

Lycka – en enkätundersökning

Bernt Lundgren¹

Sammanfattning och diskussion

Syfte, frågor och metod

Bakgrund: Lyckoforskning är ett relativt nytt forskningsfält och intresserar sig för människors livstillfredsställelse, välbefinnande och lycka. I Sverige finns bl.a. en SOM-undersökning från 2010 som undersöker vilka samband som finns mellan de olika måtten på lycka och faktorer som kön, ålder, psykologiska personlighetsfaktorer, hälsa, sociala relationer, arbete, fritid, inkomst m.fl. Särskilt personlighetsfaktorer och hälsa visar sig ha betydelse för välbefinnande medan t.ex. inkomst är viktig för livstillfredsställelse.

Syfte: Syftet med studien är att undersöka sambandet mellan de tre lyckovariablerna livstillfredsställelse, välbefinnande och ”lycka” och sätta dem i relation till några av de enligt forskningen viktigaste bestämningsfaktorerna. Ett andra syfte är att visa vilka skillnader som finns mellan kvinnor och män med avseende på beskrivande mått och samband.

Fyra frågor: Fyra frågor står i fokus för undersökningen: Finns det ett samband mellan ekonomi och lycka? Är personlighetsegenskaper som att ”att leva i nuet eller planera” samt att vara ”förojd-eller-optimerare” relaterade till lycka? Vilka tre ”lyckofaktorer” är ”topp-tre” och skiljer det sig mellan män och kvinnor? Vilken vikt har hälsa för lycka och vilken betydelse har ekonomi i kombination med hälsa för lycka?

Metod: Undersökningens population är personer boende i Sverige som är 18 år eller äldre. En enkät distribuerades till 543 personer genom ett icke-slumpmässigt s.k. bekvämlighetsurval. Efter korrigering av bortfall och inmatningsfel baseras analysen på 540 vuxna personer, varav 307 kvinnor och 233 män. I analysen redovisas beskrivande statistik och undersöks beroenden mellan variabler via chi-två test. Signifikansnivån är satt till mindre än 5 procent. Ett värde under signifikansnivån visar beroende mellan variabler.

Studiens resultat – en diskussion

Demografi och ekonomi: En majoritet (58 procent) av de 540 personerna i undersökningen är 18-39 år gamla. Andelen kvinnor med högskole- eller forskarutbildning är 65 procent jämfört med 60 procent för män. Typvärdet för månadsinkomster är 20 001-30 000 kronor med en modalprocent på 35 procent. Kvinnorna har lägre andelar i inkomstskiktet över 30 000 kr per månad, 28 procent mot männens 44 procent. På motsvarande sätt har kvinnor en lägre procentandel på ett index för god ekonomi enligt fråga 8. En *kommentar* till dessa beskrivande data är att diskrepansen mellan kvinnors högre utbildningsnivå och samtidigt lägre inkomstnivå jämfört med män borde ge utfall i de mått som gäller lycka eller hälsa. På grund av bl.a. den här typen av skillnader mellan kvinnor och män är studien inriktad på att jämföra situationen för båda könen med avseende på alla variabler.

Personlighetsfaktorer: Det finns signifikanta samband mellan personlighetsfaktorerna att ”leva i nuet eller i framtiden” och att vara ”förojd eller en optimerare”. Vidare finns signifikanta skillnader

¹Bernt Lundgren, BL Valfärdsanalys, Lagavägen 22, 128 43 Bagarmossen (Stockholm), Mobil: 070-483 35 40, E-post: bernt.lundgren@valfardsanalys.se, Webb: www.valfardsanalys.se. Rapporten var klar den 28 mars 2013 och gjordes inom ramen för kursen Tillämpad statistik – att samla och sammanfatta data, Högskolan Väst.

mellan kvinnor och män när det gäller dessa variabler där kvinnor på frågan om att leva i nuet eller i framtiden med 12 procentandelar kryssar i alternativet ”carpe diem” (fånga dagen, njut av dagen) jämfört med männens 24 procentandelar. På samma fråga anger kvinnor 40 procentandelar för alternativet ”planerar mycket inför framtiden” mot männens 30 procentandelar. När det gäller frågan, ”förförnöjd eller optimerare”, så finns en liknande tendens. På alternativet ”nöjd med saker som de är” kryssar 17 procent av kvinnorna i mot männens 28 procent. I svarsalternativet ”bara det bästa är gott nog” kryssar 36 procent av kvinnorna i mot 25 procent av männen i. En *kommentar* till dessa data är att kvinnor är – eller tvingas vara – mer framtidsinriktade och mer optimerare än männen som i högre grad lever i nuet och är nöjda med hur saker och ting är.

Livs faktorer - topp tre: Både kvinnor och män anser att de tre viktigaste livsfaktorerna för välbefinnande av 17 stycken är kärlek, att umgås med familjen och att umgås med vänner. Kvinnor och män gör samma rangordning av dessa tre faktorer. Kvinnor har dock högre procentandelar svar på alla tre faktorerna: kärlek med drygt 74 procent mot männens 53 procent (20 procentenheters skillnad); att umgås med familjen 68 procent versus 53 procent (15 procentenheters skillnad); att umgås med vänner 51 procent mot 45 procent (6 procentenheters skillnad). En *kommentar* är att om kärlek, familj och vänner är så synnerligen viktiga för kvinnor som resultatet visar så borde det vara intressant att undersöka sambandet mellan dessa faktorer och det som i undersökningen kallas personlighetsfaktorer och särskilt att kvinnor förefaller vara mer framtidsinriktade och mer optimerare än män. Finns det en sådan koppling, kan man undra, och i vilken riktning går i så fall sambandet? Kan riktningen vara sådan att kvinnor genom nämnda personlighetsegenskaper inte bara söker förverkliga bra livsvillkor genom t.ex. utbildning utan även kärlek och goda familje- och vänskapsrelationer samt i förlängningen en högre nivå på välbefinnande? Detta kan kanske studeras i en annan undersökning!

Lycka: Det finns signifikanta samband mellan de tre ”lyckovariablerna” livstillfredsställelse, välbefinnande och lycka. Högre nivåer på den ena av variabeln ”följs av” högre nivåer på de två övriga variablerna. Chi-två värdena är särskilt höga mellan livstillfredsställelse och lycka och välbefinnande men ganska lika mellan livstillfredsställelse och välbefinnande respektive lycka och välbefinnande. En *kommentar* är att studien bekräftar de samband som redovisas i SOM-undersökningen 2010 även om resonemangen där förs i termer av korrelation istället för beroenden.

Ekonomi & lycka: När ekonomins samband med livstillfredsställelse respektive välbefinnande undersöks erhålls signifikanta beroenden mellan variablerna. Kvinnor har lägre svarsandelar än män i högre inkomstkikt. Av det skälet undersöks sambandet mellan variablerna även för kvinnor och män. När nedbrytningen av materialet görs på kön av sambandet mellan ekonomi (månadsinkomst i tre kategorier; ≤ 20 000 kronor, 20 001-30 000 kronor, > 30 000 kronor) och välbefinnande visas att kvinnor givet samma inkomstklass uppger lägre livstillfredsställelse än män. Vid chi-två test erhålls signifikans enbart för män och totalt. En *kommentar* till detta är att ekonomi borde ha ett tydligt samband även med kvinnors lycka men kanske är det så i just den här undersökningen att tillhörighet till den högsta inkomstklassen och att vara mycket nöjd i fråga om livstillfredsställelse inte följs åt.

Personlighetsfaktorer & lycka: Analysen av personlighetsfaktorer och lycka visar signifikanta samband enbart för alternativet ”förförnöjd eller optimerare” och välbefinnande. Kvinnorna har en något jämnare fördelning på välbefinnandekategorierna än vad männen har. För alternativet ”nöjd med vad som och gott nog” på personlighetsfaktorn svarar 48 procent kvinnor och knappt 35 procent män på välbefinnandevariabeln att de är ”någorlunda nöjda” medan motsvarande för svaret ”väl till mods” är 43 procent och 57 procent. För alternativet ”bara det bästa är gott nog” på personlighetsfaktorn anser 42 procent av kvinnorna och 55 procent av männen att välbefinnandet är ”någorlunda hyggligt” medan motsvarande för alternativet att vara ”väl till mods” är 39 procent för kvinnor och 32 procent för män. En *kommentar* till detta är att det är förvånande att personlighetsfaktorerna inte får genomslag på alla tre lyckovariablerna utan enbart på välbefinnande. Trots att personlighetsfaktorerna enligt analysen ovan där kvinnor framstår som mer framtidsinriktade och mer optimerare än männen förefaller intressanta så kanske det ändå är så att den utformning de har i den här undersökningen behöver

justeras. Med andra ord hade kanske andra kompletterande frågor om personlighet kunna ge ett annat resultat givet personlighetens betydelse för lycka enligt bl.a. SOM-undersökningen 2010.

Hälsa, & lycka samt ekonomi: Vid en multivariat analys av ekonomi, hälsa och lycka "hittas" signifikans för alla värden men utfallet för beroendet mellan hälsa och välbefinnande är det "mest pregnanta". När respondenternas högsta värderingar av hälsa och välbefinnande relateras till ekonomi svarar 54 procent i den lägsta inkomstgruppen, 63 procent i den näst högsta inkomstgruppen och 68 procent i den högsta inkomstgruppen att de har dessa högsta värden på hälsa respektive välbefinnande. En *kommentar* är att resultatet är intressant och föranleder en analys av utfallet för kvinnor respektive män. Som vid redovisningen av de båda könen tillsammans framträder mönster tydligast när man för alla inkomst kategorier granskar hälsonivån "mycket god & utmärkt" och välbefinnandenivån "väl till mods". Vid jämförelse mellan de tre grupper som då framträder ökar hela tiden andelen *kvinnor* som uppger sig vara väl till mods från 45,2 procent i den lägsta inkomst kategorin till 60,4 procent i den mellanliggande inkomstgruppen och 65,9 procent i den högsta inkomstklassen. Motsvarande för *män* ger värdena 65,4 procent, 65,8 procent och 70,2 procent. På motsvarande sätt som för kvinnor och män tillsammans har sambanden signifikantstats. Chi-två testet visar att alla värden är signifikanta utom ett som avser kvinnor i den lägsta inkomstklassen $\leq 20\ 000$ kronor. Nollhypotesen kan alltså förkastas i samtliga fall utom för den lägsta inkomstklassen beträffande kvinnor.

Har studien kunnat ge svar på de fyra frågor som ställs?

Syftet med studien har varit att undersöka sambandet mellan de tre lyckovariablerna livstillfredsställelse, välbefinnande och "lycka" samt att sätta dem i relation till några av de enligt forskningen viktigaste bestämningsfaktorerna. Ett andra syfte har varit att visa på skillnader mellan kvinnor och män. De två syftena har kunnat besvaras i studien. Det har gått att undersöka sambanden mellan de tre lyckovariablerna som visar sig vara signifikanta i alla kombinationer av variablerna. Vidare har faktorer som relaterar till studiens fyra frågor kunnat beskrivas och analyseras.

Fråga 1: Undersökningen visar att det finns ett tydligt samband mellan ekonomi och lycka i termer av livstillfredsställelse och välbefinnande. Vid nedbrytning på kön erhålls dock signifikanta samband enbart för män och totalt. Det reser frågor eftersom det borde finnas ett tydligt samband även i fråga om kvinnors lycka.

Fråga 2: Personlighetsfaktorer visar signifikanta samband med lycka men enbart för personlighetsfaktorn "förojd eller optimerare" och välbefinnande som mått på lycka. Personlighetsfaktorernas aktuella utformning är intressanta men de bör kompletteras med andra utformningar så att variansen i respondenternas svar kan öka.

Fråga 3: Både kvinnor och män anser att de tre viktigaste livsfaktorerna för välbefinnande i rangordning av 17 stycken är kärlek, att umgås med familjen och att umgås med vänner. Kvinnor har högre procentandelar med svar på alla tre faktorerna än vad män har, varav kärlek med 20 procentenheters skillnad mot män. En ny studie bör försöka finna förklaringar till detta.

Fråga 4: Vid en multivariat analys av ekonomi, hälsa och lycka finns ett generellt signifikant samband men sambandet mellan hälsa och välbefinnande är det "mest pregnanta". När de högsta värderingarna av hälsa och välbefinnande relateras till ekonomi svarar 54 procent i den lägsta inkomstgruppen, 63 procent i den näst högsta inkomstgruppen och 68 procent i den högsta inkomstgruppen att de har dessa högsta värden på hälsa respektive välbefinnande. Det är ett intressant resultat. Vid en nedbrytning på kvinnor och män visar chi-två testet att alla värden är signifikanta utom ett som avser kvinnor och den lägsta inkomstklassen upp till 20 000 kronor per månad.

Finns det några starka mönster i undersökningen och kan resultaten generaliseras?

Undersökningen bekräftar i huvudsak resultatet från SOM-undersökningen 2010 att personlighetsfaktorer, hälsa och ekonomi är viktiga bestämningsfaktorer för lycka. Den bekräftar också att det finns signifikanta samband mellan de tre ”lyckovariablerna” livstillfredsställelse, välbefinnande och ”lycka”. Dessa mönster är ”starka”. Andra mönster i undersökningen är att kvinnor har högre utbildning än män men lägre inkomster. När det gäller personlighetsfaktorer är kvinnor mer framtidsinriktade och mer optimerare än män i fråga om hur val görs i livet. Även detta är ett ”starkt” mönster. Topp tre för livsfaktorer för både kvinnor och män är kärlek, familj och vänner, dock med skillnaden att kvinnor har högre procentandelar svar på alla tre faktorerna. Det senare innebär att mönstret är särskilt ”starkt” för kvinnor. Det finns signifikanta samband mellan ekonomi och livstillfredsställelse respektive välbefinnande men vid analys av mönstret för kvinnor och män när det gäller välbefinnande erhålls signifikans enbart för män och totalt. Mönstret är alltså ”svagare” här. Mellan personlighetsfaktorer och lycka finns ett signifikant samband enbart mellan alternativet ”förojd eller optimerare” och välbefinnande. Som för ekonomi och lycka är alltså detta mönster ”svagare”. Sambandet mellan hälsa och de tre variablerna för lycka är signifikant och ”starkt”. Likaså är mönstret ”starkt” när hälsa och lycka via multivariat analys sätts i samband med ekonomi. Svansandelarna när det gäller toppnoteringarna för hälsa och välbefinnande ökar med ökande inkomst både totalt och för kvinnor och män.

Populationen i undersökningen är personer som bor i Sverige och är 18 år eller äldre, dvs. födda 1995 eller tidigare. En urvalsram som motsvarar populationen och ett obundet slumpmässigt urval (OSU) från denna ram har inte varit möjligt att ta fram av tids- och kostnadsskäl. Istället har ett icke-slumpmässigt s.k. *bekvämlighetsurval* tillämpats med innebörd att personer som varit lätt tillgängliga för att svara på undersökningens enkätfrågor har tillfrågats att delta. Ett problem med en sådan metodik är att det urval som man får fram inte självklart motsvarar den i Sverige boende standardbefolkningen vad gäller t.ex. andelar individer i olika åldersklasser eller beträffande könsfördelningen. Med andra ord går det inte att generalisera resultaten till hela befolkningen. Undersökningen bör ses som en övning och enkäten som en typ av pilotstudie inför kommande undersökningar baserade på slumpmässiga urval.

Enkät: Lycka

1. Är Du: **Man ...** eller **Kvinna ...**

2. Vilket år är Du född? **19**

3. Hur många vuxna respektive barn är ni i ert hushåll, **inklusive dig själv?**

..... st personer som är **över 19 år**

..... st personer som är **max 19 år**

4. Hur många **barnbarn** har du? Antal =

5. Vad har du för **hårfärg?** (sätt kryss under aktuellt färg):

Blond	Cendré	Brun	Svart	Röd	Flint
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Vilken är din **högsta avklarade utbildningsnivå** (ange det alternativ som stämmer bäst)?

Grundskola	Gymnasium	Högskoleutbildning (min 3 år)	Forskarutbildad
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Vad är **Din** månadsinkomst **före skatt** (sätt kryss under rätt alternativ)?

-10 000	10 001-15 000	15 001-20 000	20 001-30 000	30 001-40 000	40 001-
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Ekonomi

	Ja	Nej
Sparar du regelbundet (minst 100 kr/mån)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du tillräckligt god ekonomi för att känna dig "trygg" ekonomiskt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du ett sparkapital på minst 50 000 kr?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De flesta månader är pengarna slut några dagar innan lön?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anser du att du har god ekonomi på det sätt att du, med lite planering, kan köpa det du vill och göra det du vill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Kroppsmått: Kroppslängd: **Cm** Vikt: **Kg**

10. För närvarande, hur ofta genomför du ett motionspass (på minst 30 min) i genomsnitt (ringa in det svar som stämmer bäst in):

Mindre än 1 gång/v	1 gång/v	2 ggr/v	Minst 3 ggr/v
--------------------	----------	---------	---------------

11. I allmänheten skulle du vilja säga att din hälsa är? (Ringa in det alternativ som stämmer bäst in):

Dålig	Någorlunda	God	Mycket god	Utmärkt
-------	------------	-----	------------	---------

12. Vilken **matprofil** har du? (Ringa in det alternativ som du anser är närmast din profil).

1. Äter sund hemmalagad mat som jag alltid gjort. Tror på att lagom är bäst och försöker äta traditionellt bra mat. Bryr mig inte om olika mattrender och såna idéer.	2. Gillar skräpmat, och äter oregelbundet, mycket färdigmat bara att slänga in i micron. Men ibland fixar jag till en lyxmiddag, typ biff med pommes och bea, men vanligare är det med en burgare eller en macka.	3. Är mycket noga med vad jag stoppar i mig. Har koll på senaste teorierna om proteiner, kolhydrater och fett.
---	---	--

13. Lever du i nuet eller framtiden? (Ringa in det alternativ som stämmer bäst på dig)

1. Jag lever i nuet, vad som händer imorgon visar sig imorgon	2. Jag försöker ta vara på varje dag, men har också koll på morgondagen och helgens planer	3. Jag försöker ta vara på varje dag, men planerar mycket inför framtiden såväl kortsiktigt som långsiktigt
---	--	---

14. Hur gör du dina val i livet? (Ringa in det alternativ som stämmer bäst på dig)

1. Är en person som ofta är nöjd med saker som det är. Har aldrig svårt att välja mellan olika alternativ – ”det blir säkert bra hur som helst”. Har inga bekymmer med att låta andra ta beslut för mig. Oroar mig sällan för att det inte ska bli bra.	2. Jag tycker det är viktigt att fatta bra beslut. Bara jag får tänka lite så har jag inga problem att välja. Vill dock inte fundera för länge, allt behöver inte bli bästa tänkbara - bra nog räcker för mig. Funderar sällan på alternativ till sådant som är bra – hälsan tiger still.	3. Är en person som alltid vill försäkra mig om att det blir på bästa sätt. Vill tänka genom beslut noga. Har ofta svårt att välja, i stort som i smått. Även om mitt liv är bra (familj, jobb, boende, etc) så funderar jag ofta på alternativa val i livet.
---	---	---

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

Inte alls nöjd	Inte särskilt nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd
----------------	--------------------	-------------	-------------

16. På det hela taget, hur lycklig skulle du säga att du är?

Inte alls lycklig	Inte särskilt lycklig	Ganska lycklig	Mycket lycklig
-------------------	-----------------------	----------------	----------------

17. Om du tänker på de senaste dagarna, hur skulle du säga att du har känt dig? (Kryssa för ditt svar på skalan från 0-10 nedan):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mycket illa till mods										Mycket väl till mods

18. Viktiga livsfaktorer?

Hur viktigt är följande för ditt välbefinnande? 1=Inget inflytande, 2=litet inflytande, 3=ganska stort inflytande, 4=stort inflytande, 5=mycket stort inflytande.	1	2	3	4	5
Att titta på konst					
Läsa skönlitteratur					
Läsa facklitteratur					
God mat					
Umgåås med vänner					
Umgåås med familj					
Framgång på jobbet					
Uppskattning på jobbet					
God ekonomi					
Vara ledig					
Arbeta mycket					
Träna (löpning, gym, cykling, etc)					
Arbeta ideellt					
Promenera					
Sex					
Intellektuell stimulans					
Kärlek					

19. Några ”snabba Ja eller Nej” – försök svara snabbt och spontant...

Fråga/påstående	Ja	Nej
Röker du?		
Följer du nyheterna om vad som händer i världen?		
Tycker du om att se på melodifestivalen?		
Under det senaste 12 månaderna, har du då bett till gud minst 1 gång/månad?		
Är du engagerad i någon form av välgörenhetsarbete?		
Vet du vad du ska rösta på nästa gång det är val?		
Är du intresserad av politik?		
Tror du på gud?		
Är du intresserad av utvecklingen i Nordkorea?		
Är du aktiv i någon förening?		

Arbetar du ideellt i någon förening?		
Tycker du att det är viktigt att vara allmänutbildad?		