



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Lycka(s) i socialt arbete?

En kvalitativ litteraturstudie om hur vetenskapen om lycka kan vara relevant i
socialt arbete

Socionomprogrammet

VT 2011

C- uppsats

Författare: Lina Abrahamsson

Handledare: Anita Kihlström

ABSTRACT

Göteborgs universitet

Institutionen för socialt arbete

C-uppsats, vårterminen 2011

Titel: Lycka(s) i socialt arbete?

En kvalitativ litteraturstudie om hur vetenskapen om lycka kan vara relevant i socialt arbete

Författare: Lina Abrahamsson

Nyckelord: Lyckoforskning, klientens välbefinnande, gott socialt arbete, salutogena perspektiv i socialt arbete.

Syfte: Syftet med denna studie är att undersöka hur vetenskapen om lycka kan vara relevant i socialt arbete.

Frågeställningar: Mina frågeställningar är:

- Vad är lycka och vilka är dess bestämningsfaktorer?
- Hur kan lyckans bestämningsfaktorer förstås i relation till perspektiv i socialt arbete?
- Vad kan lyckoforskningen bidra med i socialt arbete?

Metod: Jag har använt mig av en kvalitativ litteraturstudie - en så kallad litteraturöversikt - som metod, och har haft en hermeneutisk ansats. Jag har haft för avsikt att skapa en överblick över lyckoforskningen och perspektiv i socialt arbete, samt förstå och finna skärningspunkter mellan de två vetenskaperna.

Sammanfattning och resultat: Lyckoforskningen visar att de viktigaste källorna till den individuella lyckan är få till antalet och att det som gör oss människor lyckliga är ganska självklara faktorer som finns i vardagslivet. Sammanfattningsvis visar mina resultat och min analys att det finns flera skärningspunkter mellan perspektiv i socialt arbete och lyckoforskningen. Vetenskapen om lycka kan vara relevant i socialt arbete och ge socialarbetaren lärdomar och vägledning i arbetet med människor.

FÖRORD

Tack mina kära vänner, föräldrar och syster för allt stöd ni har gett mig under processens gång!

Lina

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING.....	6
1.1 Disposition.....	6
2. BAKGRUND OCH UTGÅNGSPUNKTER FÖR MIN UNDERSÖKNING.....	8
2.1 Bakgrund.....	8
2.2 Lyckoforskningens syfte.....	11
2.3 Vad lyckoforskningen mäter.....	11
2.4 Hur lyckan mäts.....	12
3. PROBLEMSTÄLLNING.....	15
3.1 Syfte.....	15
3.2 Frågeställningar.....	15
3.3 Författarens förståelse och tes.....	15
3.4 Begreppsförklaringar.....	16
4. METOD.....	17
4.1 Design.....	17
4.2 Insamling av material.....	17
4.3 Urval.....	18
4.4 Analysmodell.....	19
4.5 Den hermeneutiska traditionen.....	19
4.6 Metodsvårigheter.....	19
4.7 Undersökningens kvalitetsaspekter.....	20
4.7.1 Validitet.....	20
4.7.2 Reliabilitet.....	20
4.7.3 Generaliserbarhet.....	21
4.8 Forskningsetiska frågor.....	21
5. TEORETISKA PERSPEKTIV.....	22
5.1 Några synsätt på socialt arbete.....	22
5.1.1 KASAM.....	23
5.1.2 Empowerment.....	24
5.1.3 Systemiska perspektiv.....	25
6. RESULTAT OCH ANALYS.....	26
6.1 Vad är lycka och vilka är dess bestämningsfaktorer?.....	26
6.1.1 Sammanfattning.....	31
6.2 Hur kan lyckans bestämningsfaktorer förstås i relation till perspektiv i socialt arbete?.....	32
6.2.1 Sammanfattning.....	37
6.3 Vad kan lyckoforskningen bidra med i socialt arbete?.....	38
6.3.1 Sammanfattning.....	40

7. SLUTDISKUSSION.....	41
7.1 Förslag till vidare forskning.....	42
REFERENSER.....	43

1. INLEDNING

”På global och samhällspolitisk nivå är det till exempel viktigt att veta var begränsade resurser gör mest nytta, och på individuell nivå kan det vara till hjälp att veta var det är lättast att börja förändringsarbete och var det ger bäst effekt.”¹

Jag tror att de flesta människor på ett eller annat sätt strävar efter att må bättre, och att lyckan är ett mål i våra liv. Lyckan och välbefinnandet är en drivkraft hos människor som jag tycker är väldigt intressant. Ett av mina favoritinlägg i den lokala dagstidningen är den lilla frågeenkäten i slutet av veckan där ett antal personer får svara på frågan om vad som varit viktigast för dem i veckan. Svaren handlar inte alltid om lycka, men de ger tankvärda indikationer på hur människor värderar vad som är viktigt för dem - lyckligt eller olyckligt. Det var först när jag läste romanen *Hectors resa ... eller jakten på lyckan*², om psykiatrikern Hector som ger sig ut på en resa för att ta reda på vad det är som gör människor lyckliga, som jag fick upp ögonen för att det finns vetenskaplig forskning om lycka.

Lyckan ligger i tiden. Förmodligen har ingen kunnat undgå det stora utbudet av böcker, bloggar, föredrag, debatter och artiklar som väller över oss i Sverige just nu. I SVT sändes den omtalade serien *Jakten på lyckan* i åtta avsnitt under vintern 2011, på universitetet kan man läsa akademiska kurser om lycka, och det publiceras ständigt nya självhjälpsböcker i ämnet.

Förutom på ett personligt plan intresserar lyckan mig i koppling till min utbildning och mitt framtida yrke. Jag menar att syftet med lyckoforskningen ofta går i linje med socionomers privata motiv; att de flesta som arbetar med socialt arbete har en tanke om att de kanske kan hjälpa andra människor till ett bättre liv. Jag har såväl under utbildningen som nu i början av mitt yrkesliv saknat ett ifrågasättande ovanifrånperspektiv på socialt arbete; en kritisk och filosofisk diskussion kring vad syftet och meningen med arbetet är. – Varför och för vem arbetar vi? – Mår människor bättre av det arbete vi utför? – Vad är bra socialt arbete?

Jag tror att de flesta socialarbetare har valt sitt yrke inte utifrån möjligheter till karriär, utan utifrån att man vill göra gott för andra människor. Därför vill jag ta reda på vad det är som får människor att må bra och vara lyckliga, och hur kunskapen om detta kan vara relevant och tas till vara på i socialt arbete. Jag hoppas att såväl socialarbetare som andra ska tycka att denna uppsats är intressant och tankeväckande.

1.1 Disposition

Min uppsats börjar med att jag presenterar bakgrunden till mitt forskningsområde samt utgångspunkterna för min undersökning. I kapitel tre presenterar jag min problemställning, med syfte, frågeställningar, teser och begreppsförklaringar. Avsnitt fyra beskriver de metoder jag använt mig av genom min forskningsprocess, och kapitel fem tar upp mitt teoretiska perspektiv. I kapitel sex presenterar jag resultat och analys, utifrån mina tre frågeställningar. Kapitel sju innehåller slutligen en diskussion där jag knyter samman min undersökning. Här ger jag även

¹ Brülde i Larsson (2009)

² Lelord (2005)

förslag till vidare forskning. Genomgående i uppsatsen görs en liten dispositionsinledning i början av varje nytt kapitel som ska tydliggöra för läsaren vad stycket innehåller.

2. BAKGRUND OCH UTGÅNGSPUNKTER FÖR MIN UNDERSÖKNING

Jag vill med detta kapitel presentera utgångspunkterna för min undersökning. Till att börja med redogör jag för bakgrunden till den vetenskapliga lyckoforskningen. Jag förklarar sedan syftet med vetenskapen och beskriver slutligen vad och hur forskningen mäter. Eftersom en del av syftet med min undersökning är att ta reda på vad lyckoforskningen har kommit fram till följer en redovisning av forskningens resultat under kapitel 6 Resultat.

2.1 Bakgrund

Begreppet lycka är gammalt och diskuterades redan av filosofer för mer än 2000 år sedan. Dock har betydelsen av begreppet ändrat karaktär under åren. På 300-talet f.Kr. talade Aristoteles om lycka som det högsta målet, syftet och meningen med livet. På 1600-talet var lycka och olycka något som gick hand i hand. Perioden innehöll mycket olyckor i form av krig, missväxt, barndöd och sjukdom. Människor förväntade sig inte att de skulle vara lyckliga utan såg lycka och olycka som något som följde varandra genom livet. Detta berättar historikern Anna Nilsson och idéhistorikern Kristiina Savin om, som forskar om begreppet lycka förr i tiden, i en artikel i Lunds Universitets Magasin³. På 1600-talet såg man lycka som ett mått på världsliga framgångar. Gud spelade också en betydande roll för lyckan under denna tid, då det var denne som skänkte de lyckliga händelserna. Under perioden mellan 1750 och 1850 fick lyckan en annan innebörd. Då blev den mer av en inre känsla. Enligt Nilsson och Savin hade begreppet en negativ klang under tidsperioden eftersom känslolöshet var något man skulle akta sig för. Samtidigt kom upplysningen och med den kom filosofer som började uppmana staten att sträva mot lycka för sitt folk. Så ansåg exempelvis den brittiske upplysningsfilosofen Jeremy Bentham att det yttersta målet för politiken skulle vara att göra samhällsmedborgarna lyckligare.⁴ Han föreslog att alla lagar och handlingar skulle ha som målsättning att minska lidandet och producera den största möjliga lyckan.⁵ Ett bevis på den nya samhällsandan är USA:s självständighetsdeklaration från 1776 som säger att alla människor "...are endowed by their Creator with certain unalienable rights, that among these are life, liberty and the pursuit of happiness."⁶ Denna upplysningens syn på individens rätt till lycka eller välbefinnande, och statens skyldighet att skapa förutsättningar för detta, lade förmodligen en grund för det tankesätt vi har i våra västerländska samhällen idag. Så står det till exempel i Europeiska Unionens konstitution från 2004 att ett av unionens mål är att "... promote peace, its values and the well-being of its peoples."⁷ Hur samhällena har strävat efter välbefinnande och lycka har förstås sett, och ser, olika ut genom tiden och i olika länder och sammanhang. Man kan även diskutera om strävandet efter höjd levnadsstandard, som är det som karakteriserat vår utveckling, verkligen handlar om en strävan efter lycka och välmående.

Forskning kring lycka är ett relativt nytt fenomen. Under 1990-talet kom en motreaktion inom psykologin mot dess koncentration på problem och sjukdomar. Allt fler började intressera sig för förutsättningarna för mental hälsa och tillfredsställelse. Man började fråga sig vad det är som gör oss människor lyckliga och hur kulturen, samhället och staten skulle kunna bidra till vårt

³ Nilsson & Savin i Björck (2009)

⁴ Lindström, Tännsjö, Brülde, Fors, Östman (2009)

⁵ Johnsson (2008)

⁶ Ovaska and Takashima (2006) s. 308, i Hansson (2006) s.11-12

⁷ Ovaska and Takashima (2006) s. 308 i Hansson s (2006) s.11-12

välbefinnande. När den amerikanske forskaren och psykologen Martin Seligman från universitetet i Pennsylvania 1998 fick uppdraget som ordförande i det amerikanska psykologförbundet hade han som målsättning att under sitt ettåriga uppdrag uppmuntra till forskning om vad som gör människor tillfredsställda, engagerade och meningsfullt glada. Detta skriver Claudia Wallis i en artikel om lyckoforskning i *Time Magazine* 2005. Det hade forskats på området innan men det Seligman gjorde resulterade i en explosion av lyckoforskning. Claudia Wallis skriver: "Seldom has an academic field been brought so quickly and deliberately to life."⁸ Trots att forskningen om lycka, eller "subjective well-being" som lycka oftast benämns i internationella sammanhang, fortfarande är relativt okänd för de flesta sysselsätter den redan forskare över hela världen. Den största sammanställningen av lyckoforskningen som bedrivs görs regelbundet i "World Database of Happiness". Här finns all forskning som bedrivs om lycka och välbefinnande samlad och inordnad i teman och kategorier. Forskningen är fortfarande mest utbredd i USA, men även i Sverige finns ett antal lyckoforskare. Bengt Brülde är troligtvis den mest kände svenske lyckoforskaren och även den förste som gett ut en bok på svenska i ämnet; *Lycka och Lidande - begrepp, metod och förklaring* (2007). Ett annat tecken på att lyckoforskningen börjat uppmärksammas även i Sverige är de forskningskonferenser om välbefinnande och lycka som hållits på universiteten i Göteborg 2007, Stockholm 2008 och Malmö 2009. Det är även möjligt att studera lycka på högskola numera. I Skövde leder tre års studier i kognitiv neurovetenskap, positiv psykologi och psykologisk coaching fram till yrkestiteln psykologisk coach.

Lyckoforskningen har inte enbart blivit mer erkänd inom vetenskapen utan även inom politiken. Flera av världens regeringar har börjat intressera sig för lycka och välbefinnande som ett legitimt samhällspolitiskt mål. Johan Norberg, idéhistoriker, nyliberal ideolog och författare, skriver i en artikel i *Timbro Briefing Papers* att det gemensamma för de flesta som populariserar och utnyttjar lyckoforskningen politiskt är en skepsis mot föreställningen att pengar kan köpa lycka.⁹ I västvärlden har vi blivit flerdubbelt rikare sedan 1950-talet, men ändå tycks vi inte ha blivit så mycket lyckligare.¹⁰ I många länder talar man nu om att finna nya, alternativa, mått på välfärd och utveckling. I länder som Storbritannien, Australien, Canada och Frankrike har arbetet, med fokus på välbefinnande, redan påbörjats. I en artikel i *Aftonbladet* står det att Frankrikes president Sarkozy under 2009 anlitade två nobelpristagare i ekonomi för att ta fram en rapport kring hur nya bättre mått på samhällets välfärd skulle kunna se ut.¹¹ Rapporten visade att ekonomiska mått på samhällets välfärd är ofullständiga och i vissa fall vilseledande. Nobelpristagarna föreslår att människors upplevelser av lycka och välbefinnande bör mätas och ingå som ett av flera viktiga mått på den samlade välfärden i samhället.¹² I Canada håller man vidare på att utveckla ett "Well-being Index" som ska styra utvecklingen i landet. I Australien vill finansdepartementet satsa på att öka just livskvalitén i landet, snarare än BNP, och i Bhutan har man infört "gross national happiness" istället för "gross national product" (BNP).¹³ Även i England har politiker börjat intressera sig för medborgarnas lycka då de inrättat en "Whitehall Wellbeing Working Group" som föreslagit ett lyckoindex för att styra politiken. I USA anlitade president Barak Obama under

⁸ Wallis (2005)

⁹ Norberg (2006)

¹⁰ Layard (2005) och Lyubomirsky (2008)

¹¹ Lindström, Tännsjö, Brülde, Fors, Östman (2009)

¹² Lindström, Tännsjö, Brülde, Fors, Östman (2009)

¹³ Johnsson (2009)

2009 nationalekonomen, och tillika lyckoforskaren, Alan B. Krueger till "U.S. treasury secretary for economic policy".¹⁴ Även i Sverige börjar fler politiker, forskare och organisationer prata om hur vi kan höja lyckonivåerna i samhället. I Sverige har Miljöpartiet uttalat sitt intresse för lyckoforskningen och partiet har även lagt fram en motion till riksdagen om "ökad lycka som politiskt mål".¹⁵ Sammanfattningsvis finns det alltså en tendens att ge större utrymme för lyckoforskningen, och för människors subjektiva upplevelser av lycka, i mätningar av samhällets välfärd, och i politiken i stort.

Lyckan är högaktuell även på ett individuellt plan. Det finns ett oerhört stort intresse i samhället i dag, i alla fall i det västerländska och individualistiska, av att söka efter och öka den personliga lyckan. Ett tecken på intresset är det enorma utbudet av tidningar, böcker, artiklar, tv-program, hemsidor och bloggar som syftar till att via en eller annan metod få oss att tänka på lyckan, och på hur vi kan få ett bättre och lyckligare liv. Ett citat som är talande för vår tidsanda kommer från tidskriften *00tal*, från ledarskribenten Madeleine Grive som skriver att "Trots att vi sällan talar om det som gör oss lyckliga är det väl ändå kanske lycka som alla människor strävar efter? Det har i långt större utsträckning än under tidigare epoker blivit till själva meningen med livet. /.../ de flesta av oss /är/ till vardags faktiskt sysselsatta med att skapa en tillvaro som innehåller så mycket lycka som möjligt."¹⁶ Enligt de flesta forskarna är dock det mesta av det vi hör, ser och läser i radio, tv, tidningar, böcker och på Internet hemmasnickrade teorier som sällan bygger på vetenskapliga undersökningar och fakta. Att intresset och behovet av att söka lyckan är så stort just nu kan ha många förklaringar. Delvis kan det hänga samman med ett, i västvärlden, allmänt intresse för, och sökande efter, något ursprungligt; efter balans och sinnesfrid. Det kan vara ett tecken på det intresse för österländska filosofier och lärdomar som finns idag, där det exempelvis inom buddismen länge funnits tankar och idéer om lyckan. En annan förklaring till det stora intresset kan vara att de flesta av oss i den rika västvärlden har fått våra primära behov tillfredsställda, och nu söker efter något annat. Enligt Abraham Maslows teori om behovshierarki är det först när vi människor fått våra behov tillfredsställda på en lägre nivå som högre mål blir viktiga för oss.¹⁷ Det är alltså först när våra fysiska behov av mat, vatten, sömn, luft, sex och rörelse är tillfredsställda som vi får behov av trygghet och säkerhet. Först när dessa båda nivåerna är tillfredsställda behöver vi även kärlek, gemenskap och tillhörighet, samt får behov av att känna uppskattning, status och självkänsla. Är alla dessa nivåer tillfredsställda får vi slutligen även behov av självförverkligande. Även om ordningen i trappan inte alltid är huggen i sten kan den ge en förklaring till det, i västvärlden, ökade intresset för sökandet efter den individuella lyckan.

¹⁴ Lindström, Tännjö, Brülde, Fors, Östman (2009)

¹⁵ Nordin (2010)

¹⁶ Grive (2003)

¹⁷ Nationalencyklopedin på webben, sökord: "behovshierarki"

2.2 Lyckoforskningens syfte

”Om man kan förklara lyckoskillnader nationellt och individuellt kan man i förlängningen tillämpa resultaten för att hitta förnuftiga sätt att göra världen bättre.”¹⁸

Den idag relativt omfattande psykologiska och sociologiska vetenskapliga lyckoforskningen bedrivs framför allt vid universitet runtom i USA, men även i Holland, England, Sverige, och i en del andra europeiska länder. Forskningen har under de senaste tio åren gjort enorma framsteg. Dock sprids den största delen av resultaten ännu enbart internt mellan forskare, eller publiceras i vetenskapliga tidskrifter, och är okänd för allmänheten.¹⁹

Det huvudsakliga syftet med forskningen är att ta reda på och försöka förklara vad det är som gör att människor mår bra och är lyckliga. Den handlar även om att finna välfungerande metoder för att mäta lyckan, såväl den individuella som den nationella. Ett annat mål är att undersöka om det går att påverka lyckan - om vi kan öka vår lycka och vårt välbefinnande - och i så fall på vilket sätt. Dessutom vill forskningen, genom de mätmetoder och resultat som den bidragit till, finna nya alternativa mått på välfärd och utveckling.

Ett av de viktigare målen med forskningen har varit att utveckla nya alternativa mått på välfärd och utveckling. Det finns en kritik mot det traditionella måttet BNP (bruttonationalprodukt) som enbart mäter ekonomisk välfärd för en befolkning som helhet, men inte hur människorna i landet faktiskt mår. Redan idag finns det ett antal alternativa mått och index som ger en mer allsidig bild av hur en befolkning har det än vad bruttonationalprodukten gör. GPI (General progress index), ISEW (Index of sustainable Economic welfare) och HDI (Human Development Index) är några av dessa.

2.3 Vad lyckoforskningen mäter

Ett av syftena med lyckoforskningen är alltså att mäta och förklara såväl individuella som nationella variationer av lycka. De flesta forskare använder sig av begreppet ”subjektivt välbefinnande” (eller bara ”välbefinnande”) då detta har en mer vetenskaplig klang, och inte är lika ”laddat” som föreställningar vi har om lycka.²⁰ I texter används begreppet lycka ofta synonymt med subjektivt välbefinnande (”subjective well-being” eller ”SWB”).

Bengt Brülde, som är docent i praktisk filosofi vid Göteborgs universitet och vid Högskolan i Väst, är en av förgrundsgestalterna i Sverige när det gäller forskningen om lycka. Han är den första som gett ut en bok på svenska som sammanfattar all den senaste tidens internationella lyckoforskning; 2007 utkom *Lycka och Lidande - begrepp, metod och förklaring*. Brülde skriver att det finns flera olika sätt att förklara lycka inom forskningen, men att de flesta forskare ser lycka som ett subjektivt mentalt och psykologiskt tillstånd. Han tar upp den språkliga svårigheten med det svenska ordet lycka som för många svensktalande personer står för ett väldigt ovanligt mentalt

¹⁸ Brülde i Larsson (2009)

¹⁹ Lyubomirsky (2008)

²⁰ Lyubomirsky (2008)

tillstånd, ofta ett euforiskt ”lyckorus”. Han tydliggör att han, liksom många andra lyckoforskare, ger begreppet lycka en bredare betydelse. Han använder termen som närmast synonym med det engelska ordet ”happiness”. Brülde anser vidare att man måste skilja mellan *definitioner* av begreppet lycka - som det endast finns ett fåtal av - och lyckans *bestämningsfaktorer* - som det finns många av. I sin bok tar han upp tre vanligt förekommande definitioner av lycka. Den första, som han kallar *tillfredsställelseteorin*, handlar om lycka som en positiv attityd. Teorin säger att en person är lycklig om hon har en positiv inställning till sitt liv som helhet, om hon är nöjd och tillfreds och värderar sitt liv positivt. Enligt detta sätt att förklara lycka handlar det inte om hur vi mår eller känner oss utan enbart hur vi rent kognitivt tänker om och värderar våra liv. Den andra teorin Brülde beskriver är den *affektiva*. Enligt denna teori är en person lycklig när hon mår bra, känner sig tillfreds eller är upprymd. Lycka och välbefinnande är alltså affektiva tillstånd och har inget med det kognitiva, med tankesättet, att göra. Definierar man lycka på detta sätt är man mest intresserad av momentana, kortvariga, affektiva tillstånd. Brülde anser dock att den mest användbara definitionen av lycka - och den vi bör intressera oss för att mäta - är en kombination av tillfredsställelseteorin och den affektiva teorin. Brülde kallar teorin för *hybridteorin*. Denna definition är det även många andra forskare som tillämpar, menar han. Enligt Brülde bör vi alltså försöka mäta såväl hur vi känner oss som hur vi värderar våra liv. Gör vi detta får vi en så korrekt bild som möjligt av individers och nationers lyckonivåer.

De flesta forskare verkar använda begreppet lycka synonymt med välbefinnande, välmående och tillfredsställelse med livet. De ger alltså lyckan en bredare betydelse än vad begreppet vanligtvis har bland svensktalande personer - mer likt det engelska ordet ”happiness”. Sonja Lyubomirsky, professor i psykologi vid universitetet i Kalifornien och en av de ledande lyckoforskarna, anser att lycka är att må bra, känna sig tillfreds och vara nöjd med livet.²¹ Även Richard Layard, ledande engelsk ekonom som under de senaste åren har varit aktivt engagerad i den nya forskningen om lycka och 2005 publicerade boken *Happiness: Lessons from a New Science*, menar att lycka är att känna sig tillfreds och att tycka om livet.²²

Ruut Veenhoven, som är en framstående holländsk lyckoforskare och bland annat initiativtagare till och chef för den största sammanställningen av vetenskaplig lyckoforskning som finns idag, ”World Database of Happiness”, definierar lyckan likt Brülde. Han anser att den har två aspekter; en känslobaserad (affektiv) hedonistisk upplevelse som följer av att inbyggda behov tillgodoses, och en reflekterande (kognitiv) tillfredsställelse av att livet motsvarar de förväntningar man har (och som till stor del styrs av jämförelser med hur andra har det).²³ Enligt ”World Database of Happiness”, där det idag finns över 3 000 vetenskapliga studier om lycka, är lycka ett mått på hur mycket en människa tycker om det liv hon lever.²⁴

2.4 Hur lyckan mäts

Då de flesta lyckoforskare definierar lycka som subjektivt välbefinnande är det detta som måste mätas. Den vanligaste mätmetoden är att låta försöksdeltagare göra självuppskattningar. I frågeformulär, oftast bestående av endast ett fåtal enkla frågor, får deltagarna uppskatta hur de

²¹ Lyubomirsky (2008)

²² Layard (2005)

²³ Veenhoven i Sanne (2002)

²⁴ Grive (2003)

mår och hur tillfreds de är med sina liv. I flera fall har även vänner och kolleger ombetts att bedöma försökspersonernas lyckonivå, och man har kommit fram till att deras uppskattningar stämmer väl överens med deltagarnas egna.²⁵

Man kan säga att det finns två sätt att mäta en persons livstillfredsställelse. Det ena sättet är *direkt*, och det andra *indirekt*. När man mäter direkt försöker man mäta hur tillfredsställda människor är med sina liv som helhet, och hur bra eller dåligt de mår. En typisk fråga kan lyda ”Taking all things together, would you say you are very happy, quite happy, or not very happy?”²⁶ Mäter man indirekt har man fokus på enstaka delar i livet, och skulle istället fråga ”All things considered, how much do you like your job/your social life/your education?”²⁷ Martin Seligman, som bland annat har gett ut boken *Verklig lycka: en grundbok i positiv psykologi* (2007), anser att vi måste göra direkta mätningar, av människors livstillfredsställelse som helhet, eftersom välmående är ett resultat av minnen, inte en summa av enstaka upplevelser.²⁸ En av de som istället förespråkar det indirekta sättet att mäta är Daniel Kahneman, professor i psykologi i USA. Kahneman anser att vi behöver mäta delar i människors liv, för att få en sann bild av hur tillfredsställda de är.²⁹ Vi kan inte undersöka reflektioner i efterhand, då människor filtrerar bort och glömmer delar av upplevelser, säger han. Det är särskilt viktigt att vi mäter den momentana lyckan, och delarna i människors liv, om vi syftar till att använda forskningen till hjälp för samhällsplanering, beslut och politik, menar Kahneman.³⁰

En annan undersökningsmetod har skapats av Mihaly Csikszentmihalyi, en annan ledande forskare inom positiv psykologi i Kalifornien, USA. Hans metod går ut på att försökspersoner får bära med sig en liten dator under en tidsperiod. Då och då plingar apparaten till och personen måste skriva in vad hon gör, med vem och hur hon mår.³¹

Det pågår även en del forskning kring den mänskliga hjärnan; huruvida olika signalsubstanser och aktiviteter i hjärnan hänger samman med känslor av välbefinnande.³² Denna forskning skulle i framtiden kunna bli ett komplement till den självskattade lyckan.³³

Brülde tar i sin bok upp några av de svårigheter som finns vid mätning av lycka. Exempelvis kan de rapporter försöksdeltagare ger om sina mentala tillstånd påverkas av vad de tror att forskaren vill höra, eller av kulturella normer rörande vilka känslor som är önskvärda och inte. En annan svårighet är att vi glömmer, och beroende på personlighet minns vi känslor på olika sätt. Det har också visat sig att människor som ständigt lever under hemska förhållanden kan vänja sig vid detta tillstånd och uppfatta det som normalt, skriver Brülde. Dessutom är vi inte alltid observanta på hur vi mår, eller tillåter oss inte att må på ett visst sätt. En annan aspekt som kan göra

²⁵ Layard (2005)

²⁶ Layard (2005)

²⁷ Brülde (2007)

²⁸ Wallis (2005)

²⁹ Wallis (2005)

³⁰ Wallis (2005)

³¹ Wallis (2005)

³² Johnsson (2008)

³³ Johnsson (2008)

mätningarna mindre tillförlitliga är faktumet att vi jämför oss. Våra svar kommer således komma ur en jämförelse, antingen en jämförelse med andra, eller med oss själva tidigare i livet.³⁴

Även Johan Wennström skriver på ledarsidan i Svenska Dagbladet om svårigheterna med att mäta lycka.³⁵ Han anser att lyckoforskning inte bör bli politik, utan endast ändra riktning från dagens eländeskultur. Han menar att det kan vara en fara att stödja sig på lyckoforskningens resultat då det är svårt att veta vad den egentligen utreder. Helt beroende av begreppsdefinitionen på lycka kan det hierarkiska Japan i en mätning vara jordens lyckorike, i en annan det decentraliserade Schweiz. ”Det är också därför som lyckoprojektet, när det omvandlas i fyrkantig politik, är förknippat med faror.”, skriver Wennström.³⁶

Det ska slutligen även tilläggas att en stor del av den lyckoforskning som har gjorts har genomförts i USA, som är ett land med hög levnadsstandard och politisk stabilitet.

³⁴ Brülde (2007)

³⁵ Wennström (2009)

³⁶ Wennström (2009)

3. PROBLEMSTÄLLNING

I detta stycke presenterar jag syftet med min undersökning. Jag visar därefter upp mina frågeställningar, och gör en del förklaringar till dessa. I kapitlet redogör jag även för min förförståelse och tes, då jag anser att dessa har stor betydelse för undersökningen. För att tydliggöra syfte och frågeställningar följer till sist några begreppsförklaringar.

3.1 Syfte

Lyckoforskning har blivit en erkänd vetenskap och såväl ekonomer som politiker har börjat intressera sig för vad forskningen kan lära oss och hur vi kan dra nytta av den. Jag vill i denna undersökning studera temat i relation till socialt arbete.

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur vetenskapen om lycka kan vara relevant i socialt arbete.

3.2 Frågeställningar

För att nå mitt syfte väljer jag att utgå från följande frågeställningar:

1. *Vad är lycka och vilka är dess bestämningsfaktorer?*
2. *Hur kan lyckans bestämningsfaktorer förstås i relation till perspektiv i socialt arbete?*
3. *Vad kan lyckoforskningen bidra med i socialt arbete?*

Mina tre frågeställningar är inte från varandra oberoende utan hänger ihop och fördjupar varandra. Den första har funktionen av att förklara och förtydliga det jag undersöker. Redan genom att svara på denna fråga kan jag få en inblick i lyckoforskningen och dess eventuella relevans för socialt arbete. I den andra frågan kommer jag in på socialt arbete för att söka efter kopplingar och skärningspunkter mellan de båda områden. Sammantaget med den sista frågan hoppas jag slutligen kunna nå mitt syfte och svara på frågan om hur vetenskapen om lycka kan vara relevant i socialt arbete.

3.3 Författarens förförståelse och tes

Undersökaren måste alltid reflektera över sitt eget tänkande och sin egen forskarroll, skriver Lilja.³⁷ Det är den teori eller teoretiska tradition som forskaren omfattar som kommer att bestämma hennes metodval, och därmed vilken typ av data som insamlas och analyseras.³⁸ Det är således nödvändigt att jag som undersökare reflekterar över min förförståelse, och är medveten om att jag kommer finna det jag söker.

Jag utgår i denna uppsats från att lycka och välbefinnande *är* relevant i teorier och perspektiv i socialt arbete. Jag är medveten om att lycka inte behöver vara ett mål i arbetet med människor i

³⁷ Lilja i Larsson, Lilja, Mannheimer (red) (2005)

³⁸ Larsson i Larsson, Lilja, Mannheimer (red) (2005)

utsatta livssituationer. Det kan antagligen till och med uppfattas som provocerande att säga att socialt arbete skulle handla om att göra människor lyckligare. Jag vill inte påstå att det är så. Min intention i detta arbete är endast att få en överblick, undersöka, reflektera och pröva tesen om att den vetenskapliga lyckoforskningen skulle kunna vara relevant i socialt arbete. Till min förförståelse hör även föreställningen om att de flesta som arbetar med socialt arbete vill kunna bidra till att deras klienter kan få det lite bättre, och på så sätt öka sitt välbefinnande. Jag anser att det är en naturlig mänsklig strävan att vilja ha det bättre, att bli lyckligare, efter att basala behov har uppfyllts.³⁹ Min tes är alltså att vi socialarbetare skulle kunna ha nytta av mer kunskap om vad som faktiskt ökar välbefinnandet och gör människor lyckliga. Vi kan behöva kunskap om lyckans och välbefinnandets bestämningsfaktorer då vi arbetar med människor i utsatta livssituationer.

Jag vill vara tydlig med att jag i denna undersökning utgår från västerländska samhällen. I mina resonemang förutsätter jag alltså att det finns en någorlunda god fungerande demokrati, jämställdhet, frihet, trygghet, och att de grundläggande behoven är tillfredsställda.

Det är slutligen viktigt att komma ihåg att jag som forskare från en utbildad medelklass i ett rikt och välmående land gör mina tolkningar just utifrån denna bakgrund. Det är viktigt att påminna sig om att lycka kan ha olika betydelse beroende på kultur, tid och plats.

3.4 Begreppsförklaringar

I min undersökning använder jag begreppet lycka som en synonym till subjektivt välbefinnande, likt det engelska ordet "happiness". Begreppet får en bred betydelse och kan innehålla såväl tillfredsställelse som nöjdhet och välbefinnande. Jag definierar lycka liksom hybridteorin gör. Jag ser alltså inte lycka som en ren känsla, som de affektiva teorierna anser, och inte heller som enbart ett sätt att tänka om sitt liv, som tillfredsställelseteorin menar. Jag utgår i denna undersökning istället från att lycka är både en känsla och ett sätt att värdera sitt liv. Det tillfälliga lyckoruset som kan komma ur exempelvis droger, alkohol och idrottsprestationer är alltså inte det jag syftar till. Vidare måste jag tydliggöra att det är välbefinnande och lycka för klienten min undersökning handlar om, inte för socialarbetaren. Till sist vill jag betona att jag med socialt arbete menar arbete på såväl individuell som grupp och samhällslevelig nivå.

³⁹ Jämför med Maslows "behovshierarki", Nationalencyklopedin på webben, sökord: "behovshierarki"

4. METOD

I detta kapitel beskriver jag de metoder jag använt mig av i min studie. Jag vill redogöra för de metodval jag gjort, och koppla samman dem med min undersökning. Jag kommer här att presentera och motivera mitt tillvägagångssätt vad gäller design, insamling och urval av material, samt analysmodell. Jag redogör för den hermeneutiska traditionen, mina metodsvårigheter, undersökningens kvalitetsaspekter, och slutligen för forskningsetiska frågor.

4.1 Design

Jag har valt att genomföra en kvalitativ litteraturöversikt där jag granskar, analyserar och sammanställer litteratur, rapporter och artiklar. Jag eftersträvar *förståelse* och *tolkning* snarare än *förklaring*, vilket enligt Lilja är kännetecknande för den kvalitativa undersökningen gentemot den kvantitativa.⁴⁰ En litteraturöversikt kan ha olika fokus. Enligt Friberg kan den antingen syfta till att skapa en teoretisk översikt genom att förklara ett visst fenomen och/eller jämföra teorier, eller till att skapa en översikt av forskningsläget och en utgångspunkt inför fortsatta studier.⁴¹ Jag anser att jag i min undersökning fokuserar på att göra teoretiska översikter och jämföra två forskningsområden/teorier. Jag har för avsikt att göra en teoretisk översikt, av såväl lyckoforskningen som av teorier och perspektiv i socialt arbete, och vill undersöka vilka definitioner och teorier som är rådande inom de båda områden. Min teoretiska referensram är socialt arbete och ett antal perspektiv inom fältet, och det är med denna utgångspunkt jag vill studera resultaten av de senaste årens lyckoforskning. Jag vill *förstå* vetenskapen om lycka och försöka jämföra samt hitta skärningspunkter mellan forskningsområdet och perspektiv i socialt arbete. Mitt empiriska material består till största delen av lyckoforskningen, men även teorierna och perspektiven i socialt arbete är en del av min empiri.

Jag anser vidare att jag har en delvis filosofisk karaktär på min undersökning. Enligt lyckoforskaren Bengt Brülde är filosofisk forskning att analysera det andra har skrivit, att sammanställa och klargöra begrepp och olika ståndpunkter.⁴² Han menar att den filosofiska vetenskapen sällan bidrar med ny kunskap om hur världen är beskaffad. Den låter istället andra forskare samla in data och analyserar sedan resultaten och skriver om dem. Så har jag med denna undersökning för avsikt att presentera, klargöra, reflektera över, och testa den vetenskap som redan finns. Kanske kan jag med denna undersökning inspirera och bidra till vidare reflektioner.

Mitt metodval är således en kvalitativ litteraturöversikt med viss filosofisk karaktär, med avsikten att skapa en överblick samt förstå och försöka finna skärningspunkter mellan två vetenskaper.

4.2 Insamling av material

Eftersom jag har gjort en litteraturstudie har litteratur- och informationssökandet varit en integrerad del av min forskningsprocess. Jag har försökt välja litteratur som ger en inblick i den senaste tidens lyckoforskning, och en överblick över vanliga teorier och perspektiv inom socialt arbete. Jag har sökt efter och valt information som jag har bedömt kommer kunna ge mig svar på

⁴⁰ Lilja i Larsson, Lilja, Mannheimer (red) (2005)

⁴¹ Friberg i Friberg (red) (2006)

⁴² Brülde (2007)

mina frågeställningar. Då jag sökt men inte funnit material som direkt kopplar samman den vetenskapliga lyckoforskningen med teorier eller perspektiv i socialt arbete har jag sökt efter de båda områden separat.

Inom området lyckoforskning finns det mycket information att finna. Då ämnet har växt under de senaste åren, och är mycket populärt för tillfället, finns det ett stort utbud av material. Eftersom jag har varit intresserad av den vetenskapliga forskningen är det denna jag sökt efter. I inledningsskedet läste jag igenom och skummade böcker, artiklar, hemsidor och rapporter, och kom på så vis fram till det syfte och de frågeställningar jag beslutade mig för. Då Bengt Brülde är den första och främsta lyckoforskaren i Sverige var hans texter ett självklart val. Genom att läsa det han har skrivit fick jag också en bra översikt över hela forskningsområdet, samt uppslag till andra forskare. För att finna fler relevanta författare har jag även sökt i referenslistor på rapporter, avhandlingar och i andra uppsatser. Då Richard Layard och Sonja Lyubomirsky är två av de mest framstående forskarna i USA valde jag att, utöver Brülde, fokusera på deras forskning. Vidare har jag sökt efter böcker, rapporter, tidskrifter och tidningsartiklar i Stadsbibliotekets söktjänst GOTLIB, Göteborgs universitets GUNDA och LIBRIS, samt via sökmotorn Google. Jag har även sökt efter andra kandidatuppsatser som tar upp forskningen, samt gjort sökningar i databaserna Social Services Abstract, Sociological Abstract, World Database of Happiness, och i Nationalencyklopedin på webben. I samtliga söktjänster använde jag mig av sökorden *lycka*, *lyckoforskning*, *subjektivt välbefinnande*, *happiness studies*, *subjective wellbeing*.

För att få information om teorier och perspektiv i socialt arbete har jag valt kurslitteratur från socionomutbildningen vid Göteborgs universitet. Jag har valt den litteratur som jag anser är den mest grundläggande inom utbildningen, som redan presenteras under första terminen, och som ofta har återkommit genom utbildningen. Då min teoretiska referensram är socialt arbete har jag sökt efter definitioner i *Socialt Arbete - En grundbok* av Meeuwisse, Sunesson, Swärd (red) (2006) samt i Nationalencyklopedin. Eftersom socialt arbete är ett mångsidigt och abstrakt begrepp har jag valt att definiera det genom tre teorier/perspektiv som är vanligt förekommande och relevanta inom fältet. Det är teorier som är dominerande och som vi under socionomutbildningen flera gånger kommit i kontakt med. Jag läste i grundböckerna samt gick igenom andra c-uppsatser som skrivits på institutionen. På så vis kom jag till KASAM, empowerment och systemiska perspektiv.

4.3 Urval

Eftersom mitt syfte är att ta reda på resultaten av de senaste årens lyckoforskning, och relatera dessa till socialt arbete, är det vetenskapen om lycka jag har fokuserat på. Jag har alltså medvetet valt bort litteratur om hälsofrämjande arbete, salutogena arbetssätt och liknande, trots att det i sådan troligtvis hade varit enklare att finna skärningspunkter och samband med socialt arbete. Som jag redan nämnt finns det en uppsjö av forskning kring lycka, och jag har fått välja ut de delar som är mest intressanta för mitt syfte och mina frågeställningar. Jag har medvetet valt att inte fördjupa mig i det stora utbudet av självhjälpsböcker och liknande litteratur om lycka som finns på marknaden för tillfället då dessa mestadels saknar vetenskaplig förankring. För mitt urval av lyckoforskningen har jag sammantaget valt att fördjupa mig i tre böcker skrivna av lyckoforskare (Brülde, Layard och Lyubomirsky), tolv olika tidningsartiklar, samt fyra uppsatser

och rapporter. För att samla material vad gäller socialt arbete och metoder för uppsatsskrivande har jag använt mig av åtta olika böcker. Jag har även använt mig av forskares Internethemsidor, av Nationalencyklopedin, samt av andra hemsidor.

4.4 Analysmodell

I en kvalitativ studie är analysen alltid närvarande under processen, det vill säga när frågorna och syftet utformas, vid insamlandet av material samt vid bearbetning och sammanställning av forskningen. Allteftersom jag samlade in mitt empiriska material kom jag fram till att jag skulle följa mina frågeställningar även i min redogörelse för resultat och analys. Genom att ha frågeställningarna bredvid mig kunde jag hitta teman i materialet, och lättare söka efter svar på mina frågor.

Watt Boolsen skriver att det i analysfasen är viktigt att försöka finna teman och mönster i det insamlade materialet, samt att använda sin fantasi och intuition.⁴³ Jag har försökt finna mönster och skapa kategorier, hitta gemensamma drag mellan lyckoforskning och socialt arbete, och göra jämförelser däremellan. Genom att använda mig av definitioner av socialt arbete, samt några perspektiv inom fältet, har jag velat skapa en teoretisk ram. Jag har velat visa vilken bakgrund och utgångspunkt jag har, och har på så sätt, precis som Watt Boolsen skriver, skapat en ram i vilken jag kan sätta in begrepp och analys av lyckoforskningen. Jag har försökt vara kreativ genom hela processen, vilket också krävts av mig då det varit svårt att finna självklara metoder för min typ av undersökning. Enligt Friberg skiljer sig analysen i en litteraturöversikt från analys av exempelvis intervjuer, observationer eller enkäter eftersom det är jag själv, som författare, som bestämmer mitt urval av information.⁴⁴ Eftersom det således är svårare att skilja på resultat och analys i en litteraturöversikt har jag valt att slå ihop dem och presentera dem i samma stycke.

4.5 Den hermeneutiska traditionen

Som undersökare måste jag vara medveten om att min förförståelse alltid kommer att påverka de tolkningar jag gör av ett fenomen. Då jag har en hermeneutisk utgångspunkt har jag för avsikt att belysa, och vara öppen med, denna förförståelsens inverkan på tolkningsprocessen. Enligt Lilja måste undersökaren börja med att klargöra sin förförståelse av helheten av sitt valda undersökningsområde.⁴⁵ Detta eftersom texters delar alltid tolkas utifrån förförståelsen av helheten. Efter att ha tolkat ett antal delar kan undersökaren revidera den preliminära tolkningen av helheten. Den nya förståelsen kommer i sin tur påverka den fortsatta tolkningen av delarna. På det viset går det runt, och det är detta som kallas den hermeneutiska cirkeln.⁴⁶ Enligt den hermeneutiska kunskapsteorin kan undersökaren inte söka efter en absolut sanning, eftersom det inte finns någon sådan. Tolkningar kommer alltid att skifta med läsaren och sammanhanget.

4.6 Metodsvårigheter

Då jag inte kände till tidigare diskussioner eller undersökningar där man har försökt ”koppla ihop” de senaste årens lyckoforskning med socialt arbete, bestämde jag mig ganska snabbt för att

⁴³ Watt Boolsen (2007)

⁴⁴ Friberg i Friberg (2006)

⁴⁵ Lilja i Larsson, Lilja, Mannheimer (red) (2005)

⁴⁶ Thomassen (2007)

en litteraturöversikt skulle vara det mest lämpliga att göra. Mitt antagande om att det skulle vara svårt att finna passande material stämde, och det är också detta som varit en av de största svårigheterna med denna undersökning. Det har varit svårt att finna en självklar empiri, såväl för mitt syfte som inom ramen för en c-uppsats. Jag började med att söka efter material som kunde beröra såväl lyckoforskning som socialt arbete. I mina databassökningar kombinerade jag olika begrepp för socialt arbete med ord som lyckoforskning, lycka och välbefinnande. Som jag redan nämnt finns det oerhört mycket information om de senaste årens lyckoforskning, men något material som försöker finna skärningspunkter och drar paralleller till fältet socialt arbete har jag inte kunnat hitta. Det finns material som tar upp lycka, hälsa och välbefinnande i socialt arbete, men då denna forskning inte stödjer sig på lyckoforskningen har den inte varit intressant för min studie. Det finns i denna uppsats inga vattentäta skott mellan tidigare forskning, empiri, och teori, vilket stundtals varit svårt att hantera. Ytterligare en svårighet har varit mitt övergripande metodval. Då det är få på socionomutbildningen vid Göteborgs universitet som gör litteraturstudier var det svårt att via andra socionomers uppsatser hitta uppslag till idéer, referenser eller hjälp inför metoden.

4.7 Undersökningens kvalitetsaspekter

I en litteraturstudie är de tre kvalitetsaspekterna validitet, reliabilitet och generaliserbarhet mindre relevanta. Jag väljer ändå att redogöra kort för hur de kan röra min undersökning.

4.7.1 Validitet

Med validitet menas att man undersöker det man avser att undersöka, och ingenting annat.⁴⁷ Man kan tänka sig att intervjuer hade gett andra svar på mina frågor. Dock hade det varit svårt att finna socialarbetare som är inlästa på forskningen om lycka. Kanske sänks validiteten även genom att det i undersökningen inte råder fasta gränser mellan teori, empiri och tidigare forskning. Så länge jag dock är kritisk mot min egen analys och tydliggör mitt perspektiv så finns goda förutsättningar för hög validitet.⁴⁸ Utifrån den valda metoden, och med min medvetenhet om min förförståelse och om alternativa tolkningssätt, anser jag ändå att jag mäter det jag avsett mäta.

4.7.2 Reliabilitet

I forskning är det viktigt att uppnå så hög reliabilitet som möjligt, även om denna aspekt är mer central i en kvantitativ undersökning. Har en undersökning hög reliabilitet är resultaten tillförlitliga, och man skulle få samma resultat om man gjorde studien igen.⁴⁹ Jag tror att jag skulle få i stort sätt samma resultat om jag skulle göra samma undersökning om några år. Den största faran för reliabiliteten i denna undersökning är istället den egna tolkningen. Enligt Friberg finns det vid litteraturöversikter risk för ett selektivt urval där författaren väljer information som stödjer den egna ståndpunkten.⁵⁰ Då jag försökt att på ett tydligt sätt presentera hur jag kopplar ihop tidigare forskning, teori och empiri anser jag dock att det finns möjlighet till god reliabilitet i studien.

⁴⁷ Kvale (1997)

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Kvale (1997)

⁵⁰ Friberg i Friberg (2006)

4.7.3 Generaliserbarhet

Det är svårt att generalisera resultat i kvalitativa undersökningar då materialet är förhållandevis litet och syftesbestämt.⁵¹ Genom att klargöra alla moment och delar så tydligt som möjligt kan forskaren dock möjliggöra för läsaren att avgöra generaliserbarheten.⁵² Jag har genom hela studien försökt att vara så tydlig som möjligt med vad jag har velat, vad jag gjort, hur jag har arbetat och vilka mina tolkningar är.

4.8 Forskningsetiska frågor

Kvale skriver att det är viktigt att ta etiska frågor under övervägande från undersökningens början och fram till den slutliga rapporten.⁵³ En av de frågor forskaren bör ställa sig är vilka fördelar undersökningen kan ge.⁵⁴ Att vilja förbättra något bör vara ett syfte med undersökningen. Jag anser att min studie skulle kunna bidra till mer kunskap för socialarbetaren, och på så vis kan förbättra det sociala arbetet. Då mitt undersökningsmaterial består av tryckta, offentliga texter har inget samtycke från författarna behövts. Min intention är att presentera min studie och dess process så tydligt som möjligt för läsaren och att använda det material jag samlat in på ett ansvarsfullt sätt. Jag har haft för avsikt att klargöra min tolkningsram, och så ärligt och tydligt som möjligt visa vad jag funnit i texterna.

De fyra etiska kraven för forskning som Vetenskapsrådet lägger fram är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.⁵⁵ *Informationskravet* innebär att man som forskare informerar sina deltagare om syftet med studien. Man ska även informera om att det är frivilligt att medverka. Detta krav berör inte min undersökning då jag enbart samlat information genom texter. Inte heller kravet på *samtycke* är relevant för denna studie, då man med detta menar att deltagarna ska ge godkännande för att delta i undersökningen samt eventuellt ha möjligheten att bestämma villkoren för deras deltagande. *Konfidentialitetskravet* handlar om sekretess och tystnadsplikt och innebär att inga deltagare i studien ska kunna identifieras. Då jag endast har namn på forskare som publicerat sin forskning är detta inte ett problem i min studie. Även *nyttjandekravet*, som syftar till att informationen som kommer fram i en undersökning inte får användas till annat syfte än att bedriva forskning, är mindre relevant i en litteraturstudie.

⁵¹ Larsson i Larsson, Lilja, Mannheimer (red) (2005)

⁵² Kvale (1997)

⁵³ Ibid.

⁵⁴ Ibid.

⁵⁵ Vetenskapsrådet (2002)

5. TEORETISKA PERSPEKTIV

I detta kapitel presenterar jag den teoretiska referensram jag kommer att använda mig av i min analys. För att tydliggöra min utgångspunkt och den tolkningsram jag har som socialarbetare börjar jag med att förklara socialt arbete. Då jag vill använda mig av detta mångsidiga och abstrakta begrepp i min undersökning har jag valt att definiera det genom tre teorier/perspektiv som är välkända inom socialt arbete och som vi under utbildningen flera gånger kommit i kontakt med. De tre teorierna/perspektiven jag kommer att presentera, och i kapitlet Resultat och analys utgå från, är KASAM, empowerment och systemteori.

5.1 Några synsätt på socialt arbete

Socialt arbete är ett svårdefinierat begrepp. Så står det redan på en av de första sidorna i *Socialt Arbete En grundbok*.⁵⁶ Enligt två av författarna till boken, Anna Meeuwisse och Hans Swärd, finns ingen allmänt erkänd definition av socialt arbete. Förklaringarna skiljer sig åt under olika tidsperioder och i olika samhällen. Författarna tar därför upp ett flertal olika tolkningar och definitioner.

Meeuwisse & Swärd skriver att man kan förklara socialt arbete genom att titta på vilka förutsättningar och uttrycksformer det kan ha. För att förstå vad socialt arbete är kan man börja med att titta på vilken typ av *verksamheter* som finns i ett samhälle för att lösa olika uppgifter som måste hanteras. Dessa kan handla om omsorg, försörjning och kontroll. Verksamheterna kan sen *organiseras* på olika sätt. Det kan vara yrkesutövare, kyrkan, släkten, företag eller frivilliga inom olika områden som utför det sociala arbetet. Vidare handlar socialt arbete om *ansvarsfördelningen*. Beroende på hur ansvarsfördelningen mellan individen och staten och mellan staten och frivilligorganisationer ser ut skiljer sig det sociala arbetet. *Utövarna* är ytterligare en del som säger oss vad det sociala arbetet handlar om. Dessa kan till exempel vara välgörenhetsarbetare inom kyrkan, representanter för filantropi, kommunala förtroendevalda, universitetsutbildade socialarbetare eller socialpedagoger. Definitionen beror också på vad de *sociala problemen* är i en viss tid och i ett visst samhälle. Problemen kan handla om fattigdom, kriminalitet, svårigheter i familjer, hemlöshet, missbruk, prostitution och mycket annat. Meeuwisse och Swärd tar slutligen upp att socialt arbete kan förstås utifrån de *nivåer* det bedrivs på. Man talar ofta om och skiljer mellan det arbete som utförs på individ-, grupp- eller samhällsnivå. Alla de nämnda delarna ser förstås olika ut i tid och rum. När man sätter ihop delarna kan man dock, enligt författarna, få en ganska bra bild av vad socialt arbete är just nu.

I boken presenterar författarna även en liknande, men enklare, förklaring. De talar om tre olika faktorer som bestämmer det sociala arbetet. Den första faktorn är de *områden* socialt arbete verkar inom. Områdena kan vara socialtjänsten, sjukvården, skolan, äldreomsorgen eller kriminalvården. Den andra faktorn är de *grupper* socialt arbete arbetar med. Dessa kan vara barn, ungdomar, familjer, äldre, missbrukare, hemlösa eller funktionshindrade. Den tredje faktorn som ger en bild av vad socialt arbete handlar om är de *uppgifter* det sociala arbetet har och de *metoder* man arbetar efter. Uppgifterna och metoderna kan till exempel vara behandling, omsorg, utredning, service eller förebyggande arbete.

⁵⁶ Meeuwisse & Swärd (2006)

Meeuwisse & Swärd tar även upp den internationellt mest spridda definitionen, som antogs av International Federation of Social Workers (IFSW) år 2000. I den svenska versionen står:

”Socialt arbete verkar för social förändring, problemlösning i mänskliga relationer, för empowerment och frigörelse med syfte att främja människors välfärd. Med utgångspunkt i teorier om mänskligt beteende och sociala system verkar socialt arbete i de områden där människor samspelar med sin omgivning. Principer om mänskliga rättigheter och social rättvisa är grundläggande för socialt arbete.

KOMMENTAR

Socialt Arbete i dess olika former ägnar sig åt de många och komplexa spelen mellan människor och deras miljö. Dess uppgift är att stödja alla människor att utveckla sina möjligheter till fullo, berika sina liv och att förhindra sociala problem. Professionellt socialt arbete är inriktat på problemlösning och förändringar. Således är socialarbetare ombud för förändring i samhället och för de individer, familjer och grupper de tjänar. Socialt arbete är ett interrelaterat system av värden, teori och praktik.”⁵⁷

Socialt arbete är alltså ett brett fält som rymmer många definitioner och synsätt. Från detta fält har jag valt tre teorier/perspektiv som kan vara intressanta att undersöka i relation till lyckoforskningen, vilka jag nedan ska presentera.

5.1.1 KASAM

KASAM står för Känslan Av SAMmanhang och är en teori som den amerikansk-israeliske sociologen Aron Antonovsky (1923-1994) utvecklat. I *Socialt Arbete En Grundbok* står det att teorin handlar om hur människor hanterar svårigheter i livet. Antonovsky menade att vi alla har tillgång till olika motståndsrresurser (såsom jagstyrka, kulturell tillhörighet, socialt stöd, materiella resurser etc.) som vi kan använda oss av i svåra situationer. Det avgörande för om hanteringen av problemen blir framgångsrik eller inte är hur stark ”känsla av sammanhang” vi har. För att förstå KASAM delar Antonovsky in begreppet i tre delar. De tre komponenter som avgör en persons känsla av sammanhang är dess känsla av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Personer med stark känsla av dessa tre komponenter har alltså en stark känsla av sammanhang och finner så ordning i, och tillit till, såväl inre känslor och tankar som yttre omständigheter.⁵⁸

Enligt Nationalencyklopedin var det Aron Antonovsky som först introducerade uttrycket salutogen (hälsobefrämjande) i slutet av 70-talet.⁵⁹ Han hade ett salutogent synsätt då han fokuserade på vad det är som gör att människor mår bra och är friska trots att de kan ha varit eller är utsatta för svåra påfrestningar. Hittills hade vetenskapen om sociala och psykologiska problem mest handlat om just problemen; om det problemskapande och sjukdomsframkallande (det patogena). Antonovsky ville istället koncentrera sig på de positiva, hälsofrämjande faktorerna, och som den dominerande salutogena faktorn identifierade han just personens känsla av sammanhang i tillvaron, KASAM.

Enligt Antonovsky är vår känsla av sammanhang, vår KASAM, föränderlig under de första 30 levnadsåren.⁶⁰ Därefter ligger den på en ganska konstant nivå, eller minskar till och med. Det är

⁵⁷ IFSW, sökord: ”socialt arbete ”

⁵⁸ Meeuwisse & Swärd (2006)

⁵⁹ Nationalencyklopedin på webben, sökord: ”salutogen”

⁶⁰ Lindqvist & Nygren (2006)

tveksamt om en person kan förändra sin KASAM genom individualterapi, menar Antonovsky. Han anser att det i så fall samtidigt krävs stora institutionella, sociala och kulturella förändringar omkring personen. Något teorin kan vara användbar för är som hjälp för att upptäcka personer som är i riskzonen för depression eller andra sociala problemtillstånd. Teorin kan alltså ge förståelse för sociala problem, och kunskap om vilka insatser som är mest angelägna i det sociala arbetet. KASAM verkar innehålla flera begrepp som kan relateras till lyckoforskningen, och jag kommer i min analys pröva teorin och undersöka om jag kan finna skärningspunkter mellan de båda perspektiven.

5.1.2 Empowerment

Empowerment är en teori som, likt namnet antyder, syftar till att öka människors makt över sina liv. Det är en kritisk och radikal teori som har kopplingar till feministiska och antidiskriminerande skolor och har ett nära samband med svarta människors kamp för jämställdhet och rättvisa i USA. Enligt Malcolm Payne är empowermentteorin dock inte lika radikal som kritiska och feministiska teorier.⁶¹ Han skriver att den har sitt ursprung i en socialdemokratisk praktik och i första hand har som mål att hjälpa människor att övervinna sociala hinder för självförverkligande inom rådande sociala strukturer.

Payne presenterar empowermentteorin jämte teorin om företräderskap (advocacy) i ett och samma kapitel i sin bok *Modern teoribildning i socialt arbete* (2008). Båda teorierna började utformas på 70-talet, bland annat genom förgrundsfiguren Barbara Solomon och hennes banbrytande bok *Black Empowerment* (1976).⁶² Under 80- och 90-talen utvecklades idéerna fullt ut och började då även få fotfäste i det sociala arbetets praktik. Medan empowerment har som mål att hjälpa klienter att själva ta makt över beslut och över handlingsutrymmet i sina liv genom att undanröja hinder samt öka kunskap och självförtroende handlar företräderskap mer om att representera maktlösa klienters intressen inför makthavare och sociala strukturer. Men även företräderskapets syfte är att arbeta för att medvetandegöra individer och grupper om deras rättigheter, öka självförtroendet samt att förmedla kraft för att de ska kunna hävda sina rättigheter. Teorierna går således ihop och har de gemensamma målen att sträva efter självhjälp, social rättvisa, delaktighet och självstyrande för individer och kollektiv i beslut som rör dem. Ingen av perspektiven handlar om att ge makt utan om att hjälpa individer att själva ta makt.

I socialt arbete kan empowerment och företräderskap användas på flera olika sätt och få flera olika former. Payne tar i sin bok upp ett antal exempel. Ett sätt att använda företräderskap är att medvetandegöra individer och grupper om deras välfärdsrättigheter. Det kan till exempel handla om att informera om lagar och rättigheter till att erhålla olika former av samhällstjänster och bidrag. Det kan också handla om att öka den politiska kunskapen, eller att arbeta för att göra myndigheter mer öppna och lättillgängliga. Allt detta skulle kunna öka delaktighet och engagemang och således kunna bidra till att individer och grupper kan ta makt över sin situation och använda de resurser som finns till hands. Ett annat sätt att arbeta med empowerment är att starta självhjälpgrupper. Genom att människor möts i grupp kring ett gemensamt tema, problem eller intresseområde kan de känna gemenskap och förståelse. Så kan personliga resurser stärkas,

⁶¹ Payne (2008)

⁶² Payne (2008)

självförtroende och självkänsla utvecklas, kunskap och färdighet öka och individer och grupper kan få mer makt.

Enligt Nationalencyklopedin syftar empowerment till att stärka individens möjlighet att bli mer självständig, kunna formulera sina egna mål och ta makt över sitt eget liv.⁶³ Payne gör en mer ingående förklaring av begreppet och menar att empowerment har tre huvudsakliga mål. Det första empowerment syftar till är att göra det möjligt för människor att tro på sig själva och se sina egna möjligheter till förändring (så kallad psykologisk empowerment). Det andra målet är att hjälpa till att ändra sociala strukturer så att dessa möjliggör personlig empowerment (så kallad social empowerment). Sist, men inte minst, ska empowerment även syfta till att underlätta förändringar i fundamentala maktstrukturer (så kallad politisk empowerment).⁶⁴

Det är tydligt att det är möjligt att relatera begrepp även från detta perspektiv till lyckoforskningen. I min analys ska jag testa och söka efter jämförbara begrepp inom fälten.

5.1.3 Systemiska perspektiv

Systemteori som en generell teori utvecklades på 1940- talet, och hade ett mycket stort inflytande på socialt arbete under 1970-talet. Teorin kom som en reaktion på de brister som fanns i den psykodynamiska teorin där man saknade ett sociologiskt och socialt fokus.⁶⁵ Enligt Bernler & Johnsson fokuserar teorin varken enbart på individen eller på det omgivande samhället, utan kan hjälpa oss att förstå samspelet däremellan.⁶⁶

Har man ett systemiskt perspektiv ser man individer som delar av system, och är intresserad av hur de olika delarna i systemen påverkar varandra, skriver Payne.⁶⁷ Man ser alltså på helheter och på de sociala sammanhang människor ingår i. Utifrån detta perspektiv samspelar inte bara delarna inom ett system utan de olika systemen interagerar även med varandra; i familjer, kollektiv, och i samhället i stort. Till skillnad från exempelvis empowermentteorin syftar systemperspektivet till att få individer att passa in i den rådande sociala ordningen snarare än att jobba för radikala sociala förändringar, skriver Payne. Enligt perspektivet är människor beroende av system, och socialt arbete måste således inrikta sig på arbete med dessa system. Det arbete som utförs med ett systemiskt perspektiv har som mål att uppmuntra, vidmakthålla och förbättra sociala nätverk och ömsesidigt stöd mellan individer. Det har fokus på sociala relationer och beteendemönster, och har så haft särskilt stor betydelse för arbete med familjer. Socialarbetaren kan fungera som en medlare eller mellanhand mellan olika individer. Det kan innebära att skapa ett samarbete kring en ungdom, exempelvis mellan skolpersonal, familj och fritidsledare. Målet med systemiskt arbete är beroende mellan klienten och andra personer i dess omgivning, inte oberoende.⁶⁸ En av de viktigaste uppgifterna i det systemiska arbetet är att se på resurserna som finns i nätverken omkring en individ, och att se hur dessa kan fungera på ett stödjande och effektivt sätt.⁶⁹

⁶³ Nationalencyklopedin, sökord: "empowerment"

⁶⁴ Bernler & Johnsson (2001)

⁶⁵ Payne (2002)

⁶⁶ Bernler & Johnsson (2001)

⁶⁷ Payne (2002)

⁶⁸ Payne (2002)

⁶⁹ Payne (2002)

6. RESULTAT OCH ANALYS

I detta kapitel presenterar jag mitt resultat och analyserar mitt material. För att nå syftet med undersökningen utgår jag här från mina tre frågeställningar. Jag börjar med att göra en övergripande redovisning för lyckans definitioner och bestämningsfaktorer, för att sedan kunna gå vidare och koppla lyckoforskningens resultat till perspektiv i socialt arbete. Slutligen, för att nå så nära mitt syfte som möjligt, svarar jag på frågan vad forskningen kan bidra med i socialt arbete. Jag presenterar resultat och analys i samma stycke och avslutar varje avsnitt med en kort sammanfattning.

6.1 Vad är lycka och vilka är dess bestämningsfaktorer?

”Det finns flera olika lyckobegrepp inom forskningen, vilka i huvudsak refererar till någon typ av mentalt tillstånd. Lycka definieras till exempel som en känsla av välbefinnande, hur man mår och känner sig i allmänhet, eller som tillfredsställelse med livet, hur man värderar sitt liv. Det mest användbara, som många forskare tillämpar, är en kombination av livstillfredsställelse och välmående.”⁷⁰

Enligt Brülde finns det endast ett fåtal definitioner av begreppet lycka.⁷¹ De flesta forskare definierar lycka som ett subjektivt mentalt och psykologiskt tillstånd och använder begreppet synonymt med subjektivt välbefinnande (”subjective well-being” eller ”SWB”). Enligt såväl Layard som Lyubomirsky innebär lycka att känna att livet är gott, meningsfullt och värt att leva.⁷² Det är att känna glädje, förnöjsamhet eller positivt välbefinnande, menar de. Även enligt hemsidan World Database of Happiness är lycka ett mått på hur mycket en människa tycker om det liv hon lever.⁷³

Medan definitionerna alltså är få tycks källorna, de så kallade bestämningsfaktorerna, för lyckan vara desto fler. De flesta forskare verkar vara överens om att det går att urskilja ett antal bestämningsfaktorer som påverkar vår känsla av lycka och välbefinnande starkast. Jag börjar med att presentera **lyckans bestämningsfaktorer på individnivå:**

Relationer

Samtliga forskningsresultat visar att nära relationer har en oerhört stor betydelse för vårt välbefinnande. Många studier pekar till och med på att våra relationer till familj och vänner har större betydelse för vår lyckonivå än någon annan faktor.⁷⁴ Såväl Brülde som Layard skriver att personer som är gifta, eller lever i en parrelation, generellt är lyckligare än de som inte gör det. Enligt Brülde kan detta dock bero på att de som är gifta var lyckligare redan innan. Han skriver att lyckliga människor generellt är mer attraktiva och omtyckta på grund av detta, och att de därför har större chans att träffa och behålla en partner. Skilsmässa påverkar lyckonivån tydligt negativt, menar såväl Brülde som Layard. Att få barn höjer lyckonivån markant, men att ha barn främjar inte lyckan alls lika mycket.⁷⁵ Layard betonar att det avgörande för en hög lyckonivå vad

⁷⁰ Brülde i Larsson (2009)

⁷¹ Brülde (2007)

⁷² Lyubomirsky (2008) och Layard (2005)

⁷³ World Database of Happiness på webben

⁷⁴ Layard (2005)

⁷⁵ Brülde (2007)

gäller våra relationer är att vi ger och får närhet, trygghet, stabilitet, och att vi kan känna tillit. I relationer kan vi dela fram- och motgångar, hjälpa varandra, vi kan känna att vi har ett socialt nätverk omkring oss och att vi är behövda. Kärlek har en oerhört stor positiv inverkan på våra lyckonivåer, skriver såväl Layard som Brülde och Lyubomirsky.

Gener

Enligt de flesta forskare har det genetiska arvet stor betydelse för vår lyckonivå. I det cirkeldiagram över lyckans härkomst som Lyubomirsky har gjort visar hon att den största delen av vår lycka, 50 %, kommer från vårt genetiska utgångsläge. 40 % hänför hon till människors beteende och medvetna handlingar, och de resterande 10 % till yttre omständigheter. Att generna är såhär betydelsefulla och att vi föds med en grundnivå för lycka, som vi ärver av våra föräldrar, har forskarna kommit fram till genom studier på tvillingpar. Enligt Timothy Bates, professor i psykologi i Edinburgh, är personer som föds sociala, aktiva, stabila, hårt arbetande och plikttrogna redan från början bättre rustade för lycka.⁷⁶ Claudia Wallis skriver i *The New Science of Happiness* (2005) att även David Thoreson Lykken, forskare och professor i psykologi och psykiatri i Minnesota, genom studier på tvillingar har funnit att cirka 50 % av vår individuella lyckonivå beror på våra gener. På grund av genernas stora inflytande föreslår såväl Lykken som Bates att vi alla har en så kallad ”set point”; en grundnivå för lycka dit vi efter upp- och nedgångar alltid återvänder.⁷⁷ Vår lyckonivå tenderar alltså att vara ganska konstant genom livet. Enligt artikeln i Time Magazine menar Lykken vidare att de flesta människor har en ”set point” över noll, alltså på den lyckliga sidan av ett neutralläge. Trots att lyckan till stor del är genetiskt förutbestämd, och grundnivån inte går att förändra, anser dock såväl Lykken som Lyubomirsky att vi kan påverka vår totala lyckonivå, såväl upp som ned.⁷⁸

Ekonomisk situation

En grundläggande inkomst är en nödvändighet för välbefinnandet, och det spelar en viss roll hur mycket pengar man tjänar. Sambandet mellan lycka och pengar är dock betydligt starkare vid en låg inkomst än vid en hög. Några av forskarna skriver om en gräns vid vilken inkomsten slutar tillföra oss lycka. Kahneman och Deaton är två av dessa forskare, som anser att gränsen, utöver vilken högre inkomster inte ökar lyckan, ligger vid cirka 500 000 kronor om året.⁷⁹ Enligt Brülde är pengars betydelse för välbefinnandet högst begränsad, om man inte är fattig och lever i ett rikt land. Han menar att för den vars grundläggande behov är tillfredsställda ger saker som vänskaps- och kärleksrelationer, arbete och en aktiv fritid större lyckoeffekter än pengar och ägodelar.⁸⁰ Flera av forskarna beskriver att lyckonivån visserligen höjs vid en högre lön eller fler prylar, men att detta tillstånd endast är tillfällig eftersom vi snabbt vänjer oss vid den nya nivån.⁸¹ Hur stor lyckoeffekt inkomsten har beror i hög grad även på vilka jämförelse vi gör. Generellt är de rikare lyckligare än de fattiga i ett samhälle, men inte för att de har en hög inkomst utan för att de just är

⁷⁶ Nilsson (2008)

⁷⁷ Wallis (2005)

⁷⁸ Wallis (2005)

⁷⁹ Kahneman & Deaton (2010)

⁸⁰ Brülde (2007)

⁸¹ Så kallad ”habituerings-effekt” och ”hedonisk anpassning”. Brülde (2007) och Layard (2005)

rikare än de andra.⁸² Då vi uppfattar att människor i vår närhet har det bättre än vi själva mår vi generellt sämre, och ser vi att andra har det sämre är vi mer tillfredsställda, skriver Brülde.

Arbete

Vi behöver känna att vi är behövda och kan bidra med något, inte endast för våra nära utan även till samhället runt omkring oss.⁸³ Forskningen visar att det som regel är viktigt för vårt välbefinnande att ha ett arbete. Arbetslöshet har för det mesta mycket negativa effekter på lyckan, skriver Brülde. Som arbetslös har man ofta inga andra mål än de egna vilket kan göra det svårare att uppleva mening i livet. Även en osäker arbetssituation kan påverka lyckonivån negativt då rädslan för arbetslöshet är en källa till olycka. Sambandet mellan arbete och lycka ser dock olika ut beroende på normer och värderingar på olika platser och i olika kulturer. Enligt forskningen är det exempelvis värre att vara arbetslös om man är man, singel och tillhör arbetarklassen.⁸⁴ Att ha ett arbete är enligt de flesta forskare således centralt. Arbete ger inte enbart tryggheten av en inkomst utan ofta även en känsla av mening med livet. I ett arbete kan vi känna oss behövda, vi kan använda våra kunskaper och förmågor, vi aktiveras och kan känna sammanhang och gemenskap. Arbetet kan ge oss självkänsla, social status och identitet. Mycket tyder på att dessa fördelar som ett arbete kan ge även skulle kunna uppnås genom exempelvis ideellt arbete samt en aktiv och social "fritid". Brülde skriver att det i vårt samhälle dock är svårt att hitta alternativa sätt som ger samma fördelar som ett arbete gör. Det finns de som är mer tillfreds som arbetslösa än när de är i arbete, och detta beror oftast på att de har meningsfulla och intressanta saker att göra utanför arbetet.⁸⁵ För att arbete ska bidra till lycka är det vidare väsentligt hur arbetet är beskaffat. För att vi ska må bra av arbete behöver vi känna att vi har kontroll över arbetsuppgifterna, att vi har möjligheter att påverka och utvecklas. Att arbetets innehåll är varierande och har viss status har också positiva lycko effekter, skriver Brülde. Lyubomirsky ser lite annorlunda på fördelarna med ett arbete och anser att det inte är arbetslivet som gör oss lyckligare, som många tror. Hon menar att det ofta istället är lyckan som kommer först. Hennes forskning visar att lyckliga människor är mer tillfreds med sina arbeten, är mer framgångsrika och har högre chanser att höja sina inkomster. Enligt Lyubomirsky känner sig lyckliga människor ofta mer självsäkra, optimistiska och energiska, vilket också gör dem mer eftertraktade på arbetsmarknaden.⁸⁶

Fritid

Det är viktigt att ha fri tid som man själv kan bestämma över. Att vara tillfreds med sin fritid är mer lyckobefrämjande än att vi vara tillfreds med sitt arbete, skriver Brülde. Sambandet mellan en tillfredsställande fritid och lycka är starkare för de som inte arbetar än de som har arbete. De största effekterna på våra lyckonivåer ger den aktiva fritiden. Människor som är fysiskt och socialt aktiva på sin fritid är generellt sett lyckligare. Brülde skriver att detta även förklarar varför människor som har god ekonomi, är högutbildade och gifta är mer tillfreds med sin fritid. Dessa personer har helt enkelt en mera aktiv fritid.⁸⁷ Att dessutom vara aktiv tillsammans med andra är antagligen viktigare än socialt stöd, både för lyckan och för hälsan, menar Brülde. Alltså är de

⁸² Så kallad "social jämförelseteori". Brülde (2007)

⁸³ Layard (2005)

⁸⁴ Brülde (2007)

⁸⁵ Brülde (2007)

⁸⁶ Lyubomirsky (2008)

⁸⁷ Brülde (2007)

som tränar, är aktiva i föreningslivet eller engagerade i en frivilligorganisation, dansar, deltar i religiösa sammankomster, spelar ett instrument, målar, eller arbetar i trädgården, mer tillfredsställda med livet än de som inte gör det. En aktiv fritid kan ge oss en känsla av meningsfullhet och social tillfredsställelse, den ger oss möjlighet att använda våra förmågor och den har positiva hälsoeffekter. Vi är alltså gjorda för aktivitet, och det är ett misstag att tro att vi blir lyckliga av att lata oss och inte göra någonting. Det kan visserligen vara avkopplande att titta på film och TV, lyssna på musik, spela dataspel eller läsa, men dessa aktiviteter ger oss mest positiva känslor för stunden och är inte lyckobefrämjande i längden, menar Brülde.

Hälsa

Brülde skriver att det finns ett visst samband mellan lycka och hälsa, men att flera forskare visar att sambanden är mindre än man kan tro. Enligt Layard är orsaken till det svaga sambandet människors oerhörda förmåga att anpassa sig till fysiska begränsningar.⁸⁸ Dock tycks vi aldrig kunna anpassa oss till kronisk smärta eller mental ohälsa. Därför bör vi arbeta för att hjälpa och få bukt med sådant lidande, menar Layard. Generellt har forskningen visat att den objektiva hälsostatusen inte har särskilt starkt samband med lyckonivån. Det är istället den självrapporterade hälsan som har störst betydelse för välbefinnandet. Detta visar på det starka sambandet mellan lycka och en positiv inställning till livet.

Inställning till livet

Vår inställning till livet och vår attityd har mycket stor betydelse för vårt välbefinnande. Lyubomirsky hänför cirka 40 % av en individs lyckonivå till dess eget beteende.⁸⁹ Hon menar att det spelar stor roll hur vi uppför oss och väljer att agera. Även Layard betonar betydelsen av vår livsinställning. Hur lyckliga vi är beror till stor del på hur våra förväntningar ser ut, och vilka jämförelser vi gör. Redan under antiken ansåg man att en persons lyckonivå är beroende av i vilken grad hennes önskningar, begär och förväntningar är uppfyllda.⁹⁰ Om klyftan mellan vårt måltillstånd och vårt faktiska, eller upplevda, tillstånd är litet mår vi alltså bra, om den är stor mår vi dåligt.⁹¹ Vår känsla av lycka beror också på vilka jämförelser vi gör. Till exempel har forskningen visat att de rika i ett samhälle generellt är lyckligare än de fattiga, men att rika samhällen över tid inte är lyckligare än fattiga sådana.⁹² Vår lyckonivå beror dock inte enbart på skillnaden mellan den egna situationen och andras utan även på skillnaden mellan den egna situationen nu och den för en tid sedan.⁹³ Sammantaget verkar det som att det som har mest betydelse för lyckan, i detta sammanhang, är hur vi riktar vår uppmärksamhet. Brülde skriver att det verkar finnas två saker vi bör undvika att tänka på om vi vill vara lyckliga; det ena är problem och negativa tankar och det andra är oss själva, våra egna tankar och känslor.⁹⁴ Att fokusera på möjligheter och styrkor, på det som är positivt och attraktivt ökar känslan av välbefinnande. Likaså har det visat sig vara lyckobefrämjande att ta hand om och bry sig om andra, och att syssla

⁸⁸ Så kallad "habitueringseffekt". Brülde (2007)

⁸⁹ Lyubomirsky (2008)

⁹⁰ Brülde (2007)

⁹¹ Layard (2005) och Brülde (2007)

⁹² Layard (2005)

⁹³ Brülde (2007)

⁹⁴ Brülde (2007)

med sådana saker som fångar ens uppmärksamhet så att man slutar tänka på sig själv och sina problem.⁹⁵

Forskarna tycks även vara ganska eniga om att lyckan har ett antal källor, så kallade **bestämningsfaktorer, på samhällsnivå:**

Ekonomiska faktorer i samhället

Det finns mycket som tyder på att det finns ett samband mellan ett lands ekonomiska utveckling och människors känsla av välbefinnande. Låginkomstländer har generellt låga lyckonivåer medan höginkomstländer påvisar höga nivåer. Det primära för att vi ska må bra är att våra basbehov är uppfyllda; att vi har mat, kläder och tak över huvudet. För människor som svälter, fryser eller inte har någonstans att bo spelar andra livsförhållanden mycket liten roll för deras välbefinnande. Som tidigare nämnt anser några av forskarna att det finns en ekonomisk gräns, som har satts vid cirka 500 000 kronor per person och år, vid vilken lyckonivån slutar öka. Trots att rikedomens fortsätter att stiga i ett land ökar alltså inte invånarnas välbefinnande. Dessa resultat ligger till grund för påståendet att ökad ekonomisk tillväxt inte ger mer lycka. Enligt Brülde gör pengar helt enkelt mycket större nytta när man använder dem till det nödvändigaste än på lyxkonsumtion.⁹⁶ Flera av forskarna skriver om sambandet mellan samhällets ekonomiska jämlikhet och människors välbefinnande. Richard G. Wilkinson är en brittisk forskare och politisk debattör inriktad på studier av social ojämlikhet och dess påverkan på folkhälsan. Han skriver tillsammans med Kate Pickett i boken *Jämlikhetsanden* (2010) att ojämlikheten är en avgörande faktor bakom flera centrala sociala och hälsorelaterade problem i rika samhällen. Enligt författarna kan stora sociala förbättringar genomföras om politiken skulle inrikta sig på att minska ojämlikheter i samhället.⁹⁷

Samhällets struktur

Hur fritt, demokratiskt, öppet, stabilt och rättssäkert ett samhälle är har stor inverkan på befolkningens välbefinnande. Att invånarna i ett samhälle har såväl personlig som politisk och ekonomisk frihet har stor betydelse.⁹⁸ I samhällen där friheter och rättigheter respekteras, yttrandefrihet råder, och människor känner sig delaktiga och har möjlighet att påverka samhällsutvecklingen, är lyckonivån bland invånarna högre än i de samhällen som saknar förutsättningarna.⁹⁹ Att fattiga länder ligger på en avsevärt lägre lyckonivå än rika länder hänger samman med just detta, då dessa förutsättningar ofta saknas i låginkomstländer. Detta är även en förklaring till varför lyckonivåerna har varit relativt konstanta i den högindustrialiserade västvärlden under de senaste 40-50 åren, där i stort sett alla nämnda faktorer har funnits under denna tid. Vidare visar lyckoforskningen på det vi alla redan vet, nämligen att diktatur, förtryck, kränkning av rättigheter, korruption och otrygghet gör människor olyckliga. Som illustration låg Zimbabwe vid en studie 2001 strax över 3 på en 10-gradig skala över välbefinnandet, medan lyckoindexet i Sverige i samma studie ligger på 7,7, och i Danmark på 8,2.¹⁰⁰ Vidare är normerna i ett samhälle viktiga för lyckan, menar Brülde. Genomsnittslyckan kan bero på vilka värderingar,

⁹⁵ Brülde (2007)

⁹⁶ Brülde (2007)

⁹⁷ Wilkinson & Pickett (2010)

⁹⁸ Layard (2005)

⁹⁹ Brülde (2007)

¹⁰⁰ Larsson (2009)

ideal, tankesätt, religiösa föreställningar, och moraluppfattningar som råder. Forskningsresultat visar också på att ju mer individualiserat ett samhälle är desto gladare är invånarna.¹⁰¹

Sociala faktorer

Huruvida välfärdsstatens omfattning påverkar lyckan är omtvistat bland forskarna, skriver Brülde. Att det finns fungerande hälso- och sjukvård, utbildningssystem och informationsflöde har positiva effekter på lyckan på nationell nivå. Däremot har forskarna inte sett självklara samband mellan samhällen med omfattande socialförsäkringssystem och höga lyckonivåer. Rika länder med ett omfattande socialförsäkringssystem verkar ligga på samma lyckonivåer som rika länder med mindre generösa sådana. Detta skulle kunna förklaras med att det i länder utan generella försäkringssystem finns alternativa lösningar, där familjen, kyrkan eller privata försäkringar fyller samma funktioner. En annan förklaring kan vara att de statliga bidragen som tillhandahålls i samhällen med generösa välfärdssystem kan ha negativa effekter på till exempel arbetslösas motivation, skriver Brülde. Hur viktig jämställdhet är för vår lyckonivå verkar bero på förväntningarna kring den.¹⁰² I Sverige, där förväntningarna på jämställdhet är höga, spelar den en stor roll för lyckan. I USA är sambandet mer oklart.

Slutligen kan det vara relevant att redovisa för de **faktorer som inte tycks ha någon större påverkan på vår lyckonivå:**

De faktorer som inte har någon större påverkan på vårt välbefinnande handlar om yttre levnadsomständigheter. Exempel på sådana faktorer, som inte inverkar särskilt starkt på vår lycka, är pengar och ägodelar (enligt vissa forskare finns en gräns vid cirka 500 000 kronor om året, över vilken en högre inkomst inte höjer lyckonivån), fysisk skönhet, barn, ålder, IQ, kön och utbildningsnivå.¹⁰³ Lykken hänvisar endast 8 % till yttre faktorer såsom inkomst, utbildning, civilstånd och religion.¹⁰⁴ Även Lyubomirsky menar att enbart cirka 10 % av en individs lyckonivå beror på personliga omständigheter, till exempel om man är gift eller ogift, fattig eller rik, vid god hälsa eller inte.¹⁰⁵ Om man lever i ett land med hög välfärd och jämlikhet har även bostadsort och social status liten betydelse, menar Lyubomirsky. Utbildning tycks ha en viss effekt på välbefinnandet, men den verkar vara förhållandevis liten, skriver Brülde.¹⁰⁶ Han poängterar dock att utbildning har större effekt på lyckan i fattiga länder än i USA och Europa. Sambandet mellan utbildning och lycka är också större bland låginkomsttagare.

6.1.1 Sammanfattning

I detta avsnitt har jag presenterat några definitioner av lycka samt beskrivit vad det är som gör oss människor lyckliga och tillfredsställda, såväl på individ - som på samhällsnivå. Lyckan är relativ och vad som gör den ene lycklig behöver inte påverka den andre på samma sätt. Dock verkar skillnaderna på vad som gör oss lyckliga vara mindre än man kan tro. Sammanfattningsvis visar forskningen att de viktigaste källorna till den individuella lyckan är få till antalet. De mest

¹⁰¹ Johansson (2009) och Brülde (2007)

¹⁰² Johansson (2008)

¹⁰³ Wallis (2005) och Brülde (2007)

¹⁰⁴ Wallis (2005)

¹⁰⁵ Lyubomirsky (2008)

¹⁰⁶ Brülde (2007)

betydelsefulla bestämningsfaktorerna för lyckan är nära relationer, genetiska utgångspunkter, en grundläggande behovstillfredsställande inkomst och ett meningsfullt arbete eller sysselsättning. En aktiv fritid, en någorlunda god hälsa, samt en positiv livsinställning är också lyckofrämjande. Även personlig frihet, jämlikhet, samt ett säkert, demokratiskt, stabilt och tryggt samhälle tycks vara viktiga saker för vårt välbefinnande. Enligt flera av forskarna har yttre faktorer såsom bostadsort, utbildningsnivå, inkomst eller social status inte så stor effekt på vår lycka som vi kanske hade trott, i alla fall inte i ett land med hög välfärd och jämställdhet. Fysisk smärta är i allmänhet svagt kopplad till lidande-lyckoskalan då vi anpassar oss till fysiska begränsningar. Smärta blir lidande först när den tar över och blir kronisk, och mental ohälsa verkar vi inte kunna anpassa oss till.¹⁰⁷

Generellt visar resultaten av lyckoforskningen alltså inte på överraskande eller omvälvande nyheter. Bestämningsfaktorerna är inte främmande eller ouppnåeliga. Tvärtom visar forskningen att det som gör oss människor lyckliga faktiskt är ganska självklara faktorer som finns i vardagslivet. Det är livsområden som vi inom socialt arbete ofta stöter på i mötet med klienter, och således faktorer som vi med arbetet troligtvis kan påverka.

6.2 Hur kan lyckans bestämningsfaktorer förstås i relation till perspektiv i socialt arbete?

Relationer

I socialt arbete, och i många av de perspektiv som finns inom fältet, betonas betydelsen av nära och bra relationer. Precis som lyckoforskningen visar utgår flera perspektiv i socialt arbete från att nära relationer har en oerhört stor effekt på människors välbefinnande. Enligt den internationellt erkända definitionen av socialt arbete som International Federation of Social Workers (IFSW) gör är det just i relationer mellan människor som det sociala arbetet verkar. Enligt definitionen är det sociala arbetets uppgift att ägna sig åt samspelet mellan människor och deras miljö, och åt problemlösning i mänskliga relationer.

Med ett *systemiskt perspektiv* är det enkelt att förstå lyckoforskningens resultat vad gäller relationers betydelse för välbefinnandet. I det systemiska perspektivet är relationer och samspel mellan människor grundläggande. Enligt synsättet är alla individer delar av olika system, där såväl delar som helheter påverkar varandra i olika riktningar fram och tillbaka. Systemen kan vara en familj, en arbetsgrupp, ett fotbollslag, eller ett kompisgäng. För att utföra ett gott socialt arbete är det, utifrån ett systemiskt perspektiv, en förutsättning att arbeta med de olika mekanismerna som finns i och mellan dessa olika system. Socialarbetaren ska arbeta för att främja relationer, förbättra sociala nätverk och underlätta för att samspel mellan och inom system ska fungera väl. Utifrån ett systemiskt perspektiv är det alltså lätt att förstå de många studier som pekar på att våra relationer till familj och vänner har större betydelse för vår lyckonivå än någon annan faktor.

Utifrån idéerna om *KASAM* skulle goda relationer kunna öka en persons känsla av sammanhang, och således vara lyckobefrämjande. När vi har människor runt omkring oss som vi litar på och tycker om, som vi känner oss behövda och omtyckta av, som vi kan prata med och som kan

¹⁰⁷ Layard (2005)

stödja oss kan vi känna att tillvaron är hanterbar. Har vi vänner som vi känner oss uppskattade av, barn och nära som behöver oss och någon som älskar oss känner vi större meningsfullhet än om vi saknar sådana relationer. Likaså blir livet och vardagen mer begriplig om vi har någon att prata och diskutera med, någon vi kan få råd och stöd från och kan dela våra upplevelser med.

Relationers vikt för välbefinnandet kan även återfinnas i perspektivet om *empowerment*.

Empowerment syftar till att sträva efter självhjälp, delaktighet och självstyrande för individer och kollektiv, skriver Payne.¹⁰⁸ Ett mål med empowerment är att öka delaktighet och engagemang i samhället för att på så vis bidra till att individer och grupper kan ta makt över sin situation och använda de resurser som finns till hands. Ett sätt att arbeta för att nå dessa mål är att starta självhjälpsgrupper. Genom att stötta och underlätta för människor att gå samman och förena sig kan nätverk och föreningar bildas. Detta kan skapa gemenskap och förståelse, samt ge människor kraft och makt över sin situation. Med ett empowerment-perspektiv ser man att personliga resurser kan stärkas och bli mer maktfulla i grupp, och att självförtroende kan öka och utvecklas i samspel med andra.

Samtliga tre teoribygggen tar följaktligen hänsyn till vikten av goda relationer.

Gener

Att lycka till stor del bestäms av arv är svårt att koppla till socialt arbete. Gener är ingenting socialt arbete kan påverka. Möjligtvis skulle forskningsresultaten om den starka genetiska inverkan på våra lyckonivåer kunna hänföras till Antonovskys tes om att vår känsla av sammanhang endast är föränderlig under de första 30 levnadsåren, och att den sedan ligger på en ganska konstant nivå.¹⁰⁹ Liksom forskningen om genernas betydelse för vårt välbefinnande visar anser Antonovsky att människor har en grundnivå för välbefinnande; eller för känslan av sammanhang. Denna grundnivå är tämligen beständig och svår att förändra genom livet, om inte stora institutionella, sociala och kulturella förändringar sker, menar Antonovsky.¹¹⁰ Utifrån såväl lyckoforskningen som perspektivet om *KASAM* kan man alltså tala om en ”set point” för lyckonivån; en punkt som är ganska konstant genom livet och som vi alltid återvänder till efter såväl mot- som framgångar.

Ekonomisk situation

Enligt lyckoforskningen är en grundläggande inkomst en förutsättning för välbefinnandet. I definitionen IFSW gör av socialt arbete står att principer om mänskliga rättigheter och social rättvisa är grundläggande för det sociala arbetet.¹¹¹ Det sociala arbetet ska verka för empowerment och frigörelse med avsikten att främja människors välfärd.¹¹² När det saknas mänskliga rättigheter, social rättvisa och en grundläggande välfärd är det alltså nödvändigt att det sociala arbetet inriktas mot att ge förutsättningar för detta. Eftersom sambandet mellan lycka och pengar är särskilt starkt vid låg inkomst är det oerhört viktigt att det finns ekonomiskt stöd att få vid behov. Finns det ett grundläggande ekonomiskt stöd kan människor komma vidare och ta

¹⁰⁸ Payne (2002)

¹⁰⁹ Lindqvist & Nygren i Meeuwisse, Sunesson, Swärd (red) (2006)

¹¹⁰ Lindqvist & Nygren i Meeuwisse, Sunesson, Swärd (red) (2006)

¹¹¹ IFSW, sökord: ”socialt arbete”

¹¹² IFSW, sökord: ”socialt arbete”

nästa steg i behovstrappan.¹¹³ Resonemang som stödjer vikten av behovsprövat ekonomiskt bistånd kan återfinnas i såväl lyckoforskningen som inom teorier och perspektiv i socialt arbete. Frågan om vem som ska tillhandahålla det ekonomiska stödet finns det dock inget självklart svar på. Enligt både lyckoforskningen och Meeuwisse & Swärd skulle såväl släkt, frivilliga, kyrkan, som staten, företag eller universitetsutbildade socialarbetare kunna erbjuda det ekonomiska stöd som lyckan förutsätter.

Med ett *systemiskt perspektiv* kan man hävda att systemen runt en individ kan möjliggöra ekonomisk trygghet och stabilitet. Att ha vänner, släkt och ett stort nätverk omkring sig kan innebära större ekonomisk trygghet. Dock är ett stort nätverk ingen garanti för att de grundläggande behoven tillfredsställs. Nätverket kan ha lika ont om pengar och vara i lika stort behov av stöd. Det kan även vara svårt med beroendesituationer. Forskningen visar dessutom att det just är i jämförelser med de som har det bättre som vår lyckonivå sänks.

Även utifrån perspektivet om *KASAM* skulle man kunna se att det krävs en ekonomisk grundnivå för välbefinnandet. Livet och vardagen blir först hanterbara då vi får våra grundläggande behov tillfredsställda, såsom mat, kläder och tak över huvudet. Oro och bristande kontroll över pengar kan självklart även påverka känslan av begriplighet. Vid brist på en grundläggande inkomst riktas ofta en stor del av vår uppmärksamhet på ekonomin, och även känslan av mening kan påverkas. Trots att ekonomiskt bistånd kan ge en grundtrygghet och uppfylla våra grundläggande behov innebär det dock inte att vi per automatik känner en starkare känsla av sammanhang. Även lyckoforskningen har visat att då vi inte själva kan kontrollera och påverka vår situation sänks vår lyckonivå. Med ekonomiskt bistånd kan alltså vår KASAM sänkas eftersom inkomsten är villkorad och styrd och vi saknar egen kontroll och makt över vår situation. Enligt den sociala jämförelseteorin skulle vår känsla av sammanhang – känslan av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet – även påverkas av de jämförelser vi gör.¹¹⁴

Lyckoforskningens resultat angående den personliga ekonomin går även att förstå utifrån perspektivet om *empowerment*. Har vi en grundläggande inkomst kan vi känna mer makt över vårt liv. Med en grundläggande ekonomisk trygghet kan vi känna att vi kan påverka och att vi har inflytande över vår ekonomiska situation. Vi kan vara mer fria i våra val av exempelvis utbildning, arbete och bostad. Ekonomiskt bistånd kan visserligen ge en ekonomisk grundtrygghet, men utifrån ett empowerment-perspektiv skulle det troligtvis inte finnas ett självklart samband mellan denna inkomst och välbefinnandet. Eftersom bistånd är styrt och villkorat kan det få oss att känna oss beroende och maktlösa, vilket kan medföra att vår lyckonivå sänks.

Arbete

I Sverige råder den så kallade arbetslinjen. Det finns en huvudprincip i den svenska arbetsmarknads- och socialpolitiken som innebär att man i första hand ska erbjuda arbete eller utbildning i stället för understöd eller bidrag till dem som blivit arbetslösa.¹¹⁵ Det finns även starka normer som säger att arbete är något av det mest grundläggande för välbefinnandet. Normerna i samhället påverkar förstås även det sociala arbetet. Lyckoforskningen visar

¹¹³ Nationalencyklopedin på webben, sökord: "behovshierarki"

¹¹⁴ Brülde (2007)

¹¹⁵ Nationalencyklopedin på webben, sökord: "arbetslinjen"

visserligen att arbete är en viktig bestämningsfaktor för vårt välbefinnande, men den visar även att annan sysselsättning kan vara minst lika lyckobefrämjande. Det avgörande för att vi ska må bra är i själva verket att vi har en sysselsättning som känns meningsfull, som vi kan påverka, där vi kan använda våra förmågor, utvecklas och känna oss behövda.¹¹⁶

Utifrån *systemiska perspektiv* skulle man se på vikten av de relationer, system och sammanhang som ett arbete medför. Perspektivet tar dock inte hänsyn till att det även kan finnas dåliga relationer i ett arbete. Utifrån ett systemiskt perspektiv ska socialt arbete ha som mål att uppmuntra, vidmakthålla och förbättra nätverk och relationer. Perspektivet verkar inte ta i beaktande att relationerna och systemen kan vara kränkande, skadliga och destruktiva.

Eftersom arbete oftast hänger samman med en grundläggande inkomst är sannolikheten stor att känslan av sammanhang, *KASAM*, ökar när vi har ett arbete. Genom arbete kan vi även känna meningsfullhet då vi gör något som känns viktigt. Enligt forskningen verkar det dock ha större betydelse för lyckan att ha en aktiv och social fritid än ett arbete. Att arbeta på fulltid skulle även kunna bidra till att vi har mindre tid till en aktiv fritid. Således är det viktigaste för en stark *KASAM* kanske snarare att vi har en meningsfull sysselsättning än just ett arbete.

Om man arbetar efter principerna om *empowerment* skulle det medföra att människor skulle känna delaktighet och engagemang i sitt arbete vilket, enligt lyckoforskningen, skulle öka tillfredsställelsen. Något som talar för att arbete kan ge empowerment är att vi ofta är en grupp på vår arbetsplats och att vi således lättare kan organisera oss och påverka vår situation. Det som talar emot arbete som empowerment-främjande är dock att arbete även kan undertrycka motståndsvilja. I arbete med hög belastning, låg status och dåliga villkor kommer ingen empowerment och människor tappar snarare kraften att engagera och organisera sig.

Fritid

Enligt lyckoforskningens resultat är det viktigt att ha fri tid som man själv kan bestämma över, och det är viktigare att vara tillfreds med sin fritid än med sitt arbete. Detta perspektiv fångas troligtvis sällan upp i socialt arbete där arbetslinjen råder och fokus ligger på arbetets förtjänster.

Med ett *systemiskt perspektiv* kan man förstå att fritid är viktigt för välbefinnandet eftersom vi ofta är sociala i våra fritidsaktiviteter. Det är lätt att hitta skärningspunkter mellan det systemiska perspektivet och forskningsresultaten som betonar vikten av att vara aktiv tillsammans med andra. En socialt aktiv fritid främjar både lyckan och hälsan, enligt Brülde.

Fritidssysselsättningar kan även öka vår *KASAM*. Vi kan känna större meningsfullhet, och även hanterbarhet, då vi idrottar, engagerar oss i en förening, går till kyrkan, eller på andra sätt ingår i en gemenskap och ett sammanhang.

Vi kan få inflytande och makt genom vår fritid. Genom att vara aktiva i en organisation eller bilda ett idrottslag har vi möjlighet att tillsammans med andra jobba för något som vi tycker är viktigt. Detta talar för att fritidssysselsättningar även främjar *empowerment*.

¹¹⁶ Brülde (2007)

Hälsa

Det är signifikant att hälsan inte verkar ha någon större betydelse för vårt välbefinnande. Det mesta av smärta och sjukdom vänjer vi oss vid menar lyckoforskarna. Det enda vi inte vänjer oss vid är psykisk ohälsa samt ihållande kronisk smärta, skriver Layard. Detta är intressant utifrån faktumet att psykisk ohälsa och sjukskrivningar är mycket vanligt förekommande bland socialbidragstagare. Lena Engelmark skriver i tidskriften *Socionomen* att forskningen visar att anledningen till att socialbidragsbehov uppstår och fortsätter, förutom arbetslöshet, ofta är just ohälsa.¹¹⁷ Engelmark skriver att det ofta är svårt att dra slutsatser om en person har socialbidrag på grund av ohälsa eller arbetslöshet. Enligt en statlig offentlig utredning (SOU) gjord på socialbidragstagare i Uppsala lider en mycket stor andel av bidragstagarna av psykisk eller fysisk ohälsa.¹¹⁸ Hälften av de undersökta bidragshushållen led av psykisk ohälsa.

Inställning till livet

Att inställningen till livet är en avgörande faktor för hur lyckliga vi är kan enklast kopplas till perspektivet om *KASAM*. Såväl Antonovsky som Lyubomirsky menar att vi är olika rustade för svårigheter i livet.¹¹⁹ Vissa människor har en stark känsla av sammanhang och kan lättare hantera motgångar, andra har en svag *KASAM* och påverkas mer negativt av svårigheter. Enligt såväl teorierna om *KASAM* som enligt lyckoforskningen är vår lyckonivå tämligen konstant genom livet. Nivån är svår att påverka och även om den rör sig upp och ner vid med- och motgångar återgår den oftast till den ursprungliga grundnivån.

Samhällets ekonomiska, sociala och politiska strukturer

Eftersom de perspektiv i socialt arbete jag valt att använda i min undersökning rör sig mer på individnivån än på den strukturella samhällsnivån slår jag här samman de tre bestämningsfaktorerna på samhällsnivå som lyckoforskningen tar upp.

Empowerment är det perspektiv som enklast kan kopplas till lyckoforskningens resultat om vikten av välfungerande samhällsstrukturer. Brülde skriver att det finns flera lyckoforskare som menar att politiken bör verka för ett starkare civilsamhälle, ökad solidaritet och ett mera aktivt medborgarskap, till exempel genom att subventionera vissa typer av föreningsliv.¹²⁰ Detta perspektiv har många likheter med teorierna om empowerment där målet just är att öka människors delaktighet och engagemang i samhället, för att de på så sätt ska stärkas och få mer makt. Lyckoforskarnas resonemang kan även kopplas till den definition IFSW gör om att socialt arbete ska verka för social rättvisa, välfärd och mänskliga rättigheter.¹²¹

Flera forskare menar att det finns ett samband mellan hur jämlikt ett samhälle är, med avseende på inkomst, och hur lycklig dess befolkning är. I *Jämlikhetsanden* presenterar Wilkinson & Pickett en omfattande forskning och statistik från 21 rika länder – däribland Sverige – som visar att

¹¹⁷ Engelmark (2010)

¹¹⁸ SOU (2007:002)

¹¹⁹ Lindqvist & Nygren i Meeuwisse, Sunesson, Swärd (red) (2006) och Lyubomirsky (2008)

¹²⁰ Brülde (2007)

¹²¹ IFSW, sökdord: "socialt arbete"

ojämlikheten är en avgörande faktor bakom många centrala sociala och hälsorelaterade problem.¹²² Wilkinson & Pickett skriver om hur ojämlikheten i ett samhälle påverkar hur vi mår både fysiskt och psykiskt, hur gamla vi blir, hur vi lyckas med våra studier, hur mycket kriminalitet och våld som finns, med mera.¹²³ De poängterar även att ojämlikheten inte enbart drabbar de fattiga i ett samhälle, utan att även de rika får betala ett högt pris i form av sämre hälsa och kortare liv. Detta till trots skriver Brülde att inkomstskillnader inte har någon större effekt på genomsnittslyckan i rika länder.¹²⁴ De rikaste länderna är också de mest jämlika och om medelinkomsten hålls konstant försvinner jämlikhetseffekten. Han menar att detta förmodligen beror på att de rika länderna ofta har väl utbyggda välfärdssystem och att befolkningen har tillgång till viktiga tjänster och varor oberoende av sin inkomst. Ytterligare ett motargument till teorierna om ojämlikheternas stora effekter på lyckan är lyckoforskningens tes att yttre levnadsomständigheter såsom bostadsort, utbildningsnivå och social status har liten betydelse i länder med hög välfärd.¹²⁵

6.2.1 Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan vi se att lyckans bestämningsfaktorer har många gemensamma drag med teorin om KASAM. Eftersom KASAM handlar om att se till det friska hos människan blir lyckans bestämningsfaktorer intressanta att belysa utifrån perspektivet. Lyckoforskningen visar att vår lyckonivå till stor del avgörs av vår inställning till livet. Även denna tes kan kopplas till KASAM då perspektivet handlar just om vår känsla och uppfattning om livet. Hur stark känsla av sammanhang vi har kan avgöra hur bra vi mår och hur lyckliga vi är. Att ha ett systemiskt perspektiv i socialt arbete skulle vidare vara grundläggande om vi vill handla efter lyckoforskningens resultat. Nära relationer och sociala sammanhang och nätverk tycks vara något av det mest avgörande för vår känsla av välbefinnande och lycka. Att använda sig av empowerment i det sociala arbetet skulle likaså kunna vara lyckobefrämjande. I samhällen där medborgarna känner sig delaktiga, företrädade, rättvist behandlade, självständiga och med makt över sina liv är lyckonivåerna högre än i de som saknar dessa förutsättningar visar forskningen.

Arbetar man utifrån teorierna om KASAM eller systemperspektivet ägnar man sig inte åt att förändra rådande strukturer. Använder man sig av dessa perspektiv i socialt arbete har man istället som mål att arbeta med relationer och med känslor hos individen. Utifrån lyckoforskningens resultat tycks samhällets struktur och ekonomiska förutsättningar vara grundläggande för att vi medborgare ska känna livstillfredsställelse och lycka. Det verkar alltså som att det är nödvändigt att socialt arbete i första hand inriktas på arbete på strukturell nivå. För detta arbete skulle teorier om empowerment kunna vara en vägvisare. Om ett samhälle redan är någorlunda tryggt, säkert och jämlikt verkar det, enligt forskningsresultaten, dock vara mest lyckobringande att satsa på relationer, meningsfull sysselsättning och fritid, och på en positiv livsinställning. Sålunda skulle det krävas av socialt arbete att det skulle utgå mer från systemiska perspektiv och KASAM som säger att människor mår bra om de har relationer och om de känner hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet.

¹²² Wilkinson & Pickett (2010)

¹²³ Wilkinson & Pickett (2010)

¹²⁴ Brülde (2007)

¹²⁵ Lyubomirsky (2008)

6.3 Vad kan lyckoforskningen bidra med i socialt arbete?

Vilka kunskaper kan lyckoforskningen ge oss som arbetar med människor i utsatta livssituationer, och vad borde det sociala arbetet inriktas på om vi vill öka lyckan och välbefinnandet i samhället?

På individ- och gruppnivå:

En av slutsatserna som den samtida lyckoforskningen gör är att *relationer* och mänsklig kontakt är en av de viktigaste ingredienserna i ett lyckligt liv. Om vi med socialt arbete vill främja välbefinnandet skulle vi alltså behöva ha ett starkare systemiskt perspektiv. I en artikel i Aftonbladet skriver fem filosofer, lyckoforskare och debattörer att vi behöver skapa fler trivsamma mötesplatser för människor.¹²⁶ Det kan exempelvis röra sig om träffpunkter för ensamma äldre, fritidsgårdar åt unga, mötesplatser för nyinflyttade, eller samlingslokaler för intresseföreningar. Enligt lyckoforskningen är det helt enkelt centralt att vi arbetar för att minska ensamhet bland människor. I Wallis artikel i Time Magazine uttalar sig lyckoforskaren Edward Diener såhär: "Word needs to be spread"/.../ "It is important to work on social skills, close interpersonal ties and social support in order to be happy."¹²⁷

Socialt arbete på individ- och gruppnivå skulle kunna ägna sig åt att främja och stötta aktiva *fritidssysselsättningar*. Arbetet skulle kunna fokusera mer på förebyggande arbete genom att arbeta med självhjälpgrupper, föreningar, organisationer, klubbar och evenemang för olika grupper i samhället. För att öka den aktiva fritiden bland befolkningen skulle det kanske krävas ett större empowerment-perspektiv i socialt arbete. Vad socialt arbete på strukturell nivå kan inriktas på för att öka den aktiva fritiden återkommer jag till nedan, under "samhällsnivå".

Vår *hälsa* verkar inte påverka lyckonivån avsevärt eftersom vi vänjer oss vid fysiska besvär. Eftersom vi dock aldrig tycks kunna vänja oss vid kronisk smärta och mental ohälsa borde det vara detta lidande vi ska arbeta för att få bukt med, menar Layard.¹²⁸ Lyckoforskningens resultat skulle kunna bidra till att socialtjänsten för beviljande av ekonomiskt bistånd ställer krav, förutom på aktivt arbetssökande, på deltagande i fritidssysselsättningar, hälso- och friskvård.

Eftersom våra tankar, värderingar och vår *inställning till livet* verkar ha stor betydelse för lyckan kan det vara relevant att socialt arbete utgår från perspektivet om KASAM. Genom att fokusera på att skapa en starkare känsla av sammanhang hos de människor vi möter i det sociala arbetet kan vi arbeta med just tankar, värderingar och inställningar till livet. Fokus skulle kunna ligga på att stärka känslor av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. För ett lyckobefrämjande socialt arbete skulle socionomutbildningen exempelvis kunna satsa på kurser i positiv psykologi och kognitiva samtals- och terapimetoder. Lyckoforskningens teori om att vårt välbefinnande till stor del avgörs av hur vi tänker om och värderar vårt liv skulle dock även kunna bidra till en viss likgiltighet inom socialt arbete. Om vi utgår från att det är hur vi tar det och inte hur vi har det som är det avgörande för välbefinnandet kan socialt arbete bedömas mindre betydelsefullt.

¹²⁶ Lindström, Tännsjö, Brülde, Fors, Östman (2009)

¹²⁷ Wallis (2005)

¹²⁸ Layard (2005)

Även lyckoforskningens resultat angående *genernas* betydelse skulle kunna medföra en viss likgiltighet i det individinriktade sociala arbetet, eftersom vår lyckonivå till stor del är medfödd och konstant genom livet. Resultaten kan dock även medföra att insatser kan bli mer individanpassade. Då människor genetiskt har olika förutsättningar och möjligheter för välbefinnande måste insatser formas efter behov. Med ett empowerment-perspektiv i socialt arbete skulle forskningens teorier om genernas betydelse troligtvis inte tas hänsyn till alls då perspektivet framför allt ser att det är strukturer i samhället vi behöver förändra för att förbättra tillvaron för människor i utsatta livssituationer.

Det är tydligt att socialt arbete som ska främja lycka på individuell och gruppnivå inte enbart kan utföras i det individuella arbetet med människor. För att välbefinnande ska främjas krävs att arbete även utförs på strukturell samhällsnivå.

På samhällsnivå:

Lyckoforskningen kan bidra med flera perspektiv och teorier för det sociala arbetet som utförs på samhällsnivå. Av de tre perspektiven jag har valt att se på socialt arbete utifrån fångar empowerment bäst upp det lyckobefrämjande sociala arbetet på strukturell nivå. För att öka välbefinnandet i samhället tycks det alltså vara väsentligt att arbeta utifrån ett empowerment-perspektiv. Socialt arbete som utgår från systemiska perspektiv eller från teorierna om KASAM är mer inriktat på förändring hos individen, inom rådande strukturer och samhällsordning. För att socialt arbete ska kunna främja människors välbefinnande på den individuella- och gruppnivån verkar det i många fall först krävas samhälleliga förändringar.

Forskningsresultaten skulle kunna bidra till att vi inom samhällsplanering och politik skiftar fokus från materiell välfärd till *mental välfärd*. Enligt lyckoforskarna och debattörerna i Aftonbladets artikel finns en liten grupp människor som står för en stor del av all olycka i samhället.¹²⁹ Det är dessutom ett faktum att en stor andel av den grupp som erhåller insatser från socialtjänsten, såsom bidragstagare, lider av psykisk ohälsa.¹³⁰ Att minska dessa gruppers lidande borde vara av högsta prioritet från samhällets sida. Enligt debattörerna i Aftonbladet borde vi satsa på att minska den psykiska ohälsan genom att effektivisera och lägga mer resurser på psykiatri, på sjuk- och hälsovård, och på främjande av fritidssysselsättningar såsom idrott och andra aktiviteter.

På samhällsnivå skulle socialt arbete kunna påverka uppdelningen mellan arbetstid och *fritid*. Vetskapen om att en meningsfull fritid tycks vara mer avgörande för välbefinnandet än ett arbete skulle kunna tillföra nya perspektiv i socialt arbete. Socialtjänsten skulle kunna villkora bidrag med krav på hälsofrämjande fritidsaktiviteter. Socialtjänsten skulle även kunna inriktas mer på förebyggande arbete genom att stödja meningsfulla fritidsaktiviteter och erbjuda och satsa på naturliga mötesplatser för människor.

Forskningen visar att inkomsten inte har särskilt stor betydelse för lyckan när vi har nått upp till en viss nivå i levnadsstandarden. Enligt Brülde är sambanden mellan inkomst och lycka större i

¹²⁹ Lindström, Tännsjö, Brülde, Fors, Östman (2009)

¹³⁰ SOU (2007:002)

fattiga länder än i rika länder med hög välfärd, såsom Sverige. Den relativa inkomsten, alltså den egna i förhållande till andras, tycks dock ha betydelse för välbefinnandet. Sett ur ett samhällsperspektiv bidrar alltså mindre klyftor till mer välbefinnande. Enligt Wilkinson & Pickett kan stora sociala förbättringar åstadkommas för alla grupper i samhället om politiken inriktas på att minska ojämlikheter.¹³¹

6.3.1 Sammanfattning

Den mesta forskningen visar att det är relationer, meningsfull sysselsättning, en aktiv fritid och inställningen till livet som ger välbefinnande. Socialt arbete, och socialarbetare, skulle med lärdomarna av dessa forskningsresultat kunna bli mer lyckobefrämjande. Lyckoforskningen skulle kunna påverka nya teoribygggen inom socialt arbete; teorier som fokuserar mer på hur vi befrämjar välbefinnande och lycka.

Det arbete som kan utföras på individuell nivå för att främja välbefinnandet hos människor i utsatta livssituationer hänger samman med, och är delvis beroende av, det arbete som kan göras på strukturell samhällsnivå. Forskningen visar att vi kan behöva satsa mer på att arbeta på strukturell nivå än på individuell om vi med det sociala arbetet vill öka välbefinnandet. I det individuella arbetet visar lyckoforskningen att satsningar på beteenden och tankemönster skulle vara betydelsefulla. En av de viktigaste lärdomarna forskningen ger oss är vidare att socialt arbete måste främja goda relationer, sociala nätverk och samspel mellan människor. I det strukturella arbetet kan vi behöva ändra fokus från arbetslinjen till främjande av meningsfulla sysselsättningar. För att socialt arbete på samhällsnivå ska gynna välbefinnande skulle det behöva inriktas på att satsa mer resurser på den mentala välfärden och på fler trivsamma mötesplatser för människor. Det sociala arbetet skulle få karaktären av mer förebyggande arbete då det exempelvis skulle vara inriktat på att främja deltagande i idrott, kultur och föreningsliv.

Ett motargument till det ovannämnda är tesen om att samhället inte ska lägga sig i människors lycka. Samhällsfilosofen Karl Popper varnade för att försök att skapa ”det goda samhället”, och ”det goda livet” ofta har lett till förtryck. Han menade att man skulle avstå från att försöka formulera vad det goda livet innebär och i stället betona vikten av att undvika och arbeta bort dåliga förhållanden och lidande.¹³²

¹³¹ Wilkinson & Pickett (2010)

¹³² Popper i Sanne (2002)

7. SLUTDISKUSSION

Mitt syfte med detta arbete var att undersöka hur vetenskapen om lycka kan vara relevant i socialt arbete. Jag utgick från att lycka och välbefinnande *är* relevant i teorier och perspektiv i socialt arbete, och ville undersöka på vilket sätt lyckoforskningens resultat kan vara tillämpbara. Till min förförståelse hör att jag redan innan undersökningens början ansåg att de flesta som arbetar med socialt arbete har en tanke om, och vilja, att kunna förbättra och hjälpa andra människor till ett bättre liv. Min tes var att socialarbetare skulle kunna ha nytta av mer kunskap om lyckans och välbefinnandets bestämningsfaktorer i arbetet med människor i utsatta livssituationer.

Sammanfattningsvis visar mina resultat och min analys att det finns flera skärningspunkter mellan perspektiv i socialt arbete och lyckoforskningens resultat. Lyckans bestämningsfaktorer är många men forskarna tycks vara ganska eniga om att det finns ett antal som har särskilt stor betydelse för välbefinnandet. På individnivå är det nära relationer och sociala sammanhang, ett medfött positivt utgångsläge, en grundläggande inkomst, ett meningsfullt arbete eller annan sysselsättning, en aktiv fritid, en någorlunda god psykisk hälsa samt en lättsam och bekymmerslös inställning till livet som starkast främjar vår känsla av välbefinnande och lycka. Sett utifrån en samhällsnivå är det de demokratiska, fria, rättssäkra, stabila, öppna, relativt rika och jämlika samhällena som har de lyckligaste medborgarna.

Om vi skulle handla utifrån lärdomarna som lyckoforskningen ger oss skulle det sociala arbetet troligtvis behöva förändras en del och få en annan karaktär än det har idag. Generellt skulle arbetet antagligen vara mer förebyggande, och kanske skulle det utföras mer på ett strukturellt plan. Skulle vi omsätta lyckoforskningens resultat i praktiken skulle vi satsa på att skapa fler platser där människor kan mötas. Vi skulle skapa möjligheter som underlättar gemenskap, relationer och fritidsaktiviteter. Vid beviljandet av ekonomiskt bistånd skulle krav på träning eller andra hälsofrämjande aktiviteter kunna ställas. I skolor skulle skolsociologer kunna arbeta med relationsskapande, konflikthantering och beteendearbetet. Vi skulle främja och stötta föreningslivet, självhjälpgrupper, idrottslag, organisationer, ungdomsgårdar och liknande - sammanslutningar som får oss att känna oss aktiva, delaktiga, och där självförtroende och självkänsla kan utvecklas och kunskaper och resurser kan stärkas. Eftersom 40 % av vår lyckonivå tycks bero på vår inställning till livet – våra tankemönster och känslor – kunde det sociala arbetet i vissa fall ägna sig mer åt terapi och kognitiva samtalsmetoder. Om vi drog lärdomar av forskningen skulle vi även arbeta för att minska kronisk smärta och psykisk ohälsa.

För att avgöra om mina resultat är giltiga och tillförlitliga måste jag ta min utgångspunkt och tes i beaktande. Min förförståelse om att lycka *är* relevant i perspektiv i socialt arbete och min föreställning om att de flesta som arbetar med socialt arbete vill kunna bidra till att människor i utsatta situationer kan få det lite bättre, och på så sätt kan öka sitt välbefinnande, har stor betydelse för undersökningens resultat. Eftersom jag har valt att göra en litteraturstudie är det jag själv, som författare, som valt vad jag vill ha med i studien. Det är vidare inte endast mina resultat man kan diskutera giltigheten kring. Att få helt tillförlitliga och generaliserbara svar på vad som gör människor lyckliga är inte heller helt enkelt. Lyckoforskningen mäter ett subjektivt tillstånd genom enkla frågor, och vad man lägger in i begrepp varierar med tid, kultur och personlighet. Det har visat sig att människors dagsform, väder och tillfälligheter kan spela stor roll för hur de

svarar på frågor om tillfredsställelse med livet. Det är även svårt att veta åt vilket håll orsakssambanden går. Är man glad för att man har många vänner och ett arbete eller har man många vänner och ett arbete för att man är glad?

För att kunna svara på frågan hur lyckoforskningen kan vara relevant i socialt arbete kanske man dessutom först behöver diskutera för vems skull man bedriver socialt arbete. Är det för klientens skull blir lycka och forskningen kring välbefinnandets bestämningsfaktorer mycket viktig och användbar. Bedrivs det sociala arbetet för samhällets skull är inte den individuella lyckan det viktigaste och lyckoforskningen som betonar individens känsla av välbefinnande blir mindre intressant. Beroende på om det sociala arbetet är för klientens skull eller för samhällets skull kan lyckoforskningen bidra med olika saker i socialt arbete.

Jag anser att många av lyckoforskningens resultat är intressanta, och det är spännande att se på dem utifrån en socialarbetares perspektiv. Att förstå lycka utifrån de jämförelser vi människor gör finner jag vara särskilt intressant. Det är intressant att se hur jämförelserna vi gör påverkar vårt välbefinnande; såväl de vi gör mellan oss och andra som mellan oss själva nu och förut. Lyckan är relativ och det är exempelvis skillnad att ha ont om pengar och sociala resurser i Hovås och i Hammarkullen. Jag anser även att lyckoforskningen är spännande eftersom det är ett väldigt positivt och lösningsfokuserat angreppssätt. Det är samtidigt viktigt att belysa att det även finns motsatta betraktelsesätt. Samhällsfilosofen Karl Popper varnade för att försök att skapa det goda samhället ofta har lett till förtryck. Enligt honom är det inte samhällets uppgift att förverkliga "det goda livet", utan samhället borde istället arbeta för att undvika och arbeta bort onda förhållanden.¹³³ Det finns flera som kan hålla med Popper om att vi just borde arbeta för att minska lidandet istället för att öka lyckan.

Med min forskning visar jag att lyckoforskningen kan vara relevant för socialt arbete. Min slutsats är att trots att mycket av den högaktuella lyckoforskningen handlar om den individuella lyckan, och kan upplevas som provocerande, omedveten och egoistisk med hänsyn till att miljontals människor lever i krigs-, svält- och terrordrabbade områden, är resultaten intressanta och kan vara betydelsefulla. Lyckoforskningen försöker trots allt ta reda på hur vi kan skapa ett lyckligare samhälle, och i förlängningen förändra de faktorer som leder till just krig, svält, konflikter, social utsatthet och problem.¹³⁴

7.1 Förslag till vidare forskning

Ett förslag till vidare forskning inom området är att intervjua socialarbetare om deras uppfattning om lycka i förhållande till socialt arbete. Vad anser de är det sociala arbetets uppgift, vad tycker de är bra socialt arbete och hur främjar de klienters känsla av välbefinnande? Det skulle även vara intressant att jämföra socialarbetarens bild av vad som främjar klientens välbefinnande med klientens egen uppfattning. Vidare skulle det vara av intresse att med lyckoforsknings resultat som grund utforma handlingsplaner och metoder i en verksamhet som utför socialt arbete.

¹³³ Popper i Sanne (2002)

¹³⁴ Grive (2003)

REFERENSER

Tryckta källor

Bernler G. & Johnsson, L. (2001): *Teori för psykosocialt arbete*. Stockholm: Natur och Kultur.

Brülde, Bengt (2007): *Lycka och lidande - Begrepp, metod och förklaring*. Danmark: Studentlitteratur.

Friberg F. i Friberg (red) (2006): *Dags för uppsats – vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Danmark: Studentlitteratur.

Kvale, Steinar (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson S. i Larsson, Lilja, Mannheimer (red) (2005): *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Lelord, Francois (2005): *Hectors resa... eller jakten på lyckan*. Storm förlag.

Layard, Richard (2005): *Happiness: lessons from a new science*. New York: The Penguin Press.

Lilja J. i Larsson, Lilja, Mannheimer (red) (2005): *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Lindqvist R. & Nygren L. i Meeuwisse, Sunesson, Swärd (red) (2006): *Socialt arbete – En grundbok*. Stockholm: Natur och Kultur.

Lyubomirsky, Sonja (2008): *Lyckans verktyg. En vetenskaplig guide till lycka*. Stockholm: Natur & Kultur.

Meeuwisse A. & Swärd H. i Meeuwisse, Sunesson, Swärd (red) (2006): *Socialt arbete – En grundbok*. Stockholm: Natur och Kultur.

Payne, Malcolm (2002): *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur & kultur.

Thomassen, Magdalene (2007): *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. Malmö: Gleerups.

Watt Boolsen, Merete (2007): *Kvalitativa analyser. Forskningsprocess, människa, samhälle*. Malmö: Gleerups.

Wilkinson R. & Pickett K. (2010): *Jämlikhetsanden: därför är mer jämlika samhällen nästan alltid bättre samhällen*. Stockholm: Karneval.

Artiklar och elektroniska källor

Engelmark, Lena (2010): *Är även sjukförsäkringen kopplad till klassfrågan?* Artikel publicerad på www.socionomen.nu 1 december 2010. Hämtad 16 april 2011 från: <http://www.socionomen.nu/text/ar-aven-sjukforsakringen-kopplad-till-klassfragan4cf629fc8a857>

Grive, Madeleine (2003): *Lyckans tid och sorgens diktatur*. Artikel publicerad i 10tal: nr 14/15 2003. Hämtad 18 februari 2010 från: <http://www.10tal.se/?p=1054>

International Federation of Social Workers (IFSW). Definitionen hittades under "Publications", "Definition of Social Work", "Definition av socialt arbete". Definitionen av socialt arbete är antagen av IFSW i Montreal 2000 och av International Association of Schools of Social Work (IASSW) 2001. Hämtad 27 november 2009 från: <http://www.ifsw.org/p38000412.html>

Johansson, Astrid (2009): *Johan Norberg: "Lyckan är inte en plats utan mer ett sätt att resa"*. Artikeln publicerad i Dagens Nyheter 5 september 2009. Hämtad 21 januari 2010 från: <http://www.dn.se/livsstil/halsa/johan-norberg-lycka-ar-inte-en-plats-utan-mer-ett-satt-att-resa>

Kahneman D. & Deaton A. (2010) Artikeln publicerad i PNAS Early Edition 7 september 2010. Hämtad 27 januari 2011 från: <http://www.pnas.org/content/early/2010/08/27/1011492107.full.pdf+html?sid=be1b3014-3576-4ad4-a3ab-bd56e4449871>

Larsson Lisbeth (2009): *Lyckoforskning*. Artikel publicerad i Buddhism-nu nr 2 på www.tidskrift.nu 7 juni 2009. Hämtad 26 november 2009 från: <http://www.tidskrift.nu/artikel.php?Id=5994>

Lindström, Tännsjö, Brülde, Fors, Östman (2009): *Sverige behöver en lyckopolitik*. Artikeln publicerad i Aftonbladet 28 september 2009. Hämtad 4 december 2009 från: <http://www.aftonbladet.se/debatt/debattamnen/politik/article5868311.ab>

Nationalencyklopedin, via databas på Göteborgs Universitetsbibliotek. Sökord:

"arbetslinjen", <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/arbetslinjen> Hämtad 2011-04-16

"behovshierarki", <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/behovshierarki> Hämtad 2011-04-17

"salutogen", <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/salutogen> Hämtad 2009-11-27

"empowerment", <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/empowerment> Hämtad 2011-04-17.

Nilsson, Annika (2008): *Man kan lära sig att bli lycklig*. Artikeln publicerad i Dagens Nyheter 11 maj 2008. Hämtad 4 december 2010 från: <http://www.dn.se/nyheter/vetenskap/man-kan-lara-sig-att-bli-lycklig>

Nilsson A. & Savin K. i Björck, Ingela (2009): *När lycka inte fanns...* Artikeln publicerad i Lunds universitets magasin, LUM, nr.1 2009. Hämtad 18 december 2010 från:
http://www.lu.se/upload/LUPDF/lum/lum_2009_01.pdf

Norberg, Johan (2006): *Blir vi lyckligare av lyckoforskning?* Artikeln publicerad i Timbro Briefing Papers nr 7 2006. Hämtad 15 december 2009 från:
http://www.timbro.se/bokhandel/pdf/TBP07_2006.pdf

Nordin, Lise m.fl. (MP) (2009): *Ökad lycka som politiskt mål*. Miljöpartiets motion till riksdagen: 2010/11:Ub209. Hämtad 18 april 2011 från:
<http://www.riksdagen.se/webbnav/?nid=410&dokid=GY02Ub209>

Sjöström, Mia (2005): *Lycka är att kunna gilla läget – och sig själv*. Artikeln publicerad i Svenska Dagbladet 15 december 2005. Hämtad 6 december 2009 från:
http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/psykologi/lycka-ar-att-kunna-gilla-laget-och-sig-sjalv_488295.svd

Wallis, Claudia (2005): *The New Science of Happiness*. Artikeln publicerad i Time Magazine 17 januari 2005. Hämtad 3 december 2009 från:
<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1015902,00.html>

Wennström, Johan (2009): *Lyckoprojektets faror och möjligheter*. Artikeln publicerad i Svenska Dagbladet 20 september 2009. Hämtad 14 december 2009 från:
http://www.svd.se/opinion/ledarsidan/lyckoprojektets-faror-och-mojligheter_3547371.svd#preambleend

World Database of Happiness, sammanställd av Ruut Veenhoven, Erasmus University Rotterdam. Hämtad 15 april 2011 från:
<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

Rapporter och uppsatser

Johnsson, Frida (2008): *Politik för ökat välbefinnande? Studiematerial i Lyckoforskning*. Framtaget för Gröna Studenter. Tredje upplagan 2008. Hämtad 28 oktober 2009 från:
http://mp.se/files/159900-159999/file_159909.pdf

Ovaska and Takashima (2006) i Hansson, Malin (2006): - *Economic Growth and Happiness - in the Western World Today*. Kandidatuppsats vid sociologiska institutionen, Lunds universitet.

Popper, Karl (1945) i Sanne, Christer (2002): *Att mäta det goda livet*. Rapporten är skriven av Christer Sanne, docent vid avdelningen för Samhällsbyggnad/Institutionen för Infrastruktur vid KTH, Stockholm, i november 2002. Hämtad 18 april 2011 från:
<http://www.goteborg2050.se/pdf/%5CSanneDetGodaLivet.pdf>

SOU 2007:002 Statens offentliga utredningar (2007): *Från socialbidrag till arbete*. Utredningen utgiven 24 januari 2007. Hämtad 16 april 2011 från:
<http://www.regeringen.se/sb/d/108/a/75597>

Veenhoven R. i Sanne, Christer (2002): *Att mäta det goda livet*. Rapporten är skriven av Christer Sanne, docent vid avdelningen för Samhällsbyggnad/Institutionen för Infrastruktur vid KTH, Stockholm, i november 2002. Hämtad 18 april 2011 från:
<http://www.goteborg2050.se/pdf/%5CSanneDetGodaLivet.pdf>

Vetenskapsrådet (2002): *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 20 januari 2011 från:
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>