

Lycklighetsenkät 2023: Resultat

V A A S A .

V A S A .

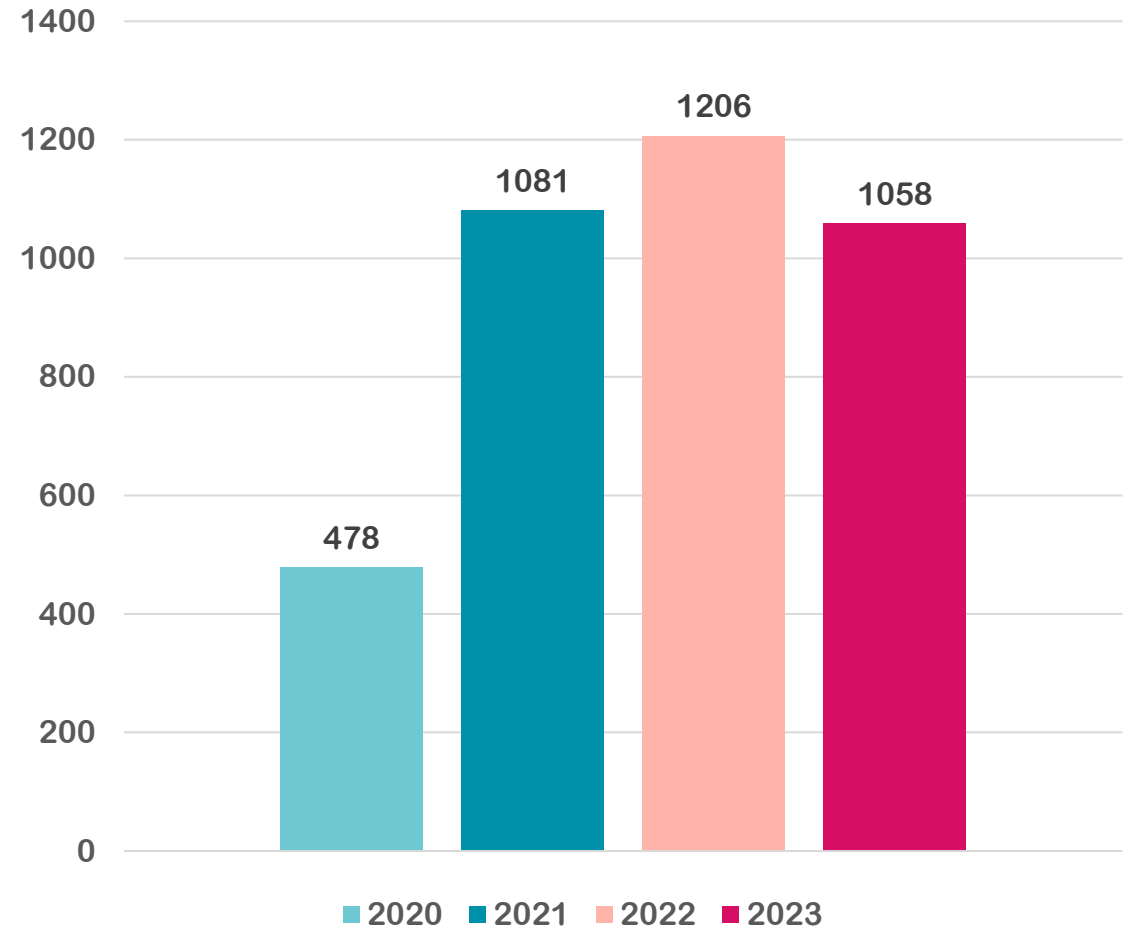
03/2024

MARKKU OJANEN
Professor emeritus i psykologi

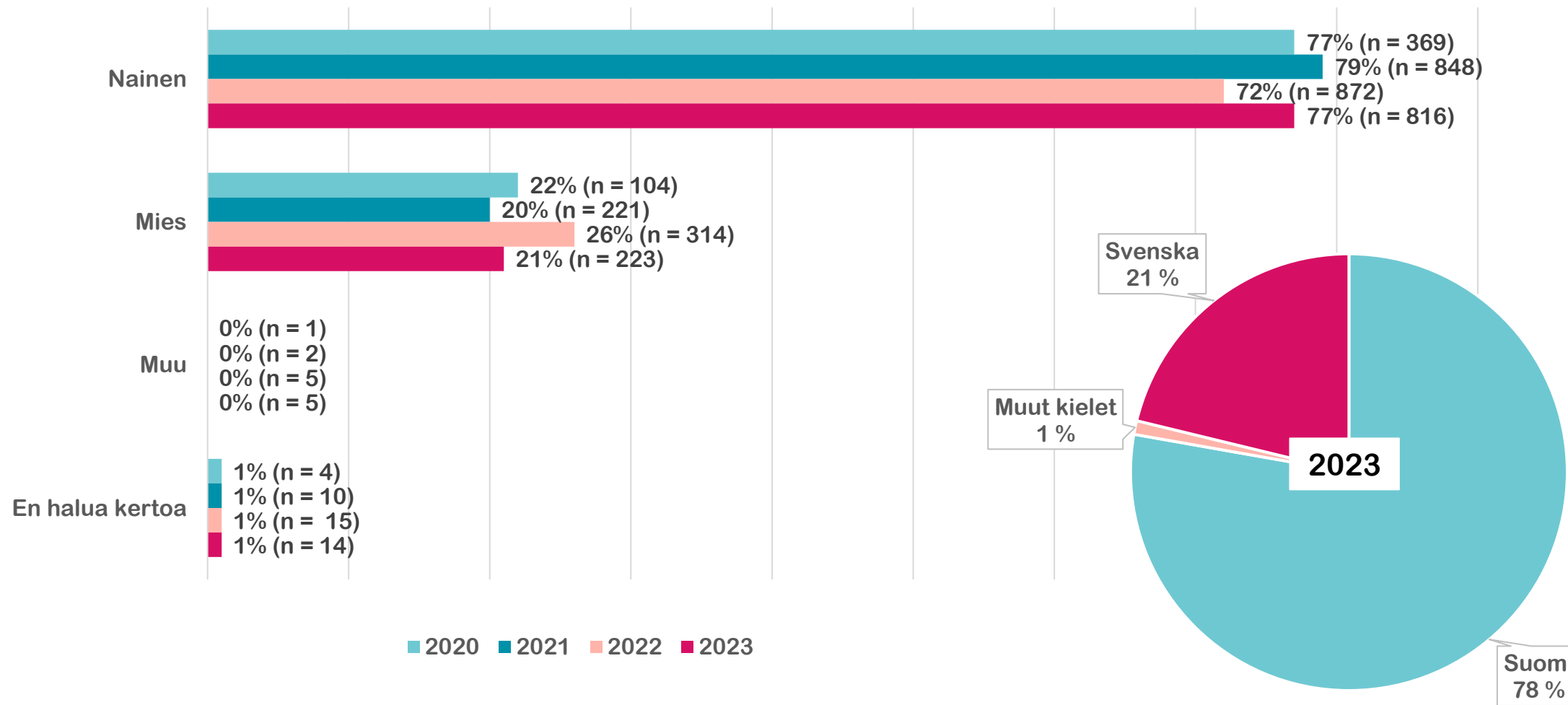
SÄDE STENLUND
Medicine doktor



Utvecklingen av antalet personer som svarat i lycklighetsenkäten



Kön och modersmål

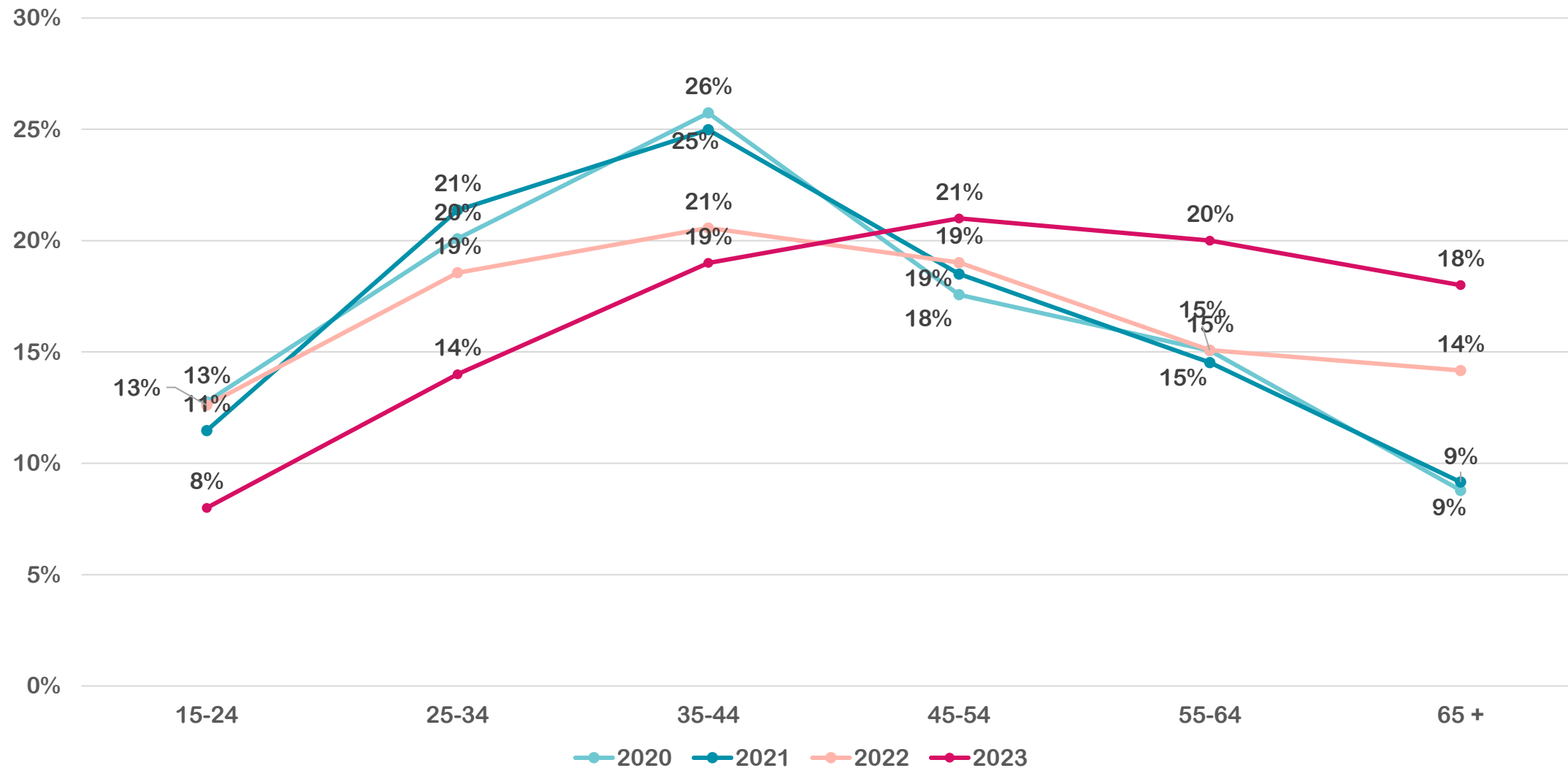


Kvinnornas andel har varit densamma varje år. Fler män skulle få finnas bland de svarande. Orsak finns att misstänka att samplet inte representerar män i Vasa i tillräcklig omfattning.

V A S A .
V A S A .

Ålder

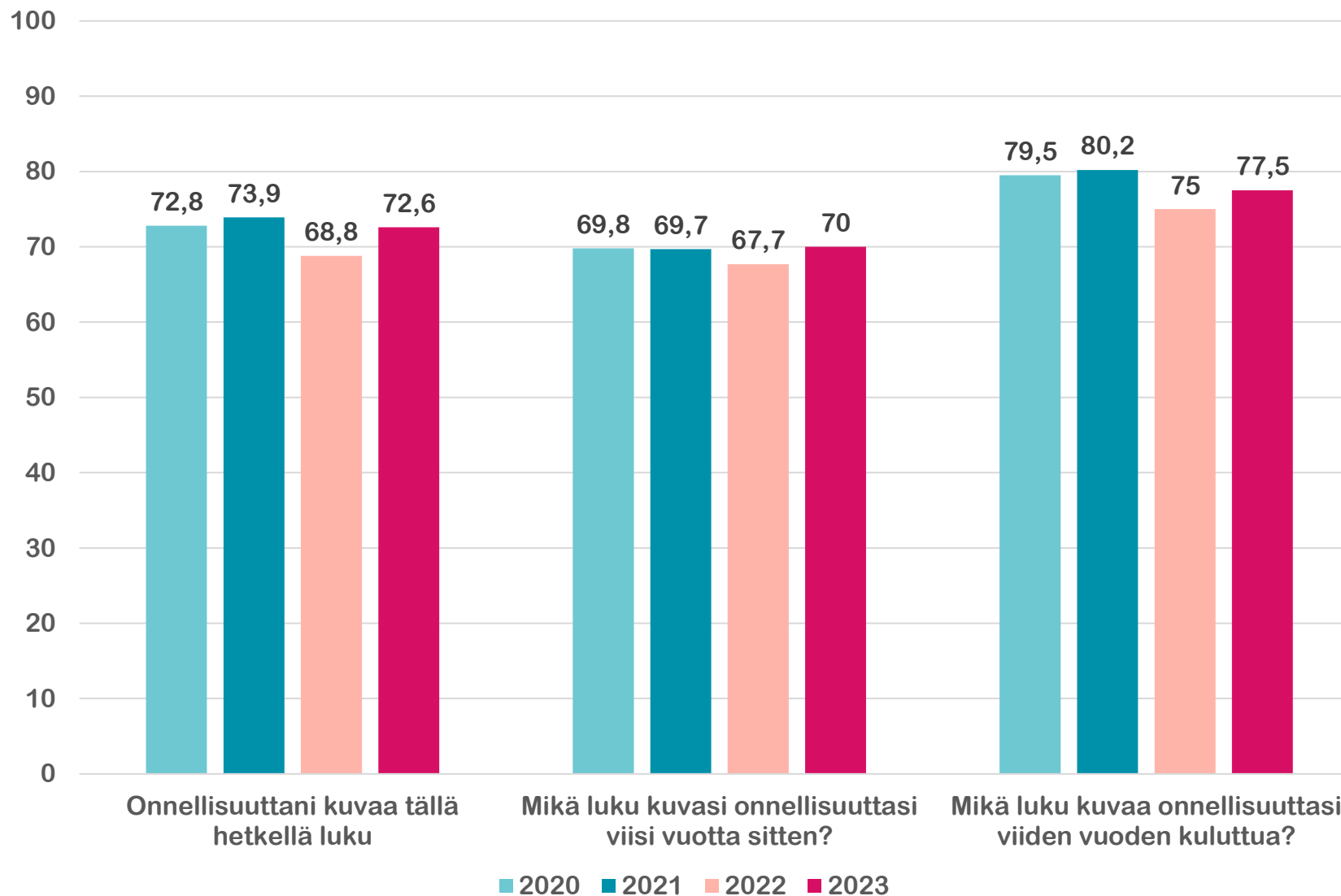
Genomsnitt: 2023: 46,0 år, 2022: 46,2 år, 2021: 42,5 år



Åldersfördelningen är relativt jämn, om än fler unga kunde ha funnits bland de svarande. Äldre åldersgruppers andel har under de två senaste åren varit lite större än under de två föregående åren.

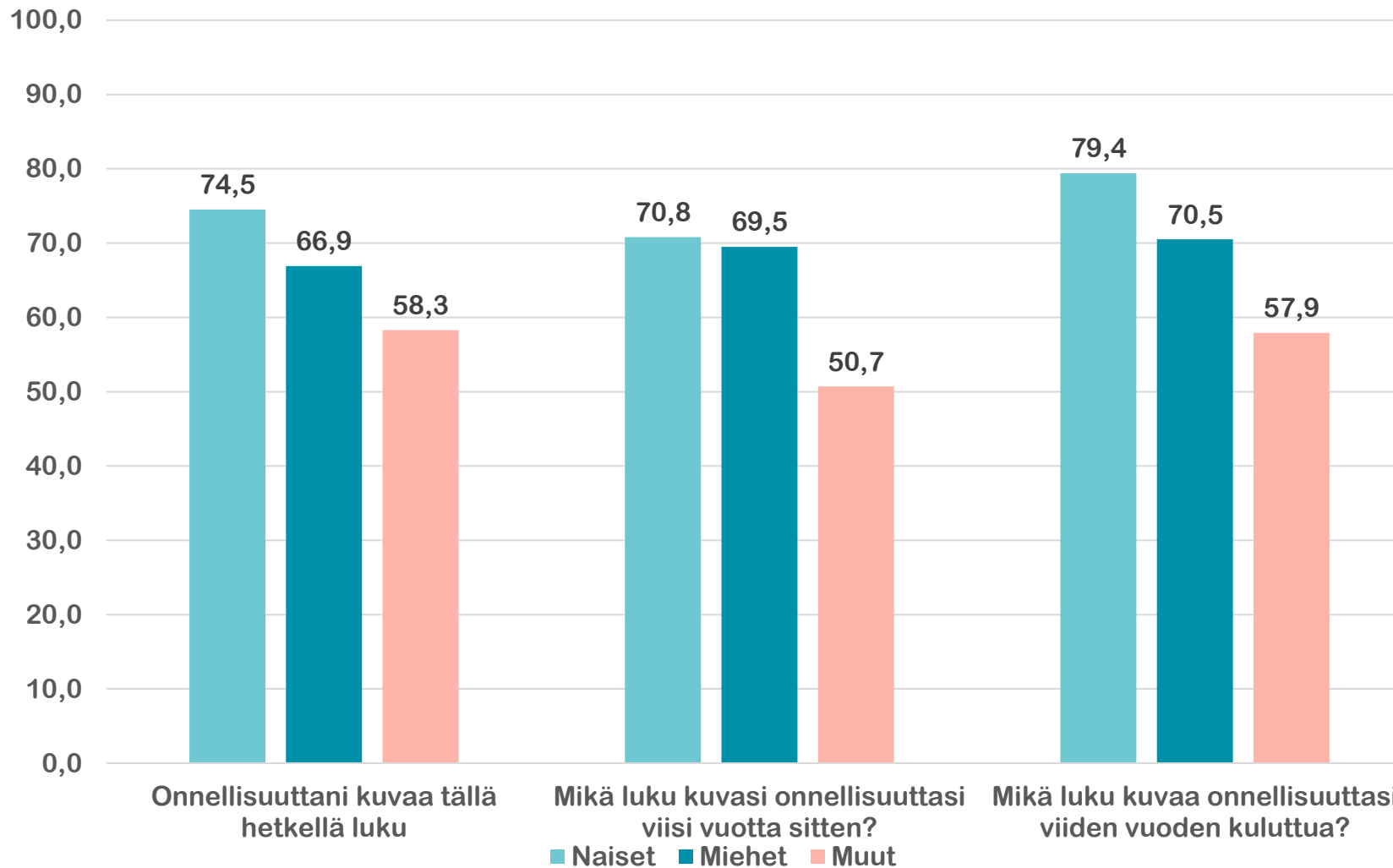


Resultat

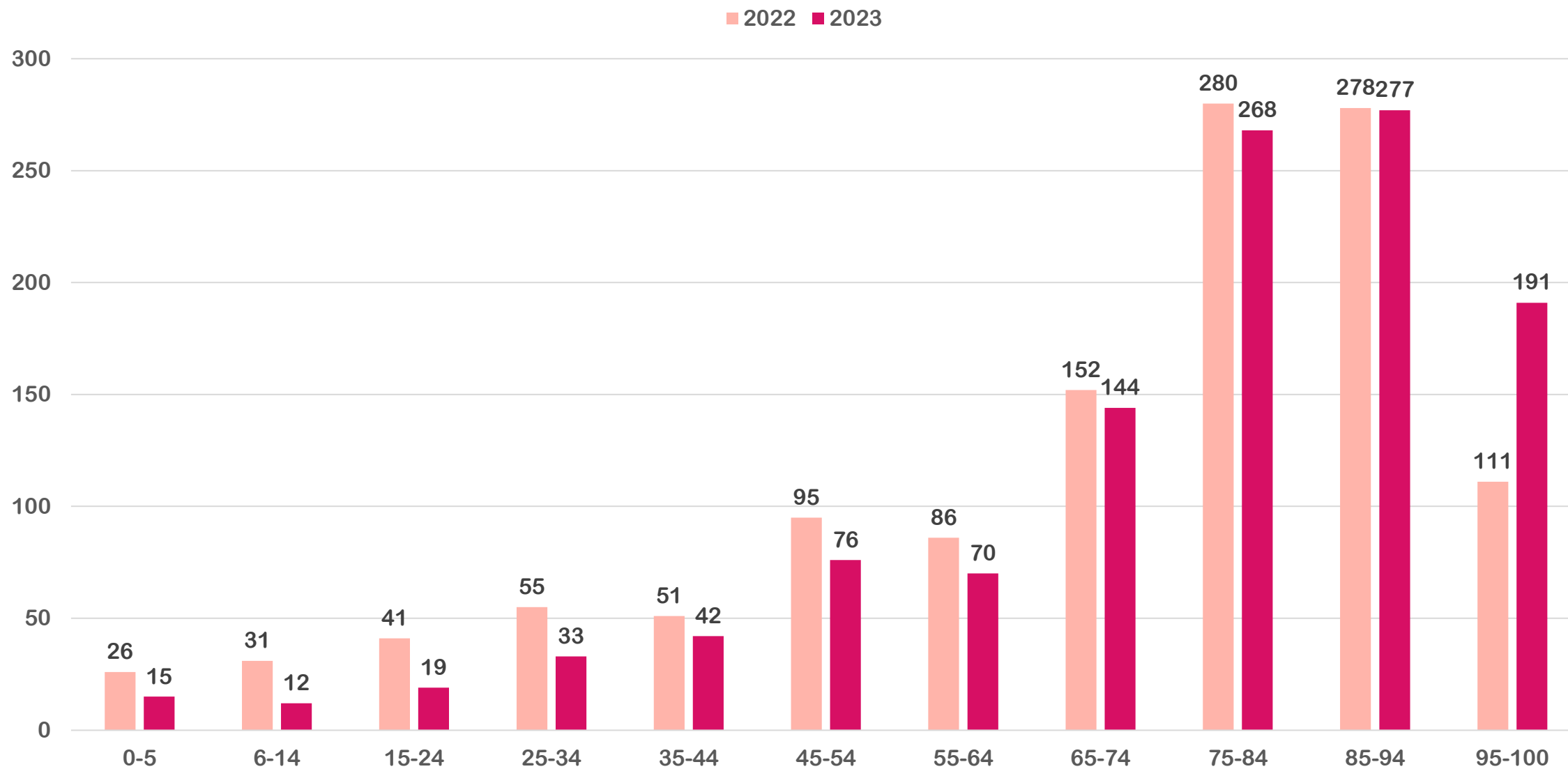


Lycka enligt kön

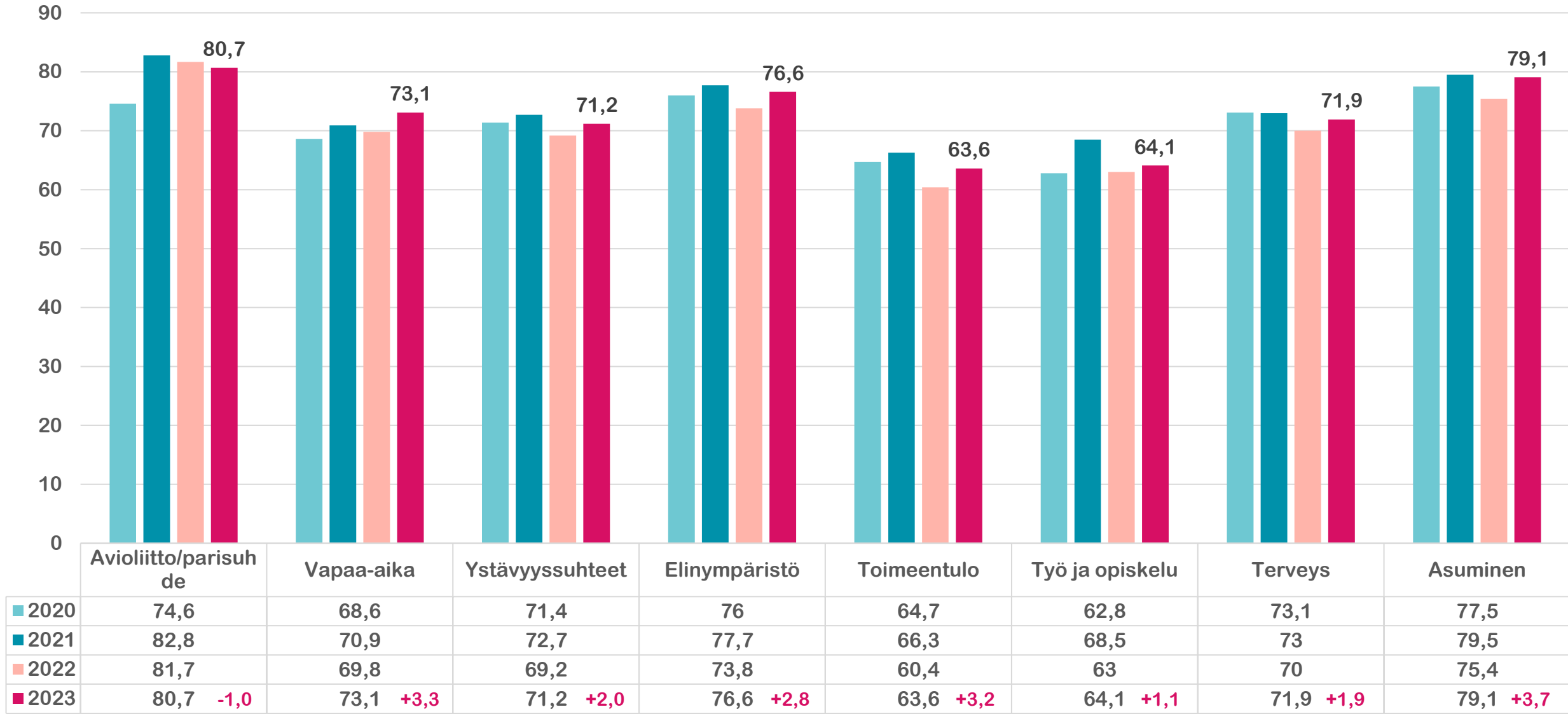
I fråga om män var resultaten överraskande. Deras lycka var nu klart lägre än kvinnornas. Framtiden är ändå bättre för både män och kvinnor. För fem år sedan gick det bättre för män än nu, vilket är ovanligt. I Övriga-gruppen slog jag samman alternativen Övrigt och jag vill inte säga på grund av att grupperna var så små (5+14). Av dessa två var bedömningen i gruppen "Jag vill inte säga" mer negativa än i Övriga-gruppen. Bedömningarna var klart lägre än i mäns och kvinnors grupper. Jag är rätt så säker på att männens grupp var selekterad.



Fördelningen av lycka



Tillfredsställelse med olika delområden i livet



2020 2021 2022 2023

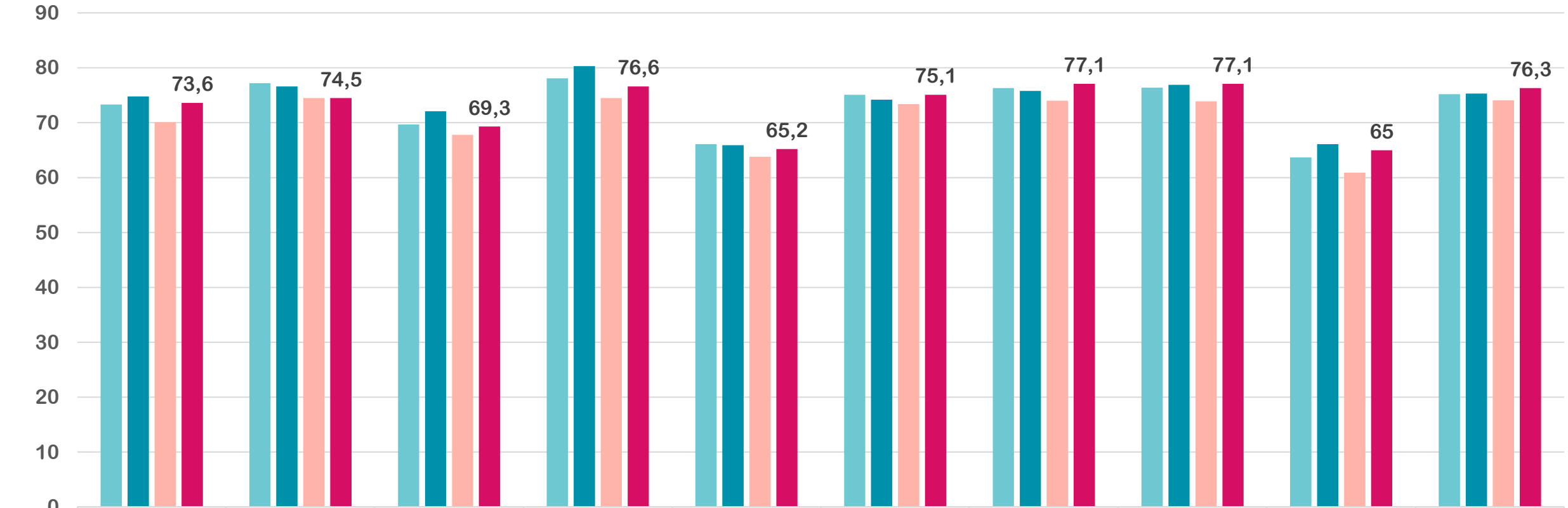
Hur komponenter i tillfredsställelse korrelerar med lycka 2023

| | |
|--------------------------|-----|
| Äktenskap/parförhållande | .43 |
| Fritid | .55 |
| Vänskapsförhållanden | .50 |
| Livsmiljö | .62 |
| Uppehälle | .56 |
| Arbete eller studier | .49 |
| Hälsa | .56 |
| Boende | .59 |

- Det finns starka inbördes korrelationer mellan bedömningarna av tillfredsställelse. I dessa undersökningar finns haloeffekten alltid med (i alla undersökningar, inte bara i denna). Det betyder att bedömningarna är mycket övergripande. När det går bra så går det bra och när det går dåligt så går det dåligt. Man kan inte bedöma om fenomenen är beroende av varandra eftersom mätningarna har gjorts samtidigt. Antingen så att tillfredsställelsen bedöms vara bra som sedan leder till lycka eller så resulterar lyckan i att komponenterna i tillfredsställelsen är positiva.
- Korrelationen på äktenskaps-/parförhållandeskalan var längre än på de övriga. Korrelationerna i den här variabeln är överraskande låga jämfört med de övriga kvalitetsskalorna. Det här är troligen en särskild källa till tillfredsställelse.

V ^ ^ S ^ .
V ^ S ^ .

Variabler för välbefinnande



| | Toivekkuus | Rakkaus | Arvostuksen kokeminen | Turvallisuus | Haasteet elämässä | Itsensä hyväksyminen | Oman elämän hallinta | Elämän mielekkyys | Elämän oikeudenmukaisuus | Henkinen tasapaino |
|------|------------|-----------|-----------------------|--------------|-------------------|----------------------|----------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|
| 2020 | 73,3 | 77,2 | 69,7 | 78,1 | 66,1 | 75,1 | 76,3 | 76,4 | 63,7 | 75,2 |
| 2021 | 74,8 | 76,6 | 72,1 | 80,3 | 65,9 | 74,2 | 75,8 | 76,9 | 66,1 | 75,3 |
| 2022 | 70,1 | 74,5 | 67,8 | 74,5 | 63,8 | 73,4 | 74 | 73,9 | 60,9 | 74,1 |
| 2023 | 73,6 +3,5 | 74,5 +0,0 | 69,3 +1,5 | 76,6 +2,1 | 65,2 +1,4 | 75,1 +1,7 | 77,1 +3,1 | 77,1 +3,2 | 65 +4,1 | 76,3 +2,2 |

■ 2020 ■ 2021 ■ 2022 ■ 2023

V ^ ^ S ^ .
V ^ S ^ .

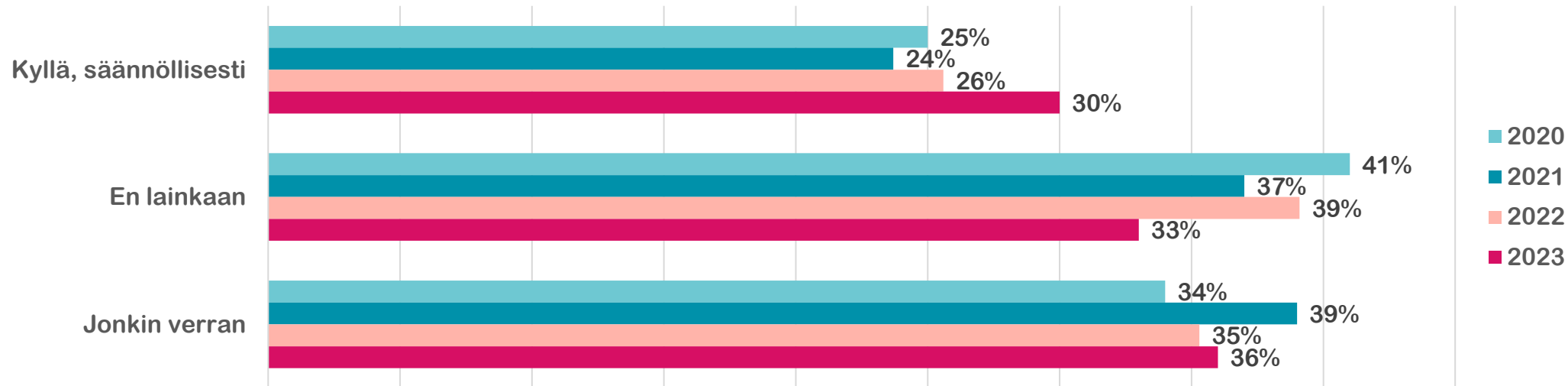
Hur variabler för välbefinnande korrelerar med lycka 2023

| | |
|------------------------|-----|
| Optimism | .72 |
| Kärlek | .54 |
| Uppleva uppskattning | .68 |
| Säkerhet | .59 |
| Utmaningar i livet | .34 |
| Acceptera sig själv | .54 |
| Kontroll över eget liv | .59 |
| Meningsfullhet i livet | .71 |
| Rättvisa i livet | .65 |
| Psykisk balans | .60 |

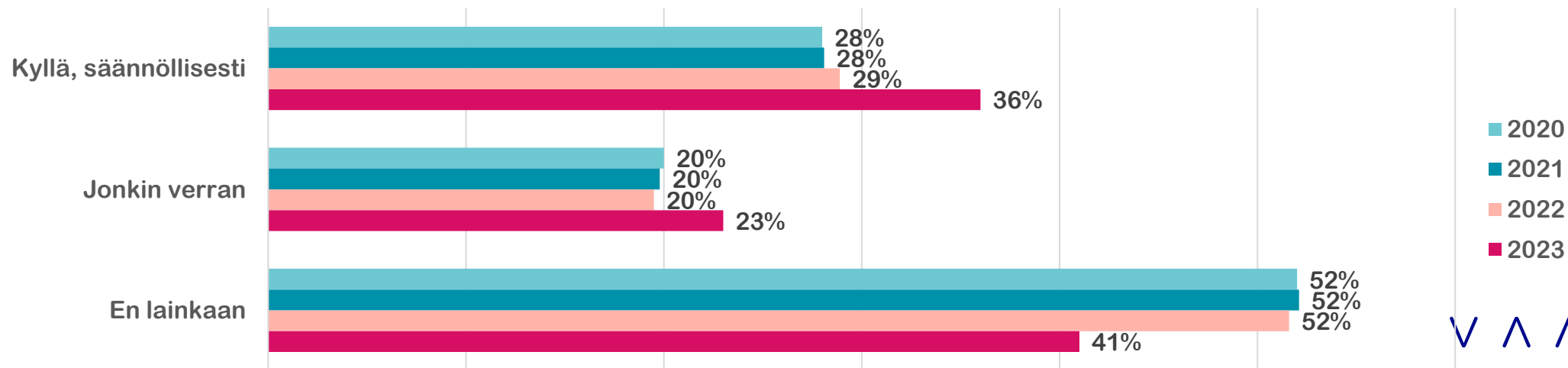
- Lyckliga människor upplever alla dessa komponenter i välbefinnande.
- Undantaget är upplevandet av utmaningar. Det förknippas inte med lycka lika starkt som de övriga. Få eller många utmaningar har ingen stor betydelse för upplevandet av lycka.
- De största korrelationerna fanns i optimism, meningsfullhet och uppskattning. Dessa har också i internationella undersökningar haft ett starkt samband med lycka.

V ^ ^ S ^ .
V ^ S ^ .

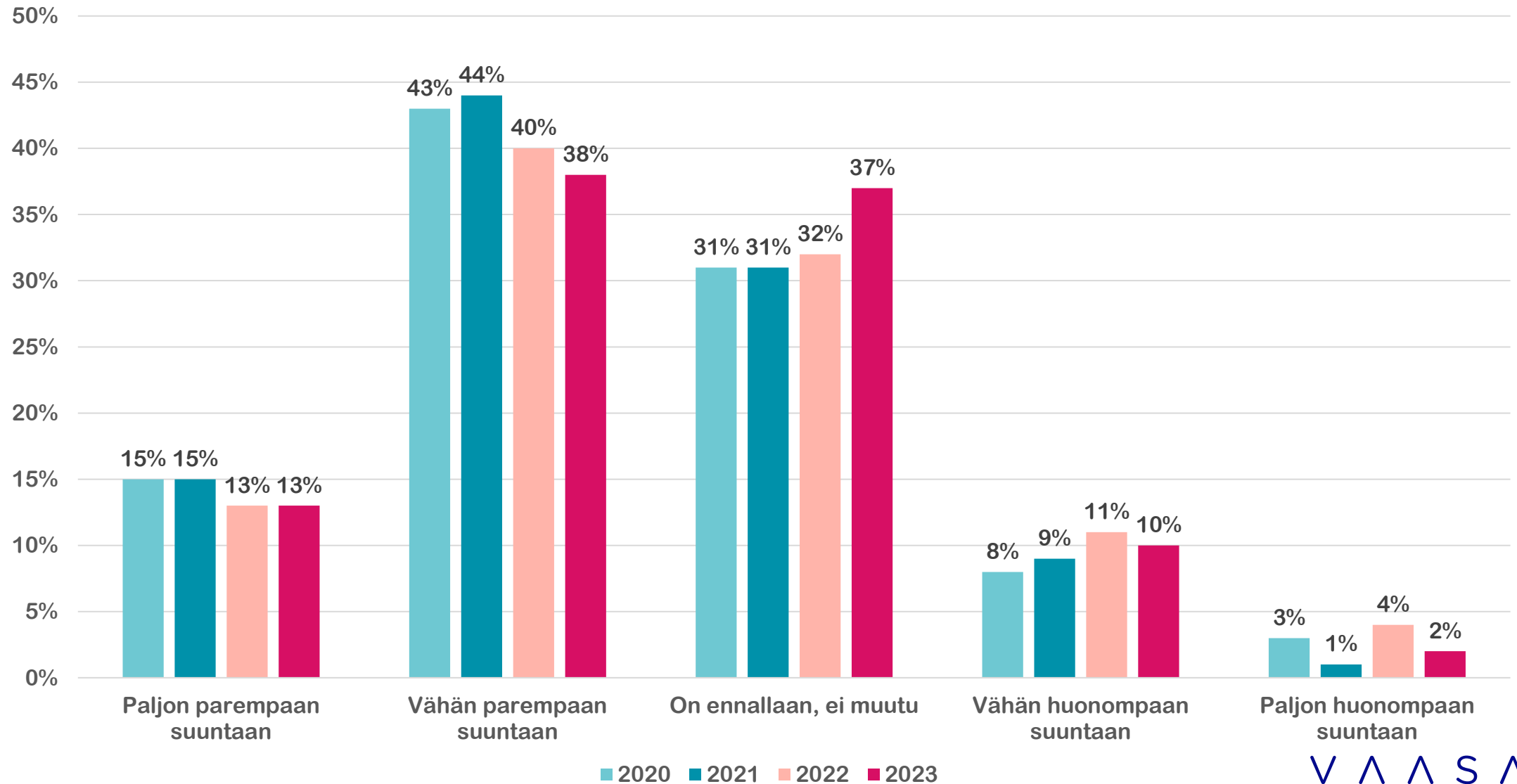
Deltar du i frivilligarbete eller ger du någon förening finansiellt stöd eller materiell hjälp regelbundet?



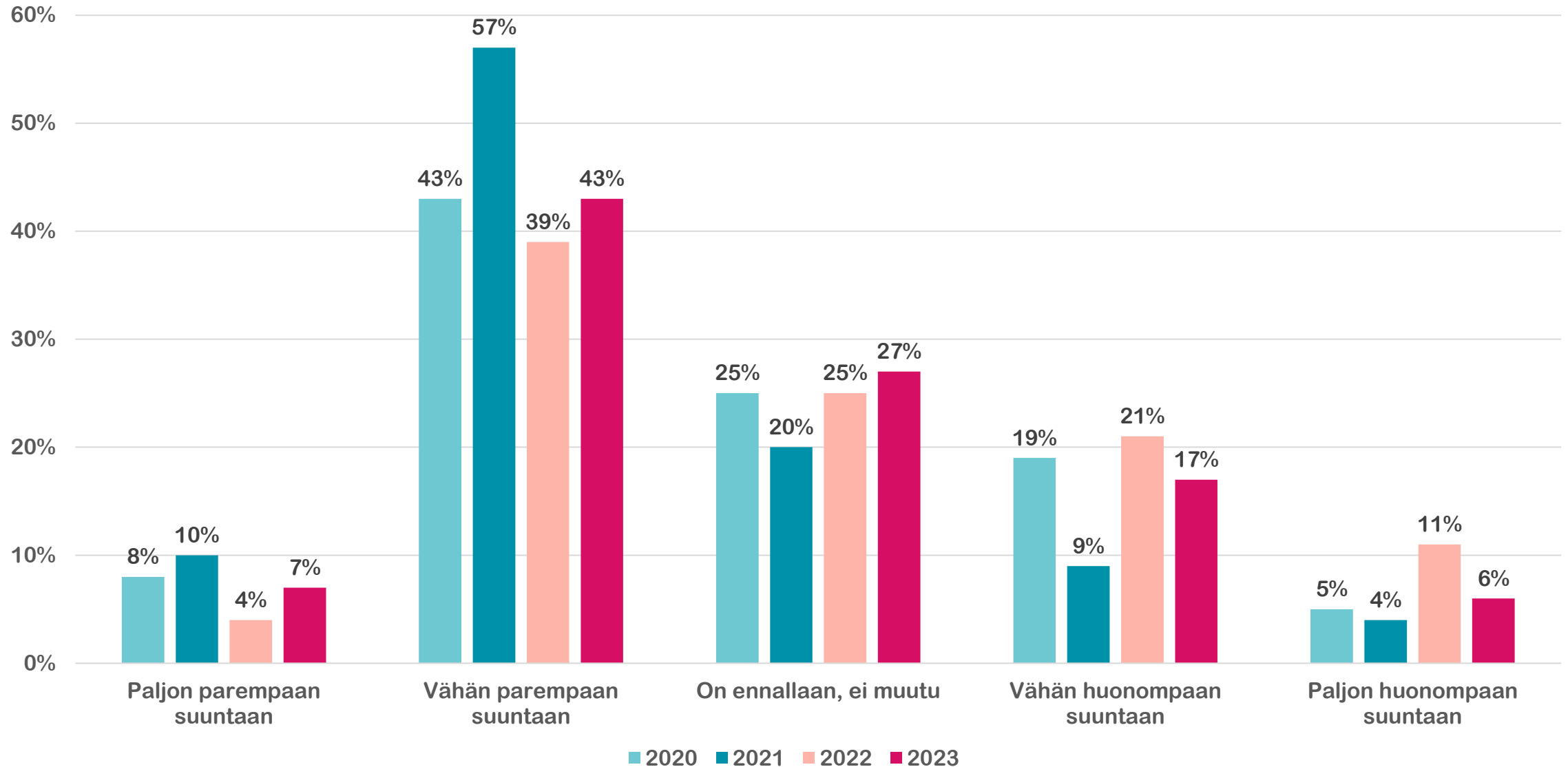
Deltar du aktivt (minst några gånger i månaden) i föreningars eller hobbygruppers verksamhet?



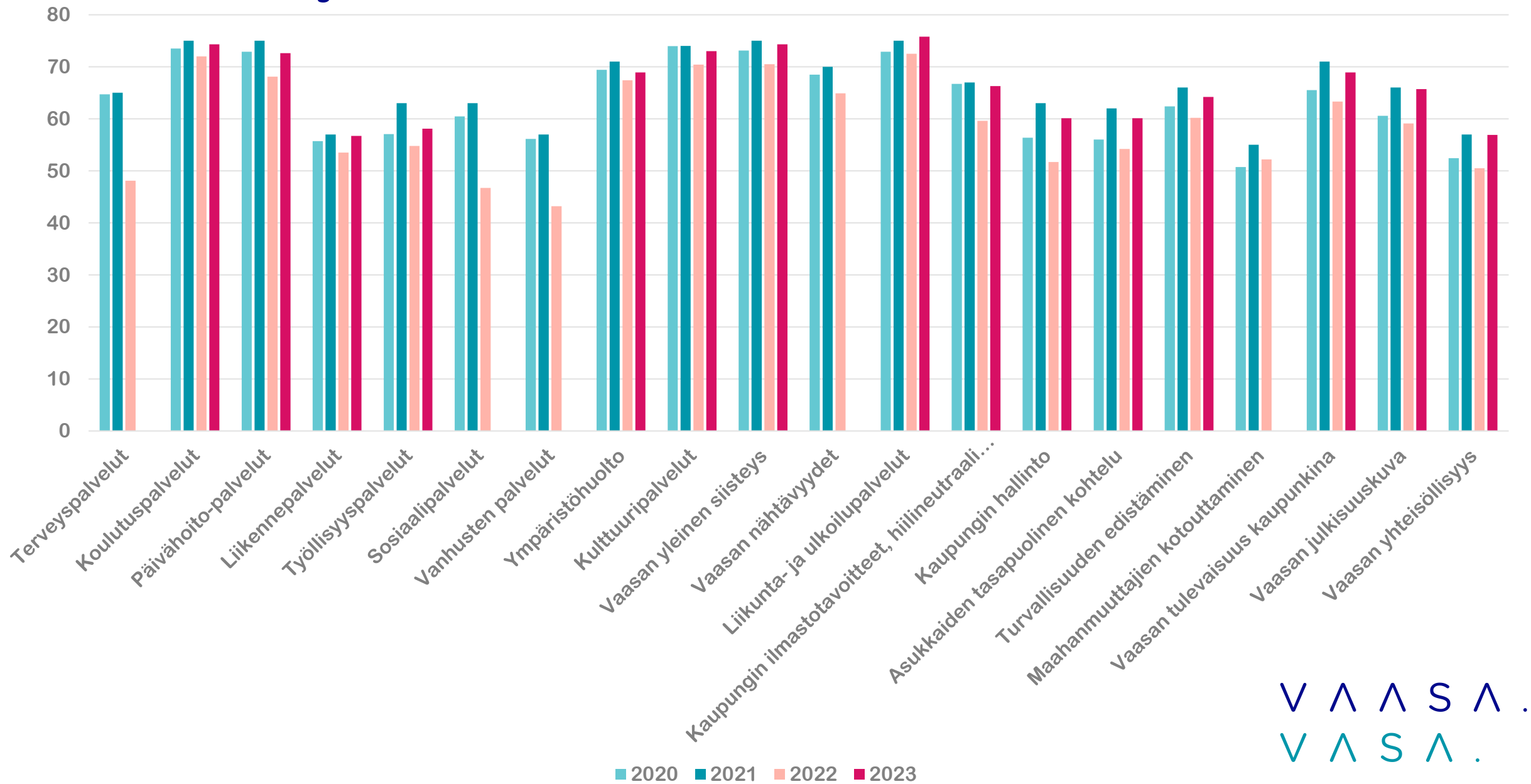
I vilken riktning ser ditt liv ut att utvecklas just nu?



I vilken riktning ser Vasa stad ut att utvecklas just nu?



Vasa stads tjänster



■ 2020 ■ 2021 ■ 2022 ■ 2023

Service

| | 2020 | | | 2021 | | | 2022 | | | 2023 | | | Förändring 22/23 |
|-------------------------------|----------|------|-----------------|----------|------|-----------------|----------|------|-----------------|----------|------|-----------------|------------------|
| | Medeltal | Svar | Vet inte svaren | Medeltal | Svar | Vet inte svaren | Medeltal | Svar | Vet inte svaren | Medeltal | Svar | Vet inte svaren | |
| Hälsovårdstjänster | 64,70 | 437 | 41 | 64,7 | 1020 | 61 | 48,1 | 1115 | 91 | - | - | - | |
| Utbildningstjänster | 73,51 | 361 | 117 | 75,3 | 825 | 256 | 72 | 900 | 306 | 74,3 | 805 | 253 | +2,3 |
| Dagvårdstjänster | 72,88 | 226 | 252 | 74,6 | 517 | 563 | 68,1 | 571 | 635 | 72,6 | 521 | 537 | +4,5 |
| Trafiktjänster | 55,73 | 351 | 127 | 57,2 | 835 | 246 | 53,5 | 940 | 266 | 56,7 | 759 | 299 | +3,2 |
| Sysselsättnings-tjänster | 57,08 | 224 | 254 | 62,9 | 483 | 598 | 54,8 | 591 | 615 | 58,1 | 473 | 585 | +3,3 |
| Socialtjänster | 60,47 | 230 | 248 | 63,2 | 514 | 567 | 46,7 | 680 | 526 | - | - | - | |
| Åldringstjänster | 56,14 | 217 | 261 | 57,3 | 519 | 562 | 43,2 | 669 | 537 | - | - | - | |
| Kulturtjänster | 73,95 | 412 | 66 | 74,4 | 944 | 137 | 70,4 | 1033 | 173 | 73,0 | 918 | 140 | +2,6 |
| Motions- och friluftstjänster | 72,89 | 446 | 32 | 75,2 | 988 | 93 | 72,5 | 1052 | 154 | 75,8 | 921 | 137 | +3,3 |

| | 2020 | | | 2021 | | | 2022 | | | 2023 | | | Förändr. 22/23 |
|--|----------|------|---------------------|----------|------|---------------------|----------|------|---------------------|----------|------|---------------------|----------------|
| | Medeltal | Svar | Jag vet inte svaren | Medeltal | Svar | Jag vet inte svaren | Medeltal | Svar | Jag vet inte svaren | Medeltal | Svar | Jag vet inte svaren | |
| Miljövård | 69,42 | 354 | 124 | 70,9 | 781 | 300 | 67,4 | 914 | 292 | 68,9 | 808 | 250 | +1,5 |
| Allmän renhet i Vasa | 73,10 | 468 | 10 | 75,2 | 1066 | 15 | 70,5 | 1171 | 35 | 74,3 | 1023 | 35 | +3,8 |
| Sevärdheter i Vasa | 68,49 | 444 | 34 | 70,5 | 1034 | 47 | 64,9 | 1119 | 87 | - | - | - | |
| Stadens klimatmål, koldioxidneutralt Vasa 202x | 66,73 | 249 | 229 | 67 | 556 | 525 | 59,6 | 678 | 528 | 66,3 | 564 | 494 | +6,7 |
| Stadens förvaltning | 56,37 | 323 | 155 | 63,1 | 634 | 447 | 51,7 | 768 | 438 | 60,1 | 658 | 400 | +8,4 |
| Likabehandling av invånare | 56,03 | 377 | 101 | 62,0 | 849 | 232 | 54,2 | 969 | 237 | 60,1 | 810 | 248 | +5,9 |
| Främjande av säkerhet | 62,39 | 356 | 122 | 66,5 | 781 | 300 | 60,2 | 895 | 311 | 64,2 | 793 | 265 | +4,0 |
| Integration av invandrare | 50,74 | 290 | 188 | 55,2 | 548 | 533 | 52,2 | 718 | 488 | - | - | - | |
| Vasas framtid som stad | 65,50 | 431 | 47 | 71,2 | 972 | 109 | 63,3 | 1108 | 98 | 68,9 | 942 | 116 | +5,6 |
| Vasas offentliga profil | 60,56 | 440 | 38 | 66,6 | 1010 | 71 | 59,1 | 1132 | 74 | 65,7 | 980 | 78 | +6,6 |
| Social gemenskap i Vasa | 52,44 | 425 | 53 | 57,2 | 922 | 159 | 50,5 | 1039 | 167 | 56,9 | 899 | 159 | +6,4 |

Hur lyckan korrelerar med bedömningen av tjänster år 2023

| | |
|-------------------------------|-----|
| Utbildningstjänster | .54 |
| Dagvårdstjänster | .52 |
| Trafiktjänster | .36 |
| Sysselsättningstjänster | .49 |
| Miljövård | .45 |
| Kulturtjänster | .46 |
| Renhet i Vasa | .42 |
| Motions- och friluftstjänster | .49 |
| Vasas klimatmål | .40 |
| Vasas förvaltning | .49 |
| Likabehandling | .55 |
| Främjande av säkerhet | .53 |
| Vasas framtid | .52 |
| Vasas offentliga profil | .49 |
| Vasabors sociala gemenskap | .48 |

Dessa korrelationer återspeglar antagligen bättre nivån på persons lycka än tjänsternas inverkan på lyckan. Lycka är i den mån resultat av genetiska faktorer och närmiljön att endast mycket dåliga tjänster påverkar lycka. Det handlar det inte om i Vasa.

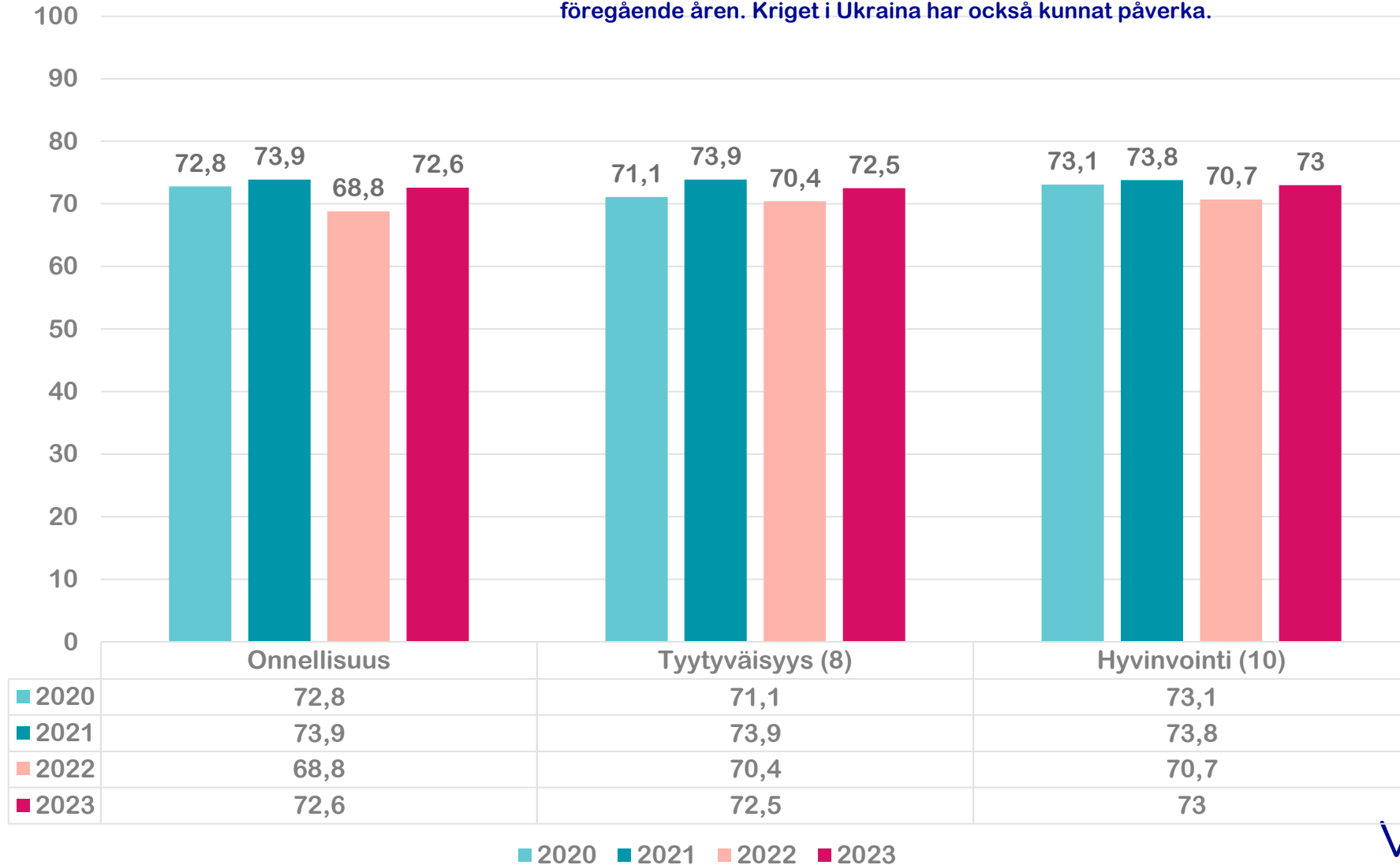
Vi bör komma ihåg att alla har inte använt tjänster. Antalet ”Jag vet inte”-svar varierar mycket. Nästan alla svarade på frågorna om renhet, hälsa (inte 2023), sevärdheter, offentlig profil och motions- och friluftstjänster. Dagvårdstjänsterna berör endast barnfamiljer, men tydligen har många ändå svarat trots att de just nu inte har barn.

Subjektiviteten i bedömningen av tjänster (uppfattningarna) är svår att bedöma. Man kan ställa en hypotes att hög korrelation med lycka betyder att eget humör har påverkat bedömningen. Korrelationerna var ändå mycket lika.

V ^ ^ S ^ .
V ^ S ^ .

Variabelhelheter

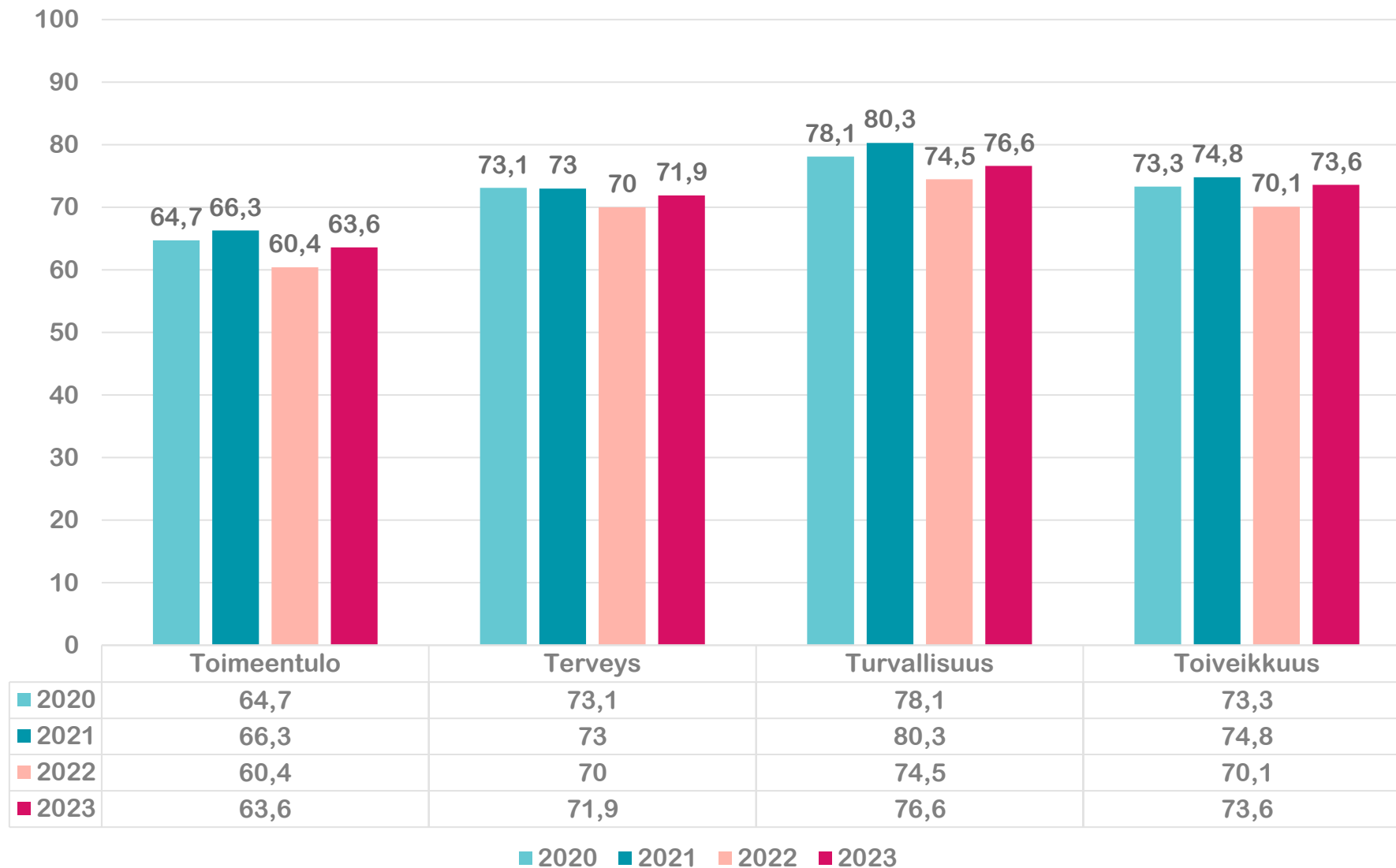
Tillfredsställelse är medeltalet av åtta livsområden och välbefinnande är medeltalet av tio delfaktorer i 20 välbefinnandet. Överraskande är hur likadana resultat dessa tre sätt att fråga ger. De något sämre resultaten år 2022 förblir oförklarliga om än coronadödligheten var större detta år än under de två föregående åren. Kriget i Ukraina har också kunnat påverka.



V ^ ^ S ^ .
V ^ S ^ .

Variabelhelheter

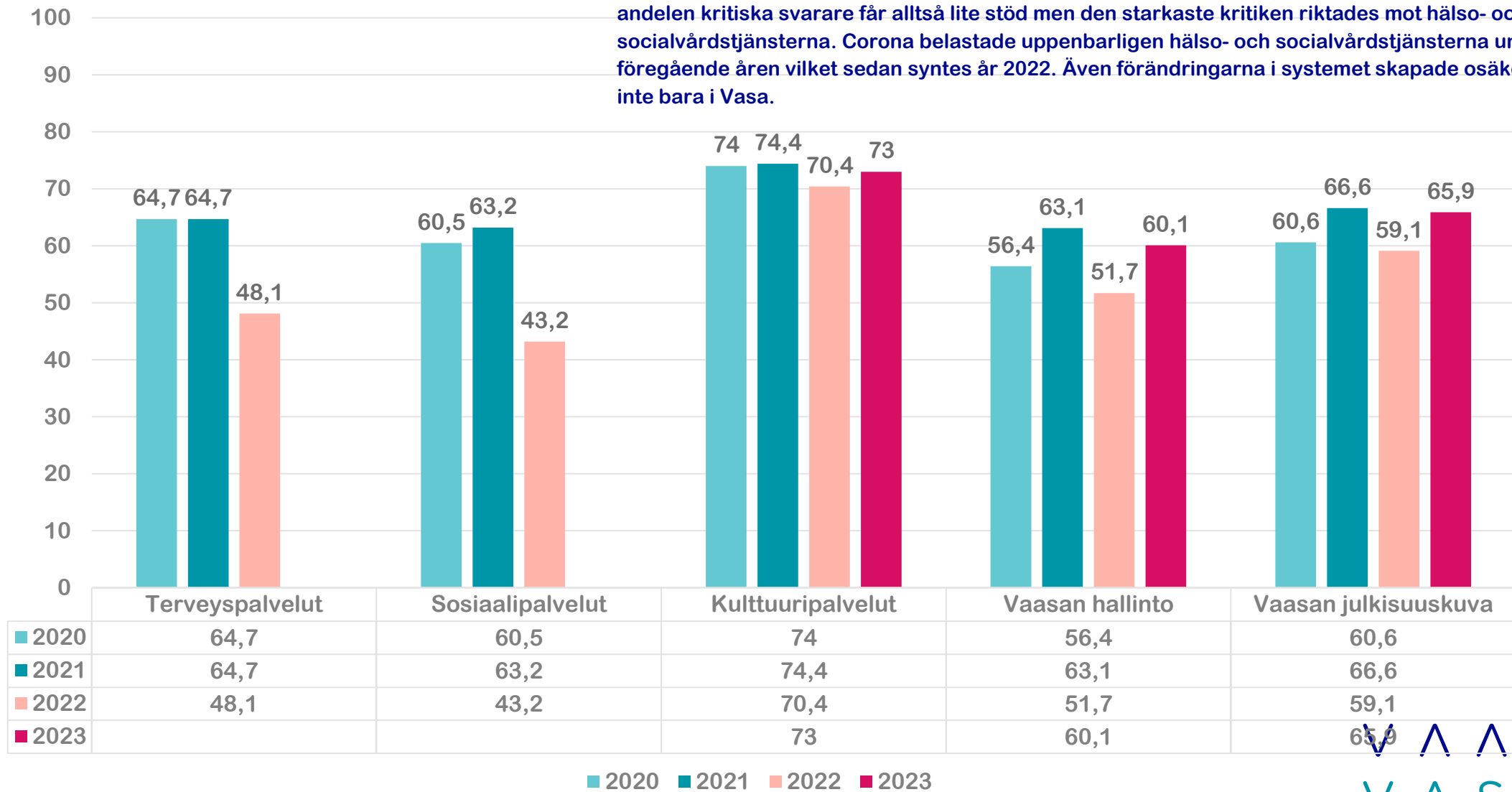
Härnäst ser vi på fyra centrala bedömningar under de här fyra åren. Jag valde utkomst, hälsa, säkerhet och optimism. Dessa kan förklara nedgången 2022. Den första coronavågen började i februari 2020. Kriget i Ukraina började 24.2.2022.



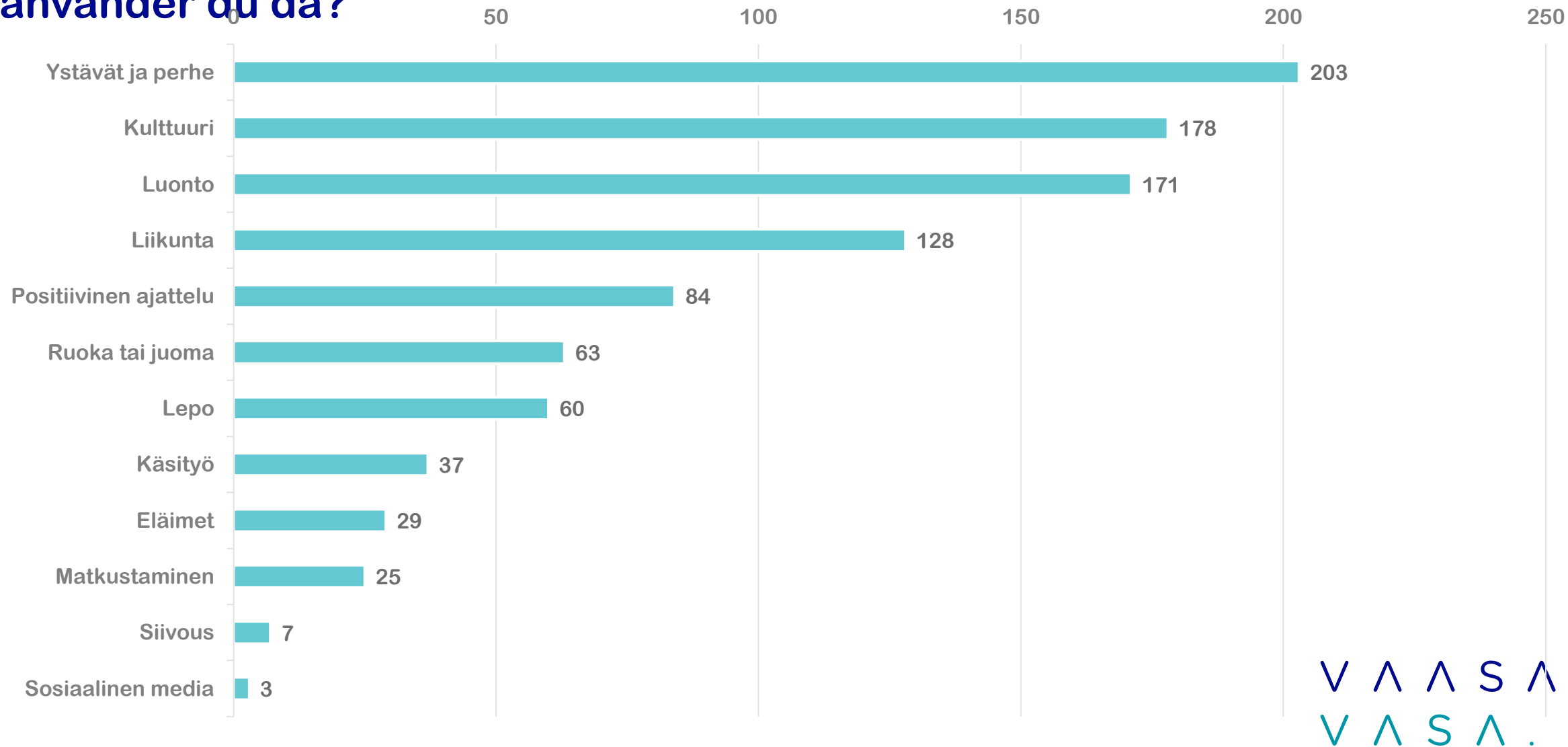
Nedgångarna i säkerhet och utkomst från år 2021 till år 2022 var rätt så stora varför det är möjligt att coronan och kriget i Ukraina tillsammans framkallade den här negativa förändringen. En annan förklaring kan vara att personer som framför negativa bedömningar blev valda till samplet. Den här hypotesen kan testas genom att se på hur några tjänster har bedömts 2022.

Variabelheter

Hälso- och socialvårdstjänsterna hade enligt bedömningarna försämrats kännbart från år 2021 till år 2022. Även bedömningarna av Vasas förvaltning försämrades kännbart. Om kritiska svarande skulle ha funnits mer i samplet år 2022 jämfört med övriga år borde det synas även i kulturtjänster och den offentliga profilen. I dessa var nedgången klart mindre jämfört med föregående. Den onormalt stora andelen kritiska svarare får alltså lite stöd men den starkaste kritiken riktades mot hälso- och socialvårdstjänsterna. Corona belastade uppenbarligen hälso- och socialvårdstjänsterna under de två föregående åren vilket sedan syntes år 2022. Även förändringarna i systemet skapade osäkerhet – och inte bara i Vasa.



Anser du att du har en del välfungerande metoder som du använder när du är nedstämd och behöver något som piggar upp? Vilka metoder använder du då?



V A A S A .
V A S A .

Vilken bild ger bedömningarna?

Hur kan resultaten tolkas och hur
tillförlitliga är bedömningarna?

Kontroll och tro på framtiden

Om dessa fanns flera frågor.

1. Lyckan är mera i egna händer än i yttre saker.
2. Majoriteten har uppnått vad de strävat efter (nästan helt eller helt).
3. Majoriteten anser att det egna livet utvecklas mot en bättre riktning.
4. Om fem år är lyckan på en klart högre nivå än nu.
5. Bedömningarna av optimism var höga (2023: 74/100).

Aktivitet

Cirka en tredjedel var aktiva hjälpare och deltagare och andelen passiva var ungefär lika stor. Av motion får man en positiv bild: cirka 60 procent motionerar minst flera gånger i veckan. Undrar om man här har bedömt lite i överkant?

V A A S A .
V A S A .



Metoder för lycka

Många saker understöddes. Råd vill man inte följa. Ändå läser man och lyssnar på handböcker och anvisningar. Varför gör man ändå så här?

Enkelt liv och att springa efter pengar intresserar heller inte. Viktigast är att förstå betydelsen av små saker och positivt tänkande. Rätt så många anser att njutningar är viktiga. Också sinnesro och att följa dygder har egna anhängare.

Lyckotjuvar

År 2023 hade vasaborna i genomsnitt 2,3 lyckotjuvar. De viktigaste var smärtor och värk, överdriven känslighet och press på effektivitet. Även många andra tjuvar fanns.

- Undantag var för stor alkoholkonsumtion (5 %), som verkar vara rätt så liten. Ändå dricker en halv miljon finländare så mycket att det är en hälsorisk. Kanske sådana ändå inte fanns bland de svarande.

Blyghet och känslighet var problem för många.

Kontinuerliga ekonomiska svårigheter minskar mest lyckan. Även orättvisor man upplevt i vuxenlivet minskar lyckan.

Hurudana saker minskar lyckan år 2023?

| | | |
|----|-------------------------|------|
| 1. | Arbetslöshet | 46,8 |
| 2. | Ekonomiska svårigheter | 63,3 |
| 3. | Studier | 64,0 |
| 4. | Ålder 15-24 | 64,1 |
| 5. | 5+ lyckotjuvar | 65,0 |
| 6. | Orättvisor i vuxenlivet | 66,7 |
| 7. | Man | 66,9 |
| 8. | Otrygghet i barndomen | 67,8 |
| 9. | Närståendes våldsamhet | 68,0 |

Vad är det skäl att fästa uppmärksamheten på (1/3)

- Lyckan har återgått till god nivå från nedgången år 2022 (72,6/100).
- Fortfarande beror lyckan väldigt mycket på individen själv (43 %).
- Känslan av säkerhet har stannat på en hög nivå (77/100). Skillnaderna mellan olika åldersgrupper är mycket små. Undantaget är 55-64 år gamla personer (74/100).
- Frivilligarbete och motion har ökat lite efter coronan.
- Lyckometoderna är väldigt lika under alla år. Bilden av vad människor anser vara nyttigt är klar. Det populäraste har varje år varit "Genom att förstå att lycka handlar om mycket små ögonblick av glädje som kommer när de kommer". Den här inställningen kan förklara finländarnas första plats i internationella jämförelser. Det handlar om en mycket enkel bedömning av vad lycka handlar om.
- Under alla fyra år har smärtor och värk, överdriven känslighet och press på effektivitet varit de värsta lyckotjuvarna. För stor alkoholkonsumtion gav minst svar. Kontinuerliga ekonomiska svårigheter har ökat under åren 2022 och 2023 jämfört med de två föregående åren.

Vad är det skäl att fästa uppmärksamheten på (2/3)

- Av lyckotjuvarna minskar kontinuerliga ekonomiska svårigheter, orättvisor upplevda i vuxen ålder, otrygghet i barndomen, närståendes våldsamhet och för stor blyghet mest lyckan. En liten överraskning var att inverkan av dessa var ändå inte så stor. En ännu större överraskning var att smärtor och värk, för stor alkoholkonsumtion och tunga förluster inte minskar lyckan. Den sist nämnda saken är emellertid inte lika aktuell som de två övriga. Majoriteten återhämtar sig bra från närståendes död med tiden. I fråga om alkohol får jag en lite cynisk tanke. Jag använder för mycket men ändå är allt väl!
- Under alla år har överdriven känslighet varit allmänt men det har inte påverkat bedömningen av lycka. Press på effektivitet klagar man likaså mycket över men lyckan hos dem som ringat in den här punkten ligger på ungefär samma nivå som hos de övriga.
- Ökat antal lyckotjuvar minskar lyckan men först då man nämner fyra av dem. Det här torde berätta om människors förmåga att anpassa sig till sina problem. Statistik över sjukdomar och problem talar sitt tydliga språk. Enligt undersökningar har varannan finländare någon allvarlig sjukdom eller något allvarligt problem.
- Från nedgången i bedömningarna av tjänsterna är 2022 har man kommit tillbaka till nivån år 2021.

Vad är det skäl att fästa uppmärksamheten på (3/3)

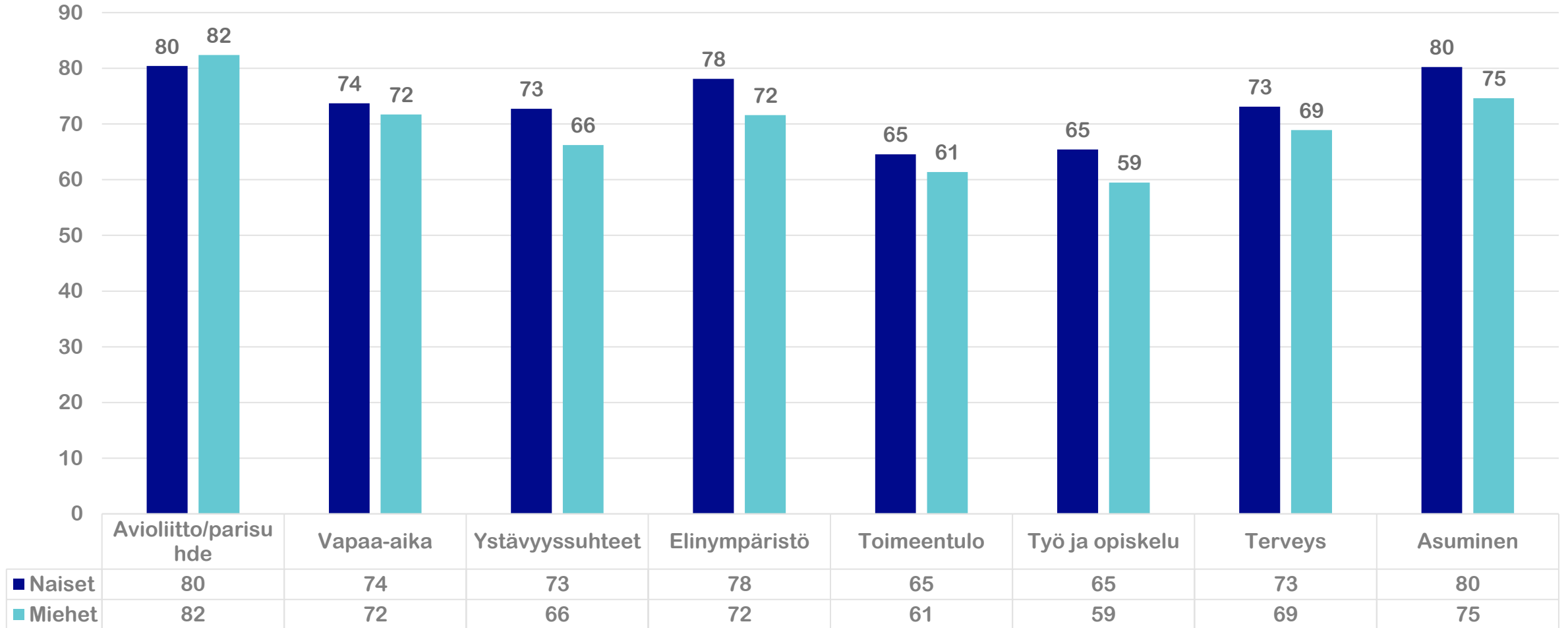
- Den som bor utanför Vasa förvånas över bedömningarna av sevärheterna under alla undersökningsår. En utomstående anser att bättre bedömningar kunde ges för det här. Kanske vasaborna har vant sig med sevärheterna.
- Att korrelationerna mellan lycka och tjänster är rätt så höga torde berätta om haloeffekt. När man är lycklig verkar också tjänsterna vara bra. Givetvis kan effekten vara den motsatta, från tjänster till lycka. Korrelationen mellan likabehandling och lycka är högst (.55).
- Bedömningen av Vasa stads framtid går återigen mot en klart positiv riktning (50 %; 32 % negativa).
- Pessimism förknippat med det egna livet har fortfarande ökat lite från år 2022. Fortfarande var 51 procent av de svarande ändå optimister. Det här är en av de få frågor där svarandes bedömningar var mer negativa när man jämför med åren 2022 och 2023. Med kan finnas belastning från föregående år.
- Ändå måste man förvåna sig över hur många som tror att de uppnått vad de eftersträvat i livet. År 2023 svarade 51 procent "nästan helt" eller "helt".

Jämförelse av bakgrundsfaktorer

Tillfredsställelse över livets delområden

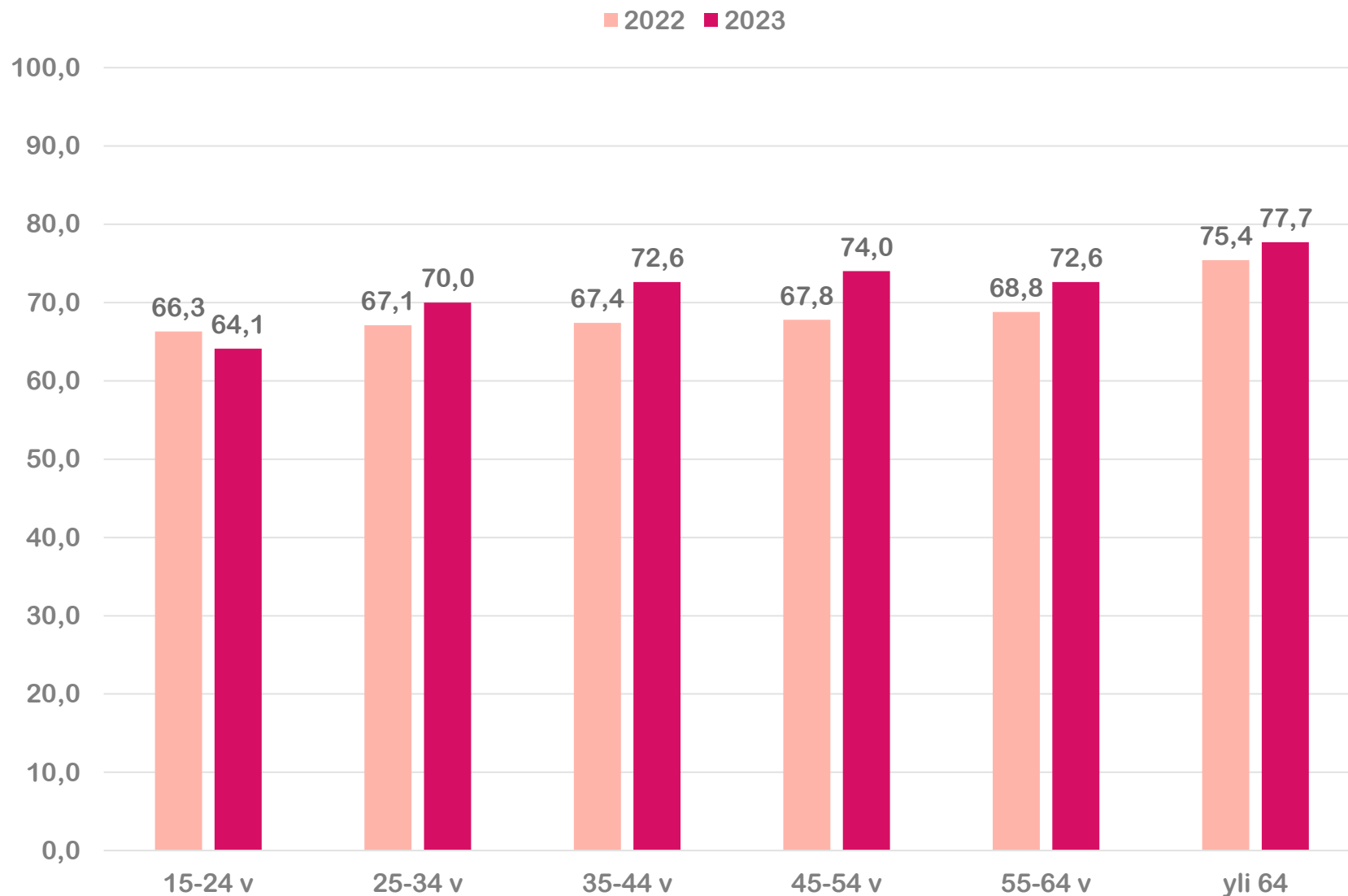
KÖN

32



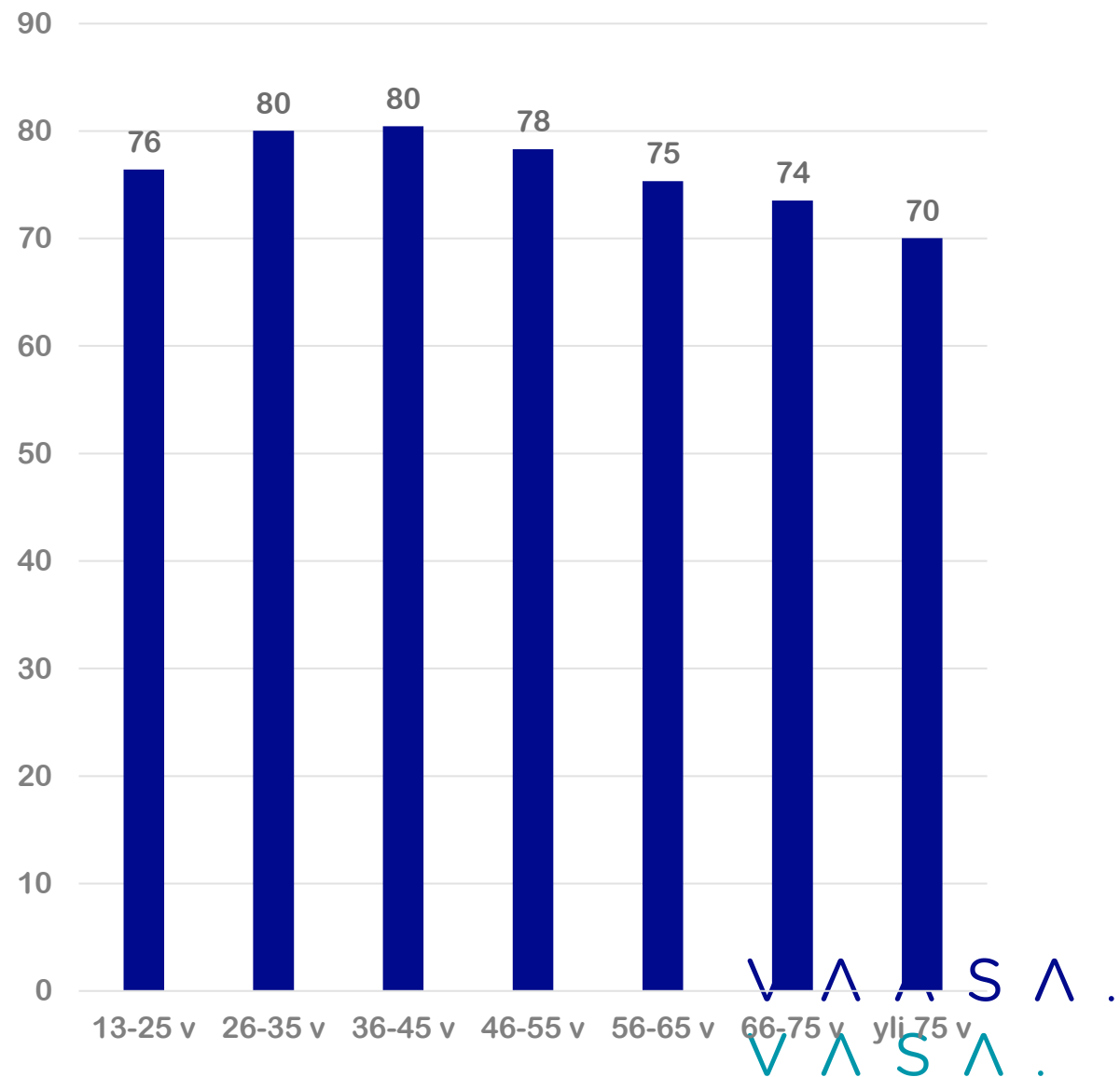
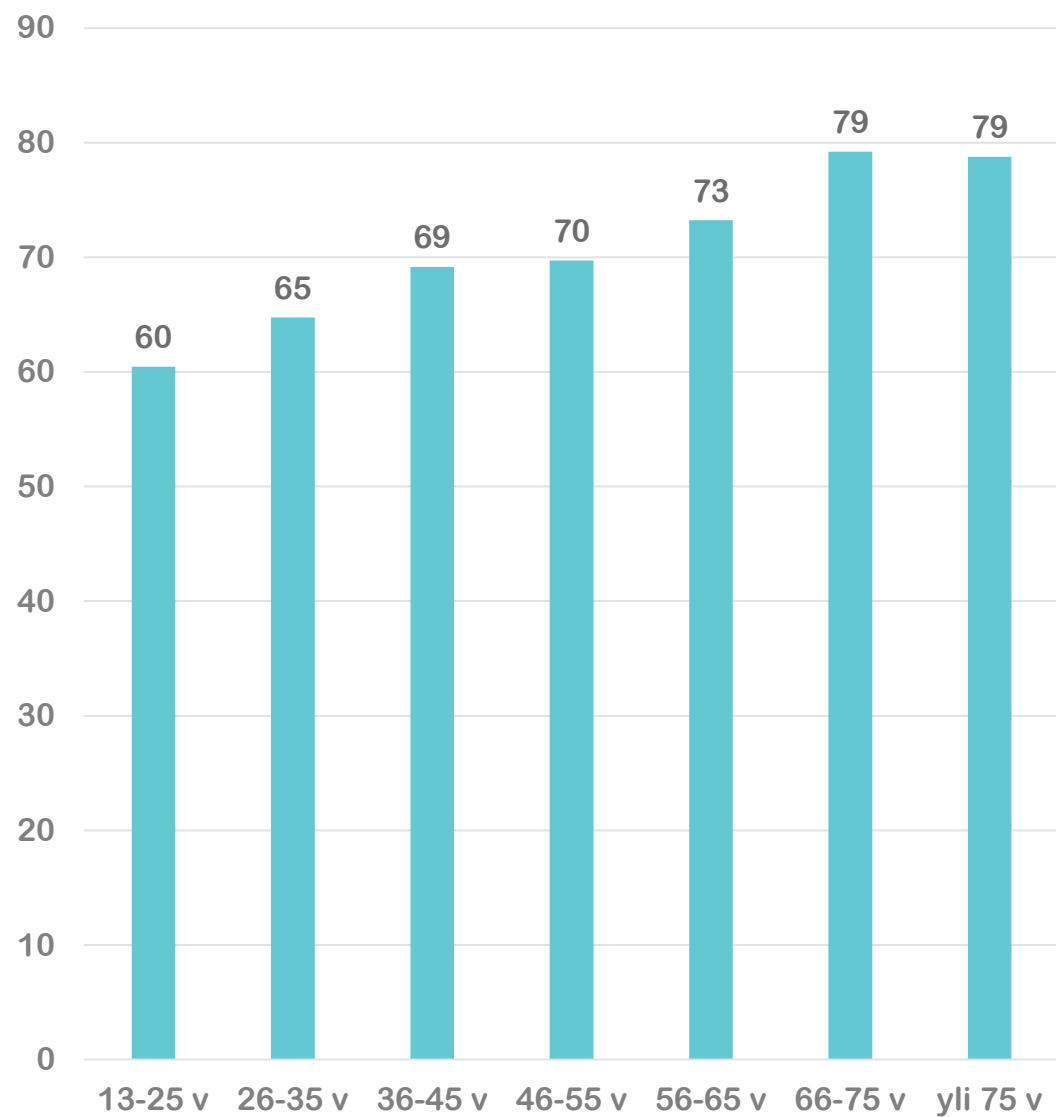
■ Naiset ■ Miehet

V A A S A .
V A S A .



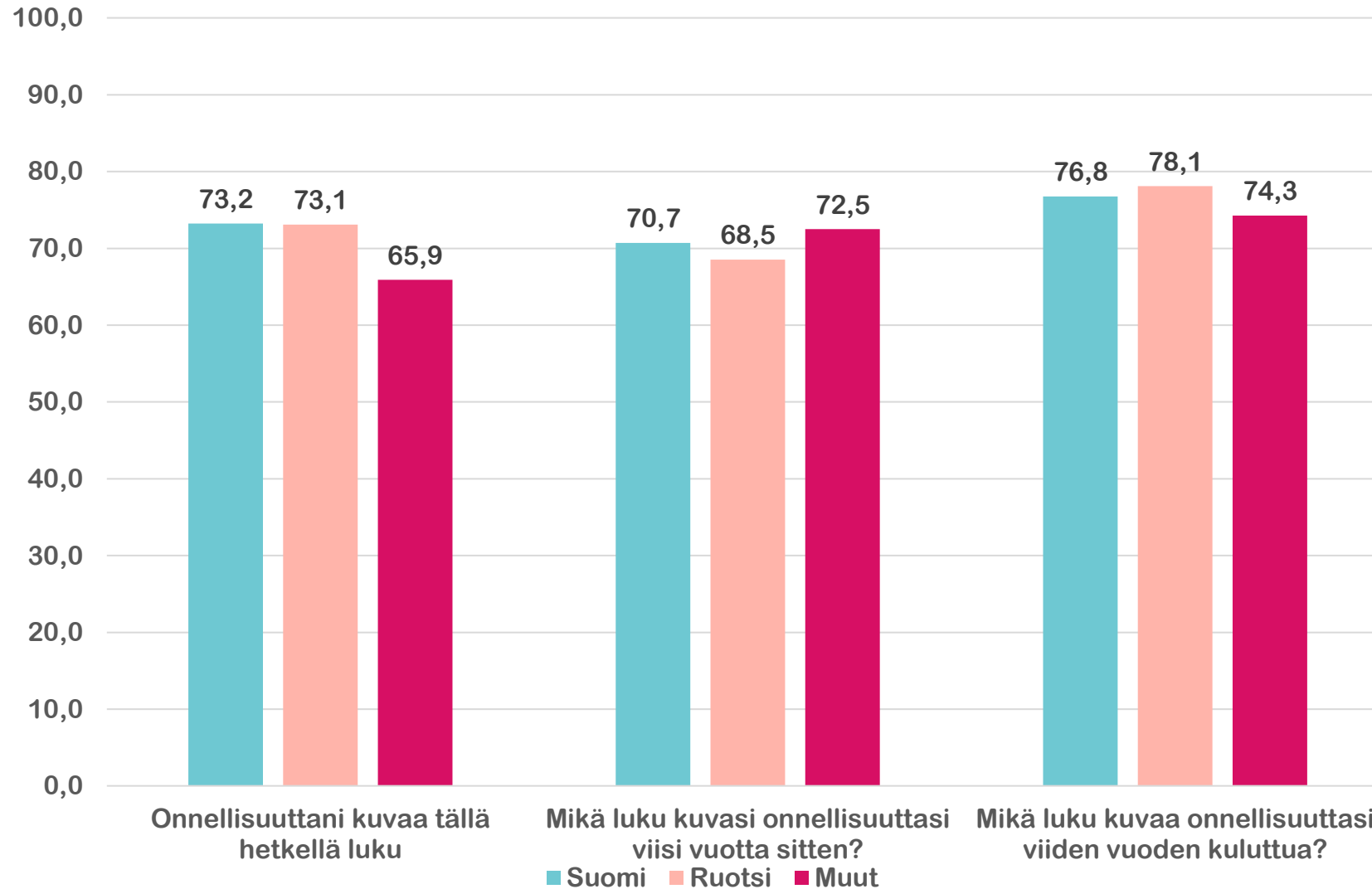
V Λ Λ S Λ .
V Λ S Λ .

Lycka för fem år sedan och om fem år

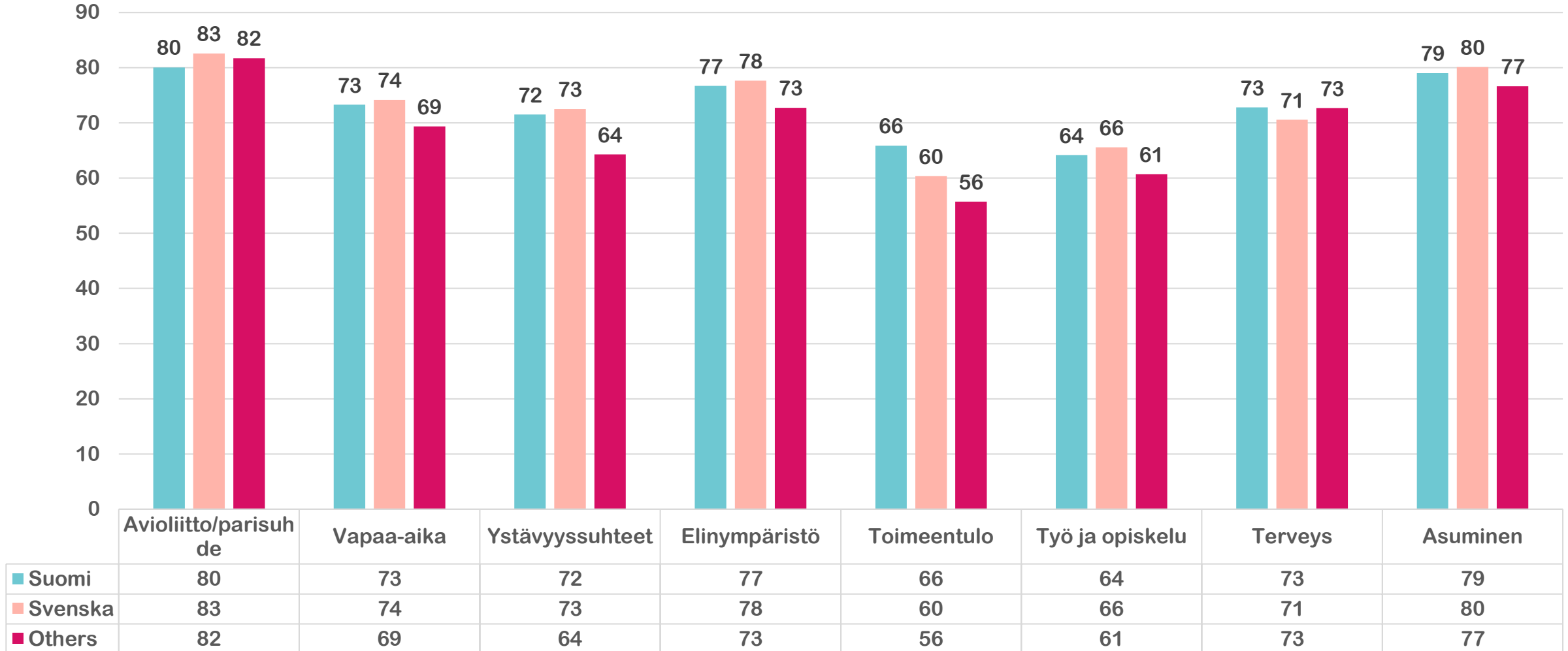


Lycka

Svarandes modersmål: Finska 731, Svenska: 295, Övriga: 67



Tillfredsställelse över livets delområden



■ Suomi ■ Svenska ■ Others

V A A S A .
V A S A .

Sammandrag 2023



V A A S A .
V A S A .

1. Resultaten är mycket lika oavsett om man frågar om lycka, tillfredsställelse eller välbefinnande. Tyngdpunkten i bedömningarna är klart i en positiv riktning.
2. Av välbefinnandevariablerna korrelerar optimism (.72) och meningsfullhet (.71) starkast med lycka.
3. Den yngsta åldersgruppens lycka är lägre än de övriga åldersgruppernas lycka på samma sätt som föregående år.
4. Vasaborna är mycket nöjda med sitt äktenskap/parförhållande (81/100). Även nivån på boende och livsmiljön uppskattas (79/100 och 77/100).
5. Bedömningarna av utkomst och arbete/studier är endast försvarliga (64/100 och 64/100). Det här torde förklaras med andelen arbetslösa (4 %), eftersom lyckan hos arbetslösa var endast 47/100. Studerande bedömer eget arbete mera negativt än övriga som arbetar. Även deltidsarbete minskade lyckan.
6. Mest lyckliga var de som skötte barn hemma (77/100).
7. Trots kriget i Ukraina var medeltalet för säkerhet högt i välbefinnandevariablerna (77/100),
8. Att bedöma effekterna av corona är svårt. Arbetssituationen är rätt så likadan i samplen och inga radikala förändringar har skett i utkomsten (året 2022 var mest negativt). I Finland har sysselsättningssituationen jämnt förbättrats under fyra år. Stöden till företagen hjälpte bibehålla sysselsättningen.
9. År 2022 var bedömningarna av tjänsterna negativa jämfört med de övriga åren (i synnerhet i fråga om hälso- och socialvårdstjänster). År 2023 var bedömningarna åter mycket lika bedömningarna åren 2020 och 2021. Huvudskälet till nedgången kunde vara att hälsovårdstjänsterna var överbelastade vilket avspeglades i de övriga bedömningarna. En annan förklaring kan vara att mycket kritiska bedömare kom med bland de svarande.
10. Det fanns inga skillnader mellan svensk- och finskspråkigas lycka.
11. Männens lycka var klart lägre än kvinnornas. Motsvarar inte andra finländska undersökningar, trots att kvinnornas lycka ofta är högre än männens.

V ^ ^ S ^ .
V ^ S ^ .