10: Andel som uppger att de saknar en nära vän mellan 1980 och 2011



*Källa:* Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF). Åren 1980–2005 genomfördes undersökningen genom besöksintervjuer. Under 2006 genomfördes undersökningen med både besöksintervjuer (B) och telefonintervjuer (T). Sedan 2007 genomförs undersökningen med telefonintervjuer. Jämförelser av ULF:s indikatorer före och efter 2005 bör därför göras med försiktighet.

## Övriga svenska enkätundersökningar

Sedan 1968 genomförs levnadsnivåundersökningar (LNU) av Institutet för social forskning. Denna enkätundersökning har hittills genomförts vid sex datainsamlingstillfällen (1968, 1974, 1981, 1991, 2000 och 2010), där strax under 7 000 individer mellan 18 och 75 år har intervjuats vid vart och ett av dessa tillfällen. Något som är förhållandevis unikt med LNU är att ungefär 1 700 av de intervjuade individerna återkommande intervjuats från 1968 till 2000. Detta innebär att LNU är en av få svenska panelstudier.

Från 2004 har Folkhälsoinstitutets nationella folkhälsoenkät (NFH) samlats in varje år. Enkäten täcker ett representativt urval av den svenska befolkningen och innehåller ett urval på

cirka 20 000 individer. I enkäten finns en rad indikatorer på svenska folkets levnadsvanor samt befolkningens fysiska och psykiska hälsa. Bland de subjektiva indikatorerna återfinns till exempel den etablerade hälsoskalan General Health Questionnaire (GHQ12), där intervjupersonerna bland annat får skatta hur ofta de har känt sig lyckliga, nedstämda och stressade. Valda delar av GHQ12-skalan kan sannolikt fungera som ett mått på svenska folkets känslomässiga välbefinnande.

Lifegene (LG) är en mycket stor svensk hälsoundersökning som startades 2010. Sex olika universitet står bakom undersökningen. Denna enkätundersökning tar upp bland annat livstillfredsställelse, global lycka, stress, oro, ångest, sömnproblem och depression samt en rad andra subjektiva indikatorer. I övrigt innehåller enkäten en rad frågor kopplade till fysisk hälsa, livsstil och arbete. Vidare samlar Lifegene även in ett antal biomedicinska hälsomarkörer. Forskare kan ansöka om att ta del av Lifegenes data. Indikatorerna är således inte tillgängliga för allmänheten.

## **Nya indikatorer på subjektiv livskvalitet i Sverige?**

Som vi sett finns det ett flertal svenska enkätundersökningar med inslag av subjektiva livskvalitetsindikatorer samt en omfattande mängd sociala och ekonomiska indikatorer. En viktig slutsats att ta med sig är därför att det redan idag finns en hel del data att analysera och utvärdera avseende svenska folkets livskvalitet – både när det gäller subjektiva och mer objektiva indikatorer. Samtidigt pekar genomgången av de olika enkätundersökningarna på att det finns betydligt fler sociala och ekonomiska indikatorer än det finns subjektiva indikatorer. Detta är inte oväntat, eftersom det funnits en slagsida mot att fokusera på objektiva livskvalitetsindikatorer inom den svenska välfärdsforskningstraditionen. I den mån vi vill ha en bättre bild av svenska folkets subjektiva livskvalitet och lycka krävs därför nya undersökningar med ett större fokus på just subjektiv

livskvalitet. Vissa av de existerande enkätundersökningarna skulle även kunna kompletteras med fler subjektiva indikatorer.

Nedan följer några mer specifika förslag på vilka indikatorer som skulle kunna inkluderas i framtida enkätundersökningar.

### Fler och bättre mått på känslomässigt välbefinnande

Som vi redan sett tenderar de flesta av de subjektiva indikatorer som idag finns tillgängliga i Sverige att mäta människors grad av livstillfredsställelse och psykisk (o)hälsa medan renodlade mått på människors känslomässiga välbefinnande i hög grad lyser med sin frånvaro. Än värre är att de mått som finns är långt ifrån optimala. Det finns därför goda skäl att satsa på att mäta människors välbefinnande i högre utsträckning i framtida undersökningar.

Som vi såg i rapportens förra kapitel bör människors känslomässiga välbefinnande helst mätas momentant genom att människor får skatta hur de känner sig vid slumpmässiga ögonblick i vardagen. Med tanke på att denna datainsamlingsteknik tidigare varit både kostsam och krånglig har inga storskaliga välbefinnandemätningar på nationell nivå genomförts, vare sig i Sverige eller i andra länder. Sedan mobiltelefonernas intåg har det dock blivit betydligt enklare och mer kostnadseffektivt att samla in sådana välbefinnandedata och allt fler psykologiska studier använder sig idag av datainsamling via mobiltelefoner och smarttelefoner. Intervjupersonerna får i dessa studier skatta sitt välbefinnande och en mängd andra upplevelser via specialanpassade webbsidor och applikationer av olika slag, och vissa forskare hävdar att denna datainsamlingsmetod på sikt kommer dominera helt inom psykologin.

Att samla in data via mobiltelefoner är i vissa avseenden både mer kostnadseffektivt och bättre än att använda sig av telefonintervjuer, postenkäter eller besöksintervjuer. I Storbritannien pågår just ett forskningsprojekt där bland annat forskare från London School of Economics samlar in välbefinnandedata genom en specialdesignad applikation för smarttelefoner.

En ännu enklare och kanske mer kostnadseffektiv metod för datainsamling är sannolikt sms, där intervjupersonerna får besvara enkätfrågor (exempelvis skatta sitt välbefinnande) via sms. För att mäta människors känslomässiga välbefinnande kan exempelvis ett antal sms skickas ut slumpmässigt till respondenterna under en begränsad tidsperiod. Dessa skattningar kan sedan aggregeras. Fördelen med sms-metoden är att den potentiellt når ut till en betydligt större del av befolkningen jämfört med smarttelefonanpassade webbsidor och applikationer. Nackdelen är emellertid att antalet enkätfrågor som kan besvaras med hjälp av denna metod av praktiska skäl blir få. Smarttelefonmetoden framstår därför som mer lovande, åtminstone på lång sikt.

Även om mobiltelefonundersökningar i dagsläget inte kan ge en helt representativ bild av svenska folkets känslomässiga välbefinnande kan sådana undersökningar ge viktig information om vad som påverkar människors välbefinnande. Vidare kan dessa undersökningar användas för att validera enkätfrågor som används i traditionella enkätundersökningar.

Ett alternativ till att mäta människors välbefinnande momentant genom mobiltelefoner, smarttelefoner och handdatorer är att använda Day Reconstruction Method (DRM). DRM används en traditionell pappersenkät som tar ungefär 45 minuter för studiedeltagarna att fylla i. Intervjupersonerna instrueras att minnas gårdagen som en film och får sedan (genom strukturerad vägledning) skriva ned vilka aktiviteter de ägnade sig åt samt hur lång tid varje aktivitet varade. Efter att intervjupersonerna skrivit ned vilka aktiviteter de ägnade sig åt får de skatta hur framträdande olika positiva och negativa känslor var under varje aktivitet. Tidigare forskning tyder på en ganska stor samstämmighet mellan välbefinnandeskattningar via DRM och välbefinnandeskattningar gjorda i realtid via handdator. Med hjälp av DRM kan individers och grupper "totala" välbefinnandenivå också räknas ut objektivt genom att känsluskattningarna för varje aktivitet multipliceras med hur lång tid aktiviteten varade. Vid sidan av att ge information om människors välbefinnande ger denna metod därmed även rik information om människors aktivitets-

mönster och tidsanvändning. I den amerikanska undersökningen American Time Use Survey har man nyligen valt att inkludera mått på människors välbefinnande genom en metod som påminner om DRM.

### **Mer tillförlitliga mått på livstillfredsställelse samt tillfredsställelse med olika områden i livet**

Som vi sett finns indikatorer på människors livstillfredsställelse i flera svenska enkätundersökningar men i nästan samtliga fall mäts livstillfredsställelse endast med en enda enkätfråga. Tidigare forskning tyder på att enfrågeindikatorer på livstillfredsställelse är ganska tillförlitliga. Samtidigt pekar forskningen på att flerfrågeindikatorer uppvisar ännu högre tillförlitlighet och därför är att föredra. Exempelvis skulle Ed Dieners väl validerade tillfredsställelseskala kunna användas som ett befolkningsmått på livstillfredsställelse.

Indikatorer som i hög grad lyser med sin frånvaro i svenska enkätundersökningar är ett större batteri med indikatorer kring domäntillfredsställelse. I nuläget finns domäntillfredsställelse endast inkluderad i ett fåtal svenska undersökningar och det rör sig nästan uteslutande om jobbtillfredsställelse. Människors tillfredsställelse med olika domäner i livet är intressant att studera eftersom dessa mått samvarierar ganska starkt med mått på livstillfredsställelse. Vidare är det möjligt att sådana mer specifika tillfredsställelsemått är mer känsliga för samhällsförändringar. För en systematisk kartläggning av hur nöjt det svenska folket är med olika områden i livet, samt hur tillfredsställelsen med dessa områden förändras, skulle därför ett tiotal frågor kring domäntillfredsställelse behöva inkluderas i någon av de svenska enkätundersökningarna.

## Longitudinella och experimentella studier

Ytterligare data som saknas i Sverige är longitudinella studier av människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande. Som vi redan sett bygger de studier som finns i Sverige kring lycka och subjektiva livskvalitetsindikatorer nästan uteslutande på tvärsnittsstudier. Ett problem med dessa studier är att de endast kan ge begränsad kunskap om vilka faktorer som orsakar människors grad av livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande. Just kausalitetsfrågan är särskilt viktig att beakta i forskningen kring lycka, eftersom många av de samband som redovisats i lyckoforskningen har visat sig vara av dubbelriktad karaktär. Med hjälp av longitudinella studier är det möjligt att i högre utsträckning undersöka frågor som rör kausalitet.

Ytterligare studier som lyser med sin frånvaro i Sverige är experimentella studier där olika typer av interventioner i syfte att höja människors livstillfredsställelse, känslomässiga välbefinnande eller psykiska hälsa testas. Väl utförda experimentella studier kan i ännu högre grad bidra till empirisk evidens kring lyckans olika bestämningsfaktorer jämfört med longitudinella studier. Som vi redan sett pågår det idag interventionsstudier där olika självhjälpstekniker för att höja individens livstillfredsställelse och välbefinnande testas. Inga sådana studier har emellertid utförts på svenska förhållanden. Vidare saknas interventionsstudier på gruppnivå nästan helt, även ur ett internationellt perspektiv. Det skulle exempelvis vara lovvärt att testa olika livskvalitetsinterventioner på arbetsplatser och i andra mindre organisationer.

## Forskning för att utveckla nya och bättre indikatorer

På grund av att lyckoforskningen är ett förhållandevis ungt forskningsfält är de mätmetoder och indikatorer som används idag ännu ganska trubbiga. I synnerhet är det oklart om de olika mätinstrument och indikatorer som används på fältet är tillräckligt känsliga för att fånga upp små förändringar i



människors välbefinnande och livstillfredsställelse. Att det råder en så stark stabilitet över tid för dessa mått, särskilt på nationell nivå, kan till viss del antas bero på att existerande lyckomått är okänsliga för små förändringar. Ett viktigt område för framtida forskning är därför att undersöka om det går att ta fram nya bättre mått på både livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande. Med hjälp av modern informationsteknik (exempelvis smarttelefoner) går det sannolikt att ta fram bättre självskattningsinstrument. Vidare bör objektiva mätmetoder, till exempel den hälso- och lyckoforskning som bedrivs inom neuropsykologin, utforskas djupare.

Ytterligare frågor som är viktiga att ha med i framtida enkätundersökningar gäller relationen mellan olika subjektiva indikatorer på livskvalitet. Dels finns det ett behov av att närmare undersöka sambandet mellan de två huvuddefinitionerna av lycka, det vill säga livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande. Dels finns det ett behov av att undersöka hur dess två lyckodimensioner relaterar till andra närliggande fenomen, till exempel psykisk (o)hälsa och upplevelser av meningsfullhet. Dessa frågor kräver inte bara empiriska studier för att besvaras utan även omfattande teoretisk och filosofisk forskning.

När det gäller livsvillkorens betydelse är det viktigt att poängtera att det är oklart vilken roll ännu omätbara faktorer i individens miljö spelar för hennes grad av livstillfredsställelse och välbefinnande. En stor del av människors livsvillkor låter sig inte mätas på något enkelt sätt. Gängse mått på livsvillkor och aktiviteter, exempelvis människors socioekonomiska status, civilstatus och tidsanvändning, ger trots allt bara en grov bild av människors objektiva livssituation. En viktig fråga för framtida forskning är att kartlägga hur faktorer i individens mer omedelbara miljö påverkar hennes livstillfredsställelse och välbefinnande.

## Slutsatser

De finns redan idag en rad enkätundersökningar som innefattar tänkbara ekonomiska, sociala och subjektiva välfärdsindikatorer. Tillgången på data om svenska folkets ekonomiska och sociala situation är dock betydligt mer omfattande än tillgången på data om svenska folkets subjektiva livskvalitet. Det råder således brist på mer direkta mått på människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande. Vidare är de direkta indikatorer som idag finns inkluderade i ett flertal enkätundersökningar tämligen grovhuggna. Både människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande mäts till exempel i regel med bara en enda enkätfråga. Vidare saknas det nästan helt tidsserier och panelstudier som gör det möjligt att undersöka hur svenska folkets subjektiva livskvalitet förändras över tid. I den mån det finns ett intresse av att djupare studera vad som påverkar svenska folkets lycka krävs mer resurser för detta ändamål i svenska enkätundersökningar.



# 4

## Övergripande slutsatser





## 4 Övergripande slutsatser

Människors välfärd och livskvalitet har länge mätts med hjälp av olika ekonomiska indikatorer. Sedan 1960-talet har emellertid den ekonomiska välfärdssynen kompletterats med en rad olika sociala indikatorer, till exempel människors arbetsförhållanden, sociala nätverk, boende, fritidsvanor och hälsa. Sverige har varit och är fortfarande ett föregångsland när gäller att mäta och forska om befolkningens ekonomiska och sociala livsvillkor. Redan 1968 genomförde Statistiska centralbyrån (SCB) de första levnadsnivåundersökningarna (LNU) och sedan 1975 har SCB kontinuerligt även genomfört undersökningar om levnadsförhållanden (ULF). I båda dessa enkätundersökningar mäts svenskarna folkets levnadsförhållanden med hjälp av en bred samling ekonomiska och sociala indikatorer.

Idag tenderar emellertid ett tredje synsätt på hur välfärd bör mätas att få allt mer uppmärksamhet internationellt. Utifrån detta synsätt bör befolkningens välfärd åtminstone delvis definieras som ett subjektivt tillstånd av livstillfredsställelse och välbefinnande. Trots att filosofer och andra tänkare i alla tider argumenterat för det subjektiva välbefinnandets centrala plats i det goda livet är det först under 2000-talet som livstillfredsställelse och välbefinnande så smått börjat artikuleras som en välfärdssamhällspolitisk målsättning. I England inrättade Labourregeringen en Whitehall Wellbeing Working Group, vilken har föreslagit ett lyckoindex för att styra politiken, och Frankrikes president Nicolas Sarkozy har presenterat en omfattande forskningsrapport kring hur nya bättre mått på samhällets välfärd skulle kunna se ut. Rapporten, som är

utarbetad av bland andra Joseph Stiglitz och Amartya Sen, mynnar ut i slutsatsen att ekonomiska mått på samhällets välfärd är ofullständiga och i vissa fall vilseledande och de föreslår ett komplement till ekonomiska och sociala indikatorer i form av att människors livstillfredsställelse och välbefinnande får ingå som ett av flera viktiga mått på den samlade välfärden i samhället. Både OECD och FN har nyligen lanserat rapporter som landar i liknande slutsatser.

En slutsats som kan dras från den här rapporten är att det idag finns både etablerade teorier och metoder för att definiera och mäta människors subjektiva livskvalitet. De flesta forskare är till exempel överens om att människors subjektiva livskvalitet kan definieras som dels livstillfredsställelse, dels som känslomässigt välbefinnande, och metoder för att tillförlitligt mäta båda dess typer av subjektiv livskvalitet finns utvecklade sedan en lång tid tillbaka.

Men trots att mått på subjektiv livskvalitet väckt stort internationellt intresse på sistone ligger Sverige efter länder som USA, Frankrike, Tyskland och England på detta område. I Sverige finns ännu bara en handfull forskare som bedriver forskning med inriktning på subjektiv livskvalitet och tillgången till data och direkta indikatorer på svenska folkets subjektiva livskvalitet är klart begränsad. Den internationella forskning som finns kan dock ge en fingervisning om vilka faktorer som i allmänhet påverkar människors livstillfredsställelse och välbefinnande. Vidare kan denna forskning belysa vilka indikatorer som kan vara relevanta att använda som indirekta mått på människors subjektiva livskvalitet.

Den forskningsöversikt som presenteras i rapporten tyder på att människors hälsa, och då i synnerhet människors psykiska hälsa, är den kanske viktigaste indirekta indikatorn på subjektiv livskvalitet. Vidare pekar rapporten på att människors ekonomiska resurser, sociala relationer och fritidsaktiviteter är ytterligare faktorer som skulle kunna användas som indirekta mått på människors subjektiva livskvalitet. Rapporten pekar även på att olika aspekter av samhällets karaktär, exempelvis de

statliga institutionernas kvalitet, kan användas som indirekta mått på människors subjektiva livskvalitet. Ingen av dessa indirekta indikatorer kan dock fullt ut ersätta mer direkta mått på livstillfredsställelse och känslomässigt välbefinnande.

Vid sidan av att ge en bild av hur den subjektiva livskvaliteten kan mätas är ett annat viktigt syfte med rapporten att granska tillgången på data och indikatorer vad gäller svenska folkets subjektiva livskvalitet, vilka i sin tur kan användas vid samhällsforskning och välfärdsräkning. En slutsats som kan dras av denna genomgång är att det idag finns få direkta indikatorer på subjektiv livskvalitet i Sverige, i synnerhet vad gäller människors livstillfredsställelse. Vid sidan av dessa direkta indikatorer finns dock en mängd sociala och ekonomiska indikatorer inkluderade i både svenska och internationella enkätundersökningar. Vissa av dessa indikatorer kan användas som indirekta mått på människors subjektiva livskvalitet, i synnerhet de olika mått som mäter psykisk (o)hälsa.

I sin helhet är tillgången på data för svenska folkets ekonomiska och sociala situation betydligt mer omfattande än data för svenska folkets subjektiva livskvalitet och psykiska (o)hälsa. Ytterligare en slutsats är därför att det behövs mer data och studier kring subjektiv livskvalitet och angränsade områden som psykisk hälsa i Sverige. Trots att subjektiva indikatorer idag finns inkluderade i ett flertal enkätundersökningar råder det brist på mer omfattande och genomtänkta indikatorer. Både människors livstillfredsställelse och känslomässiga välbefinnande mäts till exempel i regel med bara en enda enkätfråga. Vidare saknas det nästan helt tidsserier och panelstudier som gör det möjligt att undersöka hur svenska folkets lycka förändras över tid. Vad gäller välbefinnandet finns det dessutom inga indikatorer alls som mäts på en kontinuerlig basis. Dessa luckor skulle kunna täppas till genom att mer resurser och uppmärksamhet riktas mot subjektiva livskvalitetsindikatorer inom svensk samhällsforskning och välfärdsräkning. Vidare skulle subjektiva livskvalitetsindikatorer kunna tillföras i SCB-undersökningen ULF.





# Referenser

- Ahuvia, Aaron C. (2002). Individualism/collectivism and cultures of happiness: A theoretical conjecture on the relationship between consumption, culture and subjective well-being at the national level. *Journal of Happiness Studies* 3(1): 23–36.
- Alesina, Alberto, Di Tella, Rafael & MacCulloch, Robert (2004). Inequality and happiness: are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics* 88(9–10): 2009–2042.
- Allardt, Erik (1975). *Att ha, att älska, att vara: om välfärd i Norden*. Argos.
- Allik, Jüri & Realo, Anu (2004). Individualism-collectivism and social capital. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 35(1): 29–49.
- Anand, Sudhir & Sen, Amartya (1994). Human Development Index: methodology and measurement. *Human Development Occasional Papers*. New York: United Nations Development Programme
- Angner, Erik (2011). The Evolution of Eupathics: The Historical Roots of Subjective Measures of Well-Being. *International Journal of Wellbeing* 1(1): 4–41.
- Annas, Julia (1987). Epicurus on pleasure and happiness. *Philosophical Topics* 15(2): 5–21.
- Argyle, Michael (1999). Causes and correlates of happiness. I Kahneman Daniel, Diener Edoch Schwarz Norbert (red), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (sid. 392–412). New York: Russell Sage.

- Barrett, Lisa & Russell, James (1999). The Structure of Current Affect: Controversies and Emerging Consensus. *Current Directions in Psychological Science* 8(1): 10–14.
- Becker, Richard A., Denby, Lorriane, McGill, Robert & Wilks Allan, R (1987). Analysis of data from the Places Rated Almanac. *The American Statistician* 41(3): 169–186.
- Benjamin, Daniel, Heffetz, Ori, Kimball, Miles, S & Rees-Jones, Alex (kommande, 2012). What Do You Think Would Make You Happier? What Do You Think You Would Choose? *American Economic Review*.
- Berg, Maarten & Veenhoven, Ruut (2010). Income inequality and happiness in 119 nations. Erasmus University Rotterdam, Faculty of Social Sciences, Working papers.
- Berridge, Kent C. (1996). Food reward: brain substrates of wanting and liking. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 20(1): 1–25.
- Bjørnskov, Christian, Dreher, Axel & Fischer, Justina (2008). Cross-country determinants of life satisfaction: Exploring different determinants across groups in society. *Social Choice and Welfare* 30(1): 119–173.
- Blanchflower, David G. (2009). International evidence on well-being. I Krueger, Alan (red), *Measuring the Subjective Well-Being of Nations*. Chicago: University of Chicago Press
- Blanchflower, David. G & Oswald Andrew.J (2008). Hypertension and happiness across nations. *Journal of Health Economics* 27(2): 218–233.
- Bradburn, Norman (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Brülde, Bengt (2003). *Teorier om livskvalitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, Bengt (2007a). Happiness and the good life. Introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies* 8(1): 1–14.

- Brülde, Bengt (2007b). *Lycka & lidande – Begrepp, metod och förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, Bengt & Nilsson, Åsa (2010). Arbete, klass och livstillfredsställelse. I Oskarson, Maria, Bengtsson, Mattias och Berglund, Thomas (red), *En fråga om klass – levnadsförhållanden, livsstil, politik* (sid. 87–104). Stockholm: Liber.
- Cahill, Miles B. (2005). Is the human development index redundant? *Eastern Economic Journal* 31(1): 1–5.
- Carstensen, Laura. L., Turan, Bulent, Scheibe, Susanne, Ram, Nilam, Ersner-Hershfield, Hal, Samanez-Larkin, Gregory R., Brooks, Kathryn P., & Nesselroade, John R. (2011). Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging* 26 (1): 21.
- Clark, Andrew E., Diener, Ed, Georgellis, Yannis & Lucas, Richard E. (2008). Lags And Leads in Life Satisfaction: a Test of the Baseline Hypothesis. *The Economic Journal* 118(529):222–243.
- Costa, Paul & McCrae, Robert (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences* 13(6): 653–665.
- Diener, Ed (1995a). A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research* 36(2): 107–127.
- Diener, Ed (1995b). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators Research* 31(2): 103–157.
- Diener, Ed (2009). *Well-Being for Public Policy*. USA: Oxford University Press.
- Diener, Ed, Diener, Marissa & Diener, Carol (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(5): 851.

- Diener, Ed, Emmons, Robert A., Larsen, Randy J. & Griffin, Sharon (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment* 49(1): 71–75.
- Diener, Ed & Seligman, Martin E.P. (2004). Beyond money. *Psychological science in the public interest* 5 (1): 1–31.
- Diener, Ed & Suh, Eunkook M. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research* 40(1): 189–216.
- Diener, Ed, Suh, Eunkook M., Lucas, Richard M.& Smith, Heidi L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125(2): 276.
- Diener, Ed, Helliwell John F. & Kahneman, Daniel. 2010. *International Differences in Well-Being*. Oxford University Press US.
- Diener, Ed, Ng, Weiting & Tov, Will (2008). Balance in Life and Declining Marginal Utility of Diverse Resources. *Applied Research in Quality of Life* 3(4): 277–291.
- Diener, Ed, Kahneman, Daniel, Arora, Raksha, Harter, James & Tov William (2009). Income's Differential Influence on Judgments of Life Versus Affective Well-Being (sid. 233–246). I Diener, Ed, *Assessing Wellbeing: The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer Science.
- Diener, Ed, Sandvik, Ed & Pavot, William (2009). Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. (sid. 213–231). I Diener, Ed, *Assessing Wellbeing: The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer Science.
- Easterlin, Richard A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal* 111(473): 465–484.
- Erikson, Robert (1993). Descriptions of inequality: the Swedish approach to welfare research. *The Quality of Life* 1 (9): 67–84.
- Fors, Filip & Brülde, Bengt (2011). Välbefinnande och livstillfredsställelse i dagens Sverige. I Holmberg, Sören,

- Weibull, Lennart och Oscarsson, Henrik (red), *Lycksalighetens ö*. Göteborgs universitet: SOM-institutet.
- Fors, Filip & Brülde, Bengt (2012). Varför arbetslösa mår sämre. I Weibull, Lennart, Oscarsson, Henrik & Bergström, Annika (red), *I framtidens skugga*. Göteborgs universitet: SOM-institutet.
- Frey, Bruno S (2008). *Happiness: A Revolution in Economics*. Cambridge: MIT Press.
- Furnham, Adrian & Petrides K.V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality: An International journal* 31(8): 815–823.
- Gamble, Amelie & Gärling, Tommy (2011). The Relationships Between Life Satisfaction, Happiness, and Current Mood. *Journal of Happiness Studies* 13: 31–45.
- Goldberg, Lewis R. (1990). An alternative' description of personality': The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology; Journal of Personality and Social Psychology* 59(6): 1216.
- González Gutiérrez, José L., Jiménez, Bernardo M., Hernández, Eva G. & Puente, Cecilia P. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences* 38(7): 1561–1569.
- Graham, Carol (2008). Happiness and health: Lessons—and questions—for public policy. *Health Affairs* 27 (1): 72–87.
- Gross, James J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology* 2(3): 271.
- Helliwell, John F. & Wang, Shun (2010). Trust and well-being. *International journal of well-being* 1(1): 42–78.
- Helliwell, John F. (2006). Well-Being, Social Capital and Public Policy: What's New? *The Economic Journal* 116(510): 34–45.
- Helliwell, John F., Layard, Richard, Sachs, Jeffery (2012). World Happiness Report. United Nations.

- Hopkins, Ed (2008). Inequality, happiness and relative concerns: What actually is their relationship? *Journal of Economic Inequality* 6(4): 351–372.
- Howell, Ryan T. & Rodzon, Katrina S (2011). An exploration of personality-affect relations in daily life: Determining the support for the affect-level and affect-reactivity views. *Personality and Individual Differences* 51(7): 797–801.
- Inglehart, Ronald, Foa, Roberto, Peterson, Christopher & Welzel, Christian (2008). Development, Freedom, and Rising Happiness A Global Perspective (1981-2007). *Perspectives on Psychological Science* 3(4): 264–285.
- Inglehart, Ronald (2008). Changing values among western publics from 1970 to 2006. *West European Politics* 31(1–2): 130–146.
- Inglehart, Ronald & Klingemann, Hans-Dieter (2000). Genes, culture, democracy, and happiness. I Diener, Ed & Suh, Eunkook M (red), *Culture and Subjective Wellbeing* (sid. 165–184). Cambridge: MIT Press.
- Johansson, Sten (1979). *Mot en teori för social rapportering*. Stockholm: Institutet för social forskning.
- Kahneman, Daniel & Deaton, Angus (2010) High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 107: 16489–16493.
- Kahneman, D., Wakker, P. P., & Sarin, R. (1997). Back to Bentham? Explorations of experienced utility. *Quarterly Journal of Economics*, 112(2), 375–405.
- Kahneman, Daniel, Krueger, Alan B., Schkade, David, Schwarz, Norbert & Stone, Arthur A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312: 1908–1910.
- Kahneman, Daniel, Krueger, Alan B., Schkade, David A., Schwarz, Norbert & Stone, Arthur A. (2004). A survey

- method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science* 306: 1776-1780.
- Kahneman, Daniel (1999). Objective happiness. I Kahneman, Daniel, Diener Ed & Schwarz, Norbert (red), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (sid. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, Daniel & Krueger, Alan B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *The journal of economic perspectives* 20(1): 3-24.
- Kahneman, Daniel & Riis, Jason (2005). Living and thinking about it: Two perspectives on life. I Huppert, Felicia A., Baylis, Nick & Keverne, Barry (red), *The Science of Well-Being* (sid. 285-304). Oxford: Oxford University Press.
- Kahneman, Daniel, Schkade, David A., Fischler, Claude, Krueger, Alan B. & Krilla, Amy (2010). The structure of well-being in two cities: life satisfaction and experienced happiness in Columbus, Ohio; and Rennes, France. *International Differences in Well-Being* 1(9): 16-34.
- Kahneman, Daniel, Wakker, Peter P. & Sarin, Rakesh (1997). Back to Bentham? Explorations of experienced utility. *The Quarterly Journal of Economics* 112(2): 375-406.
- Kassenboehmer, Sonja C. & Haisken-DeNew, John P. (2009). You're Fired! The Causal Negative Effect of Entry Unemployment on Life Satisfaction. *The Economic Journal* 119(536): 448-462.
- Killingsworth, Matt & Gilbert, Dan (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science* 330 (6006): 932-932.
- Knabe, Andreas, Rätzel, Steffen, Schöb, Ronnie & Weimann, Joachim (2010). Dissatisfied with Life but Having a Good Day: Time-use and Well-being of the Unemployed. *The Economic Journal* 120(547): 867-889.
- Kommittén Valfärdsbokslut (2001). *Valfärdsbokslut för 1990-talet: slutbetänkande*. Fritzes offentliga publikationer.



- Krueger, Alan B, Kahneman, Daniel, Schkade, David, Schwarz, Norbert & Stone Arthur A. (2009). National Time Accounting: The Currency of Life.
- Krueger, Alan B. & Schkade, David A. (2008). The reliability of subjective well-being measures. *Journal of Public Economics* 92(8-9): 1833–1845.
- Lane, Richard D., Reiman, Eric M., Ahern, Geoffrey L., Schwartz, Gary E.& Davidson Richard J. (1997) Neuroanatomical correlates of happiness, sadness, and disgust. *American Journal of Psychiatry* 154(7): 926–933.
- Larsen, Randy J., Diener, Ed & Emmons Robert A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research* 17(1): 1–17.
- Layard, Richard (2006). *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin (Non-Classics).
- Lovibond, Peter F.& Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy* 33(3): 335–343.
- Lucas, Richard E., Clark, Andrew E., Georgellis, Yannis & Diener, Ed(2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science* 15(1): 8–13.
- Lucas, Richard E. & Dyrenforth, Portia S. (2006) Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? I Finkel, Eli J & Vohs, Kathleen D. (red), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes*. New York: Guildford Press.
- Lucas, Richard E., Kimdy, Le & Dyrenforth, Portia S. (2008). Explaining the extraversion/positive affect relation: Sociability cannot account for extraverts' greater happiness. *Journal of Personality* 76(3): 385–414.

- Lucas, Richard E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science* 16(2): 75–79.
- Lucas, Richard E. & Schimmack, Ulrich (2009). Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor? *Journal of Research in Personality* 43(1): 75–78.
- Lyubomirsky, Sonja., Sheldon, Kennon M & Schkade, David (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology* 9(2): 111.
- McAdams, Dan P. & Pals, Jennifer L. (2006). A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist* 61(3): 204.
- Nes, Ragnhild B. (2010). Happiness in behaviour genetics: Findings and implications. *Journal of Happiness Studies* 11(3): 369–381.
- Nettle, Daniel (2005). *Happiness: The Science Behind Your Smile*. Oxford: Oxford University Press.
- Nettle, Daniel (2007). *Personality: What Makes You the Way You Are*. Oxford: Oxford University Press.
- Noll, Heinz-Herbert (2002). Social indicators and quality of life research: Background, achievements and current trends. I Genov, Nikola (red.), *Advances in Sociological Knowledge Over Half a Century* (sid. 168–206). Paris: ISSC.
- OECD (2011). *How's Life? Measuring Well-Being*, OECD Publishing.
- Oishi, Shigehiro (2010). Culture and well-being: Conceptual and methodological issues. I Diener, Ed, Helliwell John F. & Kahneman, Daniel *International Differences in Well-Being* (sid 34–69). USA: Oxford University Press.
- Oishi, Shigehiro, Diener, Ed, Lucas, Richard E. & Suh, Eunkook M (1999). Cross-cultural variations in predictors of life

- satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin* 25(8): 980–990.
- Oishi, Shigehiro, Diener, Ed & Lucas, Richard E (2007). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science* 2(4): 346–360.
- Pacek, Alexander & Radcliff, Benjamin (2008). Assessing the Welfare State. *Perspectives on Politics* 6(2): 267–277.
- Patz, Jonathan A., Gibbs, Holly K., Foley, Jonathan A., Rogers Jamesine V. & Smith, Kirk R. (2007). Climate change and global health: quantifying a growing ethical crisis. *EcoHealth* 4(4): 397–405.
- Pavot, William. & Diener, Ed (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment* 5(2): 164.
- Powdthavee, Nattavudh (2010). How much does money really matter? Estimating the causal effects of income on happiness. *Empirical Economics* 39(1): 77–92.
- Riis, Jason, Loewenstein, George, Baron, Jonathan, Jepson, Christopher, Fagerlin, Angela & Ubel, Peter A. (2005). Ignorance of hedonic adaptation to hemodialysis: a study using ecological momentary assessment. *Journal of Experimental Psychology* 134(1): 3.
- Russell, James A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology* 39(6): 1161.
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6): 1069–1081.
- Ryff, Carol D & Keyes, Corey Lee M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4):719–727.
- Samanni, Marcus & Holmberg, Sören (2010). Quality of Government Makes People Happy. *QoG Working Paper Series 1: The Quality of Government Institute*.

- Schneider, Leann & Schimmack, Ulrich (2009). Self-Informant Agreement in Well-Being Ratings: A Meta-Analysis. *Social Indicators Research* 94(3): 363–376.
- Schokkaert, Erik (2007). Capabilities and satisfaction with life. *Journal of Human Development* 8(3): 415–430.
- Schwarz, Norbert & Clore, Gerald L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology* 45 (3): 513.
- Schwarz, Norbert & Strack, Fritz (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. I Strack, Fritz, Argyle, Michael & Schwartz, Norbert (red), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* (sid. 27–48). Oxford: Pergamon Press.
- Schwarz, Norbert & Strack, Fritz (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. I Kahneman, Daniel, Diener Ed & Schwarz, Norbert (red), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (sid. 61–84). New York: Russell Sage Foundation.
- Seligman, Martin P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Steel, Piers, Schmidt, Joseph & Shultz, Jonas (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* 134(1): 138–161.
- Step toe, Andrew, Dockray, Samantha & Wardle, Jane (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *Journal of Personality* 77(6): 1747–1776.
- Stevenson, Betsey & Wolfers, Justin (2008). Economic Growth and Happiness: Reassessing the Easterlin Paradox. *Brookings Papers on Economic Activity*: 1–102.

- Stiglitz, Joseph E., Sen, Amartya, Fitoussi, Jean-Paul (2009). Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.
- Stubbe, Janine H., Posthuma, Daniëlle, Boomsma, Dorret I. & De Geus, Eco J.C. (2005). Heritability of life satisfaction in adults: a twin-family study. *Psychological Medicine* 35(11): 1581–1588.
- Stutzer, Alois & Frey, Bruno S (2008). Stress that doesn't pay: The commuting paradox. *Scandinavian Journal of Economics* 110(2): 339–366.
- Di Tella, Rafael, Haisken-De New, John & MacCulloch, Robert. (2010). Happiness adaptation to income and to status in an individual panel. *Journal of Economic Behavior & Organization* 76 (3): 834–852.
- Thaler, Richard H. & Sunstein, Cass R. (2008). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. New Haven & London: Yale University Press.
- Tov, Willian & Diener, Ed (2009). The well-being of nations: linking together trust, cooperation, and democracy. *Social Indicators Research* 37: 155–173.
- Trani, Jean-Francois, Bakhshi, Parul & Rolland, Cécile (2011). Capabilities, Perception of Well-being and Development Effort: Some Evidence from Afghanistan. *Oxford Development Studies* 39(4): 403–426.
- Tännsjö, Torbjörn. 2007. Narrow hedonism. *Journal of Happiness Studies* 8(1): 79–98.
- Ubel, Peter A., Loewenstein, George, Schwarz, Norbert & Smith, Dylan (2005). Misimagining the unimaginable: the disability paradox and health care decision making. *Health Psychology* 24(4):57.
- Urry, Heather L., Nitschke, Jack B., Dolski, Isa, Jackson, Daren C., Dalton, Kim M., Mueller, Corrina J., Rosenkranz, Melissa A. Ryff, Carol D., Singer, Burton H. & Davidson, Richard J.

- (2004). Making a Life Worth Living Neural Correlates of Well-Being. *Psychological Science* 15(6): 367–372.
- Watson, David & Clark, Lee A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological bulletin* 96(3): 465.
- Veenhoven, Ruut (2000). Well-being in the welfare state: Level not higher, distribution not more equitable. *Journal of Comparative Policy Analysis* 2(1): 91–125.
- Weiss, Alexander, Bates, Timothy C. & Luciano, Michelle (2008). Happiness Is a Personal(ity) Thing. *Psychological Science* 19(3): 205–210.
- White, Mathew P. & Dolan, Paul (2009). Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science* 20(8): 1000–1008.
- Vittersø, Joar, Oelmann, Hella I. & Wang, Anita L. (2009). Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: Evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies* 10(1): 1–17.
- Wolff, Jonathan. (2006). *An Introduction to Political Philosophy*. USA: Oxford University Press.
- Wood, Alex M., Taylor, Peter J. & Joseph, Stephen (2010). Does the CES-D measure a continuum from depression to happiness? Comparing substantive and artifactual models. *Psychiatry Research* 177(1–2): 120–123.
- Zimmermann, Anke C. & Easterlin, Richard A. (2006). Happily Ever after? Cohabitation, Marriage, Divorce, and Happiness in Germany. *Population and Development Review* 32(3): 511–528.



# Presentation av Framtidskommissionen

Framtidskommissionen utsågs av regeringen i november 2011. Syftet med Framtidskommissionen är att identifiera de viktiga samhällsutmaningar som Sverige står inför på längre sikt och att bidra till en mer framtidsinriktad debatt. Kommissionens slutsatser kommer att presenteras i en rapport våren 2013.

Inom ramen för Framtidskommissionen ska fyra särskilda framtidsutredningar genomföras, vilka ska fokusera på (1) den demografiska utvecklingen, (2) integration, jämställdhet, demokrati och delaktighet, (3) hållbar tillväxt i globaliseringens tid samt (4) rättvisa och sammanhållning.

Som ett led i Framtidskommissionens arbete har också ett antal rapporter beställts som ska belysa olika frågor med relevans för Sveriges framtida samhällsutmaningar. Detta är en av dessa rapporter.

Ordförande för Framtidskommissionen är statsminister *Fredrik Reinfeldt* och huvudsekreterare och kanslichef är professor *Jesper Strömbäck*. Övriga ledamöter är:

- *Jan Björklund*, utbildningsminister
- *Göran Hägglund*, socialminister
- *Annie Lööf*, näringsminister
- *Viveca Ax:son Johnson*, styrelseordförande i Nordstjernan
- *Klas Eklund*, seniorekonom på SEB och adjungerad professor
- *Helena Jonsson*, ordförande i LRF



## Presentation av Framtidskommissionen

- *Eva Nordmark*, ordförande i TCO
- *Mernosh Saatchi*, vd för Humblestorm
- *Johan Rockström*, professor i naturresurshushållning
- *Lars Trägårdh*, professor i historia
- *Pekka Møllergård*, högskolerektor och docent
- *Stina Westerberg*, generaldirektör vid Statens musikverk

# Nya mått på välfärd och livskvalitet i samhället

FILIP FORS

Människors välfärd och livskvalitet har länge mätts med hjälp av olika ekonomiska indikatorer. Inte minst har bruttonationalprodukten varit det ledande välfärds måttet i västvärlden under lång tid. Men den senaste tiden har diskussionen om alternativa välfärds mått rönt allt större uppmärksamhet. Exempelvis har organisationer som OECD och FN nyligen publicerat rapporter där en mängd "mjukare" indikatorer på mänsklig välfärd presenteras och diskuteras. Framför allt har subjektiva livskvalitetsindikatorer som mäter människors tillfredsställelse med livet och känslomässiga välbefinnande väckt stort intresse.

I den här rapporten granskas dessa nya livskvalitetsmått närmare. Exempel på frågeställningar som behandlas är hur människors livstillfredsställelse och välbefinnande kan mätas och utvärderas samt vilka faktorer som hänger ihop med dessa subjektiva mått. Vilken betydelse har till exempel människors ekonomi, sysselsättning, relationer och fritid för deras upplevda livskvalitet? Och vilka direkta och indirekta mått kan användas för att på samhälls nivå mäta människors subjektiva livskvalitet? Vidare presenterar rapporten en översikt över de subjektiva livskvalitetsmått som i dag finns tillgängliga i Sverige.



*Filip Fors är sociolog vid Umeå universitet. Han disputerar hösten 2012 på en avhandling om vad som påverkar människors livstillfredsställelse och välbefinnande.*



**Fritzes**

ett Wolters Kluwer-företag

106 47 Stockholm Tel 08-598 191 90 Fax 08-598 191 91 order.fritzes@nj.se www.fritzes.se

ISBN 978-91-38-23830-1