

# Lyckoenkät – sammandrag

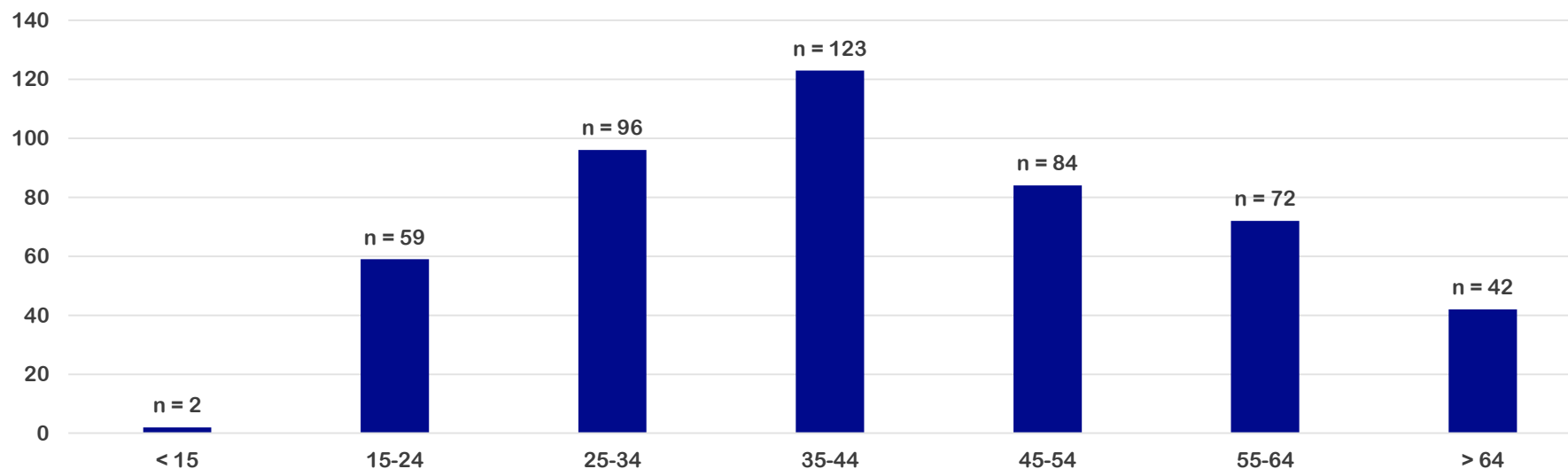
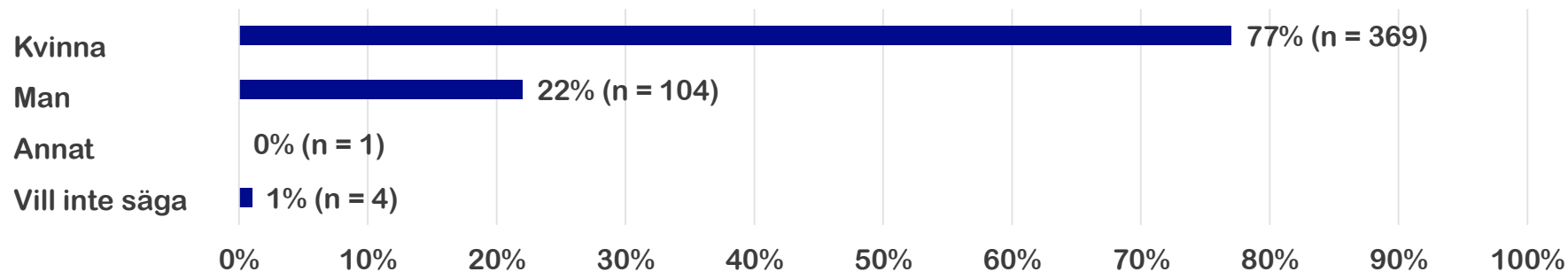
V ^ ^ S ^ .

V ^ S ^ .

3/2021

# Kön och åldern

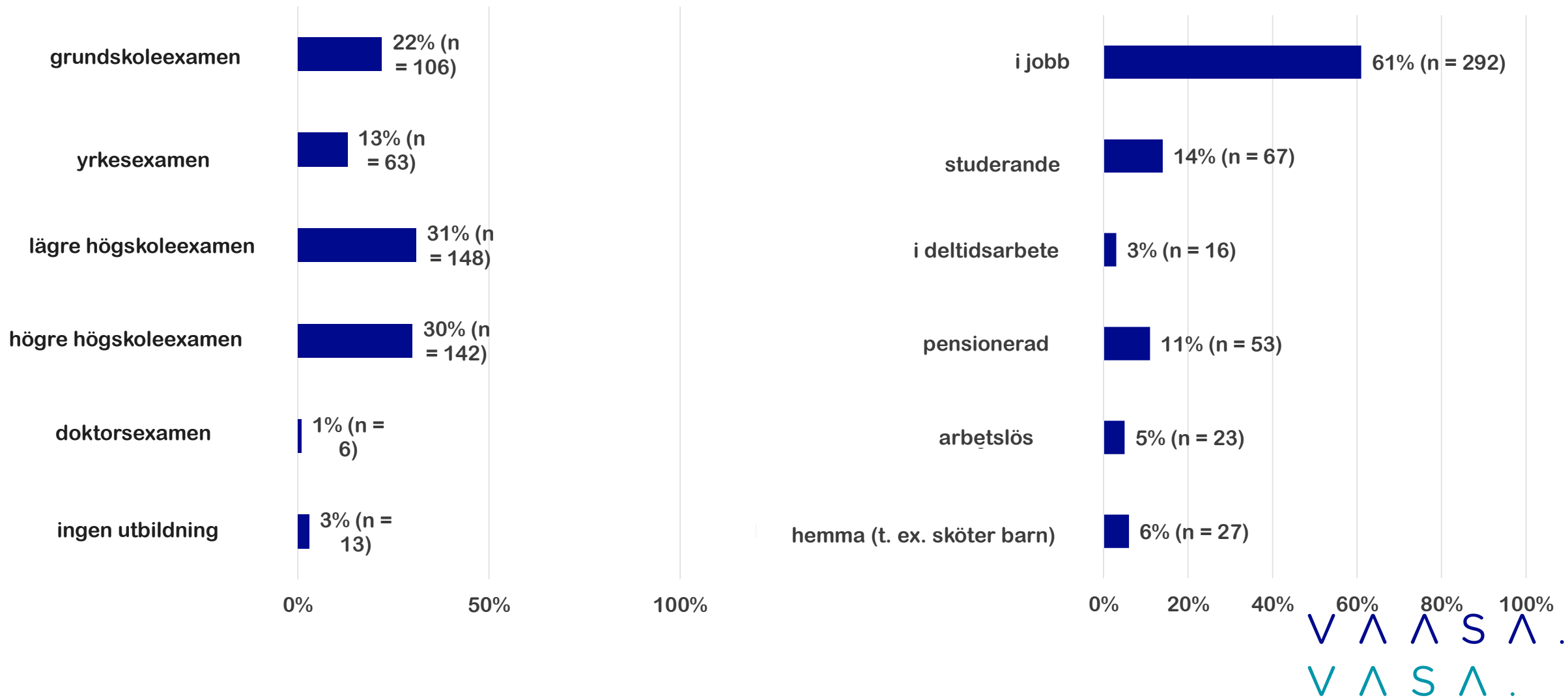
Antal respondenter: 478



Undersökningen genomfördes som en webbenkät, varvid det inte är fråga om ett slumpmässigt urval. En jämförelse med centrala bakgrundsvariabler som beskriver stadsborna (utbildning, ålder och yrke) visade emellertid att resultaten representerar Vasaborna bra. Däremot var kvinnorna överrepresenterade i enkäten, vilket är normalt i öppna enkätundersökningar.

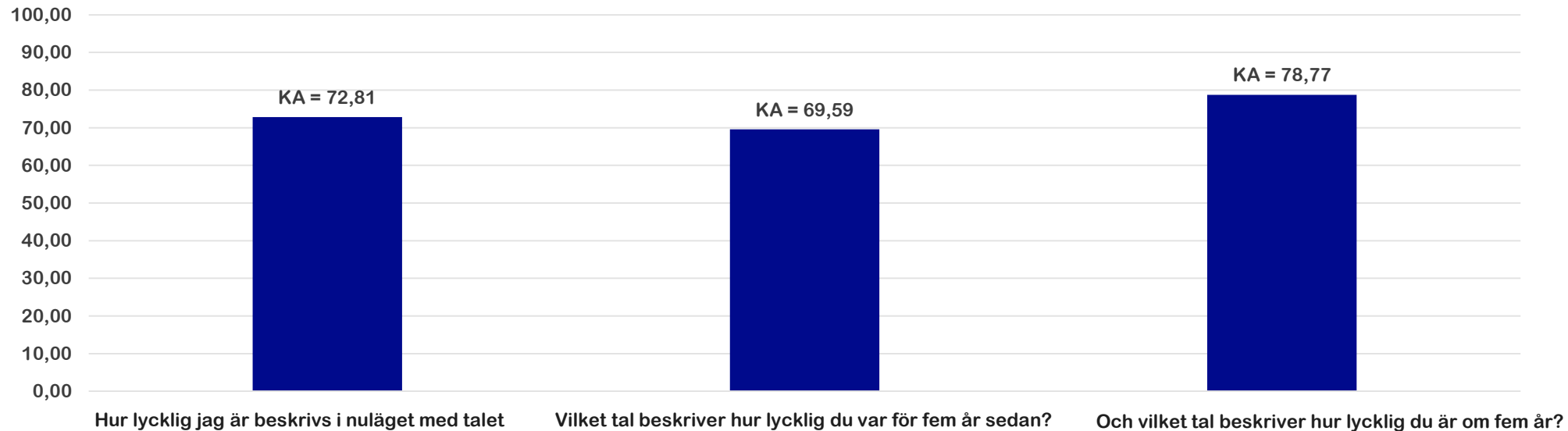
# Grundutbildning och sysselsättning

Antal respondenter : 478



# Lyckan nu, fem år sedan och om fem år?

Antal respondenter: 478

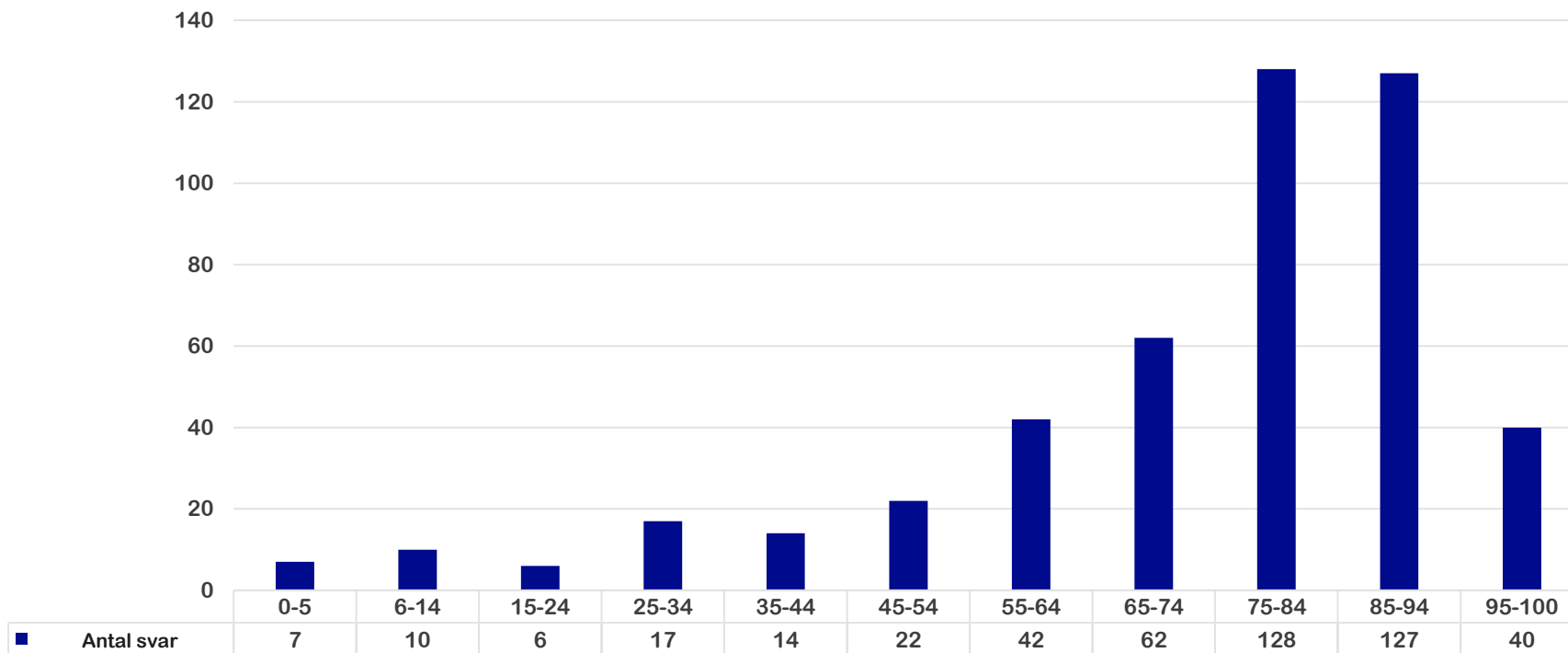


Största delen av Vasaborna kände sig lyckliga och nöjda. Medelvärdena som beskriver välbefinnande och livskvalitet var på skalan 0-100 var nästan utan undantag över siffervärdet 70. Resultatet var trots coronan positivt och motsvarar tidigare finländska undersökningar. Vi vet att Finland redan i tre år har varit bäst i den måhända mest kända lyckojämförelsen (World Happiness Report). Finlands medelvärde år 2019 var 7,8 på skalan 0-10. Vasabornas lycka (72,81) är något högre än resultaten jag fått i mina egna undersökningar. Medelvärdena i olika sampel har vanligen varierat mellan 68 och 70. Anmärkningsvärd är den höga medianen (80), som berättar att svaren anhopas till skalans höga värden, men det finns också ett stort antal låga värden. Beskrivningarna av lycka för fem år sedan, just nu och efter fem år motsvarar mina tidigare resultat från Finland. Resultatet signalerar om Vasabornas optimism.

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .

# Respondenternas lycka på skalan 0-100 (för närvarande)

Antal respondenter: 478



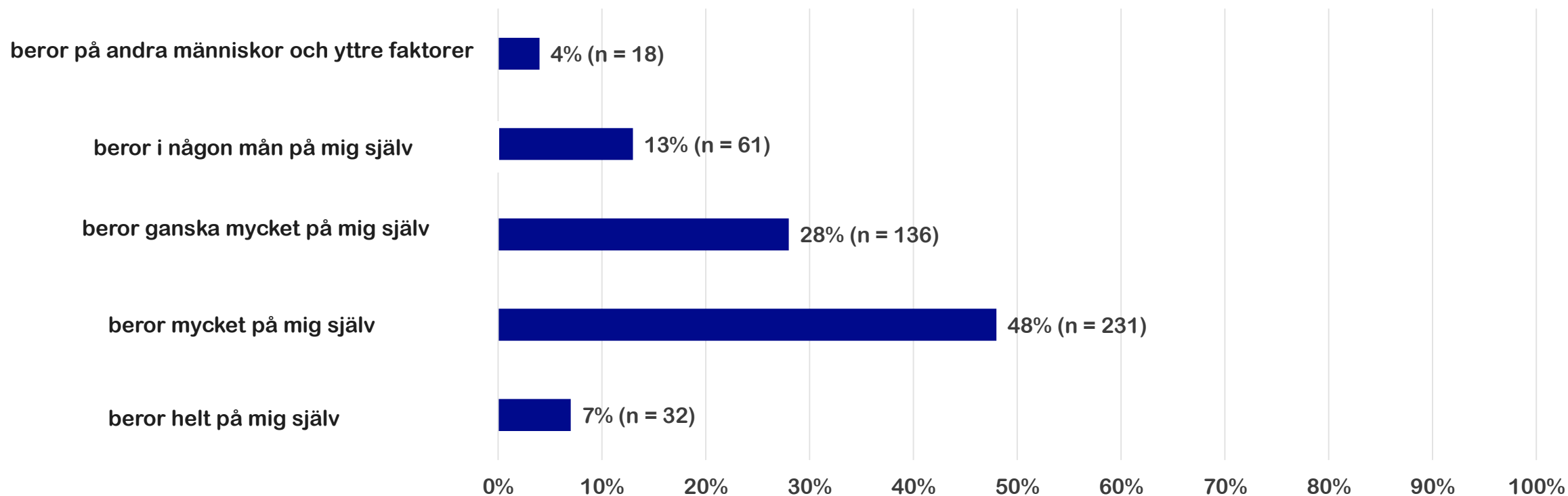
Vasabornas lycka är något högre än resultaten jag fått i mina egna undersökningar. Medelvärdena i olika sampel har vanligen varierat mellan 68 och 70. Anmärkningsvärd är den höga medianen (80), som berättar att svaren anhopas till skalans höga värden, men det finns också ett stort antal låga värden. Skalan är enligt min åsikt mera realistisk än den internationella mätaren 0 – 10, där man får högre värden. **Fördelningen berättar att 62 procent har valt minst sifvervärdet 75. En klar majoritet av Vasaborna har enligt den här undersökningen valt mycket positiva omdömen.**

Medelvärde	Median
72,81	80

V A S A .  
V A S A .

# I vilken mån är lyckan i egna händer

Antal responenter: 478

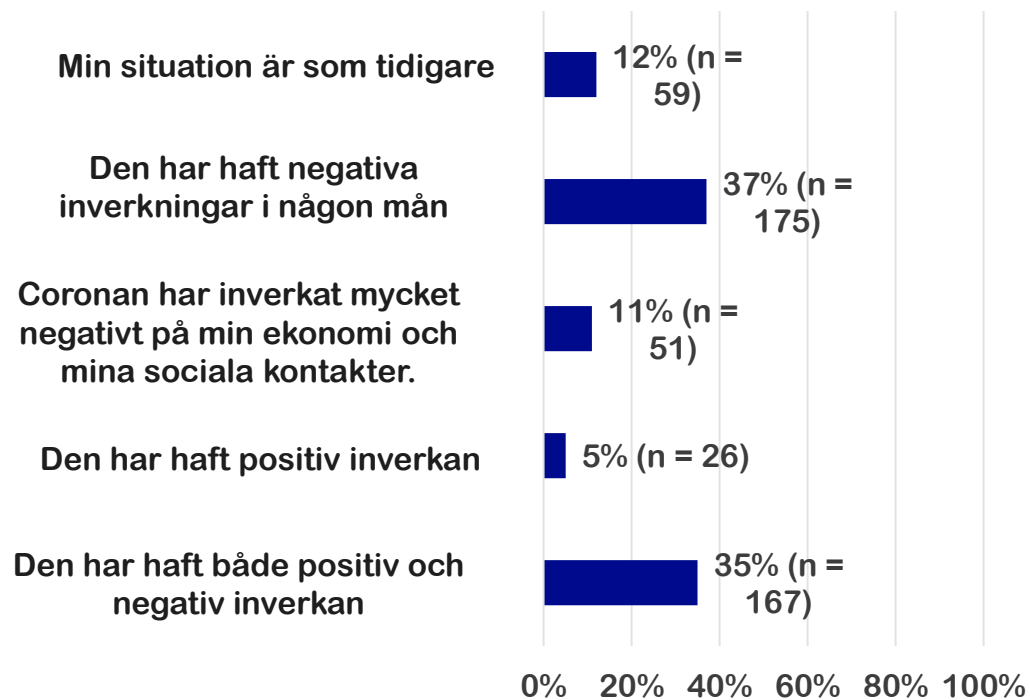


Den västerländska människan tror att man kan påverka det egna livet. Det syntes redan tidigare i att omdömet 76 gavs för hanteringen av det egna livet. 83 procent anser att de minst ganska mycket har lyckan i sina egna händer.

V Λ Λ S Λ .  
V Λ S Λ .

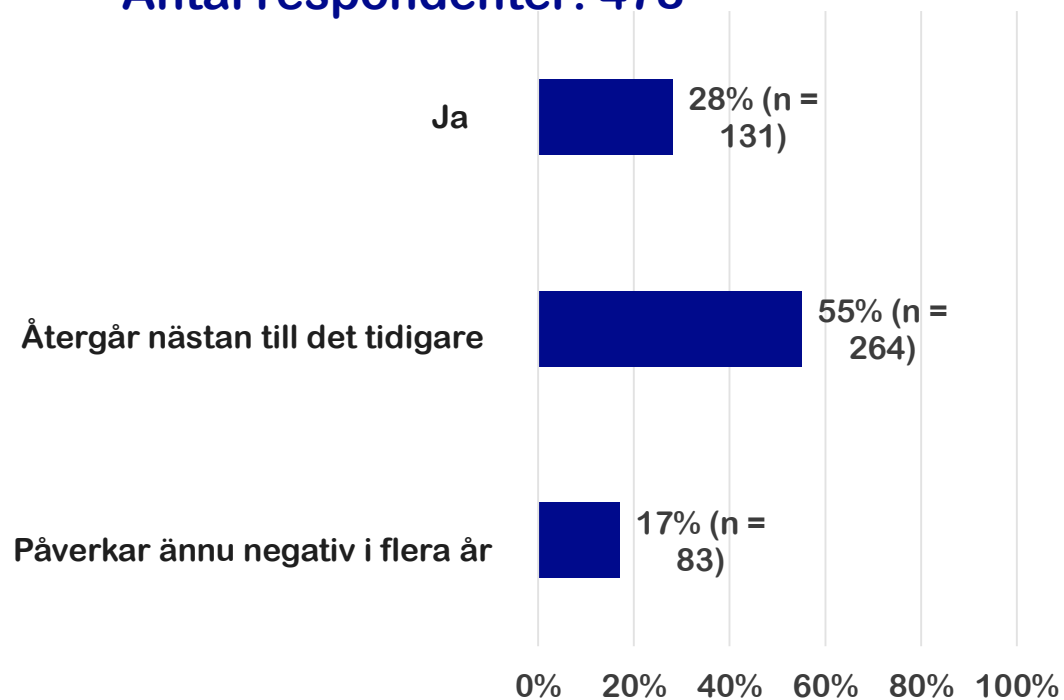
## Hur har coronan påverkat din egen livssituation?

Antal respondenter: 478



## Förväntar du dig att livet ska återgå till det som det var tidigare efter coronan?

Antal respondenter: 478

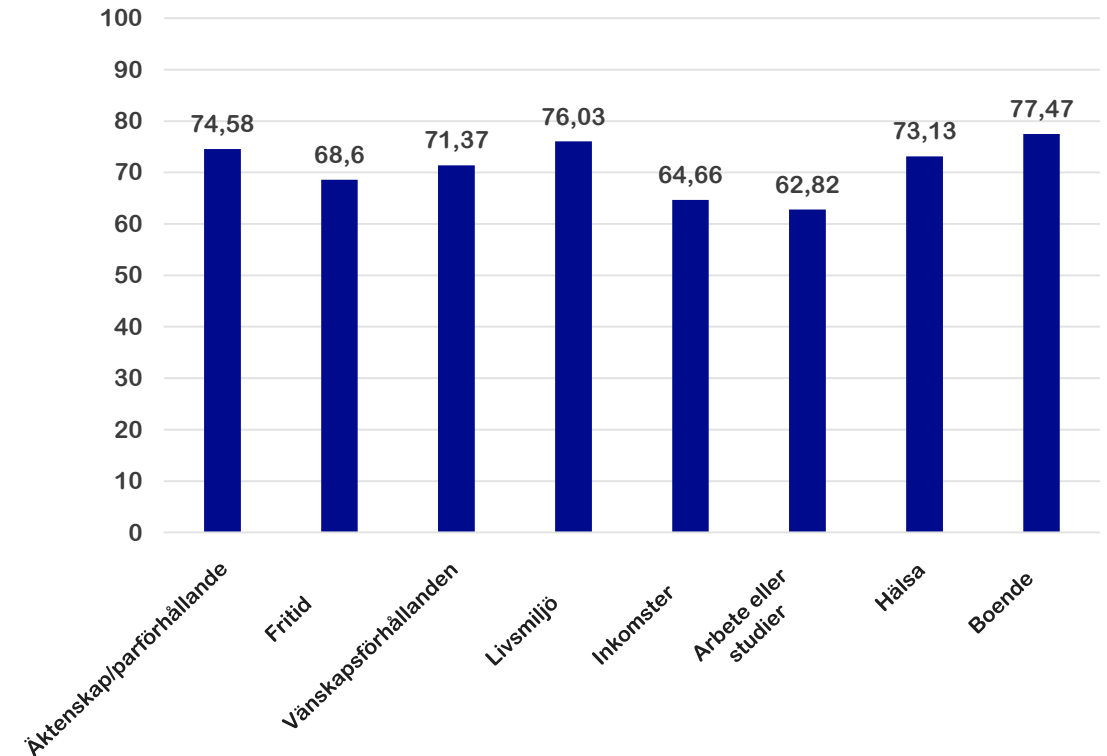


Coronan har påverkat människorna mycket olika. Som väntat förekom det rätt mycket negativa erfarenheter, men bara 11 procent upplever att coronan har inverkat mycket negativt. De flesta anser att livet återgår till det tidigare efter coronan.

V A A S A .  
V A S A .

Bedöm vidare på samma sätt hur nöjd du är med följande saker. Skriv på strecket det tal som bäst beskriver din livssituation på skalan 0 till 100, 0 och 100 medräknade.  
Antal respondenter: 478

Enhet	Medelvärde	Median
Äktenskap/parförhållande	74,58	85,00
Fritid	68,60	75,00
Vänskapsförhållanden	71,37	79,00
Livsmiljö	76,03	80,50
Inkomster	64,66	70,00
Arbete eller studier	62,82	70,00
Hälsa	73,13	77,50
Boende	77,47	83,00



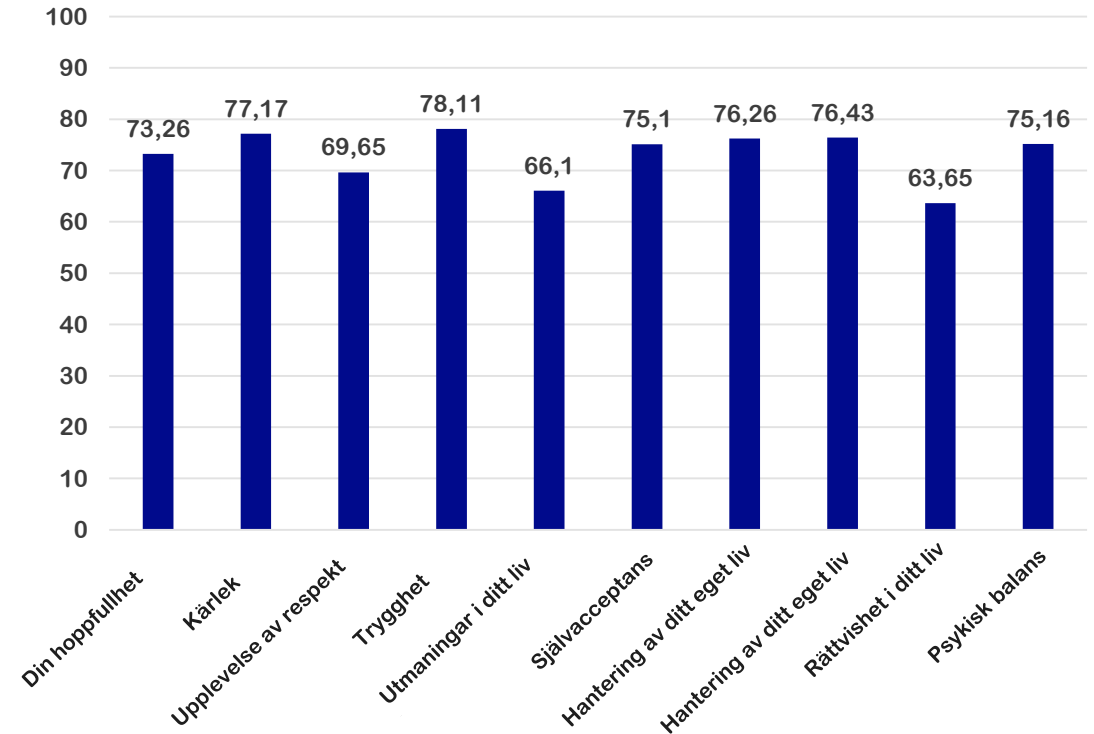
Dessa omdömen är till och med högre än omdömet om lycka. Om upplevd meningsfullhet ges i regel bättre omdömen än om lycka. Jämfört med dessa fick respekt, utmaningar, självacceptans och rättvishet lägre omdömen.

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .



Hur bedömer du dig själv och ditt liv i fråga om följande tio saker? Gör din bedömning enligt anvisningen ovan. Hur genomförs de här sakerna i ditt liv? Skriv det tal som bäst beskriver dig på skalan 0 till 100, 0 och 100 medräknade. Antal respondenter: 478

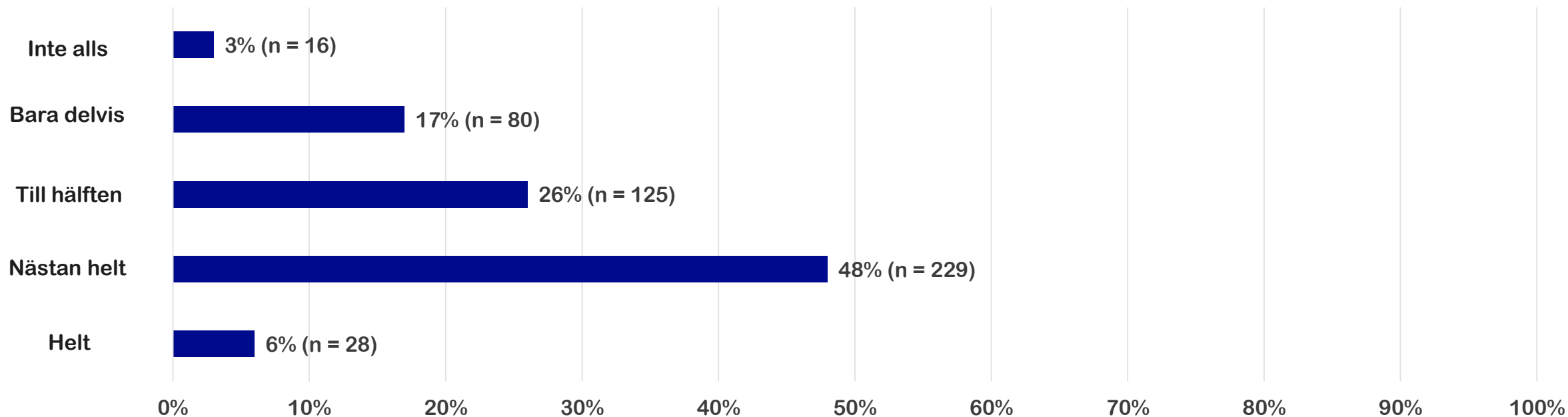
Enhet	Medelvärde	Median
Din hoppfullhet	73,26	80,00
Kärlek	77,17	86,00
Upplevelse av respekt	69,65	77,00
Trygghet	78,11	84,00
Utmaningar i ditt liv	66,10	70,00
Självacceptans	75,10	81,00
Hanteringen av ditt eget liv	76,26	82,00
Livets meningsfullhet	76,43	84,00
Rättvishet i ditt liv	63,65	70,00
Psykisk balans	75,16	81,00



V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .

# Har du nått det i livet som du har eftersträvat?

Antal respondenter: 478

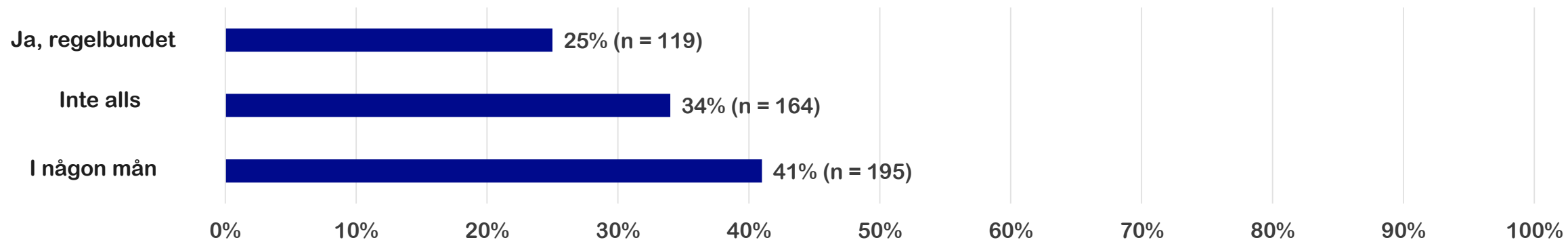


Över hälften svarar på det här genom att välja antingen "helt" eller "nästan helt". Det här är ett fint resultat i ett land, vars invånare påstås vara avundsjuka. Resultatet står i strid med en dylik uppfattning.

V A A S A .  
V A S A .

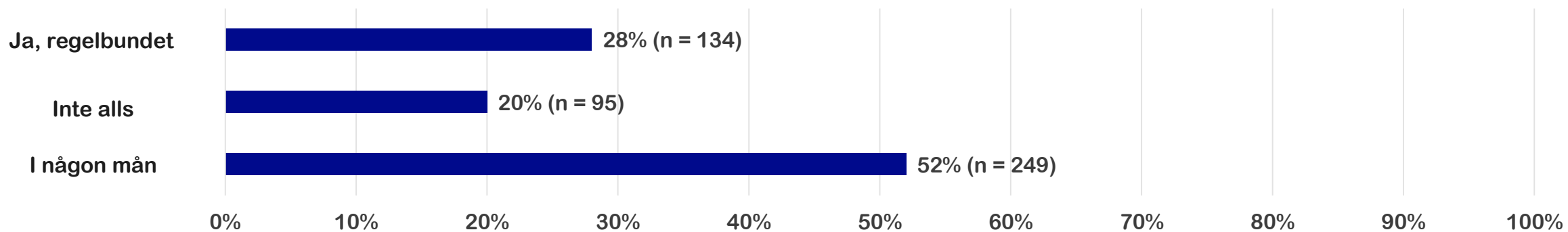
## Deltar du i frivilligarbete eller ger du regelbundet någon förening pengar eller materiell hjälp?

Antal respondenter: 478



## Deltar du aktivt (minst ett par gånger per månad) i föreningars eller hobbygruppers verksamhet?

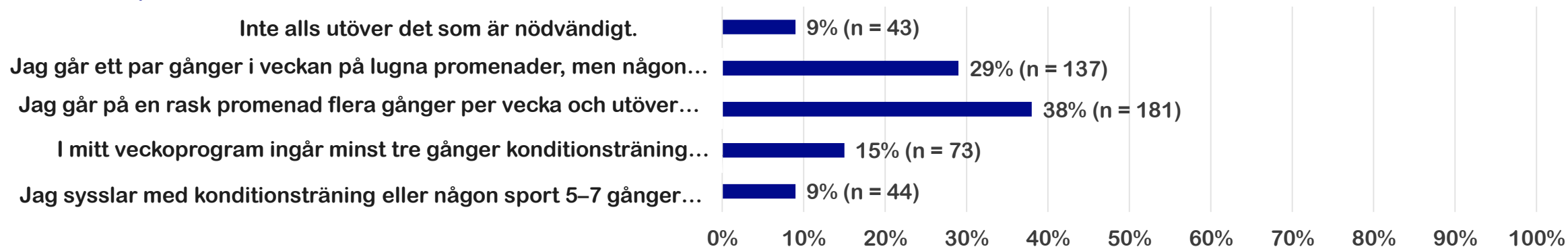
Antal respondenter: 478



V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .

## Hur mycket motionerar du under en vanlig vecka?

Antal respondenter: 478



## Lycka nu + hur mycket motionerar du

Antal respondenter: 478

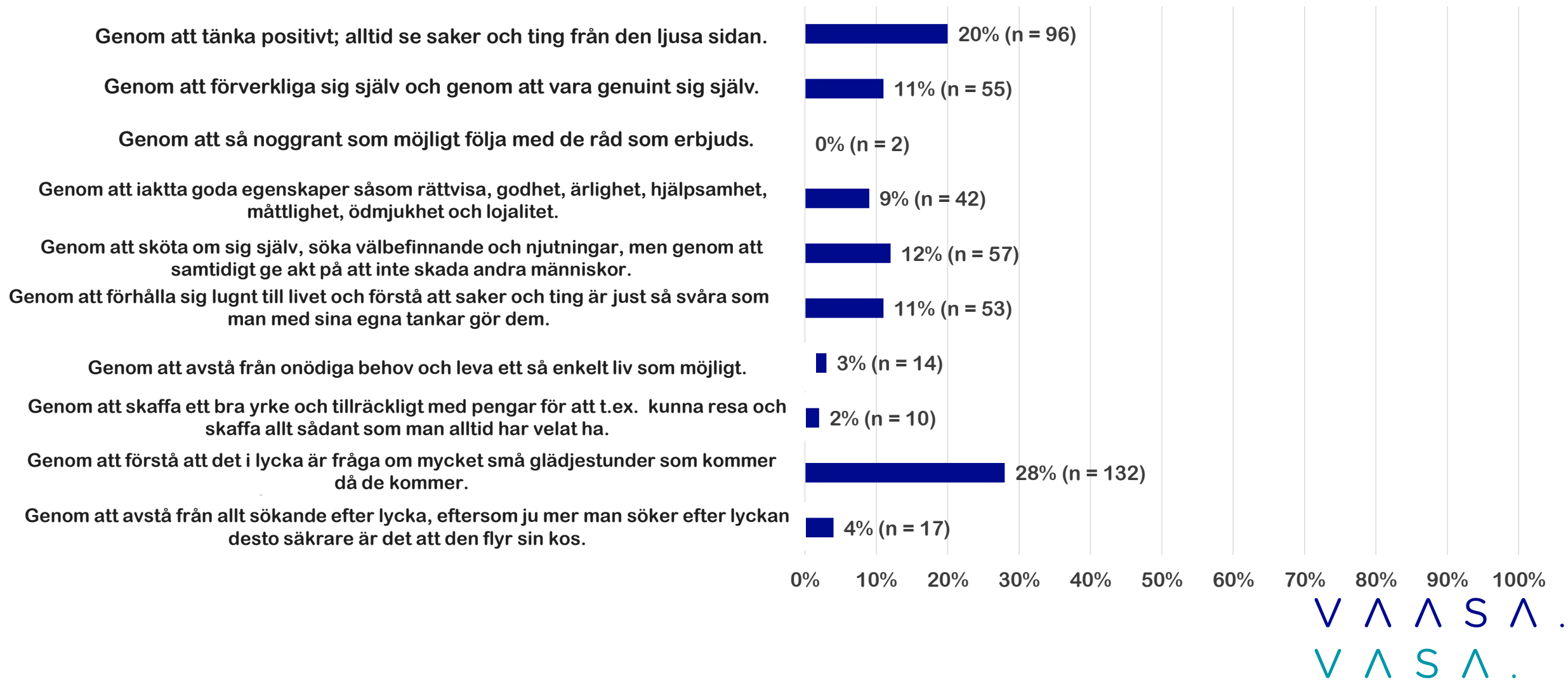


Motion, frivilligarbete och föreningsverksamhet hade ett klart samband med lycka. I synnerhet minskar lyckan om man motionerar sparsamt. *Det här motsvarar tidigare undersökningsresultat bra.*

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .

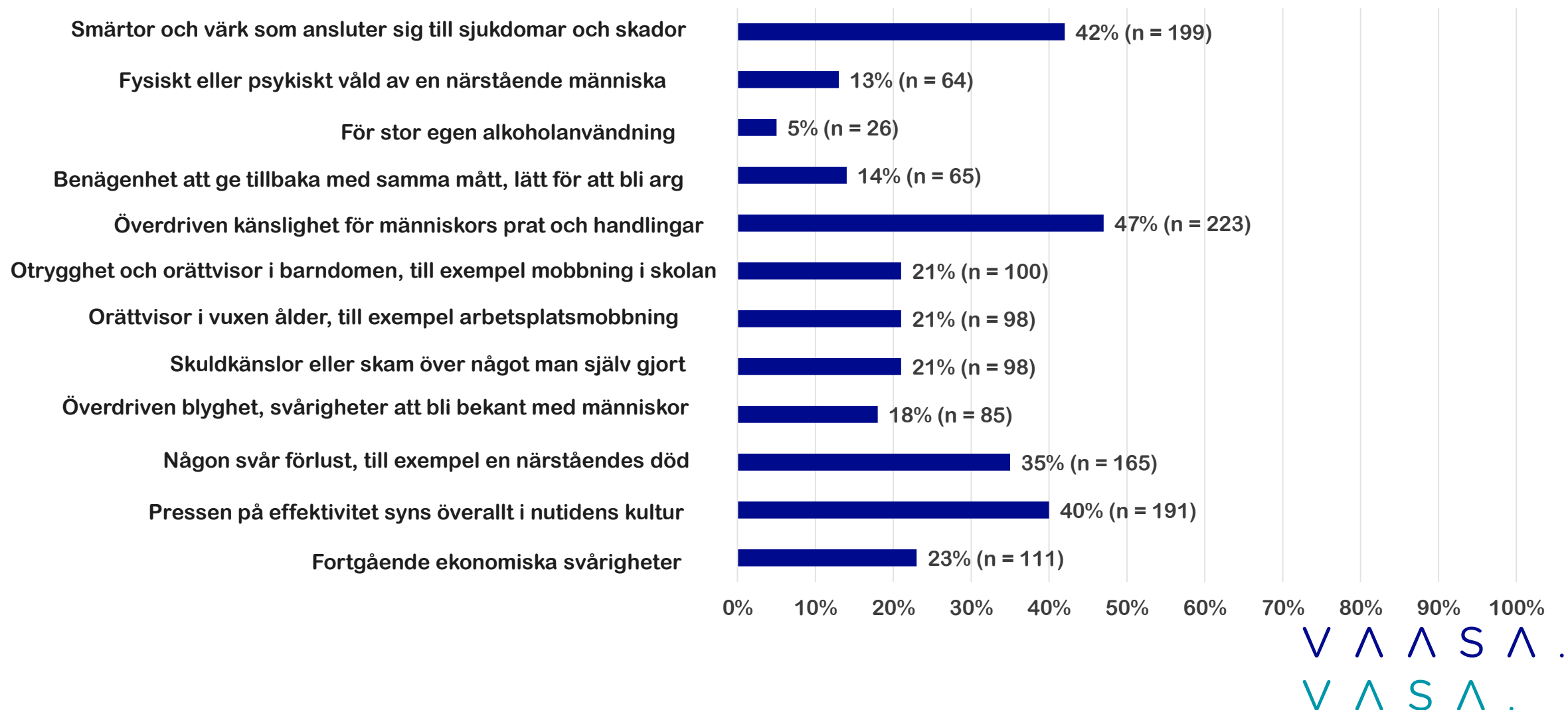
# Nuförtiden talas det mycket om lycka och sökandet efter lycka. Vilka av följande metoder fungerar enligt dig bäst om man själv vill bli lycklig? Välj det bästa alternativet för dig.

Antal respondenter: 478



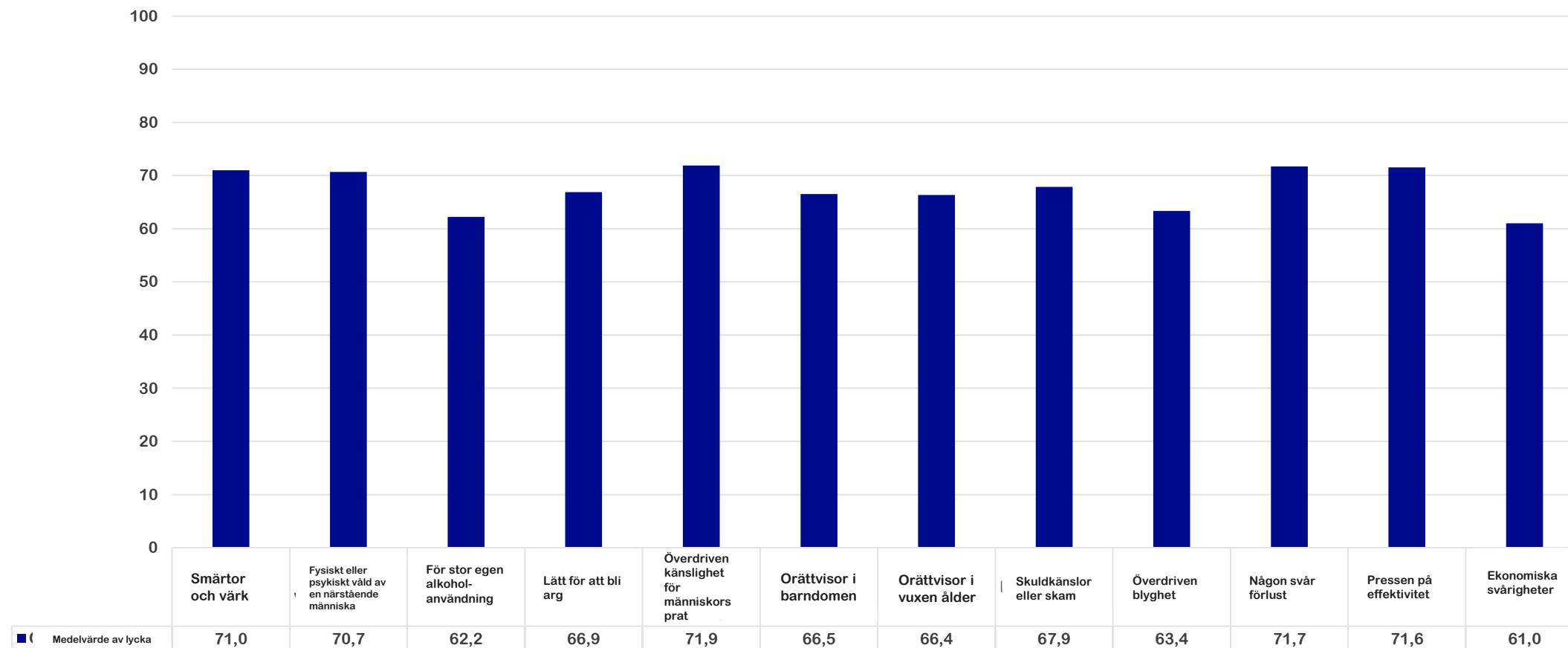
# Lyckotjuvar är sådana faktorer som försämrar och försvårar människors lycka. Vilka av följande har varit lyckotjuvar i ditt liv? Du kan välja så många du vill.

Antal respondenter: 478, antal valda svar: 1425



# Lyckotjuvar och lycka för närvarande (0-100)

Medelvärde: alla svar (Vasaborna)

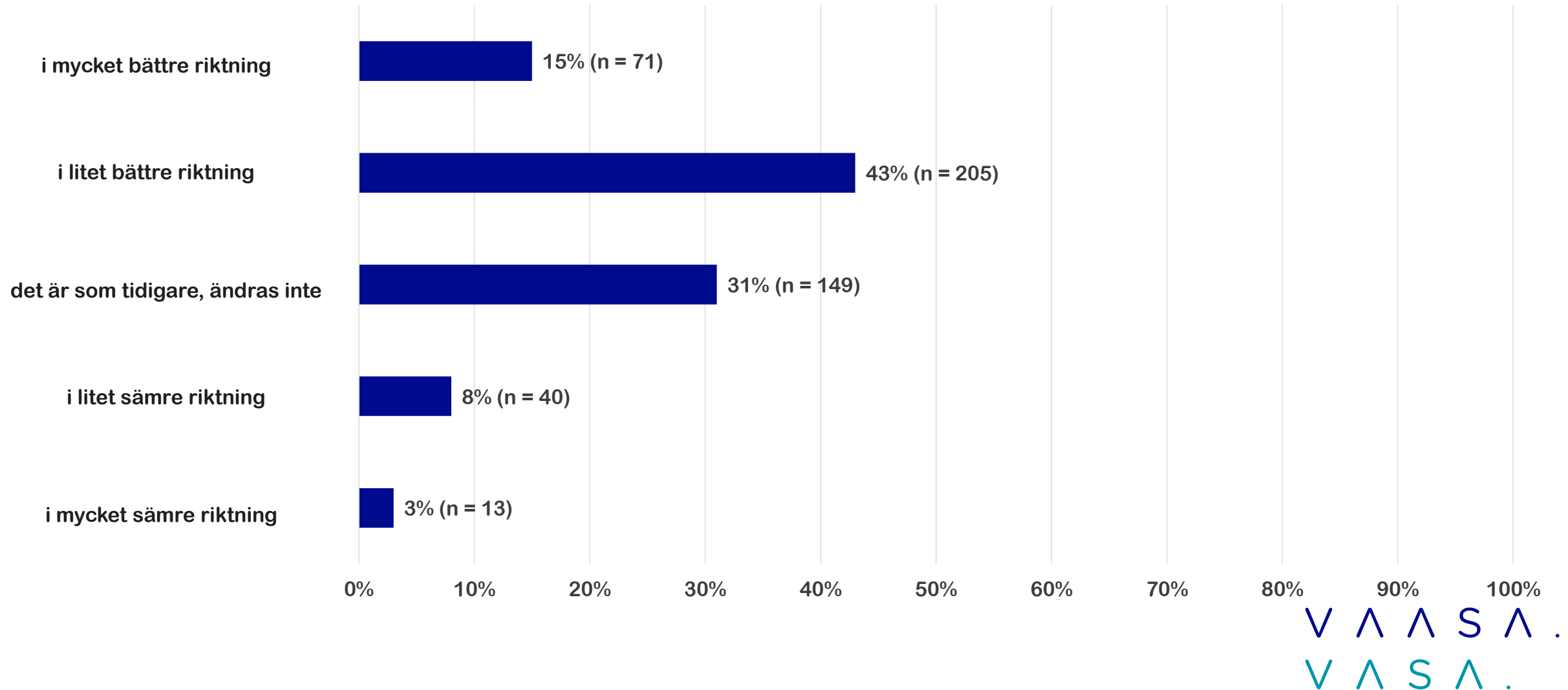


Även de lyckliga Vasaborna hade överraskande mycket lyckotjuvar. I genomsnitt var dessa tre per respondent. Det fanns flera saker som antagligen minskar lyckan betydligt. Sådana är i synnerhet smärtor och värk, våld av en närstående person, för stor alkoholanvändning, orättvisor och ekonomiska svårigheter. När sambandet mellan dessa fem "tjuvar" och lycka granskades, kunde man konstatera att för stor egen alkoholanvändning och ekonomiska svårigheter minskade lyckan med cirka 10 poäng. De övrigas inverkan på lycka var överraskande liten.

V A S A .  
V A S A .

# I vilken riktning ser ditt liv ut att utvecklas för närvarande?

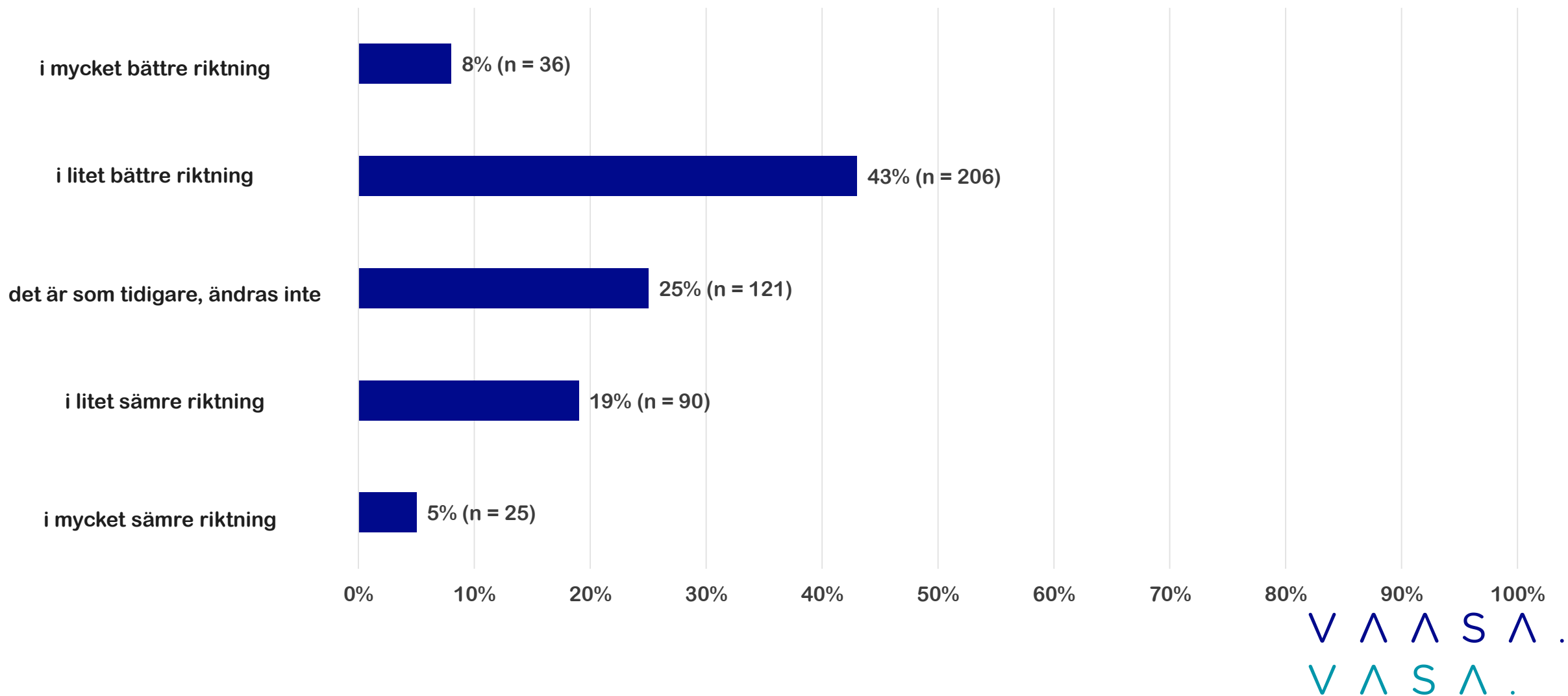
Antal respondenter: 478





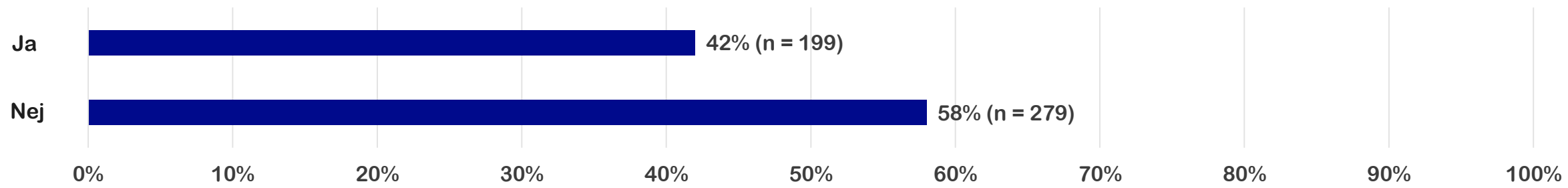
# I vilken riktning ser Vasa stad ut att utvecklas för närvarande?

Antal respondenter: 478



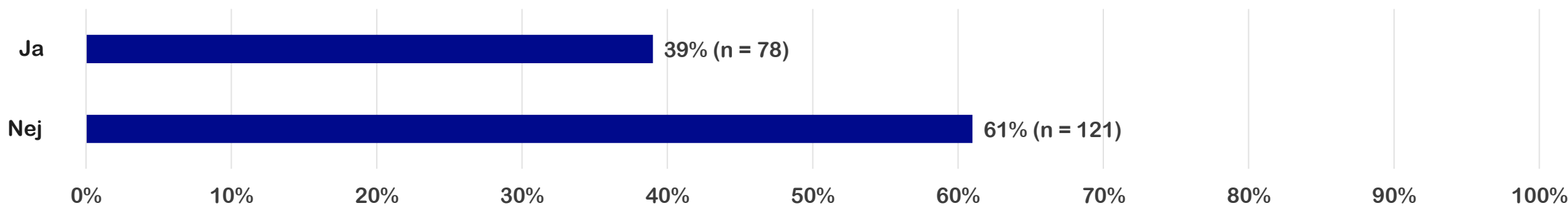
# Har du sett lyckotipsen på Vasa stads webbsidor, sociala medier eller i gatubilden?

Antal respondenter: 478



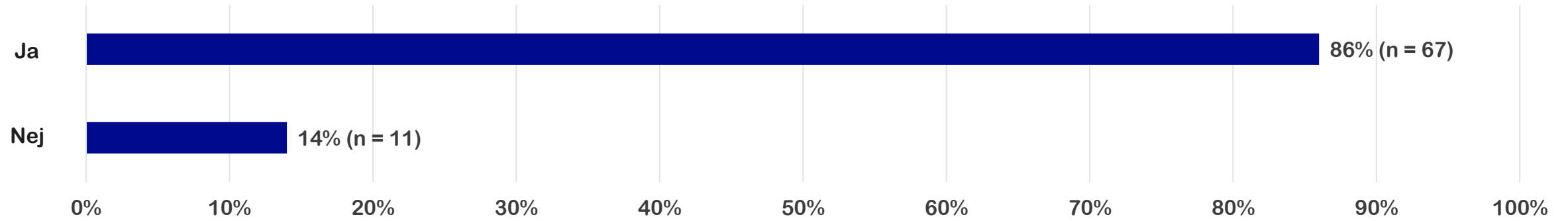
# Om du har sett lyckotipsen, har du tagit dem i användning i din vardag?

Antal respondenter: 199



# Upplever du att de tips som du fått har ökat din lycka?

Antal respondenter: 78

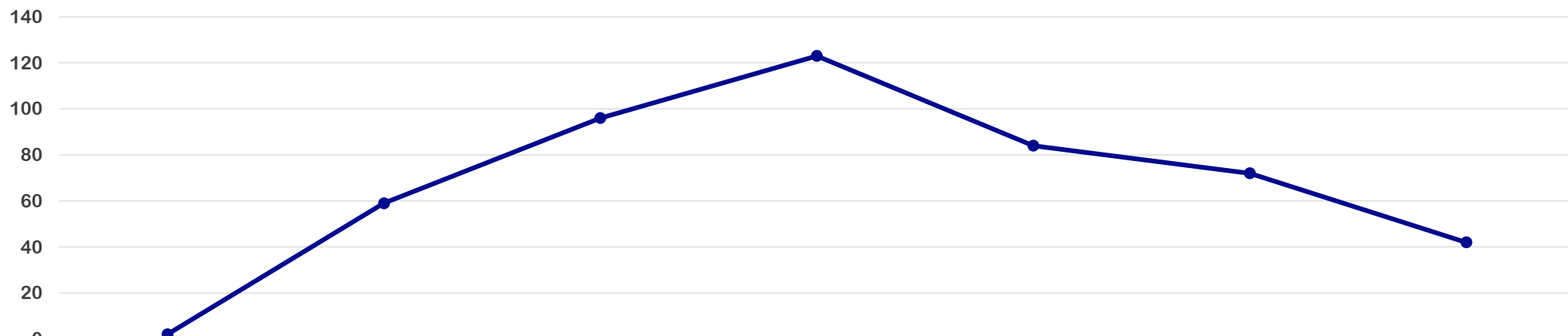
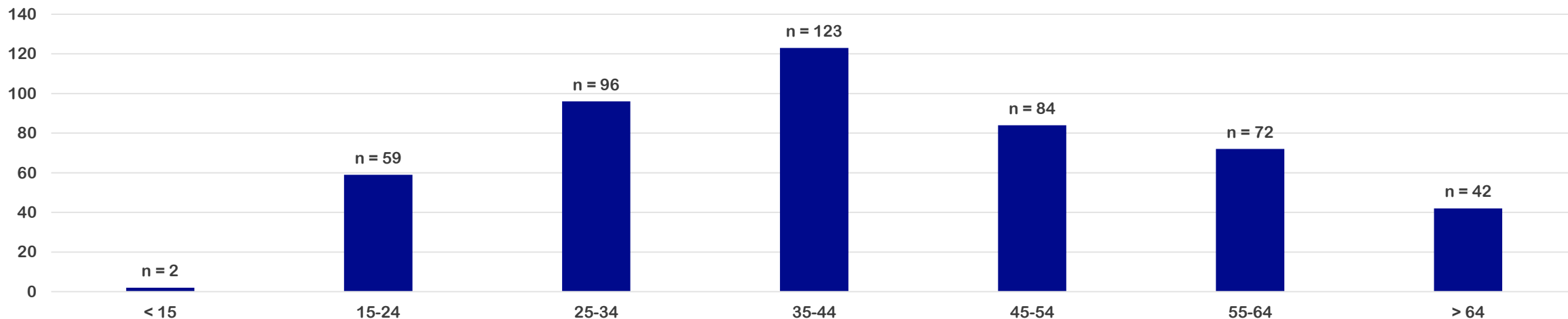


V A A S A .  
V A S A .

# Jämförelse enligt åldersgrupper

# Ålder

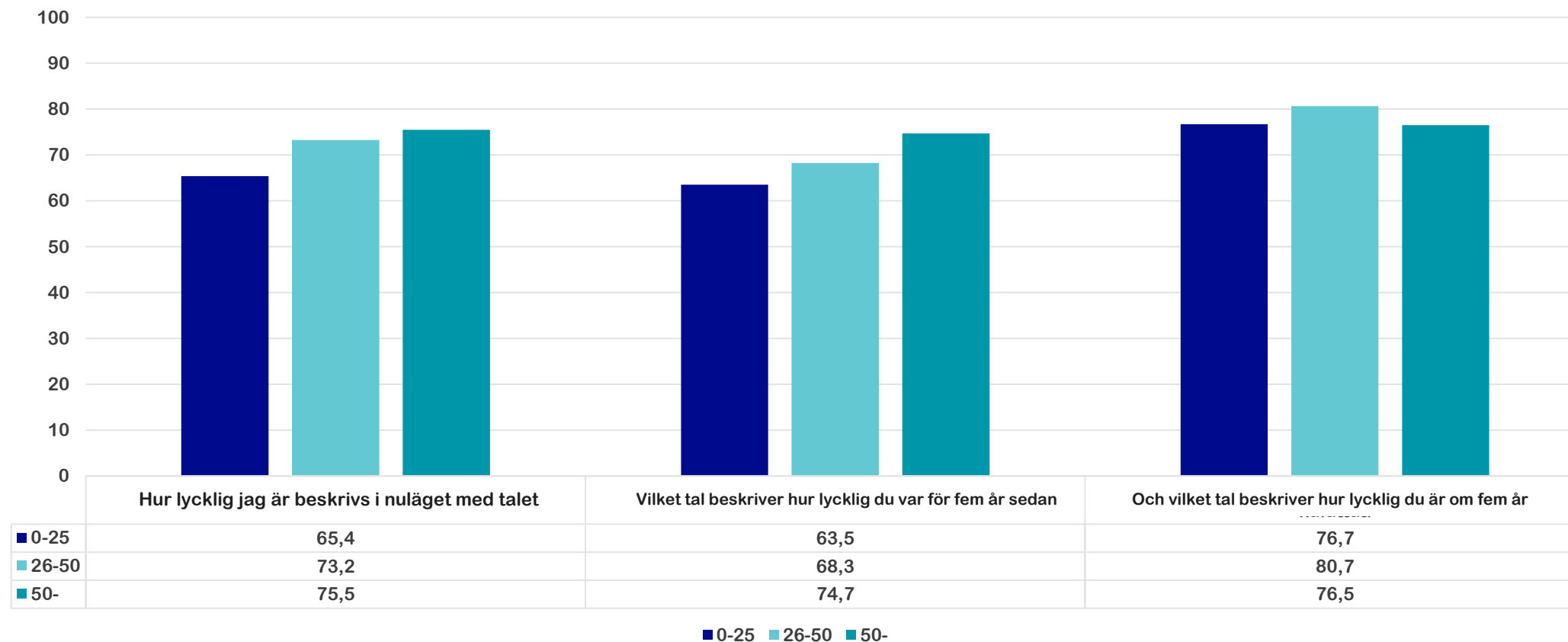
Antal respondenter: 478



Ålder	Antal respondenter	V	Λ	Δ	S	Λ	.
< 15	2						
15-24	59						
25-34	96						
35-44	123						
45-54	84						
55-64	72						
> 64	42	V	Λ	Δ	S	Λ	.
		V	Λ	S	Λ	.	

# Lycka nu, för fem år sedan och efter fem år

Antal respondenter: 478

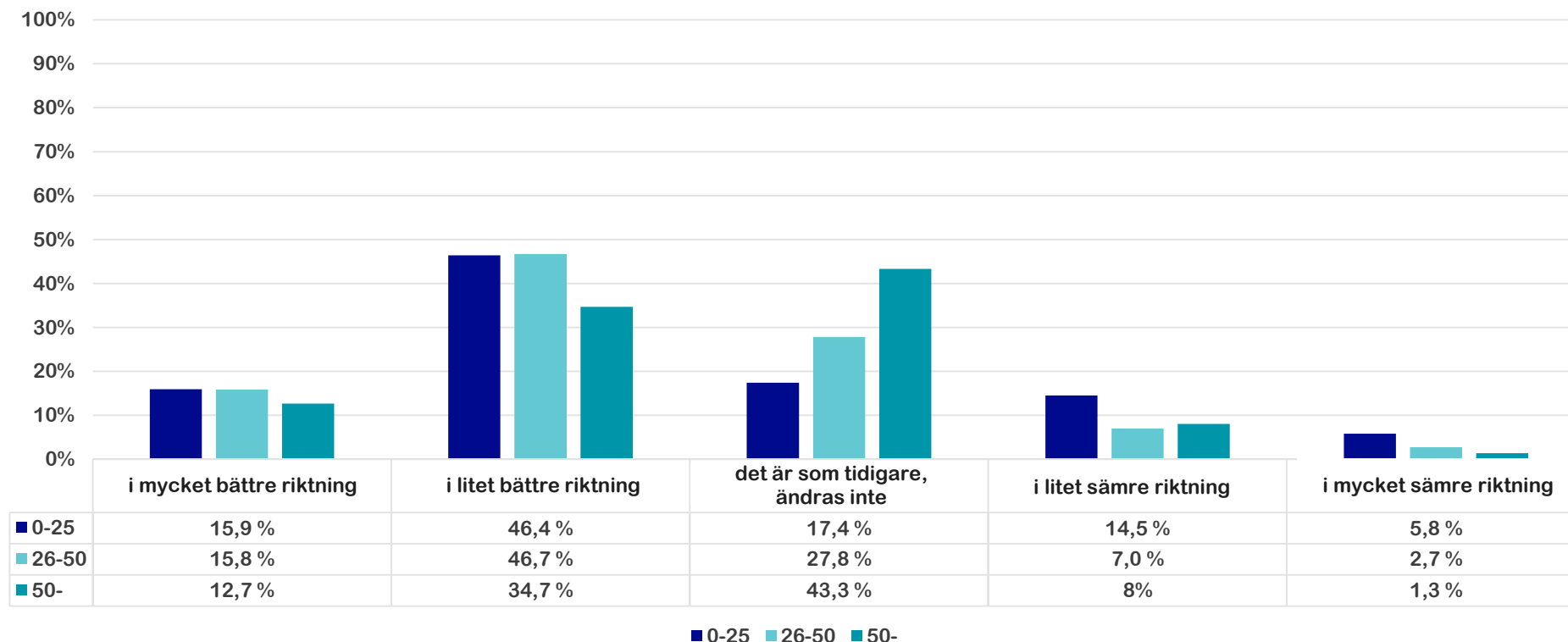


Då det gäller utvecklingen av den egna lyckan ser både personer under 25 år och personer mellan 26 och 50 år en positiv trend. Hos över 50-åringarna är lyckan i framtiden mindre än för närvarande. Där finns också utrymme för minskning, för den här gruppen bedömer lyckan nu synnerligen högt (81/100). Bland de yngsta är framtidsutsikten i fråga om lycka något sämre än bland äldre, men nuläget är däremot bättre än bland personer som är 26-50 år.

V Λ Λ S Λ .  
V Λ S Λ .

# I vilken riktning ser ditt liv ut att utvecklas för närvarande?

Antal respondenter: 478

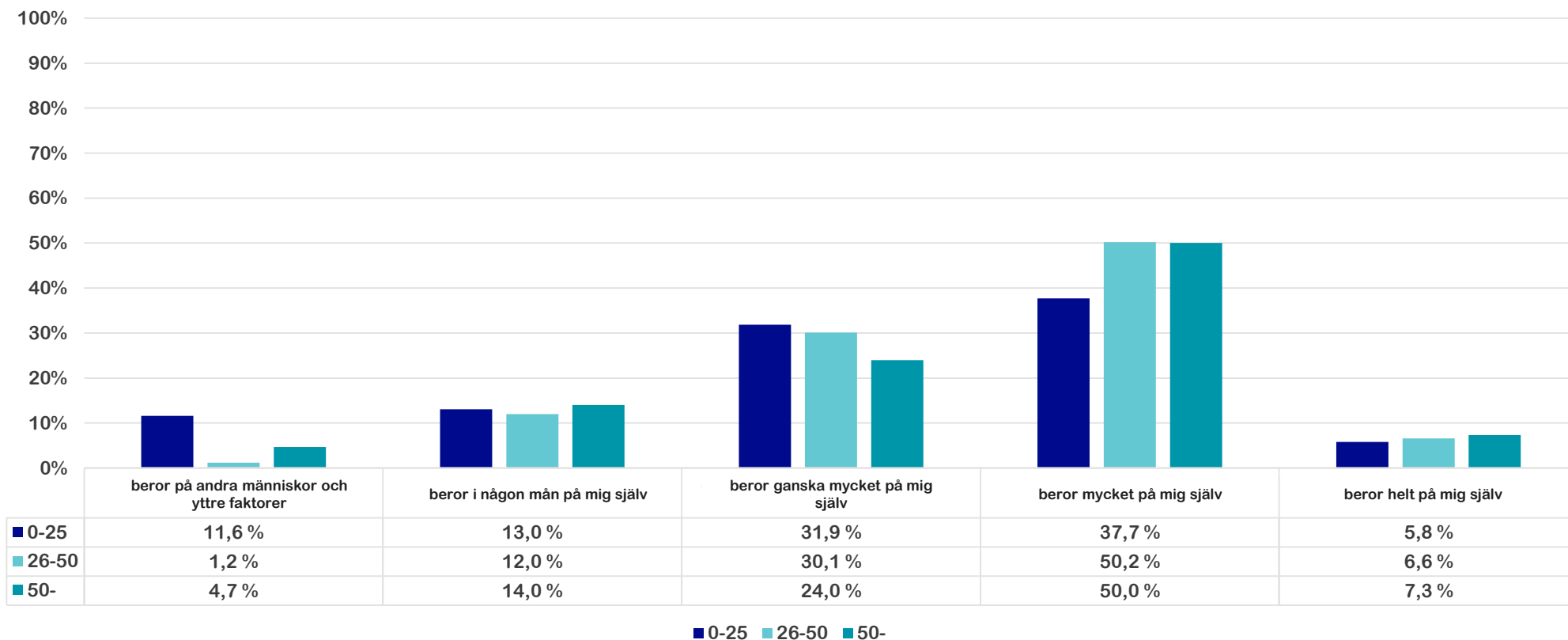


Resultaten av omdömena om riktningen för det egna livet är speciellt intressanta, eftersom den färskas ungdomsbarometern gav ett rätt alarmerande resultat. De ungas nöjdhet hade försämrats betydligt. Vasas yngsta grupp är tydligt tudelad. 62 procent tror att deras liv kommer att utvecklas i en bättre riktning, men 17 procent upplever att livet inte ändras och 20 procent anser att livet utvecklas i en sämre riktning. Det är sannolikt att samma trend också syns i ungdomsbarometern. För majoriteten av ungdomarna går det bra, men för en del har situationen försämrats jämfört med tidigare. Två äldre åldersgrupper bedömde sitt liv positivt, även personer över 50 år, hos vilka visserligen det realistiska "ändras inte"-alternativet ökar.

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .

# I vilken mån är lyckan i dina egna händer?

Antal respondenter: 478



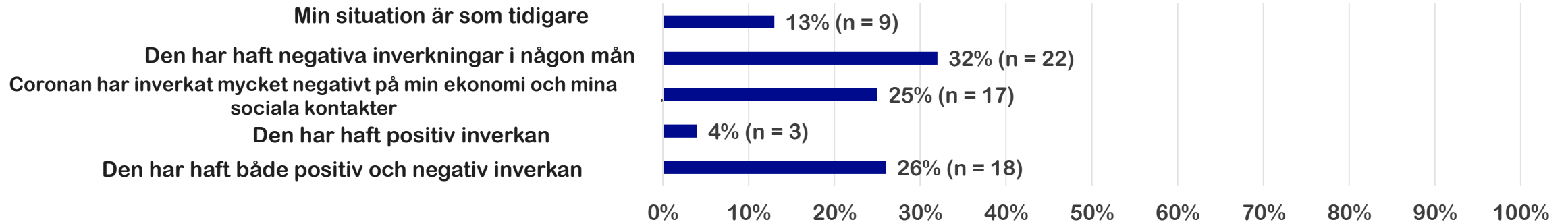
Är lyckan i egna händer? Största skillnaden mellan åldersgrupperna ser ut att finnas i alternativet "beror på andra människor och yttre faktorer". Den yngsta åldersgruppen lyfter fram det här alternativet mera än andra. På motsvarande sätt anser de att möjligheten att själv påverka är mindre än de två övriga grupperna gör. Det här stärker för sin del det erhållna resultatet. Många unga anser de yttre hindren vara stränga.

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .



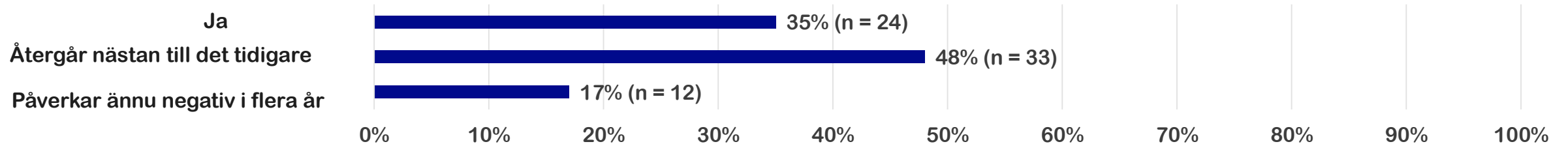
## Hur har coronan påverkat din egen livssituation?

Antal respondenter: 69 (unga)



## Förväntar du dig att livet ska återgå till det som det var tidigare efter coronan?

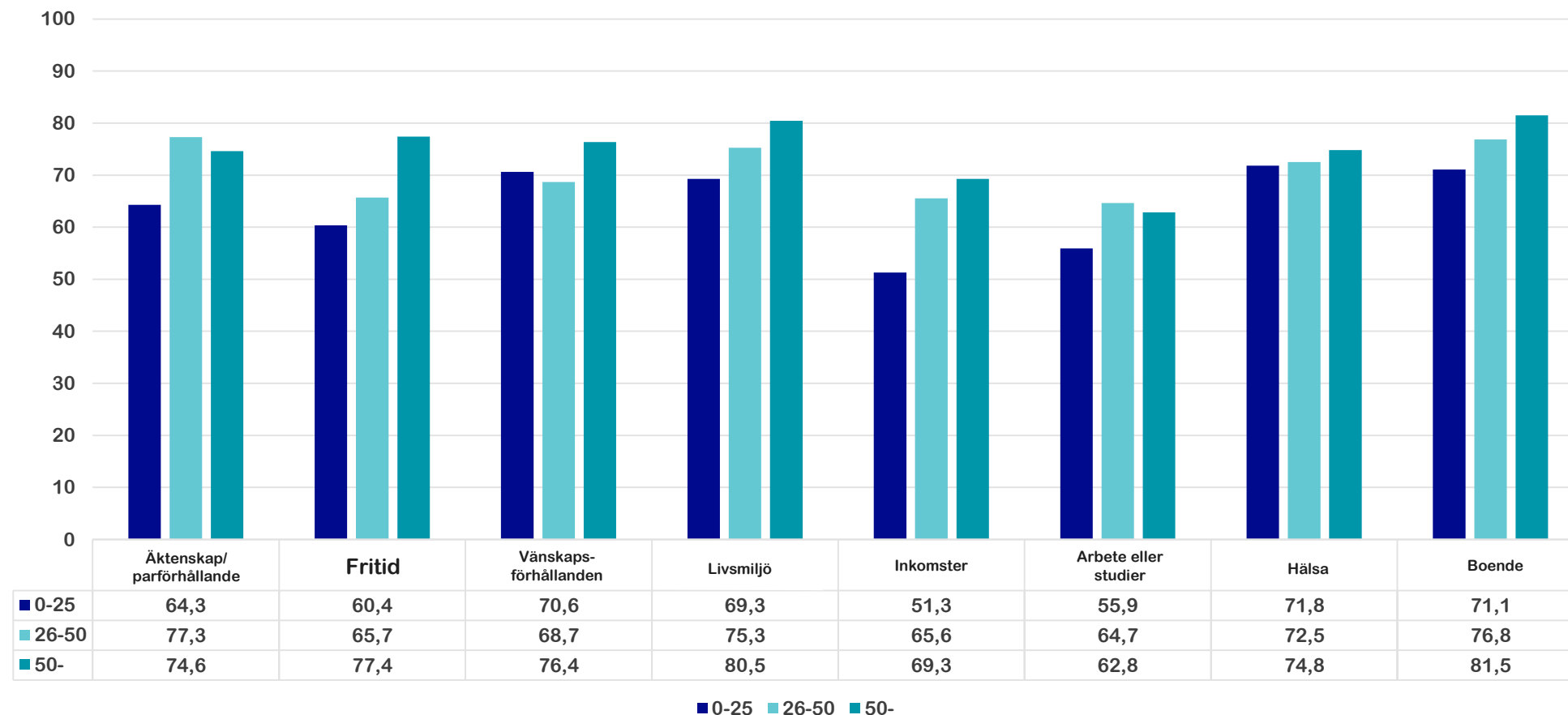
Antal respondenter: 69 (unga)



Coronans inverkan på den egna livssituationen i fråga om lycka ger det överraskande resultatet att sist och slutligen har coronans mycket negativa inverkan proportionellt betytt mera för de två äldre åldersgrupperna än för de unga.

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .

Bedöm vidare på samma sätt hur nöjd du är med följande saker. Skriv på strecket det tal som bäst beskriver din livssituation på skalan 0 till 100, 0 och 100 medräknade. Antal respondenter: 478

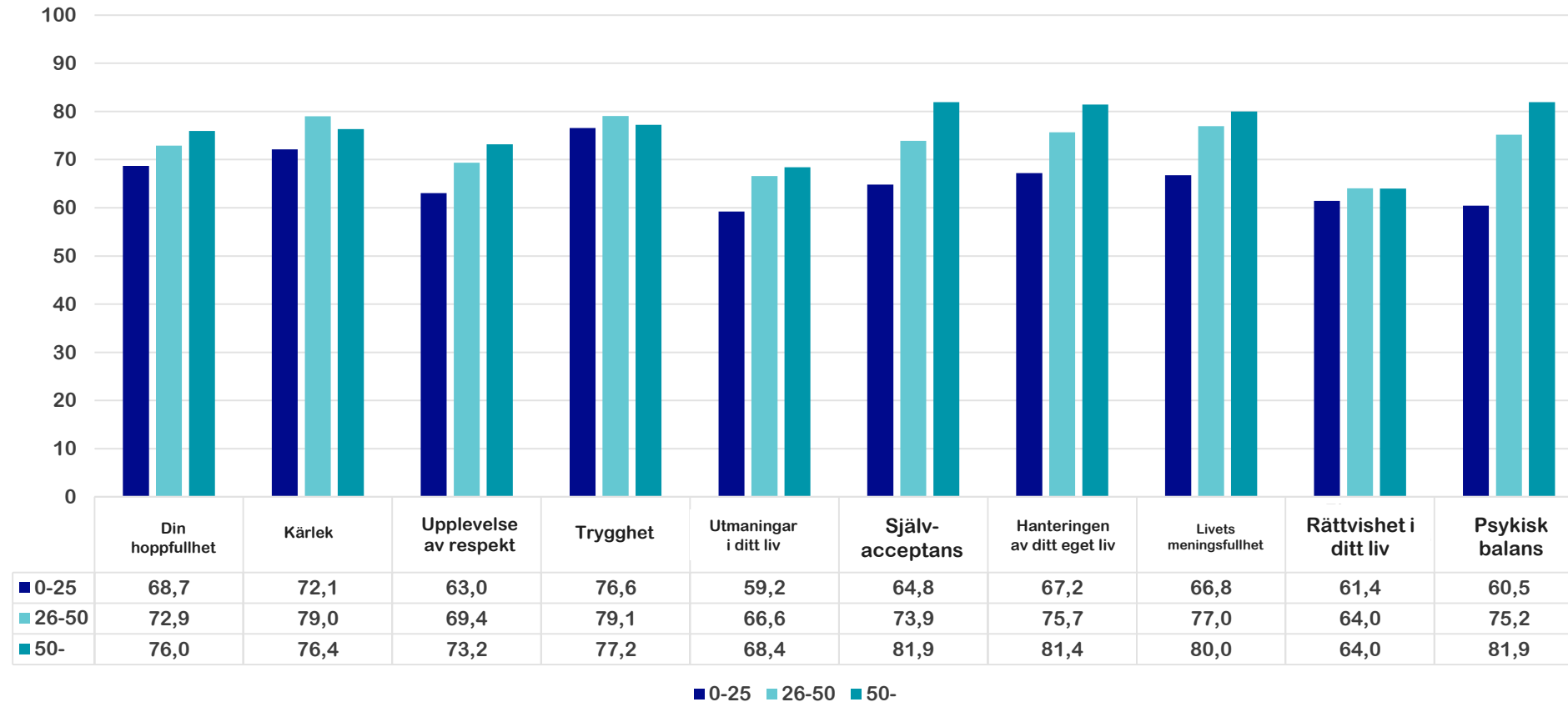


I nöjdhetsomdömena är riktningen för resultaten tydlig. Den äldsta gruppen är nöjdast och den yngsta missnöjdast, om än gruppens medelvärden inte understiger den kritiska punkten (50). Vänskapsförhållandena är lika bra bland de unga som bland andra. Man kunde vänta sig att den yngsta gruppen skulle uppleva att deras hälsa är bättre än vad andra grupper gör, men så är det inte.

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .

Hur bedömer du dig själv och ditt liv i fråga om följande tio saker? Gör din bedömning enligt anvisningen ovan. Hur genomförs de här sakerna i ditt liv? Skriv det tal som bäst beskriver dig på skalan 0 till 100, 0 och 100 medräknade.

Antal respondenter: 478

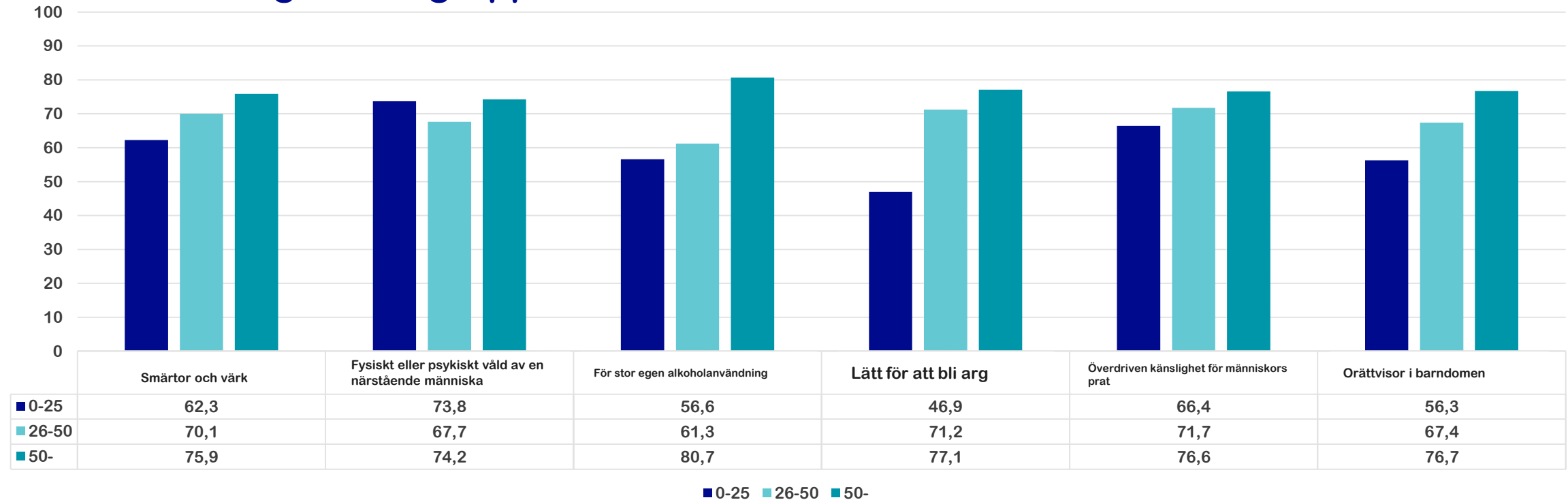


Trygghet och rättvishet bedömde de unga lika som andra, men i fråga om de andra alternativen var deras omdömen lägre. De yngstas omdömen går visserligen i en positiv riktning, men det är oroväckande att deras omdömen är klart sämre än övriga åldersgruppers. Det här resultatet anser jag att förtydligar ungdomsbarometerns resultat.

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .

# Lyckotjuvar och lycka för närvarande (0-100)

Medelvärde: enligt åldersgrupper 1/2

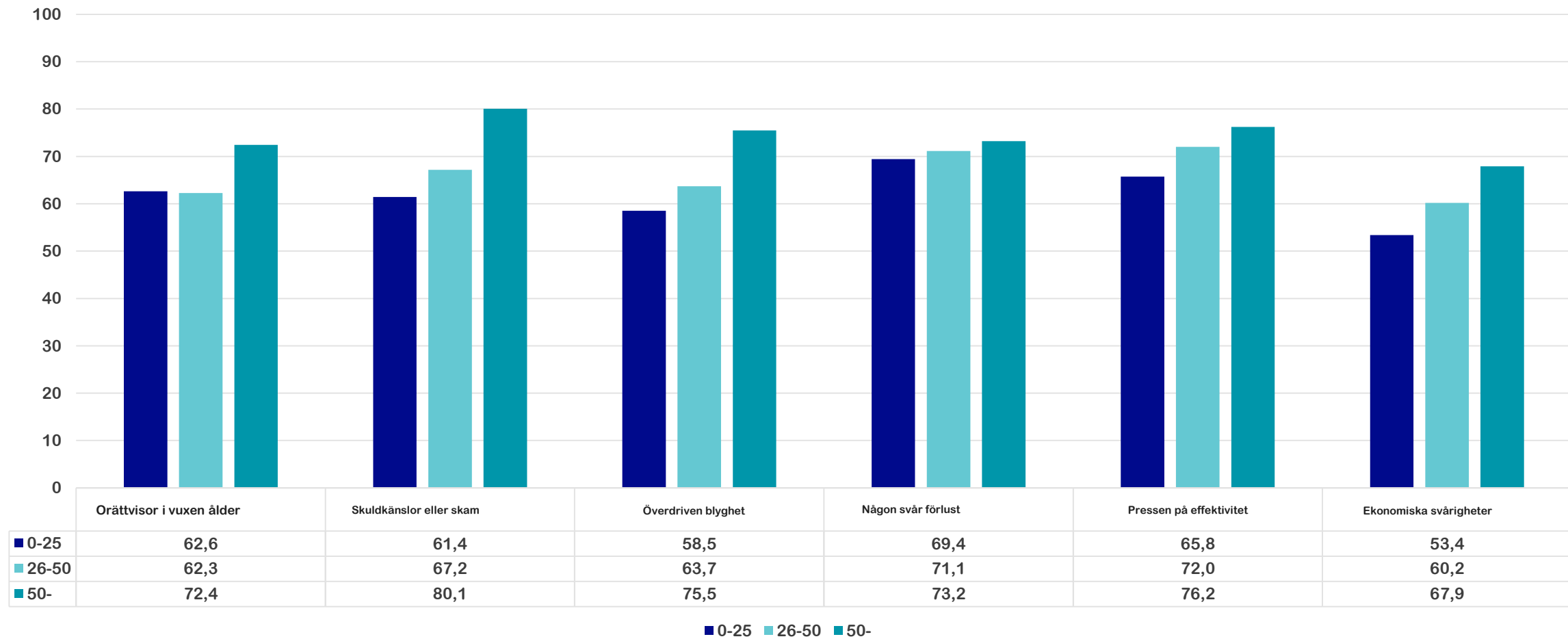


Då vi ser på upplevda problem (lyckotjuvar), betonas bland de unga känslighet, effektivitetskrav, blyghet och otrygghet. Faktorer som försämrar lyckan hos unga var i förhållande till medelvärdet 65,4 lätt för att bli arg 46,9, ekonomiska svårigheter 53,4, otrygghet 56,3, alkohol 56,6, överdriven blyghet 58,5, effektivitetskrav syntes inte i lyckan och upplevt våld hade samband med ökad lycka! (73,8) Lyckan bland vuxna (25-50) försämrades i förhållande till medelvärdet 73,2 av ekonomiska svårigheter 60,2, alkoholproblem 61,3, orättvisor i vuxen ålder 62,3, blyghet 63,7, skuld känslor och skam 67,2, otrygghet i barndomen 67,4, våld av en närstående 67,7. Lyckan hos över 50-åringar försämrades i förhållande till medelvärdet 75,5 av ekonomiska problem 67,9 – endast detta var klart lägre än medelvärdet! Alkoholproblem snarare ökade lyckan (80,7), likaså skuld känslor och skam (80,1).

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .

# Lyckotjuvar och lycka för närvarande (0-100)

Medelvärde: enligt åldersgrupper 2/2



V A A S A .  
V A S A .

# Metoder som du använder då du är ledsen

Antal respondenter: 346

Svaren indelades i kategorierna Kultur, Det egna välbefinnandet, Närstående, Natur

Yritän tietoisesti muistuttaa itseäni asioista, jotka ovat hyvin. Saatan myös ajatella, että nyt itken ja suren hetken, annan tunteiden tulla, mutta sen jälkeen yritän kääntää ajatuksia positiivisempaan suuntaan.

Laitan musiikin soimaan kovalle ja tanssin. Toimii aina.

Jos kaipaen piristystä menen mieheni kainaloon, hän saa minut nauramaan ja osaa lohduttaa.

Lähden ulos raittiiseen ilmaan kävelyllä - oli sää mikä tahansa. Onni on asua merenrannalla, jossa puhdasta ilmaa riittää.

Hoen silloin itselleni: "Nyt jalat maahan. Täällästä tämä elämä on. Välillä haastavampaa, sitten kohta taas on ilon vuoro. Minulla on hyvin asiat. On koti ja perhe ja ruokaa ja työkykyä."

Pidän kunnon säälipäivän. Kuuntelen surullista musiikkia, itken, olla möllötän yöpuvussa. Syön vain mieliruokia. Nukun pitkät yöunet päälle ja seuraava päivä onkin jo parempi 😊

Gå en skogs promenad med hunden, kom fram till stranden, sätt dig på en sten och bara titta på vågorna eller horisonten, känn doften, låt hjärtat sakta i och tankarna stillna

V ^ ^ S ^ .  
V ^ S ^ .