

Att mäta livskvalitet Det goda livet



Tomas Ekberg
BRP+, 5 Februari 2026
tomas.ekberg@yahoo.se

Att analysera livskvalitet och samhällsutveckling

1. Tanke-system/perspektiv för att mäta livskvalitet
2. Hållbar utveckling – Är samhällsutvecklingen hållbar?
3. Behovet av ett övergripande mål – vad går det ut på?
4. Vad vi vet om välbefinnande
5. Aktuella frågor speglade i välbefinnande
6. Några möjliga slutsatser

Västra Götalandsregionen som utgångspunkt

- Visionen om Det goda livet – att sätta människan i centrum
- God kunskap om invånarnas syn på sina liv och levnadsförhållanden, samhällets utveckling, samhällets service och politiken. Samverkan med SOM-institutet sedan starten 1998. Inget motsvarande i Sverige/EU.
- Mycket omfattande täckning under ett antal år för folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor för att kunna presentera data på kommunnivå, inklusive "extra" egna frågor om subjektivt välbefinnande.
- 1.8 miljoner invånare, var sjätte svensk, och en struktur med storstad, högskoleorter, lands- och glesbygd som ofta gör regionen representativ för Sverige.
- De klart största uthålliga satsningarna på regional utveckling (1,1 mdr 2026) och kultur (1,3 mdr) med egna medel av Sveriges regioner. Total budget 73 miljarder kronor.

Tankesystem – teoretiska perspektiv på livskvalitet



Rational choice theory – standard economics.
Dina val visar vad som ger dig störst lycka



Capability approach – OECD Regional Well-being, BRP+
Ett bra liv förutsätter de här förmågorna/förutsättningarna



Subjective wellbeing – happiness economics
Hur ser du själv på ditt liv? Hur nöjd är du på det hela taget?

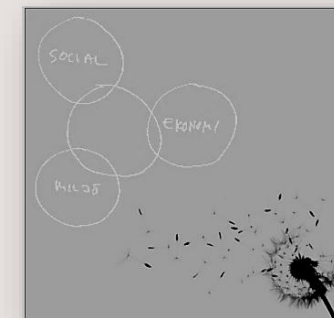
Att analysera livskvalitet och samhällsutveckling

Välbefinnande och hållbar utveckling



Modellen bygger på OECD 2002, Bossel 1999, Köcher, Raffelhüschén 2011.

VGR Analys 2025:14, De första 25 åren – Utveckling, utmaningar, utvecklingspolitik i Västra Götaland



- Hälsa
- Sociala relationer
- Delaktighet
- Trygghet
- Arbete
- Inkomster
- Utbildning
- Bostad
- Tjänster
- Miljökvalitet
- + Hållbar utveckling



”Sammanfattning” - utveckling och förutsättningar 2026

1. Samhället står fortsatt starkt – välbefinnande, tillit, service, demokrati
2. Ungas situation och framtidstro oroar mest
3. Integration tar tid men sker – vi sitter alla i samma båt
4. Den organiserade brottsligheten på en nivå där alla påverkas
5. Infrastrukturell härdsämna? Bostäder, energiförsörjning, järnväg
6. Satsningarna på FoU slår nya rekord – Göteborgsregionen rusar
7. Fortsatta skillnader i ekonomisk utveckling och tillväxt över regioner
8. Åt den som har ska vara givet
9. Skyddet för biologisk mångfald lever inte upp till gjorda åtaganden
10. Klimat- och miljömål i fjärran – ord och handling inte samma sak

Exkurs

Invånarnas viktigaste frågor och orosmoln över tid



SOM-INSTITUTET

SAMHÄLLE OPINION MEDIER



GÖTEBORGS UNIVERSITET

MEDBORGARNAS VIKTIGASTE REGIONALA FRÅGOR (Procent)

Ar	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Sjukvård	25	38	42	39	36	38	35	33	28	28	29	27	30	42	39	43	42	35	38	40	49	45	41	38	52	47	46
Lag och ordning	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	4	3	5	8	9	8	14	20	23	20	21	18
Skola/utbildning	14	15	15	14	13	14	14	10	9	9	8	10	13	14	14	21	19	16	17	16	18	18	14	14	16	17	18
Infrastruktur	9	9	10	14	10	13	14	10	8	18	19	17	16	21	26	23	26	17	18	19	20	16	14	12	13	13	17
Sociala frågor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	6	6	7	7	7	9	8	10	10	10	9	11	8
Miljö/energi	7	6	5	4	5	3	4	6	5	5	7	6	6	6	5	6	7	5	5	5	7	9	8	11	11	9	8
Integration/immigration	-	-	-	-	3	-	-	3	-	-	2	3	6	5	6	7	9	20	19	18	15	16	17	14	9	8	7
Äldre frågor	7	10	10	9	7	9	7	10	7	7	6	6	7	7	8	12	8	9	7	7	7	8	7	6	5	5	6
Arbetsmarknad	18	10	5	6	6	6	9	12	12	12	12	14	15	11	14	13	11	10	7	4	4	3	6	4	3	2	3
Bostadsfrågor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	4	4	7	8	7	5	5	4	4	2	3	3

Kommentar:

Samtliga svarspersoner ingår i procentbasen. Frågan är öppen och respondenterna ombedes ange högst tre frågor/problem. Frågor som hamnat bland de 10 mest nämnda respektive år finns med i tabellen.

Frågeformulering:

"Vilken eller vilka frågor eller problem tycker du är viktigast idag i Västra Götalandsregionen?"

Invånarna tycker att det är bra att bo i Sverige och Västra Götaland. Runt 3,5 på en skala från -5 till +5. Något lägre värden på 10-talet än på 00-talet. De har ett politiskt program som täcker alla parter ...

Välbefinnande, meningsfullhet, känslor

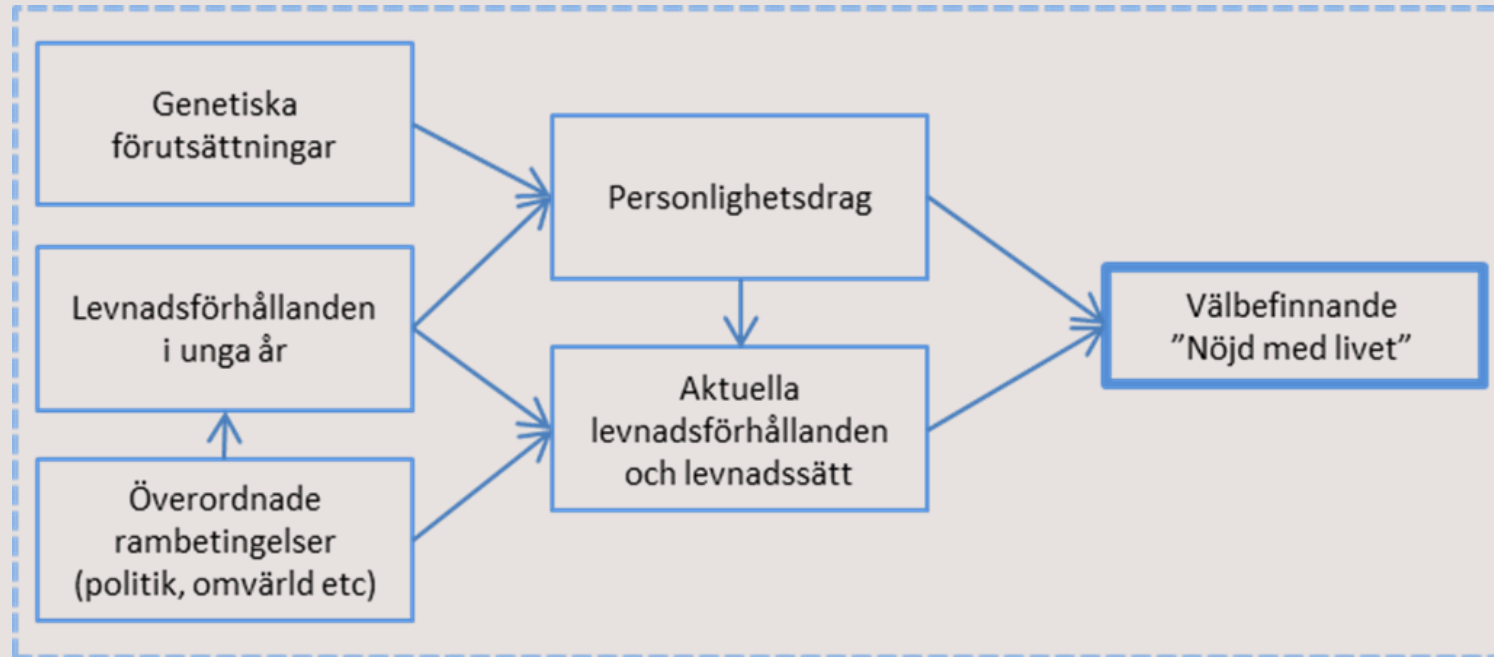
- [illegible]

Scatter plot showing the relationship between 'Genomsnittlig meningsfullhet' (Average meaningfulness) on the x-axis and 'Genomsnittligt nöje' (Average pleasure) on the y-axis. Both axes range from 3 to 6. A diagonal line represents the line of equality (y=x). Data points are labeled:

- Se på TV
- Pendla
- Hushålls - arbete
- Läxor
- Äta
- Arbeta
- Frivillig- arbete
- Tid med barnen

Anm: Skala 0-6, 0=Inte alls nöjsamt/meningsfullt, 6=Väldigt nöjsamt/meningsfullt. Källa: Dolan (2014)

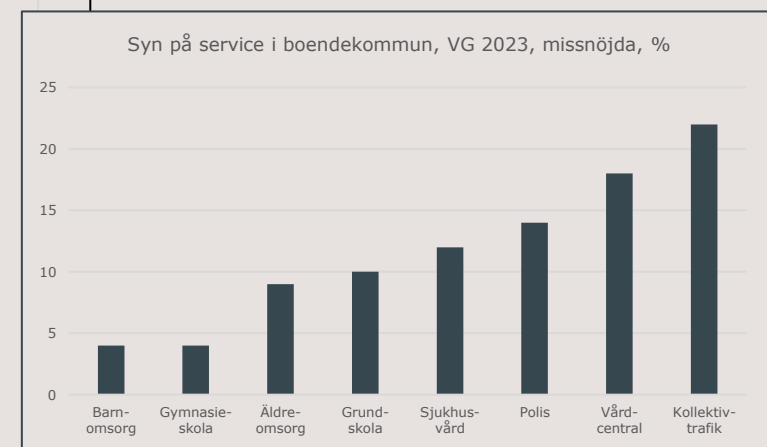
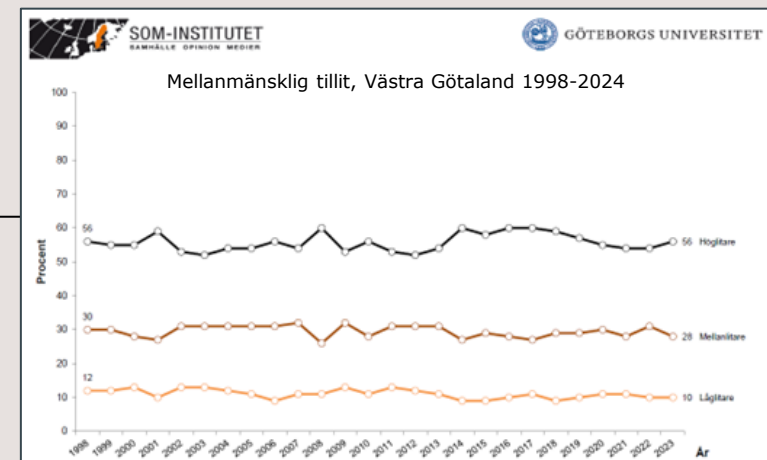
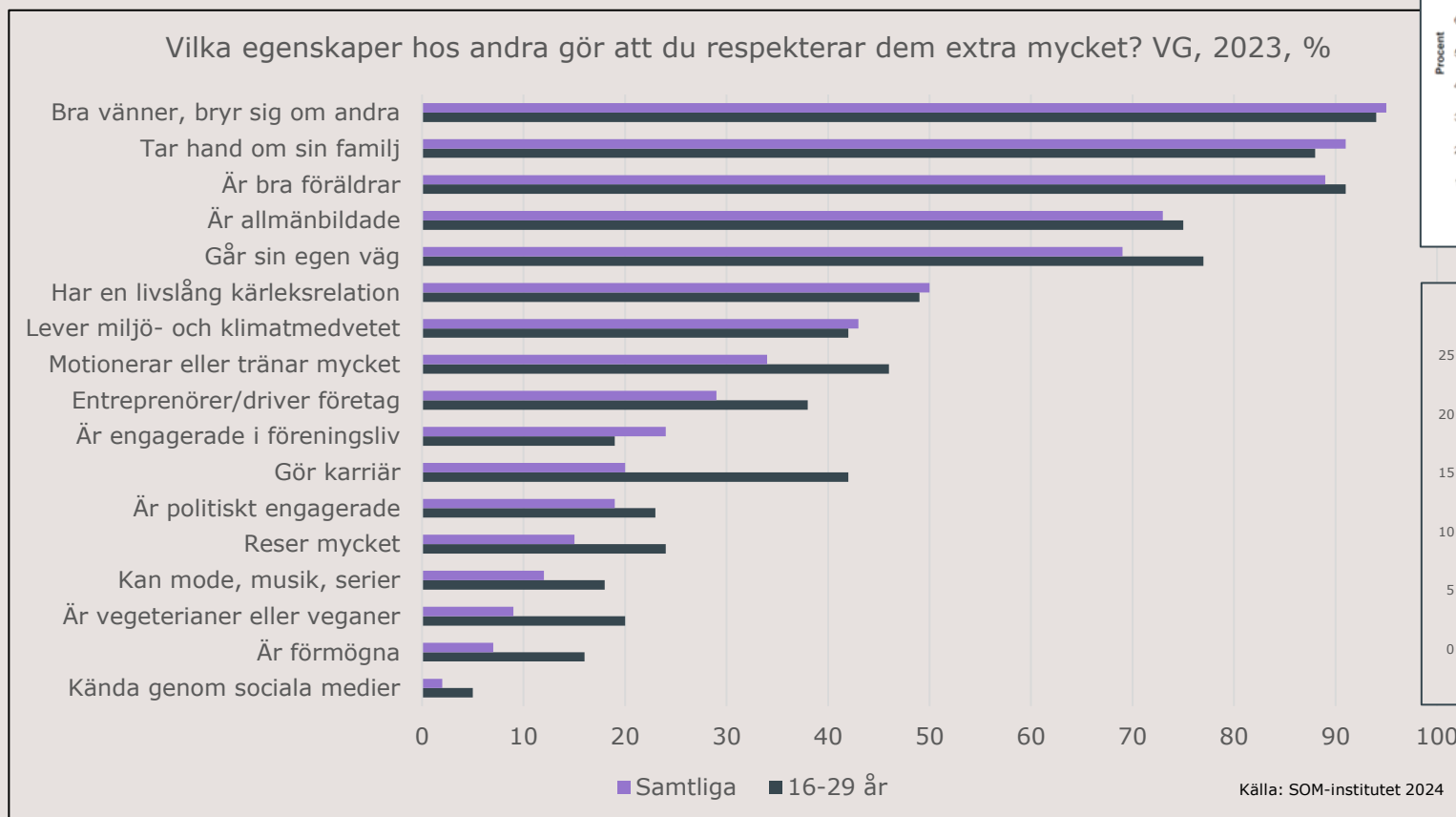
Teoretisk modell för att förklara/förstå välbefinnande



Baserad på Köcher, Raffelhüschen 2011 – Glückatlas Deutschland

Välbefinnande – Det goda livet

Personlighetsdrag och rambetingelser

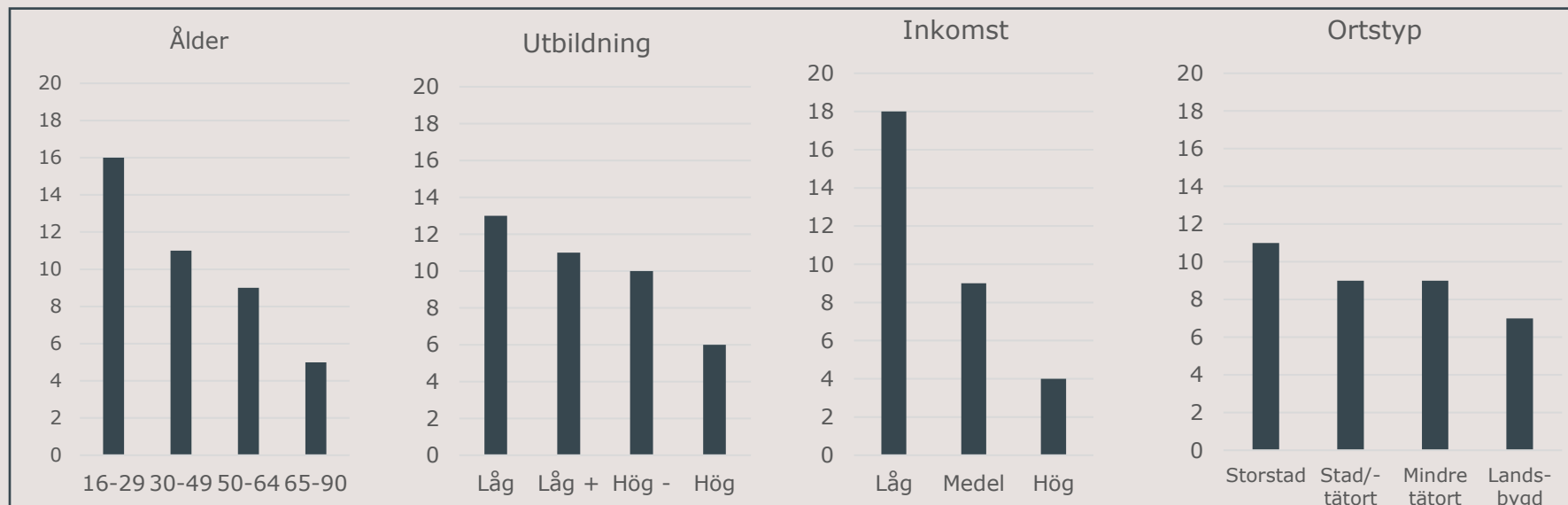
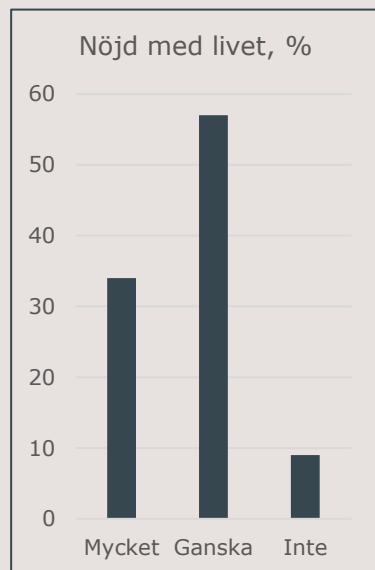


Att vara introvert/extrovert och/eller lita på sina egna inre värderingar/mer beroende av andras

Tillit är det nordiska guldet – Goda sociala relationer skattas högst – Få missnöjda med samhällets service

Hur nöjd är du med livet?

Inte nöjd med livet, %



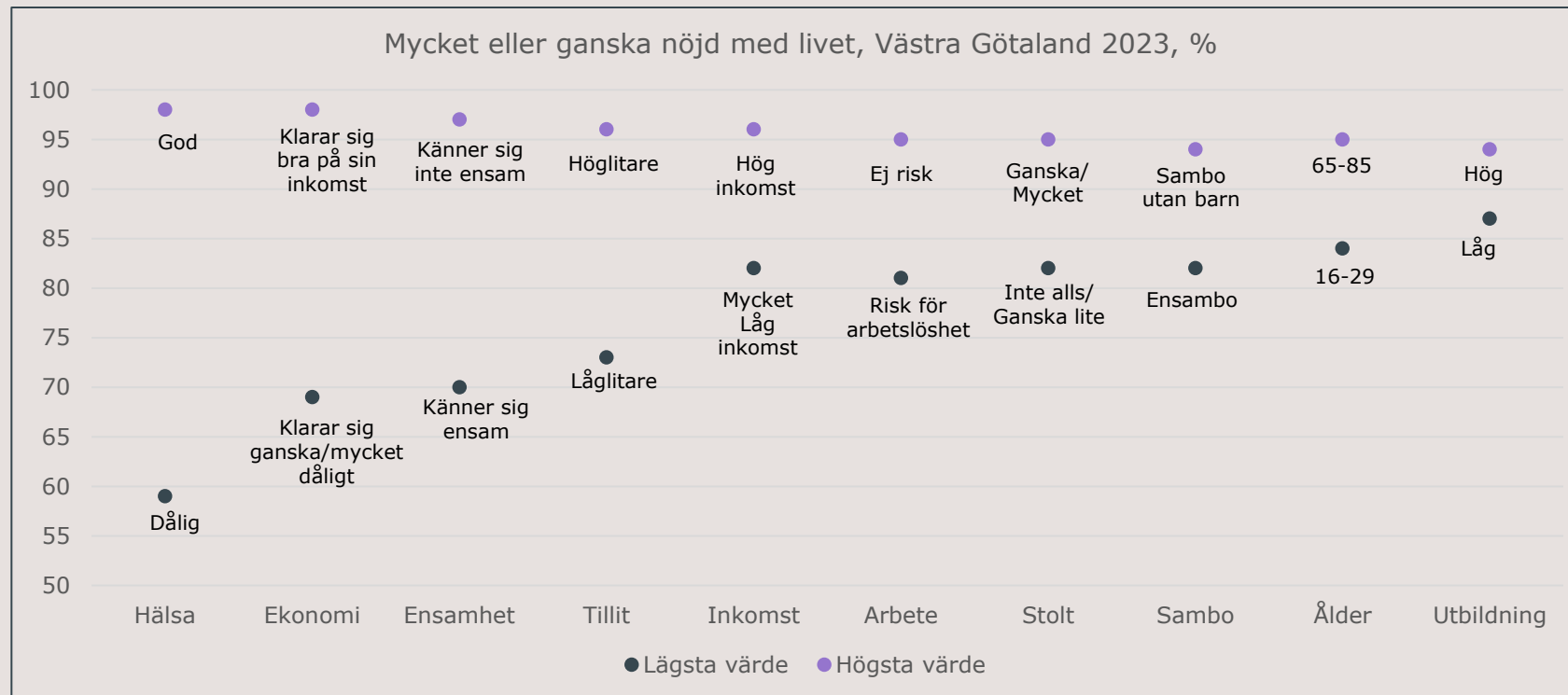
VGR Analys 2025:09 Vad vi vet om välbefinnande, Data för Västra Götaland 2023

Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?

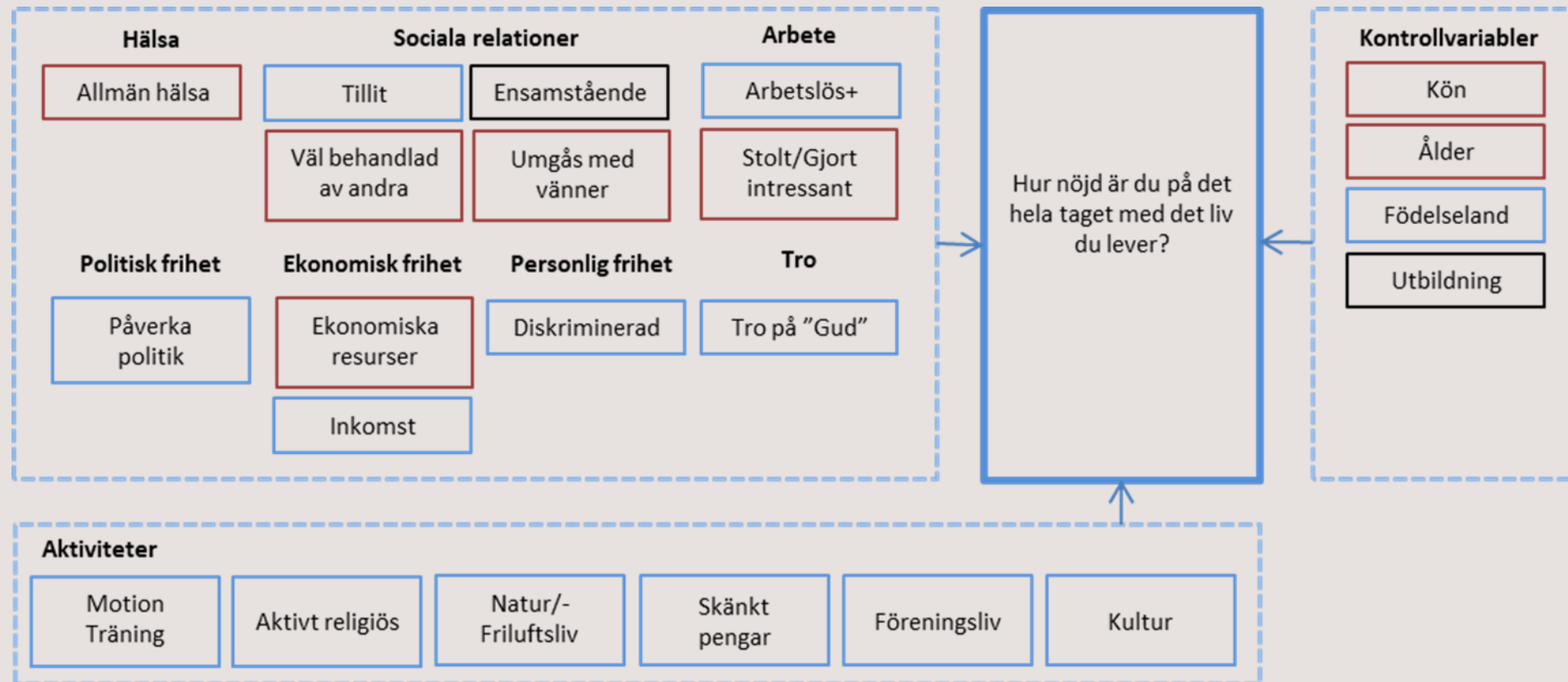
Mycket nöjd, Ganska nöjd, Inte särskilt nöjd, Inte alls nöjd

Anm: I figurerna är "Inte nöjd med livet" andelen som inte är särskilt och inte alls nöjda.

Levnadsförhållanden och välbefinnande

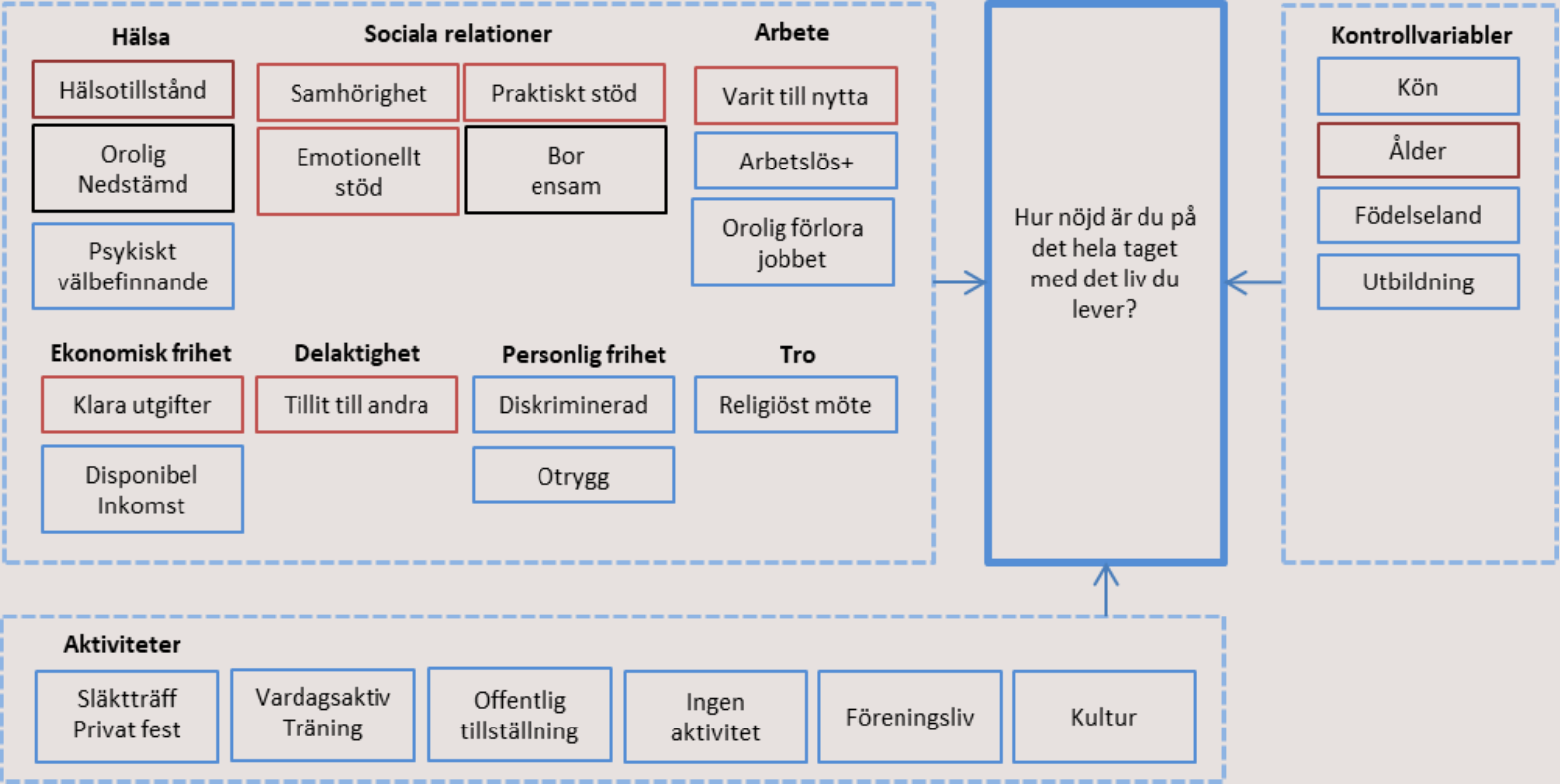


Välbefinnande – Levnadsförhållanden och levnadssätt



Schematisk sammanställning av analysmodeller regressioner i Västra Götalandsregionen, Lycka för fler VGR Analys 2019:4. Data och beräkningar SOM-institutet, Göteborgs Universitet. Utgångspunkt för modellerna Layard (2005): Happiness – Lessons from a New Science, The big seven factors affecting happiness.

Det goda livet i Dalsland



Varför är mer inte alltid bättre?

Sociala jämförelser, anpassning, förväntningar

- Sociala jämförelser – Det mesta är relativt. Vilken är din plats i ledet?
- Anpassning – Man vänjer sig
- Förväntningar – Din tid kommer

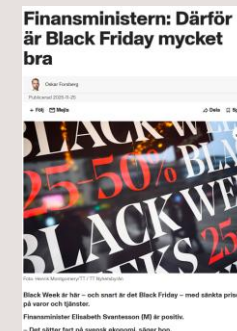
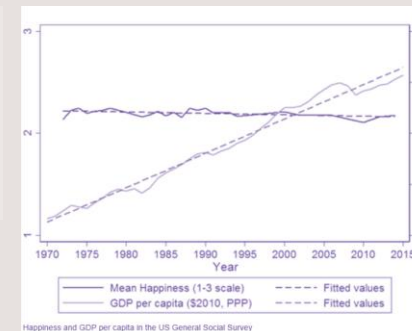


To do is better than to have?

"Economic growth does not raise a society to some ultimate state of plenty. Rather the growth process itself engenders ever-growing wants that lead it onward."

Easterlin (2010) Happiness, growth and the life cycle, p 45

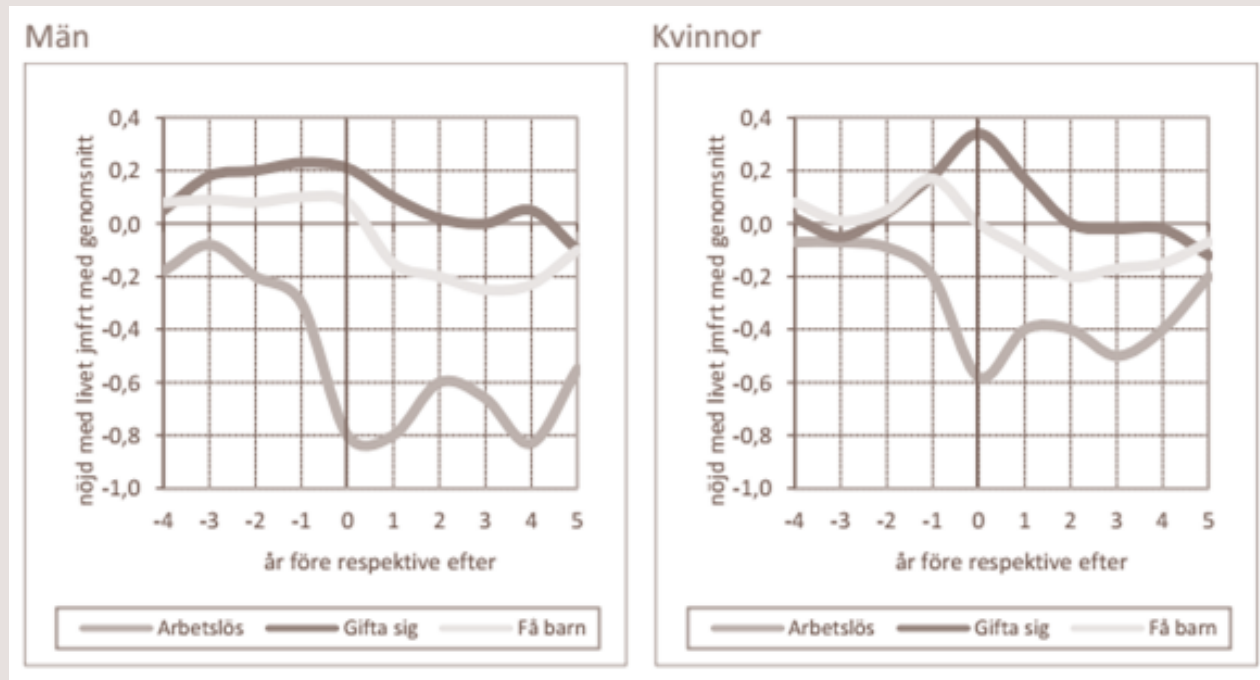
Easterlin paradox



Välbefinnande – Det goda livet - Livskvalitet

Förväntningar och anpassning

Avvikelse från genomsnittligt välbefinnande vid olika livshändelser, män/kvinnor



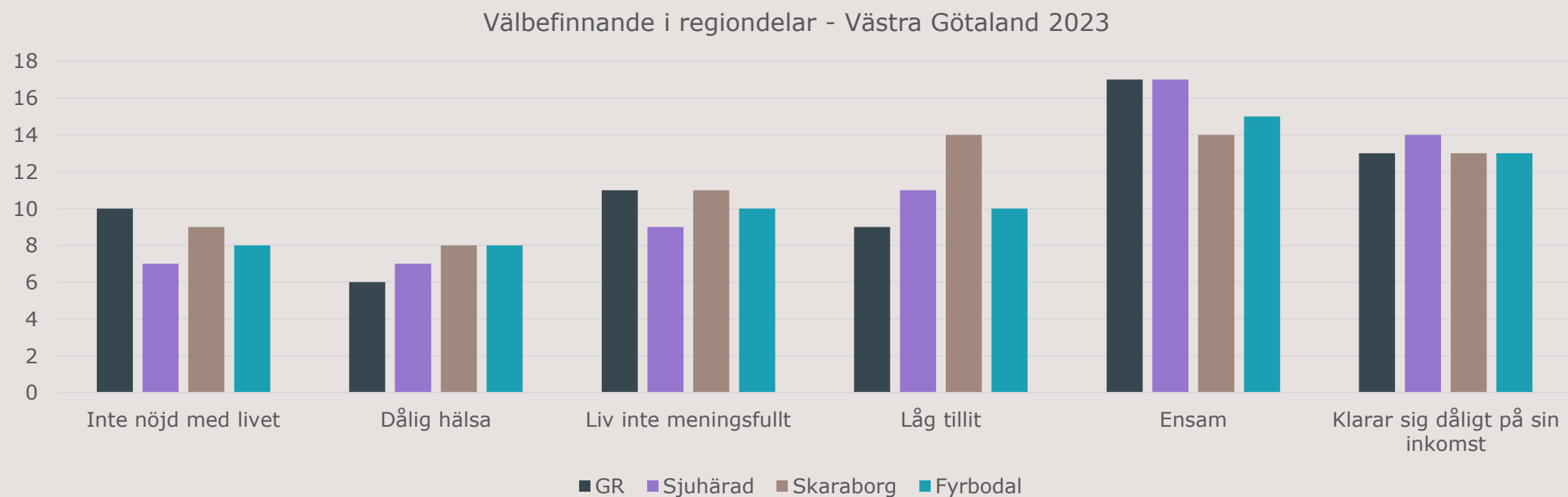
Källa: Clark et al <https://cepr.org/voxeu/columns/adaptation-life-events>

Välbefinnande – Fyra pelare för Det goda livet



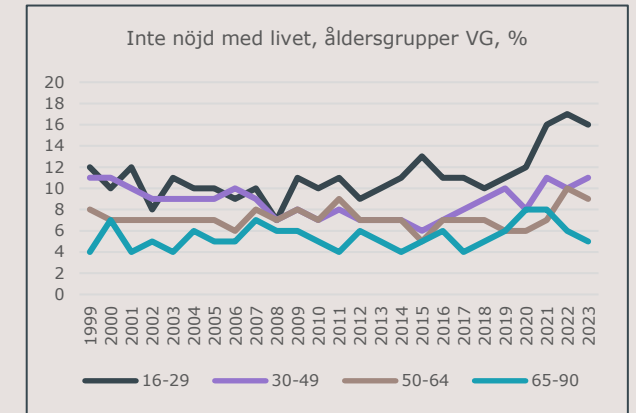
Autonomi – Kunskap – Samhörighet (SDT – Self Determination Theory)

Välbefinnande i olika delar av Västra Götaland

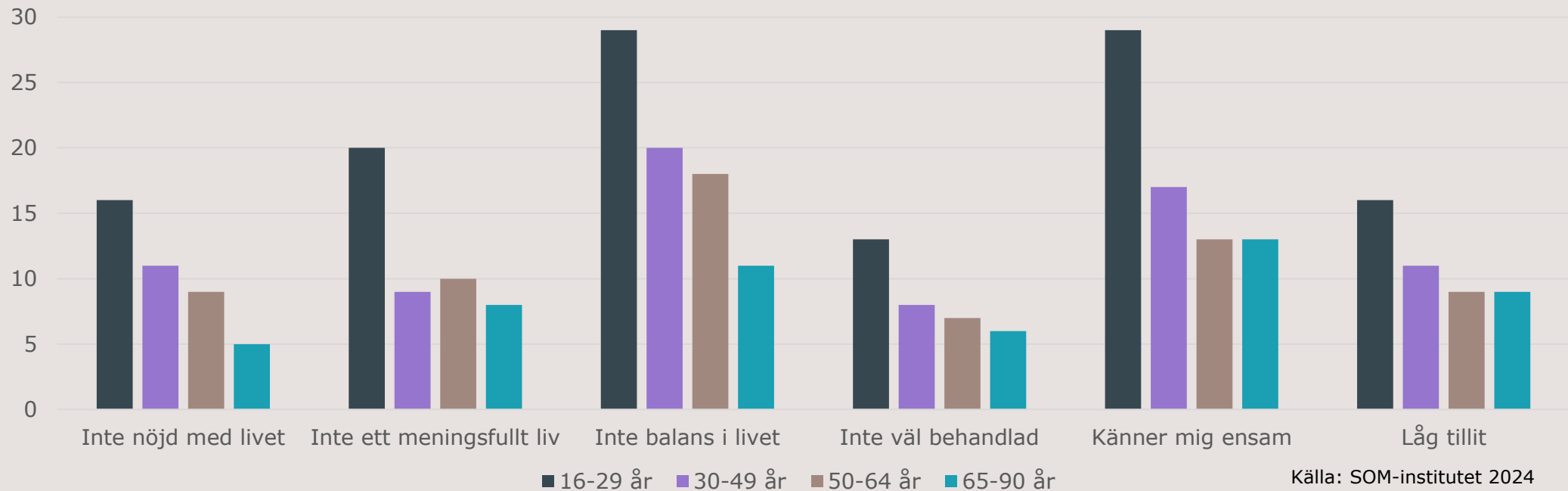


Källa: SOM-institutet 2024

Den ensamman generationen



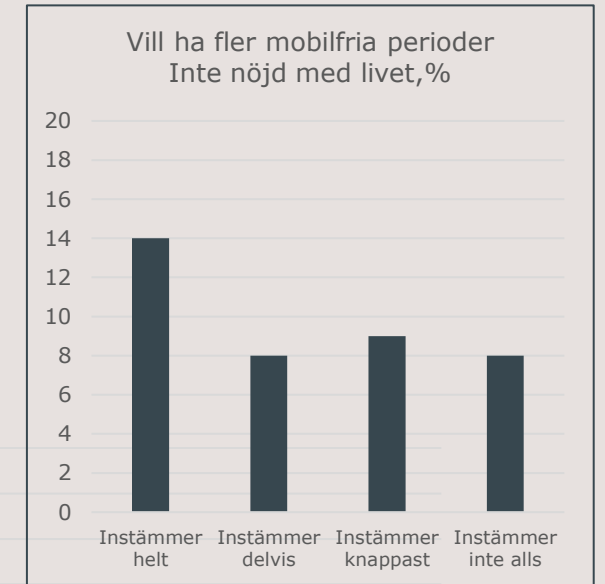
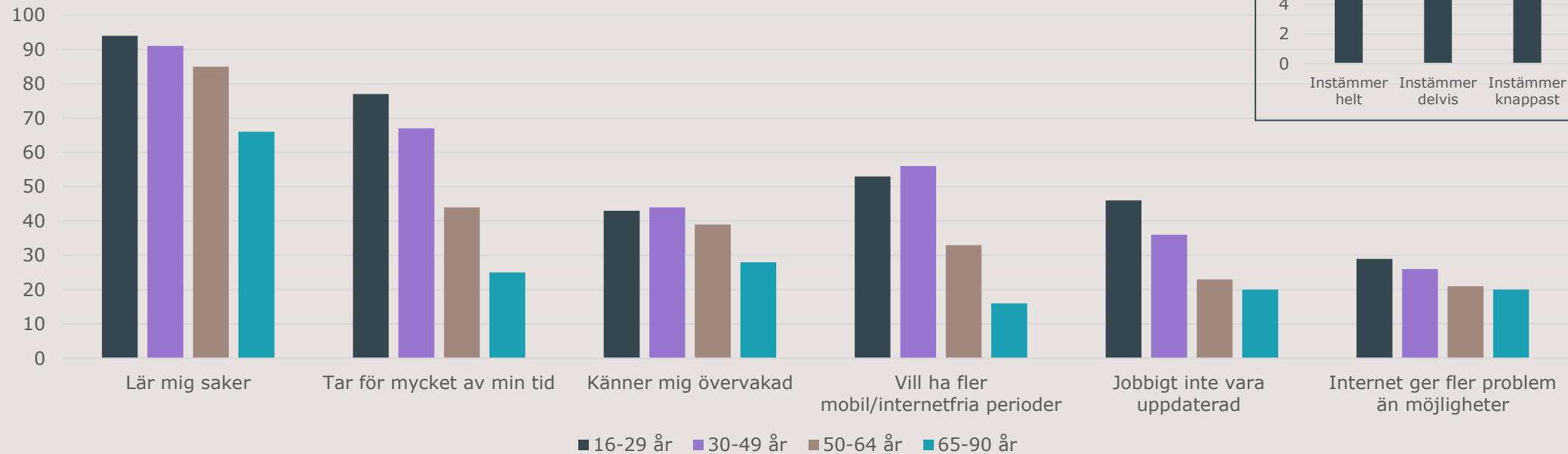
Välbefinnande och meningsfullhet i Västra Götaland 2023, %



Andelen som går ut grundskolan utan godkända betyg för vidare studier har i runda tal fördubblats från en av tio till en av fem under 2000-talet.

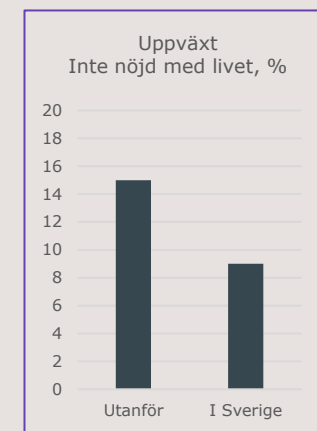
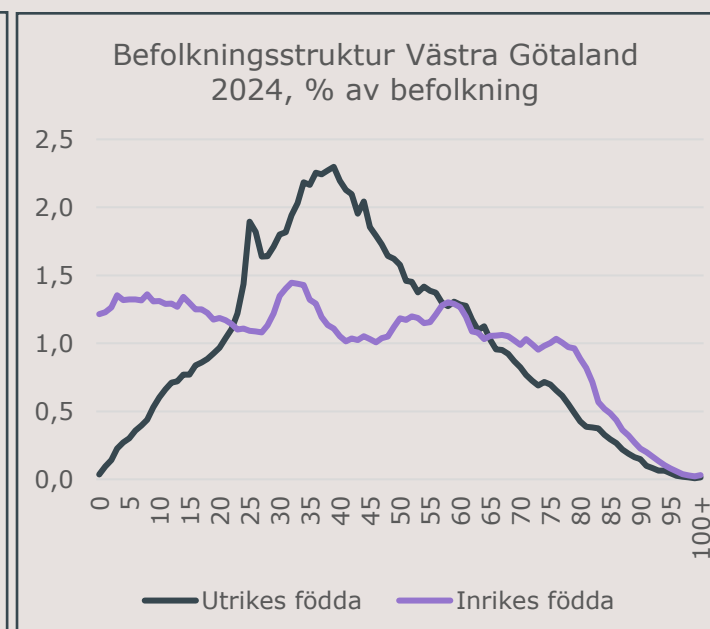
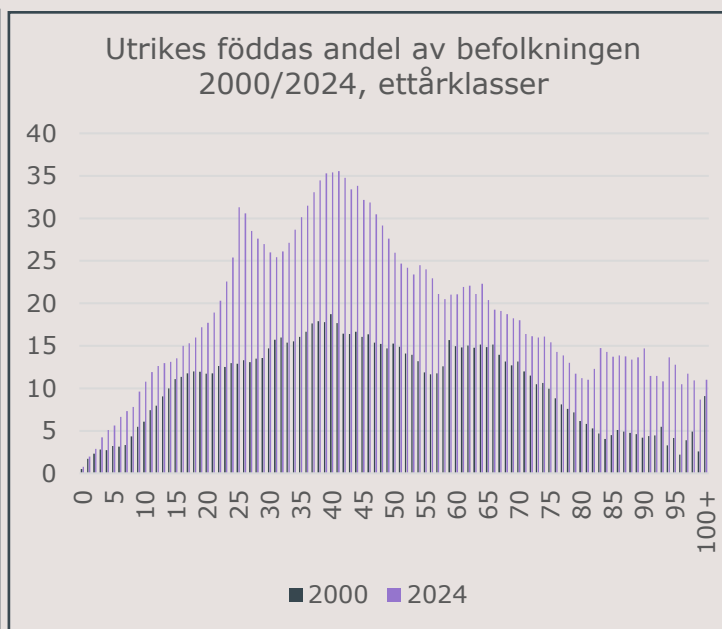
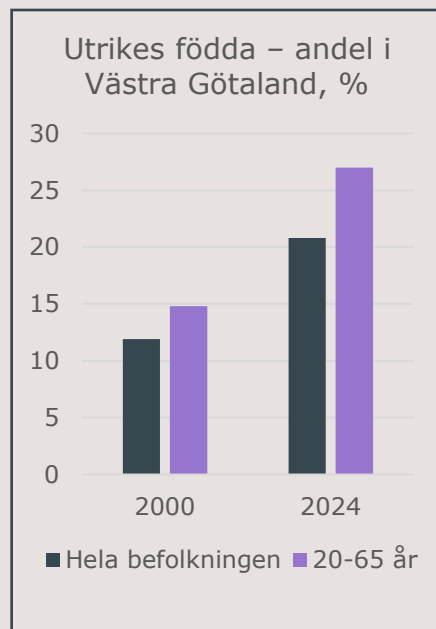
Internet mer än en fluga – mobilberoende

Invånarnas uppfattning om mobil/internetanvändning, VG, 2023, %



Välbefinnande

Migration – Vi sitter alla i samma båt



"The happiness of society depends on how we treat others." Richard Layard

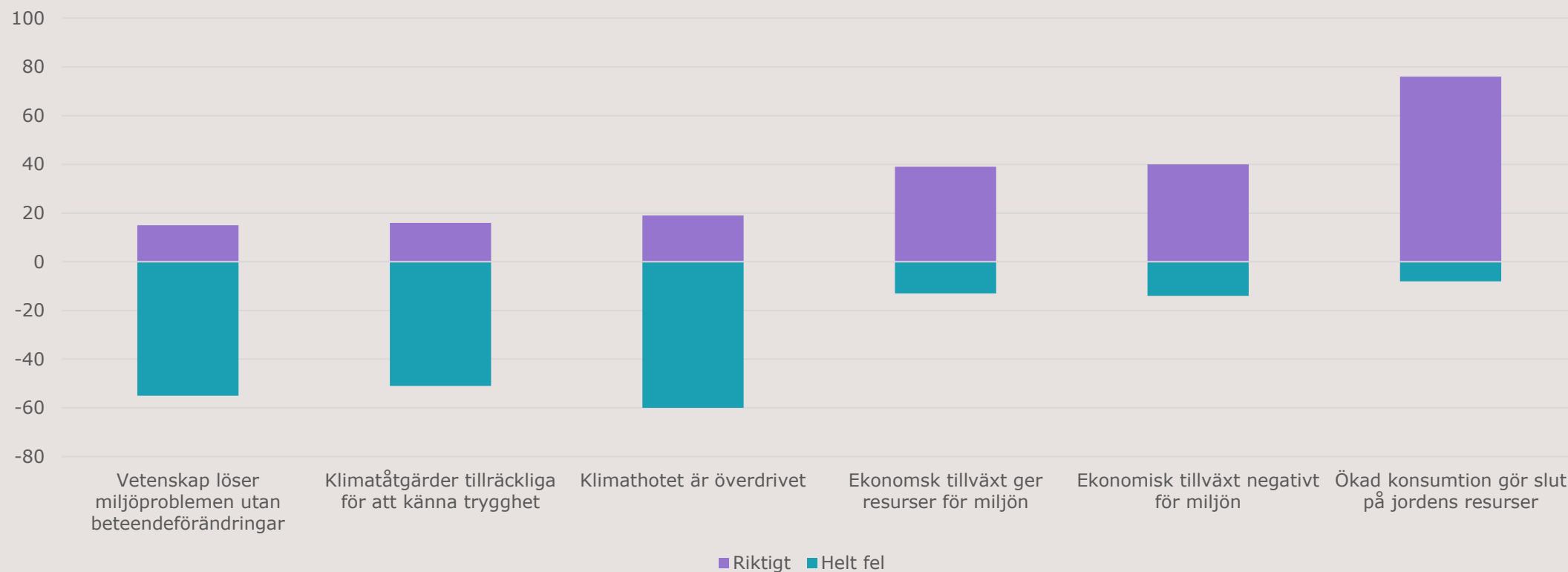
Källa: SCB

Hur vi behandlar varandra i vardagen är avgörande för människors välbefinnande.

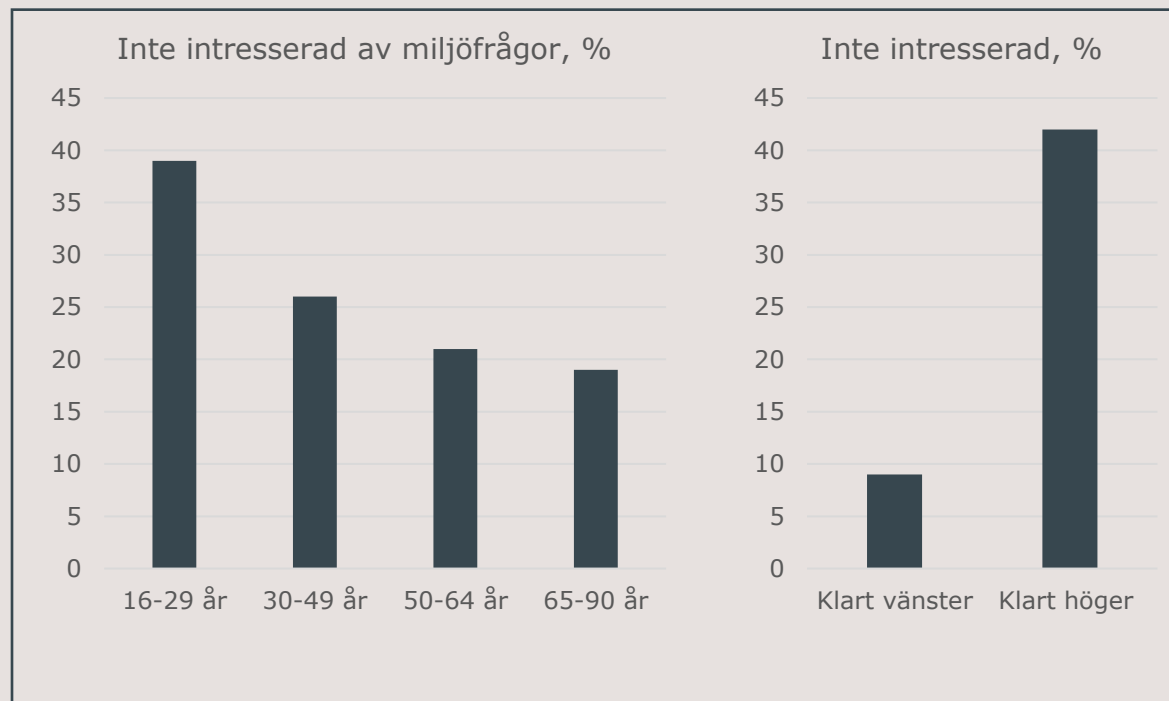
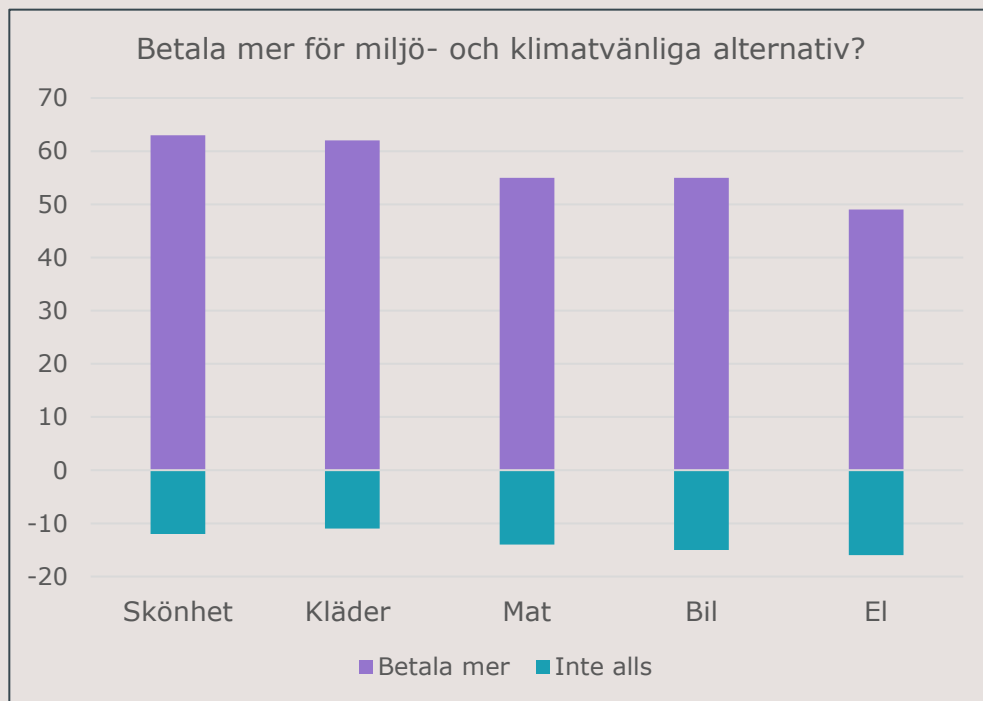
För varje kohort och över tid ökar deltagande i arbetslivet.

Klimat – från angelägenhet till industriell nödvändighet

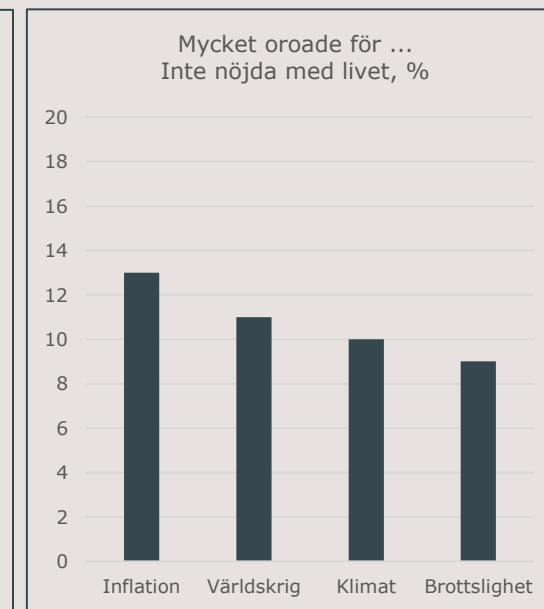
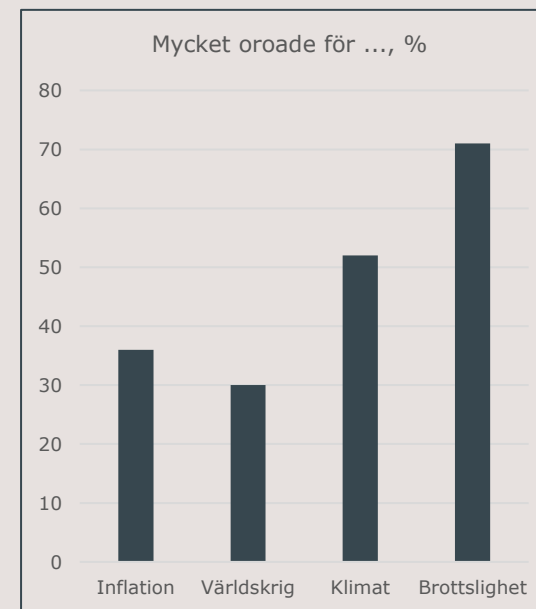
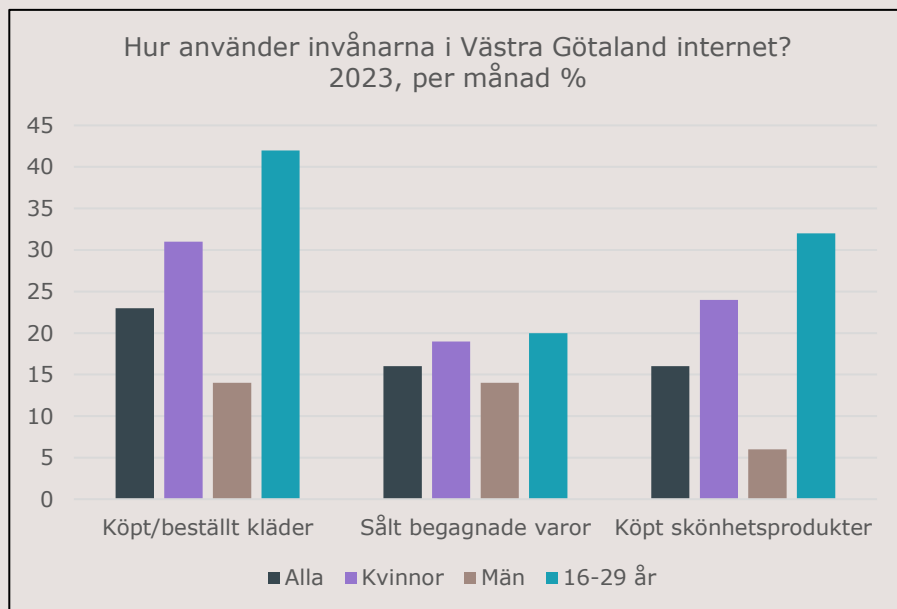
Invånarnas uppfattning om allvaret för miljö och klimat, VG 2023, %



Invånare med höga ambitioner?



Att säga något är en sak, att göra det en annan



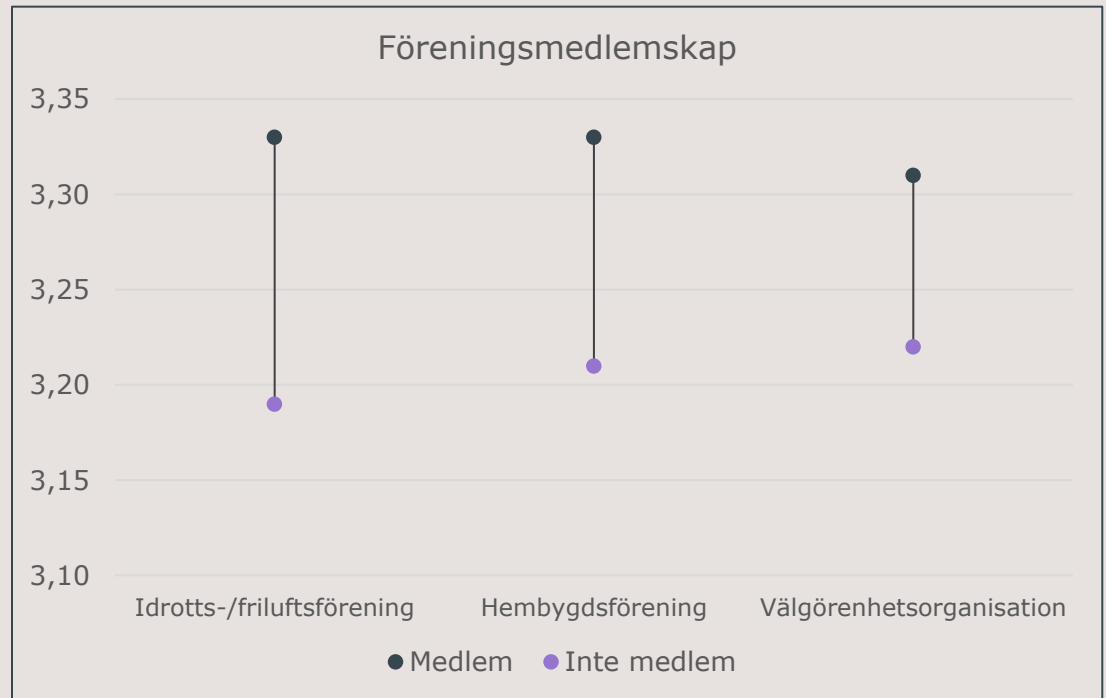
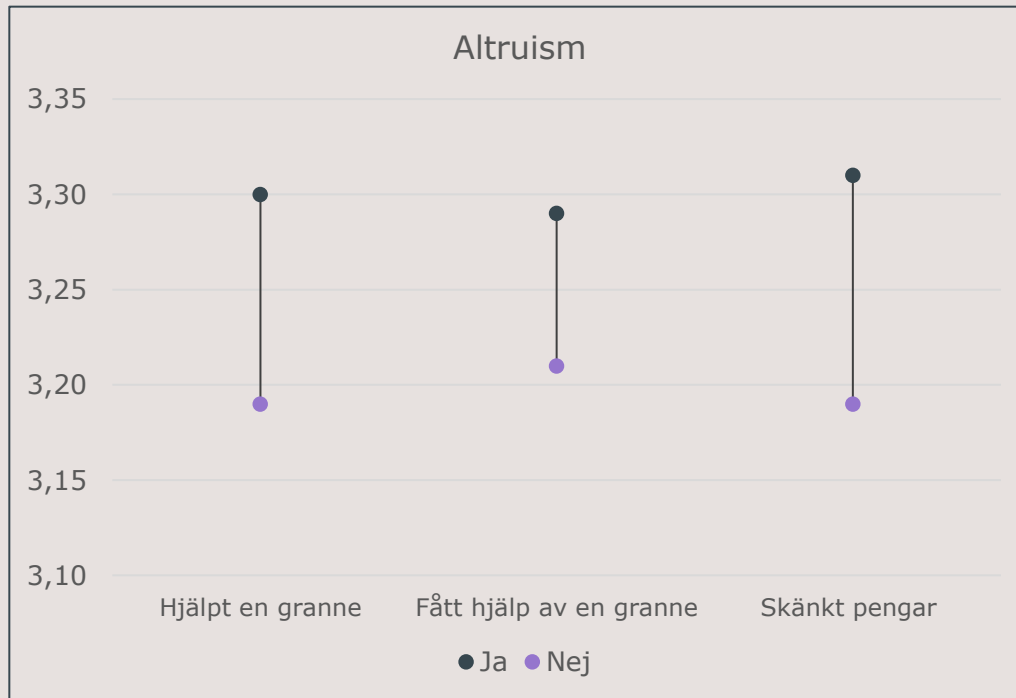
Temu skickar runt 2,3 miljoner paket per månad till Sverige.
Och så några miljoner paket till från andra leverantörer. Per månad.
Välbefinnande är en högst personlig fråga.

Välbefinnande

Att vara aktiv – hjälp till självhjälp



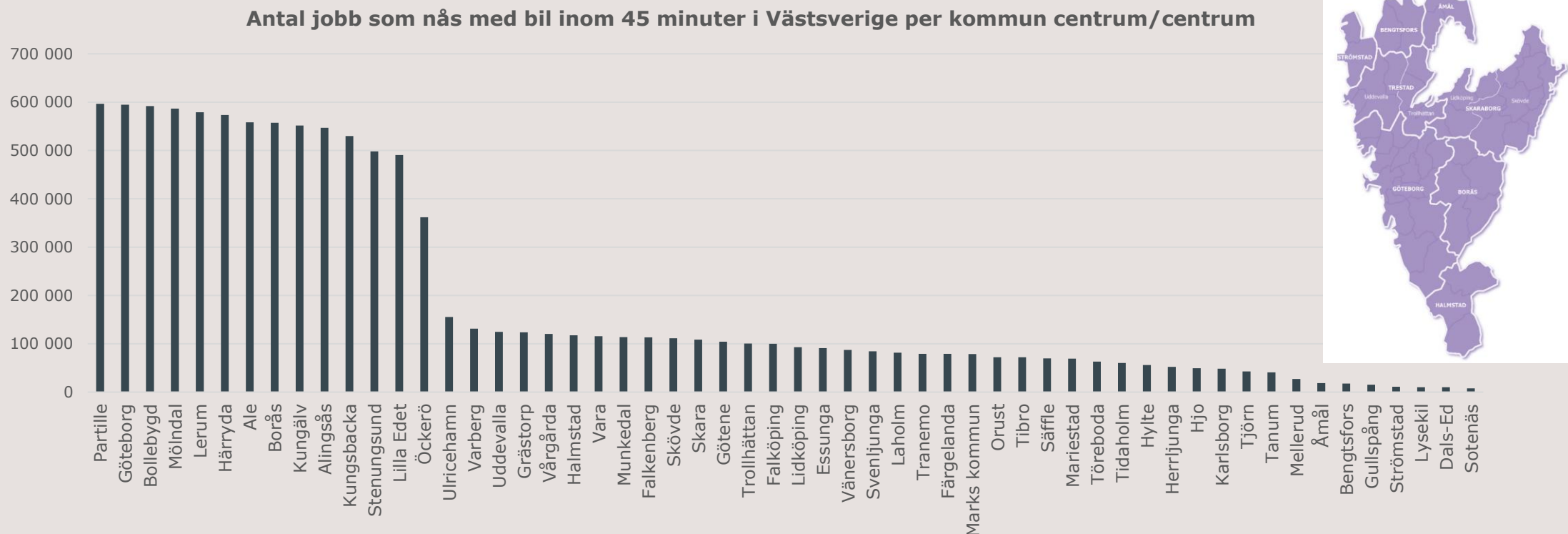
Altruism, föreningsmedlemskap och välbefinnande, Västra Götaland 2023, medelvärden



Välbefinnande på en skala från 1 till 4 från Inte alls nöjd till Mycket nöjd med livet på det hela taget. Medelvärde i hela populationen 3.23. Ett medelvärde som varierat mellan 3.2 och 3.3 från 1998 till 2024.

Möjliga kompletterande perspektiv – förutsättningar för livskvalitet

Regionala arbetsmarknader med skilda förutsättningar

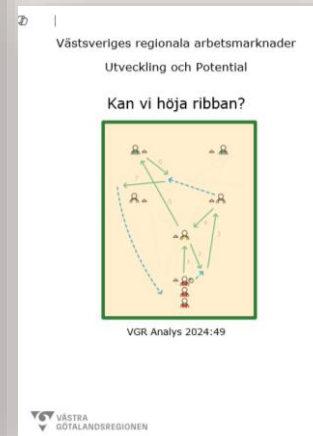
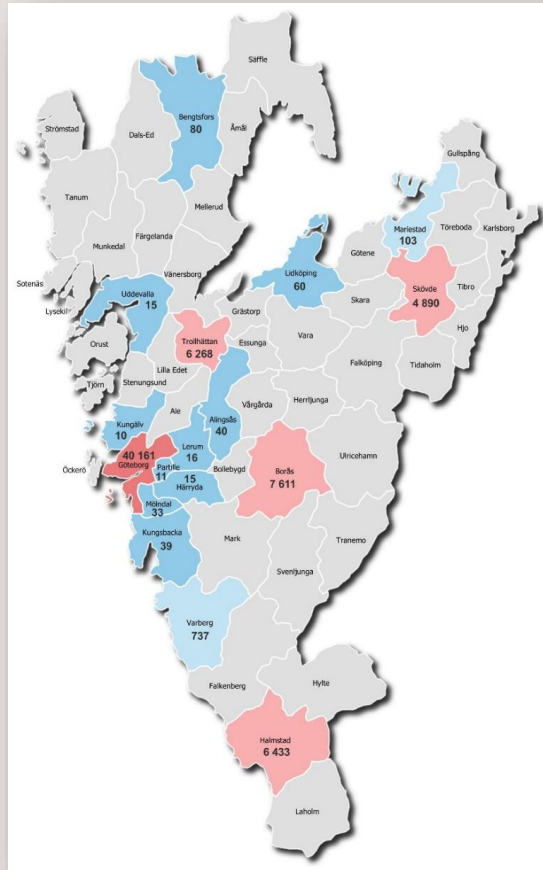


VGR Analys 2024:49, Västsveriges regionala arbetsmarknader – utveckling och potential, Kan vi höja ribban? s.18

Invånarna bor i och företag verkar i regioner. Stordriftsfördelar – dela, matcha, lära på regionala arbetsmarknader. Storlek, täthet, utvecklingsmiljöer, attraktivitet. Institutionella förutsättningar koncentrerade till centrumkommuner.

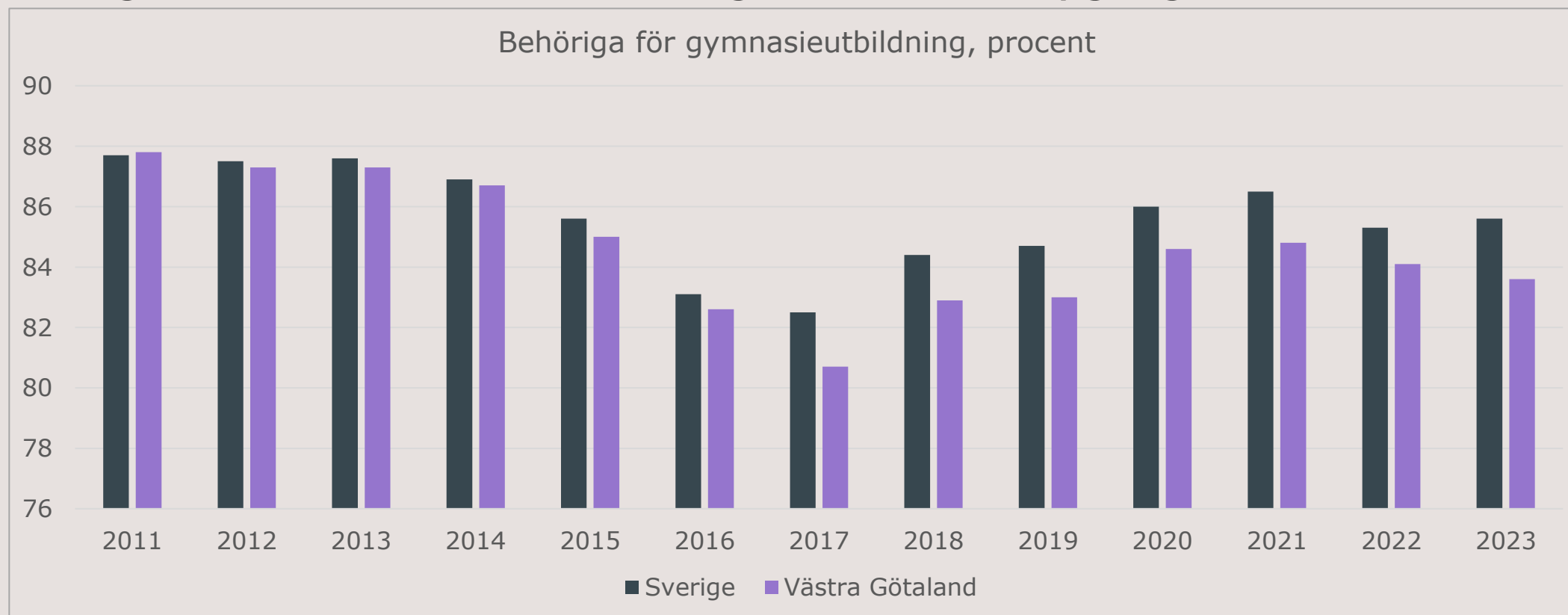
Institutionella förutsättningar

Studerande i högskoleutbildning på grund och avancerad nivå 2022, antal



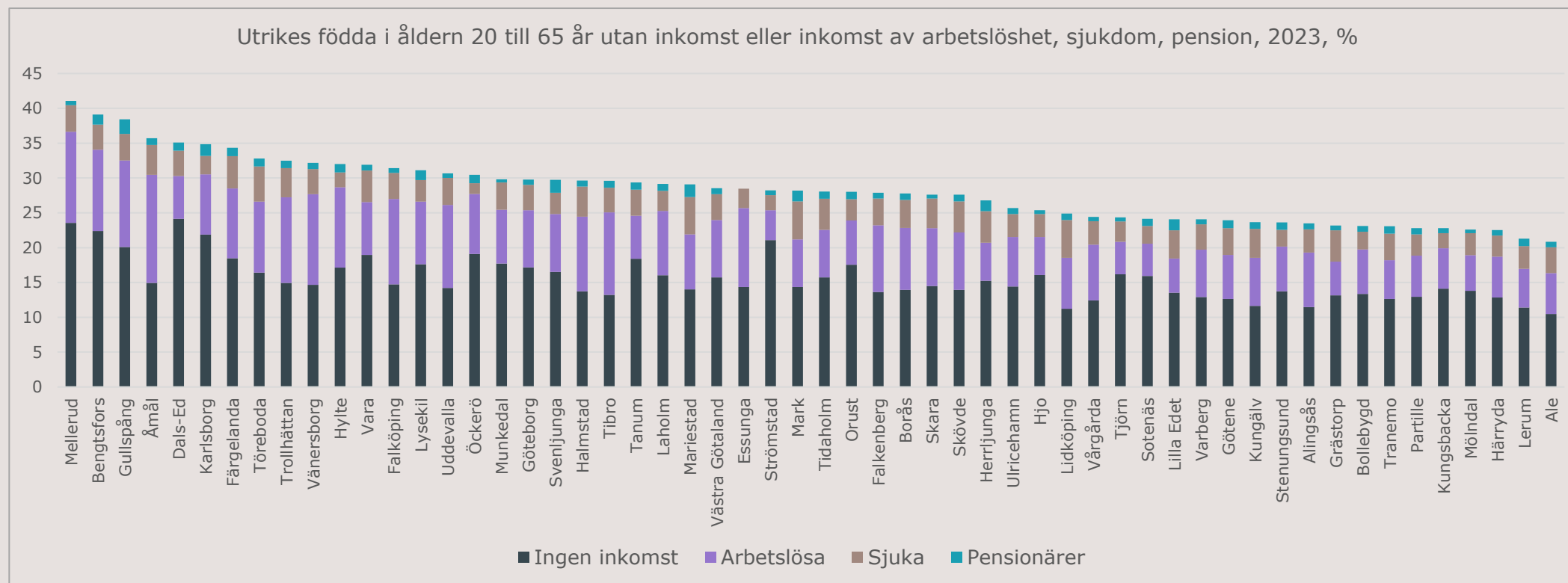
Hur fungerar servicen i din kommun/region?

Hur går en vidare i livet utan godkända betyg i grundskolan?



Värden 2024: Totalt 3.400 utan behörighet att gå vidare i skolan. 2023 var det flickor 85.3, pojkar 83.1, högutbildade föräldrar 91.9, Ej högutb föräldrar 74.0, föräldrar med svensk bakgrund 89.2, föräldrar med utrikes bakgrund 62,7. Variation mellan Västra Götalands 49 kommuner 2024/25 från 70 till 90 procent behöriga till yrkesgymnasium. Sociala relationer/ranking ...

Socio-ekonomiskt inkomstindex per inkomstslag för utrikes födda i Västsveriges kommuner



Figuren visar andelen invånare i arbetsför ålder (20 till 65 år) som inte har sin inkomst från arbete eller utbildning. Det täcker hela befolkningen i aktuell ålder, även de utan inkomst.

Källa: SCB/BAS

Några möjliga slutsatser

- Värdefullt med ett övergripande mål och klara teoretiskt underbyggda orsakssamband för vad som är de viktigaste frågorna
- Subjektivt välbefinnande är nära kopplat till din personliga situation. Räcker inte för att nå en hållbar samhällsutveckling.
- Fördel att inkludera mått på hållbar samhällsutveckling. Ger bättre möjligheter att dra meningsfulla och policyrelevanta slutsatser. Det "måste" gå att sätta ord på utvecklingen.
- Institutionella förutsättningar för kvalificerad service, utfall av service och bredd på den tillgängliga arbetsmarknaden viktigt för möjlig livskvalitet
- Att – som komplement – själv kunna vikta teman och välja de indikatorer en vill inkludera skulle stärka helheten. Att ha egna mål viktigare än jämförelsen?

Levnadsregler för välbefinnande – Det goda livet

”Ta det lite lugnt med att satsa massa tid och resurser på att öka din materiella konsumtion. Tävlan där ger inget särskilt egentligen.

Tillbringa mer tid med familj och vänner. Odla intressen som kräver aktivt engagemang med andra människor och som ger nya möjligheter och utmaningar. Lita på andra och återgälda andras tillit till dig. Var givmild.

Försök att vara trygg i det du själv gillar. Lita på ditt eget omdöme och bry dig inte för mycket om vad andra tycker. Jämför dig inte mer än nödvändigt med andra.”

Tack!



You can't have everything. Where would you put it?
Steven Wright

Kontakt

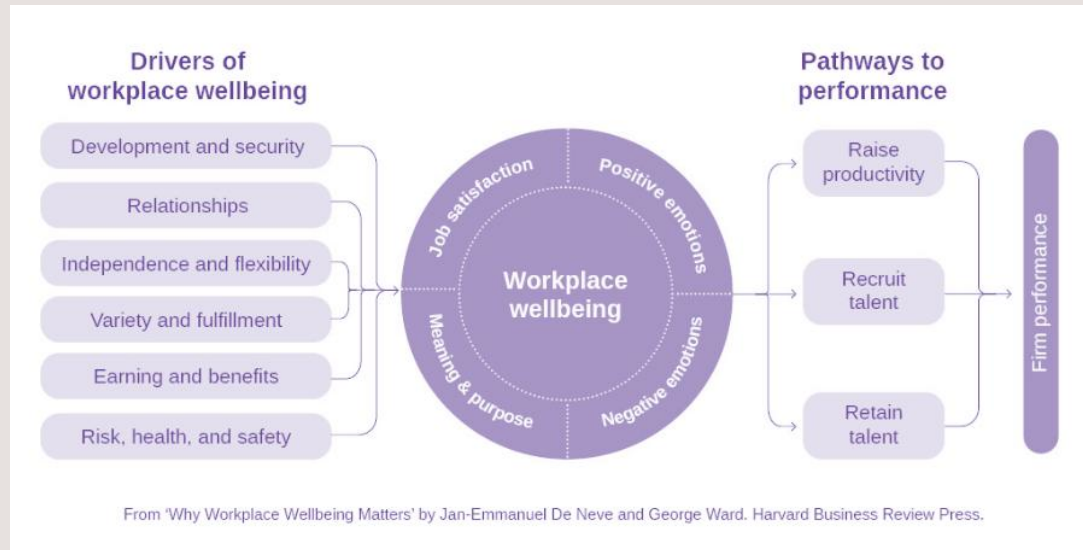
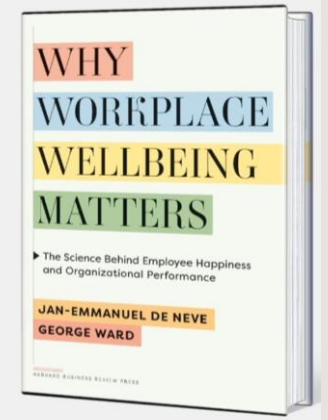
Tomas Ekberg

tomas.ekberg@yahoo.se

070-6678385

Exkurs

Välbefinnande främsta drivkraft för väl fungerande och framgångsrika företag och organisationer



Cunningham et al (2024): Oxford/Wellbeing Research Center: Work Well-being Playbook – A Systematic Review of Evidence-Based Interventions to Improve Workplace Wellbeing, wellbeing.hmc.ox.ac.uk/publications/work-wellbeing-playbook

Föredrag Jan Emanuel de Neve – www.youtube.com/watch?v=K4OWg12XI5E

Belonging/Samhörighet viktigaste enskilda faktor/driver

Work Wellbeing Playbook



Paybook to do things ... worldwellbeingmovement.org/news/making-work-better-recommendations-of-large-scale-review-of-workplace-wellbeing-strategies-made-public/