

Lyckligare och lyckligare dag för dag?

Filip Fors

Mycket tyder på att världen blivit en allt bättre plats under de senaste decennierna. Forskning har visat att det dödliga våldet minskat, välståndet ökat och hälsan har förbättrats för medparten av jordens befolkningar. Samtidigt talas det ofta om samhällstendenser som går i en negativ riktning. Vi hör ofta att kraven och tempot inom dagens arbetsliv skruvats upp, att känslan av tidspress och stress ökat samt att vi blir allt mer ängsliga och oroliga. I det här kapitlet studeras hur utvecklingen av känslomässigt välbefinnande förändrats i Europa under 2000-talet. Finns det en tendens till att Europas befolkningar mår bättre eller sämre över tid?

Vad är det som gör ett liv gott och vad är det yttersta måttet på ett samhälles välgång? Redan 400 år före Kristus argumenterade den grekiske filosofen Aristippos för att upplevelser av njutning är det slutgiltiga målet i livet.¹ Liknande tankegångar fanns även hos den antika filosofen Epikuros, hos senare upplysningsfilosofier som Bentham² och Mill³ samt hos moderna filosofer som Tännsjö.⁴ För att komma fram till välbefinnandets speciella plats i det goda livet har filosoferna skilt på vad som är bra som ett medel till något annat (till exempel en god inkomst), och vad som är bra för oss som mål snarare än som medel. En vanlig slutsats bland filosofer är att det är gott att känna välbefinnande oberoende av om det leder till något annat gott.⁵ Vi vill helt enkelt må bra för välmåendets egen skull.

Inom samhällsvetenskapen har intresset för att studera känslor av välbefinnande blivit stort först under de senaste tio åren. Den samhällsvetenskapliga

1 Nettle 2005

2 Bentham 1869

3 Wolf 2006

4 Tännsjö 2007

5 Brülde 2007

forskningen kring välbefinnande brukar vanligtvis benämnas lyckoforskning. Intresset för välbefinnande och lyckoforskning har idag blivit så omfattande att internationella organisationer som Förenta nationerna⁶ och OECD⁷ hävdar att människors välbefinnande bör användas som ett viktigt mått på olika länders välfärd. Argument för att använda olika mått på välbefinnande som indikatorer på samhällsutvecklingen har även lagts fram i en rapport från den svenska framtidskommissionen.⁸ Vidare har de svenska riksdagsledamöterna Max Andersson och Lise Nordin lagt motioner om att lyckoforskningens rön till viss del bör ligga till grund för hur svenska politiker utformar välfärdspolitiken.

Inte nog med att många akademiker och politiker förordar lycka som ett viktigt välfärdsmått – en hel del forskning pekar även på att människor anser att lycka är helt centralt för deras livskvalitet. I en undersökning där universitetsstudenter runt om i världen tillfrågats om vad som är mest värdefullt i livet hamnade ”lycka” i genomsnitt högst upp på listan.⁹ En annan studie, genomförd i USA, undersökte vilka värden människor grundar sina beslut på.¹⁰ Resultaten pekade på att människor oftast fattar sina beslut på basis av vilka val de tror ska göra dem lyckliga.

Hur kan då begrepp som lycka och välbefinnande definieras mer precist? Den kanske mest klassiska och välanvända tolkningen av lyckobegreppet är att definiera lycka som *känslomässigt* välbefinnande. Enligt Russells (1980) modell karaktäriseras alla medvetna ögonblick av en viss grad av välbefinnande eller illabefinnande. Vid varje givet ögonblick kan människans sinnesstämning beskrivas med adjektivpar såsom ”positivt-negativt” eller ”behagligt-obeagligt”. Att vara lycklig utifrån denna definition handlar om att ha en gynnsam balans mellan positiva och negativa känslor. Positiva känslor hamnar på pluskontot medan negativa känslor hamnar på minuskontot. I vardagsspråket använder vi oss av påståenden som att ”må bra” och ”känna oss väl till mods” för att beskriva detta känslomässiga välbefinnande.¹¹

Givet att människors välbefinnande kan betraktas som ett centralt mått på mänsklig livskvalitet, är det angeläget att fråga sig åt vilket håll välbefinnandet rör sig mot i Sverige och i andra länder. Finns det en tendens till att vi mår bättre eller sämre över tid? Eller ligger vårt välbefinnande på en konstant nivå?

6 Helliwell et al. 2012

7 OECD 2011

8 Fors 2012

9 Oishi et al. 2007

10 Benjamin et al. 2012

11 Fors 2012

Dessa frågor är viktiga att besvara eftersom de ger oss kunskap om i vilken riktning individers och samhällets välfärd utvecklas. Syftet med detta kapitel är att analysera trender i välbefinnande över tid med hjälp av undersökningen European Social Survey.

Tidigare forskning

Världen har på många sätt blivit en bättre plats under de senaste decennierna. Livslängden har ökat, krigen minskat och världsfattigdomen (i relativa tal) minskat.¹² Tidigare forskning pekar vidare på att kriminaliteten och det dödliga våldet minskat i både Europa och USA sedan 1990-talet.¹³ Alla dessa positiva förändringar skulle kunna ha bidragit till att människors välbefinnande också ökat. Men även om mycket pekar på att vi idag borde må bättre än någonsin, så finns det också tendenser som pekar i motsatt riktning. Det talas ofta om att dagens informationssamhälle, trots dess positiva ekonomiska och materiella utveckling, har en baksida. Visserligen lever vi längre och har mer prylar än någonsin, men till vilket pris? Många vittnar om att kraven och tempot inom dagens arbetsliv skruvats upp. Den stora mängden val vi ställs inför, och pressen på att vi ska förverkliga oss själva både i arbetet och privat, kan leda till alltför högt ställda förväntningar.¹⁴ Vidare brukar tidspress och stress betraktas som ett gissel i dagens samhälle,¹⁵ åtminstone i den rika delen av världen.¹⁶

Trots att det finns samhällstrender som pekar i både positiv och negativ riktning har inga forskare undersökt huruvida människors känslomässiga välbefinnande ökat eller minskat över tid. Vad som finns i tidigare forskning är analyser av närliggande fenomen såsom trender i förekomst av depression och ångest över tid. Det rapporteras från både svenska¹⁷ och internationella undersökningar¹⁸ att förekomsten av oro och ångest legat konstant, eller till och med blivit vanligare, på befolkningsnivå under de senaste decennierna. Samma mönster verkar gälla för depressionssymptom.¹⁹ I Sverige och många andra OECD-länder har även förbrukningen av antidepressiva mediciner nästan fördubblats under de senaste tio åren.²⁰

12 Tännsjö 2005; Pinker 2012

13 Pinker 2012

14 Schwartz 2004

15 Gärling et al. 2014

16 Ng et al. 2009

17 Fors 2012

18 Rait et al. 2010

19 Costello et al. 2006

20 OECD 2013

Trots att det finns en del forskning om hur människors känslor förändrats över tid är det svårt att dra några övergripande slutsatser från tidigare studier eftersom inga renodlade mått på människors välbefinnande använts i studierna. Ångest, oro och depression fångar bara den negativa sidan av välbefinnandet, och det saknas mer kompletta analyser av både negativa och positiva känslor. Med utgångspunkt i det faktum att tidigare studier ger en oklar bild av om välbefinnandet ökat, minskat eller legat på samma nivå över tid, är syftet med detta kapitel att mer systematiskt undersöka hur det *känslomässiga* välbefinnandet utvecklats över tid. Eftersom tillförlitlig data saknas för andra världsdelar än Europa fokuserar analysen på trender i välbefinnande för de länder som ingick i European Social Survey mellan åren 2006-2012. Att studera trender i välbefinnande mellan 2006 och 2012 ger även en intressant inblick i hur den ekonomiska krisen påverkar européernas välbefinnande.

Metod och data

Som vi sett kan en individs känslomässiga välbefinnande definieras som balansen mellan positiva och negativa känslor. Upplevelsen av positiva känslor höjer välbefinnandet och upplevelsen av negativa känslor sänker välbefinnandet. En fullständig analys av hur välbefinnande utvecklats över tid kräver således mått på både positiva och negativa känslor. Känslor kan vara både uppvarvande och stillsamma till sin karaktär.²¹ Det är t.ex. en viss skillnad mellan att känna sig energisk jämfört med att känna sig avslappnad, eller att känna sig orolig jämfört med nedstämd.²² Ett välbefinnandemått som bara innehåller en känsla, eller några få känslor av liknande karaktär, riskerar således att endast mäta en begränsad del av människors välbefinnande. Som antyds tidigare är en brist i tidigare forskning att det saknas en mer komplett bild av hur människors välbefinnande utvecklats på befolkningsnivå.

I ESS-undersökningarna från 2006 och 2012 finns upprepade mått på både positiva och negativa känslor. Till analyserna valdes tre negativa känslor och tre positiva känslor ut. Positiva känslor mättes genom att intervjupersonerna skattade hur ofta de under den senaste veckan var "Lycklig", "Full av energi" samt "Lugn och avspänd". Svarsskalan gick från 1 ("Inte alls") till 4 ("Hela tiden"). Negativa känslor mättes genom att intervjupersoner fick ange hur ofta de kände sig "Ledsna", "Oroliga" och "Deprimerade". Samma svars-skala användes som för måtten på positiva känslor. Ett index från 0 till 10 beräknades för både positiva känslor och negativa känslor. Vidare beräknades

21 Russell 1980

22 Västfjäll et al. 2002

ett index för differensen mellan positiva och negativa känslor som går från -10 till 10. Det senare måttet kallas ”affektbalans” och mäter summan av individens känslomässiga välbefinnande. Länderskillnader av det känslomässiga välbefinnandet inom ESS från 2012 (affektbalansen) redovisas i tabell 1. Som kan utläsas av tabellen tenderar människor att må som bäst i Norge och Danmark, följt av Slovenien, Island och Sverige. Längst ner i tabellen finner vi Bulgarien, Ryssland och Kosovo. Låt oss nu studera hur välbefinnandet utvecklats i Europa mellan 2006 och 2012.

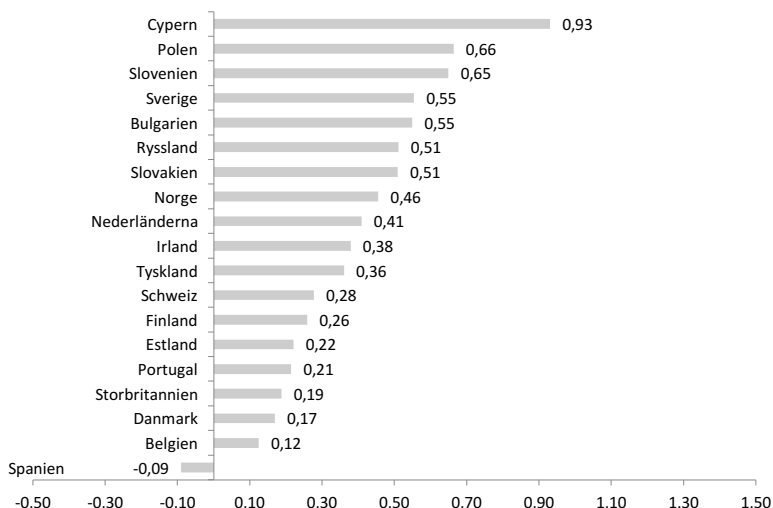
Tabell 1. Känslomässigt välbefinnande i Europa 2012

Källa: ESS 2012. Skalan går från -10 till 10

Land	Medelvärde
Norge	5,50
Danmark	5,49
Slovenien	5,42
Island	5,11
Sverige	5,07
Tyskland	5,05
Irland	4,98
Finland	4,78
Schweiz	4,76
Nederländerna	4,67
Tjeckien	4,42
Israel	4,24
Storbritannien	3,99
Slovakien	3,97
Polen	3,96
Belgien	3,79
Cypern	3,78
Estland	3,57
Portugal	3,41
Spanien	3,33
Kosovo	3,29
Ryssland	3,00
Bulgarien	2,72

Resultat

Till att börja med kan vi konstatera att trenden avseende positiva känslor är tydlig i jämförelsen mellan 2006 och 2012, positiva känslor har ökat i näst intill alla länder i urvalet. Endast i Spanien kan en nedgång skönjas, men denna nedgång är inte statistiskt signifikant. Bland övriga länder i urvalet har

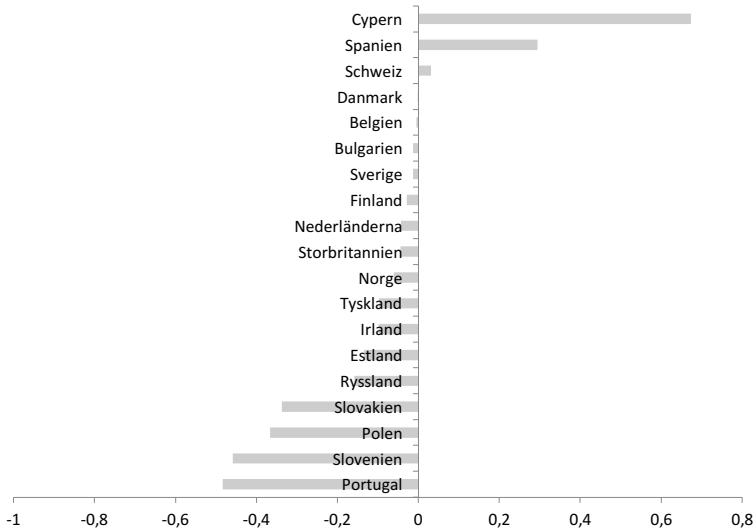


Figur 2. Förändring av positiva känslor mellan år 2006 och 2012

Källa: ESS 2006 och 2012

statistiska signifikanta ökningarna i positiva känslor skett i 15 av 19 länder. De största ökningarna har skett i Cypern, Polen och Slovenien. Genrellt dominerar de Östeuropeiska länderna toppen av listan. Ganska stora positiva förbättringar kan dock skönjas även för länder som Sverige och Norge.

Låt oss nu gå vidare och undersöka trenden avseende negativa känslor. I figur 3 redovisas förändringen av negativa känslor mellan 2006 och 2012. Givet att mängden positiva känslor ökat i nästan alla undersökta länder under den aktuella tidsperioden, kan vi förvänta oss att negativa känslor minskat i de flesta av länderna. Analysen av negativa känslor bekräftar emellertid bara delvis detta antagande. Negativa känslor har förvisso minskat i sexton av de nitton länder som ingår i urvalet, men denna minskning uppnår endast statistisk signifikans i nio av dessa länder. Till de länder där negativa känslor minskat i störst utsträckning hör Portugal, Slovenien, Polen och Slovakien. Ännu en gång har den största förändringen skett i de östeuropeiska länderna. I Sverige och de andra nordiska länderna har nivåerna av negativa känslor varit i princip

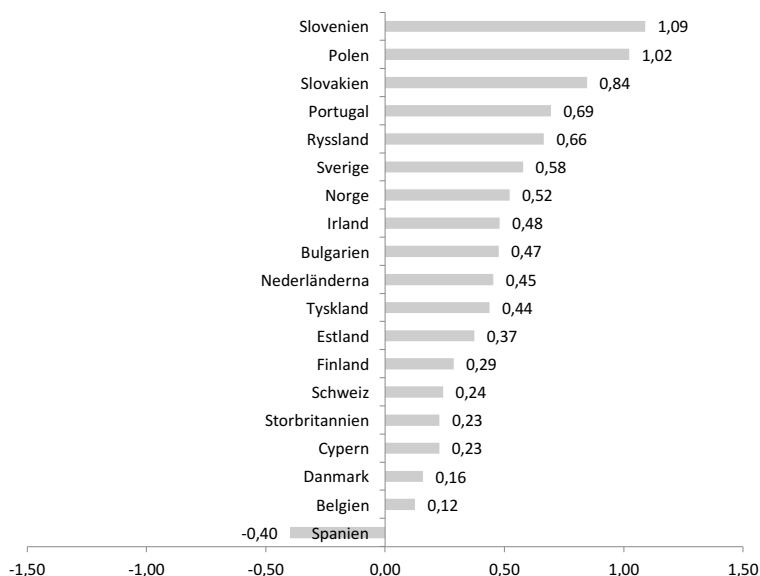


Figur 3. Förändring av negativa känslor mellan år 2006 och 2012

Källa: ESS 2006 och 2012

oförändrade mellan 2006 och 2012; detta trots att både Sverige och Norge sett en ökning av positiva känslor under samma tidsperiod. Till de länder vars negativa känslor ökat något mellan 2006 och 2012 hör Cypern och Spanien. Båda dessa förändringar är statistiskt signifikanta.

Låt oss slutligen undersöka hur balansen mellan positiva känslor utvecklats från 2006 och 2012. Denna analys ger oss den övergripande trenden för hur välbefinnandet utvecklats i Europa mellan 2006 och 2012. Givet att positiva känslor ökat i de flesta av de undersökta länderna, samt att negativa känslor minskat, kan vi förvänta oss en positiv förändring i balansen mellan positiva och negativa känslor i de flesta av länderna. Som vi kan utläsa i figur 4 har det genomsnittliga välbefinnandet mycket riktigt ökat i en klar majoritet av de analyserade länderna. De största ökningarna kan skönjas i Slovenien, Polen och Slovakien. Även Sverige och Norge har märkbart högre välbefinnandepå nivåer 2012 jämfört med 2006. Det enda land vars välbefinnande sjunkit under den aktuella tidsperioden är Spanien. Spanjorerna mätte sämre 2012 jämfört med 2006.



Figur 4. Förändring i övergripande välbefinnande mellan år 2006 och 2012

Källa: ESS 2006 och 2012

Diskussion

Analyserna i detta kapitel pekar på att människors välbefinnande utvecklats i en positiv riktning i både Sverige och Europa mellan 2006 och 2012. Denna slutsats är inte giltig för alla analyserade länder, men för medparten av dem. Att det känslomässiga välbefinnandet i genomsnitt ökat i många av Europas länder ter sig intressant i relation till den ekonomiska kris som inträffade 2008. Trots att krisen varit påfrestande både ekonomiskt och socialt för merparten av Europas länder hindrade den inte välbefinnandet från att öka i många länder. Att krisen dock satt ett visst avtryck på européernas välbefinnande stöds av det kanske hårdast drabbade landet, Spanien, uppvisade den minst gynnsamma välbefinnandeutvecklingen. Spanien visade sig vara det enda land som hade lägre totala välbefinnandenivåer 2012 jämfört 2006.

Vad kan då den positiva trenden avseende välbefinnande tänkas bero på? Varför har glädjen ökat i Europa, trots den ekonomiska krisen och trots oro för att samhället blir allt stressigare och mer kravfyllt? Eftersom välbefinnandetrenden följer andra positiva trender över mänsklig utveckling ligger det nära tills hand att tro att det finns ett samband. Inglehart m.fl. (2007) fann att människor blir mer tillfreds med sina liv globalt och att denna trend

kan förklaras av tre faktorer: ökat ekonomiskt välstånd, högre social tolerans samt en tilltagande demokratisering. Det är möjligt att dessa tre faktorer kan förklara varför invånarna i Sverige och flera andra europeiska länder tycks må allt bättre 2012 jämfört med 2006. I synnerhet är en ökning av tolerans och frihet en rimlig förklaring till de välbefinnandeökningar som skett i länder som både varit rika och demokratiska under en lång tid. Att kriminaliteten minskat och hälsan förbättras är också tänkbara förklaringar.

Givet att trenden i välbefinnande är positiv, hur ska vi då tolka andra (påstådda) negativa välbefinnandetrender? Exempelvis resultat som pekar på att stress och ångest ökat, eller åtminstone inte minskat över tid, eller att utskrivningen av antidepressiva läkemedel ökat kraftigt över tid? Visserligen är ångest och stress exempel på negativa känslor, men de utgör inget representativt mått för vare sig positiva eller negativa känslor. Detta dels för att de inte täcker upp för negativa känslor med låg eller måttlig aktivering (såsom ledsamhet och tristess), dels för att mått på ångest och stress helt enkelt inte fångar upp positiva känslor speciellt väl.²³ Analyserna i detta kapitel pekade visserligen på att nedgången av negativa känslor inte var lika tydlig som uppgången av positiva känslor, men en generell nedgång av negativa känslor kunde fortfarande skönjas. En tänkbar förklaring till att många ändå tror att vi mår allt sämre över tid är att de problem som finns med psykisk ohälsa och illabefinnande uppmärksammas betydligt mer i dagens samhälle än de gjorde förr. Att vi idag är mer öppna med våra känslor jämfört med tidigare, samt att kraven på att må bra kanske har ökat, kan också förklara varför det blivit alltmer accepterat att använda sig av antidepressiva mediciner för att hantera illabefinnande.

Slutligen, trots att de flesta människor mår bra och att trenden över tid är positiv finns det fortfarande en stor grupp människor som mår dåligt i Europas länder. Bland de analyserade länderna i 2012 års undersökning upplevde 10 procent av individerna oftare negativa känslor än positiva känslor. Det är också värt att tillägga att analyserna inte kan besvara om den positiva trend som rapporterats kommer hålla i sig över en längre tidsperiod. Vidare täcker analyserna bara upp vuxna individer i ett begränsat antal länder. Men trots att det saknas välbefinnandedata för stora delen av jordens befolkning finns det skäl att vara försiktigt optimistisk; européerna tycks bli lyckligare och lyckligare, dag för dag.

23 Ng 2007

Referenser

- Andersen, I. Thielen, K. Bech, P. et al. (2011) Increasing prevalence of depression from 2000 to 2006. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39: 857-863.
- Benjamin, D., Heffetz, O., Kimball, M. S. & Rees-Jones, A. (2012) What Do You Think Would Make You Happier? What Do You Think You Would Choose? *American Economic Review*, 102(5): 2083.
- Bentham, J. (1789) *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Omtryckt 1948. Oxford: Blackwell.
- Brülde, B. (2007) *Lycka & lidande – Begrepp, metod och förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Costello, E. J., Erkanli, A. & Angold, A. (2006) Is there an epidemic of child or adolescent depression? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47: 1263-1271.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (2009) Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. I Diener, E. (red.) *Assessing Wellbeing: The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer Science: 213-231.
- Fors, F. (2012) *Nya mått på välfärd och livskvalitet i samhället*. Underlagsrapport till Framtidskommissionen. Stockholm: Fritzes.
- Gärling, T., Krause, K., Gamble, A. & Hartig, T. (2014) Time pressure and emotional well-being. *PsyCH Journal*, 3(2): 132-143.
- Helliwell, J. F., Layard, R. & Sachs, J. (2012) *World Happiness Report*. United Nations.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C. & Welzel, C. (2008) Development, Freedom, and Rising Happiness A Global Perspective (1981-2007). *Perspectives on Psychological Science*, 3(4): 264-285.
- Kahneman, D., Wakker, P. P. & Sarin, R. (1997) Back to Bentham? Explorations of experienced utility. *Quarterly Journal of Economics*, 112(2): 375-405.
- Kahneman, D. & Riis, J. (2005) Living and thinking about it: Two perspectives on life. I Huppert, F. A., Baylis, N. & Keverne, B. (red.) *The Science of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press: 285-304.
- Nettle, D. (2005) *Happiness: The Science Behind Your Smile*. Oxford: Oxford University Press.
- Ng, W., Diener, E., Arora, R. & Harter, J. (2009) Affluence, feelings of stress, and well-being. *Social Indicators Research*, 94: 257-271.
- OECD (2011) *How's Life? Measuring Well-Being*. OECD Publishing.

- OECD (2013) *Health at a Glance 2013: OECD Indicators*. OECD Publishing.
- Oishi, S., Diener, E. & Lucas, R. E. (2007) The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4): 346–360.
- Pinker, S. (2011) *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined*. New York: Viking.
- Rait, G., Walters, K., Griffin, M., et al. (2009) Recent trends in the incidence of recorded depression in primary care. *The British Journal of Psychiatry*, 195(6):520–524.
- Russell, J. A. (1980) A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6): 1161.
- Schwartz, B. (2004) *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Harper Collins.
- Tännsjö, T. (2005) *Bättre och bättre dag för dag. I Läget. Om krig, moral och världens framtid*. Bokförlaget Thales.
- Tännsjö, T. (2007) Narrow hedonism. *Journal of Happiness Studies*, 8(1): 79–98.
- Västfjäll, D., Friman, M., Gärling, T. & Kleiner, M. (2002) A Swedish mood measure derived from the affect circumplex. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43: 19–31.
- Wolff, J. (2006) *An Introduction to Political Philosophy*. USA: Oxford University Press.

Lyckligare och lyckligare dag för dag?