

Vad vi vet om välbefinnande

Fyra pelare för Det goda livet

The happiness of society depends on how we treat others

VGR Analys 2025:9

Datum: 2025-03-20, rev 20250531

Dokumentnamn

Vad vi vet om välbefinnande – Fyra pelare för Det goda livet

Västra Götalandsregionen

Regional utveckling

Avdelningen för samhällsanalys

VGR Analys 2025:9

Kontaktpersoner

Tomas Ekberg, tomas.ekberg@yahoo.se

Karin Althoff, karin.althoff@vgregion.se

Citat på framsida

The happiness of society depends on how we treat others

Prof Lord Richard Layard

Foto

Bokskog i höstskrud av Peter Angvarson

Förord

Visionen för Västra Götaland har sedan bildandet 1998/99 varit Det goda livet. Under de dryga 25 år som gått har forskningen om välbefinnande vuxit lavinartat och förutsättningarna att sätta fakta på orden är nu betydligt bättre.¹ Genom den forskningssamverkan Västra Götalandsregionen sedan starten haft med SOM-institutet finns dessutom ett för en region helt unikt underlag där invånarna varje år gett sin syn på samhället, dess utveckling och de egna levnadsförhållandena. Frågan om hur de ser på sitt välbefinnande – hur nöjda de är med sitt liv på det hela taget – har ställts varje år. Resultaten presenteras i årliga rapporter från SOM-institutet.² Ett antal artiklar och rapporter med tydligare koppling till teorier och forskning har också getts ut.³ I rapporten ”Lycka för fler” från 2019 analyseras sambanden mellan levnadsförhållande och levnadssätt och välbefinnande baserat på data för Västra Götaland med utgångspunkt i forskningsläget.⁴ Syftet med denna rapport är att ge en mer samlad bild av hur välbefinnandet ser ut och fördelar sig i befolkningen i Västra Götaland i mitten av 2020-talet men också att reda ut vad som faktiskt påverkar det. Vad ska ett samhälle och vi som individer fokusera på om målet är välbefinnande för alla? Allt baserat på senare forskning inom området. Dessutom görs ett antal utflykter där aktuella samhällsfrågor analyseras med välbefinnande som grund.

I det inledande kapitlet diskuteras begrepp och synsätt på välbefinnande. I kapitel 2 görs en genomgång av hur välbefinnandet utvecklats över tid och ser ut för olika grupper i befolkningen i Västra Götaland. Efter det analyseras ett antal aktuella frågor ur ett välbefinnandeperspektiv. Det gäller unga vuxnas situation och välbefinnandet i olika åldrar, skillnader i välbefinnande mellan invånare med bakgrund från olika länder, kopplingen mellan olika former av aktiviteter och välbefinnande, frågan om mobilberoende och välbefinnande och i vilken mån det finns ett samband mellan oro för klimatet eller andra aktuella frågor och invånarnas välbefinnande. Dessutom redovisas hur invånarna ser på frågan om deras liv är meningsfulla och i balans.

Kapitel 3 utgår från en samlad modell för vilka frågor som är viktigast för välbefinnande för invånarna och för samhället i stort. Fokus ändras från att redovisa hur välbefinnandet fördelar sig i befolkningen och samvarierar med olika frågor till att ge en bild av vad som faktiskt är avgörande för hur nöjda invånarna är med sina liv.

¹ Under 2024 gavs en första samlad encyklopedi ut av Elgar Encyclopedias in the Social Sciences. Brockmann, Fernandez (2024): Encyclopedia of Happiness, Quality of Life and Wellbeing.

² En så kallad Tabellrapport ges ut april/maj och en rapport som relaterar invånarnas syn till regionens vision och utvecklingsarbete presenteras i november/december. www.gu.se/som-institutet/om-som-undersokningarna, den västsvenska SOM-undersökningen. SOM-institutets enkäter och metodböcker för respektive år finns också på hemsidan.

³ Se till exempel Holmberg, Weibull (2005): Lyckan kommer lyckan går, i SOM årsbok bokserien nr 36 och Fors (2012): Nya mått på välfärd och livskvalitet i samhället, Underlagsrapport 4 till Framtidskommissionen

⁴ Västra Götalandsregionen (2019): Lycka för fler, VGR Analys 2019:4.

Bakomliggande orsaker handlar om en mix av genetiska förutsättningar, personlighetsdrag, samhälleliga rambetingelser som demokrati, service, tillit och levnadsförhållanden och levnadssätt. Läget när det gäller de fyra pelare som bär upp välbefinnandet – hälsa, sociala relationer, ekonomi och frågan om meningsfull sysselsättning – redovisas relativt detaljerat för invånarna i Västra Götaland. Kapitel 4 diskuterar därefter de teorier om mänskligt beteende – sociala jämförelser, anpassning och förväntningar – som ger en förklaring till att mer inte alltid är bättre, att högre inkomster eller fler saker inte garanterat innebär högre välbefinnande och om de gör det att effekten oftast är snabbt övergående. Att det mesta är relativt. Att en vänjer sig. Det avslutande kapitlet innehåller sammanfattande slutsatser och rekommendationer.

Rapporten innehåller inga djupdykningar i hur välbefinnandet kan stärkas på ett personligt plan, till exempel genom mindfulness. Den samlade analysen går dock att översätta i ett antal principer för hur livet kan levas för att ge förutsättningar för ett högt välbefinnande. De sammanfattas i det avslutande kapitlet.

Data för Västra Götaland kommer i huvudsak från SOM-institutets årliga enkät till invånarna i Västra Götaland. Samtliga figurer där inte annat anges baseras på detta underlag. De mer omfattande forsknings- och modellbaserade analyserna av samband mellan välbefinnande, levnadsförhållanden och levnadssätt baseras på data från 2014 respektive 2019.⁵ Två ”normala” år. Beskrivningarna av nuläget görs på data från 2023. Modellbaserade analyser har även genomförts med underlag från folkhälsoenkäten för Västra Götaland – Hälsa på lika villkor – med data för 2018. Huvudresultaten är desamma (se kapitel 3). Det stärker helheten.⁶

Den stressade läsaren gör klokt i att börja med sammanfattande slutsatser och rekommendationer i kapitel 5.

Rapporten har tagits fram av Västra Götalandsregionen i samarbete med SOM-institutet. Tomas Ekberg, samhällsvetare vid Avdelningen för samhällsanalys, Koncernstab Regional utveckling, är författare och ansvarig för innehåll och slutsatser. Anders Carlander och Klara Persson vid SOM-institutet har bidragit med och sammanställt dataunderlag.

Västergötland 20 mars 2025

⁵ Lycka för fler, VGR Analys 2019:4 och SOM-institutet Lycka till 2020, VGR Analys 2025:10
⁶ Västra Götalandsregionen (2020): Det goda livet i Dalsland, VGR Analys 2020:51

Innehåll

Förord.....	2
1 Introduktion.....	6
Alternativa och kompletterande perspektiv, tankesystem.....	6
Att mäta välbefinnande.....	8
Affekt, meningsfullhet och ett liv i balans.....	8
Egenskaper som är avgörande för välbefinnandet – självbestämmandeteori.....	9
2 Invånarnas välbefinnande.....	11
Ett av världens lyckligaste länder.....	11
Välbefinnande i Västra Götaland.....	12
Ökade skillnader mellan olika åldrar, inkomst- och utbildningsgrupper.....	14
Välbefinnande – perspektiv och trender i samhällsutvecklingen.....	16
Ungas välbefinnande – den fråga som oroar mest.....	16
Välbefinnandet för invånare med bakgrund i olika länder jämnas ut.....	18
Aktiviteter och föreningsliv – Att göra saker är bättre än att äga saker.....	20
När mobilanvändandet går överstyr påverkas välbefinnandet.....	24
Klimatoro och välbefinnande.....	26
Ett meningsfullt liv och ett liv i balans.....	31
3 Vad avgör människors långsiktiga välbefinnande?.....	37
Genetiska förutsättningar.....	38
Personlighetsdrag – Färdigheter, personlighet och värderingar.....	38
Samhällets rambetingelser.....	40
Levnadsförhållanden och levnadssätt – fyra pelare bär upp välbefinnandet.....	44

De fyra pelarna – Hälsa, sociala relationer, meningsfullhet och ekonomi.....	49
Hälsa – God hälsa är ett fundament för högt välbefinnande.....	49
Sociala relationer – ensamhet och samhörighet.....	50
Att göra något meningsfullt är det som är viktigt för välbefinnandet	54
Tillräckliga ekonomiska resurser betyder mest – inte absoluta inkomsten	56
4 Den komplexa verkligheten – Jämförelser, anpassning, förväntningar.....	58
Sociala jämförelser – Din plats i ledet.....	59
Anpassning	60
Förväntningar.....	61
Vi hamnar i dubbla ekorrhjul.....	61
Risker och förluster – stabilitet en viktig fråga för välbefinnandet	62
Vad kan samhället göra? Vad kan du själv göra?	62
5 Sammanfattande slutsatser och rekommendationer	63
Litteratur	69

1 Introduktion

Människors egen syn på sina liv utgör den givna utgångspunkten för forskningen om subjektivt välbefinnande. Frågan som står i centrum är hur nöjda människor är med sina liv på det hela taget. Svaren ger en samlad bild av invånarnas välbefinnande, livstillfredsställelse eller lycka. Tre begrepp som omväxlande används för att beskriva samma sak. Att vara nöjd med livet skiljer sig på ett avgörande sätt från andra möjliga perspektiv för att beskriva hur livet som helhet är. Det är slutgiltigt. Målet. En bra hälsa är viktigt, men som en förutsättning för att kunna leva ett bra liv, att vara nöjd med livet. En hög inkomst kan vara bra och rätt använd kan den bidra till ett högt välbefinnande. En god utbildning ger förutsättningar för ett högre välbefinnande. Exempelen kan göras betydligt fler.

Högsta möjliga välbefinnande för största möjliga antal är också det egentliga och självklara målet för statsbildningar. Ett ofta citerat exempel är den amerikanska självständighetsdeklarationen som betonar att statens främsta uppgift är att stödja liv, frihet och strävan efter lycka. Att Västra Götaland och Västra Götalandsregionen allt sedan starten har en vision om Det goda livet är både framsynt och unikt för svenska regioner. Offentlig verksamhet handlar om att sätta människan och människors långsiktiga välbefinnande i centrum.

Alternativa och kompletterande perspektiv, tankesystem

Största möjliga lycka utgör också utgångspunkten för ekonomisk teori. Det är människors välbefinnande som ska maximeras. Det tankesystem som dominerat har efterhand dock kommit att fokusera på människors förmodade förmåga att under rätt förutsättningar göra rationella val, så kallade "revealed preferences". De kan beskrivas som konsumtionsval, till exempel mellan äpplen och päron eller mellan arbete och fritid. Om människor gör rationella val finns ingen anledning att fråga dem hur de ser på sina liv. Valen visar vad som är viktigast för ett högt välbefinnande. Att människor ofta inte gör val som leder till högsta möjliga välbefinnande finns det dock numer en omfattande och övertygande forskning kring. Beteendekonomi är ett etablerat forskningsfält. Valen kan snarast beskrivas som rationellt irrationella.⁷ Det innebär att det går att förklara de "felaktiga" val som görs om högsta möjliga välbefinnande är målet med livet. Generellt visar forskning att människor inte alltid gör rationella val och inte heller val som leder till största möjliga lycka för dem själva. Typexempel är att allt för stort fokus läggs på materiell konsumtion. Människor underskattar hur snabbt de anpassar sig till nya materiella tillgångar, de prioriterar därför dessa för högt och lägger för lite tid på saker som familj, vänner och olika intressen. Ett aktuellt exempel gäller det tilltagande mobilberoendet. En majoritet av invånarna i Västra Götaland

⁷ Se Kahnemann (2011), Thaler&Sunstein (2008), Sunstein (2014), Thaler (2015), Frey (2008)

säger att de vill vara mindre beroende samtidigt som de är fast i ett beteende som inte gynnar det egna välbefinnandet (se kapitel 2).

Ett annat alternativt synsätt på hur välbefinnande bör analyseras och mätas kommer också från skärningspunkten ekonomi och psykologi. Utgångspunkten är i sig en kritik av fokuset på ekonomi och ekonomisk tillväxt. Det handlar om förekomsten av förmågor och/eller resurser som det centrala och det som ger förutsättningar att leva ett liv med högt välbefinnande.⁸ I Sverige finns en lång tradition att se människors resurser utifrån en förutbestämd uppsättning indikatorer som det centrala för individens "levnadsnivå" och förmåga att styra och kontrollera livet. Om dessa indikatorer har koppling till vad som verkligen betyder något för människors välbefinnande bidrar det givetvis till ett samhälle med högt välbefinnande. Ofta har detta perspektiv tjänat oss väl. Det gäller dock att ha med målet i ekvationen. Detta är också den slutsats som OECD och den så kallade Stiglitzrapporten kommer fram till.⁹

En kritik mot användningen av människors egen syn på hur nöjda de är med sina liv som ett mått på välbefinnande går ut på att människor kan förlika sig med en svår situation och ändå vara nöjda med livet. De analyser vi gjort för hur invånarna i Västra Götaland ser på sina liv ger dock inga indikationer på att detta skulle vara ett utbrett fenomen. Detsamma gäller internationell forskning. De med sämre förutsättningar har genomgående ett lägre välbefinnande.¹⁰ De med högre välbefinnande lever längre, har lägre risk att bli sjuk och effekterna av sjukdom är mindre så länge det inte rör sig om akuta tillstånd.¹¹ Det är samtidigt givetvis viktigt att reda ut vilka förmågor/mänskliga resurser människor har, och som går att realisera i ett bra liv. Det verkar lika rimligt att koppla definitionen av vilka förmågor/resurser som är de mest centrala till vad som i praktiken visar sig ge människor lycka och välbefinnande.

Om vi vänder på perspektiven är det uppenbart att invånarnas syn på sitt eget välbefinnande gör det möjligt att analysera de "misstag" människor gör när de fattar beslut. Med subjektivt välbefinnande som mål går det också att diskutera hur alla typer av frågor förhåller sig till människors egen livstillfredsställelse. Det går dessutom att diskutera frågor som hur de som har allt kan vara mindre nöjda med sina liv än de som i stort sett inte har något. Det går till exempel knappast inom ramen för traditionell ekonomi.¹² Det faktum att människor bryr sig om hur saker och ting fungerar och inte bara om de val som kan göras mellan olika saker understryker också forskningens relevans. Autonomi och deltagande har till exempel ett egenvärde som inte fångas av ekonomiska tillgångar eller konsumtionsval.

8 plato.stanford.edu/entries/capability-approach/ - The Capability Approach

9 Stiglitz et al (2009): Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.

10 Helliwell (2016) om Sens Capability approach (1990) s.149. I Bartolini et al (2016)

11 Tannouz, Ramirez, Pressman (2024): Positive affect and health, Encycl. of Happiness, kapitel 6

12 Bartolini et al (2016) Introduction

Att mäta välbefinnande

En förutsättning för forskningen om subjektivt välbefinnande är att det går att mäta invånarnas välbefinnande på ett trovärdigt sätt. Det samlade underlaget som talar för det är överväldigande. Människor ger meningsfulla svar på hur nöjda eller lyckliga de är med sina liv. Svaren är inte slumpmässiga och de är konsistenta över tid.

Människors egen syn på hur nöjda de är med sina liv har en koppling till positiva och negativa personliga upplevelser i livet. Synen på det egna välbefinnandet samvarierar också med hur vänner och bekanta uppfattar dem. De som är mer nöjda med livet har högre aktivitet i de delar av hjärnan som har koppling till välbefinnande et cetera. Det går dessutom att med rimlig säkerhet förutsäga risken för hjärtsjukdomar om en vet hur nöjd med livet en person är.¹³

I SOM-institutets årliga enkät till invånare i Västra Götaland, som utgör den huvudsakliga källan för analyserna här, ställs frågan om hur nöjda invånarna är med livet på det hela taget. De fyra svarsalternativen är mycket nöjd, ganska nöjd, inte särskilt nöjd, inte alls nöjd. Svaren tolkas som att de som svarar ser en skala som går från 1 till 4. Mer än 25 år av data visar att invånarna är beredda att svara på frågan och att det finns en koppling till hur olika förutsättningar ser ut med liten variation mellan åren.¹⁴

Affekt, meningsfullhet och ett liv i balans

I litteraturen och i rekommendationer hur välbefinnande bör mätas är det framför allt två andra perspektiv som kompletterar frågan om hur nöjda invånarna är med sitt liv på det hela taget. Det ena är det korta tidsperspektivet som handlar om positiv och negativa känslor i en viss situation (affekt). Det andra är frågan om meningsfullhet som handlar om att utveckla och uppnå den egna (inneboende) potentialen. Ofta beskrivet som att leva det goda livet (Eudamonia).

Att mäta positiva och negativa känslor, i stunden och vid olika aktiviteter är givetvis intressant. Det har dock oftast mindre att göra med hur en ser på livet som helhet. Ett vanligt resultat är till exempel att arbete är något som är bland det som är minst nöjsamt samtidigt som arbete är något av det viktigaste för välbefinnandet i många analyser. Ett annat exempel är pendling som av de flesta ses som mindre positivt när det görs men som i en samlad analys av data i Västra Götaland inte visar sig ha någon negativ effekt på välbefinnandet.¹⁵ Pendling blir sammantaget en förutsättning för liv och arbete och för att kunna behålla sociala relationer med mera i den miljö en bor i.

13 Se till exempel Powdtahvee (2010) s19 f

14 SOM-institutet (2024): Uppföljning av Vision Västra Götaland, SOM-rapport nr 2024:45, s.12

15 Västra Götalandsregionen (2019): Lycka för fler och SOM-institutet (2020): Lycka till 2020, VGR Analys 2025:10

Det senare är en fråga som är helt avgörande för välbefinnandet. En rimlig slutsats är att se frågan om affekt som en separat diskussion där det handlar om att göra olika aktiviteter så positiva som möjligt även i det kortare perspektivet. Att vara nöjd med arbetet blir då en vettig utgångspunkt liksom ett väl fungerande transportsystem. Att beräkna effekter och bedriva politik utifrån kortsiktiga känslor vilket föreslagits av forskare under senare år verkar dock inte särskilt vettigt. En generellt intressant slutsats från forskningen om hur invånarna ser på olika skeenden i sin vardag är dock att de flesta "aktiviteter" blir mer nöjsamma och får större mening om de görs med andra.¹⁶

Att leva ett meningsfullt liv kan ses både som ett komplement till och en förutsättning för ett högt välbefinnande. Sambandet mellan i vilken mån invånarna i Västra Götaland ser sitt liv som meningsfullt och hur nöjda de är med livet är mycket starkt. Det är också ett antal indikatorer med koppling till meningsfullhet som om en lärt sig något nytt eller gjort något intressant som visar sig vara bland de som betyder mest för välbefinnandet vid en samlad analys (se kapitel 3). I slutet på det följande kapitlet redovisas hur invånarna i Västra Götaland ser på frågan om hur meningsfullt deras liv är på det hela taget. Andelen som inte tycker livet är meningsfullt ligger på samma nivå som för de som inte är nöjda med livet, runt en av tio. Det är som väntat fler som håller med helt om att deras liv är meningsfullt än som är mycket nöjda med livet. Det som sticker ut är att de i åldern 16 till 29 år har en betydligt mer negativ syn på sitt liv.

Under senare år har dessutom frågan om betydelsen av ett liv i balans aktualiserats i forskningen om välbefinnande. Frågan har uppenbart stor betydelse i religioner och vardagsliv i till exempel Asien. Det visar sig att det gäller också i Västra Götaland (se kapitel 2). En majoritet av invånarna menar att deras liv är i ganska bra balans. De är något färre än för välbefinnande och meningsfullhet, en av fyra instämmer helt. Det ställer uppenbart högre krav att leva helt i balans än att vara mycket nöjd och se livet som helt meningsfullt. Det är också betydligt fler som menar att de inte har balans i livet, nära en av fem. Analyserna visar också att frågan om ett liv i balans är betydligt bredare och mer komplex än att bestämma över den egna tiden.

Egenskaper som är avgörande för välbefinnandet – självbestämmandeteori (SDT)

Ett annat sätt att se på vad som är viktigast för människors välbefinnande är vilka mer generella egenskaper som avgör förutsättningarna för ett lyckligt liv. Teorin om självbestämmande (Self Determination Theory, SDT) beskriver autonomi, kompetens och samhörighet som de egenskaper som ger förutsättningar för att utveckla ett

¹⁶ Se till exempel Dolan (2014): Happiness by Design

självständigt liv och ett högt välbefinnande.¹⁷ En slutsats är att detta är egenskaper som samhällsutvecklingen bör fokusera på generellt och inte minst i den yngre generationen. Att frågan om självständighet har stor betydelse för välbefinnandet är uppenbart. Att lita till sina egna värderingar har avgörande betydelse för välbefinnandet. Samhörighet generellt och i form av sociala relationer är en av fyra grundpelare för ett gott liv (se kapitel 3).

17 Se Self-determination Theory på en.wikipedia.org

2 Invånarnas välbefinnande

Kapitlet inleds med en överblick av hur invånarna i Sverige och Västra Götaland ser på sitt välbefinnande i internationell jämförelse och hur det utvecklats över tid. Det följs av en sammanfattande bild av hur olika förutsättningar och levnadsförhållanden samvarierar med välbefinnandet. Därefter redovisas välbefinnandet för olika grupper i befolkningen. Redovisningen av de fyra områden som är avgörande för välbefinnandet – hälsa, sociala relationer, ekonomi och frågan om meningsfull sysselsättning – lämnas i huvudsak till nästa kapitel. Där görs en genomgång av en samlad modell för välbefinnande som då också innehåller diskussioner och analyser av frågor som genetiska förutsättningar, personlighetsdrag och hur samhället totalt sett fungerar inom områden som demokrati, service, tillit – samhällets rambetingelser.

Resten av detta kapitel tar upp ett antal perspektiv på och trender i samhällsutvecklingen som är särskilt intressanta att diskutera ur ett välbefinnandeperspektiv. Det gäller situationen för de unga och välbefinnande i olika åldrar, skillnader i välbefinnande mellan invånare med bakgrund från olika länder. Det gäller kopplingen mellan olika former av aktiviteter och välbefinnande. Vilken typ av aktiviteter betyder mer eller mindre? Vilka är det som är mer aktiva? Härifrån är steget kort till frågan om mobilberoende och välbefinnande. Hur ser invånarna på sin mobilanvändning och har det någon betydelse för hur nöjda de är med sina liv? Klimatångest och klimatoro är begrepp som etablerats under senare år. Frågan här är om det finns någon koppling mellan välbefinnande och oro för klimatet eller andra frågor som invånarna i regionen är mycket oroliga för, som organiserad brottslighet, världskrig, hög inflation? Avslutningsvis vidgas perspektiven till frågorna om invånarna ser sina liv som meningsfulla och om de menar att de har balans i sina liv. Relationen till välbefinnande diskuteras och data för ett antal grupper presenteras.

Ett av världens lyckligaste länder

Invånarna i Sverige är år efter år bland de i världen som är mest nöjda med sina liv. I World Happiness Report 2024 rankades Sverige som det fjärde lyckligaste landet i världen.¹⁸ Sällskapet i toppen är i stort sett det vanliga med de andra nordiska länderna, Schweiz, Nya Zeeland, Nederländerna och Australien. USA – med en mycket stark ekonomisk utveckling men också med stora klyftor i befolkningen – fortsätter falla tillbaka och återfinns på plats 23 i nivå med Tyskland, UK och Frankrike. Invånare i länder som befinner sig i krig eller med omfattande inre oroligheter som Libanon och

¹⁸ World Happiness Report är en samverkan mellan några av de främsta forskarna inom området, Gallup och FN och ges ut årligen sedan 2012 runt den 20 mars – den internationella lyckodagen (worldhappiness.report/), (un.org/en/observances/happiness-day). Den fråga som utgör underlag är liksom för de data som används för Västra Götaland här i vilken mån de som svarar anser att de är nöjda med sina liv på det hela taget.

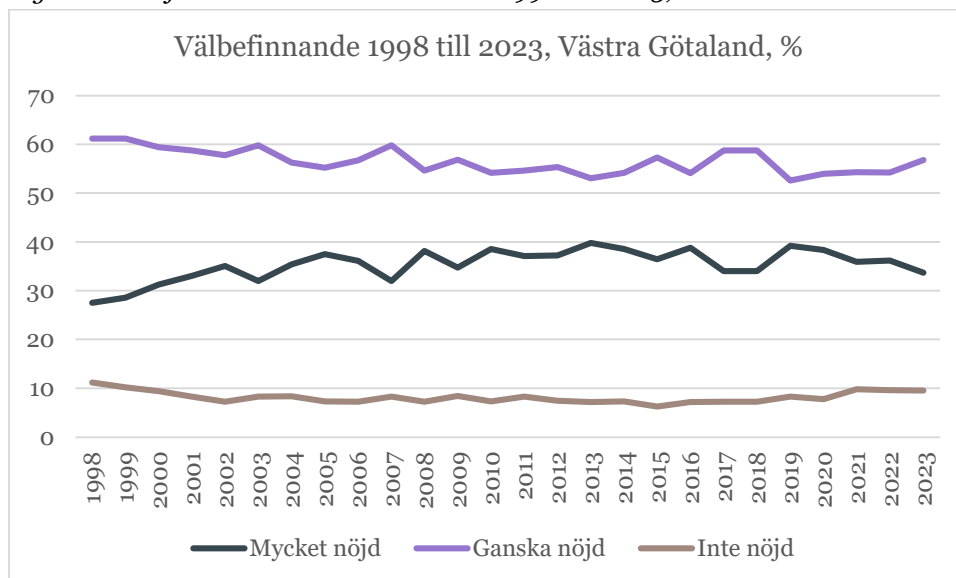
Afghanistan har ett genomsnittligt välbefinnande i befolkningen i nivå med de allra mest utsatta i det svenska samhället. Länderna med lägst välbefinnande i övrigt är så kallade utvecklingsländer i Afrika. I ett europeiskt perspektiv är välbefinnandet klart lägre och lågt bland invånarna i Turkiet, Georgien och Ryssland.

Välbefinnande i Västra Götaland

Välbefinnandet för invånarna i Västra Götaland är i nivå med det för Sverige. Förändringarna över tid de senaste dryga 25 åren är små. Ett undantag är den ekonomiska och följande sociala krisen på 1990-talet som drabbade mycket brett i samhället. Återhämtningen tog en bit in på 2000-talet. Det andra undantaget är utvecklingen i samband med pandemi och inflationstider som gör att det under de senaste fem åren finns en svagt negativ trend i andelen som är mycket nöjda med livet och i genomsnittligt välbefinnande.

Andelen som är mycket nöjda med sina liv har växlat mellan drygt 25 och närmare 40 procent med höga värden under de första fem sex åren på 2010-talet. En period när utvecklingen generellt var positiv och stabil såväl socialt som ekonomiskt. 2023 var en av tre invånare mycket nöjda med sitt liv. Andelen som inte är särskilt eller inte alls nöjda med sina liv har konstant legat runt en av tio med något högre värden i inledningen av perioden.

Figur 1 Välbefinnande i Västra Götaland 1998 till 2023, %



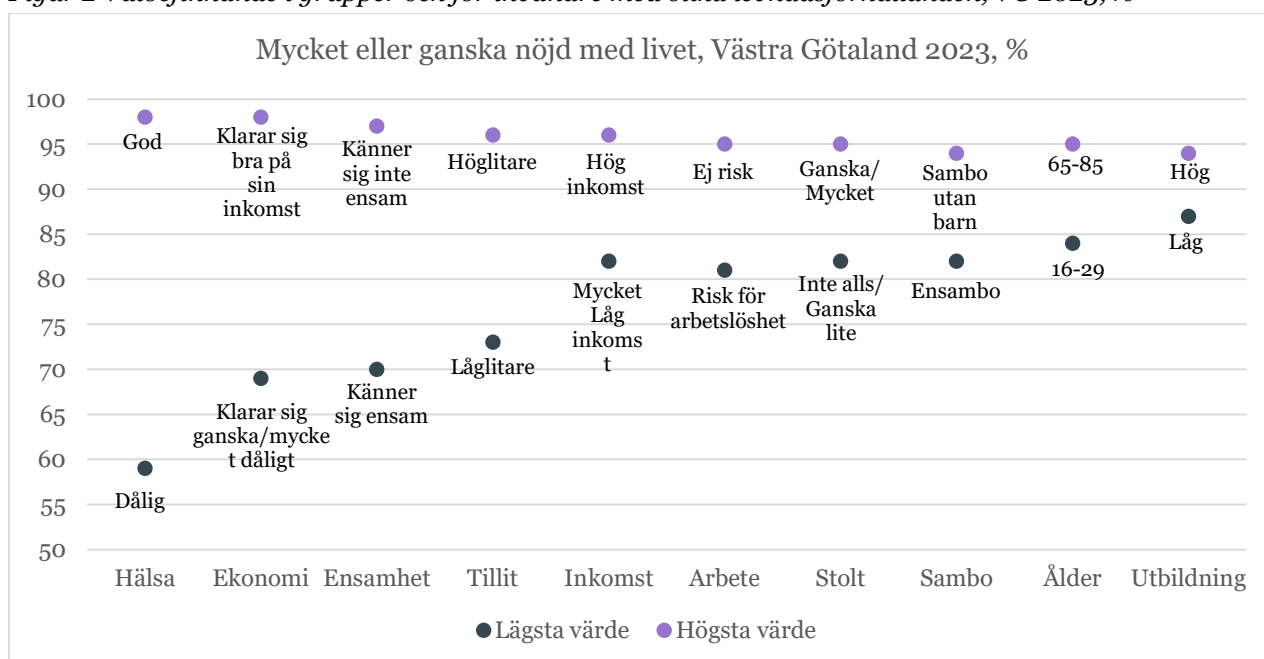
Anm: Svaren bygger på frågan "Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?" Svartalalternativen är inte alls nöjd, inte särskilt nöjd, ganska nöjd och mycket nöjd. De två senare alternativen har summerats till Inte nöjd i figuren. Källa: SOM-institutet

I figur 2 ges en överblick av hur välbefinnandet i befolkningen i Västra Götaland varierar inom och mellan ett antal faktorer. Det är ålder, utbildning, inkomst, att leva

ensam eller med andra. Men också ett antal subjektiva mått som svarar på frågorna om hur invånarna ser på sin hälsa, i vilken mån de litar på andra, om de känner sig ensamma, hur de menar att de klarar sig på sin inkomst, om de känt sig stolta över något de gjort och vilken risk de ser för att bli arbetslösa de närmaste 12 månaderna.

Bland det mest oroande när det gäller välbefinnande i dag är att den yngre generationen nu är klart mindre nöjda med sina liv än övriga åldersgrupper. Skillnader som ökat under senare år. De socio-ekonomiska skillnaderna är de förväntade med invånare som i snitt är något mer nöjda med sina liv ju högre utbildning de har och med relativt stora skillnader mellan de med mycket låg inkomst (<15 000 kr/månad) och hög dito (>45 000 kr/mån). Men skillnaderna är betydligt större mellan de grupper som litar respektive inte litar på andra, mellan de som känner sig ensamma jämfört med de som inte gör det och inte minst mellan de som menar att de klarar sig bra respektive dåligt på sin inkomst. Dessutom har givetvis synen på den egna hälsan stor betydelse. Om vi lägger till att ha något meningsfullt att göra – här representerat av att känna sig stolt över något en gjort – till hälsa, sociala relationer och inkomster fångar vi in det mesta av det som i praktiken är avgörande för invånarnas välbefinnande.

Figur 2 Välbefinnande i grupper och för invånare med olika levnadsförhållanden, VG 2023, %



Anm: Samtliga frågor finns i frågeformulär för 2023 på SOM-insitutets hemsida

Ett antal perspektiv är inte med i figuren då skillnaderna är relativt sett små. Det gäller välbefinnande för kvinnor och män som är på samma nivå och varit så de senaste 25 åren. Det gäller invånare i stad och land och i olika delar av regionen. Invånare som bor på landsbygden är i snitt och över tid något mer nöjda med sina liv än de som lever i storstaden. Skillnaderna mellan olika delar av Västra Götaland är begränsade och vilken del som har de mest nöjda invånarna växlar mellan åren. Resultat som kan

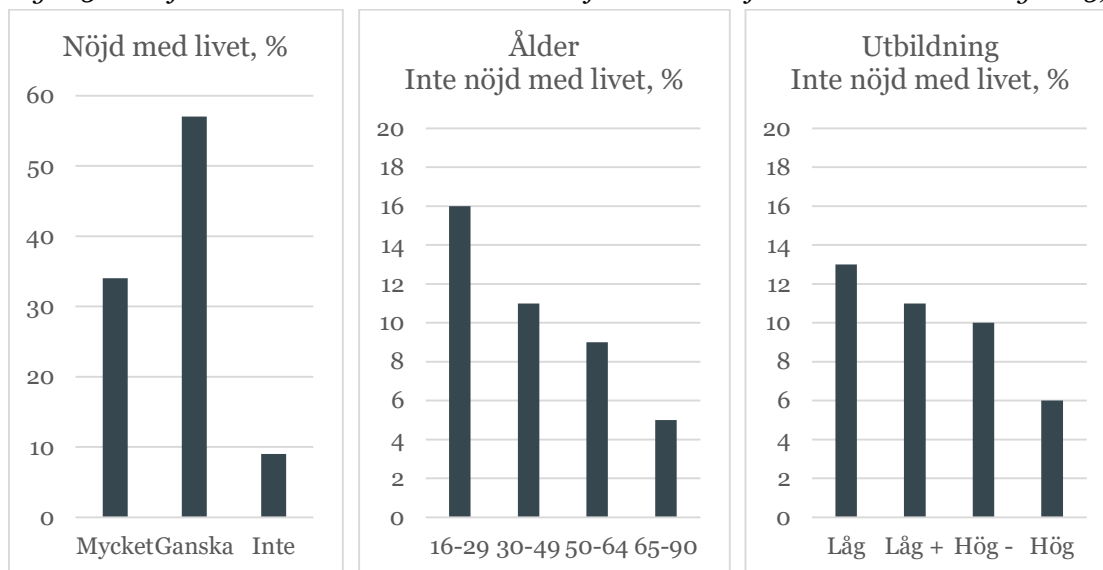
tänkas kräva någon typ av förklaring då de socio-ekonomiska skillnaderna i form av inkomster och utbildningsnivå skiljer rejält. Den kommer senare. Invånare som är uppväxta i Sverige är inte oväntat något, men bara något, mer nöjda med sina liv än de som växt upp i andra länder. Även det diskuteras längre fram i detta kapitel.

Ökade skillnader mellan olika åldrar, inkomst- och utbildningsgrupper över tid

Vi har redan konstaterat att en av tre invånare i Västra Götaland var mycket nöjda med sina liv och att knappt tio procent inte var alls eller särskilt nöjda 2023. Fokus i figurer och analyser ligger i fortsättningen i huvudsak på andelen som menar att de inte är nöjda med sina liv. Det ger en tydligare bild av de utmaningar som finns och hur de fördelar sig utifrån målet att alla invånare ska kunna leva ett bra liv. Det identifierar också grupper som särskilda insatser för att stärka välbefinnandet kan fokusera mer på. Precis som för inkomster är marginaleffekten betydligt större av att lyfta de som har det sämre än att göra det för de som redan har det bra. Samtidigt är det givetvis så att de frågor som avgör invånarnas välbefinnande bör prägla samhällets utveckling totalt sett.

Något som sticker ut är skillnaden mellan invånare i olika åldrar med en allt högre andel i den yngre generationen som inte är nöjda med sina liv under det senaste decenniet (se nästa avsnitt). Även värdena för invånare med olika utbildning och inkomst ger anledning till eftertanke. Skillnaderna mellan inkomst- och utbildningsgrupper var båda bland de största uppmätta för de senaste 25 åren 2023 och det finns en trend under senare år att välbefinnandet blir lägre för fler med låg inkomst- och/eller utbildning.

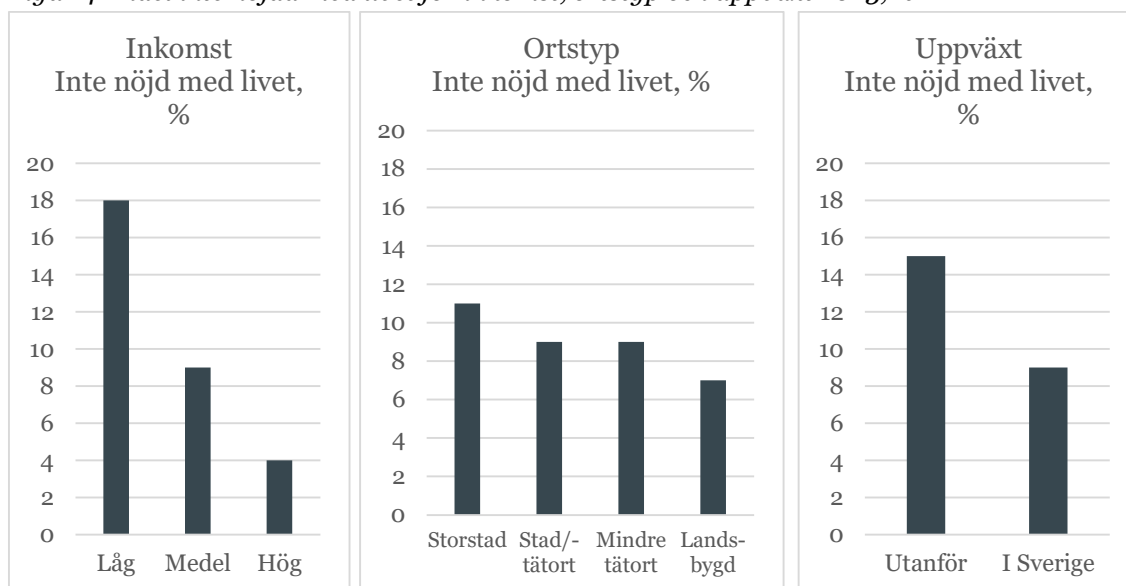
Figur 3 Välbefinnande totalt och andelen inte nöjda med livet för ålder och utbildning 2023, %



Anm: Utbildningsnivåer: Låg=Grundskola, Låg+=Gymnasium, Hög-=Högskola<3 år, Hög+=Högskola3 år eller mer. Källa: SOM-institutet

Att fler med låg utbildning har ett lägre välbefinnande över tid är extra intressant då den gruppen till tre fjärdedelar består av invånare över 65 år. En åldersgrupp där totalt sett mycket få inte är nöjda med livet. Även i gruppen med låga inkomster är den högsta andelen äldre (knappt hälften) men här är också andelen i den yngsta åldersgruppen hög, en av tre. Förklaringarna till utvecklingen kan vara flera. De med mycket låga inkomster har, med mycket små marginaler, drabbats hårdare av den höga inflationen under senare år. Fler har svårt att klara sin försörjning. Gruppen lågutbildade med lågt välbefinnande överlappar dessutom sannolikt till stor del de med låg inkomst. En mer spekulativ tolkning är att det betyder något att den pågående samhällsomvandlingen har ett så stort fokus på den mer utbildade delen av befolkningen, på nya kunskaper, verktyg och så vidare.

Figur 4 Andel inte nöjda med livet för inkomst, ortstyp och uppväxt 2023, %



Anm: Inkomstnivåer: Låg=<15 000, Medel=15-45 000, Hög=+45 000 kronor per månad.

Skillnaderna i välbefinnande mellan olika typer av boendemiljöer är som väntat inte särskilt stora. I den så kallade västvärlden liksom i Västra Götaland är dock välbefinnandet något högre på landsbygden än i andra miljöer och tydligast jämfört med livet i större städer. En situation som gällt och i stort med skillnader på samma nivå i Västra Götaland de senaste 25 åren. Möjliga förklaringar är inte svåra att hitta. Befolkningen på landsbygden är äldre. I större städer lever människor oftare mer anonymt. Samtidigt är inkomster och utbildningsnivåer betydligt högre men ofta med högre kostnader och med större sociala och ekonomiska skillnader mellan invånarna. Det är i denna komplexa mix av skillnader som förklaringarna finns. I samlade analyser av vilka faktorer som betyder mest för välbefinnandet i Västra Götaland visar det sig genomgående att det inte är vilken typ av miljö invånarna bor i som är avgörande. Det

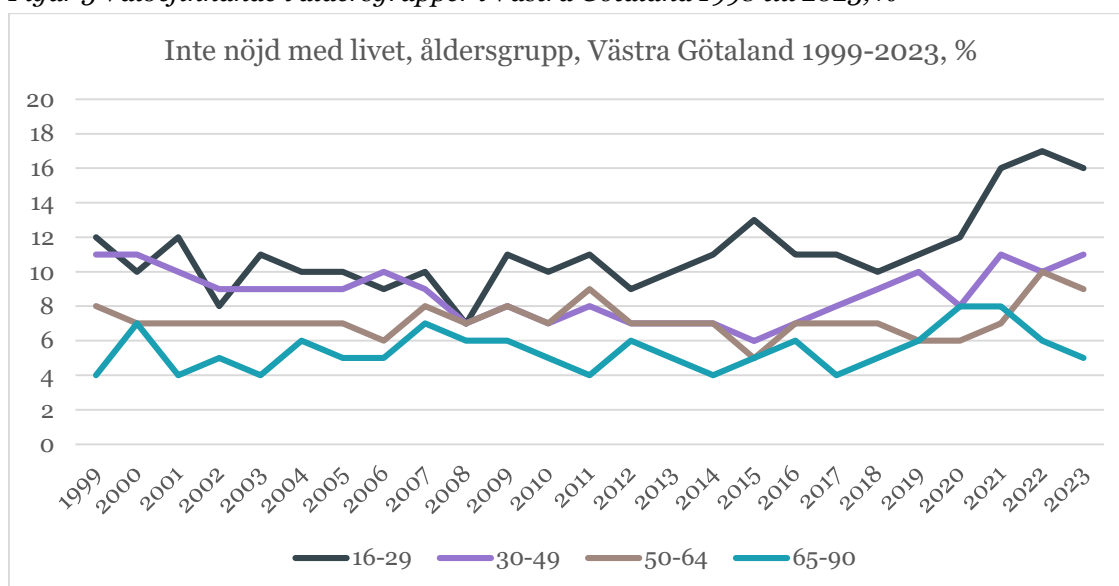
är hur livet levs.¹⁹ Det är aktiva levande och inkluderande samhällen som ger invånarna bäst förutsättningar att leva bra liv och de finns både i storstadens centrum, i förorten, i mindre samhällen, städer och då inte minst på landsbygden. Skillnaderna mellan de som växt upp i och utanför Sverige och de som är födda i Sverige eller i andra länder diskuteras nedan.

Välbefinnande – perspektiv och trender i samhällsutvecklingen

Ungas välbefinnande – den fråga som oroar mest

Generellt och över tid har en av tio invånare i Västra Götaland en mer negativ syn på sitt liv. Under de senaste tio åren och inte minst i samband med och efter pandemin har dock livstillfredsställelsen minskat tydligt i den yngre generationen, unga vuxna ((16 till 29 år) figur 5).

Figur 5 Välbefinnande i åldersgrupper i Västra Götaland 1998 till 2023, %



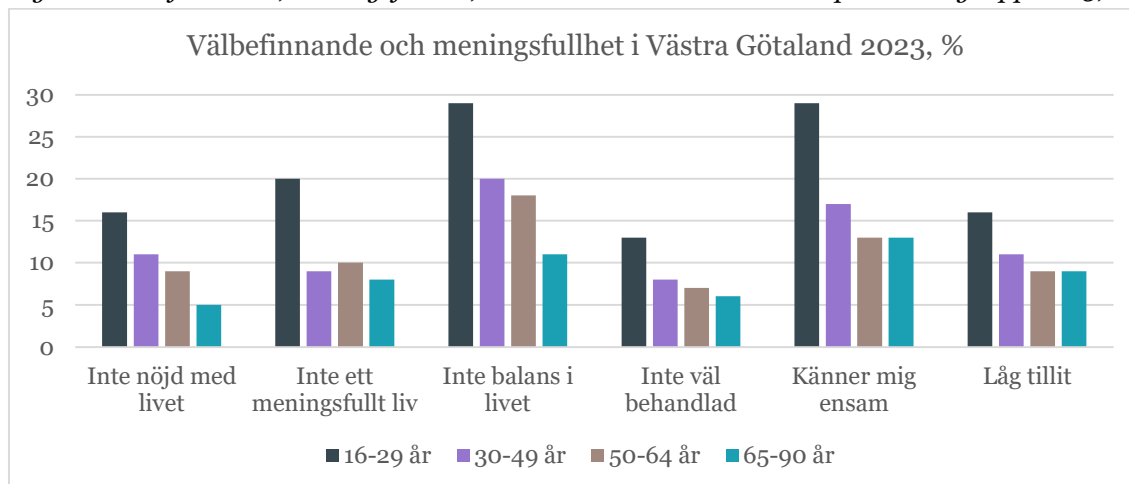
Anm: Svaren bygger på frågan "Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?" Figuren visar summan av inte alls nöjd och inte särskilt nöjd per åldersgrupp per år. Källa: SOM-institutet

Det är i runda tal dubbelt så hög andel unga vuxna som är mindre nöjda med livet och/eller som inte ser sitt liv som meningsfullt jämfört med övriga åldersgrupper. Det är tre gånger fler än för de över 65 år. Det är fler som känner sig ensamma, att de inte blivit väl behandlade av andra, att deras liv inte är i balans och det är fler som har låg tillit till andra. Mest positiva är de över 65 år (figur 6). Den u-kurva med lyckliga unga

19 Se till exempel SOM-institutet (2020): Lycka till igen Tabell 2.2, VGR Analys 2025:10

med livet framför sig och äldre som ska få möjlighet att njuta sitt otium, vilken tidigare dominerat i litteraturen, är som bortblåst. Livet kan nu i stället ses som en nedförsbacke där invånarna i snitt blir mer nöjda efterhand. En högst relevant fråga är om det kommer att gälla också i framtiden, när den nuvarande unga generationen når äldre åldrar.

Figur 6 Välbefinnande, meningsfullhet, balans och sociala relationer per åldersgrupp 2023, %



Anm: Svaren bygger på frågorna: Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever, Mitt liv är meningsfullt, Jag upplever att mitt liv är i balans, Blivit väl behandlad av andra, Jag känner mig sällan ensam, I vilken utsträckning går det att lita på andra människor i allmänhet (låg tillit=0-3 på skala 0-10).
Källa: SOM-institutet

Utvecklingen är inte unik för Västra Götaland. Den gäller numer också USA och en rad västeuropeiska länder.²⁰ Den fjärdeplats i rankingen bland världens länder som Sverige hade 2024 byts mot plats 18 för de i åldern 16 till 29 år. I topp bland den yngre generationen hittar vi Litauen, Serbien men också Danmark och Finland. Bland de som faller mest finns Sverige och Norge men också många andra västeuropeiska länder och inte minst USA på plats 62 med grannar som Spanien, Albanien och Kanada. Skillnaderna mellan den yngre och äldre generationen är störst för USA och Kanada. För de under 30 år är andelen invånare som är nöjda med livet nu lika hög i östra som västra Europa. För de över 60 år har skillnaderna minskat men är fortfarande stora till västs fördel. Från OECD:s index för att beskriva barns välbefinnande kan vi konstatera att Sverige ligger på eller över OECD-snittet för många faktorer men inte för barn som rapporterar flera hälsoproblem och barn som säger att deras liv har mening och syfte.²¹

De möjliga förklaringarna är flera men de som ser ut att ha forskningsstöd har att göra med nya jämförelsenormer och värderingar via internet/mobil, där utseende och karriär betyder mer än tidigare ihop med ett mobilberoende, vilket möjligen kan ha en koppling till den höga andel unga som känner sig ensamma. Något som har stor

20 World Happiness Report 2024

21 <https://www.oecd.org/en/data/dashboards/oecd-child-well-being-dashboard.html>

påverkan på välbefinnandet. Internationell forskning indikerar att jagandet efter framgång ser ut att ha alltmer allvarliga effekter för de som är inblandade med fler unga som mår sämre och gör det tidigt i livet. Och att det är en situation som ökat snabbt under senare tid. Forskare beskriver till exempel Sydkoreas studiesystem som ”examenshelvetet”.²² Till detta kommer, inte minst för Sverige, större svårigheter att etablera sig i samhället för många med en skola som tidigt slår ut unga, en tudelad arbetsmarknad och en dåligt fungerande bostadsmarknad där fyra av tio unga vuxna i Västra Götaland var missnöjda med tillgången till bostäder 2024.²³

Det har dessutom visat sig att pandemin slog särskilt hårt mot ungas psykiska hälsa och välbefinnande både i Sverige och andra länder.²⁴ Det är värt att notera att det är i samband med och efter pandemin som de tre högsta värdena noteras för andelen unga vuxna i Västra Götaland som inte är nöjda med sina liv de senaste 25 åren. Det är också värt att notera att andelen som inte är nöjda med livet eller finner det meningsfullt är i nivå med andelen som inte har godkända betyg för att gå vidare från grundskola till gymnasium. En hel del av den utveckling vi ser är lika för de unga vuxna i de flesta länder. Det som kan tänkas avvika i länder där unga tappar i välbefinnande ser ut att vara just frågor om ökade skillnader och klyftor mellan invånare med olika förutsättningar och en berättigad minskning av framtidstron för delar av den unga generationen. Totalt sett är det samtidigt givetvis så att många unga har det både bra och bra förspant. Men situationen bör tas på stort allvar i samhället generellt och av politiker och ansvariga myndigheter. Hur går en vidare i livet om en som 15-åring blir underkänd för fortsatta studier?

Välbefinnandet för invånare med bakgrund i olika länder jämnas ut efterhand

Invånare som är födda i andra länder är i snitt något mindre nöjda med sina liv än de som är födda i Sverige. I data för Västra Götaland för 2022 var skillnaden dock totalt sett bara tre procentenheter, 89 procent mycket eller ganska nöjda för inrikes och 86 procent för utrikes födda.²⁵ Gruppen utrikes födda är minst lika heterogen som den med inrikes födda. Den utgör dessutom en betydande andel av befolkningen i regionen numer. I åldern 20 till 65 år är fler än en av fyra i Västra Götaland födda i ett annat land. Skillnaderna är något större – men inte särskilt stora – beroende på om en växt

22 Brockmann, Torpey (2024): Meritocracy and Happiness, Encyklopedia of Happiness ..., s.427

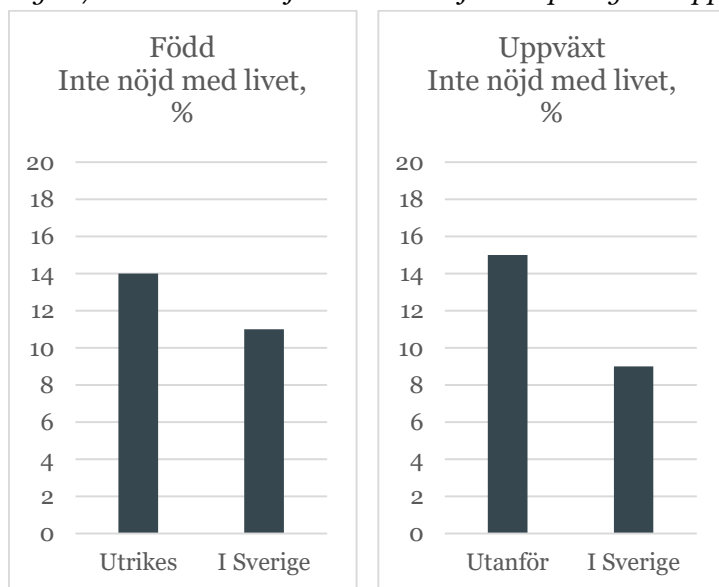
23 Artikel i SOM-institutets Nyhetsbrev i december 2024

24 För en analys av pandemins påverkan på invånarna i Västra Götaland se Västra Götalandsregionen (2021): Hur pandemin påverkat invånarna i Västra Götaland, Executive Summary, VGR Analys 2021:44

25 Data från Hälsa på lika villkor för Västra Götaland 2022 med ett mycket omfattande urval/underlag i befolkningen (infogram.com/halsa-pa-lika-villkor-i-vastra-gotaland-2022-1hzj4o3q0l8yo4p?live)

upp i Sverige eller i andra länder (figur 7).²⁶ Resultaten är väntade. Forskningen inom området ger en rad intressanta resultat som dels visar att det finns något i samhället i sig och hur ett land fungerar i stort som är viktigt för välbefinnandet för alla invånare, dels vad som förvärrar en sådan anpassning och ger motsatt effekt.

Figur 7 Andelen inte nöjda med livet efter ursprung och uppväxt 2023, %



Källa: SOM-institutet

Migranter påverkas således av levnadsförhållanden och rambetingelser i det land de kommer till. De kommer i genomsnitt ha en "lyckonivå" som ligger nära den som de som är födda i landet har. Men anpassningen är inte total. Om migranten kommer från ett land med invånare med högre välbefinnande än dit de flyttat fortsätter välbefinnandet ligga något över nivån i det land de flyttat till (i genomsnitt). Om de kommer från ett land med lägre välbefinnande sker en anpassning till en nivå något under inflyttningslandet. Sociala jämförelser spelar roll och förhållandena ser ut att finnas kvar även för andra generationens invandrare.²⁷

Hur lika det upplevda välbefinnandet blir mellan migranter och infödda beror dessutom på synen på migranter bland de som är födda i landet. En mer positiv syn bidrar till ett högre välbefinnande bland immigranterna. Det motsatta riskerar välbefinnandet för gruppen i sig men också sammanhållningen i samhället totalt sett. Utvecklingen under senare år i Sverige och länder som USA bådär inte gott för framtiden. I Sverige ses invandrare av vissa grupper och politiska partier allt öppnare som något som står bakom det mesta som inte är bra i samhället. Invandrare och

²⁶ Värdena i figur 7 är generellt höga. Det beror på vilka som valt att svara på frågan jämfört med svarsfrekvensen i hela underlaget. Genom jämförelsen med data från Hälsa på lika villkor är det dock möjligt att tolka underlaget på ett bra sätt.

²⁷ Helliwell, Layard, Sachs (2018): World Happiness Report 2018 s.6ff

invånare från andra länder som inte är tillräckligt bildade utpekade dessutom som en grupp som borde skickas tillbaka dit de där hör hemma eller helst inte komma hit. Bidrag för återvandring höjs och regler för arbetskraftsinvandring skärps. Bara människor som förväntas tjäna minst 80 procent av medianlönen i Sverige är välkomna att arbeta – om de inte kommer från EU eller Norge. Och visst finns det tydliga problem. Arbetslösheten bland utrikes födda är dubbelt så hög som andelen i arbetsför ålder. Samtidigt ökar dock andelen sysselsatta invandrare kontinuerligt, fortsätter göra det över lång tid och närmar sig kontinuerligt – kohort för kohort – nivån för inrikes födda.

En bra lösning för att jämna ut nivåerna mellan invånare med olika bakgrund är enligt forskarna att se till att migranter får möjlighet att vara i sociala sammanhang med de som har bakgrund i landet de kommer till men också och samtidigt behålla den egna kulturen. Även här finns klara tendenser i samhället och bland politiska partier att döma ut andra kulturer som sämre än något förment svenskt. Forskarna menar också att det finns en gräns för hur många nya immigranter som kan komma till ett land varje år utan att det sociala kittet i ett land påverkas. Men återigen, en central fråga när det gäller hur migration påverkar välbefinnandet i mottagarlandet är invånarnas syn på migration och andra kulturer. Om den är positiv finns det goda chanser till framgångsrik integration.²⁸

Aktiviteter och föreningsliv – Att göra saker är bättre än att äga saker

Att leva ett aktivt liv i möten med andra är självklart bra för välbefinnandet. Att ha något meningsfullt att göra och att ha bra sociala relationer är de viktigaste faktorerna för ett bra liv vid sidan av hälsa och ekonomi. Välbefinnandet för invånarna i Västra Götaland är också generellt högre för de som är aktiva än för de som inte är det. Att de som är aktiva är mer nöjda med sina liv än de som inte är det gäller dessutom i stort sett oavsett vilken typ av aktivitet det handlar om. Från motion och träning, över att umgås med vänner och vara aktiv medlem i föreningar till att läsa böcker. De direkta effekterna på välbefinnandet är dock ofta relativt små för varje aktivitet. Det rimliga är att se aktiviteterna som något som sammantaget bidrar till en bra hälsa, goda sociala relationer och något meningsfullt att göra. Att det inte sällan är så att de som redan har ett bra liv har bättre förutsättningar att vara mer aktiva och att det finns hinder för medverkan i en del aktiviteter som dålig hälsa eller begränsade ekonomiska resurser et cetera gör samtidigt att det är klokt att inte dra för stora slutsatser av enskilda resultat.

Det som framför allt skiljer mellan de invånare som är aktiva inom olika områden och de som inte är det är att fler är mycket nöjda med sina liv, runt 40 procent jämfört med

²⁸ Hendriks (2024): Happiness and Migration, I Encyclopedia of Happiness Kapitel 33, Helliwell, Layard, Sachs (2018): World Happiness Report 2018, s.12,

en av tre totalt sett. Andelen som inte är nöjda med livet är samtidigt ofta några procentenheter lägre bland de mer aktiva. Det gör det lämpligt att presentera resultaten i medelvärden i skalan från 1 till 4 där 1 står för inte alls nöjd med livet och 4 för mycket nöjd med livet. Det ska noteras att materialet medvetet är indelat i två grupper med relativt lika storlek baserat på rimlig frekvens utifrån vilken typ av aktivitet det handlar om. Skillnaderna kan därmed statistiskt inte bli särskilt stora mellan grupperna. Medelvärdet för hela befolkningen är 3,23. Det kan ses som att genomsnittsinvånaren ser sitt liv som bra. Något över ganska bra och en bit på väg mot mycket bra.

Vilka aktiviteter och vem är det som gör vad?

Hälften av invånarna tränar eller motionerar flera gånger i veckan, tre av tio läser en bok. Sex av tio umgås med sina vänner minst en gång per vecka. Fyra av tio besöker restaurang/bar/pub, en av fyra naturreservat och en av tio spelar instrument/producerar musik minst en gång i månaden. Fyra av tio hjälper sina grannar och en av fyra fått hjälp av en granne. En av tre skänker pengar. Även detta minst en gång i månaden. Två av tio går på pop/rockkonsert eller på gudstjänst/religiöst möte minst en gång i halvåret medan fyra av tio preppat i någon form och tre av tio gått på teater minst en gång under det senaste året.

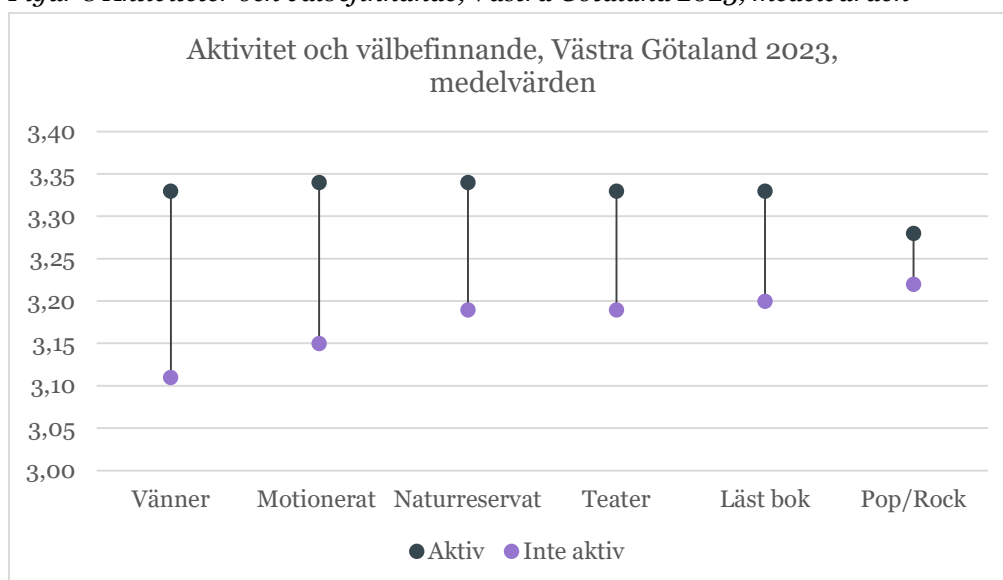
Generellt är de med högre utbildning och hög inkomst mest aktiva. Det skiljer dock en hel del mellan olika typer av aktiviteter. Motion och träning är relativt jämnt fördelat i befolkningen med något lägre värden för äldre och högre för de med högre utbildning och högre inkomst. De som läser böcker är betydligt oftare kvinnor, äldre och högutbildade. De som umgått mest med vänner varje vecka är naturligt nog den yngre åldersgruppen med åtta av tio jämfört med hälften i åldern mellan 30 och 65 år. Att de unga umgås mer med vänner vilket samvarierar starkt med högre välbefinnande men trots det har lägst välbefinnande som grupp indikerar att det är kvaliteten i sociala relationer mellan människor som är det viktiga. Det säger också något om situationen för den unga generationen. Naturreservat besöks i något högre grad av högutbildade och av de i Göteborgsregionen (en av tre) och betydligt mer sällan av de med låg utbildning (en av tio). Högutbildade, de med hög inkomst, kvinnor och de som är ideologiskt orienterade åt vänster, skänker i högre grad pengar till hjälpporganisationer. Att hjälpa en granne är vanligast bland de över 50 år och de med högre inkomst. Skillnaderna är dock relativt små. De som fått hjälp är i något högre grad över 65 år. En av fyra i den yngre åldersgruppen spelar musikinstrument/producerar musik minst en gång i månaden. Det är dubbelt så ofta jämfört med befolkningen i snitt. Även pop/rockkonserter befolkas i betydligt högre grad av yngre (en av tre) och de med höga inkomster. Besöken vid gudstjänst eller annan form av religiöst möte är relativt jämnt fördelade i befolkningen. Och så kan vi konstatera att även det mer modesta preppandet (en gång på ett år) är jämnt fördelat men med något högre värden för högutbildade (drygt hälften) och låga värden för lågutbildade (en av fyra) samt att

besökarna på teatrar oftare är högtbildade kvinnor med hög inkomst som står ideologiskt till vänster.

De som är mer aktiva är ofta mer nöjda med livet

De största skillnaderna i välbefinnande mellan de som varit aktiva och inte gäller inte oväntat de som umgås mer flitigt med vänner, vilket kan innefatta flera av de andra aktiviteterna, samt de som motionerar/tränar och de som oftare söker sig ut i naturen. Skillnaderna är relativt tydliga även för de som läser mer frekvent men här handlar det om en grupp som generellt har högt välbefinnande. Bland aktiviteter som kräver en pekuniär insats är de som går på teater en grupp som är generellt mer nöjda än de som går på pop/rockkonserter. Men då är det inte samma grupper och samma kommentar som för bokläsning gäller. Frågan är om de som mer frekvent läser böcker och går på teater blir mer nöjda med livet av det eller om det är en grupp med högt välbefinnande i grunden.

Figur 8 Aktiviteter och välbefinnande, Västra Götaland 2023, medelvärden



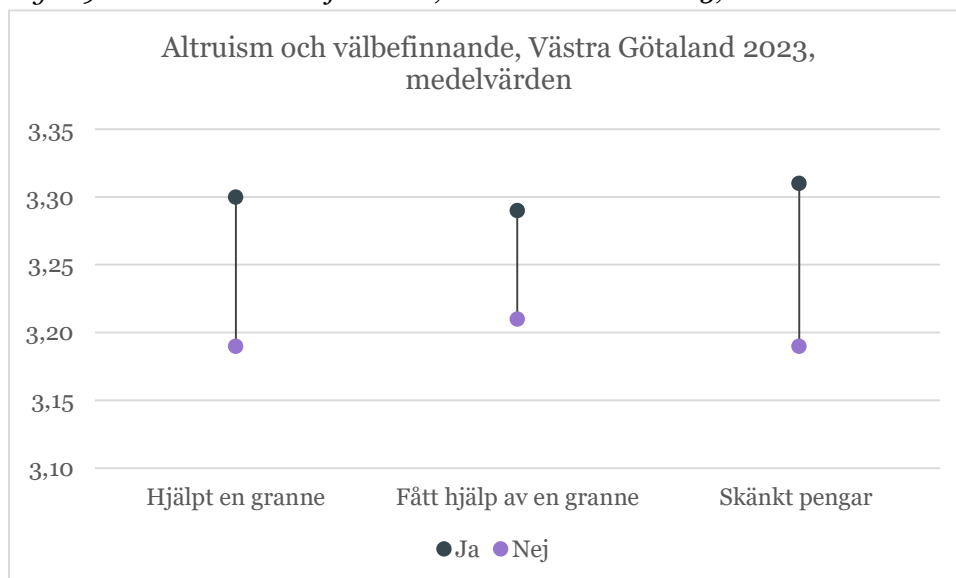
Anm: Svaren bygger på frågan: Hur ofta har du gjort följande ... med svarsalternativ från flera gånger i veckan till en gång per år. I texten redovisas vald tidsperiod för analysen per aktivitet. Källa: SOM-institutet

För ett antal aktiviteter finns inte den här typen av samvariation med välbefinnande. Det gäller inte oväntat de som gör mer ensliga saker som preppare som förbereder sig för att hantera olyckor, kriser eller krig och de som besökt gudstjänst eller annat religiöst möte. Här kan det givetvis ändå finnas en positiv effekt men från ett svagare utgångsläge. I forskningen internationellt är att ha en tro en viktig faktor för välbefinnande. I Västra Götaland har det varit svårt att se någon sådan effekt vid de analyser som gjorts. Det gäller också de som spelar/producerar musik och som besökt loppmarknad eller second hand butiker. Saker som möjligen också oftare görs i ensamhet.

Att hjälpa andra är också en hjälp till självhjälp

En typ av aktivitet som är särskilt intressant ur ett välbefinnandeperspektiv är att hjälpa andra på olika sätt. Forskningen visar genomgående att du genom att hjälpa andra också hjälper dig själv. En äkta så kallad win-win eller hjälp till självhjälp som inte behöver kosta något alls. Välbefinnandet ökar ofta både hos den som ger och den som får. Invånarna i Västra Götaland utgör inget undantag. Både de som hjälpt en granne minst en gång i månaden och de som fått hjälp är något mer nöjda med livet än de som inte givit eller fått hjälp (figur 9). Det är också så att de som skänkt pengar till någon hjälporganisation någon gång per månad är mer nöjda än de som inte gjort det. Här blir ju analysen något mer komplicerad men forskningen har gång på gång visat både i experiment och i mer statistisk analys att detta gäller också i mer ”fattiga länder”. Det verkar till och med som att de får ett högre välbefinnande som satsar sina resurser på andra i stället för på sig själva.

Figur 9 Altruism och välbefinnande, Västra Götaland 2023, medelvärden



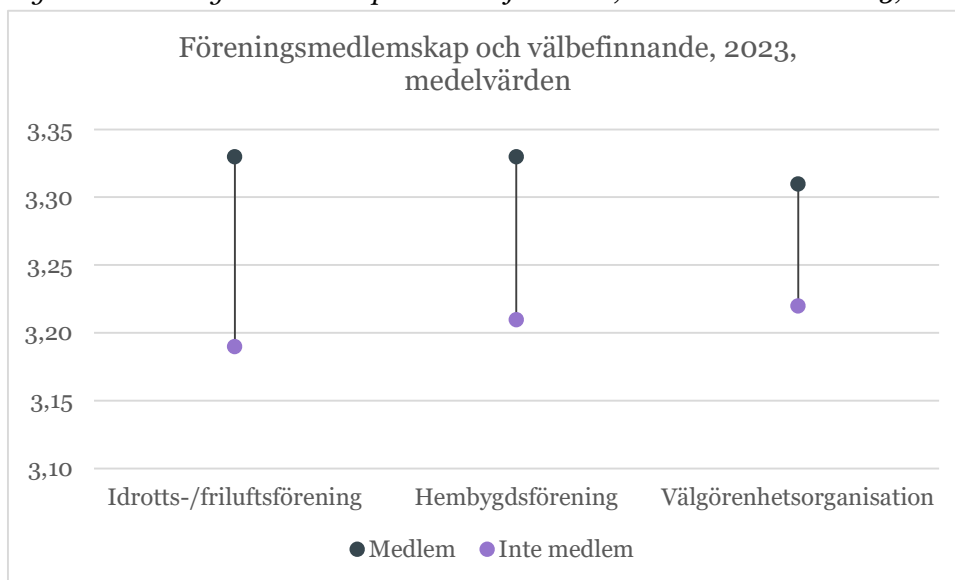
Anm: Svaren bygger på frågan: Hur ofta har du gjort följande ... med svarsalternativ från flera gånger i veckan till en gång per år. I texten redovisas vald tidsperiod för analysen per aktivitet. Källa: SOM-institutet

Föreningslivet bidrar till invånarnas välbefinnande – särskilt om det innebär aktivt deltagande

En aktivitet som både kan innebära att själv vara aktiv och bidra till andra är att vara medlem i en förening. Även här finns en klar samvariation mellan medlemskap och välbefinnande hos invånarna i regionen. Den är tydligast för idrotts-/friluftsföreningar som också är den föreningskategori där flest säger att de är aktiva inom ramen för sitt medlemskap vilket innebär att de samtidigt breddar och utvecklar sina sociala relationer. Mer än 30 procent av invånarna i Västra Götaland är medlem i en idrottsförening och 40 procent av dessa (13 procent av befolkningen) är aktiva i

verksamheten i olika former. Var sjätte invånare är med i någon form av välgörenhetsorganisation och en av tio av dessa är aktiva. En av tio är med i en hembygdsförening och 20 procent av dessa är aktiva i verksamheten. Detta kan jämföras med de sex procent som säger att de är med i en miljöorganisation varav färre än en procent av befolkningen är aktiva.

Figur 10 Föreningsmedlemskap och välbefinnande, Västra Götaland 2023, medelvärden



Källa: SOM-institutet

Den samlade och givna slutsatsen är att ett aktivt liv är viktigt för välbefinnandet. Aktiviteter som görs med andra är extra värdefulla och att bidra till andras välbefinnande på olika sätt stärker även det egna välbefinnandet. Ett samhälle som förmår skapa förutsättningar som gör att fler är aktiva är ett bra samhälle och föreningsrörelsens roll och förutsättningar framstår som centrala.

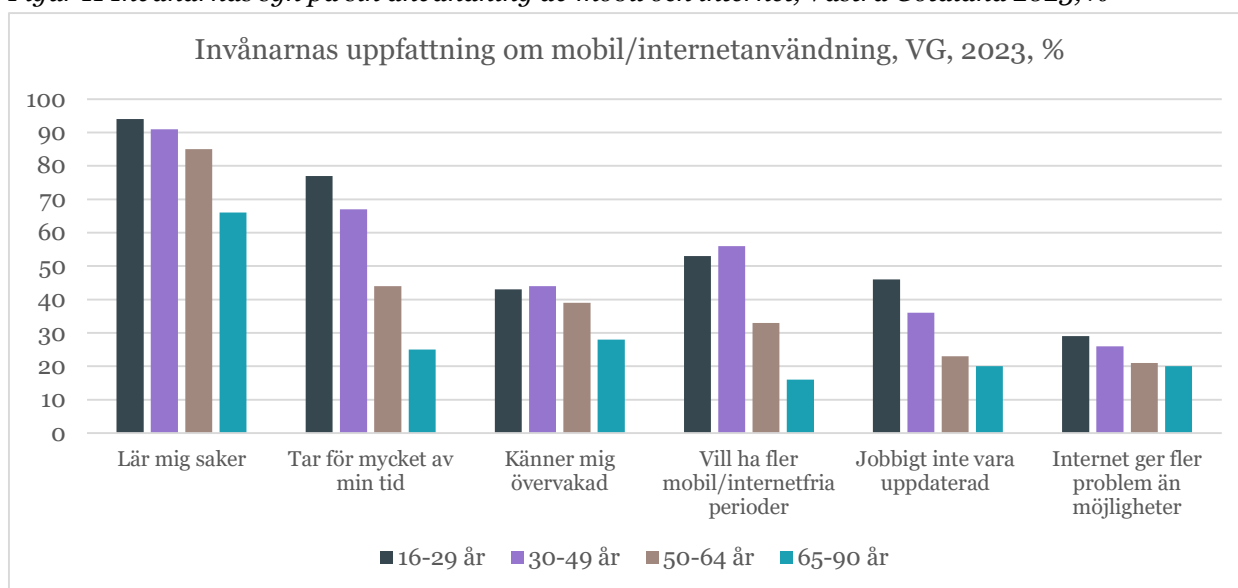
När mobilanvändandet går överstyr påverkas välbefinnandet

En fråga som succesivt fått allt större uppmärksamhet är vad vårt beroende av internet/mobiler får för påverkan på livet i sig och för vårt välbefinnande. Det är inte ovanligt med grupper av människor där ingen längre ser på eller talar med någon annan, alla försjunkna i någon algoritm i sin mobil, frenetiskt bläddrande mellan olika sidor. Den tid genomsnittsinvånaren och inte minst den yngre generationen ägnar sig åt sin mobil/internet i olika former under en dag lämnar för många inte mycket till över för andra aktiviteter. Internet har givna fördelar när det gäller att hämta in och skapa ny kunskap, att lära sig saker, att hitta andra med samma intressen i närmiljön och över hela världen. Det är när det hela övergår i ett beroende som problem uppstår för

den fysiska och psykiska hälsan och för välbefinnandet i stort.²⁹ Att det går att visa att de som använder sociala medier mindre har högre välbefinnande är inte förvånande. Men hur ser det ut för invånarna i Västra Götaland?³⁰

Då användningen är mest frekvent i den yngre generationen fokuserar data här på åldersgrupper i befolkningen i Västra Götaland. SOM-institutet har under ett antal år ställt frågor om internet och mobilanvändning och invånarnas syn på densamma till boende i Västra Götaland. Resultaten både gläder och förskräcker. Myntet har två sidor. Klart positivt är att 90 procent mellan 16 och 29 år och över 80 procent av samtliga i befolkningen säger att de lär sig nya saker via internet. Sex av tio söker information/fakta dagligen. Åtta av tio unga i åldern 16 till 29 år använder sociala medier varje dag. Men nedsidan är betydande. Åtta av tio unga menar själva att internet tar för mycket av deras tid, fler än hälften ända upp i femtioårsåldern säger att de vill ha fler mobil/internetfria perioder och tre av tio anser att internet ger fler problem än möjligheter. Och märk väl att det inte handlar om unga i grundskolan där situationen ser ut att vara minst lika bekymmersam. Mobilberoende är i dag en diagnos som det går att få behandling för. Långsiktigt lär en ökad andel av befolkningen hamna i mobilberoende. Ålderstrappan är tydlig för de flesta frågor (figur 11).

Figur 11 Invånarnas syn på sin användning av mobil och internet, Västra Götaland 2023, %



Anm: Svaren bygger på frågan: Vilken är din uppfattning om följande påståenden. De som instämmer och som redovisas i figuren är de som instämmer helt och de som instämmer delvis. Källa: SOM-institutet

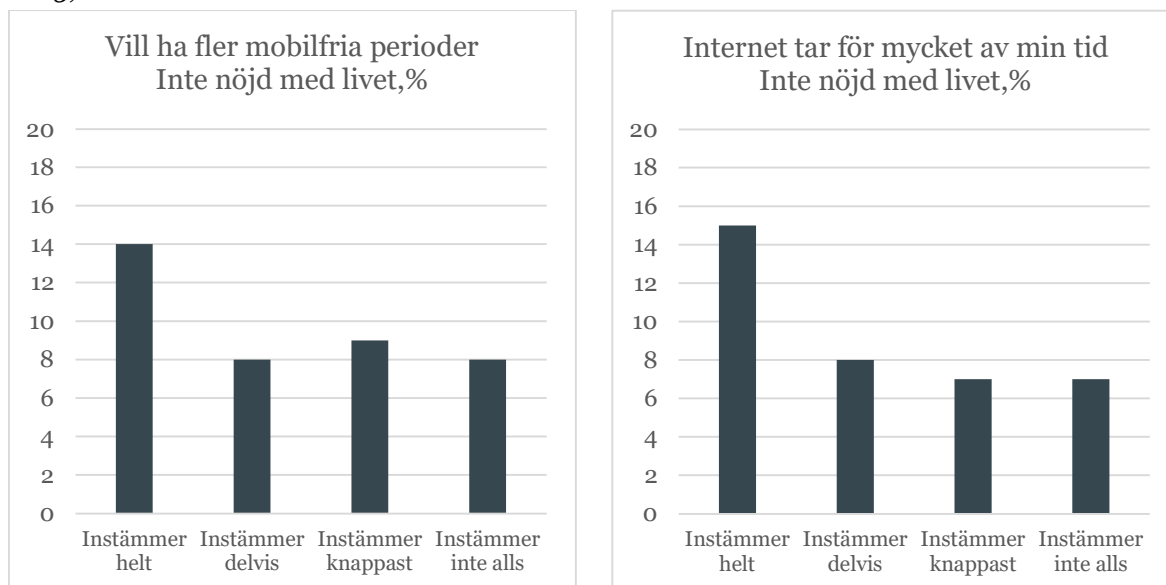
²⁹ För ett urval rapporter om problem och risker se som exempel:

[folkhalsomyndigheten.se/livsforhallanden-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/](https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsforhallanden-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/) . För data om användning se till exempel Internetstiftelsen (2024): Svenskarna och internet.

³⁰ Allcott et al (2020): The Welfare Effects of Social Media, American Economic Review, 110 s.629-76

Det som påverkar välbefinnandet negativt är att många själva menar att det de gör inte är särskilt meningsfullt och ofta passiviserande och att jämförelsegrunder ändras. Att jämföra sig med andra är en basal mänsklig egenskap och påverkar vår syn på vårt utseende, vad vår inkomst är värd, et cetera. Din plats i gruppen avgör ofta vem du ser att du är.³¹ Och den gruppen har vidgats dramatiskt under de senaste decennierna. Totalt visar data att runt 15 procent av de som instämmer helt i att internet tar för mycket av deras tid respektive vill ha fler mobil/internetfria perioder har ett lågt välbefinnande (figur 12). Det är en dubbelt så hög nivå som för den övriga delen av befolkningen. Det motsvarar hur de som inte tycker att de gjort något intressant ser på sitt välbefinnande. Men det är lägre än för de som menar att de inte blivit väl behandlade av andra, ser att de riskerar att förlora jobbet eller klarar sig ganska eller mycket dåligt på sin inkomst. Fler faktorer påverkar och den negativa effekten på välbefinnandet som helhet är tydligast bland de som är mobilberoende på allvar.

Figur 12 Invånare som inte är nöjda med sina liv relativt synen på mobil/internetanvändning, 2023, %



Källa: SOM-institutet

Klimatoro och välbefinnande – det är det som berör personligt som påverkar hur nöjda invånarna är med livet

Klimatoro och klimatångest är ord som etablerats i det svenska språket under senare år. På 1177 går det att söka på klimatångest och få svar. Budskapet är att det snarast är en oro som många känner. Oro för vad som ska hända i framtiden, att inte mer händer som gör något åt saken och att du inte gör tillräckligt själv. Folkhälsomyndigheten presenterar resultat som pekar mot att det finns en klimatoro och att den är störst

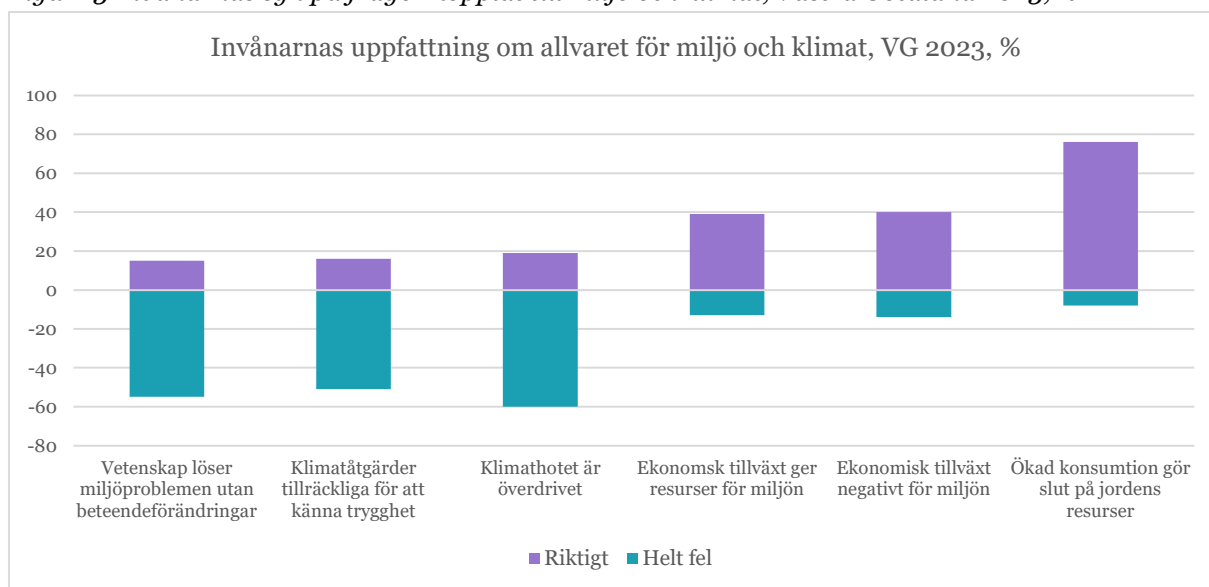
³¹ Se kapitel 4

bland unga och främst bland unga flickor. WHO menar att klimatoro och osäkerheten kring vad som kan ske påverkar den psykiska hälsan generellt och genom händelser som extremt väder, effekter på ekonomi och infrastruktur.³²

Starkt engagemang för klimat och miljö på en generell nivå

SOM-institutet har under ett antal år ställt frågor kring hur invånarna i Västra Götaland ser på frågor kring miljö och klimat, på förutsättningarna för att lösa ”klimatfrågan” och på vad de själva är beredda att bidra med. Miljö- och klimatfrågor är bland de två/tre frågor som invånarna år efter år säger att de är mest oroliga för inför framtiden. Det gäller såväl miljöförstöring som förändringar i jordens klimat och biologisk mångfald. Invånarna anser också att förslag som att till exempel skydda mer mark för biologisk mångfald är mycket viktiga. De har dessutom en dyster syn på möjligheterna att lösa miljöproblemen. De tror inte att vetenskapen löser miljöproblemen om vi inte förändrar vårt beteende. De menar inte att klimatåtgärderna är tillräckliga för att vi ska känna trygghet. De tycker inte att ”klimathotet” är överdrivet. En överväldigande majoritet menar dessutom att ökad konsumtion kommer göra slut på jordens resurser (figur 13). I samtliga svar finns vissa skillnader mellan de som står ideologiskt längst till höger och vänster, men majoritetens uppfattning är klar. När diskussionen sedan handlar om ekonomisk tillväxt är nödvändigt för att skapa resurser för att klara miljön eller om den är negativ för miljön blir svaren i stort helt vänster/höger med resultatet att båda alternativen får lika utfall.

Figur 13 Invånarnas syn på frågor kopplat till miljö och klimat, Västra Götaland 2023, %

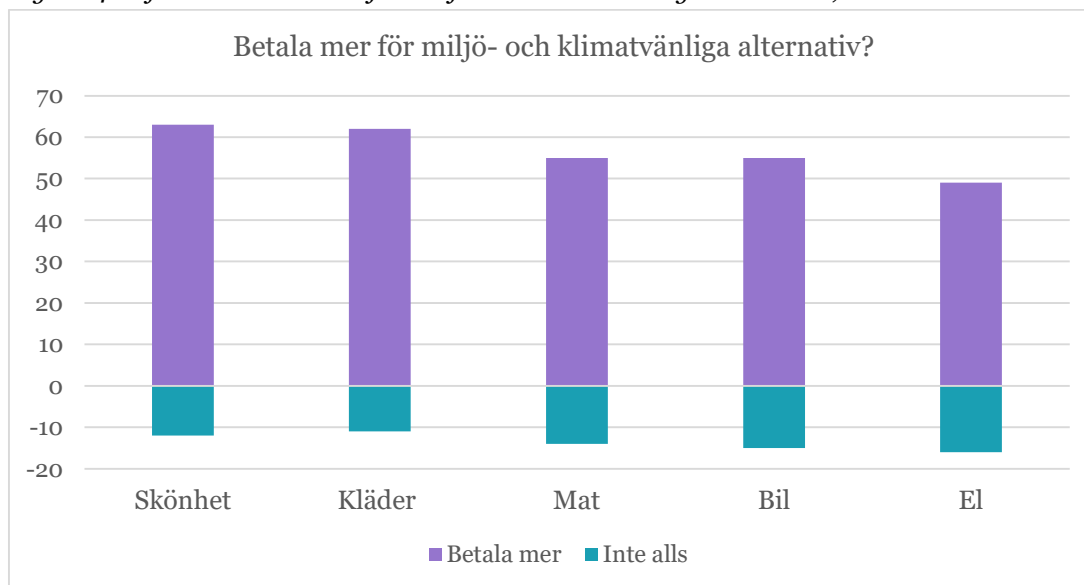


Anm: Riktigt är summan av helt eller delvis riktigt. Källa: SOM-institutet

³² [folkhalsomyndigheten.se/contentassets/dcc1fa16b8e54febb1b0694ca1fa7afe/barn-unga-upplever-klimatoro.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/dcc1fa16b8e54febb1b0694ca1fa7afe/barn-unga-upplever-klimatoro.pdf)

En majoritet säger också att de är villiga att betala mer för mer miljö- och klimatvänliga alternativ för ett antal varugrupper (figur 14). Kvinnor är generellt mer positiva till att betala mer samtidigt som den stora skiljelinjen handlar om inkomst. Ju högre inkomst desto större vilja att betala mer. Det finns dessutom en klar ideologisk komponent i svaren. De som identifierar sig som vänster säger sig på varje fråga som redovisas i figuren mer villiga att betala mer varefter andelen sjunker för varje steg åt höger.

Figur 14 Viljan att betala mer för miljö- och klimatvänliga alternativ, Västra Götaland 2023, %



Anm: Betala mer är summan av I mycket stor utsträckning och I ganska stor utsträckning. Källa: SOM-institutet

Långt mellan ord och handling

Naturvårdsverket kommer i sin årliga undersökning till samma resultat både när det gäller synen på miljö och klimatfrågor och viljan att agera och drar stora växlar på det. Forskarrådet för klimatomställning i Västra Götaland kommer till samma slutsats.³³ Men att säga något och att göra det är två skilda saker. Till skillnad från frågor om till exempel välbefinnande, hälsa eller tillit är de svar som ges här hypotetiska. Det handlar inte om hur invånarna faktiskt ser på sitt liv eller agerat utan om en allmänt uttryckt vilja. I kontrast till resultatet minskar till exempel försäljningen av ekologiska livsmedel under senare år. Trenden inleddes redan innan inflation och räntor steg.

Elbilsförsäljningen minskade under 2024 och minskade mer än försäljningen av bränsle drivna bilar. Samtidigt konsumerar invånarna i Västra Götaland fortfarande bland annat kläder i en snabb takt. Även om Second Hand har blivit högsta mode har

³³ Naturvårdsverket (2025): Allmänheten om klimatet 2024, Forskarrådet för klimatomställning i Västra Götaland (2024): Invånarens acceptans, engagemang och delaktighet i klimatomställningen, Rapport 4 2024, VGR Analys 2024:68

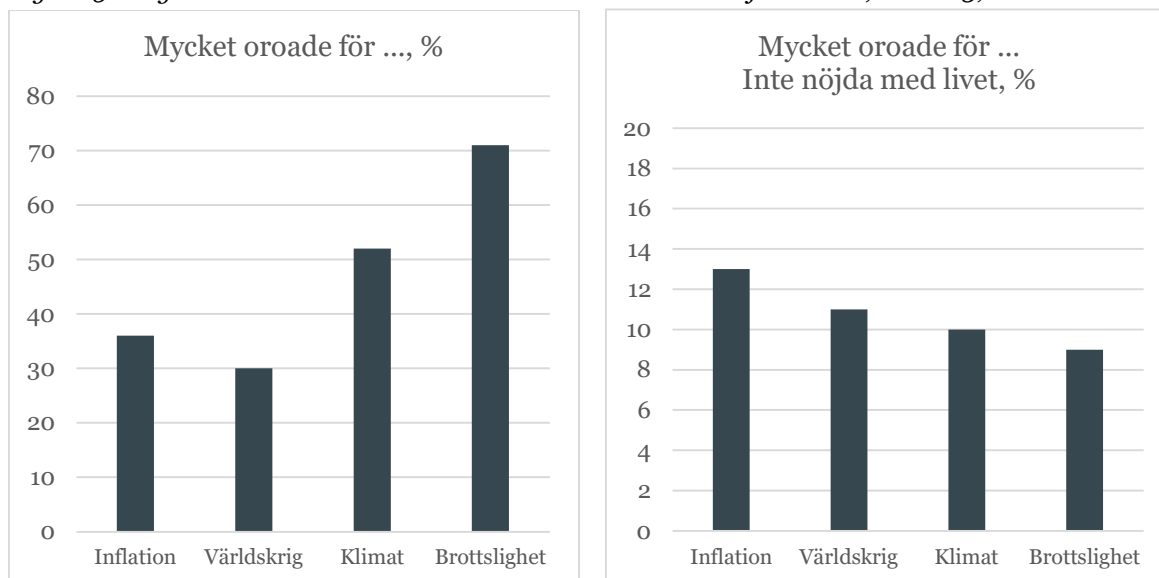
det svårt att konkurrera med kläder eller varor från Shein och Temu. Temu skickade som ett exempel mer än tre miljoner paket till Sverige per månad under 2024.³⁴

Fyra av tio i den yngre generationen i Västra Götaland köper kläder och fler än tre av tio köpte skönhetsprodukter på internet minst en gång per månad under 2023. Aktiviteter som är klart vanligast bland yngre kvinnor men också bland högt utbildade och de med högre inkomst. De senare är de som i högre grad svarat att de är villiga att betala mer för mer hållbara produkter. På ett område är utvecklingen dock något mer i linje med åsikterna. Det gäller flygresandet som minskat under senare år där svenskarna nu flyger något mindre än före pandemin. Det är framför allt kortare och riktigt långa flyg där antalet resenärer minskat. Bland förklaringarna finns delvis nya normer, ökade priser, mindre affärsresande och mer möten via internet.³⁵ Antalet passagerare ökade dock åter under 2024 jämfört med 2023.

Det är det som berör i vardagen som påverkar välbefinnandet

Så till frågan om hur klimatoron samvarierar eller påverkar välbefinnandet och hur det ser ut i jämförelse med andra aktuella frågor som invånarna såg som mycket oroande 2023 som hög inflation, organiserad brottslighet och ett nytt världskrig. Svaret är, inte alls. Det är inte oväntat frågan om hög inflation som samvarierar med lägre välbefinnande (figur 15).

Figur 15 Frågor som oroar och deras samvariation med välbefinnandet, VG2023, %



Källa: SOM-institutet

³⁴ dn.se/ekonomi/manga-svenskar-handlar-fran-temu-och-shein-helt-omojlig-konkurrens/

³⁵ dn.se/sverige/svenskarna-flyger-mindre-an-fore-pandemin-attityden-har-forandrats/

Den halva av invånarna som anger att de är mycket oroad för förändringar i jordens klimat har ett välbefinnande som befolkningen som helhet. Det gäller även de som är mycket oroad för organiserad brottslighet. Sju av tio anger att de är mycket oroliga i det senare fallet vilket är den högsta uppmätta oron för någon fråga sedan mätningarna började för 25 år sedan och som lämnar mindre utrymme för avvikelser i välbefinnande rent statistiskt.

En samlad slutsats av data är att invånarna helt klart uppfattar allvaret i både klimatfrågan och när det gäller organiserad brottslighet men att de inte (ännu) berör dem direkt i vardagen. De påverkar inte deras liv i någon högre grad i praktiken.³⁶ Forskning visar också att det är svårt att relatera till något som är så stort och allomfattande som förlust av biologisk mångfald och klimatkris³⁷ Och som vi sett ovan. En annan sak som gör det komplext är vilka normer som gäller och hur ens sociala sammanhang ser ut. Vad är det som ska tyckas?³⁸ Invånarna är samtidigt villiga att ändra beteende när förutsättningarna för det är gynnsamma och normerna i samhället ändras på ett tydligt sätt. Där går det inte att säga att det svenska samhället är än. Det är bara att se på skillnaderna när det gäller vad en majoritet säger sig vara villiga att göra jämfört med vad de faktiskt gör. Att tro att dialoger ska ändra på detta framstår som naivt. Det behövs lagar och regler som ger ökad hållbarhet på allvar.

Unga minst intresserade av miljö och djupa ideologiska skillnader ger sämre förutsättningar för offensiv politik för miljö och klimat

För framtiden är den unga generationens syn på miljö och klimatfrågor viktig. Möjligen något överraskande är unga i Västra Götaland den åldersgrupp som är minst intresserade av miljöfrågor (figur 16). Andra undersökningar kommer dock till samma resultat.³⁹ I tidigare enkätundersökningar för unga i Västra Götaland mellan 20 och 30 år vilka genomfördes i samverkan mellan Chalmers, Göteborgs Universitet och Västra Götalandsregionen 2015 konstaterades att det verkligen starka engagemanget för miljö och klimat och samhällsfrågor fanns hos en grupp på ca 25 procent där flesta var kvinnor och de flesta bodde i Göteborgsregionen.⁴⁰ Att miljöfrågan i dag dessutom är starkt ideologisk vänster/höger om vi ser på politikens ytterkanter, framgår klart i figur 16. Det gör det givetvis svårare att få till både ett samlat engagemang för olika lösningar och en samlad konsistent politik inom området som håller över tid. Under senare år har detta blivit alltmer uppenbart både i Sverige och andra länder.

³⁶ O'Connor (2024): Measuring Societal Progress I Encyclopedia of Happiness ..., s.341.

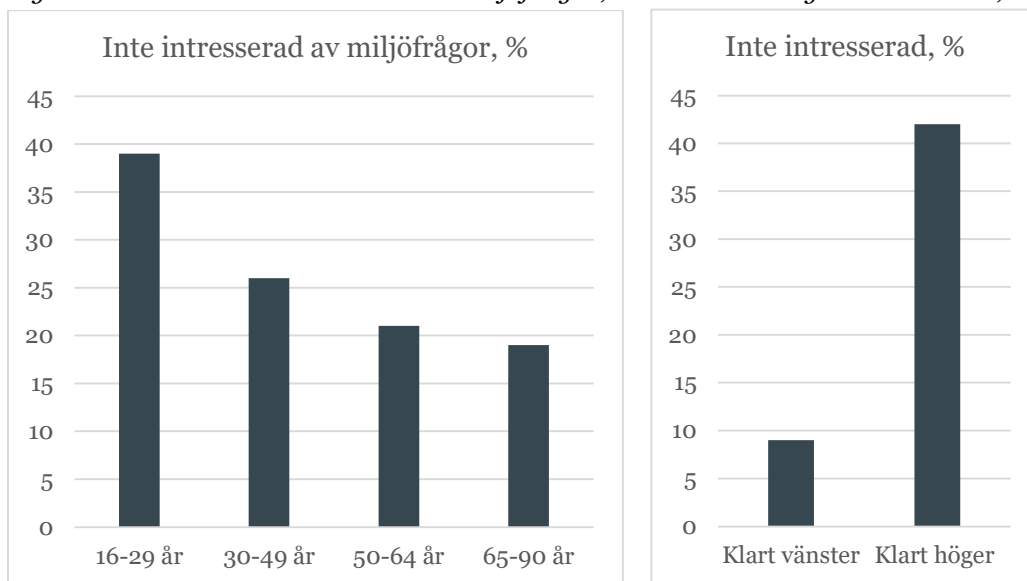
³⁷ Morton (2013): Hyperobjects: Philosophy and Ecology after the End of the World, i Encyclopedia of Happiness ..., kapitel 54, Eco-anxiety and happiness.

³⁸ Encyclopedia of Happiness ... (2024): s.409

³⁹ Se till exempel Ungdomsbarometern 2024

⁴⁰ Västra Götalandsregionen (2016): Kan vi gå före? 1000 unga vuxna om hur de lever i dag och om hur de ser på sin och samhällets framtid. VGR Analys 2016:4.

Figur 16 Andelen inte intresserade av miljöfrågor, ålder och ideologisk hemvist VG, 2023, %



Anm: Frågan lyder: Hur intresserad är du i allmänhet av miljöfrågor. Inte intresserad motsvarar de som svarat Inte alls och Inte särskilt. Källa: SOM-institutet

Ett meningsfullt liv och ett liv i balans

Att vara nöjd med livet på det hela taget är det som ger den bästa bilden av hur vi ser på vårt välbefinnande. Forskningen är överens och alla ledande organisationer som FN, OECD, EU et cetera använder detta begrepp som det övergripande måttet på välbefinnande. Den vanligaste vidgningen eller komplementet är om livet uppfattas som meningsfullt. Ett annat begrepp som uppmärksammas alltmer är frågan om ett liv i balans. Att ha balans i livet kan liksom ett meningsfullt liv ses som ett mål i sig. Att ett meningsfullt liv och ett liv i balans ger bra förutsättningar för att vara nöjd med livet på det hela taget är uppenbart. Här presenteras grundläggande data för hur invånarna i Västra Götaland ser på i vilken mån deras liv är meningsfulla och/eller i balans samt hur synen på meningsfullhet och balans samvarierar med invånarnas välbefinnande.

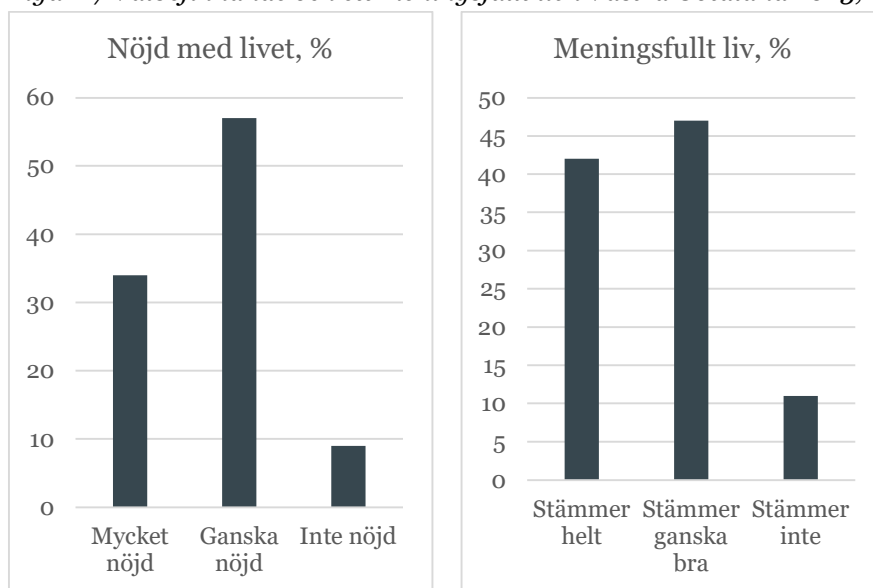
Ett meningsfullt liv

Att ha ett meningsfullt liv innebär en vidgning av det övergripande begreppet för välbefinnande – att vara nöjd med livet på det hela taget.⁴¹ Frågorna hänger samman men är inte identiska. Frågan om meningsfullhet handlar om att göra och uppnå det en vill, att få ut sin potential, att betyda något. I praktiken är de som menar att deras liv är meningsfullt oftast också nöjda med det på det hela taget. Sambandet är mycket

⁴¹ OECD rekommenderar också som påpekats i det inledande kapitlet att välbefinnande i ett bredare perspektiv bör mätas med data för hur nöjda invånarna är med livet generellt, hur meningsfullt de menar att det är samt för positiva och negativa känslor.

starkt.⁴² Något fler ser livet som mycket meningsfullt än som är mycket nöjda med sitt liv på det hela taget vilket är rimligt (figur 17). Det talar också för att problemen med den lycklige fattige bonden inte är särskilt utbredd i Västra Götaland. En aforism som står för att en kan ha ett mer eller mindre hårt eller utsatt liv i olika dimensioner och ändå vara nöjd. Vilket skulle tala mot att människor är förmögna att bedöma sitt eget välbefinnande. Vad det nu skulle vara för fel att vara en lycklig fattig bonde? Andelen som inte ser sitt liv som meningsfullt är i stort identisk med andelen som inte är nöjda med sitt liv.

Figur 17 Välbefinnande och ett meningsfullt liv i Västra Götaland 2023, %

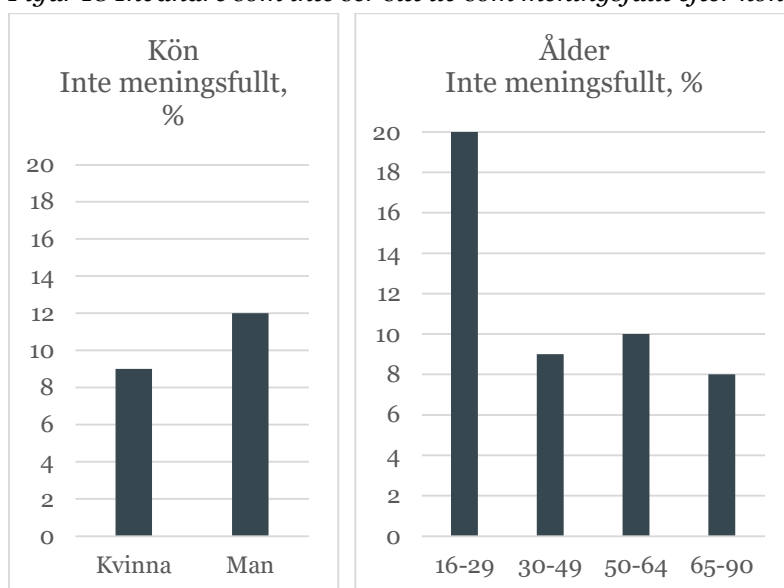


Anm: Frågan för meningsfullhet är Mitt liv är meningsfullt. Andelen Inte nöjd respektive Stämmer Inte är lika med de som svarat Inte alls eller Inte särskilt. Källa: SOM-institutet

Skillnaden mellan kvinnor och män är liten med något bättre värden för kvinnor. Skillnaderna mellan olika åldersgrupper är betydligt större. Var femte invånare i åldern 16 till 29 år i Västra Götaland ser inte livet som meningsfullt. En skrämmande siffra.

⁴² R² 0.55 för Välbefinnande och meningsfullhet, SOM-institutet (2020): Lycka till 2020, VGR Analys 2025:10

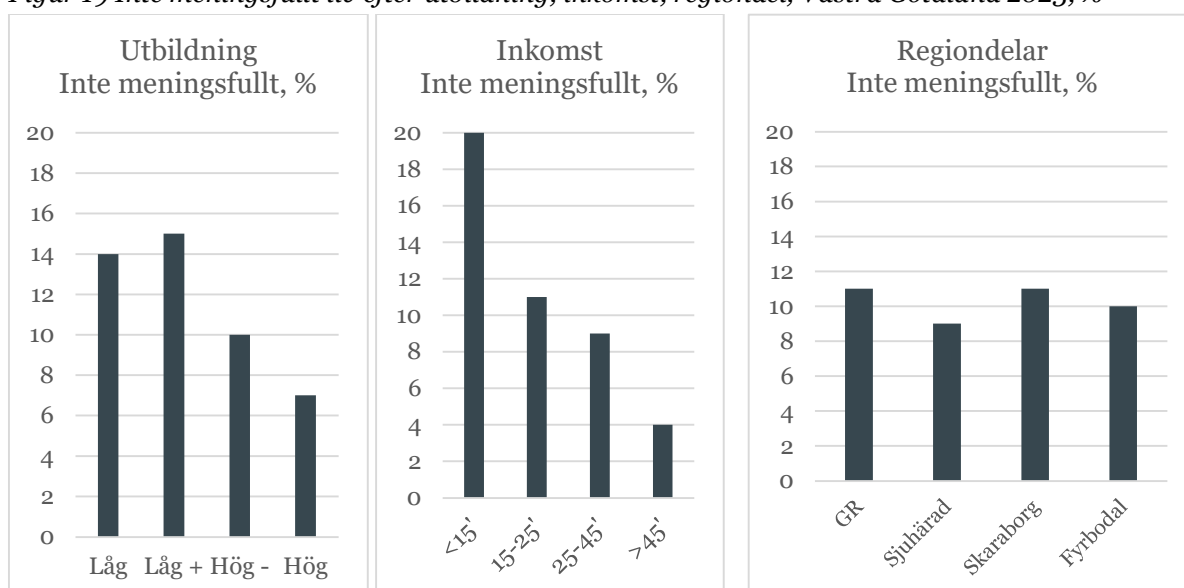
Figur 18 Invånare som inte ser sitt liv som meningsfullt efter kön och ålder, VG 2023, %



Källa: SOM-institutet

På samma sätt som för välbefinnande skiljer också andelen som ser sitt liv som meningsfullt relativt mycket mellan de med mycket låg respektive mycket hög inkomst. Här finns dock en samvariation mellan inkomster och ålder. Många av de unga tillhör gruppen med mycket låg inkomst. Skillnaderna mellan olika delar av regionen är små när det gäller hur meningsfullt livet är precis som det är över lag när det gäller frågor med koppling till invånarnas välbefinnande. Det ger en fingervisning om att det i slutändan inte är utbildnings- och inkomstnivåer som avgör invånarnas välbefinnande.

Figur 19 Inte meningsfullt liv efter utbildning, inkomst, regiondel, Västra Götaland 2023, %



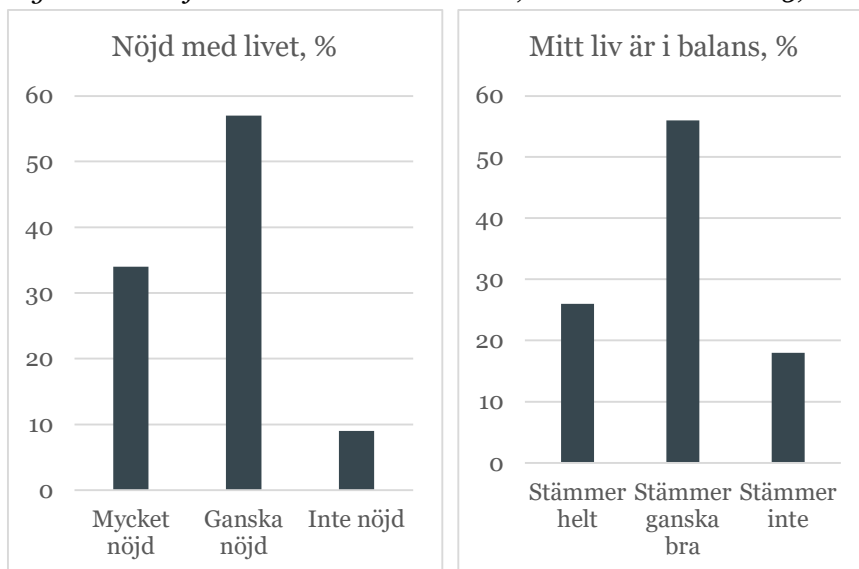
Anm: Utbildningsnivåer: Låg=Grundskola, Låg+=Gymnasium, Hög-=Högskola<3 år, Hög+=Högskola3 år eller mer. Källa: SOM-institutet

Ett liv i balans

På senare år har ytterligare ett perspektiv aktualiserats i en ”lyckoforskning” som tidigare i huvudsak drivits med västerländska förtecken. Frågan om att ha balans i livet. Ett perspektiv som ses som centralt för välbefinnande i stora delar av Asien. SOM-institutet har under några år nu ställt frågan om hur invånarna i Västra Götaland ser på i vilken mån deras liv är i balans. Den är också en del av de data Gallup tar fram, bland annat för World Happiness Report. En svaghet i data för Västra Götaland än så länge är att frågan om balans med ett undantag (se nedan) bara ställts i generella termer. Balans i livet är ett mångtydigt begrepp. Det kan vara balans mellan arbete och fritid, mellan måsten och nöjen, krav och valfrihet, i umgänge, i någon form av samlat livspussel et cetera. Precis som för frågorna om att vara nöjd med livet och om det är meningsfullt är det dock få som inte är beredda att svara på om de har balans i sitt liv och det är också på samma sätt svårt att i diskussioner finna någon som inte säger att de på ett välgrundat sätt kan svara på dessa frågor på ett generellt plan.

En majoritet av invånarna upplever att de har ett liv som är i ganska bra balans, en av fyra instämmer helt. Det är en något lägre andel än för välbefinnande och meningsfullhet. Det ställer uppenbart högre krav att leva helt i balans än att vara mycket nöjd och se livet som helt meningsfullt. Det är också betydligt fler som menar att de inte har balans i livet, nära en av fem.

Figur 20 Välbefinnande och ett liv i balans, Västra Götaland 2023, %

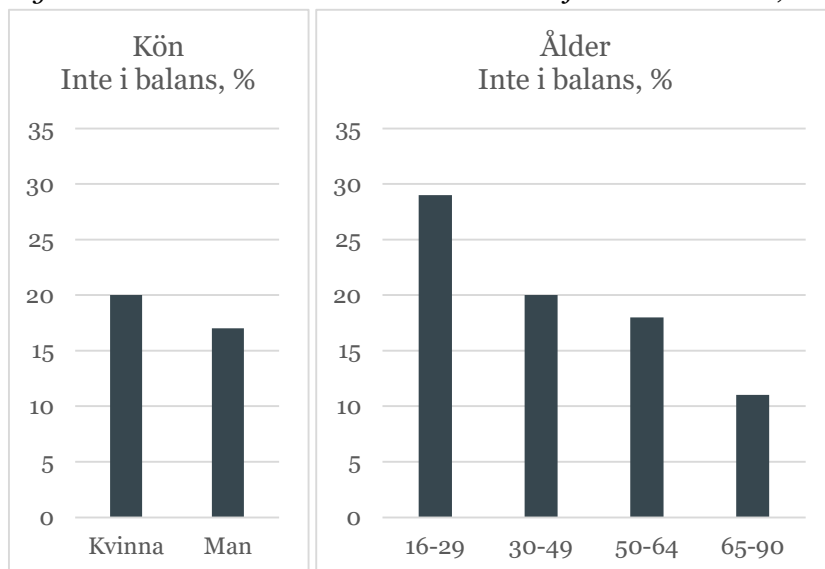


Anm: Frågan om balans är: Jag upplever att mitt liv är i balans. Andelen Inte nöjd respektive Stämmer Inte är lika med de som svarat Inte alls eller Inte särskilt. Källa: SOM-institutet

Precis som för välbefinnande och meningsfullhet är det som väntat de unga och de med mycket låga inkomster som är överrepresenterade (figur 20 och 21). 30 procent av de unga vuxna och de med mycket låga inkomster är negativa. Många under 30 år har inte etablerat sig i samhället och en mycket låg inkomst gör det givetvis svårare att leva som

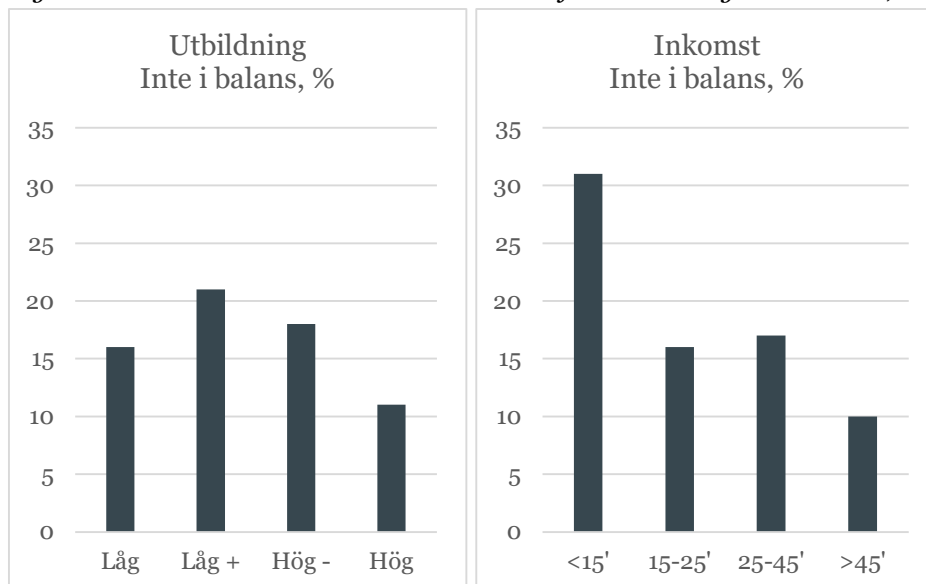
en vill eller är ett tecken på det. Sämre balans i livet gäller också, och inte oväntat, något fler kvinnor än män. Kvinnor tar fortsatt ett större ansvar för barn, arbete i hemmet et cetera. Andelen ensamstående kvinnor med barn är också betydligt större än vad den är för män. Detta är grupper som till exempel ekonomiskt oftare har svårt att få det att gå ihop. Att livets gång leder till ett att fler har ett liv i balans är väntat. Utbildningsnivån säger lite i sammanhanget.

Figur 20 Invånare som inte har balans i livet efter kön och ålder, Västra Götaland 2023, %



Källa: SOM-institutet

Figur 21 Invånare som inte har balans i livet efter utbildning och inkomst, VG 2023, %



Anm: Utbildning: Låg=Grundskola, Låg+=Gymnasium, Hög-=Högskola<3 år, Hög+= H 3 år eller mer.

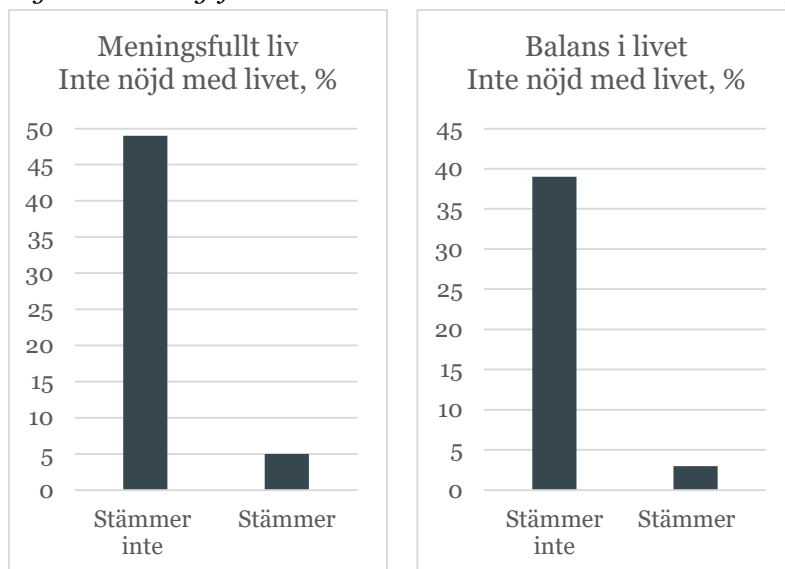
En fråga som tangerar balans i livet är i vilken mån invånarna menar att de kunnat bestämma över sin egen tid under den senaste veckan. Generellt är åtta av tio positiva.

Lägre värden – 25 till 30 procent som svarar mer negativt – gäller främst invånare i åldern 30 till 49 år och för de med medelhöga inkomster – en strävande medelklass i barnafödande åldrar? Det visar att balans i livet är ett betydligt bredare och mer komplext perspektiv för de flesta än att bara styra över sin tid. I forskningen beskrivs balans som en känsla av inre harmoni som byggs upp av fler faktorer som att vara nöjd med det en har och inre harmoni. I internationella data samvarierar frågan om balans i livet mycket starkt med invånarnas syn på hur nöjda de är med sitt liv (0.25).⁴³

Starkt samband mellan välbefinnande, meningsfullhet, balans i livet

Sammantaget finns en mycket stark samvariation, i praktiken ett starkt samband, mellan välbefinnande i form av att vara nöjd med livet och att se det som meningsfullt och i balans. Nedan redovisas andelen som inte är nöjd med sitt liv uppdelat på de som ser sitt liv som mycket eller ganska meningsfullt alternativt inte särskilt eller inte alls meningsfullt och med samma indelning för frågan om balans i livet. Hälften av de som inte ser sitt liv som meningsfullt är inte nöjda med livet. Det är tio gånger högre än bland de invånare som ser livet som meningsfullt och fem gånger högre än genomsnittsvärdet på ca 10 procent. För balans i livet är det 40 procent av de som inte har bra eller särskilt bra balans i livet som har lågt välbefinnande. Bland de med ganska bra eller bra balans är det mycket få som inte är nöjda med livet. Det visar att balans i livet är en viktig fråga för välbefinnandet även för invånarna i Västra Götaland.

Figur 22 Meningsfullhet och balans i livet relativt andelen inte nöjda med livet VG 2023, %



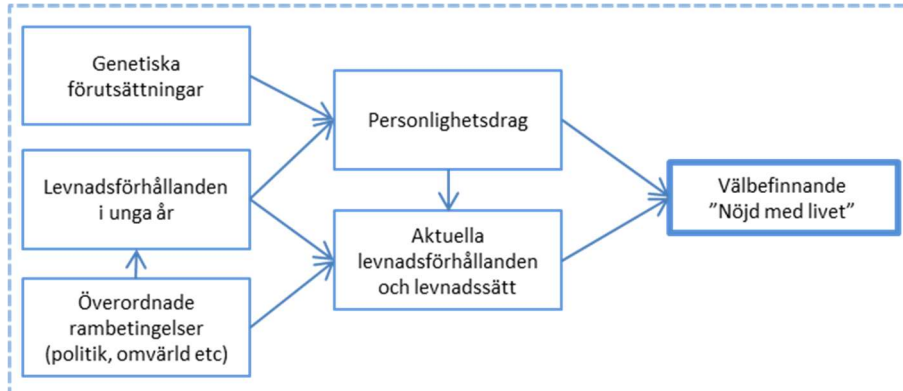
Anm: Stämmer inte är de som svarat stämmer inte alls och stämmer inte särskilt bra. Källa: SOM-institutet

⁴³ Lomas (2024): Balance and Harmony, kapitel 10 i Encyclopedia of Happiness, Quality of Life and Wellbeing

3 Vad avgör människors långsiktiga välbefinnande?

Inom forskningen finns en betydande samsyn när det gäller vilka som är de viktigaste perspektiven att ha med i en modell med ambitionen att förklara människors välbefinnande. Fokus ändras från att redovisa hur välbefinnandet fördelar sig i befolkningen och samvarierar med olika frågor till ett försök att ge en samlad bild av vad som i slutändan är avgörande för hur nöjda invånarna är med sina liv. Bakomliggande orsaker handlar om en mix av genetiska förutsättningar, personlighetsdrag, samhälleliga rambetingelser, levnadsförhållanden och levnadssätt (figur 23). Pilarna i figuren ger en schematisk bild av hur dessa förutsättningar påverkar varandra och invånarnas välbefinnande. Modellen skiljer mellan faktorer som är långsiktigt förankrade i människor och de som påverkas mer av omgivning och erfarenheter.

Figur 23 Övergripande modell för förhållanden som påverkar välbefinnande



Källa: Köcher/Raffelhüschen (2011)

Grundläggande karaktärs- och personlighetsdrag som extrovert, introvert och intelligens har genetisk bakgrund men påverkas också av levnadsförhållanden i unga år. I vuxen ålder ändrar sig dessa personlighetsdrag inte mycket. Våra erfarenheter påverkar dock hur vi ser på livet i vuxen ålder och hur vi tolkar dessa erfarenheter beror i sin tur på personlighetsdrag och så vidare. Att levnadsförhållanden i unga år har stor betydelse för hur invånarnas långsiktiga välbefinnande ska komma att utvecklas blir tydligt. De bidrar till att forma personlighetsdrag och de påverkar framtida levnadsförhållanden och levnadssätt.

Hur samhället i stort fungerar, hur politik formas, om invånarna får den service de ser som rimlig, om det går att lita på myndigheter, företag, människor generellt et cetera är nästa centrala fråga för välbefinnandet. I analyser av skillnader i välbefinnande mellan länder ger rambetingelser, som korruption, tydliga utslag och den anpassning av välbefinnandet som forskningen visat för migranter (se föregående kapitel) ger belegg för betydelsen av hur samhället fungerar i stort.

Levnadsförhållanden och levnadssätt är de områden som oftast står i centrum i diskussionen om välbefinnande och där möjligheterna att ”i vardagen” stärka förutsättningarna för att fler ska kunna leva ett bra liv är störst. Internationell forskning och de analyser som gjorts i Västra Götaland ger i grunden samma svar. Hälsa, sociala relationer, något meningsfullt att göra och en fungerande ekonomi är de avgörande frågorna. Men det är mer komplext än det låter. Här ges en överblick av de analyser som gjorts i Västra Götaland och av resultat i forskningen generellt. För vart och ett av de fyra områdena görs en genomgång av de viktigaste frågorna, hur dessa fördelar sig i befolkningen och hur sambandet med hur nöjda invånarna i Västra Götaland är med sina liv ser ut.

Genetiska förutsättningar

Den uppsättning gener vi har med oss spelar en stor roll för vår livstillfredsställelse. De ger vad som kan beskrivas som en genetisk ram för vilka möjligheter olika individer har att utvecklas.⁴⁴ Bedömningar pekar mot att mellan en tredjedel och upp mot hälften av människors lycka eller subjektiva välbefinnande kan förklaras av de förutsättningar generna bidrar med.⁴⁵ De tydligaste bevisen handlar om studier av tvillingar. Enäggstvillingar är mer (men inte identiskt) lika nöjda med sina liv när de inte växer upp tillsammans än vad tvåäggstvillingar är under samma förhållanden.⁴⁶

Personlighetsdrag – Färdigheter, personlighet och värderingar

Personlighetsdrag påverkas av generna men är också påverkbara, framför allt i tidiga år och under uppväxttiden.⁴⁷ Barns- och ungdomars uppväxtvillkor är en huvudfråga när samhällets utveckling diskuteras med välbefinnande som utgångspunkt. Frågorna som står i centrum är för det första hur generella egenskaper för att leva ett bra liv, som autonomi, kompetens, samhörighet, utvecklas under uppväxten. Den andra delen, med koppling till dessa begrepp, handlar om i vilken mån vi utvecklas i riktning mot att grunda våra liv i inre eller yttre (mer materialistiska) värden och i vilken mån vi, utifrån våra förutsättningar, utvecklas till mer extroverta eller mer introverta individer.

Materialistiskt lagda personer lägger större vikt vid yttre värden som status, image, pengar. De är i genomsnitt mindre nöjda med sina liv och mer oroliga allt annat lika. Bevisen är omfattande. Det finns negativa kopplingar mellan materialistiska värderingar och välbefinnande dokumenterade redan från 10 års ålder och mönstret

⁴⁴ Aroseus (2016) Arv och miljö, psykologiska-perspektiv/biologiskt-perspektiv/arv-och-miljo/

⁴⁵ Gatt (2024): Kapitel 4 i Encyklopedia of Happiness S.31, Anand (2016) s.79 f

⁴⁶ Bartels et al (2022): Exploring the biological basis for happiness I World Happiness Report 2022

⁴⁷ Layard (2009)

går igen i USA, Ryssland, Indien, Danmark, England, Kina, Tyskland et cetera.⁴⁸ De som har fokus på inre värden, som självacceptans, har bättre förmåga att sluta an till andra människor och skapa positiva relationer till familj och vänner samt har en bättre känsla för samhället i stort, är genomgående mer nöjda med livet.⁴⁹ I vuxenlivet är de som är mer extroverta (utåtriktade/sociala) och grundar det i sina inre personliga intressen och inte i yttre bekräftelse mer nöjda med sina liv. De som söker yttre bekräftelse och status har ett lägre välbefinnande och påverkas givetvis mer av människans inbyggda tendens att jämföra sig med andra i sin omgivning. En omgivning som tenderar att växa i omfång i dessa tider av sociala medier.

Det bör påpekas att omfattande ansträngningar gjorts under lång tid, inte minst inom stora delar av näringslivet, för att skapa en mer materialistisk värld och bidra till mer materiella värderingar.⁵⁰ Att något har förändrats ger en återkommande undersökning av förstaårsstudenter vid universitet i USA exempel på. På 1960-talet svarade två av tre studenter att det var ett viktigt livsmål att hitta en bra livsfilosofi och knappt hälften att det var viktigt att ha en mycket stark ekonomi. På 1980-talet hade dessa värden bytt plats, och där står vi sannolikt också i dag.⁵¹

Sociala relationer och självständighet det som invånarna i alla åldrar värderar högst hos andra – motion och karriär på uppgång

Mot denna bakgrund känns det bra att konstatera att de egenskaper en stor majoritet av invånarna i Västra Götaland respekterar extra mycket hos andra fortsatt är att vara en bra vän som bryr sig om andra, att ta hand om familj och vänner, att vara allmänbildad och att gå sin egen väg utan att bry sig om vad andra tycker. Sociala förmågor och självständighet är viktigast följt av att vara kunnig och medveten. Att ha engagemang och drivkrafter för egen utveckling hamnar i mitten på skalan medan rent kändisskap inte är alls lika viktigt (figur 24). Resultatet gäller också för den yngre generationen (16 till 29 år). Det går dock att se en rörelse mot mer materialistiska och mer ytliga värderingar i den unga generationen. Att göra karriär och att träna mycket är betydligt viktigare och hamnar i mitten i ungas rangordning. Att hänga med i sociala medier, resa mycket är också frågor som yngre tycker är viktigare men det gäller samtidigt att gå sin egen väg och att vara vegan/vegetarian. För de senare frågorna ändras dock inte rangordningen av frågor i någon större omfattning och det är få som tycker dessa frågor är viktiga jämfört med de som ser goda sociala relationer et cetera som det mest betydelsefulla. Huvudresultatet är i grunden detsamma.

Figuren visar resultatet från SOM-institutets enkät till invånarna i Västra Götaland 2023. Motsvarande fråga ställdes 2018. Det som ökat mest de senaste fem åren är att

⁴⁸ Kasser (2005), Frey (2008) s.29

⁴⁹ Kasser s.130 i Bartolini et al (2016)

⁵⁰ Bartolini et al (2016) s.8

⁵¹ Layard (2011) s.265

vara allmänbildad, att ha en livslång kärleksrelation och vara en bra förälder. Även motion, karriär och att hänga med i mode musik och serier ökar något i betydelse.

Figur 24 Vilka egenskaper hos andra gör att du respekterar dem extra mycket? VG 2023, %



Källa: SOM-institutet

Frågan om vad invånarna respekterar ger ett perspektiv av flera möjliga när det gäller i vilken mån invånarna är mer eller mindre materialistiska och fokuserar på inre eller yttre värden, men en av grundförutsättningarna för en bra samhällsutveckling med invånare som bryr sig om varandra och har högt välbefinnande ser ut att vara i huvudsak intakt i Västra Götaland.

Samhällets rambetingelser

Frågan om hur samhällets rambetingelser ser ut och hur samhället i stort fungerar är minst lika mångfacetterad som den om personlighetsdrag. Ett väl fungerande samhälle leder till hög tillit på alla nivåer och ger bättre förutsättningar för livet i allmänhet och för en väl fungerande ekonomi. Människors tro på att det går att lita på andra, att de flesta tar sitt ansvar, att de politiska systemen fungerar utan korruption och ger den service som går att förvänta inom olika områden beskrivs ofta som Det nordiska guldet.⁵² Tillit mäts sammantaget bäst genom frågan om det går att lita på andra

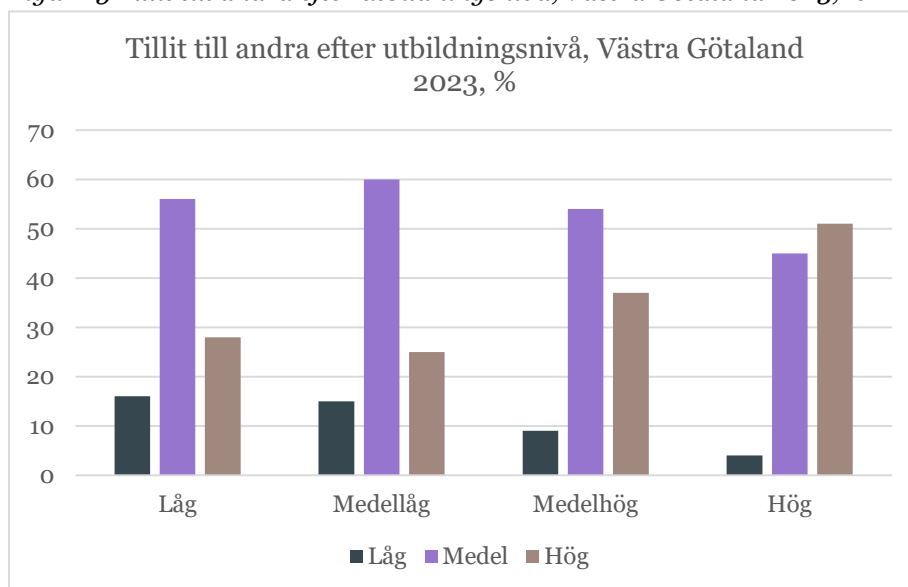
⁵² Se till exempel – Andreasson (2017): Trust – the Nordic Gold. De nordiska länderna har högst värden för tillit till andra av samtliga länder i Europa.

människor generellt. Tillit till andra är dessutom en viktig komponent i frågan om sociala relationer och även på det sättet betydelsefull för invånarnas välbefinnande. I det följande redovisas hur invånarna i Västra Götaland ser på frågan om tillit till andra, på hur demokratin fungerar och på "samhällets" service inom olika områden. Till detta kommer frågan om korruption och dess utbredning i samhället. En fråga som har signifikant betydelse när det gäller att förklara skillnad i välbefinnande mellan länder.

Tillit och välbefinnande – det nordiska guldets djupa rot är djupt rotat i det svenska samhället

Tillit är som välbefinnande. Djupt rotat i det svenska samhället. Ett samhälle med i huvudsak goda relationer mellan människor. En av tio sågs som "låglitare" i Västra Götaland 2023 medan närmare fyra av tio var "höglitare".⁵³ Skillnaderna över de senaste 25 åren är små.⁵⁴ Högre andel som inte litar på andra gäller för unga och de med lägre utbildning och inkomster men också i viss mån de som står längst till höger ideologiskt. För de som är högutbildade och de med hög inkomst är det fler än 50 procent som är höglitare och färre än fem procent som är låglitare. Skillnaderna mellan kvinnor och män är mycket liten.

Figur 25 Tillit till andra efter utbildningsnivå, Västra Götaland 2023, %



Anm: Utbildningsnivåer: Låg=Grundskola, Medellåg=Gymnasium, Medelhög=Högskola < 3 år, Hög=Högskola 3 år eller mer. Källa: SOM-institutet

⁵³ Låglitare definieras som de som svarar 0 till 3 på en skala från 0 till 10 på frågan "Enligt din mening, i vilken utsträckning går det att lita på människor i allmänhet?" med svarsalternativen "Det går inte att lita på människor i allmänhet" på 0 och "Det går att lita på människor i allmänhet" vid 10. Höglitare har svarat med värden från 8 till 10. Se SOM rapport 2024:33, Tabell 40b s. 62.

⁵⁴ SOM-institutet (2024): Västsvenska trender 1998 till 2023.

Få missnöjda med hur demokratin fungerar

Nästa fråga gäller invånarnas syn på det politiska systemet. I runda tal två av tre invånare i Västra Götaland var mycket eller ganska nöjda med hur demokratin fungerar 2023. Värdena varierar något över åren med klara valårseffekter. När den politiska diskussionen går på högvarv blir fler nöjda. Att Sverige inte har skilda valdagar för val till riksdag, region och kommun är av detta och andra skäl som att de kommunala och regionala frågorna och politikerna sällan får den uppmärksamhet de förtjänar och att invånarna inte får den djupare insyn de är värda, närmast ovärdigt. Skillnaden i synen på hur demokratin fungerar på olika nivåer har minskat över de senaste 25 åren och är i dag mycket liten mellan kommun, region, nation. Synen på EU har samtidigt stärkts betydligt och fler än 50 procent anser nu att demokratin fungerar ganska eller mycket bra i EU.

För en diskussion om samhällsutveckling och välbefinnande är frågan om andelen som inte menar att demokratin fungerar och hur det fördelar sig i befolkningen viktig. Det första som går att konstatera är att det är mycket få som inte alls är nöjda, sju procent. Skillnaderna mellan olika grupper i befolkningen är också liten. Den enda större avvikelserna gäller de som står längst till höger ideologiskt, en grupp som liksom de som säger sig stå längst till vänster omfattar en av åtta invånare i Västra Götaland. För denna grupp är andelen som inte alls är nöjda dubbelt så hög. Högst andel mycket nöjda gäller för den yngsta åldersgruppen, de med mycket hög inkomst och de med hög utbildning. Men skillnaderna är små och en överväldigande majoritet, 85 procent av alla invånare, befinner sig i spannet ganska och inte särskilt nöjda. Så där, kan för en gångs skull vara en relevant sammanfattning.

Samhällets service, i huvudsak bra betyg, även i svenskt perspektiv

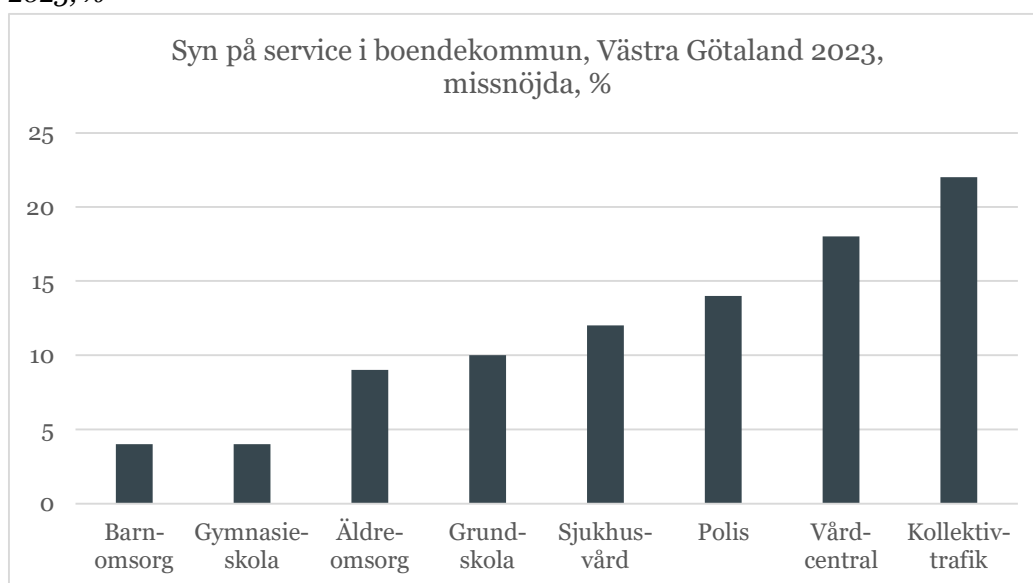
Hur demokratin fungerar är givetvis viktigt. För synen på det politiska systemet i stort tyder dock mycket på att det är hur samhället fungerar i praktiken, vilken "service" invånarna får, som är den avgörande frågan.⁵⁵ Det utmärkande för invånarnas syn på den service samhället som helhet bidrar med i den egna kommunen i Västra Götaland är att relativt få är missnöjda och att det gäller för de flesta områden. Med en skala som går från mycket eller ganska nöjd till varken eller och ganska eller mycket missnöjd är det när det gäller barnomsorg, grund- och gymnasieskola och sjukhusvård runt en av tio eller färre som är missnöjda. När det gäller vårdcentraler, kollektivtrafik och polis har betydligt fler en åsikt och här är då något fler av befolkningen som helhet mindre nöjda (figur 26).⁵⁶ Andelen som har en åsikt växlar mellan de olika områdena på ett sätt som ökar trovärdigheten i svaren. Drygt sex av tio har till exempel ingen uppfattning om servicen när det gäller barn- eller äldreomsorg och gymnasieskola. Av de som har

⁵⁵ Rothstein (2011) Social tillit, lycka, korruption och välfärdsstat

⁵⁶ SOM-institutet (2024): SOM rapport 2024:33, tabell 19

erfarenhet är andelen missnöjda därmed högre än i figuren, men värdena i figuren visar hur det ser ut sammantaget vilket är det mest relevanta i det här sammanhanget. Förändringarna över tid från 2010 och framåt är små. Enda egentliga undantaget är vårdcentraler där andelen missnöjda växlar en del mellan olika år.

Figur 26 Invånarnas syn på hur servicen fungerar i den egna kommunen, Västra Götaland 2023, %



Anm: Andelen missnöjda är summan av mycket och ganska missnöjda. Källa: SOM-institutet

Trots över lag goda bedömningar finns det en nedsida. Det är ofta de som är beroende av de olika typerna av verksamhet som något är missnöjda i något högre grad. För unga gäller det en i stort dubbelt så hög andel för grund- och gymnasieskola och kollektivtrafik. För vårdcentral gäller det i högre grad de i åldern 30 till 49 år, de som oftast har unga barn. Det ska också noteras att något fler, 20 procent, av de som står längst till höger ideologiskt är missnöjda med polisen. Figuren visar inte värdena för bostäder. En olöst långbänk. En tredjedel av samtliga är missnöjda. Men hela frågan är komplex. De som är mer beroende kan vara något mer missnöjda men det är samtidigt fler i gruppen som säger att de utnyttjat någon typ av service som är nöjda med densamma. Med låga andelar inte nöjda och brukare som oftast är mer nöjda talar data för en i huvudsak positiv tolkning.

Invånarna ger också en samlad bedömning av servicen i den egna kommunen och i Västra Götalandsregionen i SOM-institutets undersökningar. Andelen som är positiva överstiger klart andelen missnöjda och gör det år efter år. En av tio är i snitt missnöjda med hur servicen har fungerat under de senaste 12 månaderna både för kommun och för region. Skillnaderna mellan olika grupper och över tid är liten. Värdena för kommun har varit bättre än för kommunerna i Sverige i snitt de senaste åtta åren och både för kommun och region var andelen nöjda betydligt högre i Västra Götaland än för

det svenska genomsnittet 2023.⁵⁷ Den samlade bedömningen är att samhällets service i stora drag fungerar väl.

Låg korruption men välfärdsbrottslighet och svågerpolitik oroar

En väl känd styrka i svenska och nordiska samhällen som har koppling till tillit och synen på service är frågan om korruption. Som noterats ovan är korruption något som ger signifikanta utslag i analyser av varför välbefinnandet skiljer mellan länder.⁵⁸ Samtliga nordiska länder befinner sig bland de länder i världen där korruption anses vara minst förekommande. Det gäller också 2024 även om Sverige halkar ner ett par steg jämfört med till exempel Danmark och Finland. Anledningen till den mer negativa bedömningen är en oro för en utveckling där kriminella utnyttjar välfärdssystemet på ett alltmer organiserat sätt.⁵⁹ De affärer med så kallad svågerpolitik som förekommit under senare år påverkar sannolikt också allmänhetens tilltro till hur saker och ting egentligen fungerar.

Levnadsförhållanden och levnadssätt – fyra pelare som bär upp välbefinnandet

De gener vi bär med oss bidrar tillsammans med våra personlighetsdrag till att forma en bas för välbefinnande i vuxen ålder. Samhällets rambetingelser påverkar förutsättningarna för individernas välbefinnande och bidrar till att förklara nivån på välbefinnandet i ett land/region. Efter att gener, uppväxt, personlighetsdrag och hur samhället fungerar i stort diskuterats återstår frågan om hur levnadsförhållanden och levnadssätt påverkar vårt välbefinnande.

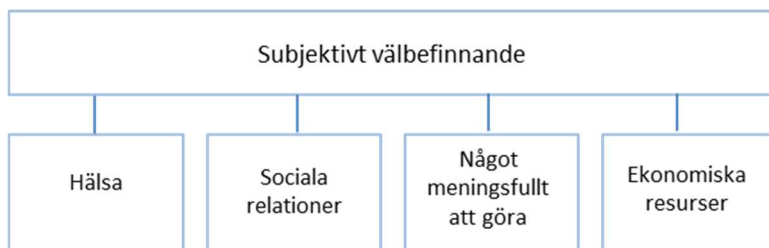
Levnadsförhållanden och levnadssätt handlar om under vilka förutsättningar människor lever sina liv, om hur de lever och vad det innebär för hur de ser på det egna livet. Här presenteras resultaten av de analyser som gjorts av vad som är avgörande för välbefinnandet för invånarna i Västra Götaland. För de viktigaste faktorerna beskrivs sedan läge och fördelningen i befolkningen med senast tillgängliga data. De använda modellerna utgår från internationell forskning. Huvudresultatet har redan beskrivits. Hälsa, sociala relationer, något meningsfullt att göra och en fungerande ekonomi är avgörande för välbefinnandet. De kan ses som de fyra pelare som invånarnas välbefinnande och det goda livet vilar på (figur 27).

⁵⁷ SOM-institutet (2024): SOM-rapport 2024:33, tabell 19

⁵⁸ Se valfritt år/edition av World Happiness Report

⁵⁹ transparency.se/nyheter/cpi2024:-sveriges-negativa-trend-betar-ny-lagsta-niva-aven-i-ar

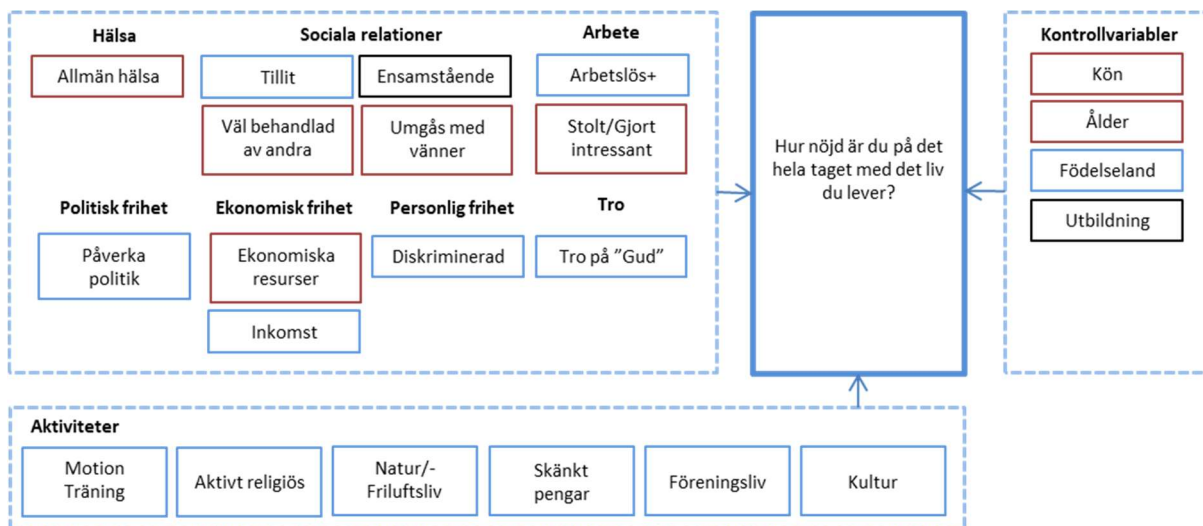
Figur 27 Fyra pelare för välbefinnande – det goda livet



Bra kunskap om vad i levnadsförhållanden och levnadssätt som är avgörande för välbefinnandet

Det huvudsakliga underlaget för analyserna kommer från den forskningssamverkan som Västra Götalandsregionen bedrivit med SOM-institutet sedan regionen bildades 1998/99. En årlig enkät till invånarna ställer frågor om hur de ser på samhällets utveckling, på demokrati, på service men också om hur de lever och hur de ser på sina liv. En schematisk bild av de modeller och de analyser som genomförts ges i figur 27. Var och en av faktorerna i bilden samvarierar mer eller mindre med hur nöjda invånarna är med livet när en fråga i taget analyseras. I en multipel regression – där fler faktorer analyseras samtidigt, med ambitionen att reda ut vilka faktorer som gör avgörande skillnad allt annat lika, är det de med röd (högre värde ger högre välbefinnande) och svart färgmarkering (högre värde ger lägre välbefinnande) som betyder något. Men de gör det med klart olika styrka.

Figur 27 Analysmodell för samband mellan levnadsförhållanden, levnadssätt, välbefinnande i Västra Götaland



Anm: Sammanställning av analysmodeller i Västra Götalandsregionen, Lycka för fler VGR
Analys 2019:4

Svaret på följande frågor är de som i huvudsak är avgörande om vi vill förklara skillnader i välbefinnande mellan invånarna.⁶⁰ Hur ser du på din allmänna hälsa? Har du blivit väl behandlad av andra? Har du lärt dig något nytt/gjort något intressant? Hur klarar sig ditt hushåll på sin nuvarande inkomst? Är du ensamstående eller inte? Hur ofta umgås du med vänner? Runt 40 procent av skillnaderna i hur nöjda invånarna i Västra Götaland är med sina liv förklaras. En mycket hög förklaringsgrad. Inte minst med tanke på att generna ensamma bedöms förklara upp till hälften av välbefinnandet.

I tur och ordning är det hälsa, att ha gjort något intressant, att ha blivit väl behandlad och de ekonomiska resurserna som gör störst skillnad. Att gå från mycket bra hälsa till mycket dålig hälsa ger en dramatisk effekt på välbefinnandet. Livstillfredsställelsen halveras. Att gå från att inte ha något meningsfullt att göra och från att inte känna sig väl behandlad till att göra det ger teoretiskt upp mot 20 respektive 16 procents förbättring av välbefinnandet. Skalan går dock från ”inte alls” till ”i mycket stor utsträckning”. Det är en resa att göra. Detsamma gäller frågan om ekonomiska resurser där den som går från att inte klara sig alls till att klara sig mycket bra statistiskt sett får ett lyft i välbefinnandet med 15 procent. Att umgås mer eller mindre frekvent med vänner ger effekter på runt 5 procent. Beroende på hur beräkningsmodellen specificeras och med vissa skillnader mellan resultaten för data från 2014 och 2019 finns också en effekt för att ha eller inte ha tillit till andra på knappt 5 procent och en mer marginell effekt av arbetslöshet och inkomstnivå.

Hur vi behandlar varandra i vardagen och vilka förutsättningar det finns för var och en att göra något meningsfullt spelar stor roll. Här finns alla möjligheter att påverka välbefinnandet i samhället. För övriga frågor kan vi konstatera att de förändringar i levnadsförhållanden som beskrivs ovan inte sker särskilt ofta. Att gå från bra till dålig hälsa är tyvärr ett undantag de flesta någon gång får uppleva. I en analys av vad mer realistiska förändringar för frågorna ovan betyder för välbefinnandet är svaret att de i stort betyder lika mycket. Välbefinnandet minskar med mellan fem och tio procent när hälsan försämras, när det du gör känns mindre meningsfullt, när dina sociala relationer urholkas och så vidare.⁶¹ Slutsatsen ligger helt i linje med internationell forskning.⁶²

Resultaten pekar också på att ett antal så kallade bakgrundsfaktorer spelar en viss, men än mer undanskydd, roll. De med lägre utbildning och de som är äldre är något mer nöjda med livet efter att hänsyn tagits till övriga faktorer. Även kvinnor har ett något högre välbefinnande allt annat lika. Det finns fler möjliga förklaringar. Förväntningar och krav på hur livet borde vara kan se olika ut för olika grupper. De grupper en jämför

⁶⁰ Beräkningarna har gjorts av forskare vid SOM-institutet med i stort helt identiskt resultat på data från den Västsvenska SOM-undersökningen 2014 och 2019. Antal svarande ca 2 500 respektive år. Se Lycka för fler, VGR Analys 2019:4 och SOM-institutet, Lycka till 2020, VGR Analys 2025:10

⁶¹ Västra Götalandsregionen (2019): VGR Analys 2019:4 s.48 för beräkningsexempel

⁶² Helliwell (2003) i Layard (2011): Happiness, Lessons from a new Science, s.70 f.

sig med skiljer ofta (se kapitel 4). Delar av den yngre generationen ser ut att se mer generellt negativt på sina förutsättningar. Det kan också ge detta utfall även om övriga aspekter som avgör välbefinnandet är i nivå med vad de är för övriga åldersgrupper.

Ett antal skillnader när analysen i stället görs genom en jämförelse inom olika grupper är värda att uppmärksamma. Samma frågor är i huvudsak avgörande för kvinnor och män. Men det är kvinnor och högutbildade som blir mer nöjda med sina liv med stigande ålder när övriga aspekter av livet fungerar likvärdigt. Samma frågor är i grunden viktigast även för invånare med olika utbildningsnivå. För de med grundskola som högsta utbildningsnivå betyder dock sociala relationer och hälsa ”allt”. Inga andra faktorer är signifikanta. För de som är ensamstående betyder det som väntat betydligt mer för välbefinnandet att ha gjort något intressant/lärt sig något. De som är ensamstående är också mer nöjda med livet med stigande ålder allt annat lika. En vänjer sig. I jämförelsen mellan olika åldersgrupper visar det sig att den negativa effekten av att vara ensamstående är betydligt större för de i åldern 16 till 29 år och att de unga vuxna som avslutat sin utbildning var mer nöjda med livet. En möjlig tolkning är att de som har hunnit etablera sig i samhället är mer nöjda med livet, allt annat lika.

Utgångspunkten för ovanstående modell och analys för Västra Götaland är ett av de mest citerade resultaten inom den internationella forskningen när det gäller att förklara skillnader i välbefinnande mellan invånare utifrån levnadsförhållanden och levnadssätt – The Big Seven.⁶³ Tre av de faktorer som lyfts i den modellen ger inga signifikanta utfall i ekvationerna. Det gäller politisk frihet – mätt som möjligheten att påverka politik, personlig frihet – mätt som i vilken mån en ansåg sig diskriminerad i någon form och att ha en tro. En anledning kan vara att de indikatorer som används inte speglar frågan på ett bra sätt eller fångas av upp av andra frågor. Möjligheten att påverka politik bör dock vara ett relevant perspektiv för politisk frihet medan personlig frihet möjligen fångas in av de frågor som handlar om sociala relationer.

Analysen har också gjorts för ett antal aktiviteter så som att motionera/träna, idka friluftsliv, vara delaktig i föreningslivet, besöka kulturevenemang, vara aktivt religiös och skänka pengar mer eller mindre ofta. Även här samvarierar var och en med hur nöjda invånarna är med livet (se kapitel 2). Vid en samlad analys är de dock inte avgörande. Resultatet kan beskrivas som att ett aktivt liv i samvaro med andra är det som ger förutsättningar för en god hälsa, bra sociala relationer och att känna att en har gjort något meningsfullt. Men att bara idka friluftsliv, vara med i en förening eller skänka pengar ger sammantaget en mycket begränsad effekt på välbefinnandet som helhet även om dessa frågor är de som har tydligast koppling. Det som görs bör kännas meningsfullt och gärna bidra till bättre relationer med andra och varför inte en bättre hälsa. Det är hur livet fungerar som helhet som avgör livstillfredsställelsen.

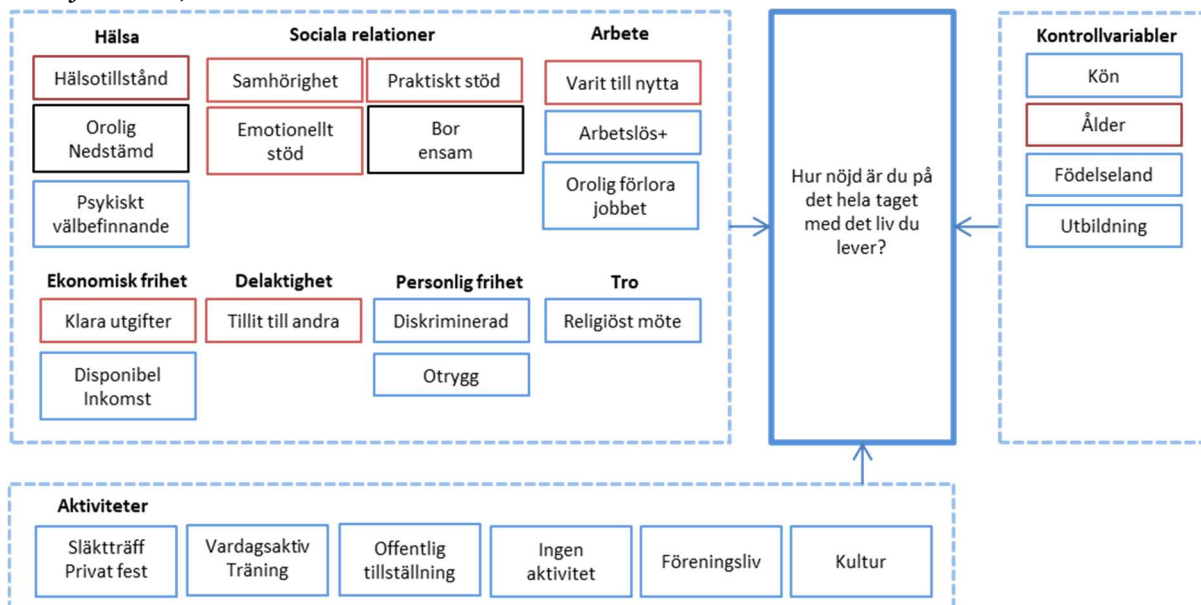
⁶³ Layard (2011): s.62ff

Den schematiska bild som visas i figur 27 beskriver givetvis inte hur analysen av datamaterialet gjorts. Det är allt för mycket på en gång och riskerar att bli självförklarande och ointressant. Resultaten är i praktiken en sammanställning av olika modeller där beräkningar först gjorts för hur varje indikatorer/fråga samvarierar med hur invånarna ser på sitt välbefinnande. Tre olika modeller har använts med fokus på (1) synen på vardagslivet, (2) på vilka aktiviteter invånarna deltar i/gör och (3) på en modell som utgår från levnadsförhållanden i stort. Därefter har variabler valts ut till en (4) huvudmodell som täcker in de sju ”stora frågorna”. Resultatet i denna huvudmodell har sedan åter testats med ett antal olika aktiviteter och för olika grupper.⁶⁴

Analys av välbefinnandet i Dalsland ger samma bild – frånvaron av psykisk ohälsa den enskilt viktigaste faktorn

Motsvarande analys för Dalsland baserat på data från enkäten Hälsa på lika villkor som genomförs i samverkan mellan folkhälsomyndigheten och Västra Götalandsregionen ger samma huvudresultat. Att ett annat dataunderlag med delvis annorlunda formulerade frågor ger samma resultat stärker givetvis trovärdigheten. 1 500 dalslänningar ingår i underlaget med data från 2018. Den modell som använts och de faktorer som ingår beskrivs i figur 28. Beräkningarna har gjorts av Västra Götalandsregionen.⁶⁵

Figur 28 Analysmodell för samband mellan levnadsförhållanden, levnadssätt och välbefinnande, Dalsland



Anm: Sammanställning av analysmodeller ur Det goda livet i Dalsland, VGR Analys 2020:51

⁶⁴ Se appendix i VGR Analys 2019:4 samt VGR Analys 2025:10

⁶⁵ Västra Götalandsregionen (2020): Det goda livet i Dalsland, VGR Analys 2020:51

De frågor som visar sig vara avgörande allt annat lika är: Är du orolig/nedstämd? Hur ser du på ditt allmänna hälsotillstånd? Känner du att du varit till nytta? Känner du samhörighet med andra? Klarar du dina löpande utgifter? Har du någon du kan få praktiskt och/eller emotionellt stöd av om du behöver det? Bor du ensam? Har du tillit till andra? Även här förklaras runt 40 procent av variationen mellan invånarna.

Noterbart är att frågan om att ha varit orolig/nedstämd eller inte är den som har störst påverkan på välbefinnandet allt annat lika. I forskningen konstateras också generellt att psykisk ohälsa är en av de absolut viktigaste frågorna att hantera för ett högt välbefinnande i befolkningen. Att invånare som är äldre är mer nöjda med sitt liv när förutsättningar i övrigt är lika är möjligen inte förvånande för Dalsland. Utvecklingen har under en rad decennier präglats av en minskad och åldrande befolkning, färre jobb, relativt sett låg sysselsättning et cetera. Detta påverka i sin tur förutsättningarna för hälsa, sociala relationer, att ha något meningsfullt att göra och att klara sin ekonomi.

Inte heller för invånarna i Dalsland ger de aktiviteter som tagits med i modellberäkningarna någon extra effekt på välbefinnandet allt annat lika. Här ingår ändå fler aktiviteter som ligger mycket nära invånarnas vardagsliv. Och precis som i tidigare redovisade modeller finns en viss samvariation mellan samtliga faktorer i den schematiska figuren och invånarnas uppfattning om sitt välbefinnande när de bedöms var och en för sig.

De fyra pelarna – Hälsa, sociala relationer, meningsfullhet och ekonomi

Efter denna genomgång av de beräkningar som gjorts och resultatet av dem är det dags att se närmare på och diskutera huvudfrågorna i de fyra pelare som bär upp välbefinnandet.

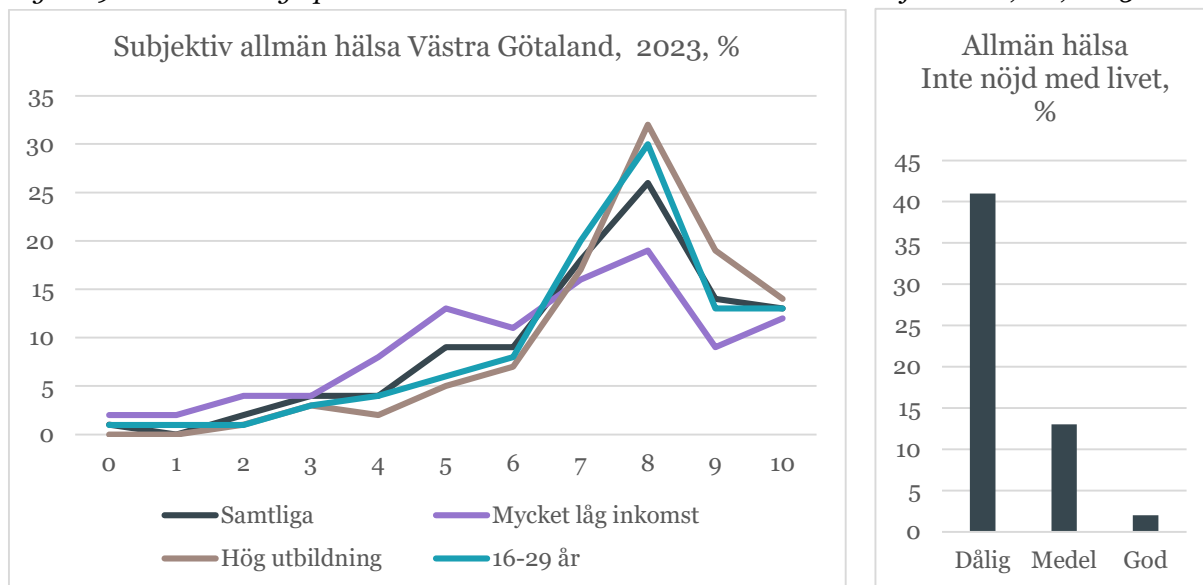
Hälsa – God hälsa är ett fundament för högt välbefinnande

En god hälsa är central för människors välbefinnande. En majoritet av invånarna i Västra Götaland ser sitt allmänna hälsotillstånd som bra eller mycket bra (figur 29). Sambandet med välbefinnande är mycket starkt. Av de som ser sin hälsa som dålig är det hela 40 procent som inte är nöjda med sitt liv jämfört med 10 procent i befolkningen som helhet. Bland de som ser den som god är det bara ett par procentenheter som anger att de har lågt välbefinnande.

Invånare med mycket låga inkomster och låg utbildning har sämst allmän hälsa (figur 29). Men det som utmärker dem är att det är betydligt fler som anger en hälsa som ligger i mitten av skalan. Även för dessa grupper ligger dock medelvärdet i hälsa upp mot sju på en skala från noll till tio. För högutbildade är hälsotillståndet mycket bra med ett medelvärde som närmar sig åtta. Som sig bör har även den yngre

åldersgruppen en bra allmän hälsa vilket är extra intressant då det skiljer mot hur de ser på frågor som handlar mer om psykiskt välbefinnande och delaktighet som ensamhet, tillit och hur deras allmänna relationer till andra är. Psykisk ohälsa ger generellt ett större utslag och betyder därmed mer för välbefinnandet än psykisk hälsa. Att invånarna kopplar frågan om sitt allmänna hälsotillstånd främst till sin fysiska hälsa verkar uppenbart.

Figur 29 Invånarnas syn på sin hälsa och samband mellan hälsa och välbefinnande, VG, 2023



Anm: Dålig hälsa är ett värde på 0 till 3 i figur 29, medel är 4 till 7, hög är 8 till 10. Källa: SOM-institutet

Sociala relationer – ensamhet och samhörighet

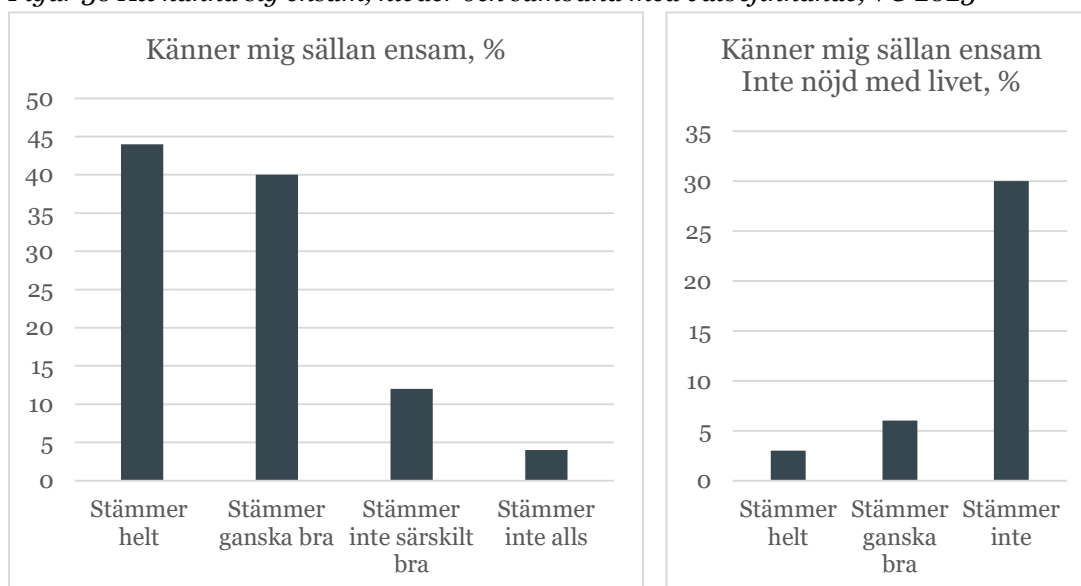
Sociala relationer är en mångdimensionell fråga. Det kan handla om att känna sig mer eller mindre väl behandlad av andra, mer eller mindre ensam, om att umgås mer eller mindre flitigt med andra, att känna samhörighet, tillit och ha stöd av andra i olika situationer i livet. Det kan beskrivas i form av socialt kapital.⁶⁶ Det utmärkande för kopplingen mellan invånarnas välbefinnande och sociala relationer är, som framgått ovan, att i stort sett alla perspektiv som ingår i olika frågebatterier var för sig har stor betydelse för hur nöjda invånarna är med sina liv. Här ges ett antal exempel som försöker täcka in olika dimensioner – ensamhet, samhörighet, hur en anser sig behandlad, tillit och hur frekvent en umgås med andra.

⁶⁶ Socialt kapital kan definieras som nätverk med delade normer, värderingar och syn på saker och ting som underlättar samarbete inom och mellan grupper (OECD 2002)

Äldre är inte mest ensamma – samhörighet är en central fråga

De som bor ensamma är genomgående mindre nöjda med livet även när hänsyn tas till livet i övrigt. Nivån är mer än dubbelt så hög jämfört med de som bor ihop med andra. Än tydligare är det för de som känner sig ensamma, saknar samhörighet med andra.⁶⁷ 30 procent av de som svarar nekande på frågan om de sällan känner sig ensamma är inte nöjda med livet. För övriga invånare är andelen som inte är nöjda med livet mycket låg (figur 30). Drygt 15 procent av befolkningen som helhet instämmer inte (figur 30). Bland de i åldern 16 till 29 år är andelen nästan dubbelt så hög. En skrämmande hög siffra. En hög andel gäller också för de med låga inkomster men här finns en samvariation. De som känner sig minst ensamma är möjligen något förvånande de äldre i befolkningen men också de med hög utbildning där en av tio instämmer i påståendet.

Figur 30 Att känna sig ensam, nivåer och samband med välbefinnande, VG 2023



Källa: SOM-institutet

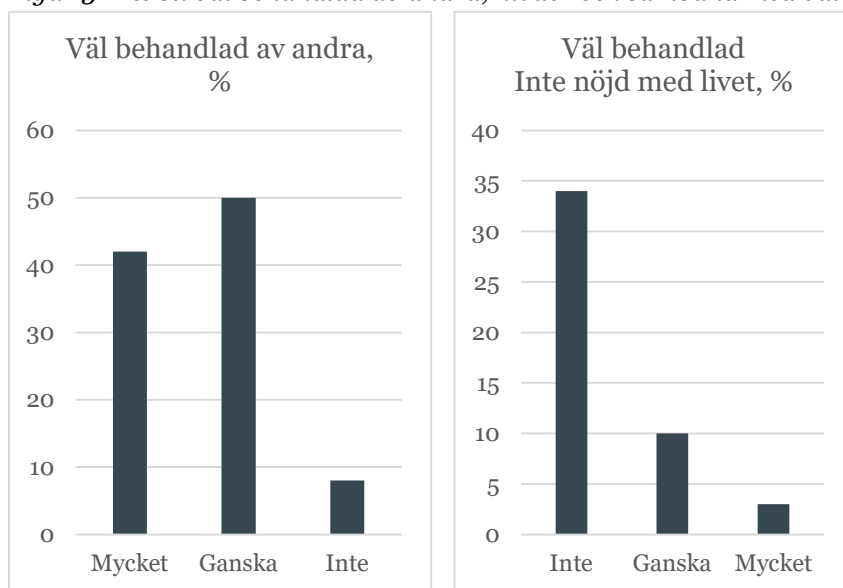
Om alla bara behandlar varandra väl i vardagen skapas förutsättningar för välbefinnande för fler

Ett av de perspektiv som har allra störst betydelse för invånarnas välbefinnande allt annat lika är den om att känna sig väl behandlad av andra. Extra intressant är att frågan handlar om hur livet är här och nu, översatt till den senaste veckan. Det innebär att hur vi förhåller oss till och behandlar varandra i vardagen faktiskt spelar stor roll för välbefinnandet i samhället som helhet. Och inte minst för de som är mer utsatta. En av

⁶⁷ I de analyser som gjorts har variabeln ensamstående eller inte använts. Här redovisas också data för de som känner sig ensamma – saknar samhörighet – som är en än starkare indikator i forskning inom området men är en fråga som inte ställdes de år som ger underlag för analyserna (se kapitel x).

tre av de som inte känner sig särskilt eller alls väl behandlade är inte nöjda med sitt liv. Positivt är att gruppen är relativt liten, under 10 procent av invånarna i Västra Götaland. Bland de dryga 40 procent som känner sig mycket väl behandlade av andra är det bara några procent som inte är nöjda med livet (figur 31). Bland de grupper som i högre grad inte känner sig väl behandlade är unga, lågutbildade och de med mycket låga inkomster. I dessa grupper är andelen fyra/fem procentenheter högre än för snittet bland invånarna i regionen. Lägre andel gäller för de med hög utbildning och hög inkomst men också för den äldsta åldersgruppen.

Figur 31 Att bli väl behandlad av andra, nivåer och samband med välbefinnande, VG, 2023



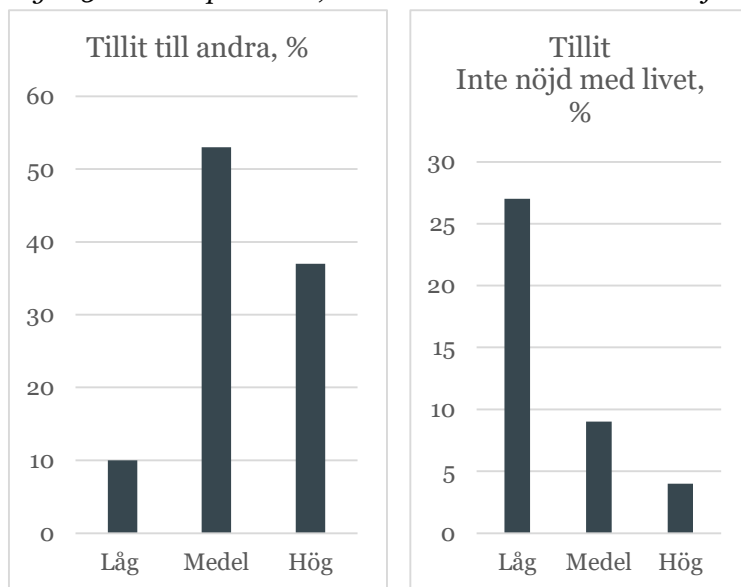
Anm: Inte väl behandlad är de som svarat inte alls eller inte särskilt. Källa: SOM-institutet

Låg tillit andra bland unga och de med mycket låg inkomst

Även bland de som saknar tillit till andra är andelen som inte är nöjda med livet mycket hög, över 25 procent. För de med hög tillit är motsvarande andel under fem procent (figur 32).⁶⁸ Lägst tillit till andra bland invånarna i Västra Götaland har de unga mellan 16 och 29 år men också de som har grundskola eller gymnasium som högsta utbildningsnivå samt de med mycket låg inkomst. Kvinnor litar något mer på människor i allmänhet och i genomsnitt än män. De med hög utbildning och mycket hög inkomst litar betydligt oftare på andra. Tillit ligger nära frågan om hur en känner sig behandlad av andra. I de samlade analyserna när båda dessa och andra faktorer ingår blir tillit då inte alltid en avgörande fråga. När frågor om hur en blir behandlad inte är med i ekvationen blir tillit signifikant viktigt.

⁶⁸ Låg tillit motsvaras av värdet 0-3 på en skala från 0-10, medel är 4-7 och hög tillit är 8-10.

Figur 32 Att lita på andra, nivåer och samband med välbefinnande, Västra Götaland, 2023



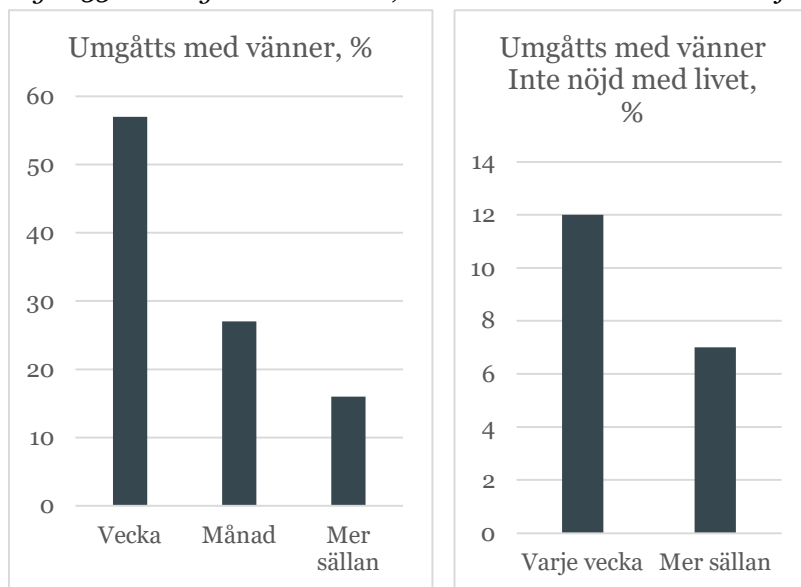
Anm: Låglitare=0-3, Medel=4-7, Höglitare=8-10 på en skala från 0-10. Källa: SOM-institutet

Sex av tio invånare umgås frekvent med vänner men en relativt stor grupp lever mer isolerat

Att göra något och då tillsammans med andra är en given rekommendation på frågan om hur en som individ kan öka sitt välbefinnande. Om det dessutom känns som meningsfullt och du lär dig något nytt ger det en inte obetydlig bonus. När frågan enbart gäller om invånarna umgåtts mer eller mindre frekvent med vänner blir skillnaderna tydliga men inte så stora som för många andra frågor när det gäller sociala relationer (figur 33). Andelen som inte är nöjda med livet är trots det närmare dubbelt så hög för de som inte umgåtts med vänner en eller flera gånger per vecka. Resultaten växlar samtidigt en del mellan olika år och precis som för tillit beroende på vilka andra faktorer som ingår i modeller och ekvationer.

Närmare 60 procent av invånarna i Västra Götaland umgicks med vänner minst en gång i veckan 2023. Drygt 25 procent umgicks en gång per månad. 16 procent umgicks med någon vän mindre än en gång per månad (figur 33). En inte helt uppmuntrande siffra. Det motsvarar andelen som svarar att de känner sig ensamma (se ovan). Ofrivillig ensamhet som dessa båda frågor möjligen kan summeras till är en fråga som det går att arbeta med lokalt och regionalt. De som oftast umgås med vänner är närmast självklart de i den yngsta åldersgruppen. I åldrarna mellan 30 och 65 år minskar mötena för att åter öka för de som är över 65 år. Andelen som umgås med vänner mer sällan är något högre för de med låg utbildning och mycket låga inkomster.

Figur 33 Att umgås med vänner, nivåer och samband med välbefinnande, V. Götaland, 2023



Källa: SOM-institutet

Att göra något meningsfullt är det som är viktigt för välbefinnandet – arbete är ett alternativ

Att känna att en gör något meningsfullt och att vara nöjd med det en gör är självklart viktigt för välbefinnandet. Det gäller generellt och i så kallad arbetsför ålder och det gäller i än högre grad för de som är arbetslösa eller på andra sätt utanför arbetsmarknaden och för de som är ensamma. Arbetet uppfyller en rad centrala psykologiska funktioner som är viktiga för välbefinnandet som att strukturera tiden, social tillhörighet, medverka i en verksamhet med ett gemensamt mål, status och identitet och regelbunden aktivitet.⁶⁹ I en samlad analys ger inte arbetslöshet, aktivitetsgaranti, et cetera en negativ effekt på välbefinnandet. Frågan om att vara stolt över något en gjort och att göra något meningsfullt ”tar över”. Forskning visar att arbetslösa invånare i Europa har ett högre välbefinnande om de deltar i meningsfull aktivitet än om de bara erhåller finansiellt stöd.⁷⁰ Det gäller att motverka, mildra eller undvika att arbetslöshet bidrar till social marginalisering, att de arbetslösa hamnar utanför och dessutom ses som mindre värda, tappar sin sociala status.⁷¹ Kunskaper som är viktiga både för att utforma insatser för de som har en svagare position i samhället och för de som står utanför arbetsmarknaden. Resultaten pekar mot att det inte handlar om ”hur mycket” stolt du är eller hur mycket du lärt dig/gjort utan snarare om att i någon mån ha gjort detta (figur 34 och 35). Även här gäller frågan om synen på

⁶⁹ Fernandez-Urbano (2024): The Economics of Happiness Research, Jahoda 1982 s8, i Encyclopedia of Happiness ...

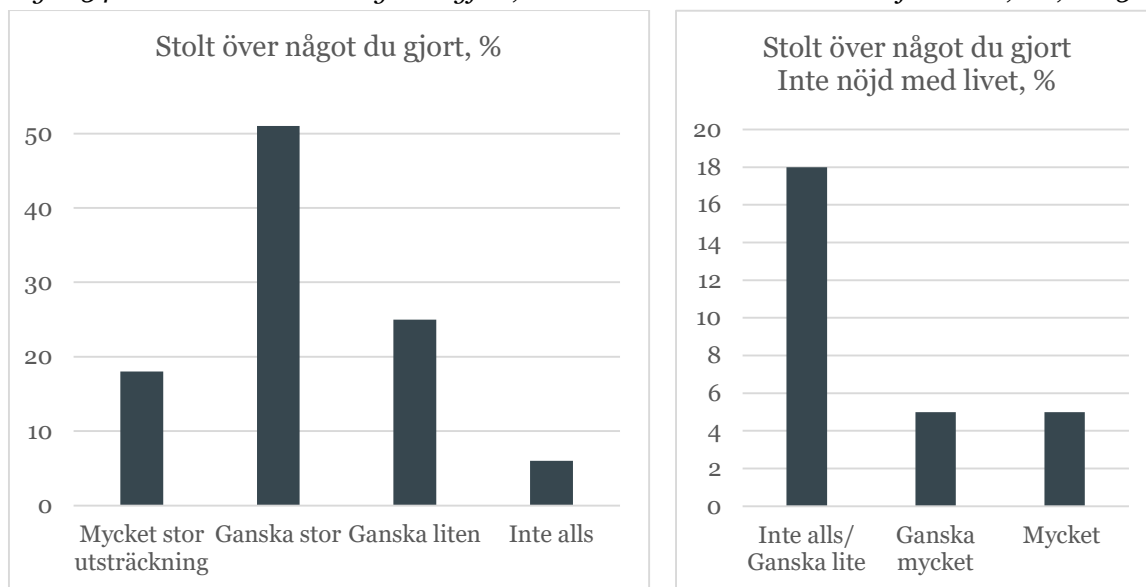
⁷⁰ Ibid, Crost et al 2016

⁷¹ Ibid, Pierson 2013

livet den senaste veckan, vilket precis som i fallet med hur vi behandlar varandra ovan, öppnar upp möjligheter att agera för och prioritera ökat välbefinnande lokalt, regionalt, nationellt.

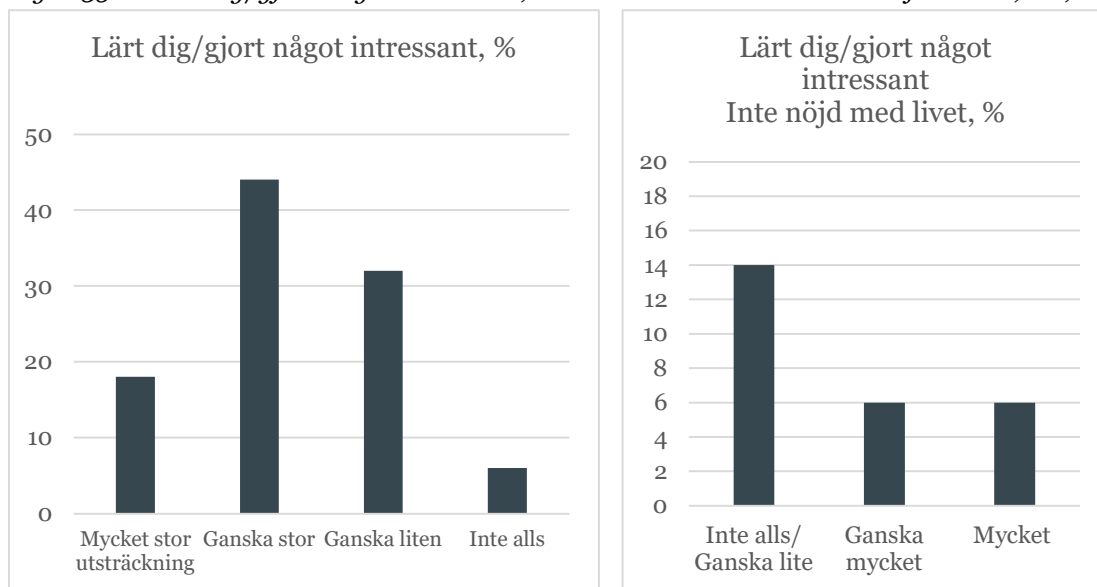
Andelen av invånarna i Västra Götaland som känner att de är mer eller mindre stolta och har lärt sig något nytt eller gjort något intressant är väldigt lika. Analyserna visar att frågorna hänger ihop men de är inte identiska. Knappt en av fem är mycket stolta eller har lärt sig/gjort något intressant (figur 35). Runt 30 procent ingår i gruppen som har gjort detta i ganska liten utsträckning eller inte alls och som är de som är mindre nöjda med sina liv. Frågan om att har lärt sig något nytt eller ha gjort något intressant har en klar koppling till utbildningsnivå. 40 procent av de med grundskola som högsta utbildning är positiva jämfört med 70 procent av de som gått tre år eller mer i högskola och de med hög inkomst. Andelen är som väntat också lägre för de över 65 år och något lägre för de med låg inkomst. När det i stället handlar om att vara stolt över något en gjort är andelen lägre också för de i åldern 16 till 29 år. Den är betydligt lägre för de med kort utbildning och för de med mycket låg inkomst. Bland de med hög utbildning och/eller hög inkomst har närmare 80 procent känt sig ganska eller mycket stolta över något de gjort den senaste veckan.

Figur 34 Att vara stolt över något en gjort, nivåer och samband med välbefinnande, VG, 2023



Källa: SOM-institutet

Figur 35 Att lärt sig/gjort något intressant, nivåer och samband med välbefinnande, VG, 2023



Källa: SOM-institutet

Tillräckliga ekonomiska resurser betyder mest – inte den absoluta inkomsten

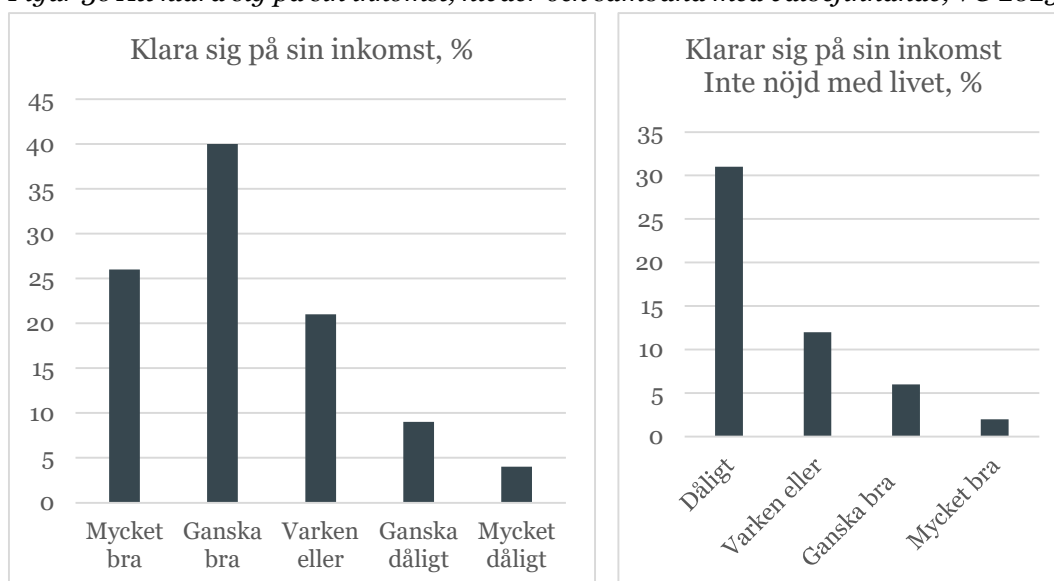
Och så frågan om inkomster eller snarare ekonomiska resurser. I forskningen och i litteraturen är nivån på inkomsten oftast en faktor som har samband med välbefinnande. De med en inkomst över 45 000 kronor i månaden (hög inkomst) är också mer nöjda med sina liv och bland de med mycket låg inkomst (under 15 000 i månaden 2023) var det en dubbelt så hög andel (18 procent) jämfört med befolkningen som helhet som var inte var nöjda med sitt liv 2023 (se kapitel 2). Samtidigt är några av välbefinnandeforskningens mest intressanta resultat att inkomsten till stora delar är relativ genom att de flesta, efter att ha uppnått en grundnivå, dels jämför sig med andra, dels vänjer sig vid nya inkomster i snabb takt. Över tiden finns inte heller för de flesta ”utvecklade” länder något samband mellan hög tillväxt och befolkningens välbefinnande.⁷² Månadsinkomsten förklarar i en enkel analys av samvariationen med välbefinnande 3 procent av skillnader i välbefinnande i Västra Götaland. Invånarnas syn på hur klarar sig på sin inkomst 10 procent. När frågan om att klara sig på sin inkomst finns med i ekvationen har inkomsten ingen avgörande effekt på välbefinnandet. Det gäller både för data från SOM-institutet för Västra Götaland och i analyserna baserade på enkäten Hälsa på lika villkor för Dalsland där den faktiska inkomsten för de som medverkat i undersökningen ingår som en variabel.

⁷² Se till exempel Layard (2011): Happiness – Lessons from a new Science, s.32

Tre av tio som klarar sig mycket eller ganska dåligt på sin inkomst har ett lågt välbefinnande (figur 36). Andelen av befolkningen i denna grupp var 13 procent och något stigande 2023. Att kvinnor, särskilt ensamstående föräldrar, något oftare klarar sig sämre på sin inkomst än män är väl kartlagt och visar sig även här. De stora skillnaderna gäller dock och givetvis mellan de med olika nivåer på sin inkomst. En av tre av de med en inkomst under 15 000 kronor i månaden klarar sig ganska eller mycket dåligt på sin inkomst. Andelen som menar att de klarar sig mycket dåligt är dock fortfarande bara runt 10 procent och i befolkningen som helhet fem procent.

Ett minst lika intressant resultat är att det inte finns några egentliga skillnader mellan invånarna i de olika delarna av Västra Götaland eller mellan invånare i olika åldrar när det gäller hur en klarar sin ekonomi. Det visar närmast övertydligt relevansen av de teorier som handlar om hur vi jämför oss med de i vår närmiljö och vår grupp. Inkomsterna är betydligt högre i Göteborgsregionen som har ett något lägre välbefinnande jämfört med övriga delar av regionen. En del i detta är givetvis också att skillnader i livsvillkor skiljer. Skillnader i fastighetspriser är som ett exempel mycket stor över regionen.⁷³

Figur 36 Att klara sig på sin inkomst, nivåer och samband med välbefinnande, VG 2023



Källa: SOM-institutet

⁷³ För en genomgång av utbildningsnivåer, inkomster, fastighetspriser med mera på de regionala arbetsmarknaderna i Västsverige se till exempel Västra Götalandsregionen (2024): Västsveriges regionala arbetsmarknader, Utveckling och potential, VGR Analys 2024:49

4 Den komplexa verkligheten – Jämförelser, anpassning, förväntningar

Det som står i centrum i samhällsdebatten rimmar inte sällan illa med vad forskningen om välbefinnande lär oss. Det som är värdefullt är i stort sett alltid mer, snabbare, större. När det samlade värdet av det som produceras är 0,2 procentenheter mindre än prognosticerats eller än förra kvartalet skapas rubriker. Realinkomster som faller till nivån från 2019 ses som helt otillräckliga samtidigt som situationen 2014 kan beskrivas som ett ideal att återvända till. Om hushållen konsumerar mindre behöver konsumtionen stimuleras. I skarp kontrast till detta visar det sig att värdet av det som produceras i ett land över tid kan mångdubblas utan någon koppling till hur invånarna ser på sina liv, till invånarnas välbefinnande. Och det gäller de flesta länder efter att en viss nivå nåtts.⁷⁴

Denna så kallade Easterlins paradox är inte svår att förstå utifrån de frågor som är avgörande för välbefinnandet. Hälsosituationen kan bli bättre men också sämre i ett samhälle med mer överflöd. Det finns inga garantier för att en snabbare växande ekonomi ger fler invånare ett meningsfullt liv eller stärker sociala relationer. Ett fokus på ständig, snabb och fortsatt tillväxt kan snarare motverka detta. Och förutsättningarna för att en mycket stor majoritet ska ha en sund ekonomi finns redan i de flesta så kallade utvecklade länder. Det är mer en fråga om hur resurser fördelas. Stora inkomstskillnader ser dessutom i ett europeiskt perspektiv ut att minska det samlade välbefinnandet i samhället.⁷⁵ Easterlins slutsats är att ekonomisk tillväxt inte gör att ett samhälle utvecklas till en plats där allt är tillgängligt i någon slutgiltig mening. I stället leder tillväxten i sig till nya behov som kräver fortsatt tillväxt.⁷⁶ Det är lätt att känna igen sig i den beskrivningen. Samtidigt finns givetvis ingen anledning att se negativt på ny teknik eller nya lösningar som underlättar livet, bidrar till bättre hälsa, ger förutsättningar för ett mer meningsfullt liv för fler, ger utrymme för stärkta sociala relationer et cetera. Frågan är väl snarare hur eller om det är överhuvudtaget är möjligt att flytta fokus i ekonomin från mer av allt till denna typ av frågor.

Att fel frågor hamnar i fokus och att mer inte garanterat är bättre förklaras också av ett antal grundläggande principer för hur människor fungerar. De är i tur och ordning teorier om sociala jämförelser, anpassning och förväntningar. Medvetenhet om dessa kan bidra till att samhället organiseras och att människor agerar på ett sätt som långsiktigt bidrar till ett högre välbefinnande.

⁷⁴ Se till exempel Clark et al (2019): The Origins of Happiness, The Science of Well-being over the Life Course, s.43 för data för Storbritannien, Tyskland, Australien och USA.

⁷⁵ Encyklopedia of Happiness, Quality of life and Subjective Wellbeing, s.8

⁷⁶ Easterlin (2010) s.45

Sociala jämförelser – Din plats i ledet

Teorin om sociala jämförelser beskriver hur det mesta i livet är relativt. Vi jämför oss med vår grupp och i vår omgivning. En ökad inkomst visar sig betyda mycket lite om andra får mer. Inkomstnivån i förhållande till andra där en bor påverkar välbefinnandet mer än den absoluta inkomstnivån i befolkningen et cetera. Bevisen från forskningen talar ett tydligt språk. Det som betyder mest för hur nöjda människor är med sina liv i detta sammanhang beror på positionen i den grupp en jämför sig med – ens referensgrupp. Ökade inkomster och tillväxt ger negligerbara effekter på välbefinnandet. Några blir rikare, andra blir fattigare, relativt sett.⁷⁷

Men sociala jämförelser och status handlar inte heller bara om inkomster och standard. En arbetslös som flyttar till en region med högre arbetslöshet ökar sitt välbefinnande. En person som har arbete och flyttar till samma region minskar sitt välbefinnande något. En arbetslös som har en arbetslös partner blir relativt sett lyckligare.⁷⁸ Känslan av att vara överviktig ökar med hög vikt men minskar om du befinner dig bland andra överviktiga. Det gäller än tydligare om din partner också är överviktig.⁷⁹ I ett område med hög kriminalitet påverkas alla. Efterhand minskar gapet mellan de som drabbats direkt och de som inte drabbats. De som inte drabbats drabbas av risken. De som drabbats antar att det de upplevt är det normala. I utsatta förorter i England beräknas de som har arbete och de som inte har ett arbete nå samma livstillfredsställelse när arbetslösheten i området går upp mot 25 procent.⁸⁰

Slutsatserna har beskrivits som ett nedärvt resultat av evolutionen. Att grupper fungerar har varit avgörande för människans överlevnad och utveckling vilket har förutsatt att alla hittar sin position relativt de andra i gruppen. Att söka status i den egna gruppen och att söka högre status är då grundläggande mänskliga egenskaper.⁸¹

För den som tvekar kring forskningens resultat är det bara att fråga sig vilken position en själv har på arbetsplatsen, i grannskapet, bland vänner och kollegor. Eller tänka tillbaka på skoltiden och försöka lista ut rangordningen i klassen. Det torde inte vara svårt. För de som är något äldre manifesterades tidigare denna rangordning i olika lagtävlingar i skolgymnastiken på ett absurt sätt genom att två högt ansedda elever fick möjlighet att succesivt välja medspelare bland övriga i klassen. Alla visste vem som skulle väljas först, och sist. Detta är som tur är en verksamhet som torde ha upphört. Många skolor, till exempel Engelska skolan, har nu ett system för att mildra denna typ av ranking och motverka positionering. Klasser bryts upp varje år. Det finns till och

⁷⁷ Bartolini et al (2016) s.176

⁷⁸ Clark (2016) s74 ff, i Bartolini et al.

⁷⁹ Ibid s84

⁸⁰ Powdtahvee (2010) s.132 ff.

⁸¹ Frey (2008) s.28 f

med skolor där eleverna byter grupp fyra gånger om året.⁸² I forskning om välbefinnande på arbetsplatser visar det sig också, och med ett mycket omfattande underlag, att det som är viktigast för människors välbefinnande kopplat till arbetslivet, och för hur organisationen fungerar totalt sett utifrån medarbetarna, är frågan om tillhörighet/samhörighet.⁸³

Anpassning

Det andra perspektivet som gör välbefinnandet relativt stabilt över tid gäller människans förmåga till anpassning. Även här finns starka bevis från forskningen. Det gäller inte minst de studier som följer samma grupp av invånare och deras livsöden under en längre tid. Det visar sig att den positiva, alternativt negativa, effekten av händelser som till exempel att gifta sig, få barn, skiljas, efterhand klingar av och att välbefinnandet för de flesta återgår till utgångsläget. Samma studier visar också att sådant som ständigt gör sig påmint som psykisk ohälsa/oro, kronisk smärta och arbetslöshet/-utanförskap inte går över på samma sätt. Tiden läker alla sår, utom de som hela tiden kräver vår uppmärksamhet.⁸⁴ Men även normer och värderingar i samhället har betydelse för hur olika livssituationer påverkar välbefinnandet. Ett klassiskt exempel är jämförelsen av hur arbetslöshet och giftermål påverkade kvinnor respektive mäns välbefinnande i det uppdelade Tyskland. Mäns välbefinnande minskade mer vid arbetslöshet och kvinnors ökade mer under det år som giftermålet sker i Västtyskland. Normen i Västtyskland var att det var viktigare för män att arbeta och kvinnor att gifta sig. I tidigare Östtyskland svarade de flesta att det var lika viktigt att kvinnor och män arbetade och påverkan var likartad för båda grupperna.⁸⁵

Men människans förmåga och tendens att anpassa sig får också andra och mer frekventa effekter. En ny bil, en än snabbare mobiltelefon, det renoverade köket eller en höjd lön går snabbt från att vara något som betyder något extra till att vara det nya normala. Beräkningar tyder på att det bara tar ca tre år att vänja sig vid en inkomstökning på 50 procent.⁸⁶ Ett samhälle som har huvudfokus på materiell tillväxt har begränsade förutsättningar att öka invånarnas välbefinnande.

⁸² www.vlt.se/2017-08-21/engelska-skolan-flera-fordelar-med-att-lata-elever-byta-klass/www.vilarare.se/amneslararen-svenska-sprak/reportage/har-byter-eleverna-klass-fyra-ganger-om-aret/

⁸³ De Neve, Ward (2025): Why workplace wellbeing matters

⁸⁴ Se till exempel Adaption to life events Clark et al www.voxeu.org

⁸⁵ Köcher et al 2011.

⁸⁶ Powdtahvee (2010) s.114 f

Förväntningar

Och det leder oss in på en tredje fråga som påverkar det egentliga värdet av hur vi lever – förväntningar. Anpassning innebär att förväntningarna på vad som är normalt eller rimligt ändras. En tidigare tillräcklig inkomst bedöms nu som låg, den nya som normal medan tanken fortsatt är att den framtida högre kommer göra dig mycket mer tillfreds med livet. När den nya inkomsten väl sitter där på kontot är det den normala. Och så upprepas resan i ekorrhjulet. Ett varv till. Vid en given tidpunkt är välbefinnandet i genomsnitt högre för de med högre inkomst. Över en livscykel är dock välbefinnandet i en grupp i stort sett oförändrad. Samtidigt tycker en majoritet att de hade det sämre förr och tror att de kommer att få det bättre i framtiden.⁸⁷

En slutsats i forskningen är att konsumtion av upplevelser ger mer positiva effekter än materiell konsumtion. Att göra saker är bättre än att äga saker. Upplevelser av olika slag kan fungera som en positiv kraft i sociala sammanhang.⁸⁸ Skälen är flera. En upplevelse ger ofta mer positiva reaktioner från omgivningen. Upplevelser delas ofta med andra. Upplevelser innebär ofta möten och social samvaro med vänner och familj. Upplevelser kan dessutom återanvändas i form av gemensamma minnen som bidrar till ett bättre liv. Upplevelser ger även de som deltar en känsla av att ”känna sig mer levande”.⁸⁹ Frågan är dock vad senare tiders utveckling betyder. I dag verkar de flesta former av aktiviteter ses som något som ska visas upp i sociala medier. Det finns inga gränser för hur fantastiskt och exklusivt allt varit. Och nu är vi lyckligare än någonsin. Upplevelsen materialiseras. Kvar finns snart bara vardagliga möten och aktiviteter som saknar status. Kanske är det där hoppet om framtiden finns.

Vi hamnar i dubbla ekorrhjul

Den sammantagna slutsatsen är inte särskilt uppmanande. Människor riskerar att rusa runt i två ekorrhjul. Ett som handlar om att jaga lycka via konsumtion av varor som en snabbt vänjer sig vid eller via andra former av status som snabbt riskerar förblekna (hedonic treadmill). Ett andra som handlar om att jaga positioner (ranking) i olika former i relation till andra människor (positional treadmill).⁹⁰ En del av resonemangen är mer tillämpliga i länder som uppnått en viss levnadsstandard men själva koncepten kring förväntningar, anpassning och sociala jämförelser är universella och generella.

⁸⁷ Easterlin (2010) s.133

⁸⁸ Scitovsky (1976)

⁸⁹ Gilovich, van Boven (2003), Howell (2009)

⁹⁰ Bartolini et al (2016) s.175

Risker och förluster – stabilitet en viktig fråga för välbefinnandet

Frågan om en fungerande ekonomi och välbefinnande handlar dessutom om stabilitet. Tvåra kast, inte minst negativa sådana, riskerar påverka välbefinnandet negativt för stora grupper i befolkningen. Av beskrivningarna ovan är det lätt att förstå att negativ utveckling slår hårdare än de positiva effekterna av en positiv dito. Och det beror inte bara på att invånare som nått en viss nivå ser den som den nya normala och den tidigare situationen som sämre. Även generellt upplever de flesta en förlust mer betungande än en vinst är glädjande om nivåerna är desamma. Inom bettendeekonomi finns två begrepp som kan kopplas till detta, riskaversion och förlustaversion.⁹¹

Vad kan samhället göra? Vad kan du själv göra?

En central fråga är hur kunskap om hur människor fungerar och agerar kan användas i praktiken, som drivkraft för ett samhälle med högt välbefinnande. En uppväxt och ett utbildningssystem som bidrar till att utveckla egenskaper som självständighet och självkänsla kan vara en grund. Ju fler som är trygga i sina egna värderingar och i mötet med omvärlden desto bättre. Flera olika modeller och metoder med verifierat goda resultat finns.⁹² Och givetvis bör bra sociala relationer, meningsfulla aktiviteter, en god hälsa och en fungerande ekonomi vara i fokus för samhällsutvecklingen.

Om något budskap ska riktas direkt till invånarna skulle det kunna vara. 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. Odlia 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.

Olika aktörer i samhället bör försiktigtvis kunna sprida olika former detta budskap som en motvikt till det fokus på betydelsen av konsumtion, materiella värden, status och karriär som dominerar de intryck invånarna mer eller mindre tvingas leva med i dag.

91 Förlustaversion definierades första gången av Kahneman, Tversky (1984): "Choices, Values, and Frames"

92 Se till exempel Penn Resilience Program som implementerats i skolor i England och utvärderats i Sverige med bra betyg <https://guidebook.eif.org.uk/programme/penn-resilience-programme-uk-implementation-in-primary-school#about-the-programme>

5 Sammanfattande slutsatser och rekommendationer

Invånarnas välbefinnande är det övergripande målet för samhällets utveckling. Forskningen om välbefinnande och vad som påverkar det har vuxit lavinartat de senaste 25 åren. Forskningen är sant tvärvetenskaplig och förutsätter inblickar i områden som ekonomi, psykologi, sociologi, statskunskap. Genom samverkan mellan SOM-institutet och Västra Götalandsregionen finns en för en region unik kunskap om hur invånarna i Västra Götaland ser på sina liv, levnadsförhållanden och på samhällets utveckling. Vi kan följa invånarnas välbefinnande, hur nöjda de är med sina liv på det hela taget, och en rad andra frågor i en obruten tidsserie från det att regionen bildades 1998/99. Att förstå vad som påverkar invånarnas välbefinnande och varför är avgörande för ett samhälle som sätter människan i centrum. Att bara stapla vällovliga mål på varandra så som det ofta görs i olika målbeskrivningar för utveckling är inte tillräckligt. Västra Götaland har sedan bildandet 1998/99 en för svenska regioner unik vision om Det goda livet.

Denna rapport är ett försök att sammanfatta centrala begrepp och teorier på området, att visa hur invånarna generellt och i olika grupper ser på sitt välbefinnande, att presentera en samlad modell och resultat för vad som faktiskt påverkar välbefinnandet och lyfter dessutom ett antal dagsaktuella frågor och deras eventuella påverkan på eller koppling till välbefinnande. Rapportens breda anslag gör att sammanfattande slutsatser som dessa skrapar på ytan. En rekommendation är att bläddra i de olika kapitlen och avsnitten för att få en mer heltäckande bild och för att kunna borra djupare i det som upplevs som extra intressant.

Fyra pelare bär upp invånarnas välbefinnande. De är hälsa, sociala relationer, att ha något meningsfullt att göra och en sund ekonomi. En bra allmän hälsa är viktigt men psykisk ohälsa som att vara orolig eller känna sig nedstämd är det som påverkar välbefinnandet mest. Sociala relationer är centralt på en rad olika sätt. Allt ifrån att ha någon att umgås med och vända sig till med personliga eller praktiska problem, att inte känna sig ensam till att kunna lita på andra och känna sig väl behandlad. Att ha något meningsfullt att göra kan översättas till att lära sig nya saker eller vara stolt över något en gjort. Det behöver inte vara arbete. Att vara nöjd med arbetet hjälper dock. Det är inte heller nivån på inkomsten som avgör välbefinnandet för invånarna i Västra Götaland. Den centrala frågan är hur en klarar sig på sin inkomst. Förutom skilda levnadsomkostnader förklaras detta av teorier om sociala jämförelser, anpassning och förväntningar. Återkommande analyser med olika dataunderlag visar att ovanstående faktorer förklarar ca 40 procent av invånarnas välbefinnande.

Välbefinnandet påverkas också av våra gener, det beror på personlighetsdrag och på hur samhället som helhet fungerar – samhällets rambetingelser. Våra gener bedöms avgöra upp mot hälften av vårt personliga välbefinnande. De är svåra att påverka.

Personlighetsdrag som oftare gynnar det egna välbefinnandet är att lita på sina egna inre värderingar och inte bry sig allt för mycket om andra samt att vara mer extrovert än introvert. Uppväxten avgör oftast hur det blir. Invånarnas värderingar i Västra Götaland ger hopp om framtiden. Att ta väl hand om andra, att vara social och att gå sin egen väg oavsett vad andra tycker är de frågor som tillsammans med allmänbildning gör att du blir mest respekterad. Att ha engagemang och drivkrafter för egen utveckling hamnar i mitten på skalan medan rent kändisskap inte alls är lika viktigt. Resultatet gäller också för den yngre generationen men det finns en rörelse mot att mer materialistiska värden som karriär och träning blir viktigare.

Och så frågan om samhällets rambetingelser. Tillit ses som det nordiska guldet och bidrar starkt till väl fungerande samhällen med högt välbefinnande. Tilliten till andra är hög bland invånarna i Västra Götaland och förändringarna är små de senaste 25 åren. En annan viktig fråga är synen på hur demokrati och service som vård, skola, omsorg fungerar. Även här är situationen sammantaget bra. Det är framför allt en låg andel som är missnöjda. Kontrasten mot en ofta mer konfliktsökande samhällsdebatt är relativt stor. Bostadsmarknaden utgör ett kontinuerligt och närmast sorgligt undantag. Med vissa orostecken som välfärdsbrottslighet ses också korruption som en svensk och nordisk styrka. Sammantaget ger samhällets rambetingelser en god grund för att förstå det höga välbefinnandet i Sverige och övriga nordiska länder både absolut och jämfört med andra länder. Samtliga nordiska länder är bland de 10 med högst välbefinnande. Sverige var 2024 på fjärde plats. Inte bara tillit utan även välbefinnande kan ses som det nordiska guldet.

En särskilt intressant del i analysen är att frågor som är påverkbara i vardagen har stor för att inte säga avgörande betydelse för invånarnas välbefinnande. Det handlar om hur vi behandlar varandra och om vi har något meningsfullt att göra. De som hjälper andra bidrar även i Västra Götaland till ett högre välbefinnande både för sig själva och för dem de hjälper. Det ger också insikter i hur en politik med fokus på det goda livet bör formas. Att arbeta för en god hälsa och då inte minst att motverka psykisk ohälsa, att alla har en ekonomi som gör att de klara sig på sin inkomst är självklarheter. Till det kommer ett starkt fokus på ett inkluderande samhälle, på goda sociala relationer, på föreningsliv, et cetera och på att alla faktiskt har något meningsfullt att göra, och det oavsett om det är arbete eller annat. Forskningen beskriver tre egenskaper som människor behöver utveckla som avgörande för att detta ska bli framgångsrikt – autonomi, kompetens och samhörighet.

Det är relativt vanligt att analyser av samhällsutveckling och fördelning av olika former av resurser slutar i att konstatera att de problem vi ser beror på socioekonomiska förhållanden. Utbildning och inkomst anses förklara det mesta. Även när det gäller välbefinnande och dess bestämningsfaktorer är det så att de med högre utbildning och högre inkomst är mer nöjda och definitivt mer nöjda än de med mycket låg inkomst. En viss oro finns också för ökade skillnader mellan olika grupper under senare år med hög

inflation, pandemi och ökad arbetslöshet, faktorer som dessutom ser ut att bidra till ett något minskat totalt välbefinnande. Men det gäller att skilja på fördelning, samvariation och samband. Det som är avgörande och som samhället generellt bör inriktas mot och olika insatser fokusera på är hälsa, sociala relationer, meningsfulla verksamheter och en tillräcklig inkomst för ett vettigt liv för alla.

Ett intressant bevis på hur människor fungerar och vilka frågor som faktiskt betyder mest är de små skillnaderna i välbefinnande mellan olika ortstyper och mellan olika delar av Västra Götaland. Inkomster och utbildningsnivå skiljer dramatiskt mellan de som bor på landsbygd, på mindre orter, i städer och i storstadsområdet Göteborg. Inkomster och utbildning skiljer på samma sätt mycket mellan de som bor i Göteborgsregion jämfört med de i Skaraborg, Sjuhärad och Fyrbodalen. Samtidigt är andelen invånare som är nöjda med sina liv genomgående något högre på landsbygden. Det är lägre i storstaden. Det är också något lägre i Göteborgsregionen jämfört med de andra delarna av Västra Götaland. Det är aktiva levande och inkluderande samhällen som ger invånarna bäst förutsättningar att leva bra liv. Inte de platser som har högst ekonomisk tillväxt, högst inkomster eller de mest väl utbildade invånarna.

Det finns numer en omfattande och flerfaldigt nobelprisad forskning som förklarar varför mer inte alltid är bättre och varför sociala relationer och meningsfulla aktiviteter betyder mer. Den ena delen handlar om människors tendens att ta beslut som inte leder till högsta möjliga välbefinnande. Under senare år manifesterat av ett konstant omfamnande av den egna mobilen men med mängder andra exempel där beslut snarare är rationellt irrationella än rationella. Till detta kommer ett antal teorier som kan sammanfattas i tre begrepp – sociala jämförelser, anpassning och förväntningar. Människans inneboende tendens att alltid jämföra sig med andra gör till exempel att inkomster tenderar att bli relativa och att det centrala är din plats i den grupp du tillhör och jämför dig med. Din ranking. Anpassning spär på denna effekt genom att du snabbt vänjer dig vid den nya situationen oavsett om det är en ny mobil, ett nytt kök, en bil eller en högre inkomst. Det nya blir det normala. Samtidigt är förväntningarna att nästa inkomst, tröja och så vidare kommer att göra allt bättre, att det som var förr var så där och det nya är ju det nya normala. Människan springer i två ekorrhjul. Ett för att uppnå mer och ett för att uppnå mer i förhållande till den grupp en tillhör. Detta innebär också att sambandet mellan ekonomisk tillväxt och välbefinnande på ländernivå är svagt, ofta obefintligt, när väl en viss standard uppnåtts. Tyskland, Australien, Storbritannien, USA och Sverige är exempel på länder där välbefinnandet är kontinuerligt eller sjunkande samtidigt som ekonomin flerdubblats. Vid en viss tidpunkt är de med högre inkomst något mer nöjda, men det är relativt de andra.

Till skillnad från detta är hälsa inte en fråga som är särskilt relativ även om träning ser ut att öka som statusmarkör under senare år. Det är dessutom svårt att vänja sig vid saker som kronisk smärta eller psykisk ohälsa. Sociala relationer är i grunden inte heller en relativ fråga. Även här finns det dock nya frågetecken kring utvecklingen med

tanke på hur sociala medier fungerar. Det finns också en tendens att olika former av upplevelser materialiseras via just sociala medier och därmed riskerar tappa något av sin positiva inverkan på välbefinnandet. Generellt är det annars bättre för välbefinnandet att göra saker än att äga saker. Det är inget en snabbt vänjer sig vid, görs ofta med andra, skapar positiva minnen et cetera. Att göra meningsfulla saker påverkar inte heller andras välbefinnande.

Och så över till vad vi kan lära oss om ett antal aktuella frågor genom att sätta dem i ett välbefinnandeperspektiv. De vi tittar närmare på är i tur och ordning ungas situation, mobilanvändning och mobilberoende, invandras integration samt miljö- och klimatfrågan.

Den unga generationen (16 till 29 år) har ett välbefinnande som är betydligt lägre än övriga invånare. De senaste tre åren är de med de lägst uppmätta värdena på 25 år. Även för andra frågor som har nära koppling till och samband med välbefinnande som ensamhet, meningsfullhet, tillit, hur en menar sig vara behandlad av andra och om livet är i balans eller inte är värdena betydligt sämre. Ofta är andelen som ser negativt på saker och ting dubbelt så hög som för övriga åldersgrupper. De unga är, trots alla medier, den ensamma generationen. Tre av tio känner sig ensamma. Och detta gäller inte bara i Sverige och Västra Götaland. Ett stort antal andra "västländer" sjunker rejält i ranking bland världens länder när den unga generationens välbefinnande studeras. Det gäller inte minst USA. Det gäller inte på samma sätt tidigare delar av östra Europa. Det som är gemensamt är sociala medier och en övergång till mer materiella värden. Det som sticker ut i Sverige är att upp mot en av fem "slås ut" redan efter grundskolan med betyg som gör att de inte kan studera vidare. Det är en lika hög andel som de som ser negativt på sitt liv på det hela taget. Men också en bostadsmarknad som fungerar mycket dåligt för unga och de utan resurser. Det som är gemensamt är också mobilberoende, en klart tudelad arbetsmarknad och allt högre krav på kunskap och kompetens. På den andra sidan av skalan visar det sig att de äldre ofta kommer bäst ut. Det är bra att vara gammal i Sverige.

Mobilberoende är nu mer både en diagnos och en realitet. En majoritet av invånarna i Västra Götaland önskar själva att de la mindre tid på mobilen och tycker att internet tar för mycket av deras tid. Tre av tio unga menar att mobil och internet ger fler problem än möjligheter. Samtidigt finns givetvis en plussida där en stor majoritet anger att de lär sig nytt, får nya kontakter et cetera. Den grupp vars välbefinnande ser ut att påverkas är de som instämmer helt i att internet tar för mycket av deras tid och att de vill ha fler mobilfria perioder. I dessa grupper är det en dubbelt så hög andel än bland övriga invånare som inte är nöjda med sitt liv.

Ett intressant resultat i forskningen är att de som invandrar till andra länder efterhand når en nivå på sitt välbefinnande som ligger nära den övriga befolkningen. Betydelsen av hur samhället fungerar och hur vi förhåller oss till varandra blir åter tydlig. Skillnaden mellan de som är födda respektive uppvuxna i andra länder och nu lever i

Västra Götaland är också relativt liten. En anledning är givetvis att de som invandrat är en minst lika diversifierad grupp som resten och dessutom fler än 25 procent av invånarna i "arbetsför" ålder. Forskningen ger även andra insikter. En bra integration beror på synen på migranter bland de som är födda i landet. En mer positiv syn bidrar till ett högre välbefinnande bland immigranterna. Det motsatta riskerar välbefinnandet för gruppen i sig men också sammanhållningen i samhället. Utvecklingen i Sverige under senare år är oroande. Invandrare ses av vissa grupper och politiska partier allt öppnare som något som står bakom det mesta som inte är bra. Arbetskraftsinvandring försvåras. Bara de som anses tillräckligt belevade är välkomna. Andra kulturer än den förment svenska döms ut. Tvärt emot detta är det bästa sättet för en bra integration och ett högt välbefinnande totalt sett enligt forskningen att se till att migranter delar sociala sammanhang med de som har bakgrund i landet de kommer till men också och samtidigt kan behålla den egna kulturen.

Invånarna i Västra Götaland ser allvarligt på klimatfrågan. Mycket stora majoriteter anser inte att den är överdriven eller kommer att lösa sig av sig själv. En lika stor majoritet menar att det sätt vi agerar på nu på sikt riskerar jordens resurser. En stor majoritet säger också att de är villiga att betala mer för mer hållbara alternativ när det gäller mat, kläder, bilar et cetera. Verkligheten är något annat. Där finns snarare en motsatt trend samtidigt som e-handel med billiga produkter från olika kinesiska leverantörer slår nya rekord. Att säga att en ska göra något och att göra det är inte samma sak. Intresset för miljöfrågor är dessutom lågt och lägst i den yngre generationen. Det är dessutom mycket stora skillnader mellan de som står längst till höger respektive vänster ideologiskt. Att få till en kraftfull politik kräver då samverkan i mitten. Det är inte heller så att de som är mycket oroliga för klimatet har ett lägre välbefinnande. Det har inte heller de som är mycket oroliga för världskrig eller organiserad brottslighet. Det har däremot de som är mycket oroade för hög inflation. Det förefaller uppenbart att det som påverkar invånarnas välbefinnande i första hand är det som påverkar personligen i deras vardag.

Om resultaten och forskningen i dag ska sammanfattas i några få rekommendationer för vilka särskilda, mer omfattande och långsiktiga satsningar som bör göras i samhället är det två frågor som framstår som viktigast. Den ena gäller självkänsla och välbefinnande bland barn i skolåldern. Skriva, läsa, räkna och kunskapsfokus är bra men forskning visar att det är minst lika värdefullt både för framtida studiemeriter och välbefinnande att unga kan utvecklas till trygga individer med tillit till sig själva et cetera. Väl utvärderade program att driva finns.⁹³ Den andra handlar om arbetslivet och har bäring både på invånarnas välbefinnande och hur framgångsrika organisationer är. Ett unikt omfattande forskningsmaterial visar bland annat hur tillhörighet och samhörighet är de enskilt viktigaste frågorna för att de som arbetar ska vara nöjda med sitt arbete och för att organisationer ska fungera väl, utvecklas och ge hög avkastning.

93 Se till exempel Penn Resilience Program och hur det implementerats i England

Strukturerade program har utvecklats under det senaste året med grund i denna forskning.⁹⁴ Generellt bör prioriteringar och satsningar riktas till att implementera kunskaper om vad som är viktigast ur ett välbefinnandeperspektiv.

Forskningen och resultaten kan också sammanfattas i ett antal levnadsregler som beskriver hur var och en kan tänka och agera för att bidra till det egna välbefinnandet. En kylskåpsmagnet. 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. Odlia 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.

Avslutningsvis. Hållbar utveckling är givetvis en långsiktig förutsättning för invånarnas välbefinnande. Det gäller i ekonomin, socialt och för miljön. I den analysmodell som används för att beskriva samhällsutvecklingen i Västra Götaland i årliga budgetunderlag och i mer omfattande analyser är välbefinnandet det givna målet och huvudindikator. Men analysen omfattar också hur det politiska systemet fungerar i termer av demokrati, service et cetera. Dessutom görs en genomgång av utveckling och tendenser inom ekonomi, sociala frågor och miljö med fokus på om utvecklingen är hållbar eller inte.⁹⁵

⁹⁴ Cunningham et al (2024): Oxford/Wellbeing Research Center: Work Well-being Playbook – A Systematic Review of Evidence-Based Interventions to Improve Workplace Wellbeing, [htt
https://wellbeing.hmc.ox.ac.uk/publications/work-wellbeing-playbook](https://wellbeing.hmc.ox.ac.uk/publications/work-wellbeing-playbook)

⁹⁵ Se till exempel Västra Götalandsregionen (2025): De första 25 åren – Utveckling, utmaningar, utvecklingspolitik, VGR Analys 2025:14 och Västra Götalandsregionen (2023): Osvuret är bäst, Regionrapport 2023 – En samlad analys av samhällsutvecklingen i Västra Götaland, VGR Analys 2023:2

Litteratur

- Allcott et al (2020): The Welfare Effects of Social Media, American Economic Review
- Anand (2016): Happiness Explained
- Andreasson (2017): Trust – the Nordic Gold
- Anielski (2007): The Economics of Happiness
- Ariely (2009): Predictably Irrational
- Anik m.fl. (2009): Feeling Good about Giving: The Benefits (and Costs) of Self-Interested Charitable Behavior, Harvard Business School
- Bartolini, Bilancini, Bruni, Porta (Edit) (2016): Policies for Happiness
- Bok (2011): The Politics of Happiness – What Governments Can Learn From the New Research on Well-Being
- Brockmann, Fernandez (2024): Encyklopedia of Happiness, Quality of Life and Wellbeing.
- Brockmann, Torpey (2024): Meritocracy and Happiness i Encyklopedia of Happiness, Quality of Life and Wellbeing.
- Brülde, Bengt (2007) Lycka och lidande: begrepp, metod och förklaring
- Brülde, Nilson (2010): Vad gör oss nöjda med våra liv? I Nordiskt ljus, Årsbok SOM bokserien nr 50
- Bruni, Porta red (2007): Economics & Happiness – Framing the analysis
- Clark, Flèche, Layard, Powdthavee, Ward (2018): The Origins of Happiness – The Science of Well-Being over the Life Course
- Clark et al (2017) The Key Determinants of Happiness and Missery I Helliwell. Layard, Sachs 2017
- Clark, Diener, Geporgellis, Lucas (2008): Adaption to Life Events www.voxeu.org
- Cunningham et al (2024): Oxford/Wellbeing Research Center: Work Well-being Playbook – A Systematic Review of Evidence-Based Interventions to Improve Workplace Wellbeing,
- Dahlén M: Nextopia - livet, lyckan och pengarna i Förväntningssamhället (2008)
- De Neve, Ward, Happiness at work (2017), i Helliwell, Layard, Sachs (2017)
- De Neve, Ward (2025): Why workplace wellbeing matters
- Dolan (2014): Happiness by Design
- Dolan(2019): Happy Ever After – Escaping the Myth of the Perfect Life
- Easterlin (1974): Does Economic Growth Improve the Human Lot?
- Easterlin (2001): Income and Happiness: Towards a unified theory, The Economic Journal III
- Easterlin (2010): Happiness, Growth, and The Life Cycle

- Easterlin (2020): An Economist's Lessons on Happiness
- Eid, Larsen (Edit) (2008): The Science of Subjective Well-Being
- Fernandez-Urbano (2024): The Economics of Happiness Research, i Encyklopedia of Happiness ..., kapitel 2
- Fors, Brülde (2012): Varför arbetslösa mår sämre i Weibull Oscarsson Annika Bergström (red) I framtidens skugga. Göteborgs universitet: SOM-institutet.
- Fors (2012): Nya mått på välfärd och livskvalitet i samhället, Underlagsrapport 4 till Framtidskommissionen
- Fors (2009), Hur lyckliga är vi i Sverige och vad kan vi göra för att bli lyckligare? En kunskapsöversikt över lyckoforskningens resultat samt dess relevans för svensk politik . Charity International
- Forskarrådet för klimatomställning i Västra Götaland (2024): Invånares acceptans, engagemang och delaktighet i klimatomställningen, Rapport 4 2024, VGR Analys 2024:68
- Frijters, Krekel(2011): A handbook, for Wellbeing Policy-Making
- Frey (2008): Happiness – A revolution in Economics
- Gilovich, Van Boven (2003): "To do or to have: That is the question" Journal of Personality and Social Psychology 2003, Vol. 85, No. 6, 1193–1202
- Graham (2009): Happiness around the World – The Paradox of Happy Peasants and Miserable Millionaires
- Greve (2012): Happiness
- Guilbert, Sataya (2009): Income and Happiness: An Analysis of Adaptation and Comparison Income Effects
- Hamilton, Helliwell, Woolcock (2016): Social Capital, Trust, and Well-being in the Evaluation of Wealth, World Bank Group, Policy Research Working Paper 7707
- Helliwell (2003): How's Life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being, Economic Modelling, 20
- Helliwell, Layard, Sachs (2012): World Happiness Report 2012
- Helliwell, Layard, Sachs (2013): World Happiness Report 2013
- Helliwell, Layard, Sachs (2015): World Happiness Report 2015
- Helliwell, Layard, Sachs (2016): World Happiness Report 2016 Updated
- Helliwell, Layard, Sachs (2017): World Happiness Report 2017
- Helliwell, Layard, Sachs (2018): World Happiness Report 2018
- Helliwell, Layard, Sachs (2019): World Happiness Report 2019
- Helliwell, Layard, Sachs De Neve (2020): World Happiness Report 2020
- Helliwell, Layard, Sachs De Neve, Aknin, Shun Wang (2021): World Happiness Report 2021

- Helliwell, Layard, Sachs De Neve, Aknin, Shun Wang (2022): World Happiness Report 2022
- Helliwell, Layard, Sachs De Neve, Aknin, Shun Wang (2023): World Happiness Report 2023
- Helliwell, Layard, Sachs De Neve, Aknin, Shun Wang (2024): World Happiness Report 2024
- Hendriks (2024): Happiness and Migration, I Encyklopedia of Happiness, Quality of Life and Wellbeing
- Holmberg, Weibull (2005): Lyckan kommer lyckan går, i SOM årsbok bokserien nr 36
- Howell (2009): Buying Experiences, Not Possessions, Leads To Greater Happiness, Science Daily 2009
- Internetstiftelsen (2024): Svenskarna och internet
- Kahneman, Tversky (1984): "Choices, Values, and Frames"
- Kahneman m fl (2003) Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology
- Kahnemann, Deaton (2011): High income improves evaluation of life but not emotional well-being
- Kahneman (2012): Thinking Fast and Slow
- Köcher, Raffelhüschen (2011): Glücksatlas Deutschland 2011
- Layard, Dunn (2009): A Good Childhood – Searching for Values in a Competitive Age
- Layard (2005, 2011): Happiness - Lessons from a New Science
- Layard (2020): Can We Be Happier?
- Layard, De Neve (2023): Wellbeing, Science and Policy
- Luttmer (2005): Neighbors as negatives: relative earnings and wellbeing, Quaterly Journal of Economics 120, 963-1002
- Musikinski, Phillis, Crowder (2019): The Happiness Policy Handbook
- Naturvårdsverket (2025): Allmänheten om klimatet 2024,
- Ng, Diener (2018): Affluence and Subjective Well-Being: Does Income Inequality Moderate their Associations?
- Nilsson, Weibull (2009): Det goda livet, I SOM årsbok Svensk Höst bok nr 46.
- Norberg (2006): Blir vi lyckligare av lyckoforskning? Timbro Briefing Papers #7
- O'Connor (2024): Measuring Societal Progress I Encyklopedia of Happiness, Quality of Life and Wellbeing, kapitel 44
- OECD (2011): How's Life?: Measuring well-being, OECD Publishing
- Powdthavee (2010): The Happiness Equation
- Putnam R: Bowling alone – The Collapse and Revival of American Community (2000)
- Robertson, Cooper (2011): Well-Being – Productivity and Happiness at Work

Rothstein (2011) Social tillit, lycka, korruption och välfärdsstat i Sören Holmberg, Lennart Weibull & Henrik Oscarsson (red) Lycksalighetens ö. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.

Sacks (2012): The New Stylized Facts About Income and Subjective Well-Being

Sandel (2013): What Money Can't Buy – The Moral Limits of Markets

Skidelsky (2013): How Much is Enough?

SOM-institutet (2024): Västsvenska SOM-undersökningen 2023, Tabellrapport, SOM-rapport nr 2024:33

SOM-institutet (2024): Västsvenska Trender 1998 till 2023

SOM-institutet (2024): Uppföljning av Vision Västra Götaland, SOM-rapport nr 2024:45

SOM-institutet Lycka till 2020, VGR Analys 2025:10

SOU 2015:56 (2015): Får vi det bättre? Om mått på livskvalitet

Stiglitz, Sen, Fitoussi (2009): Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.

Stützer (2003): The role of income aspirations in individual happiness, Journal of Economic Behaviour and Organisation

Thaler, Sunstein (2009): Nudge – Improving Decisions about Health, Wealth and Happiness

Västra Götalandsregionen (2005): Vision Västra Götaland, Det Goda Livet

Västra Götalandsregionen (2016): Kan vi gå före? 1000 unga vuxna om hur de lever i dag och om hur de ser på sin och samhällets framtid. VGR Analys 2016:4

Västra Götalandsregionen (2018): Vår bästa tid är nu? Regionrapport 2018 – Hållbar utveckling i Västra Götaland, VGR Analys 2018:32

Västra Götalandsregionen (2019): Lycka för fler, Kan ett samhälle med mer fokus på lycka öka människors välbefinnande? VGR Analys 2019:4

Västra Götalandsregionen (2020): Var det bättre förr? Regionrapport 2020 – Hållbar utveckling i Västra Götaland, VGR Analys 2020:2

Västra Götalandsregionen (2020). Det goda livet i Dalsland – Diskussionsunderlag för en strategi för långsiktig utveckling i Dalsland, VGR Analys 2020:51

Västra Götalandsregionen (2021): Hur pandemin påverkat invånarna i Västra Götaland, Executive Summary, VGR Analys 2021:44

Västra Götalandsregionen (2022): Var det bättre förr? Regionrapport 2022 – Hållbar utveckling i Västra Götaland, VGR Analys 2020:2

Västra Götalandsregionen (2023): Osvuret är bäst, Regionrapport 2023 – En samlad analys av samhällsutvecklingen i Västra Götaland, VGR Analys 2023:2

Västra Götalandsregionen (2024): Trender i tiden – Aktuella tendenser i samhällsutvecklingen – Invånarnas syn, VGR Analys 2024:27

Västra Götalandsregionen (2024): Västsvriges regionala arbetsmarknader, Utveckling och potential, VGR Analys 2024:49

Västra Götalandsregionen (2025): De första 25 åren – Utmaningar, utveckling, utvecklingspolitik, VGR
Analys 2025:14

Weiman, Knabe, Schöb (2015): Measuring Happiness

Wilkinson/Pickett (2009): The Spirit Level, Why More Equal Societies Almost Always Do Better

plato.stanford.edu/entries/capability-approach/ - The Capability Approach

en.wikipedia.org, Self-determination Theory

folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/

World Book of Happiness (2012)

World Database of Happiness – www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl

www.stat.gov.pl – Leaflets on “Values and Social Trust in Poland”, “Subjective Wellbeing in Poland”.

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