



HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE
OCH KOMMUNIKATION
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

En Studie i Optimism, Lycka och Livstillfredsställelse

Maria Rostedt

Kandidatuppsats (15 hp)

Psykologi 61-90 hp

VT 2011

Handledare:

Margareta Zar

Examinator:

Roland S Persson

Abstract

The aim of this study was, on the basis of the positive psychology perspective, to investigate how optimism (LOT-r, Scheier, Carver, & Bridges, 1994) relates to happiness (OHQ, Hills & Argyle 2002) and life satisfaction (SWLS, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) and the influence of gender, age and marital status. The study also examined what makes people happy. The selection was made by the snowball method and 106 respondents participated in which 47 were male and 59 were women. Marital status was divided into three categories, married / partner, live-apart and single. Age was divided into three categories, 18-29, 30-49 and 50-74. Statistical analyses were made with non-parametric tests. The results showed that optimism was correlated positively with happiness and life satisfaction in all categories except for the live-apart where there was no correlation between optimism and life satisfaction. There were significant differences in the age group in terms of life satisfaction. What made people happy were family (51.5%), friends / relations (36.4) and leisure (35.4%).

Keywords: positive psychology, optimism, happiness, life satisfaction

HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE OCH
KOMMUNIKATION (HLK)
Högskolan i Jönköping

Kandidatuppsats 15 hp
Psykologi 61-90 hp
VT 2011

Abstrakt

Syftet med denna studie var att inom den positiva psykologins ramar se hur optimism (LOT-r, Scheier, Carver, & Bridges, 1994) förhåller sig till lyckonivå (OHQ, Hills & Argyle 2002) och livstillfredsställelse (SWLS, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) och om detta skiljer sig i kön, civilstånd och ålder. Studien undersökte också vad som gör individer lyckliga. Urvalet var av snöbollsmetoden och 106 respondenter deltog där 47 var män och 59 var kvinnor. Civilstånd delades upp i tre kategorier, gifta/sambo, särbo och ensamstående. Ålder delades upp i tre kategorier, 18-29, 30-49 och 50-74. Den statistiska analysen gjordes med icke-parametriska test. Resultatet visade att optimism korrelerade positivt med lyckonivå och livstillfredsställelse i alla kategorier förutom för särbo där det inte fanns någon korrelation mellan optimism och livstillfredsställelse. Det fanns en signifikant skillnad i ålderskategorin i avseende på livstillfredsställelse. Det som gjorde individer lyckliga var familj (51.5%), vänner/umgänge (36.4) och fritid (35.4%).

Nyckelord: positiv psykologi, optimism, lycka, livstillfredsställelse

Postadress	Gatuadress	Telefon	Fax
Högskolan för lärande och kommunikation (HLK) Box 1026 551 11 JÖNKÖPING	Gjuterigatan 5	036-1010 00	036162585

En Studie i Optimism Lycka och Livstillfredsställelse

Inledning

Denna uppsats har sin grund i positiv psykologi. Intresset för positiv psykologi har på senare år ökat markant och då med inriktning på vad som gör individer lyckligare med betoning på ökat välbefinnande. Mitt eget intresse väcktes då det basunerades ut i medier att människan ska tänka positivt och vara optimistisk för att må bra och känna livstillfredsställelse. För att rama in undersökningen användes optimism som oberoende variabel och lycka samt livstillfredsställelse som beroende variabler. Bakgrundsvariablerna kön, ålder och civilstånd användes också för att se om dessa variabler hade någon betydelse för studien i positiv psykologi.

Positiv psykologi

Positiv psykologi är ett samlingsnamn för studier av positiva karaktärsdrag och positiva känslor (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Seligman (2005) menade att syftet med den positiva psykologin var att få till en förändring inom psykologin och gå från att reparera de dåliga sakerna i livet till att bygga på de bästa egenskaperna i livet. Han menade att för att rätta till obalansen måste det bli en fokusering på styrkan hos individen för att behandla och förebygga psykisk ohälsa. Seligman *et al* (2005) menade att de resultat som kommer ifrån den positiva psykologin ska användas som tillägg och inte som ersättning av den kunskap som finns om människors lidande, svagheter och sjukdomar. De ansåg att kontentan är att få en helhetsbild och en balanserad vetenskaplig bild av människans erfarenheter både vad gäller dalar, toppar och allt däremellan när det kommer till det psykiska måendet. På den subjektiva nivån inom den positiva psykologin menade Seligman (2005) att det handlar om positiva subjektiva upplevelser som välbefinnande, flöde (flow), glädje, lycka och konstruktiva kognitioner om framtidsoptimism, hopp och tro. Vidare menade han att på den individuella nivån handlar det om positiva personliga egenskaper såsom kapacitet till att älska, mod,

uthållighet, förlåtelse, vishet mm. Budskapet inom den positiva psykologin är att påminna om att psykologi inte bara handlar om att studera svagheter och sjukdomar utan att psykologi också är vetenskapliga studier om styrka och dygd.

Lycka som konstruktion

Att uppleva och känna lycka är något som människor ofta strävar efter och enligt Lyubomirsky, Sheldon och Schkade (2005) kan en individs potential till lycka ses som en tredelad cirkel. Den största delen som är på 50 procent är den medfödda lyckonivån, den andra delen på tio procent är omständigheter. Dessa två delar är fixerade och inte manipulerbara av den enskilde individen. Den tredje delen är på 40 procent och den består av medvetna handlingar. Lyubomirsky *et al* (2005) menade att det är denna tredje del som är viktig i strävan till att bli lyckligare, här är det övningar och medvetna val som gör att individen blir lyckligare. Samma resonemang för Sheldon och Lyubomirsky (2007) som menade på att det kräver arbete inom de manipulerbara 40 procent för att förbättra individens lyckostatus. Detta arbete ska dock kännas nöjbart och inte ses som en belastning då effekten kan bli den omvända. De hävdade att det krävs variationer i aktiviteterna som ska höja lyckonivån och för att behålla den positiva känslan krävs justeringar i när, hur, var och med vem dessa aktiviteter utövas. Genom att göra dessa justeringar motverkas enligt Sheldon och Lyubomirsky (2007) effekterna av hedonistisk anpassning.

Locke (2005) ansåg att det finns två stora områden i en individs liv som producerar lycka, arbete och kärlek. Han menade att arbete är det medel som ger materiella värden och ett sätt att få en inkomst då pengar är en förutsättning för att uppfylla många behov. Vidare hävdade Locke (2005) att kärlek är en källa till stor glädje då det är den känslan de flesta individer söker efter och vill uppnå. Dessa två områden står i bra kontrast till varandra genom att arbete ligger på en världslig nivå och kärleken ligger på en själslig nivå.

Enligt Lyubomirsky och Kurtz (2009) är lycka en subjektiv upplevelse av någonting positivt och kan variera från lågintensiva känslor som förnöjsamhet och en känsla av lugn till högintensiva känslor som eufori och upprymdhet. Ett exempel på vad individer själva anser vad lycka är kan ses i Pflugs (2009) studie som visade att det fanns skillnader i avseende på vad lycka är beroende på vilken kulturdimension landet hade. De länder som användes i studien representerade individualism kontra kollektivism (se Hofstede, 1984) där individerna i det individualistiska landet beskrev lycka som frihet, självständighet och hedonistiskt nöjbart. Vidare fann Pflug (2009) att individerna i det kollektivistiska landet beskrev lycka som belåtenhet, harmoni i de sociala umgängen och nära familjeband. Han visade också att lycka är subjektivt och kan betyda olika för olika individer oberoende på vilken kulturdimension de tillhör.

Ett allmängiltigt svar på vad som gör individer lyckliga är ofta pengar men vid närmare granskning av detta svar fann Mogilner (2010) att om personer tänkte på pengar fick detta individen att arbeta mer och umgås mindre i sociala situationer. Detta ledde inte till ökad lyckonivå. Vidare fann Mogilner (2010) att om individer tänkte på tid och umgänge i sociala situationer så ökades tiden som individen faktiskt tillbringade med omgivningen och den upplevda lyckonivån ökade.

Borooah (2006) påstod att de två viktigaste källorna till lycka var avsaknad av hälsoproblem, då främst psykiska problem och en frihet från ekonomiska bekymmer. Vidare framkom bevis att pengar inte köper lycka utan snarare att pengar inte ens kan tillämpas till fullo då det gäller livstillfredsställelse.

Lyubomirsky och Kurtz (2009) menade att lyckliga känslor är sammankopplade med fysisk hälsa, livslängd, sociala relationer, produktivitet på arbetsplatser, framgång mm. och att lycka är mer än strävan efter hedonism samt att det är av värde för både individen och för samhället.

Optimism som konstruktion

Carver och Scheier (2005) hävdade att optimister är individer som förväntar sig att bra saker ska hända dem och pessimister är individer som förväntar sig att dåliga saker händer dem. De menade att dessa individer skiljer sig åt på flera sätt, bland annat hur de närmar sig och löser problem och utmaningar och att de även skiljer sig i hur de hanterar framgångar samt motgångar. Studier om optimism handlar oftast om människors förväntningar på framtiden. Ho, Cheung och Cheungs (2010) studie visade på att mening med livet samt optimism har positiva effekter på välbefinnandet. De menade att om individen är optimistisk så minskar risken för psykosociala problem. Optimism fungerade som en medlare mellan mening med livet och både positiva och negativa sidor av välbefinnande (Ho *et al* 2010).

Carver och Scheier (2005) påpekade också att ofta benämns optimister och pessimister som två skilda grupper men egentligen är det ett väldigt stort spann från mycket optimistisk till mycket pessimistisk och de flesta individer hamnar någonstans i mitten. Bergsma (refererad i Thomas, 2011) ansåg att en liten del pessimism främjar det kritiska tänkandet av möjliga utfall i olika situationer och att pessimism gör så att individer är mer alerta på vad som händer runt omkring dem. Alltså kan pessimister vara mer vaksamma i situationer där det kan finnas en potentiell fara. Optimism och pessimism är grundläggande kvalitéer i en individs personlighet och Carver och Scheier (2005) menade att det är det som påverkar hur en individ upplever problem. Det är dessa personlighetsdrag som styr vilka åtgärder en individ tar till vid stresshantering och problemlösning. De påstod att när en individ konfronteras med motgångar och problem så uppstår en mängd olika känslor som till exempel spänning, ångest, ilska och iver och att balansen mellan alla dessa känslor styrs av individers grad av optimism eller pessimism. Eftersom optimister har en förväntan att få ett positivt utslag av problemet så ansåg Carver och Scheier (2005) att denna förväntan borde ge en positiv blandning av ovan nämnda känslor samt att pessimister som har en mer negativ

inställning till problem borde få en negativ blandning av samma ovan nämnda känslor. Dock menade Sweeny och Shepperd (2010) att personer som var optimistiskt inställda på resultatet av en kommande händelse mådde sämre om resultatet inte blev som de tänkt sig än vad pessimister gjorde vid dåliga resultat. Optimister mår bättre än pessimister innan en utmaning men mår sämre över ett dåligt resultat än pessimisten. Sweeny och Shepperd (2010) hävdade att kostnaden av en optimistisk inställning var medveten hos optimisterna och om det var klart att ett nederlag skulle vara för jobbigt kunde individerna reglera sin optimism för att lindra nederlaget.

Livstillfredsställelse som konstruktion

Enligt Diener, Lucas och Oishi (2005) så har forskare som studerat subjektivt välbefinnande antagit att den viktiga förutsättningen för ett bra liv är att individen som lever det livet själv tycker att det är bra. Vidare menade de att definitionen för vad subjektivt välbefinnande innebär är individens kognitiva och känslomässiga granskning av det egna livet. Diener *et al* (2005) menade att dessa granskningar inkluderar reaktioner av känslomässig karaktär på det som händer i livet och kognitiva bedömningar av tillfredsställelse och självförverkligande. De påpekade att subjektivt välbefinnande är ett brett begrepp som innehåller allt från låga nivåer av negativa känslor till hög livstillfredsställelse och upplevelser av behagliga känslor. Det är de positiva erfarenheter som uttrycks i hög livstillfredsställelse som är centrala begrepp i positiv psykologi eftersom det är dessa erfarenheter som gör livet givande. En sambandsstudie som behandlade positiv psykologi och ungdomar med och utan kognitiva funktionshinder visade Shogren, Lopez, Wehmeyer, Little och Pressgrove (2006) att hopp och optimism förutspådde livstillfredsställelse lika mycket mellan de två grupperna. Shogren *et al* (2006) hävdade att hopp och optimism är viktiga ingredienser för att utveckla insatser för att öka livstillfredsställelsen hos ungdomar både med och utan funktionshinder.

Subjektivt välbefinnande är enligt Deiner *et al* (2005) populärt för att det är demokratiskt då det respekterar vad individer själva tycker och tänker om sina egna liv och att det inte är experter som utforskar deras liv. De hävdade att eftersom världen globalt går mer mot individualism så frodas studier om subjektivt välbefinnande just för att individualister bryr sig om sina egna känslor och övertygelser. Därför korrelerar studier med subjektivt välbefinnanden bra med den västerländska tidsandan. Fagerstöm *et al* (2007) tittade på äldres (60-89 år) välbefinnande i Europa och fann gemensamma faktorer mellan länderna på vad som ger tillfredsställelse. Dessa faktorer är sociala kontakter, självkänsla, stabil ekonomi och att inte bli hindrad av hälsoproblem.

En longitudinell studie om livstillfredsställelse i Tyskland (Luhmann & Eid, 2009) visade att olika livshändelser påverkar livstillfredsställelsen på olika sätt. Vanliga livshändelser såsom skilsmässa är det relativt lätt att anpassa sig till och påverkar inte livstillfredsställelsen något märkbart. Samma gäller för giftermål och upprepade giftermål, detta påverkar inte livstillfredsställelsen i det långa loppet. Det Luhmann och Eid (2009) dock kom fram till var att upprepade arbetslöshet hade en allvarlig påverkan på individens livstillfredsställelse som också höll i sig över tid.

Enligt Diener och Diener (1995) fanns det en skillnad tvärkulturellt där individer i individualistiska länder skattade högre på livstillfredsställelse baserat på deras självförtroende och individer i kollektivistiska länder skattade livstillfredsställelse baserat på hur bra de är socialiserade i samhället. Det har gjorts en del tvärkulturella studier när det kommer till livstillfredsställelse där det påvisats att slutresultatet av upplevd livstillfredsställelse inte är kulturbundet. Bland annat har Park, Peterson och Ruch (2009) tvärkulturella studie visat att länder skiljer sig åt i sin orientering till lycka men det psykiska välbefinnandet är inte kulturbundet även om sätten det uppnås på och hur välbefinnandet utvärderas varierade mellan länderna. Duncan och Grazzani-Gavazzi (2004) visade att livstillfredsställelsen var

relativt lika mellan italienare och skottar men upplevelsen om var de kände positiva känslor skilde sig åt. De kom fram till att italienare trivdes bäst i sociala sammanhang och med signifikanta andra medan skottarna trivdes bra i ensamhet men också i interaktion med andra.

Diener och Tov (2009) gjorde en världsomfattande undersökning i livstillfredsställelse och resultaten visade att det skilde sig mycket åt i de olika länderna när det kom till vad som gav livstillfredsställelse. Trots att pengar var en viktig faktor när det kom till livsvillkoren så fanns det ändå faktorer som ansågs viktigare i fråga om upplevd livstillfredsställelse. Studien visade på att utvärderingen av livet var nära knutet till inkomst och materiella saker men att individens livstillfredsställelse var knutet till de psykosociala faktorerna såsom tilliten till andra individer och förmånen att lära sig nya saker (Diener & Tov, 2009). Tidigare studier har visat på individuella skillnader i faktorerna till upplevd välbefinnande (Park, Peterson & Ruch 2009) och nu fann Diener och Tov (2009) att skillnader i samhället också kan göra en enorm skillnad i subjektivt välbefinnande. Skillnaderna i välfärd mellan samhällen är lika stora som skillnaderna mellan glada och deprimerade individer. De visade på vikten av ekonomisk utveckling för välfärd men också en betoning på andra faktorer såsom sociala umgängen för att utveckla välfärd. För även om materialutvecklingen bidrar till att ge individer de varor de önskar och anser vara en del av det ideala livet är andra faktorer viktigare för hur individer upplever det liv de lever som trevligt.

Syfte

Har optimism positivt samband med lyckonivå och livstillfredsställelse? Har kön, civilstånd och ålder någon påverkan på de olika variablerna? Samt vad gör individer lyckliga?

Metod

Undersökningsgrupp och procedur

Eftersom det inte fanns något intresse av att titta på en specifik grupp av människor utan människor i allmänhet, användes ett bekvämlighetsurval av typen snöbollsmetoden. Enligt Trost (2007) lämpar sig denna metod främst för kvalitativa studier då den person som först intervjuas sedan rekommenderar en annan person som kan tänkas vara villig att ställa upp på en intervju. Detta tillvägagångssätt manipulerades så att det var möjligt att använda snöbollsmetoden på en kvantitativ studie. För att få respondenter till undersökningen tillfrågades 13 stycken personer i omgivningen. De blev informerade om att medverka i undersökningen var frivillig och helt anonym. Alla tillfrågade ställde sig positiva till att delta i undersökningen. De 13 respondenter fick vardera 10 stycken enkäter. En enkät skulle besvaras av den tillfrågade och sedan skulle fem stycken enkäter delas ut i respondentens omgivning, den första av de fem som tillfrågades att delta i undersökningen fick också frågan om att ta de sista fyra enkäterna och dela ut dessa till personer som skulle kunna tänkas ställa upp, detta blev en kedja på tre steg. Tillsammans med enkäterna skickades vita kuvert med som den ifyllda enkäten skulle läggas i och sedan klistras igen. Informationen till de medverkande var att kuvertet sedan skulle lämnas tillbaka till den person som hade delat ut enkäterna. Första dagen enkäterna delades ut var 21 mars 2011 och de sista enkäterna kom in 19 april 2011. Totalt utdelades 130 enkäter och utav dessa var det 106 enkäter (81.5 %) som slutfördes felfritt. 11 enkäter (8.5%) var ofullständigt ifyllda. Resterande 13 enkäter (10 %) kom tillbaka blanka. Bortfallet för undersökningen var totalt 19.5%.

Av deltagarna var 59 kvinnor (55,7%) och 47 män (44.3%). Medelålder var 40 år (SD=14.89), tre personer hade inte angett ålder. Av deltagarna var 69 stycken gifta/sambo (65.1%), 12 stycken var särbo (11.3%) och 25 stycken ensamstående (23.6%).

Den öppna frågan som avslutade enkäten behandlades separat då den inte var sammankopplad med enkätfrågorna. Utav de 106 enkäter som användes i undersökningen var det 99 enkäter (93,4 %) som hade lämnat svar på den aktuella frågan. Utav dessa var det 44 män (44,4%) och 55 kvinnor (55,6%). Bortfallet på den öppna delen av enkäten blev således 6,6 %.

Material

Mätinstrumentet som användes i studien var uppbyggt av tre olika test som mäter lyckonivå (OHQ) (Hills & Argyle 2002), optimism (LOT-r) (Scheier, Carver, & Bridges, 1994.) och livstillfredsställelse (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985.). Samtliga originalversioner av testerna som användes består av skattningsskalor av olika graderingar och den slutgiltiga enkäten som användes i undersökningen gjordes om till en enhetlig 7-gradig skattningsskala, detta för att enligt Shaughnessy, Zechmeister och Zechmeister (2006) ska en enkät vara enhetlig och lättöverskådlig. Den skala som har använts gick från 1 (instämmer inte alls) till 7 (instämmer helt och hållet).

Lyckonivån

För att mäta lyckonivån användes Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) (Hills & Argyle 2002) . OHQ är uppbyggt på påståenden som skattas med en Likert-skala. Hills och Argyle (2002) menar att OHQ har starka psykometriska egenskaper och är att föredra som instrument för att mäta lycka. De hävdar vidare att OHQ fungerar ihop med andra test och genom att vända på ett antal påståenden minskar sannolikheten för att få kontextuella svar. Originalversionen av OHQ består av 29 påståenden och varje påstående skattas från 1 (strongly disagree) till 6 (strongly agree). Summan av påståendenas poäng blir ett övergripande mått på lycka där högre poäng indikerar högre grad av lycka. En intern reliabilitet för OHQ i engelsk version är Cronbach´s alfa.91 (Hills & Argyle, 2002). En svensk version av testet fanns att få tillgång till på internet(SvD, 2010). Denna svenska

översättning har sedan granskats utifrån originalet av uppsatsskrivaren och handledaren. Den interna reliabiliteten för den aktuella undersökningen av OHQ är Cronbachs α .92.

Optimism

För att mäta optimism användes Life orientation test revised (LOT-r) (Scheier, Carver, & Bridges, 1994.) LOT-r mäter graden av optimism en individ har vad gäller skeenden i livet och består av sex påståenden där tre påståenden är positivt riktade och tre påståenden är negativt riktade. LOT-r innehåller också fyra utfyllningsfrågor som inte räknas med i resultatet. Testet består sammanlagt av 10 påståenden där varje påstående skattas från 0 (strongly disagree) till 4 (strongly agree). Summan av påståendenas poäng, exklusive utfyllningsfrågorna, blir ett övergripande optimismpoäng där högre poäng indikerar en högre optimism. Intern reliabilitet för den engelska versionen av testet är Cronbach's alfa.78 (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Den svenska utarbetningen av LOT-r är gjord och översatt av Muhonen och Torkelsson (2005). De fick en intern reliabilitet på LOT-r svenska versionen på α .81. Den interna reliabiliteten för den aktuella undersökningen är Cronbachs α .81.

Livstillfredsställelse

För att mäta livstillfredsställelse användes The Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985.) SWLS mäter den subjektiva livstillfredsställelsen en individ har allmänt i livet och inte bara på en specifik del av livet. Skalan består av fem påståenden och varje påstående skattas från 1 (strongly disagree) till 7 (strongly agree). Summan av påståendenas poäng indikerar på individens livstillfredsställelse där högre poäng speglar högre livstillfredsställelse. Intern reliabilitet för den engelska versionen av testet är Cronbach's alfa.87 (Diener *et al.* 1985). En svensk version av testet fanns att få tillgång till på internet (Chan, 2009). Denna svenska översättning har sedan granskats utifrån originalet av uppsatsskrivaren och handledaren. Den interna reliabiliteten för den aktuella undersökningen av SWLS är Cronbachs α .86.

Pilotstudie

Innan studien skulle genomföras gjordes en pilotstudie som inkluderade 10 deltagare. Pilotstudiens syfte var att uppskatta tidsåtgången det tog för att svara på enkäten, enkätens layout samt att kontrollera det språkliga då alla tre testen är översatta från engelska till svenska. Det som framgick av pilotstudien var att språket uppfattades lika för alla som deltog och tiden det tog för att fylla i enkäten låg på ca fem minuter. Det gavs kritik mot hur skalans siffror var förklarade i ord. Dessa förklaringar togs bort och endast förklaringar för skalans 1 (= instämmer inte alls) och skalans 7 (= instämmer helt och hållet) behölls. För att få en enhetlighet i enkäten var OHQ och LOT-r sammanskrivna och SWLS stod för sig själv, detta kommenterades negativt av tre av deltagarna. Efter kommentarerna togs beslut att göra om enkätens sista del så den såg likadan ut som den första delen. Det kom också kommentarer om att enkäten började med negativa påståenden vilket inte gillades av deltagarna. Ändringar i påståendenas plats gjordes så att enkäten nu börjar med tre positiva påståenden. Denna ändring försvaras av att Trost (2007) anser att det är att föredra att inleda enkäter med påståenden som bidrar till att respondenterna blir positivt inställda till de fortsatta frågorna. Överst på enkäten stod skriftlig information om enkätens syfte, att det var frivilligt och anonymt samt kontaktinformation om frågor skulle uppstå. Enkäten i sin helhet bestod av 44 påståenden (se bilaga 1). Påstående 1-29 OHQ, 30-39 LOT-r, 40-44, SWLS. Påstående 4, 5, 7, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 25, 26, 27, 28 och 29 kodas omvänt.

Exempel på påstående från OHQ är ”Jag tycker att livet är mycket givande.”, ”Jag känner mig pigg och alert.” och exempel på omvänt ”Jag har inte särskilt lyckliga minnen av det förflutna.”. Påstående 32, 36 och 38 kodas omvänt. Påstående 31, 34, 35 och 37 är fyllnadsfrågor som inte räknas med i resultatet. Exempel på påstående från LOT-r är ” I osäkra tider förväntar jag mig vanligtvis det bästa.” omvänt ” Jag förväntar mig nästan aldrig att saker och ting blir som jag vill.” Exempel på fyllnadsfråga är ” Det är lätt för mig att

koppla av”. Exempel på påstående från SWLS är ”Det mesta i mitt liv är nära mitt ideal.” och ” Om jag kunde leva livet igen skulle jag inte förändra någonting.” Sist i enkäten lades en öppen fråga till ”Vad gör dig lycklig?”.

Statistisk analys

För analys användes statistikprogrammet PASW 18. Medelvärdesuträkningar, icke-parametriska test som Spearmans korrelationsberäkningar, Mann-Whitney U test och Kruskal-Wallis variansanalys test användes för den statistiska analysen.

Den statistiska analysen av den öppna frågan gjordes genom en, av uppsatsskrivaren, individuell utarbetad kategorisering. För att få fram kategorierna tittades på likheter och variationer på svaren. Ord som var av samma sort grupperades och när alla ord var grupperade tittades på innehållet i grupperna och övergripande rubriker sattes på grupperna. Totalt blev det åtta kategorier som användes: Familj, Vänner/umgänge, Fritid, Kärlek/sex uppskattning, Hälsa, Pengar, Arbete och Övrigt. Exempel på svar som hamnade i familjekategorin var barnbarn, min familj, sambo och i vänner/umgänge kategorin placerades svar som vänner, umgås med andra och gemenskap. Exempel på svar som hamnade i fritidskategorin var djur, semester, tv-spel, konst och i kärlek/sex, uppskattning kategorin placerades svar som sex, kärlek och komplimanger. Exempel på svar som hamnade i hälsa kategorin var få vara frisk, god hälsa och i pengar kategorin placerades svar som rik, pengar och god ekonomi. Exempel på svar som hamnade i arbete kategorin var arbete, arbetskamrater, drömyrket och i övrigt kategorin placerades svar som rättvisa, färger, livet.

Resultat

Först beräknas för hela urvalet medelvärden, standardavvikelse, Cronbach´s Alpha och Spearmans korrelation på optimism, lyckonivå och livstillfredsställelse (se Tabell 1). Optimism korrelerar positivt med lycka ($r_s = .746$, $N = 106$, $p < .0005$) och med livstillfredsställelse ($r_s = .571$ $N = 106$, $p < .0005$).

Tabell 1

Medelvärde, skalan gick från 1 till 7, standardavvikelse och Cronbach's Alpha för de studerade variablerna

Variabel	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	<i>Spearman's r_s</i>		
				<i>LOT-r</i>	<i>OHQ</i>	<i>SWLS</i>
LOT-r	4.91	1.09	.81	-		
OHQ	4.99	0.81	.92	.746**	-	
SWLS	5.00	1.22	.86	.571**	.666**	-

** signifikant på nivå $p \leq .001$.

För att se om det finns några skillnader i de olika kategorierna i avseende på optimism, lyckonivå och livstillfredsställelse används icke-parametriska test (se tabell 2). Resultatet visar att det inte finns en signifikant skillnad mellan män och kvinnor i avseende på optimism ($U = 1202.000$, $N_1 = 47$, $N_2 = 59$, $p = .240$), på lyckonivå ($U = 1350.500$, $N_1 = 47$, $N_2 = 59$, $p = .819$), och på livstillfredsställelse ($U = 1350.500$, $N_1 = 47$, $N_2 = 59$, $p = .606$).

Det finns ingen signifikant skillnad mellan civilstånd i avseende på optimism: $X^2(2, N = 106) = .155$, $p = .925$, lyckonivå: $X^2(2, N = 106) = 1.514$, $p = .469$ och livstillfredsställelse: $X^2(2, N = 106) = .134$, $p = .935$.

Det finns ingen signifikant skillnad mellan åldersgrupper i avseende på optimism: $X^2(2, N = 103) = 1.316$, $p = .518$ och på lyckonivå: $X^2(2, N = 103) = 1.892$, $p = .388$. Det finns en signifikant skillnad mellan åldersgrupper i avseende på livstillfredsställelse: $X^2(2, N = 103) = 7.351$, $p = .025$. För att tydligare se skillnaden görs ytterligare analys på de tre åldersgrupperna och livstillfredsställelse. Det visar att det finns en signifikant skillnad mellan åldersgrupp 18-29 och åldersgrupp 30-49 i avseende på livstillfredsställelse ($U = 373.000$, $N_1 = 27$, $N_2 = 43$, $p = .012$). Det finns ingen signifikant skillnad mellan åldersgrupp 18-29 och åldersgrupp 50-74 i avseende på livstillfredsställelse ($U = 395.00$, $N_1 = 27$, $N_2 = 33$, $p = .452$). Det finns ingen signifikant skillnad mellan åldersgrupp 30-49 och åldersgrupp 50-74 i avseende på livstillfredsställelse ($U = 527.000$, $N_1 = 43$, $N_2 = 33$, $p = .055$).

Tabell 2

Demografiska data, optimism, lyckonivå och livstillfredsställelse.
Standardavvikelse inom parantes.

Karaktäristika	<i>N</i>	%	<i>LOT-r</i>	<i>OHQ</i>	<i>SWLS</i>
Kön (n=106)					
Man	47	44.3	4.74 (1.17)	4.94 (0.87)	4.94 (1.23)
Kvinna	59	55.7	5.05 (1.01)	5.04 (0.76)	5.05 (1.22)
Civilstånd (n =106)					
Gift/sambo	69	65.1	4.88 (1.15)	4.91 (0.85)	4.96 (1.35)
Särbo	12	11.3	5.07 (0.86)	5.13 (0.73)	4.95 (1.09)
Ensamstående	25	23.6	4.93 (1.03)	5.17 (0.70)	5.15 (0.85)
Ålder (n =103)					
18-29	27	26.2	4.72 (1.10)	4.85 (0.88)	4.57 (1.42)
30-49	43	41.7	5.03 (1.18)	5.08 (0.81)	5.30 (1.16)
50-74	33	32.1	4.86 (0.96)	4.93 (0.74)	4.93 (1.04)

För att se hur optimism förhåller sig till lyckonivå och livstillfredsställelse i de olika kategorierna används Spearmans r_s (se Tabell 3). Det finns en signifikant positiv korrelation för män mellan optimism och lyckonivå ($r_s = .715$, $N = 47$, $p < .0005$) och mellan optimism och livstillfredsställelse ($r_s = .607$, $N = 47$, $p < .0005$). Det finns en signifikant positiv korrelation för kvinnor mellan optimism och lyckonivå ($r_s = .772$, $N = 59$, $p < .0005$) och mellan optimism och livstillfredsställelse ($r_s = .541$, $N = 59$, $p < .0005$).

Det finns en signifikant positiv korrelation för gifta/sambo mellan optimism och lyckonivå ($r_s = .781$, $N = 69$, $p < .0005$) och mellan optimism och livstillfredsställelse ($r_s = .646$, $N = 69$, $p < .0005$). Det finns en signifikant positiv korrelation för särbo mellan optimism och lyckonivå ($r_s = .904$, $N = 12$, $p < .0005$). Det finns ingen korrelation för särbo mellan optimism och livstillfredsställelse ($r_s = .114$, $N = 12$, $p = .723$). Det finns en signifikant positiv korrelation för ensamstående mellan optimism och lyckonivå ($r_s = .608$, $N = 25$, $p = .001$) och mellan optimism och livstillfredsställelse ($r_s = .514$, $N = 25$, $p = .009$).

Det finns en signifikant positiv korrelation för ålder 18-29 mellan optimism och lyckonivå ($r_s = .856$, $N = 27$, $p < .0005$) och mellan optimism och livstillfredsställelse ($r_s = .696$,

$N= 27, p <.0005$). Det finns en signifikant positiv korrelation för ålder 30-49 mellan optimism och lyckonivå ($r_s = .599, N= 43, p <.0005$) och mellan optimism och livstillfredsställelse ($r_s = .516, N= 43, p <.0005$). Det finns en signifikant positiv korrelation för ålder 50-74 mellan optimism och lyckonivå ($r_s = .810, N= 33, p <.0005$) och mellan optimism och livstillfredsställelse ($r_s = .575, N= 33, p <.0005$).

Tabell 3

Spearman's r_s för varje kategori optimism, lyckonivå och livstillfredsställelse. $N=106$

Variabel	<i>LOT-r</i>	<i>OHQ</i>	<i>SWLS</i>
Man (n=47)			
LOT-r	-		
OHQ	.715**	-	
SWLS	.607**	.719**	-
Kvinna (n=59)			
LOT-r	-		
OHQ	.772**	-	
SWLS	.541**	.604**	-
Gifta/sambo (n=69)			
LOT-r	-		
OHQ	.781**	-	
SWLS	.646**	.725**	-
Särbo (n=12)			
LOT-r	-		
OHQ	.904**	-	
SWLS	.114	.075	-
Ensamstående (n=25)			
LOT-r	-		
OHQ	.608**	-	
SWLS	.514**	.783**	-
Ålder 18-29 (n=27)			
LOT-r	-		
OHQ	.856**	-	
SWLS	.696**	.701**	-
Ålder 30-49 (n=43)			
LOT-r	-		
OHQ	.599**	-	
SWLS	.516**	.619**	-
Ålder 50-74 (n=33)			
LOT-r	-		
OHQ	.810**	-	
SWLS	.575**	.617**	-

**signifikant på nivån $p \leq .001$.

Resultat av den Kvalitativa analysen

Resultatet av undersökningens sista del, den öppna frågan, delas enbart upp i kön då det blir en liten svarsfrekvens i de olika variablerna och skillnader i svaren skulle bli försumbara (se Tabell 4). Eftersom det var möjligt att skriva upp till tre ord om vad som gör individen lycklig så hamnade svar från samma individer i olika kategorier. Drygt hälften av svaren (51.5%) är att familjen gör individen lycklig. En tredjedel svarar att vänner/umgänge (36.4%) samt fritiden (35.4%) gör individen lycklig. En fjärdedel svarar att kärlek/sex, uppskattning (23.2%) är lycka. De kategorier som fått minst svar är hälsa (13.1%), pengar (9.1%), arbete (7.1%) samt övrigt (5.1%).

Kvinnor har en högre svarsfrekvens på familj, vänner/umgänge samt fritid än vad männen har. Männen har en högre svarsfrekvens på kärlek/sex, uppskattning, hälsa, pengar, arbete och övrigt än kvinnorna. Den största skillnaden mellan könen är svaret att familjen gör individen lycklig där det är en skillnad mellan könen på 19.1%.

Tabell.4

Svar i procent för de olika kategorierna Totalt N=99,
Män N=44, Kvinnor N=55

Kategori	Totalt	Män	Kvinnor
Familj	51.5	40.9	60.0
Vänner/Umgänge	36.4	29.5	41.8
Fritid	35.4	29.5	40.0
Kärlek/sex, uppskattning	23.2	29.5	18.2
Hälsa	13.1	13.6	12.7
Pengar	9.1	11.4	7.3
Arbete	7.1	9.1	5.5
Övrigt	5.1	4.5	5.5

Diskussion

Resultaten i studien visar att optimism har ett samband med både lyckonivå och livstillfredsställelse som är i enlighet med vad Shogren *et al* (2006) och Ho *et al* (2010) också fann. Det skiljer inte mycket mellan individer i olika åldrar, civilstånd och kön och deras

subjektiva upplevelser på optimism, lyckonivå och livstillfredsställelse. Det enda som avviker i denna studie är att de olika ålderskategorierna visar på en skillnad i livstillfredsställelse.

Genom en noggrannare analys av åldersgrupperna visade det att skillnaden låg mellan åldersgrupp 18-29 och åldersgrupp 30-49. En möjlig orsak är att individer som är mitt i livet tycker att deras livssituation stämmer bra överens med deras ideal och att den unga gruppen inte ännu har uppnått de mål de har för avsikt att uppnå i livet.

När det kommer till hur optimism förhåller sig till lyckonivå och livstillfredsställelse spelar det i stort ingen roll vilken bakgrundsvariabel som testas. Optimism korrelerar positivt med både lyckonivå och livstillfredsställelse i alla kategorier förutom i särbo kategorin. Här finns det ett mycket starkt samband mellan optimism och lyckonivå men nästan en nollkorrelation mellan optimism och livstillfredsställelse. Denna kategori var också den enda som inte hade en positiv korrelation mellan lyckonivå och livstillfredsställelse. Här kan svaret ligga i vad de anser är livstillfredsställelse och det skulle vara intressant att gå vidare med denna kategori för att få reda på varför resultatet är som det är. En anledning kan visserligen vara att det enbart är ett fåtal ($N = 12$) med i denna kategori och det går inte att säga om resultatet blir annorlunda med fler respondenter.

Sammantaget för hela denna studie så visar det på att när det kommer till den positiva psykologins variabler optimism, lycka och livstillfredsställelse så ligger möjliga skillnader på individnivå snarare än på andra faktorer som kön, civilstånd och ålder.

Det som de flesta individer i denna studie själva anser gör dem lyckliga är familjen, vänner/umgänge och fritiden. Detta visar hälften av Lockes (2005) studie men han menade också att arbete gjorde individer lyckliga och i denna studie kom arbete inte så högt. Visserligen så var det sju procent i denna studie som svarade arbete vilket är att ta i beaktande då detta var en öppen fråga utan givna alternativ. Alla de faktorer som har tagits upp i bakgrunden om vad som är en källa till lycka (Mogilner, 2010, Borooah, 2006, Fagerstöm *et*

al, 2007 och Pflug, 2009) har också kommit fram i denna studie. Det som är intressant i denna studie att se på är att kvinnor i högre grad än männen skrev familj om vad som gör dem lyckliga men att männen skrev kärlek/sex uppskattning i högre grad än kvinnorna. Det var enbart män som ordgrant skrev ordet sex på vad som gör dem lyckliga och anledningen till detta kan vara att kvinnorna sätter in kärlek/sex i familjen medan männen ser skilt på detta. I de övriga kategorierna var det relativt jämt över könen på vad de ansåg gör dem lyckliga.

Metoddiskussion

Eftersom enkäten lämnades ut genom snöbollsmetoden och jag lade över ansvaret på respondenterna till att dela ut enkäter kan detta vara ett hot mot validiteten då jag inte hade någon kontroll över var enkäterna tog vägen eller hur de fylldes i. Anonymiteten garanterades då kuvert skickades med och respondenterna klistrade igen dem så jag var den enda som läste svaren.

I efterhand uppmärksammades att fyllnadsfrågorna som tillhör LOT-r inte nödvändigtvis var angelägna att ha med i enkäten då dessa påståenden inte räknades med i statistiken och enbart är till för utfyllnad när testet används för sig själv. Det blev några missförstånd gällande civilståndet då det menades med kategorin särbo att personen bodde ensam eller hemma hos föräldrar men har sällskap i form av flickvän/pojkvän. Detta missförstånd uppmärksammades då resultaten sammanställdes och personer hade kryssat i ensamstående i civilstånd men på frågan ”Vad gör dig lycklig?” hade svarat min pojkvän/flickvän. Dessa personer var tänkta att komma med i kategorin särbo. Det vidtogs inga åtgärder för det uppmärksammade missförståndet, så de svar som var lämnade var de som räknades.

Intressanta detaljer som inte har med undersökningen i sig att göra men som fångade mitt intresse var att det fanns de deltagare som hade kryssat för gift/sambo också markerade ytterligare genom att stryka under gift men ingen strök under sambo. En annan reflektion är att sista frågan är formulerad att respondenten ska skriva ”ett max tre ord”, med detta menas

EN STUDIE I OPTIMISM LYCKA OCH LIVSTILLFREDSSTÄLLELSE

att svaren ska vara kortfattad med upp till tre ord. De flesta svaren bestod dock av tre ord och muntliga kommentarer vid tillbaka lämnandet av enkäten var att det var svårt att få fram tre ord. En missuppfattning som inte kan förklaras.

Referenser

- Borooah, V. K. (2006). What makes people happy? Some evidence from Northern Ireland. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 427-465. doi:10.1007/s10902-006-9008-3
- Chan, M. (2009). *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Hämtad 1 juni, 2011, från <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp.63-73). New York: Oxford university press.
- Diener, E. & Tov, W. (2009). Well-Being on Planet Earth. *Psychological Topics*, 18(2), 213-219.
- Duncan, E., & Grazzani-Gavazzi, I. (2004). Positive emotional experiences in Scottish and Italian young adults: A diary study. *Journal of Happiness Studies*, 5(4), 359-384. doi:10.1007/s10902-004-0666-8
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2005). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp.231-243). New York: Oxford University Press.
- Fagerstöm, C., Borg, C., Balducci, C., Burholt, V., Wenger, C. G., Ferring, D., Weber, G., Holst, G., & Hallberg, I-L. R. (2007). Life Satisfaction and Associated Factors Among People Aged 60 Years and Above in Six European Countries. *Applied Research in Quality of Life*. 2, 33-50. doi:10.1007/s10902-007-9081-2

- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The Role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663. doi:10.1016/j.paid.2010.01.008
- Hofstede, G. (1984). The Cultural Relativity of the Quality of Life Concept. *The Academy of Management Review*, 9(3), 389-398. doi:10.2307/258280
- Locke, E. A. (2005). Setting Goals for Life and Happiness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp.299-312). New York: Oxford University Press.
- Luhmann, M., & Eid, M. (2009). Does it really feel the same? Changes in Life satisfaction following repeated Life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 363-381. doi:10.1037/a0015809
- Lyubormirsky, S., & Kurtz, J. L. (2009). Happiness. In D. Sander & K. R. Scherer (Eds.), *The Oxford companion to emotion and the affective sciences*. (pp.203). Oxford: Oxford University Press.
- Lyubormirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- Mogilner, C. (2010). The Pursuit of Happiness: Time, Money, and Social Connection. *Psychological Science*, 21(9), 1348-1354. doi:10.1177/0956797610380696
- Muhonen, T., & Torkelsson, E. (2005). Kortversioner av frågeformulär inom arbets- och hälsopsykologi – om att mäta coping och optimism. *Nordisk Psykologi*, 57(3), 288-297.

- Park, N., Peterson C., & Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 273-279.
doi:10.1080/17439760902933690
- Pflug, J. (2009). Folk Theories of Happiness: A Cross-Cultural Comparison of Conceptions of Happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92(3), 551-563. doi:10.1007/s11205-008-9306-8
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp.3-9). New York: Oxford University Press.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2006). *Research Methods in Psychology* (7. Uppl.). New York: McGraw Hill.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, How?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145.
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D., & Pressgrove, C. L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 37-52. doi:10.1080/17439760500373174

SvD, (2010). *Testa din Lyckonivå*. Hämtad 1 juni, 2011, från

http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/psykologi/testa-dina-lyckoniva_4783293.svd

Sweeny, K., & Shepperd, J. A. (2010). The Costs of Optimism and the Benefits of

Pessimism. *Emotion*, 10(5), 750-753. doi: 10.1037/a0019016

Thomas, S. P. (2011). In defense of defensive pessimism. *Issues in Mental Health Nursing*,

32(1), 1. doi:10.3109/01612840.2011.535350

Trost, J. (2007). *Enkätboken* (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1.

Hej,

Jag heter Maria Rostedt och läser psykologi på Högskolan för lärande och kommunikation. Just nu håller jag på och skriver min C-uppsats som handlar om positiv psykologi där lycka optimism och livstillfredsställelse är viktiga begrepp. Enkäten nedan ligger till grund för min uppsats och jag skulle uppskatta om Du tog dig tid att fylla i den. Medverkan i undersökningen är frivillig och helt anonym, det tar ca 5 minuter att fylla i enkäten. Lägg den ifyllda enkäten i det medföljande kuvertet och lämna tillbaka det till den person som gav dig enkäten. Vid frågor om uppsatsen och/eller enkäten kan jag nås på telnr: 0768-81 10 57 eller via mail: roma08so@student.hj.se

Kön: Man
 Kvinna

Civilstånd: Gift/Sambo
 Särbo
 Ensamstående

Ålder: _____

Nedan finns påståenden som du kan hålla med om eller inte hålla med om. För varje påstående markerar du till vilken grad du håller med om eller inte håller med om det genom att ringa in numret på skalan 1 – 7. Var öppen och ärlig i dina svar.

	Instämmer inte alls					Instämmer helt och hållet	
1. Jag är genuint intresserad av andra människor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jag tycker att livet är mycket givande.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jag hyser varma känslor för nästan alla människor.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jag känner mig sällan utvilad när jag vaknar.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jag är inte särskilt optimistisk inför framtiden.	1	2	3	4	5	6	7
6. Jag tycker det mesta är rätt kul.	1	2	3	4	5	6	7

	Instämmer inte alls					Instämmer helt och hållet	
	1	2	3	4	5	6	7
7. Jag är inte särskilt nöjd med hur jag är.	1	2	3	4	5	6	7
8. Jag är alltid väldigt intresserad och engagerad.	1	2	3	4	5	6	7
9. Det är gott att leva.	1	2	3	4	5	6	7
10. Jag tycker inte att världen är ett särskilt bra ställe.	1	2	3	4	5	6	7
11. Jag skrattar ofta.	1	2	3	4	5	6	7
12. Jag är mycket nöjd med allt i mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7
13. Jag tycker inte att jag är snygg.	1	2	3	4	5	6	7
14. Det finns ett glapp mellan vad jag skulle vilja göra och vad jag gjort.	1	2	3	4	5	6	7
15. Jag är väldigt lycklig.	1	2	3	4	5	6	7
16. Jag kan se skönheten i många saker.	1	2	3	4	5	6	7
17. Jag får alltid andra människor att känna sig glada.	1	2	3	4	5	6	7
18. Jag hinner med allt jag vill göra.	1	2	3	4	5	6	7
19. Jag tycker inte att jag har särskilt bra kontroll över mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7
20. Jag känner att jag skulle kunna klara av vad som helst.	1	2	3	4	5	6	7
21. Jag känner mig pigg och alert.	1	2	3	4	5	6	7
22. Jag känner mig ofta glad och upprymd.	1	2	3	4	5	6	7
23. Jag har svårt att fatta beslut.	1	2	3	4	5	6	7
24. Jag upplever inte att det finns någon särskild mening eller syfte med mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7
25. Jag känner mig inte särskilt energisk.	1	2	3	4	5	6	7
26. Jag brukar inte påverka saker och ting i någon positiv riktning.	1	2	3	4	5	6	7

	Instämmer inte alls					Instämmer helt och hållet	
27. Jag har inte särskilt roligt med andra människor.	1	2	3	4	5	6	7
28. Jag känner mig inte särskilt frisk.	1	2	3	4	5	6	7
29. Jag har inte särskilt lyckliga minnen av det förflutna.	1	2	3	4	5	6	7
30. I osäkra tider förväntar jag mig vanligtvis det bästa.	1	2	3	4	5	6	7
31. Det är lätt för mig att koppla av.	1	2	3	4	5	6	7
32. Om något kan gå fel för mig så gör det oftast det.	1	2	3	4	5	6	7
33. Jag är alltid optimistisk när det gäller min framtid.	1	2	3	4	5	6	7
34. Jag uppskattar mina vänner mycket.	1	2	3	4	5	6	7
35. Det är viktigt för mig att vara sysselsatt.	1	2	3	4	5	6	7
36. Jag förväntar mig nästan aldrig att saker och ting blir som jag vill.	1	2	3	4	5	6	7
37. Jag blir inte lätt upprörd.	1	2	3	4	5	6	7
38. Jag räknar sällan med att något bra ska hända mig.	1	2	3	4	5	6	7
39. Jag förväntar mig i stort att det ska hända mig flera bra saker än dåliga.	1	2	3	4	5	6	7
40. Det mesta i mitt liv är nära mitt ideal.	1	2	3	4	5	6	7
41. Förutsättningarna för mitt liv är utmärkta.	1	2	3	4	5	6	7
42. Jag är nöjd med mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7
43. Så här långt har jag fått de saker jag anser viktiga i livet.	1	2	3	4	5	6	7
44. Om jag kunde leva livet igen skulle jag inte förändra någonting.	1	2	3	4	5	6	7

Vad gör dig lycklig? Skriv 1 max 3 ord: _____

Tack för din medverkan