

Livskvalitet

Anbefalinger for et bedre målesystem

Ragnhild Bang Nes, Thomas Hansen og Anders Barstad

Med sentrale bidrag fra
Joar Vittersø, Erik Carlquist og Espen Røysamb

Rapport

IS-2727



Forord

I Norge har vi god kunnskap om hva som gjør oss syke, hva vi dør av og hvor lenge vi lever. Vi vet også mye om hvordan sykdom og levealder varierer på tvers av sosioøkonomiske grupper. Men vi har begrenset kunnskap om hvordan livet og livsbetingelsene oppleves av den enkelte. De seneste årene har det vokst fram en erkjennelse, både i faglige og politiske miljøer, om at kunnskap om innbyggernes livskvalitet kan gjøre politikere og myndigheter bedre i stand til å skape et sunnere og mer rettferdig samfunn.

Livskvalitet er et begrep som rommer mye. I 2016 lanserte Helsedirektoratet, i samarbeid med Folkehelseinstituttet, SSB og NOVA/OsloMet, rapporten Gode liv i Norge – Utredning om måling av befolkningens livskvalitet. I rapporten forstås livskvalitet som et helhetsperspektiv på livet til enkeltmennesker og grupper og dekker grunnleggende komponenter som frihet, trygghet og fellesskap. Disse komponentene kan måles både subjektivt og objektivt. Frihet kan for eksempel måles som en subjektiv opplevelse av egenkontroll og påvirkningsmuligheter, eller mer objektivt som økonomisk handlefrihet.

Det finnes flere undersøkelser i Norge som måler ulike sider av livskvaliteten. Disse undersøkelsene er i liten grad koordinerte, de inneholder ikke de samme spørsmålene og de retter seg mot utvalgte grupper. De er derfor ikke godt egnet til å gi et samlet overblikk over tilstanden i befolkningen – eller utviklingen over tid. I tillegg dekker de som regel bare enkelte sider av livskvaliteten. Vi har med andre ord ikke hatt noen enhetlig og helhetlig tilnærming til hvordan livskvalitet bør måles – før nå.

Denne rapporten presenterer et målesystem med anbefalte spørsmål og metoder for gjennomføring av livskvalitetsundersøkelser i Norge. Det er sterke fagmiljøer som står bak rapporten og den har vært gjenstand for grundige drøftinger i både norske og internasjonale fagmiljøer. I rapporten understrekes betydningen av helhetlige målinger av både subjektive og objektive komponenter av et godt liv:

"Vi må derfor spørre folk - ikke bare om generell tilfredshet, men også om glede og mestring i hverdagen, om opplevelse av mening, handlefrihet, respekt og tilhørighet, om håpløshet, stress eller press. Vi må kombinere slike data med informasjon om faktiske livsbetingelser, samfunnsforhold, bo- og arbeidsforhold – sette mennesket inn i en større sammenheng. Og så må vi følge utviklingen over tid så vi kan forstå hvem som får det verre og hvem som får det bedre - hvordan, på hvilken måte og under hvilke omstendigheter".

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet slutter seg til denne hovedanbefalingen.

Det anbefalte målesystemet bereder grunnen for en nasjonal befolkningsundersøkelse om livskvalitet. Regelmessige befolkningsundersøkelser om livskvalitet; utviklingstrekk og fordeling i befolkningen vil gi oss gode styringsdata for politikk-utviklingen for bedre helse. Ved å innlemme de anbefalte spørsmålsbatteriene også i andre eksisterende eller planlagte undersøkelser på nasjonalt, regionalt eller lokalt nivå kan vi også sikre muligheter for sammenligninger på tvers av undersøkelser.

Målesystemet vil være et viktig bidrag til oversiktsarbeidet i kommuner og fylkeskommuner og gi gode data også nasjonalt. Målesystemet vil således gjøre oss bedre rustet i arbeidet med å skape et godt og helsefremmende samfunn.

Oslo, 27. august 2018


Bjørn Guldvog


Camilla Stoltenberg

Innhold

Forord	4
1. Innledning.....	6
1.1 Sammendrag	11
1.2 Minimumslister for måling av subjektiv og objektiv livskvalitet.....	19
1.3 Samlede hovedlister for måling av livskvalitet	23
2. Anbefalinger for nasjonal undersøkelse	39
2.1 Datainnsamling og utvalg	39
2.2 Konteksteffekter	45
2.3 Spørsmålsformulering	46
2.4 Svarformat	48
2.5 Pilotering: Oppsummering og anbefalinger for en nasjonal pilotundersøkelse	49
3. Måling av subjektiv livskvalitet	54
3.1 Innledning.....	54
3.2 Beskrivelse og vurdering av eksisterende måleverktøy	55
3.2.1 Kognitiv livskvalitet.....	56
3.2.2 Affektiv livskvalitet	69
3.2.3 Eudaimonisk livskvalitet.....	79
3.3 Anbefaling av måleverktøy	86
3.3.1 Minimumsliste	87
3.3.2 Hovedliste	91
4. Måling av levekår og objektiv livskvalitet.....	104
4.1 Innledning.....	104
4.1.1 Hva er objektiv livskvalitet?	104
4.1.2 Andre sider ved levekårene.....	105
4.1.3 Konkretisering gjennom ulike komponenter	108
4.1.4 Objektive og subjektive målinger	109
Hovedkomponenter for måling av objektiv livskvalitet.....	113
4.2 Fysisk og psykisk helse	113
4.2.1 Overordnet helsetilstand og fysisk helse.....	113
4.2.2 Psykisk helse.....	114
4.2.3 Stress	118
4.2.4 Positiv psykisk helse	120
4.3 Sosialt fellesskap	127
4.3.1 Sosial deltaking.....	129

4.3.2 Sosial støtte og andre nettverksressurser	132
4.3.3 Støtte og hjelp til andre	134
4.3.4 Tillit.....	135
4.3.5 Tilhørighet og ensomhet	136
4.4 Økonomi og materielle goder	144
4.5 Fysisk trygghet	148
4.6 Kunnskaper og ferdigheter	150
4.7 Styresett, medvirkning og rettigheter	155
4.7.1 Demokrati	155
4.7.2 Tjenestetilbud.....	156
4.7.3 Trygghet og tillit til samfunnets institusjoner	157
4.7.4 Diskriminering	158
4.7.5 Aktivt medborgerskap.....	159
4.8 Arbeid og utdanning	165
4.9 Fritid og kultur.....	176
4.10 Natur og nærmiljø.....	183
4.11 Negative livshendelser.....	192
5. Bakgrunnsfaktorer	198
5.1 Ulikhet og identifisering av gruppeforskjeller.....	198
5.2 Demografi.....	199
5.3 Bosted	200
5.4 Yrke, inntekt og utdanning	200
5.4.1 Yrke og økonomisk status.....	200
5.4.2 Utdanning.....	201
5.4.3 Husholdningsinntekt, formue og gjeld.....	201
5.5 Spørreskjema uten registerkoplinger	201
5.6 Andre gruppeforskjeller.....	203
5.6.1 Seksuell orientering	203
5.6.2 Religion.....	204
5.7 Andre bakgrunnsfaktorer: Verdier og personlighet.....	205
5.7.1 Verdier	205
5.7.2 Personlighet.....	207
5.8 Anbefalinger om bakgrunnsfaktorer.....	208
Appendiks. Spørsmål om subjektiv livskvalitet som har vært stilt i ulike undersøkelser.....	217
Referanser.....	231

Forord

Befolkningens livskvalitet er en av Norges viktigste ressurser. Hovedformålet med dette arbeidet er å sikre bedre informasjon om hvordan mennesker i Norge har det, for å kunne tilrettelegge best mulig for gode liv.

Livskvalitet utgjør en egen målsetting i politikken og vies stadig mer oppmerksomhet i samfunnsplanlegging og forvaltning. I Folkehelsemeldingen *Mestring og muligheter* (Meld.St. 10 [2014-2015]) fikk Helsedirektoratet i oppdrag av Helse- og omsorgsdepartementet å utforme en strategi for å sikre gode data om befolkningens livskvalitet. En arbeidsgruppe nedsatt og ledet av Helsedirektoratet med representanter fra Folkehelseinstituttet, Statistisk Sentralbyrå og NOVA/OsloMet-storbyuniversitetet utarbeidet i den forbindelse rapporten *Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet* (2016). Rapporten presenterer fire konkrete grep for å sikre et godt informasjonsgrunnlag: i) samordning av måleverktøy og metode, ii) forbedring av systemet for innsamling av data om nasjonal livskvalitet, iii) etablering av et system for innsamling av data om fylkeskommunal og kommunal livskvalitet og iv) etablering av et nasjonalt nettsted for livskvalitet.

Denne rapporten er skrevet på oppdrag fra Helsedirektoratet og utgjør en videreføring av rapporten *Gode liv i Norge*. Formålet med arbeidet er å anbefale konkrete måleverktøy for utbedring av målesystemet for livskvalitet og skape et bedre grunnlag for innsamling av livskvalitetsdata i Norge – nasjonalt, regionalt og lokalt. Det vil bidra til mer nyanserte og sammenlignbare data om befolkningens livskvalitet. Dette er nødvendig for å forstå hvordan livskvaliteten endrer seg i forhold til samfunnsmessige og demografiske endringer, og for at vi skal kunne tilrettelegge godt og fordele betingelser på en rettferdig og bærekraftig måte. Måleverktøyet som anbefales vil være et viktig bidrag til oversiktsarbeidet i kommuner og fylkeskommuner og til forskning, samfunnsplanlegging og politikkutvikling også nasjonalt. Anbefalingene er utarbeidet av Thomas Hansen (NOVA), Anders Barstad (SSB) og Ragnhild Bang Nes (FHI) i samarbeid med Espen Røysamb (UiO), Joar Vittersø (UiT), Bente Wold

(UiB), Erik Carlquist (UiO) og Tilmann von Soest (UiO). Thomas Hansen (NOVA) har hatt hovedansvaret for utarbeidelse av grunnlagsmaterialet for måling av subjektiv livskvalitet og Anders Barstad (SSB) for grunnlagsmaterialet for måling av objektiv livskvalitet. Erik Nord (FHI) og Signe Vrålstad (SSB) har stått for grundige fagfellevurderinger. Arbeidet har også vært gjenstand for fagfellevurdering fra Anne Illemann ved Statens Institut for Folkesundhed i Danmark, samt Johanna Ahnquist, Regina Winzer og Hillevi Busch ved Folkhälsomyndigheten i Sverige. I tillegg gjennomførte SSB på oppdrag fra Helsedirektoratet en omfattende brukertesting av de anbefalte spørsmålene for å kvalitetssikre undersøkelsens reliabilitet og validitet. Kari Voll ved Folkehelseinstituttet har stått for korrekturlesing av rapporten.

1. Innledning

Mange vet at Norge troner høyt når verdens lykkeligste land rangeres. De færreste vet at slike rangeringer ofte bygger på små utvalg og ett enkelt spørsmål om tilfredshet med livet alt i alt. I andre rangeringer spørres ikke folk i det hele tatt. I stedet bygger de på informasjon om objektive levekår som vi antar fører til livskvalitet - som gjennomsnittlig husholdningsinntekt, utdanningsnivå og forventet levealder.

Subjektiv livskvalitet har vært et underprioritert fokusområde her i landet - både politisk og vitenskapelig. Spørsmål om subjektiv livskvalitet har derfor fått liten plass i befolkningsundersøkelsene. Kunnskapen vi har om befolkningens subjektive opplevelser står derfor i sterk kontrast til kunnskapen vi har om befolkningens levekår og annen informasjon i nasjonale registre.

For å skape et godt og helsefremmende samfunn trenger vi kunnskap om livsbetingelser og levekår - og om hvordan folk selv opplever å ha det. Hva vi tenker og føler har faktiske konsekvenser for hvordan vi har det og hva vi gjør. Vi må derfor spørre folk - ikke bare om generell tilfredshet, men også om glede og mestring i hverdagen, om opplevelse av mening, handlefrihet, respekt og tilhørighet, om håpløshet, stress eller press. Vi må kombinere slike data med informasjon om faktiske livsbetingelser, samfunnsforhold, bo- og arbeidsforhold – sette mennesket inn i en større sammenheng. Og så må vi følge utviklingen over tid så vi kan forstå hvem som får det verre og hvem som får det bedre - hvordan, på hvilken måte og under hvilke omstendigheter.

En forutsetning for dette er samordning av relevante og pålitelige måleverktøy. Uten slik samordning kan vi ikke sammenligne resultater på tvers av undersøkelser og over tid. Et godt informasjonssystem om livskvalitet bør også bygge på jevnlig undersøkelser og gi informasjon om flere aspekter av livskvaliteten i en og samme undersøkelse. Og sist, men ikke minst, bør slike subjektive data kobles til «objektiv» informasjon om faktiske livsbetingelser og levekår.

Hvorfor skal vi måle livskvalitet?

Det vi måler vies fokus og prioritet; det rettleder oss. I august 2017 la regjeringen frem en ny strategi for god psykisk helse for perioden 2017 til 2022. Strategien understreker målet om å skape et samfunn som fremmer livskvalitet gjennom hele livsløpet. Livskvalitet som overordnet målskive i politikken er et bidrag til å se mer helhetlig på politiske mål og ligger tett opp til hva nordmenn flest ønsker. Livskvalitet som målskive og det anbefalte målesystemet som presenteres her, inviterer derfor til økt medborgerskap. Fordi livskvalitet er en felles visjon på tvers av mennesker, befolkningsgrupper, samfunnssektorer og politiske skillelinjer, inviterer det også til bredere eierskap på tvers av sektorer. Som målskive kan derfor livskvalitet bidra til økt forståelse for betydningen av det tverrsektorielle samarbeidet i møte med dagens helse- og velferdsutfordringer. Livskvalitet gir dermed nytt innhold til arbeidet med psykisk og fysisk helse og åpner for nye løsninger og nye initiativer. For å evaluere og handle best mulig trenger vi imidlertid et godt kunnskapsgrunnlag. Et mer helhetlig system for innsamling og bruk av livskvalitetsdata utgjør derfor et viktig ledd i arbeidet med å tilrettelegge for gode liv i befolkningen.

Initiativet som ligger til grunn for dette arbeidet er også en naturlig følge av internasjonale strømninger. En rekke andre land har nå livskvalitet høyt opp på den politiske agendaen. En viktig bakgrunn for denne interessen var rapporten fra Stiglitz-kommisjonen, utgitt i 2009, som konkluderte med at det var på tide å endre vektleggingen i offisiell statistikk, fra å måle økonomisk produksjon over til å måle menneskelig velferd. En sentral drivkraft er også Organisasjonen for økonomisk samarbeid og utvikling, OECD. OECD har vært opptatt av å utvikle gode mål på livskvalitet i medlemslandene, og har utgitt en rekke rapporter, blant annet om hvordan livskvalitet kan måles. EUs statistiske kontor, Eurostat, FN og Verdens helseorganisasjon, WHO, har også vært involvert i arbeidet med å utvikle gode målesystemer. Blant landene som nylig har gjennomført omfattende undersøkelser av nasjonal livskvalitet, eller utgitt rapporter om dette, finner vi Storbritannia, Tyskland, Frankrike, Island og Danmark.

Hva er livskvalitet?

Ordet livskvalitet er mangetydig. En utfyllende gjennomgang av livskvalitetsbegrepets bakgrunn, historie og utvikling er presentert i *Gode liv i Norge. Utredning om måling av*

befolkningens livskvalitet (2016) og i boken *Levekår og livskvalitet* (Barstad, 2014). I enkelte sammenhenger brukes begrepet for å dekke rent subjektive opplevelser som tilstedeværelse av tilfredshet, mening og glede. I andre sammenhenger vektlegges objektive forhold som materielle livsbetingelser, arbeids- og boforhold. I sistnevnte tilfelle blir livskvalitet nærmest ensbetydende med velferd og levekår. OECD og Eurostat vektlegger livskvalitet som bestående av både subjektive og objektive komponenter. I tråd med dette heter det også i Folkehelsemeldingen – *Mestring og muligheter 2014-2015*, at gode mål på livskvalitet både omfatter objektive og subjektive mål. Den subjektive livskvaliteten handler om hvordan livet oppleves for den enkelte. Den omfatter både vurderinger av livet (for eksempel livstilfredshet) og av fungering i det daglige (for eksempel opplevelse av mestring og mening) samt positive og negative følelser (som glede og tristhet). Den objektive livskvaliteten handler om sentrale sider ved livssituasjonen – som frihet, trygghet, helse, fellesskap og selvutvikling. Livskvalitetsbegrepet er dermed delvis overlappende med både psykisk helse og med levekår: Den subjektive livskvaliteten overlapper særlig med psykisk helse; den objektive med levekår.

Når vi i denne rapporten i en del sammenhenger bruker ordet 'livskvalitet' uten nærmere presisering, mener vi *både* subjektive og objektive aspekter. Et slikt vidt og sammensatt begrep kan virke problematisk. I forskningssammenheng er det generelt viktig å bruke smale begreper og entydige ord dersom en skal studere sammenhenger i en rikt nyansert virkelighet - for eksempel mellom subjektive og objektive forhold (som mellom opplevelse av mestring og arbeidssituasjon). Bruk av et vidt livskvalitetsbegrep, som omfatter både subjektive og objektive aspekter, begrenser likevel ikke mulighetene til å studere slike sammenhenger og kan være hensiktsmessig av flere grunner. Et overordnet livskvalitetsbegrep er særlig nyttig i det tverrfaglige og tverrsektorielle samarbeidet for å sikre gode liv i befolkningen.

Livskvalitetsbegrepet brukes på tvers av samfunnssektorer, etater og faglige skillelinjer og inviterer dermed til bredere eierskap, felles dugnad og samskaping i det helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeidet. Gode liv bygges ikke først og fremst i helsevesenet. Gode liv bygges der folk lever livene sine – hjemme, i barnehagen, på skolen, på arbeidsplassen og i nærmiljøet. Det livskvalitetsfremmende og forebyggende arbeidet må derfor foregå også på andre arenaer enn i det tradisjonelle helsesystemet – for eksempel ved byplanlegging, i skolen og i skattepolitikken. Bruk av begreper som ulike sektorer og faggrupper har et felles eierskap

til kan bidra til å fasilitere denne samskapingen. At det er fruktbart med en vid forståelse kan også begrunnes med at data om subjektiv livskvalitet kan bli særdeles verdifulle og anvendelige i praktisk politikk hvis de ses i sammenheng med objektive aspekter (som levekår).

Konkrete anbefalinger

Denne rapporten utgjør en videreføring av rapporten *Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet* (2016) og presenterer konkrete anbefalinger for måling av livskvalitet i Norge. Hensikten med rapporten er å bidra til en standardisert og nyansert verktøykasse for måling av subjektiv og objektiv livskvalitet i Norge. Rapporten gir både anbefalinger om måleverktøy for helhetlig måling av livskvalitet (egen livskvalitetsundersøkelse) og et minimumsbatteri av spørsmål som kan benyttes i undersøkelser som ikke alene fokuserer på livskvalitet, eller som er av mindre omfang, men hvor en ønsker å dekke sentrale komponenter av livskvaliteten. Rapporten gir også en vurdering av hvordan nasjonale undersøkelser bør gjennomføres. Anbefalingene er basert på en gjennomgang av forskning og internasjonale anbefalinger, innspill fra nasjonale og internasjonale aktører på feltet samt arbeidsgruppens faglige vurderinger. Forslagene har vært presentert og diskutert på høringsmøte og vært gjenstand for omfattende fagfellevurdering både internt (FHI, SSB) og eksternt (internasjonale kolleger). I tillegg gjennomførte SSB en omfattende brukertesting våren 2018 for å kvalitetssikre anbefalingene. Denne brukertesting besto av tre faser; først en ekspertevaluering, deretter eksplorerende intervjuer med strategisk utvalgte testpersoner og til slutt kognitive intervjuer med et mangfoldig sammensatt utvalg (n=30). Brukertesting medførte enkelte justeringer av spørsmålene. Spørsmål fra etablerte spørsmålsbatterier og spørsmål som har vært brukt i norske undersøkelser over lengre tid ble i hovedsak ikke forandret. I vår anbefaling har vi lagt vekt på at måleverktøyene skal tjene en rekke formål og har benyttet et sett av kriterier for utvelgelse. Vi har særlig vektlagt at måleverktøyene, så langt som mulig, skal:

- være basert på *forskning og internasjonale anbefalinger*
- gi data som kan brukes til *statistikk og til forskning*
- gi muligheter for *sammenligning på tvers av undersøkelser, regioner og land*
- kunne ligge til grunn for en *selvstendig regelmessig befolkningsundersøkelse*, samt være *del av eksisterende eller nye undersøkelser*

- være *egnet for tidsserier* og med fordel *videreføre tidsserier*
- være *sensitive* for *endring* og for politiske *tiltak*
- kunne benyttes for *aldersgruppen 16 år og oppover*

Flere av spørsmålene som anbefales for måling av objektiv livskvalitet har en subjektiv karakter. Vi har valgt en pragmatisk tilnærming til dette, og har ikke tilstrebet noe absolutt skille. Flere av målene er dessuten validert gjennom graden av samsvar med objektive fenomener. Selv om for eksempel målet på helse i utgangspunktet er subjektivt definert, er det validert gjennom studier av hvordan det korrelerer med dødelighet. Inndeling i subjektiv og objektiv livskvalitet bygger dermed på en del pragmatiske hensyn. De anbefalte målene må derfor sees i sammenheng.

Leseguide

Rapporten er organisert slik at samtlige anbefalinger om konkrete måleverktøy presenteres først, etter et kort sammendrag. Deretter presenteres anbefalinger om selve metoden for gjennomføring av livskvalitetsundersøkelser, før det faglige grunnlagsmaterialet knyttet til subjektiv livskvalitet og deretter objektiv livskvalitet, presenteres. Avslutningsvis presenteres sentrale mål på bakgrunnsfaktorer av relevans for måling av livskvalitet. Dette grunnlagsmaterialet (subjektiv livskvalitet, objektiv livskvalitet, bakgrunnsfaktorer) gir en faglig og fyldig drøfting av bakgrunnen for de konkrete anbefalingene. I grunnlagsmaterialet gjennomgås de mest brukte spørsmålene og måleinstrumentene for hver av livskvalitetens komponenter. Gjennomgangen avsluttes med en anbefaling om hvilke måleinstrumenter som bør inngå i en minimumsliste, en hovedliste og eventuelt som del av listen over tilleggsspørsmål. Rekkefølgen på spørsmålene slik de er presentert i rapporten svarer ikke nødvendigvis til rekkefølgen på spørsmålene slik de bør presenteres i et endelig spørreskjema.

1.1 Sammendrag

Gode liv er en felles visjon på tvers av befolkningsgrupper, samfunnssektorer og politiske skillelinjer. Men hva er livskvalitet, og hvordan kan den måles? I juni 2016 ble utredningen *Gode liv i Norge* (2016) lansert. Denne presenterte forskjellige perspektiver på livskvalitet, og ga en vurdering av svakhetene ved dagens målesystem. I denne rapporten tar vi utgangspunkt i definisjonen av livskvalitet som ble gitt i utredningen *Gode liv i Norge*. I tråd med denne oppfattes livskvalitet som et sammensatt fenomen, med både subjektive og objektive aspekter.

Hva er subjektiv livskvalitet?

Den subjektive livskvaliteten har tre dimensjoner: kognitiv, affektiv og eudaimonisk. Kognitiv livskvalitet referer til hvor fornøyd en er med livet, både generelt og med viktige livsområder. Affektiv livskvalitet omhandler tilstedeværelse av positive følelser som lykke og glede, og negative følelser som sinne og nervøsitet. Eudaimonisk livskvalitet omfatter forskjellige aspekter av psykologisk fungering og behovstilfredsstillelse, hvorav mening, tilhørighet og engasjement er særlig sentrale.

Anbefalinger om subjektiv livskvalitet

Anbefalingene om måling av subjektiv livskvalitet er inndelt i tre deler. For det første en *minimumsliste*, som inneholder spørsmål som utgjør et minimum for å dekke de tre dimensjonene av subjektiv livskvalitet. Listen er ment å kunne inngå i sin helhet når undersøkelser skal inkludere mål på livskvalitet. For det andre en *hovedliste*, som er en mer omfattende liste med måleverktøy organisert i tre moduler – en for hver av dimensjonene. Hovedlisten er ment som grunnlag for en egen livskvalitetsundersøkelse og inkluderer minimumslisten. For det tredje presenteres *tilleggslist*er, et sett av kvalitetssikrede mål som kan supplere hovedlisten, avhengig av brukeres behov og ressurser.

Minimumslisten består av 12 spørsmål, hvorav de fem første utgjør en tilpasset versjon av OECDs (2013) anbefalte minimumspakke for måling av subjektiv livskvalitet. Disse kjernespørsmålene er mye brukt, særlig internasjonalt, og gir gode muligheter for sammenligning med andre land. Listen inneholder et spørsmål om livstilfredshet som er ment å fange en vurdering av hvordan livet oppleves alt i alt. Et annet spørsmål fanger opplevelsen av mening, som ofte inngår i

spørreskjemaer om eudaimonisk livskvalitet. I tillegg følger et spørsmål som måler sosial tilhørighet og et annet som fanger bidrag til andres livskvalitet. Leddene er hentet fra Dieners Flourishing Scale og brukes ofte som indikatorer på eudaimonisk livskvalitet. Inkludert er også åtte spørsmål om følelser den siste uken. Tre omhandler positive følelser (glad, engasjert, rolig og avslappet), mens de resterende fem dreier seg om de negative (bekymret, nedfor eller trist, irritert, ensom, engstelig).

Hovedlisten for subjektiv livskvalitet består av totalt 55 spørsmål. I hovedlisten for måling av kognitiv livskvalitet, anbefaler arbeidsgruppen en mye brukt skala: *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) i tillegg til enkeltspørsmålet om livstilfredshet. Likeledes inngår en serie spørsmål om tilfredshet med i alt ti sentrale livsområder.

I hovedlisten er antallet spørsmålet om følelser (affektiv livskvalitet), utvidet fra 8 til 14 for å dekke flere nyanser. Blant tilleggene finner vi «lykkelig» på den positive siden og «redd», «stresset» og «sliten» på den negative. I hovedlisten inkluderes også «gårsdagsmålinger» - det stilles dermed spørsmål om de ulike følelsesmessige opplevelsene for både den siste uken og for det siste døgnet.

Mål på eudaimonisk livskvalitet i hovedlisten inkluderer enkeltspørsmålet om mening, de to leddene på sosial tilhørighet og sosialt bidrag, samt et 3-ledds mål på engasjement som spør om informanten er interessert, oppslukt og/eller entusiastisk i det hun holder på med. I tillegg anbefales *Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (WEMWBS). Det er en sammensatt skala, med i alt 14 ledd, som inneholder mange eudaimoniske aspekter. Eksempler er «jeg har følt meg nyttig», «jeg har vært interessert i nye ting» og «jeg har følt meg elsket». Det siste målet som anbefales er en 5-ledds versjon av Pearlin og Schoolers *Mastery Scale* som måler kontroll og mestring i hverdagen. Skalaen har vært brukt i flere norske undersøkelser (leveårsundersøkelsene, LOGG/NorLAG) i en årrekke.

Hva er objektiv livskvalitet?

Begrepene levekår og objektiv livskvalitet er delvis overlappende. Levekår er de ytre livsbetingelsene, som omfatter forskjellige aspekter ved en persons livssituasjon. De er uavhengige av subjektive opplevelser, og omtales dermed som objektive. Noen sider ved de

ytre betingelsene vektlegges mer av folk flest og i politikk og samfunnsliv, enn andre («kjernegoder») og betegnes her som objektiv livskvalitet. Frihet, trygghet, helse, fellesskap og selvutvikling utgjør slike kjernegoder. Jo mer disse kjernegodene realiseres, desto høyere er den objektive livskvaliteten.

Samspillet mellom ressurser og krav/belastninger er viktig for å forstå hvordan livskvaliteten endrer seg over tid. For eksempel kan det være lettere å mestre et samlivsbrudd hvis en har god inntekt og støtte fra venner. Hvis kravene overskrider mengden av tilgjengelige ressurser, kan resultatet bli helsemessige problemer, ufrihet og utrygghet. Livskvalitet handler om å ha ressurser til å mestre krav og belastninger, slik at den enkelte både kan vurdere livet som bra, føle seg bra, og faktisk fungere og ha det bra på sentrale områder av livet. Skillelinjene mellom ressurser/krav og objektiv livskvalitet er uklare (delvis overlappende fenomener). God helse er for eksempel en viktig ressurs for å skape et godt liv; i tillegg er det utfordrende og ressurskrevende å leve med dårlig helse.

I gjennomgangen av måleverktøy for objektiv livskvalitet tar vi utgangspunkt i ulike velferdskomponenter: Fysisk og psykisk helse, kunnskaper og ferdigheter, økonomi og materielle goder, fysisk trygghet, styresett, medvirkning og rettigheter, sosialt fellesskap, arbeid og utdanning, fritid og kultur samt natur og nærmiljø. Listen gir mulighet for å konkretisere de valgte kjernegodene (frihet, trygghet, helse, fellesskap og selvutvikling). For eksempel handler frihet både om økonomi (økonomisk handlefrihet), arbeid (autonomi på arbeidsplassen), og styresett (demokratisk medvirkning, fravær av diskriminering). Listen dekker også de viktigste rammene rundt, og arenaene for, menneskers liv: Arbeid og utdanning, bolig og nærmiljø, fritid, familie og venner, demokratiske institusjoner og frivillige organisasjoner.

Anbefalingene om måleverktøy for objektiv livskvalitet er, på samme måte som for subjektiv livskvalitet, inndelt i en minimumsliste, en hovedliste og en tilleggsliste. I minimumslisten inngår ikke mål på samtlige av de ni velferdskomponentene. I hovedlisten inngår alle komponenter, men med et fyldigere utvalg av spørsmål for noen komponenter enn for andre. I tilleggslisten finnes mål som kan supplere hovedlisten, avhengig av brukeres behov og

ressurser. Her finnes for eksempel en liste over bruk og vurdering av ulike kommunale tjenester og tilbud.

Anbefalinger om objektiv livskvalitet

Minimumslisten har 11 spørsmål. De første tre måler aspekter ved fysisk og psykisk helse. Det er ett spørsmål om egenvurdert helse, og to om depressive symptomer. Sistnevnte anbefales målt med to-ledds versjonen av Patient Health Questionnaire (PHQ-2), som er en kortversjon av PHQ-8, anbefalt som mål på depresjon av Eurostat. Fra *Oslo Social Support Scale* (OSS-3) hentes et enkeltstående spørsmål om sosial støtte. Tilhørighet til sosiale fellesskap kartlegges også gjennom et spørsmål om kontakten med gode venner. Det spørres i tillegg om tillit til andre mennesker. Tillit er en viktig ressurs, både på det samfunnsmessige og personlige plan. Så følger et spørsmål om husholdningens økonomi, nærmere bestemt om hvor vanskelig det er å få pengene til å strekke til i det daglige. To spørsmål omhandler graden av trygghet og tilhørighet i nærmiljøet. De siste spørsmålene danner grunnlag for mål på samlivsstatus og for integrasjonen på arbeidsmarkedet. Dette representerer viktige ressurser, i tillegg til å være indikatorer på sosial tilhørighet.

Hovedlisten omfatter 100 spørsmål. Her dekkes alle komponentene, i tillegg til spørsmål om bakgrunnsfaktorer (se nedenfor). I hovedlisten inngår en liste av spørsmål om tolv forskjellige livsbelastninger, og når de inntraff. Eksempler er samlivsopløsning, arbeidsledighet, voldshendelser og alvorlig sykdom. Fire av hendelsene berører de som står en nær, blant annet dødsfall, sykdom og om en har fått barn med en alvorlig funksjonshemming.

Det er mange spørsmål om helse i hovedlisten. I tillegg til PHQ-2 som inngår i minimumslisten, inkluderer hovedlisten et spørsmålsbatteri om psykisk helse, Hopkins Symptom Checklist (HSCL) som måler symptomer på angst og depresjon. Ulike versjoner av HSCL (5, 8, 10 og 25 ledd) har i en årrekke hatt bred anvendelse i norske undersøkelser. De 13 spørsmålene som er inkludert i hovedlisten gir mulighet for å beregne både HSCL-5 og HSCL-10. I tillegg inngår et spørsmål om ensomhet. Selv om dette er et tema som inngår i den subjektive minimumslisten, foreslår vi at ensomhetsspørsmålet i HSCL tas med, for å sikre sammenlignbarhet med tidligere undersøkelser. Hovedlisten inneholder også spørsmål om helsetilstanden i mer generell forstand (egenvurdert helse), samt flere spørsmål om

aktivitetsbegrensninger på grunn av helseproblemer. Opplevelse av smerter, og hvor sterke smertene er, dekkes med to spørsmål hentet fra den siste levekårsundersøkelsen om helse fra 2015.

Kunnskaper og ferdigheter er ressurser som bidrar til autonomi og muligheter til å gjøre rasjonelle valg. Det er få gode spørsmål om dette i eksisterende undersøkelser som egner seg i en livskvalitetsundersøkelse. I tillegg til det registrerte utdanningsnivået, inkluderer hovedlisten et spørsmål om en har gått på skole, studert eller vært lærling de siste fire ukene.

Økonomi og materielle goder er langt bedre dekket i levekårsundersøkelsene. I tillegg til spørsmålet om økonomi i minimumslisten, anbefales ett om kontantmarginal, samt fem spørsmål om husholdningen har råd til basale goder, som å betale for en ukes ferie utenfor hjemmet og å spise kjøtt eller fisk minst annenhver dag. Å eie sin egen bolig er en sentral ressurs, det kartlegges også.

Fysisk trygghet er allerede delvis dekket gjennom spørsmålene om fysisk og psykisk vold i listen over negative livshendelser. I tillegg til spørsmålet i minimumslisten om opplevd trygghet i nærmiljøet, anbefales et spørsmål om det er problemer med kriminalitet i boområdet, og et om uro for å bli utsatt for vold eller trusler.

Velferdskomponenten styresett, medvirkning og rettigheter handler om hvor godt det politiske systemet og det offentlige tjenesteapparatet fungerer. Vi har her valgt fire typer av spørsmål. Det første er en subjektiv vurdering av hvordan demokratiet fungerer, om det gir «folk som deg» innflytelse på det myndighetene gjør. Den andre dreier seg om udekkede tjenestebehov, herunder helsetjenester. Siden en av svarkategoriene er «økonomiske årsaker», gir svarene også en ytterligere indikasjon på økonomiske vansker og ufrihet. Det tredje er et spørsmålsbatteri om diskriminering og forskjellsbehandling, på grunnlag av alder, kjønn, etnisk bakgrunn og/eller andre kjennetegn. Den fjerde og siste typen spørsmål handler om tryggheten for å få den hjelpen man trenger i ulike situasjoner, for eksempel ved sykdom eller skade.

Sosialt fellesskap er en bred og sammensatt komponent. I tillegg til spørsmålet om sosial støtte, inngår ett om vennskap og kontakthyppheten med venner. Videre stilles det spørsmål om frivillig arbeid, som i tillegg til sosial deltaking er en indikator på god fungering (eudaimonia). Endelig inngår også det klassiske målet på sosial kapital – om en har tillit til andre. Ensomhet, den subjektive opplevelsen av manglende fellesskap, er viktig å måle og er som nevnt både inkludert i den subjektive minimumslisten og i spørsmålsbatteriet om psykisk helse (HSCL).

I tillegg til spørsmålet om arbeidslivstilknytning i minimumslisten, dekkes arbeidsmiljøet og andre arbeidsrelaterte forhold av totalt ni spørsmål. To av dem er om autonomi i arbeidssituasjonen, to kartlegger graden av fysisk og psykisk utmattelse etter arbeid, ett spør om mulighetene arbeidet gir til å utnytte ferdigheter, kunnskaper og erfaring, og ett kartlegger omfanget av seksuell trakassering. Til slutt i denne delen er det også spørsmål om jobbtrykghet, om kravene på jobben forstyrrer privatlivet, og om hvor mye tid som vanligvis går med til pendling.

Under fritid og kultur inngår for det første et spørsmål om tidspress. For det andre stilles det fire spørsmål om aktiviteter i fritiden. Her har vi valgt å spørre om aktiviteter som kan ha betydning for livskvaliteten, og som ofte har et sosialt aspekt. For det tredje er det stilt flere spørsmål om «skjerm»-tiden, ikke minst bruken av sosiale medier.

Velferdskomponenten natur og nærmiljø dekkes av sju spørsmål. To av dem måler problemer med støy og forurensing, mens tre andre kartlegger tilgangen på rekreasjonsområder og turterreng i nærheten av boligen, og om det er trygt å komme seg til det nærmeste rekreasjonsområdet. Til slutt er det to spørsmål om opplevelsen av tilhørighet og trykghet på bostedet, som også inngår i minimumslisten.

Bakgrunnsfaktorer

Bakgrunnsfaktorer gjennomgås i et eget kapittel. Følgende demografiske og geografiske opplysninger anbefales innhentet fra Befolkningsregisteret til SSB: Alder, kjønn, husholdningsstørrelse, husholdningens sammensetning, sivilstand, fødeland, innvandringskategori, landbakgrunn, bostedskommune, og om en bor i spredtbygd eller

tettbygd strøk. Sosioøkonomiske opplysninger bør også innhentes fra registre: utdanningsnivå, forskjellige inntektskilder, formue, gjeld, yrkesgruppe og arbeidssted. Registeropplysningene bør hentes inn for alle medlemmer av husholdningen.

Sammen med disse registeropplysningene bør det stilles spørsmål om familie- og arbeidstilknytning, jfr. minimumslisten. I tillegg anbefales to spørsmål om seksuell orientering, og to om tilhørighet til religiøse trosretninger. Det vil gi mulighet for å si noe om livskvaliteten blant minoritetsgrupper som en i dag har forholdsvis liten kunnskap om. Vi har også tatt med fem spørsmål om verdiorientering (materialisme/idealisme).

Personlighetsforskjeller forklarer mye av variasjonen i subjektiv livskvalitet i befolkningen. Det taler for at mål på personlighet bør inkluderes i surveyundersøkelser om livskvalitet. På den annen side er de tilgjengelige målene på personlighetstrekk nokså lange. Det gjør at disse måleinstrumentene tar mye plass og kan fortrenge andre sentrale spørsmål. Vi har valgt å ikke inkludere spørsmål om personlighet i hovedlisten, men har tatt dem med som mulige tilleggsspørsmål. Vi har valgt kortversjonen av Big-Five Inventory (BFI-20), som ser ut til å være den mest validerte og utprøvde kortversjonen i norsk sammenheng.

Anbefalinger for en helhetlig livskvalitetsundersøkelse

I rapportens første kapittel gis det anbefalinger for gjennomføringen av en helhetlig undersøkelse av livskvalitet. Arbeidsgruppen anbefaler at det gjennomføres en nasjonal pilotundersøkelse i første omgang, der det gis anledning til å prøve ut spørsmålsformuleringer og responsalternativer. Piloten kan i seg selv gi tall som kan brukes til kartlegging og forskning. I tillegg til en egen livskvalitetsundersøkelse bør eksisterende og planlagte helse- og befolkningsundersøkelser (for eksempel fylkeshelseundersøkelser) utvides med spørsmål om livskvalitet. Vi anbefaler å utvide den norske versjonen av EU-SILC og at livskvalitetsspørsmålene (minimumslistene) blir en del av kjernes spørsmålene som gjentas hvert år. Dette vil sikre årlig oppdaterte tall. En egen livskvalitetsundersøkelse bør gjennomføres annethvert år.

Vi anbefaler at en egen livskvalitetsundersøkelse gjennomføres som en web-undersøkelse i første omgang. En intervju-undersøkelse kan vurderes i lys av disse erfaringene. Ved bruk av web bør det gis mulighet for å besvare ved postalt spørreskjema. En web-basert

pilotundersøkelse av livskvaliteten i befolkningen er etter alt å dømme det alternativet som er mest kostnadseffektivt. Særlig gjelder det hvis en også kan ha et postalt skjema som tillegg, for dem som ønsker denne opsjonen. Ikke minst er det en fordel at webløsningen gir muligheter for store utvalg, og dermed en mulighet til å si noe om livskvaliteten for minoritetsgrupper i befolkningen (for eksempel homofile, kvinner med innvandrerbakgrunn, personer med spesifikke helseplager). Et stort utvalg innebærer også at piloten kan brukes til å si noe substansielt om livskvaliteten i Norge og for en mer detaljert geografisk oversikt, i tillegg til å belyse de metodiske utfordringene.

Minimumsliste subjektiv livskvalitet

M1. Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

M2. Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke meningsfylt i det hele tatt og 10 betyr svært meningsfylt.

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du....? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.

M3. Glad

M4. Bekymret

M5. Nedfor eller trist

M6. Irritert

M7. Ensom

M8. Engasjert

M9. Rolig og avslappet

M10. Engstelig

Hvor enig er du i påstandene nedenfor? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr helt uenig og 10 betyr helt enig.

M11. Mine sosiale relasjoner er støttende og givende.

M12. Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet.

¹ Ad spørsmålene i minimumslisten for subjektiv livskvalitet: M1 og M2 er mye anvendte enkeltledd på hhv. kognitiv og eudaimonisk livskvalitet anbefalt av OECD. M3-M10 er mål på positiv og negativ affekt (affektiv livskvalitet). M3-M5 er anbefalt av OECDs og anvendes i en rekke internasjonale undersøkelser. Leddene M6 til M10 er lagt til for å bedre dekke bredden i fenomenene. M11 og M12 dekker aspekter ved eudaimonisk livskvalitet. Det er naturlig at spørsmålsformuleringene justeres noe avhengig av datainnsamlingsmetode. Ved selvutfylling kan for eksempel formuleringen «Oppgi svaret på en skala fra...» utelates dersom endene i svarskalaen er verbalt markert der det skal avkrysses.

Minimumsliste objektiv livskvalitet og levekår

Helse:

M1. Hvordan vurderer du alt i alt din egen helse. Vil du si at den er 1. svært god, 2. god, 3. verken god eller dårlig, 4. dårlig, 5. svært dårlig?

Psykisk helse (PHQ-2):

M2-M3. Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de siste 14 dagene?

1. Lite interesse for eller glede over å gjøre ting
2. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet.

0. Ikke i det hele tatt, 1. Noen dager, 2. Mer enn halvparten av dagene, 3. Nesten hver dag

Sosialt fellesskap:

M4. Hvor mange står deg så nær at du kan regne med dem hvis du får store personlige problemer? Regn også med nærmeste familie.

1. Ingen, 2. En eller to, 3. Tre til fem, 4. Seks eller flere

M5. Hvor ofte er du sammen med gode venner? Regn ikke med medlemmer av din egen familie.

1. Omtrent daglig, 2. Omtrent hver uke, men ikke daglig, 3. Omtrent hver måned, men ikke ukentlig, 4. Noen ganger i året, 5. Sjeldnere enn hvert år, 6. Har ingen gode venner

M6. Vil du stort sett si at folk flest er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at en ikke kan være for forsiktig, mens 10 betyr at folk flest er til å stole på.

Minimumsliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

Økonomi:

M7. Hvis enpersonshusholdning: Tenk på din samlede inntekt. Dersom du bor sammen med andre, tenk på den samlede inntekten til alle i husholdningen.

Hvor lett eller vanskelig er det for deg/dere å få pengene til å strekke til i det daglige, med denne inntekten? 1. Svært vanskelig, 2. Vanskelig, 3. Forholdsvis vanskelig, 4. Forholdsvis lett, 5. Lett, 6. Svært lett, 7. Vet ikke

Natur og nærmiljø:

M8-M9. Så følger to spørsmål om stedet du bor på.

1. I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 vil si at du ikke føler tilhørighet overhodet, og 10 at du føler en sterk grad av tilhørighet.
2. Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 vil si at du ikke er trygg i det hele tatt og 10 at du er svært trygg.

Samliv:

M10. Er du... 1. Gift/registrert partner, 2. Samboende, 3. Har kjæreste (som du ikke bor sammen med), 4. Enslig

Arbeid:

M11. Hva er din hovedaktivitet nå for tiden? Er du 1. Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke), 2. Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke), 3. Selvstendig næringsdrivende, 4. Arbeidsledig, 5. Skoleelev eller student, 6. Alders- eller førtidspensjonist, 7. Arbeidsufør, 8. I yrkesrettet attføring, 9. Vernepliktig, sivilarbeider, 10. Hjemmearbeidende, 11. Annet

Minimumsliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

Registeropplysninger

Følgende demografiske og geografiske opplysninger innhentes fra Befolkningsregisteret: Alder, kjønn, husholdningsstørrelse, husholdningens sammensetning, sivilstand, fødeland, innvandringskategori, landbakgrunn, bostedskommune, bor i spredtbygd eller tettbygd strøk.

Følgende sosioøkonomiske opplysninger innhentes fra registre over inntekt, utdanning og yrke i SSB: Utdanningsnivå, inntekt, formue, gjeld, yrkesgruppe og arbeidssted. Opplysningene bør dekke forskjellige inntektskilder, både arbeidsinntekt, kapitalinntekt og offentlige overføringer, slik som bostøtte, sosialhjelp og mottak av arbeidsavklaringspenger. Både utdannings- og inntektsdata hentes inn for alle medlemmer av husholdningen.

1.3 Samlede hovedlister for måling av livskvalitet²

Hovedliste subjektiv livskvalitet: A. Kognitiv livskvalitet

A1 (OECD). Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

A2-A6 (Satisfaction With Life Scale). Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om livet ditt?

	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
På de fleste måter er livet mitt slik jeg ønsker det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Livsbedingungen mine er svært gode	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er fornøyd med livet mitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Så langt har jeg fått det viktigste jeg har ønsket meg i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

² Rekkefølgen på spørsmålene tilsvare ikke rekkefølgen i det endelige spørreskjema. Se avsnitt 2.2 og 3.2.1 om rekkefølgeeffekter. Det er naturlig at spørsmålsformuleringene justeres noe avhengig av datainnsamlingsmetode. Ved selvutfylling kan for eksempel formuleringen «Oppgi svaret på en skala fra...» utelates dersom endene i svarskaalen er verbalt markert der det skal avkrysses.

Hovedliste subjektiv livskvalitet: A. Kognitiv livskvalitet (forts.)

A7-A16. De følgende spørsmålene spør hvor fornøyd du er med ulike områder i livet. Vi ber deg svare på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

Hvor fornøyd er du med....

Din økonomiske situasjon

Din fysiske helse

Din psykiske helse

Dersom du har en samboer/ektefelle/

registrert partner: Forholdet til din partner

Dersom du har barn: Forholdet til ditt/dine barn

Forholdet du har til venner

Dersom du er yrkesaktiv: Jobben din

Steder du bor (strøket/bygda/bydelen)

Din bolig

Tiden du har til rådighet til å gjøre ting du liker

Eventuelle tillegg:

Din levestandard

Din økonomisk trygghet

Din fritid

Miljøet/naturen på stedet du bor

Muligheter til natur- og friluftsliv

Tilgang til helsetjenester

Din søvn

Dersom du har barn: Dine barns

livskvalitet

Dersom du har en samboer/ektefelle/

registrert partner: Din partners livskvalitet

Tilleggsspørsmål

1 (Stigespørsmål). Se for deg en stige med trinn nummerert fra 0 på bunnen til 10 på toppen, hvor toppen representerer det best tenkelige livet og bunnen av stigen representerer det verst tenkelige livet for deg. På hvilket trinn føler du at du står for tiden? (Se figur 1, punkt 2.1)

2 (Godt liv spørsmål). Hvor enig er du i følgende utsagn? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 er svært uenig og 10 er svært enig.

Jeg har et godt liv.

3 (Norsk Monitors lykkespørsmål). Vil du stort sett beskrive deg selv som meget lykkelig, ganske lykkelig, ikke spesielt lykkelig eller slett ikke lykkelig?

Hovedliste subjektiv livskvalitet: B. Affektiv livskvalitet

B1-B14. Tenk på hvordan du følte deg i går, og de siste 7 dagene. I hvilken grad var du... Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.

	I går	Siste uken
Glad		
Bekymret		
Nedfor eller trist		
Irritert		
Ensom		
Engasjert		
Rolig og avslappet		
Engstelig		
Sint		
Lykkelig		
Redd		
Stresset		
Sliten		
I hvilken grad kjedet du deg?		

Mulige tillegg:

Nervøs
Full av energi
Frustrert
Deprimert
Nysgjerrig
Interessert
Oppslukt
Entusiastisk
Plaget med smerte

Hovedliste subjektiv livskvalitet: C. Eudaimonisk livskvalitet

C1. OECD

Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke meningsfylt i det hele tatt og 10 betyr svært meningsfylt.

C2. Nords meningsspørsmål

Synes du at livet ditt stort sett er innholdsrikt og givende, eller synes du det ofte er tomt og kjedelig? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr «alltid tomt og kjedelig» og 10 betyr «alltid innholdsrikt og givende».

C3. Sosiale relasjoner (fra Dieners Flourishing Scale)

Hvor enig er du i påstandene nedenfor? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr helt uenig og 10 betyr helt enig.

Mine sosiale relasjoner er støttende og givende.

Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet.

C4-C6. Engasjement (fra European Social Survey)

Her kommer noen spørsmål om følelser man kan ha i det daglige. Bruk skalaen fra 0-10 til å si hvor ofte du opplever disse følelsene.

Sånn til daglig, hvor vanlig er det at du er...	Aldri											Hele tiden										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Interessert i det du holder på med?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppslukt i det du gjør?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entusiastisk i det du holder på med?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hovedliste subjektiv livskvalitet: C. Eudaimonisk livskvalitet (forts.)

C7-C20. WEMWBS

Nedenfor finner du en del utsagn om følelser og tanker. Vennligst kryss av for det som best beskriver din opplevelse for hvert utsagn de siste 2 ukene.

	Ikke i det hele tatt	Sjelden	En del av tiden	Ofte	Hele tiden
Jeg har vært optimistisk med hensyn til fremtiden *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt meg nyttig *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt meg avslappet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt interesse for andre mennesker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har hatt overskudd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har håndtert problemer godt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har tenkt klart *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært fornøyd med meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt nærhet til andre mennesker *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt meg selvsikker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært i stand til å ta egne avgjørelser *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt meg elsket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært interessert i nye ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært i godt humør	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* 7-ledds kortversjon

Hovedliste subjektiv livskvalitet: C. Eudaimonisk livskvalitet (forts.)

C21-C25. Mestring

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?

	Svært enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Svært uenig
Jeg har lite kontroll over det som hender meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen av de problemene jeg har kan jeg rett og slett ikke løse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er lite jeg kan gjøre for å forandre sider ved livet mitt som er viktige	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stilt overfor problemer i livet mitt føler jeg meg ofte hjelpeløs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen ganger føler jeg det som om jeg bare blir dyttet hit og dit her i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår

Negative livshendelser

Har noe av det følgende hendt deg?

- H1.** Opplevd et samlivsbrudd eller at det er slutt med kjæresten
- H2.** Mistet noen nære i dødsfall
- H3.** Hatt alvorlige økonomiske problemer
- H4.** Selv vært utsatt for en alvorlig fysisk sykdom eller skade
- H5.** Opplevd at en av dine nærmeste har vært alvorlig syk eller blitt utsatt for skade
- H6.** Fått eget barn med alvorlig og varig funksjonshemning/sykdom
- H7.** Fått omsorgsansvar for pleietrengende i nær familie
- H8.** Blitt utsatt for fysisk vold
- H9.** Blitt utsatt for trussel om vold
- H10.** Blitt tvunget eller forsøkt tvunget til seksuell omgang
- H11.** Blitt fornedret eller ydmyket over lengre tid
- H12.** Blitt arbeidsledig

1. Ja, siste 12 måneder, 2. Ja, ett til fem år siden, 3. Ja, mer enn fem år siden, 4. Nei

Helse

H13. Hvordan vurderer du alt i alt din egen helse. Vil du si at den er ...

1. svært god, 2. god, 3. verken god eller dårlig, 4. dårlig, 5. svært dårlig?

H14. Har du noen langvarige sykdommer eller helseproblemer? Ta også med sykdommer eller problemer som kommer og går. Med langvarig menes at den/de har vart, eller forventes å vare, i minst seks måneder. *1. Ja, 2. Nei*

H15. Har du funksjonshemning, eller har du plager som følger av skade? Vi tenker også på plager som kommer og går. *1. Ja, 2. Nei*

H16. Hvis H14=1 og/eller H15=1: Skaper noe av dette begrensninger i å utføre vanlige hverdagsaktiviteter? *1. Ja, store begrensninger, 2. Ja, noen begrensninger, 3. Nei*

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

H17. Hvis H16=1 eller H16=2: Har disse begrensningene vart i seks måneder eller mer?

1. Ja, 2. Nei

H18-H19. De neste spørsmålene handler om smerter. Har du i løpet av de siste 3 månedene hatt varig eller tilbakevendende

- Hodepine eller migrene? *1. Ja, 2. Nei*
- Smerter i kroppen? *1. Ja, 2. Nei*

H20. Hvis H18=1 eller H19=1. Hvis du tenker på de siste 4 ukene, hvor sterke smerter har du hatt? *1. Ingen, 2. Veldig milde, 3. Milde, 4. Moderate, 5. Sterke, 6. Veldig sterke*

H21-H22 (PHQ-2). Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de siste 14 dagene?

1. Lite interesse for eller glede over å gjøre ting
2. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet.

0. Ikke i det hele tatt, 1. Noen dager, 2. Mer enn halvparten av dagene, 3. Nesten hver dag

H23-H35. (HSCL). Nedenfor følger ulike plager og problemer som man av og til har. Hvor mye har hvert enkelt problem plaget deg eller vært til besvær i løpet av de siste 14 dagene?

- Matthet eller svimmelhet
- Nervøsitet eller indre uro
- Plutselig frykt uten grunn
- Stadig redd eller engstelig
- Følelse av å være anspent eller oppjaget
- Lett for å klandre deg selv
- Søvnproblemer
- Følelse av håpløshet med tanke på fremtiden
- Nedtrykt eller tungsindig
- Følelse av ensomhet
- Mye bekymret eller urolig
- Følelse av at alt er et slit
- Følelse av å være unyttig

1. Ikke plaget, 2. Litt plaget, 3. Ganske mye plaget, 4. Veldig mye plaget

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

Kunnskaper og ferdigheter

H36. Har du gått på skole, studert eller vært lærling i løpet av de siste 4 ukene? *1. Ja, 2. Nei*

Økonomi og materielle goder

H37. Har [du/husholdningen] mulighet til å klare en uforutsett utgift på 15 000 kroner i løpet av en måned, uten å måtte ta opp ekstra lån eller motta hjelp fra andre? *1. Ja, 2. Nei, 3. Vet ikke*

H38. Hvis enpersonshusholdning: Tenk på din samlede inntekt. Dersom du bor sammen med andre, tenk på den samlede inntekten til alle i husholdningen. Hvor lett eller vanskelig er det for [deg/dere] å få pengene til å strekke til i det daglige, med denne inntekten?

1. Svært vanskelig, 2. Vanskelig, 3. Forholdsvis vanskelig, 4. Forholdsvis lett, 5. Lett, 6. Svært lett, 7. Vet ikke

H39-H43. Hvis H38=1, 2 eller 3. Har [du/dere] råd til

- å betale for en ukes ferie utenfor hjemmet i året? *1. Ja, 2. Nei*
- å spise kjøtt eller fisk annenhver dag? *1. Ja, 2. Nei*
- å holde boligen passe varm? *1. Ja, 2. Nei*
- å bytte ut møbler dersom de er utslitte? *1. Ja, 2. Nei*
- å bytte ut mobiltelefoner med en ny av samme kvalitet, hvis den gamle går i stykker?

H44. Eier eller leier du/noen i husholdningen boligen du/dere bor i?

1. Selveier, 2. Borettslag, boligaksjeselskap, 3. Leier eller disponerer på annen måte, 4. Vet ikke

Fysisk trygghet

H45. Har [du/dere] problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet?

1. Ja, 2. Nei

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

H46. Har du den siste tiden vært urolig for å bli utsatt for vold eller trusler når du går ute alene der du bor? Vil du si at du er... *1. svært urolig, 2. noe urolig, 3. eller ikke urolig?*

Styresett, medvirkning og rettigheter

H47. I hvilken grad vil du si at det politiske systemet i Norge gir folk som deg innflytelse på det myndighetene gjør? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 er «ikke i det hele tatt», og 10 er «i svært stor grad».

H48. Har du noen gang i løpet av de siste 12 måneder hatt behov for å gå til tannlege uten å gjøre det? *1. Ja, 2. Nei*

H49. Hvis H48=1: Hva var hovedgrunnen til at du ikke gikk til tannlege?

1. Økonomiske årsaker, 2. Hadde ikke tid (arbeid, omsorgsforpliktelser), 3. Problemer med transport, 4. Lang venteliste, 5. Redd for tannlege/undersøkelse/behandling, 6. Ville se om problemet ble bedre av seg selv, 7. Kjente ikke noen god tannlege/behandler, 8. Andre årsaker

H50. Har du i løpet av de siste 12 månedene opplevd å bli diskriminert eller behandlet dårligere enn andre på grunn av... (flere svar er mulig) *1. Alder, 2. Kjønn, 3. Helseproblemer, sykdom, skade, 4. Funksjonshemming, 5. Etnisk bakgrunn, 6. Hudfarge, 7. Religion/livssyn, 8. Politiske holdninger, 9. Seksuell identitet, 10. Usikker grunn, 11. Ikke diskriminert*

H51-H54. Hvor trygg eller utrygg er du på at det offentlige gir deg den hjelpen du trenger? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 er svært utrygg og 10 er svært trygg.

-Ved sykdom eller skade

-Ved uførhet

-Hvis alder <70: Ved alderdom

-Hvis sysselsatt: Ved arbeidsledighet

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

Sosialt fellesskap

H55. Hvor mange står deg så nær at du kan regne med dem hvis du får store personlige problemer? Regn også med nærmeste familie. *1. Ingen, 2. En eller to, 3. Tre til fem, 4. Seks eller flere*

H56. Hvor ofte er du sammen med gode venner? Regn ikke med medlemmer av din egen familie. *1. Omtrent daglig, 2. Omtrent hver uke, men ikke daglig, 3. Omtrent hver måned, men ikke ukentlig, 4. Noen ganger i året, 5. Sjeldnere enn hvert år, 6. Har ingen gode venner*

H57. Har du i løpet av de siste 12 måneder utført noe frivillig arbeid for en organisasjon, klubb eller forening? *1. Ja, 2. Nei*

H58. Hvis H57=1. Hvor mange timer vil du si at du brukte på frivillig arbeid siste 12 måneder? Du kan oppgi svaret per uke, per måned eller per år. *1. Timer per uke, 2. Timer per måned, 3. Timer per år.*

H59. Vil du stort sett si at folk flest er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at en ikke kan være for forsiktig, mens 10 betyr at folk flest er til å stole på.

Arbeid og arbeidsmiljø

De følgende spørsmålene, H60-H68, går bare til dem som er sysselsatt (H88=1 eller H89=1).

H60 (Autonomi). Kan du selv bestemme når du vil ta pauser fra arbeidet? *1. Hele eller nesten hele tiden, 2. Omtrent tre fjerdedeler av tiden, 3. Halvparten av tiden, 4. En fjerdedel av tiden, 5. Sjelden eller aldri*

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

H61 (*Autonomi*). I hvilken grad kan du påvirke beslutninger som er viktige for ditt arbeid? 1. I svært stor grad, 2. I stor grad, 3. I noen grad, 4. I liten grad, 5. I svært liten grad

H62 (*Jobbtrygghet*). Står du i fare for å miste arbeidet ditt på grunn av nedlegging, nedbemanning eller andre årsaker i løpet av de nærmeste 3 årene? 1. Ja, på grunn av nedlegging, 2. Ja, på grunn av nedbemanning, 3. Ja, av andre årsaker, 4. Nei

H63-H64 (*Helse*). Hvor ofte føler du deg psykisk utmattet når du kommer hjem fra arbeid?
Hvor ofte føler du deg fysisk utmattet når du kommer hjem fra arbeid?
1. Daglig, 2. Et par dager i uken, 3. Ca. en gang i uken, 4. Et par ganger i måneden, 5. Sjeldnere eller aldri

H65 (*Selvutvikling*). Hvordan er mulighetene i jobben din til å utnytte de ferdigheter, kunnskaper og erfaring du har fått gjennom utdanning og arbeid? 1. Svært gode, 2. Gode, 3. Dårlige, 4. Svært dårlige

H66. Hender det at du blir utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende på din arbeidsplass? 1. Ja, en eller flere ganger i uka, 2., Ja, en eller flere ganger i måneden, 3. Ja, en eller flere ganger i året, 4. Ja, sjeldnere, 5. Nei

H67 (*Balanse arbeid og familie*). Hvor ofte hender det at kravene på jobben forstyrrer privatlivet ditt? 1. Daglig, 2. Et par dager i uken, 3. Ca. en gang i uken, 4. Et par ganger i måneden, 5. Sjeldnere eller aldri

H68 (*Pendling*). Hvor lang tid bruker du vanligvis hjemmefra til arbeidsstedet ditt en vei?
1. Inntil en halv time, 2. En halv til en time, 3. En til en og en halv time, 4. En og en halv til to timer, 5. Over to timer

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

Utdanning (bare til dem som er under utdanning, H36=1)

H69. Hender det at du blir utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende på skolen eller utdanningsinstitusjonen? *1. Ja, en eller flere ganger i uka, 2., Ja, en eller flere ganger i måneden, 3. Ja, en eller flere ganger i året, 4. Ja, sjeldnere, 5. Nei*

H70. Hvor ofte hender det at kravene på skolen eller i studiene forstyrrer privatlivet ditt? *1. Daglig, 2. Et par dager i uken, 3. Ca. en gang i uken, 4. Et par ganger i måneden, 5. Sjeldnere eller aldri*

H71. Hvor ofte føler du deg psykisk utmattet når du kommer hjem fra skolen eller utdanningsinstitusjonen?

1. Daglig, 2. Et par dager i uken, 3. Ca. en gang i uken, 4. Et par ganger i måneden, 5. Sjeldnere eller aldri

Fritid og kultur

H72 (Tidspress). Hvor ofte har du så mye å gjøre på hverdagene, mandag-fredag, at du har vanskelig for å rekke alt som må gjøres? *1. Daglig, 2. Et par dager i uka, 3. Ca. en gang i uken, 4. Et par ganger i måneden, 5. Sjeldnere eller aldri*

H73-H76. Omtrent hvor ofte gjør du det følgende i fritiden?

- Trener eller er fysisk aktiv slik at du blir andpusten og/eller svett
- Går på kino, teater, konserter og/eller kunstutstillinger
- Deltar i sosiale aktiviteter i en klubb, forening eller organisasjon
- Deltar i gudstjeneste eller andre religiøse møter.

1. Daglig, 2. Hver uke, men ikke daglig, 3. Hver måned, men ikke hver uke, 4. Noen ganger i året, 5. Sjeldnere, 6. Aldri

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

H77-H79. Tenk på en vanlig dag. Hvor lang tid bruker du på følgende:

- Se på TV
- Se på filmer/serier/Youtube
- Sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende)

1. Ikke noe tid, 2. Under 30 minutter, 3. 30 minutter – 1 time, 4. 1–2 timer, 5. 2–3 timer, 6. Mer enn 3 timer

Natur og nærmiljø

H80-H81 (Støy og forurensning). Når [du/dere] oppholder [deg/dere] inne i boligen, har [du/dere] problemer med

- støy fra naboer eller annen støy utefra, f.eks. fra trafikk, industri eller anlegg?
- støv, lukt eller annen forurensning i området rundt boligen på grunn av trafikk, industri eller bedrifter?

1. Ja, 2. Nei

H82. Finnes det et område som kan brukes til lek og avkopling innen 200 meter fra boligen? *1. Ja, 2. Nei*

H83. Hvis H82= 1.

Mener du det er trygt for [deg/deg eller noen av dem du bor sammen med] å komme til dette området? *1. Ja, 2. Nei*

H84. Finnes det et turterreng innen 500 meter fra boligen? *1. Ja, 2. Nei*

H85-H86. Så følger to spørsmål om stedet du bor på.

I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 vil si at du ikke føler tilhørighet overhodet, og 10 at du føler en sterk grad av tilhørighet.

Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 vil si at du ikke er trygg i det hele tatt og 10 at du er svært trygg.

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

Bakgrunnsfaktorer

H87. Er du... *1. Gift/registrert partner, 2. Samboende, 3. Har kjæreste (som du ikke bor sammen med), 4. Enslig*

H88. Utførte du inntektsgivende arbeid av minst 1 times varighet i forrige uke? *1. Ja, 2. Nei*

H89. Hvis H88=2, arbeider ikke. Har du inntektsgivende arbeid som du var midlertidig borte fra eller hadde fri fra i forrige uke? *1. Ja, 2. Nei*

H90. Hvis H88=1 eller H89=1. Hvor mange timer pr. uke arbeider du vanligvis i ditt hovedyrke? Regn også med betalte overtidstimer for ekstraarbeid hjemme i forbindelse med dette arbeidet. *Antall timer.*

H91. Hvis H90<32 timer eller H88=2 og H89=2.

Betrakter du deg hovedsakelig som..

1. Yrkesaktiv, 2. Selvstendig næringsdrivende, 3. Arbeidsledig, 4. Skoleelev eller student, 5. Alders- eller førtidspensjonist, 6. Arbeidsufør, 7. I yrkesrettet attføring, 8. Vernepliktig, sivilarbeider, 9. Hjemmearbeidende, 10. Annet, spesifiser

H92. Hvilket kjønn føler du deg seksuelt tiltrukket av? Vil du si:

1. Menn, 2. Kvinner, 3. Både menn og kvinner, 4. Ingen, 5. Vet ikke, 6. Ønsker ikke å svare

H93. Hvis (IO er kvinne og H92 = 2 eller 3) eller (IO er mann og H92 = 1 eller 3): Regner du deg selv for å være homofil eller lesbisk, bifil eller heterofil?

1. Homofil eller lesbisk, 2. Bifil, 3. Heterofil, 4. Nei, ingen av delene, 5. Vet ikke, 6. Ønsker ikke å svare

Hovedliste objektiv livskvalitet og levekår (forts.)

H94. Vil du si at du tilhører en bestemt religion eller trosretning? 1. Ja, 2. Nei

H95. Hvis H94=1. Hvilken religion eller trosretning er det?

1. Den norske kirke
2. Katolsk kirke
3. Ortodoks kirke (gresk, russisk, andre)
4. Andre protestantiske trossamfunn (f.eks. frikirker, anglikansk kirke, pinsevenner og andre)
5. Andre kristne trossamfunn (f.eks. Jehovas Vitner, mormonere)
6. Det Mosaiske trossamfunn (jødisk)
7. Islam (muslimsk)
8. Østlige religioner (f.eks. buddhisme, hinduisme, sikh, shintoisme, taoisme, konfutsianisme)
9. Andre ikke-kristne religioner

H96-H100. (Helleviks materialisme/idealisme-indeks): Hvor enig eller uenig er du i hver av følgende påstander?

1. Man bør alltid sette hensynet til andre foran egne ønsker
2. Vi bør løse problemene i vårt eget land før vi bruker penger på å hjelpe folk i andre land
3. Jeg savner endel materielle goder for å kunne leve slik jeg ønsker
4. Jeg liker å prøve alt som gir meg et rikere indre liv
5. Jeg kunne godt tenke meg en kjedelig jobb, bare den er godt betalt

1. Helt uenig, 2. Delvis uenig, 3. Delvis enig, 4. Helt enig, 5. Helt umulig å svare

Registeropplysninger

Følgende demografiske og geografiske opplysninger innhentes fra Befolkningsregisteret: Alder, kjønn, husholdningsstørrelse, husholdningens sammensetning, sivilstand, fødeland, innvandringskategori, landbakgrunn, bostedskommune, bor i spredtbygd eller tettbygd strøk.

Følgende sosioøkonomiske opplysninger innhentes fra registre over inntekt, utdanning og yrke i SSB: Utdanningsnivå, inntekt, formue, gjeld, yrkesgruppe og arbeidssted. Opplysningene bør dekke forskjellige inntektskilder, både arbeidsinntekt, kapitalinntekt og offentlige overføringer, slik som bostøtte, sosialhjelp og mottak av arbeidsavklaringspenger. Både utdannings- og inntektsdata hentes inn for alle medlemmer av husholdningen.

2. Anbefalinger for nasjonal undersøkelse

2.1 Datainnsamling og utvalg

Ny undersøkelse vs. implementering i eksisterende.

Arbeidsgruppen anbefaler at det gjennomføres en egen undersøkelse av livskvalitet. I tillegg anbefaler gruppen at minimumsbatteriet inkluderes i eksisterende og fremtidige datainnsamlinger.

En viktig fordel med en egen livskvalitetsundersøkelse er å kunne inkludere et bredere utvalg av spørsmål. Det gir mer omfattende informasjon og større rom for utprøving. Flere land i Europa, som Danmark har valgt å gjennomføre egne undersøkelser av livskvalitet. Det franske statistikkbyrået (INSEE) har også gjennomført en egen undersøkelse, der både subjektive og objektive komponenter kartlegges. I første omgang bør en slik undersøkelse gjennomføres som en pilotundersøkelse der det gis anledning til å prøve ut forskjellige metoder, spørsmålsformuleringer og responsalternativer. Man kan også eksperimentere med ulike modi (web, post, intervju). Særlig interessant vil det være å prøve ut web-løsninger.

I tillegg til en egen livskvalitetsundersøkelse bør man utvide eksisterende undersøkelser med spørsmål om livskvalitet. Vi oppfordrer særlig til å inkludere minimumslistene, og om mulig flere deler av hovedlistene. En mellomløsning kan være å benytte roterende tilleggsmoduler i eksisterende undersøkelser, slik blant annet det britiske statistikkbyrået har gjort, og som man også har i Levekårsundersøkelsen EU-SILC.

En fordel ved å utvide eksisterende undersøkelser er at det er kostnadsbesparende, og at man kan unngå at undersøkelsens navn og formål påvirker besvarelsen. Av etiske hensyn bør informantene informeres om undersøkelsens bakgrunn og formål, og informantene kan komme til å svare på en bestemt måte når (nasjonal) «livskvalitet» er undersøkelsens tema. Dette unngås ved at subjektiv livskvalitet inngår som del av en bredere undersøkelse fremfor å utgjøre en egen survey (Danmarks Statistik, 2016).

Det foreligger mange norske panel- og tverrsnittsundersøkelser som gir en plattform for livskvalitetsmålinger. Disse inneholder allerede en rekke livskvalitetsmarkører samt bakgrunnsvariabler det vil være interessant å studere i sammenheng med livskvalitet. Kandidater er for eksempel EU-SILC, Norsk Monitor, NorLAG, MoBa, HUNT og EHIS.

Valg av undersøkelse til dette formålet avhenger dels av datainnsamlingsmetode, utvalgsstørrelse og om det anses mest nyttig med paneldata eller gjentatte tverrsnittstudier. Mens EHIS og Norsk Monitor er tverrsnittstudier, er EU-SILC og NorLAG panelstudier. NorLAG kombinerer telefon og selvutfylling (web fra 2017, post tidligere), og de fleste psykologiske målene ble plassert i web/post. EU-SILC kan gi årlig oppdatert panelinformasjon hvis spørsmålene blir del av kjernen. Vi anbefaler å utvide EU-SILC og at livskvalitetsspørsmålene (den subjektive og objektive minimumslisten) blir en del av kjernen (se også Barstad, 2016: 108). Flere av spørsmålene i den objektive minimumslisten inngår allerede i kjernen, men ikke spørsmålene om psykisk helse og sosialt fellesskap. Spørsmålet er om det å utvide EU-SILC gir en tilstrekkelig god løsning, gitt begrensningene på intervjutiden, samt at EU-SILC i dag gjennomføres med telefonintervjuer. Sistnevnte er ikke ideelt dersom tallene skal sammenlignes med tall fra et selvutfyllingsskjema i egen livskvalitetsundersøkelse.

Panel- eller tverrsnittsundersøkelse? Paneldata er nødvendig for å forstå hvordan livskvalitet endres på individnivå over tid og som reaksjon på hendelser og levekår. Samtidig er det fordeler knyttet til gjentatte tverrsnittstudier for å studere tidstrender (tidsserier) i populasjonen. Slike data er egnet til å identifisere grupper som lider mer eller trives bedre enn andre grupper, og gir kanskje bedre data på makronivå som er særlig nyttig for politiske formål.

For aggregerte data på nasjonalt nivå trenger man store utvalg. Store utvalg gir mer presise beregninger, samt bedre muligheter for å studere undergrupper. Begrensede utvalgsstørrelser gjør det vanskelig å få data om relativt små grupper, og informasjon om livskvalitet på regionalt eller lokalt nivå. Ideelt sett bør indikatorene på livskvalitet være tilgjengelige både på nasjonalt nivå, fylkes- og kommunenivå, slik at ulike regionale enheter kan sammenligne sin situasjon både med det nasjonale gjennomsnittet og med andre kommuner.

Man kan kanskje si at paneldata er særlig viktig for forskningsformål, mens tverrsnittsdata er mest nyttig for monitorering. Dette understreker at vi trenger begge deler og at utvidelse av for eksempel EU-SILC (paneldata) i kombinasjon med en egen livskvalitetsundersøkelse (tverrsnittsdata) er hensiktsmessig.

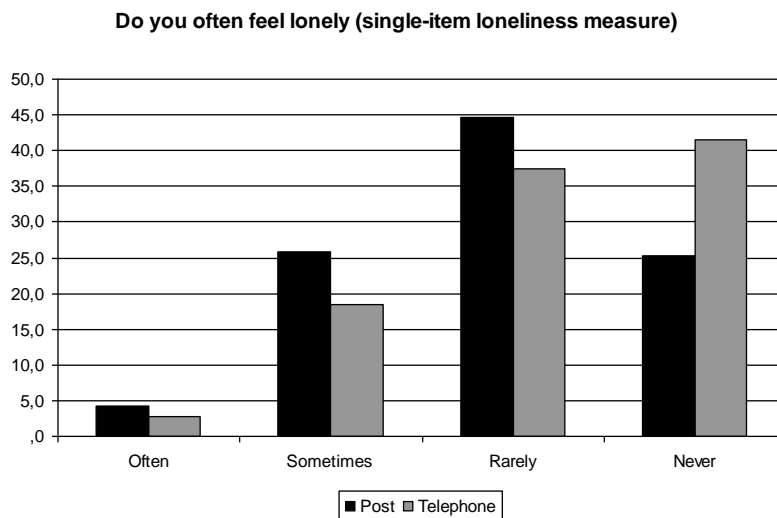
Metode for datainnsamling (modus). Data kan samles inn på flere måter, ved bruk av web (nettskjema), postalt spørreskjema, telefonintervju og personlig (ansikt-til-ansikt) intervju. Valg av metode kan påvirke ulike gruppers mulighet og lyst til å delta. Metodevalget har også betydning for *hvordan* folk svarer og for omfanget av målefeil. Særlig relevant er variasjon i grad av menneskelig kontakt og mulighet til å stille oppklarende spørsmål; risikoen for at andre personer er til stede under besvarelsen; muligheten for selv å styre tempoet i besvarelsen; og muntlig versus visuell presentasjon av spørsmål og svarkategorier (Danmarks Statistikk, 2016). Dersom spørsmål skal kunne benyttes uavhengig av metode for datainnsamling er det vesentlig at spørsmål ikke krever omfattende modifikasjon mellom modi. For eksempel bør svært lange spørsmål og mange verbale svarkategorier unngås. Grafiske skalaer med visuell presentasjon kan også fungere dårlig ved intervju, eventuelt forutsette bruk av svar-kort (show cards).

Når det gjelder den subjektive livskvaliteten, og særlig de mest sensitive spørsmålene, bør de stilles i en kontekst hvor det er lett å svare ærlig. Forskning viser at informanter har en tendens til å presentere seg selv på en mer sosialt ønskelig måte i intervju enn ved selvutfylling: identisk formulerte spørsmål utløser mer positive svar i intervju enn i postale spørreskjema (Deleeuw, Mellenbergh & Hox, 1996; Hox & Deleeuw, 1994; Moum, 1998). Valg av metode kan gi forskjeller på opptil ett punkt på en 11-gradert livstilfredshetsskala (Veenhoven, 1991). Tilsvarende er 4% av nordmenn «ikke lykkelig» og 29% er «veldig lykkelig» målt ved personlig intervju, mot hhv. 10% og 20% ved bruk av postalt skjema (Hellevik, 2008). Samme mønster er vist med data fra NorLAG, hvor seks livskvalitetsspørsmål ble stilt på identisk måte i telefonintervju og i postalt spørreskjema (n=15 000). Figur 5.1 viser et eksempel for spørsmålet om ensomhet. Som figuren viser er svarene mer normalfordelte ved bruk av postskjema (Hansen & Slagsvold, 2011).

I NorLAG ble det observert større moduseffekter for ensomhet enn for mindre sensitive tema som søvnkvalitet og kontrollfølelse (Hansen & Slagsvold, 2011). Office of National Statistics (ONS; 2011a) fant et lignende mønster. ONS testet moduseffekter for fire livskvalitetsspørsmål (tilfredshet, meningsfullhet, lykke i går, engstelig i går) i et nasjonalt utvalg på 1 000 personer. Det var kun for spørsmålet om angst (engstelse) at selvutfylling ga andre svar enn i personlig intervju. Det kan tyde på at det er særlig for de mest sensitive

spørsmålene (om angst, ensomhet og depresjon) at modusforskjeller er av vesentlig betydning.

Figur 5.1: Frekvensfordeling for spørsmål om ensomhet stilt i postalt spørreskjema og i telefonintervju i NorLAG data



Anonyme selvutfyllingsskjema synes altså å øke kvaliteten i data om livskvalitet vis-a-vis intervju. En ulempe med selvutfylling er risikoen for ukedagseffekter, fordi respondenter kan “spare” besvarelsen til helga, og dette kan få følger for de svarene man gir (mulig høyere livskvalitet). Ved selvutfylling er det derfor viktig at det registreres nøyaktig dato for besvarelsen. Ved web vil det kunne registreres digitalt tidspunkt for besvarelsen, og øker hvis informanten har delt opp besvarelsen. Trolig kan man og flagge enkeltvariabler (særlig relevant for sensitive følelsspørsmål) for å få informasjon om nøyaktig tidspunkt for besvarelsen. I fremtiden blir det trolig mer vanlig med web-baserte digitale spørreskjemaer, noe som ble prøvd ut i NorLAG i 2017. Erfaringer herfra vil være svært verdifulle.

Om det brukes telefonintervju eller webskjema kan også ha stor betydning for bildet av sosiale og økonomiske ulikheter, noe blant annet forskning fra *Pew Research Center* tyder på. Noen grupper er mer sensitive for valg av modus enn andre. Det er færre som rapporterer om økonomiske problemer i telefonintervjuer enn i nettbaserte undersøkelser, men denne underrapporteringen er sterkest i mindre privilegerte grupper, som personer med lav inntekt.

Nettbaserte undersøkelser har en rekke fordeler:

- De er kostnadsbesparende.
- De er mer motiverende og praktiske. Dette kan bidra til høyere deltakelse. Mange anser nettløsninger som mest praktiske - man bestemmer selv tidspunkt for besvarelsen og man kan eventuelt dele den opp. Postskjemaer kan anses som gammeldagse (særlig blant de unge, som derav ikke svarer) og mer arbeidskrevende på grunn av innsendingsmetoden.
- De gir mer fleksibilitet i utforming av spørreskjema. Web tillater komplekse spørsmålsbatterier og filterstrukturer, samt randomisert spørsmålsrekkefølge. De muliggjør også avspilling av lyd, visning av bilder, etc.
- De gir fleksibilitet for informanten som kan besvare på forskjellige plattformer, som pc, mobil og nettbrett.
- De gir anonymitet og en setting som innbyr til ærlige svar på sensitive spørsmål.

Internasjonalt blir nettbaserte undersøkelser ofte ikke anbefalt. Dette skyldes at nettløsninger forutsetter PC/internett, noe som kan medføre lav deltakelse og systematiske utvalgsskjevheter (OECD, 2013; Ons, 2011a). Norge er imidlertid blant de landene med høyest internettdækning. Av alle i alderen 9-79 har 97% tilgang til internett og 89% tilgang til smarttelefon (Medienorge, 2017). Det betyr at det er ytterst få som ikke kan besvare digitalt. Et unntak er trolig de eldste. Erfaringer fra TNS Gallup tilsier at det er først over 71 år at deltakelse (dels grunnet manglende internettilgang) synker ved web-baserte undersøkelser, men da nokså drastisk (Sørvoll & Sandlie, 2016). Denne «aldersgrensen» har økt jevnt i senere tid, og den forventes å øke ytterligere fremover med nye generasjoner eldre (ibid.). Samme data viser forøvrig at personer med internettilgang gjennomgående har noe høyere utdanningsnivå enn befolkningen for øvrig. Det er viktig at personer som ikke ønsker svare på web gis mulighet til å svare i postskjema. Dersom man kombinerer telefon og web kan sensitive spørsmål stilles i web etter at man har etablert personlig kontakt og innhentet emailadresse i telefon.

Timing. Ved avgjørelser om hvor hyppig man skal samle inn data vil man i praksis måtte balansere hensyn knyttet til undersøkelsens mål og tilgjengelig ressurser. Mer hyppige datainnsamlinger øker dataenes tidsmessige relevans for forskere og politikere, og gir bedre grunnlag for studier av endring og trender. Hyppige studier medfører imidlertid økte kostnader og økt respondentbelastning (hvis det er panel). OECD (2013) anbefaler likevel

årlige målinger. Vår vurdering er at det særlig er spørsmålene i minimumslisten som bør stilles hyppig, for å kunne følge utviklingen tett over tid, og fordi ferske tall øker nytteverdien og oppmerksomheten omkring dataene. Dersom spørsmålene blir del av EU-SILC (som i 2017) får vi årlige oppdaterte tall. Dersom målingene blir utført som en egen livskvalitetsundersøkelse, er vår vurdering at undersøkelsen bør gjennomføres hvert annet år.

For øvrig er det ønskelig at målingene, og særlig følelsesmålingene, spres på ulike ukedager og årstider. Følelser må forventes å variere en hel del (for eksempel mellom hverdag og helg, sommer og vinter), mens livsevalueringer og vurderinger av meningsfullhet trolig er relativt stabile (OECD, 2013). Datasammenlignbarhet avhenger derfor av forholdet mellom hverdager og helgedager; årstiden for målingen; hvorvidt høytider er inkludert; samt fravær av store nyhetsbegivenheter og spesielle værforhold (Danmarks Statistikk, 2016). Særlig følelsesmålingene med kort referanseperiode (i går) bør spres over ulike ukedager og årstider. Dersom dette ikke er mulig bør en fortrinnsvis gjennomføre undersøkelsen på samme tid av året hver gang undersøkelsen gjennomføres.

Generell anbefaling	Anbefalt pilottestet
<ul style="list-style-type: none"> • Egen livskvalitetsundersøkelse samt utvidelse av eksisterende undersøkelser med mål på subjektiv livskvalitet. • Datainnsamling om livskvalitet årlig (som del av andre undersøkelser) eller annethvert år (egen livskvalitetsundersøkelse). • Ideelt sett bør det samles inn både paneldata og gjentatte tverrsnittsdata, som har hver sine kvaliteter for forskning på, og monitorering av, livskvaliteten i Norge. • De mest sensitive spørsmålene bør stilles i selvutfyllingsskjema. • Å prøve ut web i første omgang, og vurdere intervju i lys av disse erfaringene. 	<ul style="list-style-type: none"> • Svarprosent og utvalgsskjevheter ved web-basert vs. postalt spørreskjema. • Moduseffekter for sensitive spørsmål: hvorvidt og evt. hvordan modus påvirker hvordan folk svarer, eller hvilke grupper man får tak i. • Teste kombinasjoner av spørsmål og moduseffekter.

<ul style="list-style-type: none"> • Ved bruk av web bør det gis mulighet for å besvare ved postalt spørreskjema. • Særlig «i går-målingene» av følelser bør spres på ulike ukedager og årstider. • Ved selvutfylling bør det registreres dato for besvarelsen. 	
--	--

2.2 Konteksteffekter

Spørsmålenes kontekst – som innledende tekst, rekkefølge og undersøkelsens avsender – kan påvirke informantens forståelse og besvarelse av spørsmål.

Spørsmål om subjektiv livskvalitet bør ikke plasseres rett etter spørsmål som forsterker oppmerksomheten på bestemte livsområder eller kan utløse en sterk emosjonell respons (Diener, 1994; Schwarz & Strack, 1999). Dette kan være spørsmål om inntekt, sosiale relasjoner, arbeidsliv, politikk, osv. De beste spørsmålene å plassere før subjektive spørsmål er relativt nøytrale, objektive, demografiske spørsmål (NRC, 2013; OECD, 2013).

Måling av livstilfredshet og meningsfullhet kan være særlig utsatt for konteksteffekter, da respondenter her sannsynligvis konstruerer et svar «på stedet» fremfor å trekke på spesifikk informasjon fra hukommelsen (OECD, 2013). Slike spørsmål er mer kognitivt krevende enn spørsmål som krever mer konkret informasjon (Deaton & Stone, 2013; Lucas, Oishi & Diener, 2016). Retrospektive følelsesmaal berører noe som i større grad hentes fram fra hukommelsen.

Rekkefølgeeffekter kan også observeres innad i bolker med livskvalitetsspørsmål. For eksempel kan spørsmål om tilfredshet med helsen eller om omfanget av angst dagen før, som stilles rett før spørsmål om global livstilfredshet, ha en sterk og uheldig effekt. Det anbefales derfor at man går fra generelle til spesifikke livskvalitetsspørsmål (Nrc, 2013; Oecd, 2013). Randomisering av spørsmål kan være gunstig og kan prøves ut ved pilottesting. En bør blant annet undersøke om randomisering kan gi uheldige spørsmålsrekkefølger. Samtidig bør man prøve ut om det er krevende for informanten å bytte mellom ledd fra ulike skalaer, eller mellom positive og negative følelsesledd.

Generell anbefaling (hentet fra OECD, 2013)	Anbefalt pilottestet
<ul style="list-style-type: none"> • Unngå å plassere livskvalitetsspørsmål rett etter spørsmål som kan utløse en sterk emosjonell respons eller forsterke oppmerksomheten omkring bestemte livsområder. • Plasser viktige livskvalitetsspørsmål nær starten av undersøkelsen. • Vurdere å bruke overgangsspørsmål eller introduksjonstekst for å re-fokusere informanten. • Gå fra generelle til spesifikke livskvalitetsspørsmål. 	<ul style="list-style-type: none"> • Randomisering av spørsmålsrekkefølger, særlig for bolker med tilfredshetsspørsmål og følelsesmålinger.

2.3 Spørsmålsformulering

Små variasjoner i spørsmålsformulering kan ha stor betydning for de svarene man får. Det er derfor avgjørende med gode oversettelser av internasjonale spørsmål og at spørsmål brukes på samme måte i ulike undersøkelser. Oversettelser og formuleringer må kvalitetstestes. Videre kan respondenters forståelse av spørsmål tenkes å variere – for eksempel med alder, sosial bakgrunn eller kultur. Man bør sikre seg at begrep og spørsmål forstås likt av alle. I tillegg er det fordelaktig å benytte flerleddsskalaer, slik at variasjon i tolkning av *ett* ledd eller misvisende svar på et enkeltspørsmål ikke får så stor betydning. Flerleddsmål muliggjør også invarianstesting, dvs. test av hvorvidt samme fenomen måles på tvers av grupper (om ulike grupper forstår spørsmålene på samme måte).

Når det gjelder ordforståelse, er det spesielt viktig å teste ordet «meningsfullt» (se minimumslisten). Ordet er en direkte oversettelse av «worthwhile», som ved utprøving har vist seg å tolkes på to måter: i) i hvilken grad aktivitetene man gjør er nyttige («to what extent the activities done in one's life are useful») og ii) hvor mye man påvirker andre («how much of an impact one has on other people») (Ons, 2011b). Tolkningen handler altså om ting gjort for andre og/eller en selv. ONS fant at respondenter med lavere utdanning oftere enn andre ikke forsto ordet. Det bør pilottestes om «meningsfullt» er en god oversettelse, og om ordet

forstås likt for alle. Ordet «worthwhile» *har* vist seg vanskelig å oversette. Verken det tyske eller det franske språket har en direkte oversettelse for ordet, og man har valgt å forklare det med to ord (“valuable and useful”) – i hvilken grad man opplever at det man gjør har verdi eller er av nytte (Eurostat, 2013).

Formuleringer kan også påvirke tendensen til å gi systematisk bestemte svar (responsstiler), f.eks. til å gi nøytrale svar eller å si seg enig (ja-siing) eller uenig (nei-siing). Slik besvaring kan handle om at informanten er umotivert eller sliten, men også om at han/hun ikke forstår spørsmålet eller ikke vet eller husker. Problemet kan dels skyldes at spørsmål er lange eller vanskelige. Spørsmål bør derfor være enkle å forstå og lite krevende å svare på. Det er vanlig praksis og anbefalt å snu noen av enkeltleddene i spørsmålsbatterier (slik at man har både positivt og negativt formulerte ledd) for å unngå responsstil-effekter. Dette introduserer imidlertid andre problemer. Det gjør besvarelsen mer tidkrevende og kognitivt krevende, og mange misforstår og svarer feilaktig på negativt formulerte ledd. Et siste problem er at reverserte ledd ofte lader på en distinkt faktor, hvilket indikerer at de måler et annet underliggende fenomen (Boyle, Helmes, Matthews & Izard, 2015). Mange skalaer benytter derfor ikke reverserte ledd, og flere argumenterer mot å bruke det (Boyle et al., 2015; Saris, Revilla, Krosnick & Shaeffer, 2010).

Generell anbefaling	Anbefalt pilottestet
<ul style="list-style-type: none"> • Flerleddsinstrumenter er generelt å foretrekke fremfor enkeltindikatorer. • Beholde spørsmålenes originalformat for å bevare sammenlignbarhet. Eksempelvis bør ikke ledd snus dersom de ikke er snudd i originalen. • Unngå spørsmål som er lange eller vanskelige å forstå. • Benytte spørsmål som fungerer på tvers av modus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidsbruk på spørsmål stilt ved ulike modus. • Forståelse av ord og spørsmål, som ordet «meningsfullt». • Ulike tidsreferanser for affektspørsmålene. • Introduksjonsteksters funksjonalitet. For eksempel, vurdere om det er nyttig med en introduksjonstekst som letter minnet om gårsdagen og/eller ber informanten kun tenke på i går selv om dagen var uvanlig. • Om ordet «tilfreds» vs. «fornøyd» forstås ulikt eller gir forskjellig besvarelse.

2.4 Svarformat

Antall og formulering av svarkategorier kan påvirke svar og dermed datakvalitet og sammenlignbarhet. Et godt format fanger hele bredden av mulige responser og er lett å forstå og benytte på en presis og effektiv måte. For få svarkategorier kan bety at respondenter ikke kan uttrykke seg til fulle, og at man mister verdifull informasjon. Samtidig kan for mange kategorier gjøre det frustrerende og kognitivt krevende å svare. Basert på tidligere forskning har Diener og kollegaer (2009: 74) konkludert med at reliabiliteten øker med antallet kategorier, i alle fall i spennet fra 2 til 11 svarkategorier. De oppfordrer forskere til å bruke skalaer med flere kategorier og særlig til å slutte å anvende mål med kun tre eller fire kategorier. Andre har også vist at flere svarkategorier øker målenes validitet og gir mindre målefeil (Kapteyn, Lee, Tassot, Vonkova & Zamarro, 2015). Dette skyldes trolig at man med økt fingergradering kan gi mer nyanserte og presise svar, samt at svarene blir mer normalfordelte (Kapteyn et al., 2015). Tilsvarende har OECD (2013: 79) vist at lengre skalaer (minst 7 punkter) – og særlig en 11-punkts (0-10) skala – har klare fordeler ved enkeltpørsmål sammenlignet med kortere skalaer.

Endepunktene bør ha ekstreme verbale merkelapper som «aldri», «alltid» og «fullstendig» fremfor «svært» eller lignende (NRC, 2013; OECD, 2013). De resterende punkter bør kun ha numeriske (og ikke verbale) merkelapper, særlig ved lengre skalaer (ibid.). «Uenig-enig» svarkategorier har vist seg å fungere dårligere enn numeriske skalaer med markerte endepunkter, både i personlig intervju og i selvutfylling (Saris et al., 2010). Å holde seg til samme responsskala reduserer tidsbruk og uttretting av respondenter. Imidlertid må dette veies opp mot komparative fordeler ved å benytte originalskalaen, dersom denne skulle være annerledes.

ONS' utprøving har vist at det kan være krevende å besvare spørsmål som bytter mellom å være positivt og negativt ladet, som når man først spør om «lykke» og deretter om «engstelig» på samme 0-10 skala (Ons, 2011b). Noen respondenter ga høye skårer istedenfor lav, eller motsatt.

Generell anbefaling	Anbefalt pilottestet
<ul style="list-style-type: none"> • Holde seg til samme responskala. En 11-punkt 0-10 skala anbefales, og særlig ved måling av kognitiv livskvalitet. • Ved telefonintervju bør man benytte nokså korte spørsmål og maksimalt fem verbale responskategorier. • Endepunktene bør ha ekstreme verbale merkelapper mens øvrige (intervall-) punkter kun har numeriske merkelapper. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mulige problemer med å veksle mellom positivt og negativt formulerte ledd, f.eks. glad vs. engstelig. • Forståelse av hvordan man bruker skalaen, f.eks. fortolkning av midt- og endepunkt i 0-10 skalaen. Noen respondenter forstår midtpunktet som gjennomsnittet i befolkningen, og ikke som nøytralt for en selv (Oecd, 2013). Tilsvarende kan endeskårene tolkes som ekstreme verdier i befolkningen.

2.5 Pilotering: Oppsummering og anbefalinger for en nasjonal pilotundersøkelse

Vi anbefaler at det gjennomføres en nasjonal pilotundersøkelse av subjektiv livskvalitet og levekår, innrettet mot metodisk utprøving. Sammen med faglige vurderinger vil erfaringer fra piloten gi grunnlag for å avgjøre om det bør gjennomføres en regelmessig nasjonal undersøkelse av livskvalitet, eller om behovet for nasjonale data kan dekket gjennom å tilpasse eksisterende undersøkelser. Piloten kan i seg selv gi tall som kan brukes til kartlegging og forskning.

Aktuelle formål med piloten er å teste:

- Hvordan ulike tidsrammer slår ut for affektive ledd
- Responrater: hvor mange svarer på undersøkelsen gitt ulike undersøkelsesopplegg
- Moduseffekter: hvorvidt og eventuelt hvordan modus (intervju/webskjema) påvirker for eksempel hvordan folk svarer, eller hvilke grupper man får tak i. Dette vil være svært relevant i en undersøkelse med et såvidt sensitivt tema som livskvalitet. Teste kombinasjoner av spørsmål og moduseffekter
- Spørsmålsformuleringer og -batterier.
- Ukedagseffekter m.m.
- Introduksjonsteksters funksjonalitet

- Hvordan informantene forstår spørsmålene
- Hvordan informantene bruker skalaen
- Plassering av spørsmålene
- Respondentbelastning. Viktig å finne en balanse mellom å vise interesse for informanten og å «mase». Omfanget av de mer sensitive spørsmålene kan være belastende, særlig hvis de oppleves som repeterende.
- Kostnader

Noen alternativer for nasjonal pilotering

Alternativ 1. Gjennomføring av en rent web-basert undersøkelse av nasjonal livskvalitet, med et stort utvalg (>20 000), men koplet til registerdata

Det første alternativet er å se bort fra en direkte testing av moduseffektene i første omgang, og å la SSB eller en annen instans gjennomføre en nettbasert undersøkelse, med tilkoblede opplysninger fra register.

Fordelen med et nettbasert skjema er at antall enheter har liten betydning for prisen. Skjemaet må imidlertid tilrettelegges for smarttelefon og testes for ulike nettbaserte løsninger (browsere).

Effektene av ulike modus kan estimeres indirekte, ved å ta inn i undersøkelsen likelydende spørsmål som har vært stilt i nasjonale undersøkelser med bruk av andre modus, som EHIS og EU-SILC (telefon), ESS (ansikt-til-ansikt intervju) og Levekårsundersøkelsen om helse 2012 (post og telefon). Erfaringsmessig er frafallet betydelig i helse- og levekårsundersøkelser. Det er derfor behov for å sjekke hvorvidt frafallet er systematisk. Ved å inkludere opplysninger fra nasjonale registre om for eksempel inntekt og utdanning vil en få holdepunkter for dette. Siden de samme registeropplysningene er koplet på eksempelvis EHIS, vil vi kunne sammenligne frafallet i en telefonundersøkelse med frafallet i en nettbasert undersøkelse. En slik indirekte modusanalyse er ikke like god som en direkte, men vil kunne gi en pekepinn.

Varianter av spørsmålsformuleringer, introduksjonstekster mm kan testes ut i en slik undersøkelse. For eksempel kan en kartlegge konsekvensene av å spørre om affekter dagen

før, uken før eller to uker før. Ettersom utvalget er stort, er det mulig å bruke datamaterialet til å si noe substansielt om livskvaliteten i Norge, og hvordan den varierer på gruppenivå og geografisk nivå (gitt at den metodiske utprøvingen tilsier at resultatene er representative og valide). Vi følger da mye av det samme opplegget som i Danmark og Frankrike, men med den forskjellen at vi legger stor vekt på metodisk utprøving.

Danskenes helse- og trivselsundersøkelse, gjennomført av det danske folkehelseinstituttet, har et brutto utvalg på 300 000 personer, og kan dermed gi tall for alle kommuner (antallet kommuner er riktignok langt lavere i Danmark enn i Norge).

Alternativ 2. Samme som ovenfor, men med mulighet for å svare per post for dem som ikke ønsker/ikke kan svare på web.

Dette vil faglig sett være bedre, ved at det reduserer frafallet blant dem som har liten tilgang til internett (særlig de eldre). Ekstrakostnadene ved dette må da beregnes, av SSB eller annen instans.

Alternativ 3. Kombinere webundersøkelse med telefon og post.

Et opplegg der vi kombinerer en nettbasert undersøkelse med svargiving per post og telefon, vil øke kostnadene vesentlig. Faglig sett er dette den beste løsningen. Det vil gi mulighet til en direkte sammenligning av moduseffekter på svarene. Forutsetningen er imidlertid store nok utvalg, slik at det blir mulig å trekke konklusjoner om effektene av forskjellige modus.

Selv om alternativ 3 faglig sett vil være best og gi mest opplysninger, er det likevel vår vurdering at alternativ 1 samlet sett gir mest valuta for pengene. Særlig gjelder det hvis en også kan ha et postalt skjema som tillegg, for dem som ønsker denne opsjonen (alt. 2). På lengre sikt er det grunn til å tro at nettbaserte undersøkelser vil bli stadig viktigere som metode. En ytterligere fordel er at det store utvalget vil gi muligheter til å si om livskvaliteten for små grupper i befolkningen som i dagens system ikke blir tilstrekkelig representert.

I tillegg anbefaler vi at SSB i så stor grad som mulig, og så snart som mulig, tar inn kortversjonen av spørsmålsbatteriene i den årlige EU-SILC-undersøkelsen. Dette vil sikre årlige paneldata om både subjektiv og objektiv livskvalitet. Dersom dette ikke lar seg gjøre, vil vi anbefale at flest mulig spørsmål fra minimumslistene tas inn i EU-SILC-undersøkelsen

som har organisasjonsaktivitet, politisk deltakelse og sosialt nettverk som nasjonalt tema. Denne gjennomføres hvert tredje år, sist i 2017. Sosiale nettverk er et særlig relevant tema i målingen av livskvalitet.

GRUNNLAGSMATERIALE
SUBJEKTIV LIVSKVALITET

Thomas Hansen

Anders Barstad

Ragnhild Bang Nes

3. Måling av subjektiv livskvalitet

3.1 Innledning

I dette kapitlet fremmes konkrete forslag til spørsmålsbatteri for måling av subjektiv livskvalitet. En verktøykasse for måling av subjektiv livskvalitet, basert på forskning og internasjonale anbefalinger, skal representere et solid faglig fundament for en egen livskvalitetsundersøkelse samt for andre undersøkelser som vil inkludere livskvalitetsspørsmål. Forslagene vil bygge på anbefalinger gitt i utredningen *Gode liv i Norge*, som igjen bygger på anbefalinger av bl.a. OECD og det amerikanske forskningsrådet.

I tråd med anbefalinger i utredningen *Gode liv i Norge* (2016) skiller vi mellom tre dimensjoner av den subjektive livskvaliteten: *kognitiv*, *affektiv* og *eudaimonisk* livskvalitet. Kognitiv livskvalitet referer til personers vurdering av tilfredshet med livet generelt og med viktige livsområder. Affektiv livskvalitet omhandler tilstedeværelse av positive følelser (lykke, glede, etc.) og negative følelser (sinne, nervøsitet, etc.). Eudaimonisk livskvalitet omfatter ulike aspekter av psykologisk fungering og realisering av ens potensiale, hvorav mening og engasjement er særlig sentrale. Selv om dimensjonene delvis overlapper begrepsmessig og empirisk, fanger de ulike aspekter ved livskvaliteten som det er hensiktsmessige å utforske hver for seg.

Anbefalingene som følger er inndelt i tre deler som er ment å fylle ulike behov:

- A) *Minimumsliste*. Listen inneholder tolv spørsmål som er ment å utgjøre et minimum for å dekke de tre dimensjonene av subjektiv livskvalitet. Listen er ment å kunne inngå i sin helhet når undersøkelser skal inkludere et minimumssett av livskvalitetsmål.
- B) *Hovedliste*. Denne delen består av en omfattende liste med måleverktøy organisert i tre moduler – en for hver av dimensjonene. Hovedlisten er primært ment som grunnlag for en egen livskvalitetsundersøkelse, men kan også tjene som en idé- eller verktøykasse for studier som vil inkludere livskvalitetsmål. Listen gir mulighet for mer nyansert måling av aspekter ved befolkningens livskvalitet.
- C) *Tilleggsspørsmål*. Etter hver hovedliste følger et sett av kvalitetssikrede mål som kan supplere målene i hovedlisten, avhengig av brukeres behov og ressurser.

Kapitlet gir også en oversikt og vurdering av relevante eksisterende måleverktøy for subjektiv livskvalitet. Vi har prioritert validerte mål som er etablerte og sentrale i forskningsfeltet. Kapitlet inkluderer også anbefalinger knyttet til gjennomføring av datainnsamling, inkludert metoder og spørsmål som bør pilottestes som del av en nasjonal livskvalitetsundersøkelse.

Forkortelser som brukes i kapitlet

EHIS	European Health Interview Survey
EQLS	European Quality of Life Survey
ESS	European Social Survey
EU-SILC	The European Union Statistics on Income and Living Conditions
HBSC	Health Behaviour in School-age Children (survey)
HEVAS	Helsevaner blant skoleelever
MoBa	Den norske mor og barn undersøkelsen
NorLAG	Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
ONS	UK Office for National Statistics
SSB	Statistisk Sentralbyrå
SWLS	Satisfaction With Life Scale
WHO	World Health Organization
WVS	World Values Survey

3.2 Beskrivelse og vurdering av eksisterende måleverktøy

Nedenfor følger en gjennomgang av sentrale mål for hver av de tre dimensjonene (kognitiv, affektiv og eudaimonisk livskvalitet). Målene har, i ulik grad, vist seg å være sensitive for endringer i objektive levekår, og kan dermed fange opp mulige effekter av politiske tiltak og utgjøre nyttige styringsverktøy (Diener 2006a). Utprøving har vist at spørsmålene generelt er lette å forstå og besvare, og at responstid for hvert enkelt spørsmål vanligvis er godt under 30 sekunder (ONS 2011b)³. De fleste av målene som presenteres har blitt benyttet i større undersøkelser også av yngre respondenter, i alderen 15 år og oppover.

³ Det er blitt vist at respondenter kun bruker omtrent tre sekunder på å lese og besvare enkeltspørsmål om lykke og tilfredshet (Vittersø et al., 2009).

3.2.1 Kognitiv livskvalitet

Som nevnt refererer kognitiv livskvalitet til tilfredshet med livet generelt og med ulike livsområder (som arbeid, fritid og samliv). De globale livstilfredshetsmålene er ofte brukt som enkeltindikator på subjektiv livskvalitet (Carlquist 2015; Hansen 2010). Det anbefales at befolkningsundersøkelser som vil dekke subjektiv livskvalitet som et minimum inkluderer mål på livstilfredshet, og helst også tilfredshet med ulike livsområder (OECD 2013; WHO 2013). Tilfredshetsvurderinger av enkeltområder kan være mer sensitive for endringer i livsbetingelser og således være mer nyttige for politiske formål enn generelle livstilfredshetsmål (Anand 2016; Diener 2006a; WHO 2013).

Det finnes tre typer måleinstrument for livstilfredshet: enkeltspørsmål (inkludert stigespørsmål), flerleddsinstrument og lister med områdespesifikk tilfredshet (Carlquist 2015).

Den første typen refererer til **enkeltspørsmål** om tilfredshet med livet. Et eksempel på et slikt spørsmål – anbefalt av OECD (2013) – er «Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet nå for tiden?». Informanten bes svare på en skale fra 0 til 10. Noe ulike varianter av slike spørsmål er stilt i flere norske og internasjonale befolkningsundersøkelser (se tabell A i Appendiks 1). Vurderingene er ment å gjøres med hensyn til livet slik det fortoner seg «nå for tiden» istedenfor å spesifisere en konkret tidsperiode. Fordi enkeltspørsmålene varierer noe i formulering og svarkategorier, kan de tenkes å ikke fange identiske underliggende fenomen.

Variasjon i spørsmålsformuleringen:

- *Tidsrammen.* De fleste enkeltspørsmålene i bruk referer til tilfredshet «nå for tiden». Ved åpne spørsmål («hvor fornøyd er du med livet?») kan det være uklart om det spørres om livet nå for tiden eller livet som det har vært, siden fødsel (Diener 2006a).
- *Referanse til livet alt-i-alt.* De fleste spørsmålene referer eksplisitt til livet «som et hele» eller «alt-i-alt». En slik spesifisering kan gi økt refleksjon rundt livets ulike områder, samt redusert påvirkning fra spesielle hendelser (arbeidskonflikt, dødsfall i familien, etc.) og bruk av heuristiske hjelpemidler (f.eks. hvordan man føler seg akkurat nå).

Variasjon i responskalaer:

- Bruk av verbale (f.eks. «nokså fornøyd») versus numeriske svar (f.eks. 0-10).

- Varierende bruk av skala. For eksempel varierer graderte svar mellom en 7-gradert (1-7), 10-gradert (1-10) og 11-gradert skala (0-10). Et oddetall antall svar gir et nøytralt midtpunkt.
- Unipolar (ikke i det hele tatt – fullstendig) vs. bipolar (misfornøyd – fornøyd) skala.
- Valg av verbalt spesifiserte endepunkter («fullstendig», «ikke i det hele tatt», «ekstremt», etc.) i numeriske skalaer.

Enkeltspørsmålene korrelerer høyt (0,62-0,75) med instrumentet Satisfaction With Life Scale (SWLS, se under) (Cheung & Lucas 2014; Kobau et al. 2010). I den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) fra 2007/2008 (n ~ 15,500) lå korrelasjonen mellom et enkeltspørsmål på tilfredshet med livet og SWLS på .63 (Hansen & Slagsvold 2011). De to målene viser samme mønstre av sammenhenger med objektive levekår, selv om levekår korrelerer noe sterkere med SWLS enn med enkeltspørsmål (Cheung & Lucas 2014; Hansen & Slagsvold 2011). Test-retest korrelasjoner for enkeltspørsmålene ligger vanligvis på mellom .50 og .70 for tidsperioder mellom en dag og to uker (Krueger & Schkade 2008), og på mellom .30 og .45 for perioder mellom ett og to år (Michalos & Kahlke 2010).

En annen type enkeltspørsmål er såkalte *stigespørsmål*, som har en spørsmålsformulering som inneholder bestemte føringer for forståelsen av livstilfredshet (Carlquist 2015). Den mest anvendte stigen er «Cantril's ladder» (Cantril 1965), som også anbefales av OECD (2013). Her bes informantene forestille seg en stige med trinn nummerert fra 0 på bunnen til 10 på toppen, hvor toppen av stigen representerer det best tenkelige livet og bunnen representerer det verst tenkelige livet (se figur 3.1, fra Samdal et al. 2016). Informantene bes deretter om å indikere hvilket trinn de føler de står på nå for tiden. Denne stigen brukes blant annet i Gallup World Poll og i den internasjonale HBSC (Health Behaviour in School-age Children), som Norge deltar i under navnet «Helsevaner blant skoleelever» (HEVAS). Stigespørsmålet egner seg særlig godt til post/web modus, fordi stigen kan presenteres visuelt, men kan benyttes også i intervju uten å presentere selve stigen (som i Gallup World Poll). Gjennom HBSC/HEVAS er stigespørsmålet i flere land, inkludert Norge, blitt stilt (siden 2002) også til barn i alderen 11-16 år (Samdal et al. 2016).

Svarfordelingen på stigespørsmålet er noe mindre skjevfordelt (mer sentrert rundt midtpunktet) og noe mer spredt enn svarfordelingen på standard enkeltspørsmål om

livstilfredshet (OECD 2013: 69). Ved bruk av samme 11-punkt skala finner man derfor lavere gjennomsnitt for Cantril's stigespørsmål (6,7) enn det man gjør for enkeltspørsmål om livstilfredshet (7,4) (ONS 2011a). Korrelasjonen mellom de to målene er heller ikke perfekt ($r = .65$), hvilket indikerer at spørsmålene ikke fanger identiske fenomen (ibid.). Også «World Happiness report» viser at stigen gir 0,5 lavere skåre på en 11-punkt skala enn et enkeltspørsmål (Helliwell et al. 2012). På aggregert landsnivå er de ulike målene imidlertid svært høyt korrelert (.99) og gir samme rangering mellom land og tilsvarende sammenhenger med forklaringsvariabler (ibid.).

Figur 3.1. Cantril's stige

Her er et bilde av en stige. Øverst på stigen (10) står for det best mulige livet for deg og nederst på stigen (0) er det verst mulige livet for deg.

Generelt sett hvor synes du at du står på stigen nå for tiden? Sett kryss i den boksen som står ved siden av nummeret som best forteller hvor du står.

10	<input type="checkbox"/>	10	Best mulig liv
9	<input type="checkbox"/>	9	
8	<input type="checkbox"/>	8	
7	<input type="checkbox"/>	7	
6	<input type="checkbox"/>	6	
5	<input type="checkbox"/>	5	
4	<input type="checkbox"/>	4	
3	<input type="checkbox"/>	3	
2	<input type="checkbox"/>	2	
1	<input type="checkbox"/>	1	
0	<input type="checkbox"/>	0	Dårligst mulig liv

Flerleddsinstrumenter er spørsmålsbatterier som forsøker å fange det uobserverte (latente) fenomenet (livstilfredshet) med litt ulike spørsmål. Det mest etablerte og anvendte flerleddsmålet av livstilfredshet er Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener et al. 1985; Pavot et al. 1991). SWLS benyttes i flere store, norske undersøkelser som NorLAG, Den norske mor og barn undersøkelsen (MoBa) og Tromsøundersøkelsen.

Den opprinnelige 7-graderte responskalaen gir en sumskåre med variasjonsbredde 5-35. Sumskåren kan deles inn i sju kategorier: Svært fornøyd (31-35), fornøyd (26-30), ganske fornøyd (21-25), verken fornøyd eller misfornøyd (20), litt misfornøyd (15-19), misfornøyd

(10–14) og svært misfornøyd (5–9) (OECD 2013; Pavot & Diener 1993)⁴. Enkelte studier, som NorLAG, SSB's Levekårsundersøkelse 2012 og den amerikanske helseundersøkelsen «The Behavioral Risk Factor Surveillance System» (BRFSS), benytter 5-graderte svar. En mulig forklaring er at sju svarkategorier ble vurdert som for mange for telefonintervju.

SWLS' psykometriske egenskaper er godt belyst og anses i all hovedsak som gode (Diener et al. 2013; Vittersø 2009). SWLS har høy indre konsistens (.87), moderat til høy temporal stabilitet (.54 over 4 år og om lag .80 over 2-8 uker) og er nokså sensitiv til endrede livsbetingelser (Barile et al. 2013; Diener et al. 1999; Krueger & Schkade 2008; Pavot et al. 1991). Instrumentets faktorstruktur er replikert i ulike populasjoner og har akseptabel konvergent og diskriminant validitet (Diener 2009). En undersøkelse basert på et norsk populasjonsutvalg (alder 15-79) har vist en én-faktor struktur og målingsinvarians på tvers av kjønn og alder (Clench-Aas et al. 2011).

Tabell 3.1 angir den opprinnelige spørsmålsformuleringen, samt tre norske oversettelser – én fra NorLAG, én fra MoBa/Levekårsundersøkelsen 2012 og den tredje av Joar Vittersø (Universitetet i Tromsø). Sistnevnte oversettelse er den formelt anerkjente versjonen som oppgis på Diener's hjemmeside (eddiener.com). Som vist er det noen små nyanseforskjeller mellom de norske oversettelsene. Arbeidsgruppen har vurdert oversettelsene og siste kolonne viser versjonen som anbefales. For ledd 1 har vi vurdert at «det ideelle» er for generelt, men at «idealet mitt» (selv om det understreker at det er snakk om «*mitt* ideal») er en formulering som kan være vanskelig å forstå, samt fordrer at man har et ideal (disse problemene kom også fram av SSBs brukertesting, se del 1). Vi har derfor omformulert leddet til «På de fleste områder er livet mitt slik jeg ønsker det». For ledd 2 anbefaler vi begrepet «livsbetingelser» som vi mener har et klarere innhold enn «livsforhold». SSBs brukertesting viste at flere har problemer med uttrykket «utmerkede», at det er gammeldags. Vi har derfor valgt «svært gode», som i MoBa og Levekårsundersøkelsen 2012. For ledd 3 anbefaler vi MoBas oversettelse, da «fornøyd» er et vanligere uttrykk enn «tilfreds» i norsk dagligtale (Carlquist et al. 2017). I ledd 4 foretrekker vi NorLAGs versjon, fordi «tingene» (Vittersø) kan gi en noe sterkere materialistisk konnotasjon enn hva som ligger i «things» i originalen. For ledd 5 mener vi Vittersøs versjon flyter best språklig.

⁴ Diener (2006b) bruker seks kategorier: Veldig høy skåre/svært tilfreds (30-35), høy skåre (25-29), middels skåre (20-24), noe under gjennomsnittet (15-19), lite tilfreds (10-14) og ekstremt lite tilfreds (5-9).

Arbeidsgruppen var i tvil omkring valg av svarformat. Vittersøs skala har flere fordeler, som at den kan sies å nærme seg intervallskala. Svarformatet fungerer også bra i telefonintervju ved at en kan benytte originalens 7-gradering uten å lese opp alle svarene. Skalaen kan dessuten gi svar med større spredning og mindre skjevfordeling fordi terskelen trolig er høyere for å svare «perfekt» enn «helt enig». Samtidig kan dette bety at skårer ikke er fullt ut sammenlignbare mellom de to formatene. Arbeidsgruppen har valgt å anbefale originalformatet for å få best mulig sammenligningsgrunnlag med internasjonale og norske undersøkelser.

Tabell 3.1. SWLS, originalen og tre norske oversettelser

Original	NorLAG	MoBa/Levekårsundersøkelsen 2012	Vittersø	Anbefalt
1. In most ways my life is close to my ideal	På de fleste måter er livet mitt nær det ideelle	På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt	På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt	På de fleste måter er livet mitt slik jeg ønsker det
2. The conditions of my life are excellent	Mine livsforhold er utmerkede	Livsbetaingelsene mine er svært gode	Mine livsforhold er utmerkede	Mine livsbetaingelser er svært gode
3. I am satisfied with my life	Jeg er tilfreds med livet mitt	Jeg er fornøyd med livet mitt	Jeg er tilfreds med livet mitt	Jeg er fornøyd med livet mitt
4. So far I have gotten the important things I want in life	Så langt har jeg fått det viktigste jeg har ønsket meg i livet	Så langt har jeg oppnådd det som er viktig for meg i livet	Så langt har jeg fått de viktige tingene jeg ønsker i livet	Så langt har jeg fått det viktigste jeg har ønsket meg i livet
5. If I could live my life over, I would change almost nothing	Hvis jeg kunne leve livet om igjen, ville jeg ikke forandre på nesten noen ting	Hadde jeg kunne leve på nytt, ville jeg nesten ikke forandre noe	Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe	Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe
1=Strongly disagree, 2= Disagree, 3= Slightly disagree, 4= Neither agree nor disagree, 5= Slightly agree, 6= Agree, 7= Strongly agree.	Svært enig (1), Nokså enig (2), Verken enig eller uenig (3), Nokså uenig (4) og Svært uenig (5)	Levekårsundersøkelsen 2012: Helt enig (1), Ganske enig (2), Verken enig eller uenig (3), Ganske uenig (4), Helt uenig (5) MoBa: Helt uenig (1), Uenig (2), Litt uenig (3), Verken enig eller uenig (4), Litt enig (5), Enig (6), Helt enig (7)	Stemmer dårlig (1) – Stemmer perfekt (7)	Helt uenig (1), Uenig (2), Litt uenig (3), Verken enig eller uenig (4), Litt enig (5), Enig (6), Helt enig (7)

SWLS kan muligens forkortes ved å ta ut ledd 4 og ledd 5. Disse leddene har en annen tidsmessig ramme enn de øvrige leddene, og noen studier har vist en 2-faktor struktur som består av de sterkt korrelerte «nåtid» (ledd 1-3) og «fortid» (ledd 4-5) spørsmålene (Hultell & Gustavsson 2008). Et relatert problem er at fortidsperspektivet kan variere på tvers av aldersgrupper (Clench-Aas et al. 2011; Pavot & Diener 2008). Ledd 5 er også problematisk fordi det er fullt mulig å ville forandre på noe selv om man er fullstendig tilfreds. Ikke overraskende er det latente gjennomsnittet svakere korrelert med ledd 5 enn med de andre leddene (Clench-Aas et al. 2011; Hultell & Gustavsson 2008; Slocum-Gori et al. 2009). For ledd 1-4 er en 1-faktor modell blitt vist, og modellen har ekvivalens på tvers av kjønn og alder (Barile et al. 2013). Flere studier har vist at denne 4-leddsversjonen har samme reliabilitet som originalen, og derfor har man i to britiske undersøkelser (BRFSS og HealthStyles) valgt å utelukke det siste leddet (Cheung & Lucas 2014; Kobau et al. 2010). Tredje runde av NorLAG undersøkelsen i 2017 benyttet kun de 4 første leddene. Til tross for at de tre (eller fire) første leddene av skalaen fungerer godt alene (Vittersø 2009), anbefaler vi at originalen benyttes i sin helhet for å lette sammenligninger.

Dieneres konseptualisering og måling av livstilfredshet har inspirert til utvikling av lignende flerleddsinstrument (Boyle et al. 2015b; Weber et al. 2014). Ett av disse er 7-ledds Student's Life Satisfaction Scale (Huebner 1991), ment for barn 8-18 år, og Life Satisfaction Index for the Third Age (Barrett & Murk 2006), ment for eldre personer. En annen skala er den 15-ledds Temporal Satisfaction With Life Scale (Pavot et al. 1998), som måler tilfredshet langs tre tidsdimensjoner: fortid, nåtid og fremtid. Flere instrumenter, som den 32-ledds Quality of Life Index (Ferrans & Powers 1985), består av svært mange spørsmål og måler både tilfredshet med og viktigheten av ulike livsområder.

De fleste undersøkelser inneholder enkeltspørsmål om **områdespesifikk tilfredshet** – f.eks. tilfredshet med helsen, parforholdet og personlig økonomi. Spørsmålene fanger *tilfredshet* med områder (f.eks. helsen) og ikke en vurdering av status på områder per se (f.eks. en vurdering av helsetilstanden) (OECD 2013). Spørsmålene kan analyseres separat eller brukes til å beregne en sumskåre som indikator for livstilfredshet. For eksempel er Personal Well-being Index (PWI), som spør om tilfredshet med åtte sentrale livsområder, blitt brukt som flerleddsmål på generell livstilfredshet. En sumskåre beregnes vanligvis ved å summere PWI-leddene uten å benytte vekter (International Wellbeing Group 2006). Ideelt sett bør skårene

vektes, fordi noen områder er mer sentrale enn andre, men det er uklart hvordan denne vektingen bør gjøres (Brülde 2007). Vektingen kan for eksempel baseres på hvor viktig de ulike områdene er (for den enkelte, eller i gjennomsnitt), men da må spørsmål om viktighet av hvert område også stilles. Et annet problem gjelder hvor mange og hvilke områder som bør være med.

Tabell 3.2 viser de vanligste områdene i tidligere undersøkelser (se detaljert oversikt i tabell B i Appendiks 1). Som for enkeltspørsmålene på livstilfredshet, er det nyanser i formulering og svarformat. OECD (2013: 261) anbefaler å bruke ankerpunktet «ikke fornøyd i det hele tatt» fremfor et bipolar format (misfornøyd—fornøyd). For å lette både svargivingen og senere analyser anbefales det å benytte konsistent spørsmål/svar formulering på tvers av enkeltspørsmålene om tilfredshet med områder og med livet generelt (OECD 2013).

Tabell 3.2 Livsområder som ofte dekkes, etter tema

Materielle levekår	Sosiale relasjoner	Helse/kropp	Lokalmiljø/samfunn	Annet
(Materiell) levestandard	Kontakten med familien	Helse	Stedet man bor (strøket/bygda/bydelen)	Tid til å bruke på egne ting
Økonomisk situasjon	Kontakten med venner	Arbeidskapasitet	Miljøet/naturen på stedet	Balanse mellom arbeid og familieliv
Økonomisk trygghet	Forholdet til partner	Utseende	Følelse av tilhørighet	Mulighet til å påvirke eget liv
Bolig	Forholdet til egne barn	Seksualliv	Tilgang til helsetjenester	Fritidsaktiviteter/hobbyer
	Arbeidet	Søvn	Følelse av trygghet	Daglige aktiviteter

Samlet vurdering av tilfredshetsspørsmål

Flerleddsinstrument er vanligvis å foretrekke fremfor enkeltspørsmål ved måling av psykologiske egenskaper, fordi de kan dekke ulike aspekter av fenomenet og har vanligvis høyere reliabilitet og validitet (Cheung & Lucas 2014). Hovedårsaken til at flerleddsmål som SWLS er mer reliable enn enkeltspørsmål er reduksjon av målefeil gjennom aggregering av skårer (Krueger & Schkade 2008). Enkeltspørsmål kan dessuten være mer påvirket av sosialt ønskelige svar, og viser svakere korrelasjoner med sosiodemografiske variabler (Hansen & Slagsvold 2011; Krueger & Schkade 2007; Sousa & Lyubomirsky 2001). Av flerleddsinstrumentene er SWLS det mest validerte og anvendte målet, og er i tillegg nokså

kort og egnet for alle aldersgrupper. Flerleddsinstrument innebærer imidlertid lengre intervjuetid og større respondentbelastning enn enkeltspørsmål.

Det er mye som taler for at *livstilfredshet* lar seg tilfredsstillende måle ved enkeltspørsmål. For det første er livstilfredshet et smalt fenomen, slik at enkeltspørsmål i akseptabel grad evner å dekke bredden i fenomenet (Cheung & Lucas 2014). Enkeltspørsmål har også akseptabel reliabilitet og validitet, og korrelerer høyt (0,62-0,75) med SWLS. Enkeltspørsmål og SWLS gir også tilsvarende mønstre av sammenhenger med forklaringsvariabler både i amerikanske (Cheung & Lucas 2014; Kobau et al. 2010) og norske populasjonsutvalg (Hansen & Slagsvold 2011). Konklusjonen er at enkeltspørsmål synes å fungere nokså likt med SWLS, og at forskere vil få omtrent samme svar uavhengig av mål (Cheung & Lucas 2014). Mange anbefaler enkeltspørsmål (fremfor SWLS) fordi de er enkle å bruke og har tilfredsstillende psykometriske egenskaper (Abdel-Khalek 2006; Robinson et al. 1991; Sousa & Lyubomirsky 2001).

For enkeltspørsmål anbefaler vi å benytte formuleringen «Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden?» og en 0-10 gradert svarskala hvor 0 betyr «ikke fornøyd i det hele tatt» og 10 betyr «svært fornøyd». Dette fordi spørsmålet:

- Eksplisitt referer til livet «nå» (og ikke til livet fra fødselen, f.eks.) og «livet som helhet» (alt-i-alt) – til *livet som helhet nå for tiden*.
- Bruker ordet «fornøyd» fremfor «tilfreds». Ordene har svært likt innhold, men «fornøyd» synes å være mer brukt i dagligtale (Carlquist et al. 2017).

...og fordi svarskalaen:

- Følger OECDs (2013) anbefaling om å bruke en 0-10 punkt numerisk skala, forankret i hverandre med ekstreme/absolutte verbale merkelapper (som *fullstendig* tilfreds). Generelt anbefales å merke skalaens intervallpunkter (mellom endepunktene) med numeriske fremfor verbale merkelapper.
- Er unipolar, og ikke bipolar. Dette innebærer at 0 er lik «ikke i det hele tatt» fremfor «fullstendig misfornøyd».
- Har et oddetall antall trinn – hvilket gir et midtpunkt. En potensiell svakhet er at det kan bli for lett å svare «midt på», dersom man er usikker, og at partall presser

respondenter til å foreta en vurdering. Vi mener imidlertid det er en styrke at det gis mulighet til å gi et – muligens reelt – nøytralt svar.

- Benytter nokså mange svarkategorier, noe som gir større presisjonsbredde for svarene. Få svarkategorier gir mindre presisjon og kan være mindre sensitive for endrede livsbetingelser (Cheung & Lucas 2014).
- Gir et konsistent svarformat på tvers av tilfredshets spørsmål. Konsistent skalering gjør det lettere å svare på spørsmålene og å gjøre analyser på tvers av spørsmålene. Å benytte slik skalering vil også lette komparative analyser, da 11-punkt skalaer er blitt vanlig i internasjonale undersøkelser (OECD 2013; Tinkler & Hicks 2011).

Vi anbefaler også at undersøkelser dekker tilfredshet med sentrale livsområder. For noen formål kan det være nyttig å summere disse spørsmålene til en indeks for livstilfredshet, men spørsmålene bør primært analyseres hver for seg. Som diskutert handler dette om problemer med valg og vektning av områder. At områdene primært bør analyseres separat gjør at vi ikke anbefaler et tidligere anvendt sett av spørsmål i sin helhet. Vi har valgt områder som er sentrale for «nordmenn flest», basert dels på hva folk oppgir som viktig i NorLAG. Det ble spurt om 15 livsområder og høyest oppslutning fikk helse, familie, venner, bolig og nærmiljø. Dette er livsområder som ofte dekkes i store undersøkelser (se tabell B i Appendix 1).

ANBEFALING

Minimumsliste

Vi anbefaler at undersøkelser inkluderer OECDs enkeltspørsmål om livstilfredshet: «Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd»⁵.

Hovedliste

1. OECDs enkeltspørsmål

Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

⁵ Ideelt sett burde «svært fornøyd» vært byttet ut med en absolutt/ekstrem term, som «fullstendig fornøyd» eller «fullt ut fornøyd». Det ble vurdert at «svært fornøyd» i praksis trolig forstås som en absolutt term (maksimal tilfredshet), samt at de alternative formuleringene er lite egnet fordi de er unorske og klinger dårlig.

2. Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Målet er anvendt i mange større undersøkelser og viser noe bedre psykometriske egenskaper enn enkeltspørsmålene. SWLS gir også større variasjon i indeksen ved å aggregere svar på flere spørsmål fremfor å benytte ett enkeltspørsmål (Larsen et al. 1985). Større variasjon og presisjon i målingen kan gi høyere sensitivitet (sterkere effekter eller assosiasjoner) til påvirkning fra levekår eller livshendelser. SWLS brukes i sin helhet i NorLAG, MoBa undersøkelsen, Levekårsundersøkelsen 2012 og i undersøkelser som inngår i Det norske tvillingregisteret (riktignok med fem-delte svar i NorLAG og Levekårsundersøkelsen).

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om livet ditt?.⁶

	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
På de fleste måter er livet mitt slik jeg ønsker det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Livsbedingungen mine er svært gode	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er fornøyd med livet mitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Så langt har jeg fått det viktigste jeg har ønsket meg i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Domenespesifikk tilfredshet

Vi anbefaler at undersøkelser spør om tilfredshet med sentrale livsområder. Spørsmålene bruker samme svarformat som enkeltspørsmålet på livstfredshet: 0-10 gradering fra «ikke fornøyd i det hele tatt» til «svært fornøyd». Vi har valgt ti områder, og de fleste av disse er dekket i flere internasjonale undersøkelser (se tabell B i Appendiks 1). Ledd 1, 4, 5, 7, 8 og 9 stilles i NorLAG. Ledd 6 og 10 stilles i Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013. Mens tidligere undersøkelser vanligvis spør om tilfredshet med helsen generelt, har vi valgt å dele opp i fysisk (ledd 2) og psykisk (ledd 3) helse, som anbefalt av Dolan og Metcalfe (2012).

Vi foreslår også en rekke tilleggsspørsmål som listen kan utvides med. Blant tilleggene er to ledd om tilfredshet med livskvaliteten hos ens partner og barn. Disse leddene er inspirert av forskning som viser at folk generelt vurderer familiens velvære («the overall well-being of the family») som minst like viktig som eget velvære (Benjamin et al. 2014).

⁶ Forslag til formulering i telefonintervju: «Jeg skal nå lese opp fem påstander som kan stemme godt eller dårlig for deg. Jeg vil du skal svare på hvor enig du er i påstandene, på en skala fra 1 til 7, hvor 1 er «helt uenig» og 7 er «helt enig». Det er viktig at du svarer så ærlig som mulig.

De følgende spørsmålene handler om hvor fornøyd du er med ulike områder i livet. Vi ber deg svare på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

Hvor fornøyd er du med....

Kjernespørsmål	Eventuelt
1. Din økonomiske situasjon	Din levestandard
2. Din fysiske helse	Din økonomisk trygghet
3. Din psykiske helse	Din fritid
4. <u>Dersom du har en samboer/ektefelle/registrert partner:</u> Forholdet til din partner	Miljøet/naturen på stedet du bor
5. <u>Dersom du har barn:</u> Forholdet til ditt/dine barn	Muligheter til natur- og friluftsliv
6. Forholdet du har til venner	Tilgang til helsetjenester
7. <u>Dersom du er yrkesaktiv:</u> Jobben din	Din søvn
8. Steder du bor (strøket/bygda/bydelen)	<u>Dersom du har barn:</u> Dine barns livskvalitet
9. Boligen din	<u>Dersom du har en samboer/ektefelle/registrert partner:</u> Din partners livskvalitet
10. Tiden du har til rådighet til å gjøre ting du liker	

Tilleggsspørsmål

1. Stigespørsmål

«Se for deg en stige med trinn nummerert fra 0 på bunnen til 10 på toppen, hvor toppen representerer det best tenkelige livet og bunnen av stigen representerer det verst tenkelige livet for deg. På hvilket trinn føler du at du står nå for tiden?»

Stigen er presentert i figur 2.1. Spørsmålet egner seg særlig i et selvutfyllingsskjema som kan vise den visuelle stigen. Stigen gir mulighet for sammenligning med data fra flere nasjonale og internasjonale undersøkelser, bl.a. Gallup World Poll og HEVAS/HBSC.

2. «Godt liv» enkeltspørsmål

Hvor enig er du i følgende utsagn? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 er svært uenig og 10 er svært enig.

Jeg har et godt liv.

Som et mulig tillegg anbefaler vi at man også inkluderer et enkeltspørsmål som fanger «godt liv» direkte uten å bruke ord som «tilfreds» eller «fornøyd». Vi anbefaler et mål som er blitt

prøvd ut i norske utvalg tidligere, der man spør i hvilken grad respondenten opplever å ha et godt liv⁷. Spørsmålet forventes å korrelere høyt med det ovenfor nevnte enkeltspørsmålet, men vil likevel kunne bidra til å gi en mer presis og nyansert dekning av kognitiv livskvalitet.

3. Lykkespørsmål

Vil du stort sett beskrive deg selv som meget lykkelig, ganske lykkelig, ikke spesielt lykkelig eller slett ikke lykkelig?

Dette spørsmålet er noe annerledes enn de forutgående, men inkluderes som mulig tillegg fordi det er blitt stilt av Norsk Monitor annethvert år siden 1985 (ny runde høsten 2017), og gir mulighet til å sammenlikne over lang tid (Hellevik 2008). Datainnsamlingen foregår ved et kort telefonintervju i kombinasjon med et svært omfattende selvutfyllingsintervju (hvor lykkespørsmålet stilles). Spørsmålet stilles også i World Values Survey (fra 1982, datainnsamling ved besøksintervju, nesten 100 land), og gir derfor unike muligheter for komparative analyser. En ulempe med spørsmålet er at firepunkts skalaen som har vært brukt gir mindre nyanser og presisjon enn en 0-10 skala. Med så få svarkategorier skal det relativt mye til for at individer beveger seg opp eller ned ett skalapunkt, og skalaen blir lite sensitiv for endrede livsbetingelser (OECD 2013). I praksis benyttes bare tre kategorier ettersom svært få svarer «slett ikke lykkelig». Rundt 90% svarer «meget» eller «ganske» lykkelig.

Spørsmålet kan kombineres med det anbefalte 0-10 enkeltspørsmålet i samme undersøkelser uten at det virker rart, ettersom det siste er formulert med referanse til et bestemt tidsrom og Norsk Monitor-spørsmålet er generelt, samt at det ene spør om tilfredshet og det andre lykke.

Vi gjør oppmerksom på at tidsserier også kan bygges på data fra European Social Survey (ESS), hvor Norge er med. ESS har et 0-10 tilfredshetsspørsmål («Alt-i-alt, hvor tilfreds er du med livet nå om dagen?») og et 0-10 lykkespørsmål («I det store og hele, hvor lykkelig er du?»). Sammenlignet med Norsk Monitor, som har stilt lykkespørsmålet siden 1985 ved selvutfyllingsskjema, har ESS noen svakheter ved at tidsseriene er nokså korte (siden 2002) og at de benytter besøksintervju.

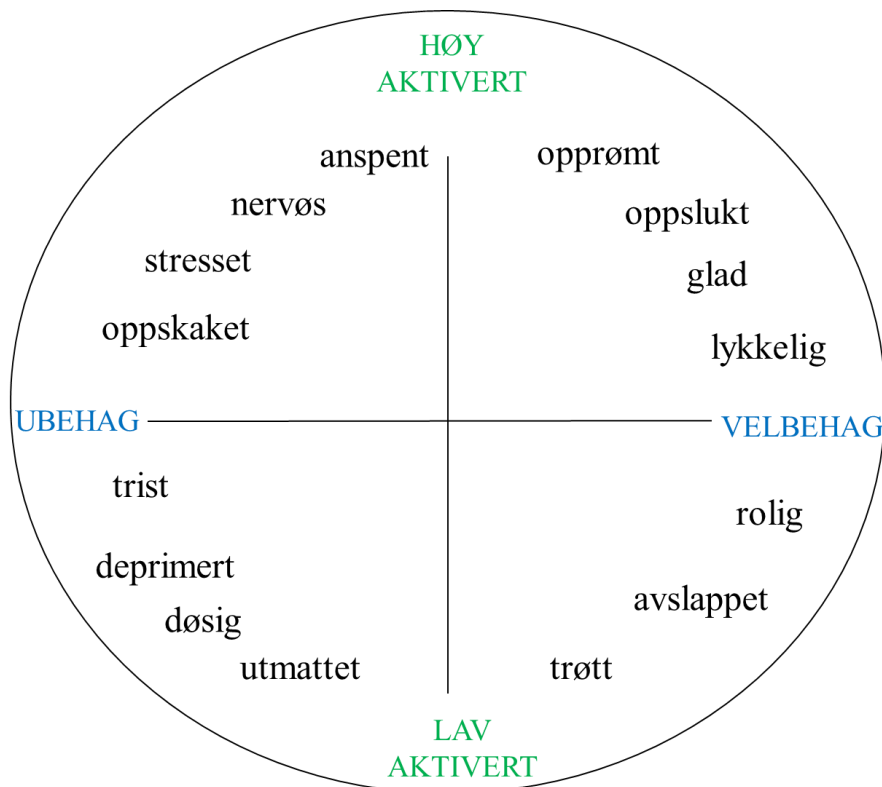
⁷ Benyttes i studentundersøkelser ved Universitetet i Oslo (ved bl.a. Espen Røysamb, UiO). Spørsmålet er også anvendt i Ungdata (med fire svarkategorier; Løvgren & Bakken 2017). Løvgren, M. & Bakken, A. (2017). Ungdata junior 2017. Asker kommune. NOVA Rapport 14/17. Oslo: NOVA.

Oppsummert anbefaler vi at helhetlige livskvalitetsundersøkelser inkluderer enkeltspørsmålet om livstilfredshet, enkeltspørsmålet om «godt liv» og SWLS (5 ledd), samt domenespesifikk livskvalitet. Stigespørsmålet og lykkespørsmålet kan vurderes for å kunne sammenligne med nasjonale og internasjonale undersøkelser og/eller bygge på lange norske tidsserier.

3.2.2 Affektiv livskvalitet

Affektiv livskvalitet deles vanligvis opp i positiv og negativ affekt – behagelige og ubehagelige følelser (Vittersø 2014). Positiv og negativ affekt utgjør altså ikke to ytterpunkter langs en og samme dimensjon; de kan sees på som to nokså uavhengige dimensjoner som bør måles separat. Følelsene kan plasseres langs to akser, en positiv-negativ behagsakse og en høy-lav aktiveringsakse. Aksene gir fire kvadranter, kjent som sirkumpleksmodellen (the circumplex model) (Russell 1980, se figur 3.2, oversatt og tilpasset av Joar Vittersø). Kvadrantene er lavaktivert positiv (f.eks. ro og interesse), høyaktivert positiv (f.eks. glede og engasjement), lavaktivert negativ (f.eks. tristhet og kjedsomhet) og høyaktivert negativ (f.eks. sinne og stress). Figuren er nyttig for å vurdere hvilke følelser som bør måles for å dekke bredden. Et godt mål på affekt bør ha adjektiver fra alle fire kvadranter.

Figur 3.2 Sirkumpleksmodellen



Mens det er stor grad av konsensus i forskningsfeltet om hvordan man bør måle livstilfredshet, er det mindre enighet om hva som er den beste måten å måle affektiv (og eudaimonisk) livskvalitet (Carlquist 2015; Diener 2006a; WHO 2013). Mange måleinstrument er i bruk, men de varierer både hva gjelder tidsramme (f.eks. «i går» vs. «siste to uker»), innhold (hvilke og hvor mange aspekt som dekkes) og hvorvidt de spør om frekvens, varighet eller intensitet⁸. Dette vanskeliggjør sammenligning.

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS, Watson et al. 1988) er trolig det mest brukte affektmålet internasjonalt. PANAS består av 10 ledd som måler negativ affekt (redd, bekymret, etc.) og 10 ledd som måler positiv affekt (begeistret, interessert, etc.) på en 5-punkt Likert-skala (se tabell C i Appendix 1). Skalaen kan brukes med referanse til ulike

⁸ Spørsmålsbatteriene varierer, eller er uklare, hva gjelder om de spør om hvor ofte, hvor mye av tiden, eller hvor intenst man har opplevd følelser (se tabell C i Appendix 1). Formuleringen «hvor mye av tiden» spør konkret om andel av tiden (varighet) uten hensyn til intensitet. «Hvor ofte...» spør om frekvens uavhengig av varighet eller intensitet. «Hvor [lykkelig] følte du deg», «Jeg følte meg [lykkelig]» og «I hvilken grad følte du...» lar det bli opp til informanten å vurdere hva som menes. Operasjonaliseringer som inkluderer både frekvens og intensitet stemmer overens med definisjoner av hedonisk velvære: “the frequency and intensity of emotional experiences such as happiness, joy, stress, and worry that make a person’s life pleasant or unpleasant (Kahneman & Deaton 2010).

tidsperioder (nå, siste døgn, siste uke, siste år, generelt), men benyttes vanligvis med referanse til siste to uker. Ulike kortversjoner av skalaen er i bruk, med 5 eller 6 ledd for hver av de to affektdimensjonene. Skalaene har tilfredsstillende psykometriske egenskaper (OECD 2013).

Diener og kollegaer (2009b) har reist kritikk av PANAS. De mener at den har ledd om positiv affekt som ikke refererer til egentlige følelser - som «sterk», «bestemt», «aktiv» og «årvåken», og at man kan være «årvåken» og «aktiv» når man er redd, og «bestemt» når man er sint, noe som gjør at disse leddene ikke er gode mål på positiv affekt. Videre inkluderer PANAS noen følelser som er sjeldne og spesifikke, som «inspirert», og det utelater sentrale følelser som er viktige for livskvalitet, som «trist» og «nedstemt», mens andre følelser er representert ved flere lignende ledd. Hele fire (av 10) negative ledd er synonymmer på angst (jittery, nervous, scared, afraid) og instrumentet er derfor tungt vektet i retning av slike følelser. Endelig handler PANAS generelt om høyaktiverte negative og positive følelser.

Bredde - Hvor mange ledd? Enkeltindikatorer? I en helhetlig livskvalitetsundersøkelse bør man dekke et bredt spekter av følelser. I andre typer undersøkelser vil antallet ledd som skal inkluderes naturligvis avhenge av hvor mye plass som skal vies til livskvalitetsspørsmål. Tidligere undersøkelser og hyppig anvendte måleverktøy varierer mye hva gjelder antall og valg av følelser som dekkes (se tabell 3.3).

Tabell 3.3. Ledd fra utvalgte instrument eller undersøkelser*.

Positiv affekt	Brukt	Negativ affekt	Brukt
Happy	ONS, OECD, EL, GH, ESS, S, E, G, Gall	Anxious	ONS, ESS
Content	ONS, EL, GH, S	Tired	ONS, EL, ESS, OECD
Calm/peaceful	ONS, ESS, E, OECD	Stressed	ONS, EL, GH, Gall, OECD
Relaxed	ONS	Worried	ONS, OECD, ELSA, GH, G, Gall
Confident	HUNT	Bored	ONS, EL, GH, ESS
Enjoyment	ONS, GH, Gall, ESS, OECD	Pain	ONS, EL, GH
Joyful	ONS, EL, S	Angry	ONS, EL, GH, S, G, Gall, OECD
Energised	ONS, ESS	Lonely	ONS, EL, GH, ESS, H
Excited	ONS, P	Depressed	OECD, EL, GH, Gall, ESS, HUNT, E
Interested	EL, P	Frustrated	EL, GH
Enthusiastic	EL, GH, P	Sad	EL, GH, ESS, S, G, Gall, OECD
Alert	P	Distressed	P
Attentive	P	Upset	P
Inspired	P	Ashamed	P
Proud	P	Hostile	P

Determined	P	Irritable	P, HUNT
Strong	P	Nervous	P, HUNT, E
Active	P	Jittery	P
Absorbed	ESS	Scared	P
Well-rested	GH, ESS	Afraid	P, S
Smile/laugh	Gall, OECD	Fatigue	GH
		Guilty	P

* S= SPANE (Diener et al. 2010), P= PANAS (Watson et al. 1988), HUNT=Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, GH=Gallup Healthways, E=EU-SILC, G=German Socioeconomic panel (GSOEP), Gall = Gallup World Poll, EL=English Longitudinal Study of Ageing, ONS=UK Office of National Statistics, ESS=European Social Survey.

Kan positiv og negativ affekt måles tilfredsstillende med enkeltspørsmål? Det britiske statistikkbyrået (ONS) anbefaler som et minimum at man måler «engstelig» (anxious) (ONS 2011b). Utprøving viser at det er bredt begrep som rommer flere fasetter. Informantene rapporterte at ordet kan brukes synonymt med termer som stress, nervøsitet, panikk, bekymring, anspenthet, uro (ONS 2011b). Dersom «engstelig» forstås likt på norsk kan det altså egne seg som en enkeltindikator for et bredt spekter av negative følelser, dog ikke hele bredden i «negativ affekt». OECD anbefaler som et minimum at negativ affekt måles ved «bekymret» (worried) og «nedstemt» (depressed). En WHO (2013) ekspertgruppe som har vurdert OECDs retningslinjer har vært skeptisk til leddene «bekymret», som synes å være et mer kognitivt enn affektivt mål, og «nedstemt» som også synes å bringe inn mer enn affekt. Negativ affekt synes imidlertid å være særlig komplekst og flerdimensjonalt; ledd som trist, redd og sint handler om svært ulike følelser. Kompleksiteten innebærer at bredden i negativ affekt ikke kan fanges ved et enkeltspørsmål.

Positiv affekt anses som et mer *én*-dimensjonalt begrep enn negativ affekt. Følelser som glede, engasjement og lykke er høyt korrelerte og kan, ifølge det amerikanske forskningsrådet, representeres langs *én* akse (NRC 2013). I tråd med dette anbefaler OECD (2013) at positiv affekt som et minimum kan dekkes av et spørsmål om man har følt seg lykkelig (i går). Flere forskere har definert lykke som synonymt med (global) positiv affekt (Andrews & Withey 1976; Campell et al. 1976; Myers 2004). Enkeltspørsmål om lykke har også vært benyttet over lang tid i Norsk Monitor-undersøkelsen (Hellevik 2008). Spørsmålet lyder «Vil du stort sett beskrive deg selv som meget lykkelig, ganske lykkelig, ikke spesielt lykkelig eller slett ikke lykkelig?». Formuleringen «beskrive deg som» (fremfor «følte deg»)

indikerer at spørsmålet snarere måler generell kognitiv livskvalitet enn positiv affekt. Det har dessuten blitt reist ulik type kritikk mot lykkespørsmål. For det første fordi det kan være uklart hva begrepet lykke viser til, og begrepet kan forstås ulikt av forskjellige befolkningsgrupper (f.eks. yngre vs. eldre). En ekspertgruppe som har vurdert OECDs retningslinjer for måling av livskvalitet, har vært skeptisk fordi «lykke» dupliserer livstilfredshet, samt at ordet vil gi negative reaksjoner fra politiske beslutningstakere (WHO 2013). På grunn av de ulike forståelsene av ordet «lykke», og fordi det kan forstås kognitivt, anbefaler vi, i likhet med Danmarks Statistikk (2016), bruk av ordet «glad» fremfor «lykke».

Bør de negative følelsene prioriteres over de positive? Det amerikanske forskningsrådet argumenterer for at det er viktigere å differensiere mellom negative følelser enn positive følelser (NRC 2013). De anbefaler at dersom flere enn to ledd kan inngå i en undersøkelse, så bør man prioritere negative følelser. Anbefalingen begrunnes i at negative følelser, sammenlignet med positive følelser, er mer flerdimensjonale og distinkte. Forskning viser at negative følelser viser lavere interkorrelasjoner enn positive, og at de varierer mer som funksjon av hvilke spesifikke adjektiver som benyttes i undersøkelsen (Kapteyn et al. 2015).

Viktigheten av å måle de negative følelsene mer presist kan også begrunnes i at de er mer relevante for sosialpolitiske formål. Flere, blant annet den amerikanske psykologen og nobelprisvinneren Daniel Kahneman, mener at sosialpolitikk bør beskjefte seg med å redusere lidelse, særlig den langvarige typen, og at forskere derfor særlig bør måle og analysere indikatorer på lidelse og hvilke grupper som er spesielt utsatt (NRC 2013). Dette synes også å være i tråd med folkelige oppfatninger. Folk flest mener det er viktigere for myndighetene å redusere lidelse enn å øke lykken (Dolan & Metcalfe 2011).

Tidsramme. Følelser måles med referanse til ulike tidsperioder, som siste døgn, siste uke(r) eller til hvordan man generelt føler seg. Tidsrammen er med på å definere hva slags fenomen vi egentlig måler (OECD 2013). Jo kortere tidsramme jo nærmere kommer man de erfarte og skiftende emosjonelle opplevelsene, mens følelser over lengre tid uttrykker mer gjennomsnittlig affekt og emosjonell legning (disposisjon) (Boyle et al. 2015a).

Det har tradisjonelt vært vanlig å måle følelser over litt lengre tid og de mest etablerte målene handler om siste 2–4 uker (se tabell C i Appendiks 1). Forskere har vært mer interessert i å få kunnskap om hvordan og hvorfor man har det slik man har det «generelt» enn å forklare

følelsesmessige svingninger (Brülde 2007; NRC 2013). Likevel anbefaler OECD og de amerikanske og britiske statistikkbyråene at følelser bør måles med referanse kun til «i går» (NRC 2013; OECD 2013; ONS 2011b). Hovedårsaken er at kort referanseramme gir mer pålitelige målinger av faktisk erfart affekt⁹.

Over tid blir minner mer utilgjengelige og mer utsatt for ulike hukommelsesbias. Forskning viser for eksempel at minner i uforholdsmessig grad farges av erfaringsperiodens verste/beste øyeblikk og avslutning («the peak/end rule») (Diener et al. 2001). I tillegg forsvinner nyanser og variasjon i opplevelseskvalitet ettersom tiden går (Løvoll et al. 2016). For affektspørsmål med lengre tidsrammer, over om lag to uker, er det vist at respondenter tenderer å gå over fra å benytte episodisk til semantisk minne i besvarelsen, altså fra å forsøke og erindre til å støtte seg til generelle teorier om seg selv og hvordan man vanligvis føler seg (Blair & Burton 1987; Burt et al. 1998; Robinson & Clore 2002). På denne bakgrunn synes «siste to uker» å være den lengste tidsrammen som gir primært minner og ikke selvoppfatning og personlighetstrekk.

Et fåtall studier har sett på hvor presise minner om følelser egentlig er. Studiene har sammenlignet «online» målinger (av følelser «her og nå» ved hyppige tilfeldige tidspunkt) og retrospektive målinger av samme tidsrom. Det er blitt vist at retrospektive rapporteringer er nokså presise i å fange gjennomsnittlige følelser «den siste uken» (Parkinson et al. 1995; Ready et al. 2007; Schimmack 1997). Mill et al. (2015) så på samsvar mellom retrospektive vurderinger (siste døgn, siste to uker) av fire følelser og online målinger av de samme følelsene. Retrospektive vurderinger «siste døgn» korrelerte .30–.50 og «siste to uker» korrelerte .18–.38 med online-målingene for respektive tidsperioder. Begge de retrospektive vurderingene avvek altså en god del fra online-målingene, men en kortere tidsramme ga noe mer presise målinger. En lignende studie fant imidlertid at daglige og ukentlige retrospektive rapporteringer – i samme grad – ga nokså pålitelig mål på følelser i de respektive periodene (Ready et al. 2007). Tidsrammer på over tre uker har vist seg å ha klart lavere pålitelighet (Thomas & Diener 1990). Det er i tråd med forskningen på overgangen til semantisk minnebruk.

⁹ En annen årsak skal ha vært at de tar kortere tid å svare på. Studier viser imidlertid at det tar omtrent samme tid å svare på følelser «de siste dager» og «de siste uker», og at det tar kortere tid å svare for lengre tidsrammer (siste måneder, siste år, generelt) (Robinson & Clore 2002).

Selv om gårdsdagsmålinger har synlige fordeler og ofte anbefales, er både arbeidsgruppen, en rekke internasjonale livskvalitetsforskere¹⁰, samt en WHO (2013) ekspertgruppe som har vurdert OECDs retningslinjer skeptisk til om tidsrammen er lang nok til å gi meningsfull informasjon. Gårdsdagsmålinger kan påvirkes i betydelig grad av spesielle kjennetegn ved gårdsdagen – som kan ha vært julaften, blåmandag på jobben, barnebursdag, eller begravelse – og i mindre grad av personens liv nå for tida. Dette er ikke egentlig målefeil, men miljøeffekter som ikke nødvendigvis sier oss noe viktig hvis vi ikke også skal måle diverse andre aspekter ved gårdsdagen (ukedag, fest, konflikt, sykdom). For analyser av sammenhenger med andre variabler, derimot, kan «gårdsdags-støy» redusere effektene¹¹. Gårdsdagsmålingene introduserer særlig mye «støy» på individuelt nivå, og spesielt for paneldata-analyser. Det er usikkert hvor store disse problemene er, fordi dag-for-dag følelser har vist seg nokså stabile. En nylig studie av et stort utvalg finner overraskende høy stabilitet mellom tre gårdsdagsmålinger spredt over tre år (Hudson et al. 2017). Uansett bør gårdsdagsmålinger fungere godt dersom man er interessert i gruppe-gjennomsnitt. Gårdsdagsmålinger (f.eks. i Gallup World Poll) brukes ofte til å analysere grupper, og på gruppenivå kan reliabiliteten være høy.

Et annet potensielt problem med «i går» målinger er at noen respondenter har vist seg å være uvillig til å svare, fordi de opplever at gårdsdagen er atypisk for hvordan de føler seg for tiden (ONS 2011b). Respondenter kan også ha vansker med å huske hvordan man følte seg i går, og at det er lettere å gi et generelt inntrykk av hvordan man har det (ONS 2011b). Et siste problem med «i går» målinger, spesielt ved selvutfylling, er at personer med lavere livskvalitet vil utsette besvarelsen til en periode hvor de har det relativt bra (også «i går»).

Gårdsdagsmålinger og «siste uke(r)» målinger gir altså noe ulik informasjon, og begge er nyttige for både forskning og sosialpolitiske formål. I minimumslisten har vi valgt å gå for tidsrammen «siste uke», som vi mener best balanserer hensynet til å si noe generelt samtidig som at perioden er mental tilgjengelig. Vi vurderer at en uke bør være mentalt lettere tilgjengelig enn to uker. I den lengre listen inkluderes også «gårdsdagsmålinger», som trolig gir

¹⁰ Arbeidsgruppen har hatt omfattende diskusjoner om tidsreferansen med erfarne og anerkjente livskvalitetsforskere som Ed Diener, Richard Lucas og Michael Robinson.

¹¹ Dersom gårdsdagen er uvanlig gir det stor variasjon (og standardfeil) når man studerer effekten av ulike typer forklaringsvariabler på affekt. Med store utvalg vil dette jevne seg ut og målefeil vil ha nokså lite betydning (for estimat, signifikansverdi). Problemet blir større jo mindre grupper man vil studere.

de mest pålitelige målingene av emosjonelle opplevelser. Referanse til en spesifikk dag muliggjør dessuten analyser av ukedagseffekter og responser til hendelser med en kjent dato.

ANBEFALING

Generelt:

- *Innhold:* Operasjonaliseringer bør inkludere både lavaktiverte og høyaktiverte positive og negative følelser.
- *Bredde:* Positiv affekt kan som et minimum dekkes med et enkeltspørsmål om glede, men bør ideelt sett dekkes med flere spørsmål. Det er viktig å skille mellom ulike varianter av negative følelsesmessige opplevelser, og nedstemthet, engstelse, sinne og ensomhet kan ha særlig nytteverdi.
- *Gradering:* 0-10 graderte numeriske svar med verbalt merkede endepunkter.
- *Polaritet:* Unipolare skalaer med absolutte endepunkter som “ikke i det hele tatt” og “hele tiden”. Dette fordi positiv og negativ affekt anses som to uavhengige faktorer, ikke ytterpunkter på samme dimensjon.
- *Tidsramme:* Ideelt sett bør man måle følelser både «i går» og «siste uken».

Minimumsliste: Vi anbefaler først tre ledd som utgjør OECDs (2013) minimumspakke for måling av affekt. Disse leddene (glede, bekymret, nedstemt) ble stilt i Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2017¹². Disse suppleres med «engasjert» og «rolig og avslappet» for å dekke bredden av positive følelser, samt «irritert», «ensom» og «engstelig» for å dekke negative følelser. Mens OECD/EU-SILC benytter tidsrammen «i går», har vi valgt «siste uke». Dette for å unngå ukedagseffekter og for å si noe generelt uten at tidsrammen blir så lang at den blir mentalt utilgjengelig. For å øke oppmerksomheten om tidsrammen og faktiske opplevelser er «den siste uken» streket under i spørsmålsformuleringen.

¹² Vi har valgt et noe annet spørsmålsformat enn OECD og EU-SILC, som benytter formuleringen «Hva med.[glad]» (se tabell C i Appendix 1). Vi anser formuleringen som litt unorsk og kronglete, særlig i et selvutfyllingsskjema, og har valgt å bare benytte emosjonene. Vi har også valgt formuleringen «I hvilken grad var du..?» (som brukes i PANAS) fremfor «Hvor mye av tiden..?», fordi vi anser at å spørre om andel av tiden er kunstig og krevende.

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du....? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.¹³

Spørsmål	Kommentar
<i>Glad</i>	Hentet fra OECD/ONS's anbefaling («happy»). I likhet med Danmarks Statistikk (2016) har vi valgt å bruke ordet «glad» fremfor «lykkelig».
<i>Bekymret</i>	Anbefalt av OECD. Ikke nødvendigvis rent affektiv, men inneholder grubling og tanker.
<i>Nedfor eller trist</i>	Anbefalt av OECD. Oversatt fra «depressed». Danmarks Statistikk (2016) bruker «nedtrykt».
<i>Irritert</i>	Kunne valgt «sint», men det gir trolig mindre spredning.
<i>Ensom</i>	Ensomhet har en spesifikk årsak, en type tristhet forårsaket i mangelfull sosial forankring, og kan derfor ikke sies å være et rent affektivt ledd (Tinkler & Hicks 2011). Ensomhet er uansett interessant i seg selv, en viktig opplevelse å fange opp og et mye brukt ledd. Kan brukes som enkeltindikator på sosialt velvære, og evt. også på eudaimonisk sosial fungering og forankring. Sensitivt spørsmål som bør stilles i selvtuttyllingsskjema.
<i>Engasjert</i>	Måler både høyaktivert positiv affekt og eudaimonisk engasjement.
<i>Rolig og avslappet</i>	Dekker lavaktivert positiv affekt.
<i>Engstelig</i>	Anbefalt av ONS. Trolig en mer «basic emotion» enn «bekymret». Bekymring er ofte knyttet til noe spesifikt, mens engstelse kan være mer diffus, ukontrollerbar og varig, og med større konsekvenser for ens fungering i hverdagen.

Hovedliste: I en utvidet liste inkluderes ledd som gir enda bedre dekning av de positive og negative følelsene. Dersom listen plasseres i et selvtuttyllingsskjema tar den kort tid å fylle ut og man kan legge til affektledd uten særlig ekstra belastning på informanten. Tidsrammene «i går» og «siste uke» benyttes i samme batteri, i første omgang i en pilotundersøkelse. Det er trolig enklest å besvare en kolonne/tidsramme ad gangen, ettersom det kan ta noe tid å rekonstruere tidsrammen i minnet.

¹³ Formulering i telefonintervju: Spørsmålene som kommer nå handler om hvordan du har følt deg den siste uken [hovedliste: og den siste uken], og jeg skal lese en liste med ulike følelser du kan ha hatt. Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad. I hvilken grad var du...?

Tenk på hvordan du følte deg i går, og hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du....? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.

	I går	Siste uken
Glad		
Bekymret		
Nedfor eller trist		
Irritert		
Ensom		
Engasjert		
Rolig og avslappet		
Engstelig		
Sint		
Lykkelig		
Redd		
Stresset		
Sliten		
I hvilken grad kjedet du deg?		

Adjektivene over er blant de mest anvendte i studier av affekt (se tabell 3.3).

Spørsmålpakken utgjør ingen etablert skala, men gir likevel mulighet til sammenligning med enkeltledd eller grupper av ledd som benyttes i tidligere undersøkelser. Sammenligning av affektmåling på tvers av undersøkelser er imidlertid generelt problematisk, på grunn av ulik bruk av spørsmål, svarformat, tidsramme og datainnsamlingsmetode.

Batteriet benytter to ulike tidsrammer. Gårdsdagmålingen gir trolig den mest presise målingen av erfart affekt mens siste uke målingen gir et bedre bilde av gjennomsnittlig affekt og reduserer enkeltdagseffekter. Det er ingen konsensus i forskningsfeltet om hva som er den beste tidsrammen (OECD 2013). Dette avhenger også av forskningsformål. Vi har nokså lite erfaring med slike mål i Norge, spesielt gårdsdagmålinger. Vi vet også lite om hvordan målinger med ulik tidsramme påvirker hverandre og henger sammen. Man bør undersøke om besvarelse av den ene tidsrammen påvirker den neste, for eksempel en tendens til å svare konsistent eller kontrasterende (på samme affektledd) for den andre tidsrammen¹⁴. En tidligere studie fant ingen slike rekkefølgeeffekter i affektmåling med referanse til siste «dager», «uke» og «måned» (Ready et al. 2007). Samlet sett tenker vi at emosjonene, og både

¹⁴ For eksempel randomisere utvalget i forhold til rekkefølge på tidsreferansene, eller dele utvalget i to og la halvparten få variant 1 og resten få variant 2.

spørsmålet om tidsramme og utvalget av emosjoner, er viktige og samtidig et område som tilsier behov for pilotering. Vi ønsker å pilottestet dette opplegget og valget av tidsramme kan endre seg når vi får erfaring.

Tilleggsspørsmål

1. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

Dersom et viktig formål er sammenligning med andre undersøkelser vil vi anbefale å bruke et etablert instrument. Vi anbefaler en kortversjon av PANAS, som benyttes i NorLAG (selvutfylling). Denne versjonen har seks ulike positive følelser (oppglødd, begeistret, årvåken, inspirert, målbevisst, interessert) og seks negative følelser (bekymret, oppskaket, skremt, irritert, nervøs, redd). Det er blitt vist høy intern konsistens for de to dimensjonene blant nordmenn i alderen 18-79 år (hhv. .83 og .82) (Hansen & Slagsvold 2012).

2. WHO Well-being index (WHO-5)

WHO-5 er et mye anvendt instrument som består av fem positivt formulerte spørsmål om følelsesmessige opplevelser (Topp et al. 2015). WHO-5 måler graden av emosjonelt velvære over en 2-ukers periode, men blir også brukt som et mål på generell (subjektiv) livskvalitet eller velvære (Bech 2004; Bech et al. 2003). WHO-5 kommer fra skalaen WHO-10, som igjen kommer fra Zungs skalaer for depresjon, stress og angst, General Health Questionnaire og Psychological General Well-being (Topp et al. 2015). Skalaen skåres ved å slå sammen skårene (0-5) og gange summen med fire, hvilket gir et tall mellom 0 og 100. Jo høyere skåre, jo høyere livskvalitet. WHO-5 blir også anvendt som et screeninginstrument for klinisk depresjon (Nielsen et al. 2016). Metadata fra 18 studier viser at skåre ≤ 50 predikerer klinisk depresjon nokså presist (sensitivitet lik 0,86 og spesifisitet lik 0,81) (Topp et al. 2015). Norsk oversettelse er hentet fra skalaens offisielle nettsted (www.psykiatri-regionh.dk/who-5).

3.2.3 Eudaimonisk livskvalitet

Eudaimoniske perspektiver har fått økt oppmerksomhet i faglitteraturen. Disse legger vekt på menneskelig vekst og utvikling av ens genuine potensialer, slik at de både handler på moralsk gode måter og opplever dype og rike følelser (Barstad 2016; Vittersø 2016). Sentrale eudaimoniske aspekter er opplevelse av hensikt og mening, engasjement, vekst/utvikling,

sosiale relasjoner, autonomi og mestring (Hansen 2010; Huta & Waterman 2014; Vittersø 2013). Eudaimonia rommer altså et spenn av ulike kjennetegn, mange med intuitiv, klar policy relevans. Noen av aspektene kan imidlertid sees som kilder til subjektiv livskvalitet fremfor begrepsmessige deler av den subjektive livskvaliteten. Det amerikanske forskningsrådets definisjon av eudaimonisk velvære er forholdsvis snever og refererer til opplevelse av formål og mening (eller meningsløshet) i livet (NRC 2013). Forskerne bak de «eudaimoniske» spørsmålene i European Social Survey definerer eudaimonia som formål og mening, samt engasjement (Huppert et al. 2009). Ifølge det amerikanske forskningsrådet er opplevelse av mening og formål den mest brukte indikatoren på eudaimonia (NRC 2013). Også Helse2020s ekspertgruppe betrakter opplevelse av formål og mening som særlig sentrale (WHO 2013).

Engasjement- og særlig meningsaspektet er altså sentrale i den eudaimoniske tilnærmingen (Carlquist 2015; Huta & Waterman 2014), og disse vektlegges i vår anbefaling. Vi vektlegger også to andre eudaimoniske aspekter; det å ha støttende og givende sosiale relasjoner, og det å bidra til andres lykke og livskvalitet. Eudaimoniske spørsmål har vanligvis ingen spesifisert tidsramme, men stilles mer generelt. Informanten er ment å gi en vurdering med referanse til «nå for tiden», men kan også tenkes å trekke på retrospektive erfaringer for en udefinert tidsperiode (OECD 2013).

Det er utviklet en rekke omfattende mål på formål og mening (Bronk 2016; se Proctor & Tweed 2016 for en generell oversikt over eudaimoniske mål). En mye anvendt enkeltindikator på eudaimonisk livskvalitet er enkeltspørsmålet om mening anbefalt av OECD (2013): “Overall, to what extent do you feel the things you do in your life are worthwhile?”. Spørsmålet er basert på et ledd utviklet av ONS og benyttet i ESS, som spør om grad av enighet (1-5) til påstanden «Det jeg gjør i livet oppleves generelt som verdifullt og meningsfullt». Slik ble spørsmålet stilt også i European Quality of Life Survey (EQLS). ONS ga senere spørsmålet en 0-10 svars skala, og ordet «verdifullt» ble strøket, da utprøving viste at respondenter anså «verdifullt» og «meningsfullt» som distinkte fremfor komplementære begrep (Tinkler & Hicks 2011). Dette 0-10 spørsmålet ble stilt i Levekårsundersøkelsen om helse 2015 med formuleringen «Opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt?», altså uten termen «alt-i-alt» (eller «generelt»). Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013 spør «Alt i alt, vil du si at det du gjør i livet er meningsfullt? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke

verdifullt og givende i det hele tatt, mens 10 betyr svært verdifullt og givende.» Her benyttes altså «alt-i-alt», samt formuleringen «verdifullt og givende», som kan tolkes som noe annet enn «meningsfullt». Vi har valgt formuleringen som benyttes i Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2017, som kun benytter termen «meningsfullt», samt «alt-i-alt» formuleringen fra originalen.

Det er ønskelig med en bredere dekning av meningsaspektet i hovedlisten. Det foreligger flere hyppig anvendte flerleddsinstrument som måler mening, men disse er nokså lange. Vi har valgt ett av disse, og plasserte det under tillegg. Arbeidsgruppen er blitt enig om et eget enkeltspørsmål (se under) som skal komplementere og utfylle OECD-enkeltspørsmålet, og vi anbefaler at det prøves ut som del av hovedlisten¹⁵. OECD-spørsmålet angår «det du gjør i livet», og er dermed særlig orientert mot aktivitet, og inviterer kanskje derfor til en forståelse av mening som «meningsfylt også for andre/i en større sammenheng». Det nye spørsmålet fanger trolig i større grad opp meningsopplevelse uavhengig av aktivitet og uavhengig av om denne aktiviteten oppleves som meningsfylt for andre. Ved å ta med begge inkluderer vi dermed ulike nyanser. Spørsmålsformuleringen forutsetter endimensjonalitet, dvs. at innholdsrikt/givende er det motsatte av tomt/kjedelig. Etter pilottesting bør man vurdere å evt. dele opp spørsmålet i to spørsmål¹⁶. Generelt bør man unngå å spørre om to forskjellige ting i samme spørsmål. Vi vurderer imidlertid spørsmålet som presiseringer og utdypinger av et tema som kanskje trenger det: innholdsrikt i betydningen givende, det motsatte av tomt i betydningen kjedelig.

For å fange dimensjonen sosiale bånd (social well-being) har vi valgt å inkludere et enkeltledd fra Dieners Flourishing Scale. Leddet spør om enighet med påstanden «Mine sosiale relasjoner er støttende og givende». Skalaen i sin helhet er plassert i tilleggslisten. Skalaen har originalt et svarformat fra 1 til 7, men for å bevare et konsistent svarformat i minimumslisten har vi valgt å benytte responsskala fra 0-10. I minimumslisten har vi også inkludert leddet

¹⁵ Spørsmålet er et forslag fra Erik Nord som er blitt omarbeidet noe.

¹⁶ Spørsmålet forutsetter at svært få opplever livet som innholdsrikt, men ikke givende og/eller tomt, men ikke kjedelig. Det er ikke uvanlig å benytte ledd med to adjektiver (som «engasjert/oppslukt»), nettopp for å presisere mer tydelig hva slags type opplevelse det spørres etter. Forøvrig omfatter forslaget strengt tatt fire begreper, men vi vurderer at «innholdsrikt» og «givende» presiserer og utdypes tilstanden vi er ute etter, og det samme gjelder «tomt» og «kjedelig».

«Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet» fra samme skala. Mens det første leddet dekker hva andre betyr for meg, dekker sistnevnte hva jeg gjør for andre.

ANBEFALING

Minimumsliste:

1. OECDs enkeltspørsmål om mening:

Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr «ikke meningsfylt i det hele tatt» og 10 betyr «svært meningsfylt».

2. To ledd fra Dieners Flourishing Scale (sosiale relasjoner, sosiale bidrag)

Hvor enig er du i følgende utsagn? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr «helt uenig» og 10 betyr «helt enig».

- Mine sosiale relasjoner er støttende og givende
- Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet

Hovedliste

1. OECDs enkeltspørsmål om mening

Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr «ikke meningsfylt i det hele tatt» og 10 betyr «svært meningsfylt».

2. Nord's enkeltspørsmål om mening

Synes du at livet ditt stort sett er innholdsrikt og givende, eller synes du det ofte er tomt og kjedelig? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr «alltid tomt og kjedelig» og 10 betyr «alltid innholdsrikt og givende».

3. To ledd fra Dieners Flourishing Scale (sosiale relasjoner, sosiale bidrag)

Hvor enig er du i følgende utsagn? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr «helt uenig» og 10 betyr «helt enig».

- Mine sosiale relasjoner er støttende og givende
- Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet

4. Engasjementskala fra ESS

Her kommer noen spørsmål om følelser man kan ha i det daglige. Bruk skalaen fra 0-10 til å si hvor ofte du opplever disse følelsene. Sånn til daglig, hvor vanlig er det at du er...

- interessert i det du holder på med?
- oppslukt i det du gjør?
- entusiastisk i det du holder på med?

Dette batteriet, utviklet for ESS av en forskergruppe med blant annet Joar Vittersø, ble stilt i ESS i 2012.

5. Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS)

WEMWBS er en sammensatt skala som inneholder mange eudaimoniske aspekter, i tillegg til kognitiv-affektive aspekter (Taylor & Turner 2001). WEMWBS ble utviklet for å kartlegge og monitorere «positiv mental helse» i befolkningen, og for å evaluere initiativ for å bedre livskvaliteten. Skalaen har 14 ledd målt med 5-punkts Likert-skala som summeres for å gi en skåre fra 14-70¹⁷. Alle leddene er positivt formulert. Fordi skalaen måler positiv mental helse (og ikke psykiske problemer) er skårene på skalaen nokså normalfordelt og skalaen bør egne seg godt for å studere endring eller å evaluere sosialpolitiske tiltak (Tennant et al. 2007).

Skalaen lader på én underliggende faktor og har vist seg å ha høy reliabilitet og å være lite sårbar for sosialt ønskverdig respondering (Tennant et al. 2007). WEMWEBS brukes i nasjonale kartlegginger i blant annet Island, Danmark og Skottland (Barstad 2016; Nielsen et al. 2016). Skalaen er også blitt oversatt til norsk og testet i et norsk utvalg, hvor skalaen viste tilfredsstillende psykometriske egenskaper (Smith et al. 2017b). Det foreligger en kortversjon på 7 ledd som også fungerer godt (Smith et al. 2017b).

¹⁷ Informasjon om skåring av kort og lang versjon finnes på nettsidene til de som har utviklet WEMWBS: www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/researchers/guidance/

Norsk WEMWBS (Smith et al. 2017a)

Nedenfor finner du en del utsagn om følelser og tanker. Vennligst kryss av for det som best beskriver din opplevelse for hvert utsagn de siste 2 ukene.

Ikke i det hele tatt, Sjelden, En del av tiden, Ofte, Hele tiden

1. Jeg har vært optimistisk med hensyn til fremtiden *
2. Jeg har følt meg nyttig *
3. Jeg har følt meg avslappet *
4. Jeg har følt interesse for andre mennesker
5. Jeg har hatt masse energi
6. Jeg har håndtert problemer godt *
7. Jeg har tenkt klart *
8. Jeg har vært fornøyd med meg selv
9. Jeg har følt nærhet til andre mennesker *
10. Jeg har følt meg selvsikker
11. Jeg har vært i stand til å ta beslutninger *
12. Jeg har følt meg elsket
13. Jeg har vært interessert i nye ting
14. Jeg har vært i godt humør

* 7-ledds kortversjon

Arbeidsgruppen, sammen med Smith og kollegaer (2017b) har blitt enig om å endre to av oversettelsene. Det ene er ledd 5. Originalen lyder «I've had energy to spare». Vi ble enige om å endre fra «Jeg har hatt masse energi» til «Jeg har hatt overskudd». Det andre er ledd 11, basert på «I've been able to make up my own mind about things»¹⁸. Vi har endret fra «Jeg har vært i stand til å ta beslutninger» til «Jeg har vært i stand til å ta egne avgjørelser». Dette for å få klarere frem at leddet er ment å handle om autonomi og selvsikkerhet/selvhevdelse («make up my own mind»), ikke bare beslutningsevne.

6. Mestring

Mestring av og kontroll over eget liv er blant de mest sentrale aspektene ved psykologisk fungering og eudaimonisk velvære (Ryff & Keyes 1995). Opplevelsen av mestring og

¹⁸ Vi har kommunisert med utviklerne av skalaen, som har forklart at leddet både skal dekke det å fatte egne avgjørelser samt det å danne seg egne meninger. En norsk oversettelse bruker «Jeg har vært i stand til å gjøre opp en mening om ting» (Haver et al. 2015), mens danskene bruker «Jeg har vært i stand til at danne min egen mening om ting» (Nielsen et al. 2016).

kontroll kan naturligvis også oppfattes som årsak til eller konsekvens av livskvalitet, snarere enn et definerende aspekt ved livskvalitet. Det mest anvendte mestringsmålet er Pearlin og Schoolers (1978) Mastery Scale. Skalaen omfatter sju ledd gradert etter en 5-trinns skala fra «svært enig» til «svært uenig». Skalaen måler en generell holdning til muligheten for å påvirke egen livssituasjon. Skalaen inngår i NorLAG, og vi har brukt deres oversettelse. Utprøving har vist at man kan ta ut noen ledd uten at det gjør skalaen nevneverdig dårligere (se Hansen & Slagsvold 2011). I Levekårsundersøkelsen har en ikke brukt de to positivt formulerte spørsmålene, slik at skalaen har bestått av fem spørsmål. Levekårsundersøkelsen om helse 2015 inkluderte ledd 1, 3 og 4. Vi anbefaler 5-ledds versjonen som ble brukt i levekårsundersøkelsene inntil 2015.

Tilleggsspørsmål

1. Flourishing scale

Flourishing scale er et 8-ledd mål, utviklet av Diener og kollegaer (2009b), som måler personers vurdering av ens personlige relasjoner, selvfølelse, meningsopplevelse og optimisme. Skalaen utforsker kjerneaspekter ved sosialpsykologisk fungering og er et mye brukt eudaimonisk mål (Schotanus-Dijkstra et al. 2016). Hvert ledd har sju responskategorier, hvilket gir en sumskåre fra 8-56. En høy skåre indikerer en person med mye psykologiske ressurser og styrker. Skalaen synes å ha tilfredsstillende psykometriske egenskaper (Diener et al. 2009b; Schotanus-Dijkstra et al. 2016). Norsk versjon er lastet ned fra Dieners hjemmeside (eddiener.com).¹⁹ Skalaen kan leses bakerst i del 3.3.2.

2. Purpose in life scale

Meningsaspektet er sentralt i den eudaimoniske tilnærmingen og bør ideelt sett måles med et flerleddsinstrument. Flere slike instrument er utviklet og mye anvendt og validert, og flere av disse har kortere utgaver som egner seg for befolkningsstudier (Bronk 2016). Blant de mest populære er Purpose in Life Test-Short Form (PIL-SF, 4 ledd) (Crumbaugh 1968; Schulenberg et al. 2011), den 5-ledds subskalaen på tilstedeværelse av mening som er del av

¹⁹ Merk at mens originalen benytter ordetiketter for alle svarkategorier (fra «strongly disagree» til «strongly agree»), så benytter den norske versjonen en gradering med ordetiketter kun for ytterpunkter og midtpunkt.

Meaning in Life Questionnaire (Steger et al. 2006), den 5-ledds Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (Schnell 2009) og den 7-ledds «Purpose in life» skalaen som er del av Psychological Well-being Scales (Ryff & Keyes 1995). De tre første skalaene har ledd som arbeidsgruppen vurderer faller utenfor fenomenet vi ønsker å måle (tilstedeværelse av mening i livet). PIL-SF har et ledd på måloppnåelse (å ha nådd livsmål), mens de to neste skalaene har ledd som bruker «mening» i bestemt form («meningen med livet» eller «dypere mening med livet», som synes å måle noe annet enn «mening i livet») eller omhandler det å være knyttet til noe større enn seg selv, hvilket gir metafysiske konnotasjoner. Vi har valgt å anbefale Ryffs 7-ledds instrument, som nest etter fullversjonen av PIL-testen (20 ledd) er det mest brukte målet på formål og mening (Bronk 2016; Pinquart 2002). Skalaen synes å dekke bredden i meningsaspektet godt (face validity), og noen studier indikerer at skalaen har tilfredsstillende målingsegenskaper (Bronk 2016; Keyes et al. 2002). Andre studier har imidlertid vist at skalaen har lav diskriminant validitet, dvs. at den ikke skiller seg klart fra flere av Ryffs andre delskalaer (personlig vekst, selvaksept, mestring) (Kafka & Kozma 2002; Springer et al. 2006). Skalaen kan leses bakerst i del 3.3.2.

3.3 Anbefaling av måleverktøy

I vår anbefaling har vi lagt vekt på at anbefalte måleverktøy skal:

- være basert på **forskning** og **internasjonale anbefalinger**
- gi data som kan brukes til **nasjonal statistikk** og til **forskning**
- gi muligheter for **sammenligning** på tvers av undersøkelser, regioner og land
- kunne ligge til grunn for en **selvstendig** regelmessig befolkningsundersøkelse, samt være del av **eksisterende eller nye** undersøkelser
- være egnet for **tidsserier**
- være **sensitive** for endring og for politiske tiltak
- være egnet på tvers av **datainnsamlingsmetode** (telefonintervju og selvutfylling)
- kunne benyttes på **alder 16+**

Anbefalingen er inndelt i moduler etter mal fra OECD (2013). Den første modulen er minimumslisten, som vi anbefaler at man implementerer i sin helhet i undersøkelser. Hovedlisten består av spørsmål og batterier organisert i tre moduler, en for hver av

dimensjonene kognitiv, affektiv og eudaimonisk livskvalitet. Disse er ment å kunne inngå i sin helhet i en egen livskvalitetsundersøkelse. I tillegg har vi foreslått noen supplerende måleverktøy. Disse er validerte måleinstrumenter som kan anvendes avhengig av brukeres behov og ressurser. Anbefalte skalaer er ikke copyright-beskyttet og kan brukes gratis. Merk at for enkelte skalaer (som WEMWBS) må man først registrere navn og formål på utviklernes nettside for å kunne bruke skalaen.

Vi har angitt beregninger – basert på tidligere pilottesting (OECD 2013; 2011b) – på hvor lang tid det vil ta å besvare spørsmålene. Responstiden for spørsmålene er vanligvis kort, og det er få som utelater å svare, hvilket indikerer at spørsmålene er greie å forstå og besvare (ONS 2011b). Median responstid er godt under 30 sekunder for enkeltspørsmål stilt i personlig intervju (ONS 2011a). Tiden blir vanligvis kortere ved selvutfylling. Kapteyn et al. (2015) har vist at det kan ta i gjennomsnitt under 2 minutter å svare på 15 «i går»-spørsmål om følelser i et selvutfyllingsskjema. Vi anbefaler at tidsbruk for spørsmålene, inkludert introduksjonstekst og svarformat, pilot-testes i ulike modi.

I de konkrete anbefalingene under anvendes introduksjonstekst, spørsmålsformulering og svar tilpasset for selvutfylling. Foran (del 3.2) har vi gitt forslag til endringer i formatene dersom spørsmålene stilles i intervju.

3.3.1 Minimumsliste

Denne er ment å gi en minimumspakke av mål på subjektiv livskvalitet som dekker livstilfredshet, affekt og eudaimonisk livskvalitet. Disse kjernespørsmålene er mye anvendt, særlig internasjonalt, og gir gode muligheter for sammenligning. Listen består av 12 spørsmål, hvorav de fem første utgjør OECDs (2013) anbefalte minimumspakke for måling av subjektiv livskvalitet.

Listen inneholder et enkeltspørsmål på livstilfredshet (M1) som er ment å fange en vurdering av hvordan livet oppleves alt-i-alt. Spørsmålet kan anvendes som en primær indikator på subjektiv livskvalitet dersom et enkeltmål er ønskelig. M1 er stilt i den norske Levekårsundersøkelsen EU-SILC. I tillegg er spørsmålet sammenlignbart med spørsmål i NorLAG og EHIS, samt i internasjonale undersøkelser som ESS, WVS og Gallup World Poll.

Spørsmål M2 fanger opplevelse av mening, som er det mest sentrale eudaimoniske aspektet. M2 spør om i hvilken grad informanten føler at ens aktiviteter i livet generelt er meningsfulle, uten å angi en tidsperiode. Med «meningsfulle» menes om det en gjør i livet oppleves givende, verdifullt, meningsskapende – om de «er verdt det» (OECD 2013). Spørsmålet er stilt omtrent identisk i nasjonale undersøkelser som EHS (2015) og Levekårsundersøkelsen EU-SILC (2013 og 2017) (alle benytter telefonintervju), og internasjonalt i ONS, ESS og EU-SILC.

Inkludert er også åtte spørsmål om følelser (M3-M10). Disse er ment å være et minimum antall spørsmål nødvendig for å indikere informantens følelsesmessige tilstand over den siste uken. Spørsmålene dekker lav- og høyaktiverte positive og negative følelser, dvs. alle fire kvadranter i sirkumpleksmodellen. Tidsreferansen er valgt for å si noe generelt om følelser den siste tiden samtidig som den ikke er så lang at det blir krevende å huske.

M3-M5 benyttes i den norske utgaven av EU-SILC 2017, samt i Gallup World Poll (begge benytter telefonintervju). Leddene M6 til M10 er lagt til for å bedre dekke bredden i fenomenene, og fordi noen av leddene kan fungere som eudaimoniske indikatorer. M6 (irritert) og M10 (engstelig) fanger høyaktivert negativ affekt og er mye anvendte ledd internasjonalt. M7 (ensom) er en ofte anvendt indikator på negativ affekt, men kan også benyttes som enkeltindikator på ensomhet eller sosialt velvære, samt på eudaimonisk sosial forankring (OECD 2013; ONS 2011a; Ryff & Keyes 1995). På lignende vis kan M8 (engasjert) fungere både som mål på positiv affekt og på eudaimonisk livskvalitet. M9 (rolig og avslappet) dekker lavaktivert positiv affekt.

M11 (sosiale relasjoner) og M12 (bidrag til andres livskvalitet) er hentet fra Diener's Flourishing Scale. Leddene er lagt til for å dekke sentrale eudaimoniske aspekter utover mening (M2). Med disse spørsmålene fanges det opp både hva andre personer kan bety for en selv og hva en selv gjør for andre.

Minimumsliste

M1. Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

M2. Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke meningsfylt i det hele tatt og 10 betyr svært meningsfylt.

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du....? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.

M3. Glad

M4. Bekymret

M5. Nedfor eller trist

M6. Irritert

M7. Ensom

M8. Engasjert

M9. Rolig og avslappet

M10. Engstelig

Hvor enig er du i påstandene nedenfor? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr helt uenig og 10 betyr helt enig.

M11. Mine sosiale relasjoner er støttende og givende.

M12. Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet.

Tid

Vi anslår at det i gjennomsnitt tar godt under 2 minutter å svare på spørsmålene samlet sett i et selvutfyllingsskjema.

Analyse

Vi anbefaler at enkeltspørsmålene (M1, M2, M11 og M12) presenteres med gjennomsnittsverdier sammen med prevalensmål, dvs. andeler (%) som skårer over/under en gitt grenseverdi. Prevalenser kan være enklere å forstå og gir noe informasjon om spredning. Valg av grenseverdier er skjønnsmessige og vil kunne påvirkes av svarfordeling. Vi anbefaler generelt SSBs (2017) og Eurostats (2015) inndeling: 0-5 «lav», 6-8 «middels» og 9-10 «høy tilfredshet»²⁰. Det kan også være nyttig å presentere den fulle frekvensfordelingen (f.eks. i et histogram). Man bør vurdere å rapportere også andre mål for ulikhet/fordeling, som standardavvik eller interkvartil avstand (avstanden mellom 25. og 75. persentil i fordelingen).

Affektivt velvære kan presenteres enten som funn fra enkeltspørsmålene (på samme måte som beskrevet over) eller som en sumskåre for å indikere positiv affekt, negativ affekt eller affektbalanse. Sumskåre for «positiv affekt» (M3, M8 og M9) og «negativ affekt» (M4-M7 og M10) kalkuleres ved å beregne gjennomsnitt for respektive ledd. Dette gir indekser med variasjonsbredde fra 0 til 10. Affektbalanse kan kalkuleres som gjennomsnittet av «positiv affekt» minus «negativ affekt» for hver respondent. Dette gir verdier mellom -10 og 10. Affektbalanse kan rapporteres som gjennomsnittsverdi eller ved andeler som rapporterer en positiv (skåre over 0) eller negativ (skåre under 0) balanse (OECD 2013).

Når man kvalitetssikrer data for affektspørsmålene bør man se etter systematisk besvaring (response sets), dvs. om enkelte respondenter gjennomgående gir et bestemt svar. Svarstiler kan være en tendens til «ja-siing» (acquiescence), «nei-siing», å si seg enig eller å svare nøytralt (f.eks. skåre 5). Respondenter med en bestemt svarstil kan ha svart på en ikke meningsfull måte. Man bør vurdere å ekskludere dem fra analysene.

²⁰ Det britiske statistikkbyrået (ONS) anbefaler at «høy» skåre defineres som skåre 7 eller høyere, og at «lav» referer til skåre 3 eller lavere (Tinkler & Hicks 2011). ONS har også benyttet inndelingen «veldig lav» (0-4), «lav» (5-6), «middels» (7-8) og «høy» (9-10) (Hicks et al. 2013). For negative ledd (f.eks. «engstelig») blir inndelingen: «veldig høy» (6-10), «høy» (4-5), «middels» (2-3) og «lav» (0-1).

3.3.2 Hovedliste

Kognitiv livskvalitet (modul A)

Den kognitive modulen (tilfredshet) inneholder ulike instrument som møter ulike behov. A1 (enkeltindikator) gjentar spørsmål M1 fra minimumslisten, mens de andre instrumentene benyttes komplementært med A1. Målene gir en bredere dekning av livstilfredsheten og kan brukes for å utforske metodologiske sider ved måling av subjektiv livskvalitet.

Spørsmålene A2 til A6 utgjør Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener et al. 1985). SWLS er blant de mest brukte og utprøvde flerleddsinstrumentene på subjektiv livskvalitet. Skalaen har vist seg å ha svært gode psykometriske egenskaper, og gir noe større presisjon og variasjon enn enkeltspørsmål som A1. SWLS har tilleggsverdi som livstilfredshetsmål dersom plass er tilgjengelig i spørreskjema, og dersom et mer reliabelt mål vil medføre forbedret tolkning og kalibrering av resultatene fra A1 spørsmålet.

Spørsmålene A7 til A16 måler tilfredshet med i alt ti ulike livsområder med samme spørsmålsformat som enkeltspørsmålet om livstilfredshet (A1). Spørsmålene, som er hentet fra ulike tidligere studier, kan analyseres separat eller aggregeres til en gjennomsnittsskåre som kan brukes som indeks på global livstilfredshet. Vi anbefaler primært at de ulike områdespesifikke tilfredshetsspørsmålene analyseres separat. Vi har derfor ikke lagt vekt på å benytte et tidligere anvendt sett av spørsmål i sin helhet.

Vi anbefaler tre mulige tilleggsspørsmål, som måler omtrent samme underliggende konstrukt som A1. Først et *enkeltspørsmål* som spør direkte om vurdering av eget liv uten å spørre om tilfredshet. Dette spørsmålet kan sammen med A1 (gjennomsnittsskåre) gi god og nyansert dekning av kognitiv livskvalitet. *Stigespørsmålet* kan benyttes for å gi ytterligere informasjon og/eller av komparative hensyn. Spørsmålet er i omfattende bruk i norske og internasjonale undersøkelser. Det er blant de mest brukte målene på subjektiv livskvalitet og livstilfredshet internasjonalt. Sammenlignet med enkeltspørsmål som A1 gir stigespørsmålet noe større variasjon i svarene, men er samtidig noe lengre og mer kognitivt krevende og det tar noe mer tid å svare på det. *Lykkespørsmålet* gir mulighet for å bygge på eksisterende nasjonale (Norsk Monitor) og internasjonale (WVS) tidsserier, gitt at modus er selvutfylling.

Tid

Spørsmål A1 forventes å ta under 30 sekunder å besvare. Pakken A2 til A6 forventes å ta under to minutter å besvare i et telefonintervju og om lag ett minutt ved selvutfylling (Vittersø 2009). Å besvare de ti domenespesifikke spørsmålene bør ta under 2 minutter, mindre ved bruk av selvutfyllingsskjema.

Analyse

Data basert på enkeltspørsmålene kan presenteres med gjennomsnittsverdier og prevalensmål, for eksempel SSBs (2017) grenseverdier: 0-5 «lite fornøyd», 6-8 «middels fornøyd» og 9-10 «svært fornøyd». For å vise spredning kan det være nyttig å rapportere frekvensfordeling (f.eks. i et histogram), standardavvik og/eller interkvartil bredde. SWLS sumskåre beregnes ved å aggregere skåre på de fem spørsmålene, hvilket gir en variasjonsbredde fra 5 til 35. Gjennomsnittskåre og standardavvik bør rapporteres. Skårer kan eventuelt grupperes til følgende etablerte kategorier: 5-9 (svært misfornøyd), 10-14 (misfornøyd), 15-19 (litt misfornøyd), 20 (hverken fornøyd eller misfornøyd), 21-25 (litt fornøyd), 26-30 (fornøyd) og 31-35 (svært fornøyd).

Når man kvalitetssikrer data for de domenespesifikke spørsmålene bør en se etter systematisk besvaring (response sets), dvs. en tendens til å gjennomgående gi et bestemt svar. Svarstiler kan være en tendens til «ja-siing» (acquiescence), «nei-siing», å si seg enig eller å svare nøytralt (f.eks. skåre 5). Respondenter med en bestemt svarstil kan ha svart på en ikke meningsfull måte. Man bør vurdere å ekskludere de fra analysene.

Hovedliste subjektiv livskvalitet: A. Kognitiv livskvalitet

A1. Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

A2-A6. Her kommer noen personlige påstander som du kan være enig eller uenig i. Vennligst kryss av for det svaret som passer best for deg. Svar så ærlig som mulig.

	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
På de fleste måter er livet mitt slik jeg ønsker det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Livsbetingelsene mine er svært gode	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er fornøyd med livet mitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Så langt har jeg fått det viktigste jeg har ønsket meg i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hovedliste subjektiv livskvalitet: A. Kognitiv livskvalitet (forts.)

A7-A16. De følgende spørsmålene spør hvor fornøyd du er med ulike områder i livet. Vi ber deg svare på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd. Hvor fornøyd er du med....

Din økonomiske situasjon

Din fysiske helse

Din psykiske helse

Dersom du har en samboer/ektefelle/

registrert partner: Forholdet til din partner

Dersom du har barn: Forholdet til ditt/dine barn

Forholdet du har til venner

Dersom du er yrkesaktiv: Jobben din

Steder du bor (strøket/bygda/bydelen)

Din bolig

Tiden du har til rådighet til å gjøre ting du liker

Eventuelle tillegg:

Din levestandard

Din økonomisk trygghet

Din fritid

Miljøet/naturen på stedet du bor

Muligheter til natur- og friluftsliv

Tilgang til helsetjenester

Din søvn

Dersom du har barn: Dine barns livskvalitet

Dersom du har en samboer/ektefelle/

registrert partner: Din partners livskvalitet

Tilleggsspørsmål

1. Hvor enig er du i følgende utsagn? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 er svært uenig og 10 er svært enig.

Jeg har et godt liv.

2. Se for deg en stige med trinn nummerert fra 0 på bunnen til 10 på toppen, hvor toppen representerer det best tenkelige livet og bunnen av stigen representerer det verst tenkelige livet for deg. På hvilket trinn føler du at du står for tiden? (se figur 1, punkt 2.1)

3. Vil du stort sett beskrive deg selv som meget lykkelig, ganske lykkelig, ikke spesielt lykkelig eller slett ikke lykkelig?

Affektiv livskvalitet (modul B)

Modulen anbefaler metode for å innhente informasjon om både positive og negative emosjonelle opplevelser. Spørsmålene dekker lav- og høyaktiverte positive og negative følelser, dvs. alle fire kvadranter i sirkumpleksmodellen. Åtte ledd gjentar ledd M3 til M10 fra minimumslisten. Disse er supplert med seks ledd for å gi bedre dekning av dimensjonene.

Vi anbefaler at man måler følelser med to tidsreferanser: «i går» og «den siste uken». De to tidsreferansene gir ulik informasjon og vi foreslår å pilotteste måling av begge i samme undersøkelse. Vi har lite kunnskap om opplevde følelser dagen før i Norge, og hvordan disse målingene skiller seg fra eller samsvarer med hvordan man har følt seg den siste uken. Utprøvingen bør ha et design som gjør det mulig å studere hvordan målingene påvirker hverandre.

Som et mulig tillegg anbefaler vi en kortversjon av PANAS som benyttes i NorLAG undersøkelsen. Skalaen kan vurderes dersom man ønsker et validert mål som benyttes i tidligere undersøkelser, og som gir mulighet for sammenligning. Vi anbefaler også WHO-5 som et mulig tilleggsbatteri. WHO-5 er et kort, positivt formulert instrument utviklet for å måle graden av emosjonelt velvære over en 2-ukers periode.

Tid

Vi forventer at modulen kan besvares på omlag 3 minutter i et selvutfyllingsskjema, men dette er et usikkert anslag som må pilottestes. Ved intervju må klart lengre tid påregnes.

Analyse

Data om emosjonelt velvære kan presenteres enten som funn fra enkeltspørsmålene eller en sumskåre for å indikere «positiv affekt», «negativ affekt» eller «affekt balanse». En sumskåre for «positiv affekt» og «negativ affekt» kalkuleres ved å beregne gjennomsnitt for respektive ledd. Dette gir en indeks med variasjonsbredde fra 0 til 10. Affektbalanse kan kalkuleres som «positiv affekt» minus «negativ affekt» for hver respondent og som et gjennomsnitt av dette i utvalget. Dette gir verdier mellom -10 og 10. Affektbalanse kan rapporteres som gjennomsnittsverdi eller ved andeler som rapporterer en positiv (skåre over 0) eller negative (skåre under 0) balanse. En bør se etter systematisk besvaring (response sets).

Respondenter med en bestemt svarstil kan ha svart på en ikke meningsfull måte. Man bør vurdere å ekskludere de fra analysene.

Hovedliste subjektiv livskvalitet: B. Affektiv livskvalitet

B1-B14: Tenk på hvordan du følte deg i går, og hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du....? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.

	I går	Siste uken
Glad		
Bekymret		
Nedfor eller trist		
Irritert		
Ensom		
Engasjert		
Rolig og avslappet		
Engstelig		
Sint		
Lykkelig		
Redd		
Stresset		
Sliten		
I hvilken grad kjedet du deg?		

Mulige tillegg:

Nervøs
Full av energi
Frustrert
Deprimert
Nysgjerrig
Interessert
Oppslukt
Entusiastisk
Plaget med smerte

Eudaimonisk livskvalitet (modul C)

Modulen inneholder spørsmål om ulike aspekter ved psykologisk fungering, og dekker flere av begrepene/opplevelsene som blir referert til som eudaimoniske. Vi inkluderer to enkeltspørsmål om mening. Det første gjentar enkeltspørsmålet fra minimumslisten. Det andre enkeltspørsmålet er utviklet av arbeidsgruppen og inkluderes for å gi bedre dekning av meningsaspektet. Spørsmålet bør prøves ut som del av hovedlisten. Analytisk er det meningen at gjennomsnittet på de to målene skal indikere opplevelse av mening i livet. Deretter inngår to ledd om sosiale relasjoner og sosiale bidrag, hentet fra Dieners Flourishing Scale. Videre inngår et 3-ledds mål på engasjement brukt i European Social Survey. Det siste målet er Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS). WEMWBS er en sammensatt skala som inneholder mange eudaimoniske (fungeringsmessige) aspekter (Taylor & Turner 2001). Tidsbruk må pilottestes.

Vi har lagt til tre tilleggsbatterier som kan være nyttige. Det ene er et mye anvendt eudaimonisk mål på personlig vekst/utvikling («Flourishing scale»), utviklet av Diener og kollegaer (2010). Den andre er et mål på mening som utgjør en av subskalaene («Purpose in life») i Psychological Well-being Scales (Ryff 1989). Oversettelsene er enten fra NorLAG (ledd 1, 6 og 7) eller gjort av arbeidsgruppen. Det siste målet er Pearlin og Schoolers (1978) Mastery Scale. De sju spørsmålene i skalaen inngikk i NorLAG. Levekårsundersøkelsen om helse 2012 og 2015 inkluderer hhv. 5 og 3 av leddene.

Vi gjør oppmerksom på at flere av enkeltleddene fra hovedlisten på affektiv livskvalitet kan vurderes som eudaimoniske indikatorer. Særlig relevante er leddene «engasjert», «ensom» og «kjedsomhet», samt eventuelt enkeltledd (nysgjerrig, interessert, entusiastisk) fra tilleggslisten under affektiv livskvalitet. De positive PANAS-leddene kan også vurderes.

Analyse

Data kan presenteres med gjennomsnittsverdier og prevalensmål (høy eller lav skåre). For å vise spredning kan det være nyttig å rapportere fordeling (f.eks. i et histogram), standardavvik og/eller interkvartil bredde. Når man kvalitetssikrer data bør man se etter systematisk besvaring. Om respondenter systematisk gir samme svar på de ulike tilfredsspørsmålene, kan det indikere at informanten ikke vil svare på en meningsfull måte. Man bør vurdere å ekskludere informantene fra analysene.

Hovedliste subjektiv livskvalitet: C. Eudaimonisk livskvalitet

C1. OECD

Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke meningsfylt i det hele tatt og 10 betyr svært meningsfylt.

C2. Nords meningsspørsmål

Synes du at livet ditt stort sett er innholdsrikt og givende, eller synes du det ofte er tomt og kjedelig? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr alltid tomt og kjedelig og 10 betyr alltid innholdsrikt og givende.

C3-C4: Sosiale relasjoner (fra Flourishing Scale)

Hvor enig er du i følgende utsagn? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr helt uenig og 10 betyr helt enig.

- Mine sosiale relasjoner er støttende og givende
- Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet

C5-C7. Engasjement (fra European Social Survey)

Her kommer noen spørsmål om følelser man kan ha i det daglige. Bruk skalaen fra 0-10 til å si hvor ofte du opplever disse følelsene.

Sånn til daglig, hvor vanlig er det at du er.....	Aldri										Hele tiden	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Interessert i det du holder på med?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Oppslukt i det du gjør?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Entusiastisk i det du holder på med?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Hovedliste subjektiv livskvalitet: C. Eudaimonisk livskvalitet (forts.)

C8-C21. WEMWBS

Nedenfor finner du en del utsagn om følelser og tanker. Vennligst kryss av for det som best beskriver din opplevelse for hvert utsagn de siste 2 ukene.

	Ikke i det hele tatt	Sjelden	En del av tiden	Ofte	Hele tiden
Jeg har vært optimistisk med hensyn til fremtiden *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt meg nyttig *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt meg avslappet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt interesse for andre mennesker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har hatt overskudd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har håndtert problemer godt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har tenkt klart *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært fornøyd med meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt nærhet til andre mennesker *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt meg selvsikker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært i stand til å ta egne avgjørelser *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt meg elsket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært interessert i nye ting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har vært i godt humør	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hovedliste subjektiv livskvalitet: C. Eudaimonisk livskvalitet (forts.)

C22-C26. Mestring

Nedenfor kommer noen utsagn som kan passe dårlig eller godt for deg. Angi hvor enig du er i hver av påstandene.

	Svært enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Svært uenig
Jeg har lite kontroll over det som hender meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen av de problemene jeg har kan jeg rett og slett ikke løse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er lite jeg kan gjøre for å forandre sider ved livet mitt som er viktige	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stilt overfor problemer i livet mitt føler jeg meg ofte hjelpeløs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen ganger føler jeg det som om jeg bare blir dyttet hit og dit her i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tillegg

Flourishing Scale

Nedenfor kommer noen utsagn som kan passe dårlig eller godt for deg. Bruk skalaen fra 1 til 7 til å angi hvor enig du er i hvert utsagn.

	Helt uenig		Hverken enig eller uenig			Helt enig	
	1	2	3	4	5	6	7
Jeg lever et meningsfylt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mine sosiale relasjoner er støttende og givende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er engasjert og interessert i mine daglige gjøremål	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bidrar aktivt til andres lykke og velvære	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er kompetent og dyktig i de aktivitetene som er viktige for meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er en god person og lever et godt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er optimistisk med tanke på fremtiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Folk respekterer meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Purpose in Life Scale

Nedenfor kommer noen utsagn som kan passe dårlig eller godt for deg. Bruk skalaen fra 1 til 6 til å angi hvor enig du er i hvert utsagn.

	Helt uenig					Helt enig
	1	2	3	4	5	6
Jeg tar en dag om gangen og tenker egentlig ikke så mye på fremtiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Livet mitt har mål og mening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes ofte at det jeg driver med til daglig er trivielt og uviktig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har ingen klar formening om hva det er jeg forsøker å oppnå i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg elsker å legge planer for fremtiden og jobbe for å få dem gjennomført	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen går gjennom livet uten mål og mening, men jeg er ikke en av dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen ganger føler jeg det som om jeg har gjort det som er å gjøre i livet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GRUNNLAGSMATERIALE:
OBJEKTIV LIVSKVALITET

Anders Barstad

Thomas Hansen

Ragnhild Bang Nes

4. Måling av levekår og objektiv livskvalitet

4.1 Innledning

Levekår er de ytre livsbetingelsene som omfatter forskjellige aspekter ved en persons livssituasjon. De er uavhengig av subjektive opplevelser, og omtales dermed som objektive. Levekår har også blitt beskrevet som «utenfra-perspektivet» på velferd, mens den subjektive livskvaliteten er «innenfra-perspektivet», egenskaper ved de indre opplevelsene (Barstad, 2014). Noen sider ved de ytre betingelsene vektlegges mer av folk flest, og i politikk og samfunnsliv, enn andre. I denne utredningen har vi valgt ut et sett av slike goder, som kan beskrives som «verdier i seg selv» eller «kjernegoder», og ikke bare midler til å realisere andre goder. Disse egenskapene omtaler vi som «objektiv livskvalitet». Vi utdyper dette mer nedenfor.

4.1.1 Hva er objektiv livskvalitet?

I rapporten *Gode liv i Norge* ble livskvalitet definert som «..et normativt begrep som understreker at et godt liv har mange kjennetegn, både av materiell og ikke-materiell art. Hvilke kjennetegn dette er, varierer, men blant de mest sentrale finner vi frihet og autonomi, trygghet og mening, helse og livsglede, deltaking og engasjement, mestring og selvutvikling, samt fravær av unødig lidelse. Disse kjennetegnene representerer mål i seg selv, de er det som «virkelig betyr noe» og ikke bare midler til å nå andre mål» (Barstad et al., 2016, s. 49).

Gitt definisjonen ovenfor, er den objektive livskvaliteten høyere desto mer de følgende fem godene er realisert: Frihet, trygghet, helse, fellesskap og selvutvikling. Livsglede, mening og engasjement inngår i omtalen av subjektiv livskvalitet og behandles ikke i dette kapitlet. Lidelse og smerte er et aspekt ved den subjektive livskvaliteten, men har også sammenheng med mangelen på objektive goder som helse og fellesskap (Barstad, 2017).

De nevnte godene kan forstås på flere måter. Med *frihet* menes evnen til å realisere egne ønskemål og selv styre sitt liv, uavhengig av ytre eller indre begrensninger. Autonomi brukes i noen sammenhenger nærmest som synonym for frihet, men kan også forstås som et spesifikt

element i friheten, nemlig ønskemålenes uavhengighet og «autentisitet». Er det virkelig mine ønsker som er styrende, eller er de diktert av ytre krefter (Christman, 2015)? *Trygghet* innebærer fravær av forskjellige typer risiko; hendelser som truer fysisk integritet, helse og evnen til å ta vare på seg selv og tilfredsstillende grunnleggende behov. Et annet aspekt ved den objektive tryggheten er tilgjengeligheten av hjelp hvis ulykken skulle være ute, slik som sosiale nettverk og gode helsetjenester. *Helse* er en tilstand som både har fysiske og psykiske aspekter. I tillegg til egen helse, er helsetilstanden til nære familiemedlemmer et viktig anliggende, jf. belastningene som dårlig helse blant barn kan føre til for foreldrene. *Fellesskap* er deltaking i, og tilhørighet til, forskjellige typer fellesskap, fra familie og vennskap til arbeidsliv, nabolag og foreninger. *Selvutvikling* er utvikling av kapasiteter og evner, for eksempel kunnskap, intellektuelle eller fysiske evner, sosial kompetanse, og «dyder» som mot og klokskap. Dette er goder som står særlig sentralt i filosofisk tenkning med røtter i Aristoteles (jf. omtalen av «eudaimonisk livskvalitet» i forrige kapittel).

4.1.2 Andre sider ved levekårene

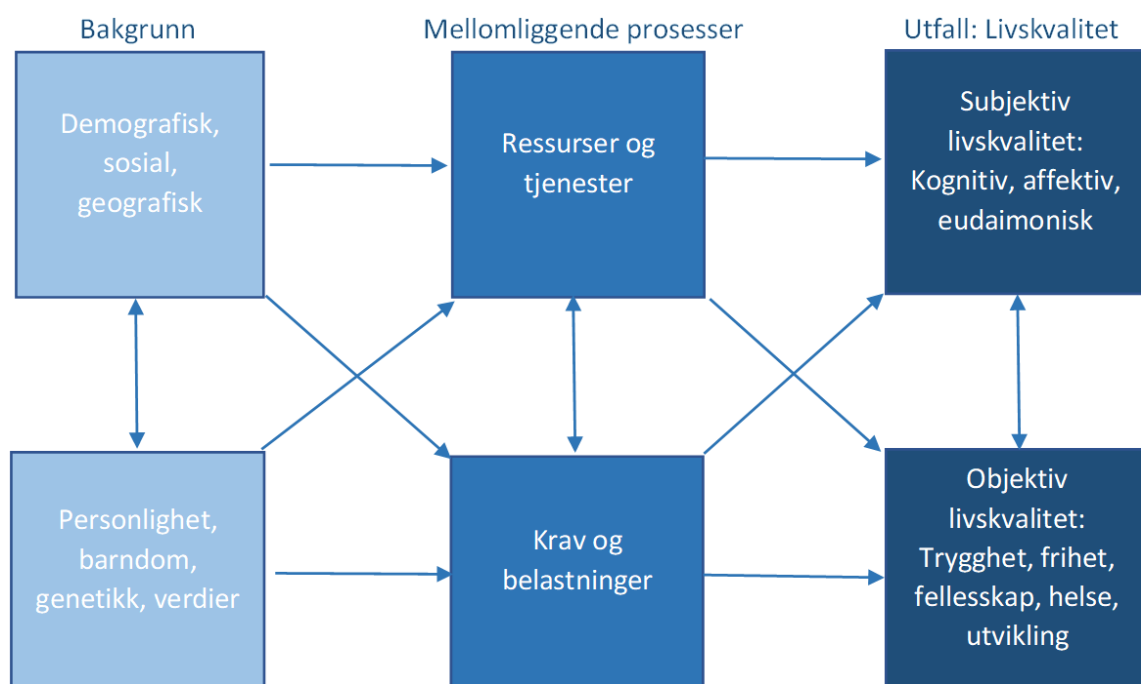
I tillegg til de objektive målene på livskvalitet, vil vi også gi anbefalinger om måling av andre sider ved levekårene, som enten er a) sosiale bakgrunnsfaktorer, for eksempel yrke, b) ressurser og tjenestetilbud, som inntekt, eller c) krav og belastninger. Krav kan defineres som «hendelser eller situasjoner som krever at menneskelige ressurser blir mobilisert» (Ryan, Dooley & Benson, 2008). De kan være av mange slag, fra akutte livshendelser som samlivsopløsning til mer langvarige utfordringer som omsorg for pleietrengende i husholdningen, eller sterke krav til ytelse i arbeidslivet. Krav og belastninger har ofte en strukturell opprinnelse – de har sammenheng med egenskaper ved arenaene som ressursene brukes på. For eksempel kan arbeidsmarkedet være mer eller mindre preget av konkurranse; når det er dårlige tider er det vanskeligere for utsatte grupper (som f.eks. mennesker med nedsatt funksjonsevne eller kroniske sykdommer) å komme inn i arbeidslivet. Inntektsulikhet er en strukturell egenskap som kan oppfattes som en kollektiv belastning for samfunnet, med særlig uheldige virkninger for dem som er nederst på rangstigen.

Noen kjennetegn er verken levekår eller livskvalitet, slik vi her bruker disse begrepene, men likevel viktige for å forstå fordelingen av levekår og livskvalitet i befolkningen. Her inngår blant annet demografiske kjennetegn som kjønn, alder og fødeland. Andre egenskaper i

samme kategori er verdier, personlighetsforskjeller og genetiske innflytelser. Disse faktorene behandles i avsnittet om bakgrunnsfaktorer (kapittel 5).

En modell

Følgende modell (figur 4.1) gir en oversikt over de forskjellige elementene.



Figur 4.1. Skjematisk skisse av forholdet mellom bakgrunnsfaktorer, mellomliggende prosesser og livskvalitet.

En god redegjørelse for livskvalitetens fordeling og endring omfatter dermed tre elementer: Bakgrunn, mellomliggende prosesser betinget av denne bakgrunnen, samt subjektiv og objektiv livskvalitet. En sammenfatning av hva livskvalitet er, kan på bakgrunn av dette, formuleres omtrent slik: Livskvalitet handler om å ha ressurser til å mestre krav og belastninger, slik at den enkelte både kan vurdere livet som bra, føle seg bra og faktisk fungere og ha det bra.

Området for offentlig politikk er framfor alt de mellomliggende prosessene. Offentlige tiltak påvirker fordelingen av ressurser og tjenester, for eksempel gjennom skattepolitikk og utbygging av helsetjenester, som igjen virker inn på livskvaliteten. Politikk kan også endre forekomsten av krav og belastninger. Det kan skje indirekte, for eksempel ved å sikre inntekter til dem som er arbeidsledige, slik at arbeidsledigheten blir mindre belastende, eller mer direkte ved blant annet å sette inn tiltak som reduserer mobbing i arbeidslivet.

De ulike faktorene inngår i et dynamisk samspill. Blant annet er det en åpenbar toveis påvirkning mellom ressurser og krav/belastninger. Å ha få ressurser, som lav inntekt, kan gi opphav til vedvarende dårlig råd. Samtidig kan krevende livshendelser som skilsmisse eller dødsfall i nær familie føre til tap av ressurser. En særlig uheldig situasjon oppstår når sterke krav og belastninger går sammen med få ressurser. En kjent teori (Karasek-modellen) om hvordan helseproblemer i arbeidslivet utvikler seg, antar at sannsynligheten for å utvikle helseproblemer er særlig høy hvis sterke krav til ytelse kombineres med liten autonomi og kontroll over arbeidets utforming (Karasek, Jr., 1979). Hvis kravene og belastningene overskrider mengden av tilgjengelige ressurser, kan resultatet bli helsemessige problemer, både psykiske og fysiske.

Det er også overlapp mellom objektiv livskvalitet og ressurser/krav. Helse er et godt eksempel. Helse er en viktig ressurs og et middel til å skape et godt liv; i tillegg er det utfordrende og ressurskrevende å leve med dårlig helse. Mye forskning tyder også på at høy subjektiv livskvalitet kan være en viktig ressurs i noen sammenhenger, mens lav subjektiv livskvalitet er en belastning og en potensiell helserisiko (Diener, Pressman, Hunter & Delgadillo-Chase, 2017). Levekår og subjektiv livskvalitet danner i noen tilfeller gjensidig forsterkende spiraler, av negativ eller positiv art (Barstad, 2014, s. 174).

Skillelinjene i figur 4.1 er inspirert av OECD sin tilnærming, der ett av elementene er fokuset på «well being outcomes», altså aspekter ved livet som er viktige for folk «i seg selv» og på en direkte måte («directly and intrinsically important to people»), i motsetning til «input» eller «output» fra offentlige tjenester (OECD, 2015, s. 24). For å ta et eksempel fra helsefeltet, er det altså ikke helseutgifter eller antallet behandlinger som er det sentrale, men

helsetilstanden i befolkningen. Indirekte kan naturligvis også de førstnevnte faktorene ha betydning, men da gjennom å påvirke helse, trygghet eller andre aspekter ved livskvaliteten.

Livskvalitetsbegrepet brukes på flere måter. Begrepsbruken i denne rapporten, og den foreslåtte modellen, har sine åpenbare problemer. Det er for eksempel langt fra klart hva som skal telle som «mål i seg selv» og hva som er ressurser og belastninger. Noen vil mene at listen over sentrale goder er for snever og bør inkludere inntekt og tjenester. Andre kan mene at den er for vid, og at bare følelser og subjektive vurderinger hører hjemme her. Dette kommer til syvende og sist an på verdisyn. Det er likevel ikke sikkert at slike vurderinger har stor betydning for anbefalingene om hvordan livskvaliteten skal måles. Selv om for eksempel inntekt ikke inngår i listen over livskvalitetens definerende karakteristika, er inntekt en svært viktig ressurs som alle gode målesystemer bør inkludere. Som Taylor (2015) peker på, kan personer med forskjellig verdisyn likevel tenkes å være forholdsvis enige om hva som er de sentrale *markørene* for livskvalitet, det vil si hvilke egenskaper som enten kan anses som sentrale årsaker til livskvalitet, som konsekvenser av dette, eller som del av livskvalitetens begrepskjerne.

4.1.3 Konkretisering gjennom ulike komponenter

I det foregående har vi presentert noen definisjoner av levekår og objektiv livskvalitet. En konkretisering av disse definisjonene vil i det følgende skje gjennom å beskrive innholdet i ulike velferdskomponenter. Disse komponentene er del av de 11 komponentene som ble gjennomgått i rapporten *Gode liv i Norge*. Den første komponenten, subjektiv livskvalitet, var tema i forrige kapittel. Den ellevte komponenten, akkumulering av ulemper og fordeler, vedrører analysen av det samlede fordelingsmønsteret for de andre komponentene, og vil ikke bli omtalt her. De resterende ni komponentene er disse:

1. Fysisk og psykisk helse
2. Kunnskaper og ferdigheter
3. Økonomi og materielle goder
4. Fysisk trygghet

5. Styresett, medvirkning og rettigheter
6. Sosialt fellesskap
7. Arbeid og utdanning
8. Fritid og kultur
9. Natur og nærmiljø

Listen fyller flere formål. Dels er den en ytterligere presisering og operasjonalisering av de valgte definisjonene. For eksempel omfatter frihet økonomisk frihet, altså komponent 3. Den kan blant annet måles gjennom spørsmål om husholdningen har råd til sentrale velferdsgoder, slik som en ukes ferie utenfor hjemmet. Frihet måles også gjennom spørsmål om autonomi i arbeidslivet (komponent 7) og om en har vært utsatt for diskriminering (komponent 5). Trygghet har både økonomiske, fysiske og psykososiale aspekter, og alle er inkludert. Ikke minst viktig er utsatthet for vold (komponent 4) og mobbing/trakassering i arbeidslivet (komponent 7). Gode fellesskap dekkes naturligvis av komponent 6, men berører også fritiden (komponent 8) og egenskaper ved arbeidsrelasjonene (komponent 7). Selvtutvikling er vanskelig å måle; de mest relevante komponentene er kunnskaper og ferdigheter, deltaking i arbeidsliv og utdanning samt fritidsaktiviteter og kultur.

Listen dekker også de viktigste rammene rundt, og arenaene for, menneskers liv: Arbeid og utdanning, bolig og nærmiljø, fritid, familie og venner, demokratiske institusjoner og frivillige organisasjoner.

I det følgende gjennomgås spørsmål og måleinstrumenter for hver av komponentene. I tråd med prinsippene nevnt ovenfor, vil vi under hver komponent søke å beskrive utfallsmål/direkte mål, ressursmål og mål på krav og belastninger. Hovedprioriteten vil være å finne gode utfallsmål. I kapittel 5 vil vi si mer om hvilke bakgrunnsfaktorer som bør inkluderes i undersøkelser om livskvalitet.

4.1.4 Objektive og subjektive målinger

Skillet mellom objektive og subjektive målinger er ikke entydig. I beskrivelsen av levekårene er det vanlig å inkludere noen rent subjektive spørsmål på bakgrunn av fenomenenes art. Ett

eksempel er opplevelsen av fysisk utrygghet i nærmiljøet, nærmere bestemt om en «..har vært urolig for å bli utsatt for vold eller trusler når du går ute alene der du bor». Et annet eksempel er opplevelsen av å være psykisk eller fysisk «utmattet» etter jobb.

Også på andre måter er det flytende overganger mellom subjektive og objektive målinger. Den fundamentale årsaken til dette er at de fleste indikatorene som inngår er basert på informantenes selvrapporing. Denne selvrapporingen har et uunngåelig element av subjektivitet. I levekårsundersøkelsene har en forsøkt å gjøre målingen så objektiv som mulig, ved å bruke *beskrivende* framfor *evaluerende* spørsmål. Informanten bes om å beskrive hvordan han eller hun har det på ulike områder av livet, ikke vurdere dem. Men også de beskrivende spørsmålene involverer, i større eller mindre grad, vurderinger. Tabell 4.1 gir eksempler på dette, med utgangspunkt i forskjellige målinger av psykisk og fysisk helse.

Tabell 4.1. Objektiv versus subjektiv måling av livskvalitet, eksempel helse

	Objektiv substans, ytre observerbare forhold	Subjektiv substans, indre opplevelser/ vurderinger
Selvrapporing		
Beskrivende spørsmål	Har du en langvarig sykdom? Aktivitetsbegrensninger på grunn av sykdom?	Hvor ofte nedfor og trist?
Evaluerende spørsmål	Egenvurdert helse	Fornøyd med helsa?
Objektiv måling – registerdata	Dødelighet – uførepensjon, diagnosedata	?

Sentrale aspekter ved helsetilstanden er i prinsippet noe som kan vurderes og observeres av en ytre instans. Beskrivende spørsmål om helse i levekårsundersøkelsene er blant annet om informanten har en langvarig sykdom, og om sykdommen/helseproblemene skaper aktivitetsbegrensninger i dagliglivet. Selv om dette er beskrivende spørsmål, innebærer de visse vurderinger. Eksempler er hvilket innhold en skal legge i begrepet «langvarig sykdom»,

hvordan «aktivitetsbegrensninger» skal forstås, og i hvilken grad det er sykdommen som er årsak til begrensningene. Et eksempel på et evaluerende spørsmål om helse er den egenvurderte helsa, om informanten vurderer sin helse som god eller dårlig. Merk at dette er noe annet enn tilfredshet med helsetilstanden. Mens helsa i prinsippet kan observeres og bedømmes utenfra, er tilfredsheten med helsetilstanden et rent subjektiv anliggende, ingen andre enn informanten selv kan svare på dette.

For å finne helt objektive mål på helse må vi gå til registerdata eller til legevurderinger og målinger av blodtrykk, kolesterolnivå mm. Det vanligste objektive målet er forventet levealder. Slike målinger kan brukes til å validere de egenrapporterte beskrivelsene og vurderingene. Disse målingene viser for eksempel at egenvurdert helse er sterkt korrelert med påfølgende risiko for død (se flere detaljer om dette i omtalen av helse).

Siden det er en viktig målsetting å ha opplysninger om livskvalitet som er mest mulig sammenlignbare med andre, nasjonale og internasjonale, undersøkelser, er mye av det som omtales og anbefales hentet fra de mest sentrale surveyundersøkelsene på feltet. Hovedvekten er lagt på de ulike årgangene av EU-SILC, Levekårsundersøkelsen om helse 2015, undersøkelsen om arbeidsmiljø, European Social Survey og NorLAG.

I minimumslisten inngår bare mål på utvalgte velferdskomponenter. Listen bygger særlig på forskningen om forholdet mellom levekår og subjektiv livskvalitet. Blant faktorene som ser ut til å bety aller mest finner vi psykisk helse, dårlig økonomi, liten sosial støtte, konflikter og vold, arbeidsledighet og fysiske helseproblemer (Barstad, 2014). I hovedlisten inngår alle de ni komponenter, men med et fyldigere utvalg av spørsmål for noen komponenter enn for andre. Prioriteringene, både i minimumslisten og i hovedlisten, bygger naturligvis også på definisjonen av objektiv livskvalitet gitt innledningsvis i dette kapitlet. Tilleggslisten gir en oversikt over relevante tilleggsspørsmål. Disse spørsmålene er mest aktuelle når en ønsker å belyse mer spesifikke problemstillinger, ofte knyttet til årsaksfaktorer/årsaksmekanismer.

De fleste av spørsmålene i det som følger er i utgangspunktet tatt fra levekårsundersøkelsene gjennomført av SSB. I en del tilfeller er de imidlertid noe modifisert, for å kunne passe inn i et webskjema. Vi bygger her på erfaringene og tilrådingene fra brukertesting av et tidligere utkast til spørreskjemaet (Berg mfl. 2018).

Hovedkomponenter for måling av objektiv livskvalitet

4.2 Fysisk og psykisk helse

4.2.1 Overordnet helsetilstand og fysisk helse

God helse er både et mål i seg selv og en viktig ressurs, og har en sentral plass i alle forsøk på å måle livskvalitet. Helse har flere aspekter, for det første et egenopplevd, subjektivt aspekt (egenvurdering av helse og erfaringer med smerter og andre symptomer), for det andre et mer medisinsk, fysisk aspekt (diagnoser) og endelig et aktivitets- og handlingsaspekt (aktivitetsbegrensninger på grunn av helseproblemer). Så langt det er mulig bør det også gjøres et skille mellom fysisk og psykisk helse. Ideelt sett bør alle disse aspektene måles.

Den grundigste *nasjonale* kartleggingen av helsetilstanden gjennom intervjuundersøkelser i Norge gjøres i levekårsundersøkelsene med helse som hovedtema. Disse er gjennomført av SSB med noen års mellomrom siden 1998. Før dette hadde SSB egne intervjuundersøkelser om helse, den første så tidlig som i 1968. Den siste er Levekårsundersøkelsen om helse 2015, den norske versjonen av *European Health Interview Survey* (EHIS).

Et standardspørsmål om helse som brukes i mange undersøkelser, inkludert EHIS, er hvordan informanten vurderer sin egen helse, fra «svært god» til «svært dårlig». Denne egenvurderingen har i oppfølgingsstudier vist seg å korrelere med dødeligheten (Holseter et al., 2015). Det er likevel ikke noe uproblematisk helsemål, siden det også ser ut til å fange opp personlighetsfaktorer og en tendens til å se mørkt eller lyst på livet.

Andre standardspørsmål er om helseproblemer fører til begrensninger i å utføre alminnelige hverdagsaktiviteter, og hvor varige og store disse aktivitetsbegrensningene er. Slike spørsmål har vært stilt i levekårsundersøkelsene i en årrekke. I tillegg til noen generelle spørsmål om aktivitetsbegrensninger, stilles det i EHIS detaljerte spørsmål om evnen til å utføre konkrete hverdagsaktiviteter, som av- og påkledning, gjøre innkjøp osv.

I LOGG/NorLAG-undersøkelsen ble spørsmålsbatteriet Short Form12 (SF-12) brukt som mål på fysisk og psykisk helsestatus. En fordel med dette batteriet er at det inneholder spørsmål om aktivitetsbegrensninger på grunn av fysiske helseproblemer, slik at det lettere kan skilles mellom fysiske og psykiske helseaspekter. Et eksempel på spørsmål om dette i SF-12:

Nå følger noen spørsmål om hvordan du har hatt det de siste fire ukene: Har du på grunn av din fysiske helse ...

a. hatt problemer med (NorLAG1: regelmessige) daglige gjøremål slik at du har utrettet mindre enn du skulle ønske?

Ja/Nei

b. hatt problemer med å utføre enkelte typer gjøremål? *Ja/Nei*

Opplevelsen av smerter og ulike symptomer og plager bidrar imidlertid til å belyse de fysiske sidene ved helseproblemene, og det er et batteri av slike spørsmål i EHIS. Det er spørsmål om en i løpet av de siste 3 månedene har hatt ulike plager, hvorav to handler om smerter (i kroppen, eller hodepine/migrene). Et oppfølgingsspørsmål dreier seg om hvor sterke smertene har vært de siste fire uker. Smerter er et aspekt ved helseproblemene som det er særlig viktig å få opplysninger om, siden sterke smerter er vanskelig å venne seg til og kan ha store konsekvenser for livskvaliteten. Andre fysiske plager er pustebesvær, hoste, kvalme, svimmelhet mm.

En annen vinkling på helseproblemene, som også gir et visst grunnlag for å si noe om utbredelsen av fysiske lidelser, er hvor mange som har helt konkrete sykdommer. Om mulig vil det være mest relevant å hente denne informasjonen fra ulike sykdomsregistre. I EHIS spørres det om man har hatt forskjellige sykdommer i løpet av de siste 12 månedene, mange av dem alvorlige: hjerteinfarkt, angina, høyt blodtrykk, kreft, diabetes, nyresvikt. Et av spørsmålene er om psykisk helse (depresjon).

4.2.2 Psykisk helse

Det kan diskuteres om psykisk helse egentlig hører med under overskriften «levetår og objektiv livskvalitet». Her følger vi den tradisjonelle kategoriseringen i levetårundersøkelsene, som alltid har inkludert psykiske helse som en av de sentrale komponentene. Psykisk helse forstås ofte som «psykiske plager og lidelser». Angstlidelser er

de vanligst forekommende psykiske lidelsene, deretter kommer depressive lidelser, inkludert bipolar lidelse (Nes & Ørstavik, 2016). Rusrelaterte lidelser, i form av eksempelvis alkoholmisbruk eller –avhengighet inngår også som del av de psykiske lidelsene. Å si noe om forekomsten av psykiske lidelser forutsetter omfattende diagnostiske intervjuer, og inngår ikke som en del av de vanlige surveyundersøkelsene om levekår og livskvalitet. I disse undersøkelsene er det som regel forekomsten av angst- og depresjonslignende symptomer som kartlegges, og i noen tilfeller også rusproblemer.

Det er svært viktig med gode mål på psykisk helse. Dårlig psykisk helse ser ut til å ha omfattende ringvirkninger og er sterkt korrelert med andre sider ved livskvaliteten, både subjektive, slik som tilfredshet med livet (Layard, Saxena, Chisholm & Patel, 2013), og objektive, som livslengde (Mykletun et al., 2009). Depresjon er forbundet med økt dødelighet, mens sammenhengen med angst er mer kompleks (U-formet), ifølge den sistnevnte undersøkelsen, basert på data fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT). Mål på psykisk helse overlapper med de affektive målene på subjektiv livskvalitet, og bør ses i sammenheng med disse.

Et mye brukt mål på psykisk helse i levekårsundersøkelsene har vært de 25 spørsmålene i *Hopkins Symptom Check List* (HSCL-25), som skal måle forekomsten av angst og depresjon. Disse, eller et utvalg av spørsmålene, har vært brukt i norske helse- og levekårsundersøkelser siden 1980-årene. Eksempler er om en har vært plaget av følelser av ensomhet, har følt seg verdiløs og følt håpløshet med tanke på framtiden. Den opprinnelige versjonen av HSCL bestod av 58 spørsmål, etter hvert ble også versjoner med 25, og seinere bare 10, 8 og 5 spørsmål utviklet. Tester har vist at de ulike versjonene av HSCL har god reliabilitet og validitet (Derogatis, Lipman, Rickels, Uhlenhuth & Covi, 1974; Strand, Dalgard, Tambs & Rognerud, 2003). Rundt 50-60 prosent av alle tilfeller av dårlig psykisk helse som avdekkes av spørsmålsbatterier som HSCL-25, ville sannsynligvis også blitt klassifisert som et psykiatrisk tilfelle (angst og/eller depresjonslidelse) i et klinisk intervju (Strand et al., 2003).

I den siste levekårsundersøkelsen om helse fra 2015, er vel halvparten av spørsmålene fra HSCL-25 beholdt. Disse gir mulighet for å beregne både HSCL-5 og HSCL-10, og likeledes separate mål på angst og depresjon. I tillegg er spørsmålet om ensomhet beholdt. I dette batteriet spørres det om hvor mye informanten har vært plaget av forskjellige symptomer de

siste 14 dagene, hvorav noen handler primært om angst (som «stadig redd eller engstelig») og andre om depresjon (som «følelse av håpløshet med tanke på fremtiden»).

Ved siden av helse- og levekårsundersøkelsene er HSCL-5 brukt i pilotutgaven av Folkehelseundersøkelsen, samt HUNT, MoBa, Tvillingundersøkelsen, Ungdata etc. HSCL-10 brukes også i Norsk Monitor, men tidsrammen er her siste uke.

Tidligere levekårsundersøkelser om helse, og EU-SILC-undersøkelsen i 2013, brukte *Mental Health Inventory 5* (MHI-5) som mål på psykisk helse. MHI-5 er hentet fra Short Form 36 (SF-36), et mye brukt mål på helserelatert livskvalitet. Her måles tilstedeværelsen av forskjellige positive og negative følelser i løpet av de siste fire ukene. En rekke undersøkelser har bekreftet at dette målet har høy reliabilitet og validitet (Loge & Kaasa, 1998; Ware, Kosinski, Dewey & Gandek, 2000). Det er en sterk til moderat korrelasjon mellom MHI-5 og mål på lykke og tilfredshet.

I EU-SILC 2013 så dette spørsmålsbatteriet slik ut:

I løpet av de siste fire ukene, hvor ofte har du følt deg veldig nervøs?

I løpet av de siste fire ukene, hvor ofte har du vært så langt nede at ingenting har kunnet muntre deg opp?

I løpet av de siste fire ukene, hvor ofte har du følt deg rolig og harmonisk?

I løpet av de siste fire ukene, hvor ofte har du følt deg nedfor og trist?

I løpet av de siste fire ukene, hvor ofte har du følt deg glad?

Svaralternativer: *Vil du si... Hele tiden, Nesten hele tiden, En del av tiden, Litt av tiden, Ikke i det hele tatt*

Spørsmålene ble også brukt i den postale delen av Levekårsundersøkelsen om helse 2012, men da med tillegg av ett svaralternativ («mye av tiden»). En revisjon av MHI-5 førte til at en gikk over fra seksdelte til femdelte svarkategorier (Ware Jr, 2000). I anbefalingene fra Eurostat inngår fire av de fem spørsmålene i MHI-5 som generelle mål på negativ og positiv

affekt, og ikke som mål på psykiske problemer (Eurostat, 2017a). For depresjon anbefaler Eurostat PHQ-8 (se nedenfor).

Et problem med HSCL-5 og MHI-5 er at de er generelle mål på psykiske problemer; de gir ikke grunnlag for å lage separate mål på henholdsvis angst og depresjon. Vi har nevnt at depresjon ser ut til å ha særlig negative konsekvenser for andre sider ved livskvaliteten. Det er et sterkt argument for å inkludere spørsmålsbatterier som er rettet inn mot å måle akkurat dette.

Levekårsundersøkelsen om helse 2015 inneholder et mål på forekomst av depressive symptomer, en indeks kalt *Pasient Health Questionnaire 8* (PHQ-8), som er anbefalt av Eurostat, og som har 8 spørsmål om symptomer som kan indikere depresjon i løpet av de siste 14 dager. Den opprinnelige skalaen har 9 spørsmål, men ett spørsmål om selvskading og ønske om å dø er tatt ut.

Det finnes også en ultrakort versjon, PHQ-2, som måler depresjon de siste 14 dagene gjennom de to første spørsmålene i skalaen: *Hvor mange av dagene har du hatt liten interesse eller glede ved å gjøre ting? Og: Hvor mange av dagene har du vært nedstemt, deprimert eller følt at alt er håpløst?* Tankegangen er at de to spørsmålene skal måle de to kjernekriteriene i depresjon: en nedstemt sinnstemning og tap av interesse (Löwe, Kroenke & Gräfe, 2005; Löwe et al., 2010). Sammen med to spørsmål som måler angst (GAD-2), inngår disse spørsmålene også i PHQ-4, som skal fungere som et mer generelt screeninginstrument for psykiske helseproblemer (Löwe et al., 2010). PHQ-4 er brukt i undersøkelsen «Danskernes trivsel», gjennomført av det danske folkehelseinstituttet i 2016 (Nielsen, Hinrichsen, Santini & Koushede, 2017) og ‘Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2017’ også gjennomført av Statens Institut for Folkesundhed (SIF) ved Syddansk Universitet.

Et mulig problem med PHQ-8 er at flere av spørsmålene handler om problemer av fysisk art (følt seg trett og slapp, dårlig appetitt, søvnvansker), som også kan skyldes forbigående helseproblemer, for eksempel når en rammes av en kraftig forkjølelse eller influensa.

Andre depresjonsskalaer er også i bruk i norske surveyundersøkelser. I NorLAG1 og NorLAG2 brukes *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D) som mål på depresjon (Radloff, 1977). Dette er et spørsmålsbatteri med 20 ledd. CES-D er en av de mest

brukte depresjonsskalaene i internasjonale surveystudier. I GGS ble en 7-ledds versjon brukt, den viste seg å være sterkt korrelert med den opprinnelige skalaen (Hansen & Slagsvold, 2011). For mål på angst ble fem ledd fra HSCL inkludert.

I flere runder av *European Social Survey* har en annen kortversjon av CES-D, med åtte spørsmål, vært med (Eikemo, Bamba, Huijts & Fitzgerald, 2017). I denne skalaen er tidsrammen siste uke. Den opprinnelige skalaen har blitt mye brukt, og har vist seg å fungere godt i ulike populasjoner. Forskjellige kortversjoner har vist seg å korrelere høyt med den opprinnelige skalaen, og dekke de samme symptomdimensjonene (Hansen & Slagsvold, 2011): negativ affekt (følte meg deprimert), positiv affekt (fravær av lykke), somatiske plager (sov urolig) og mellommenneskelige problemer (ensom). For et eksempel på bruken av CES-D8 i forskningssammenheng, se Van De Velde, Bracke, Levecque og Meuleman (2010)²¹.

Det finnes også en rekke andre skalaer i bruk, for en oversikt over noen av de mest brukte, se Bowling (2017). I HUNT brukes *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS).

4.2.3 Stress

Det er stor oppmerksomhet rundt stress. Stressbegrepet er åpenbart noe som kan settes i sammenheng med psykiske problemer, enten som en konsekvens eller som en årsak. Den mest brukte skalaen i faglitteraturen for opplevd stress er *Cohens Perceived Stress Scale*, med ti ledd. Både svenske (Nordin & Nordin, 2013) og tyske (Klein et al., 2016) utprøvinger tyder på at skalaen fungerer godt.

I den danske «Den Nationale Sundhedsprofil 2013»²² brukes denne skalaen. Undersøkelsen er gjennomført av de fem danske regionene, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed (SIF) ved Syddansk Universitet. Den ser slik ut (tilsvarende undersøkelser er gjennomført på web i 2010 og 2017):

²¹ Om CES-D8 i ESS, se også <http://esswellbeingmatters.org/measures/>, lest 29.06. 2017

²² Hentet fra <http://www.danskernessundhed.dk/Spoergeskema>, lest 28.07. 2017

«Dagligdagens stress

Spørsmålene drejer sig om dine følelser og tanker inden for de seneste 4 uger. For hvert spørgsmål bedes du markere med et kryds, hvor ofte du følte eller tænkte på den pågældende måde.

Hvor ofte inden for de seneste 4 uger:

(Sæt ét X i hver linje)	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Ofte	Meget ofte
Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt dig nervøs og ”stresset”?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at du havde styr på tingene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Det finnes også en kortutgave, med fire ledd. Fireleddsversjonen ble utviklet av Cohen og medarbeidere, som et alternativ som kunne brukes i telefonintervjuer (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Denne versjonen er brukt i MoBa-undersøkelsen.

Kortversjonen er en del brukt, men det har blitt reist tvil om hvor gode psykomriske måleegenskaper den har; den interne validiteten var mindre god i en nylig undersøkelse (Ingram, Clarke & Lichtenberg, 2016). Dette var imidlertid en undersøkelse på et klinisk utvalg, og ikke et representativt befolkningsutvalg. Undersøkelsen vurderte heller ikke metodesvakheten som kan være knyttet til at skalaen hadde to positive og to negative ledd. I en slik skala er det grunn til å forvente en begrenset intern konsistens.

Et enklere mål er det som stilles i den danske undersøkelsen om livskvalitet gjennomført av Danmarks Statistikk, og som er nokså likt ett av spørsmålene i Cohen-skalaen:

Hvor ofte føler du dig stresset? Er det...

- 1 Hver dag
- 2 Mindst én gang om ugen
- 3 Mindst én gang om måneden
- 4 Sjældnere
- 5 Aldrig

4.2.4 Positiv psykisk helse

De fleste av de omtalte målene på psykisk helse som vi har omtalt legger hovedvekten på ulike former for negativ affekt. Det er ikke uproblematisk, ikke minst fordi det ser ut til at positiv affekt er forbundet med bedre helse, uavhengig av negativ affekt (Chida & Steptoe, 2008). Positiv affekt har for eksempel blitt knyttet til mindre utskillelse av stresshormoner (kortisol), og svakere betennelsesreaksjon ved stress (Steptoe, Deaton & Stone, 2015, s. 6). Nevrovitenskapelig forskning tyder på at positive og negative følelsesmessige tilstander ikke nødvendigvis er motsetninger; de utgjør delvis separate prosesser, med delvis forskjellige årsaksfaktorer og er i noen grad forbundet med ulike budbringersystemer i hjernen (Nes & Ørstavik, 2016, s. 160). Dette kan være et argument for at en bør ha egne målesystemer for de positive aspektene. De mest aktuelle spørsmålsbatteriene her er antakelig *The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS), og *WHO Well-being index* (WHO-5). Disse er nærmere omtalt i kapitlet om subjektiv livskvalitet.

Anbefalinger om helse

Vi anbefaler at generell og fysisk helse måles med noen av kjernespørsmålene om helse hentet fra Levekårsundersøkelsen om helse 2015. Disse gir både muligheter for nasjonale sammenligninger over tid, og for internasjonalt sammenlignbare data. Spørsmålene inngår også i EU-SILC-undersøkelsene, som gir årlig oppdaterte opplysninger. Hovedvekten er lagt på konsekvenser av sykdom i form av aktivitetsbegrensninger, i tillegg til den egenvurderte helsetilstanden. Bare det sistnevnte spørsmålet inngår i minimumslisten. Vi anbefaler også spørsmål om opplevelsen av fysiske smerter, hvor hyppige og hvor sterke disse er.

Spørsmål om forskjellige fysiske symptomer, for eksempel pustebesvær, og om konkrete sykdommer og diagnoser, slik som hjerteinfarkt mm siste 12 måneder, kunne inngått i hovedlisten, og gir antakelig verdifull tilleggsinformasjon. Noen begrensninger i antall spørsmål må imidlertid gjøres, og det er relativt få som har hatt mange av disse sykdommene. For eksempel har bare en prosent hatt ondartet kreft i løpet av de siste 12 måneder, det samme gjelder hjerteinfarkt og nyreproblemer. En endring som kan vurderes er å utvide tidsperioden, for eksempel slik at en spør om både siste år, siste 1-2 år og siste 3 år +, eventuelt også siste 5 år eller noensinne. Spørsmålene om fysiske symptomer, og om konkrete sykdommer, i EHIS, er gjengitt som tillegsspørsmål.

Det er vanskelig å komme med noen generell anbefaling for psykisk helse. Som vi har sett er det stor variasjon i bruken av de forskjellige måleinstrumentene.

Alt i alt vil vi anbefale at PHQ-2 inngår i minimumslisten for objektiv livskvalitet. Det som taler for PHQ-2 er at minimumslisten skal være svært kort, og at noen negative følelser, slik som nedfor, bekymret og engstelig, allerede inngår i minimumslisten for subjektiv livskvalitet. Svakheten er at målet bare dekker noen utvalgte aspekter ved depresjon, og at det har vært lite brukt i tidligere norske surveyundersøkelser. Det inngår imidlertid i den norske utgaven av EHIS fra 2015.

Ett alternativ kunne vært HSCL-5 som har vært svært mye brukt i Norge, og derfor muliggjør sammenligninger over tid. Ulempen er imidlertid at HSCL ikke brukes i noen av de store internasjonale undersøkelsene, som ESS og EU-SILC, noe som begrenser mulighetene for internasjonale sammenligninger.

Et annet alternativ er MHI-5. Dette måleinstrumentet har vært brukt i det postale vedlegget i levekårsundersøkelsene til 1998, og er også brukt i EU-SILC-modulen om livskvalitet. Bruken av disse spørsmålene gir dermed muligheter for både sammenligninger i norsk sammenheng tilbake i tid (riktignok avhengig av valg av modus), og for internasjonale sammenligninger. Flere studier tyder på at MHI-5 predikerer mentale lidelser omtrent like bra som HSCL-25 (Strand et al., 2003). Heller ikke dette målet gir imidlertid mulighet til å lage separate mål for angst og depresjon, og den forholdsvis lange tidsrammen (fire uker) er en ulempe.

I hovedlisten anbefaler vi de samme leddene fra HSCL, i alt 13, som er med i den norske utgaven av EHS. Det gir muligheter for å beregne både HSCL-5 og HSCL-10. Disse spørsmålene har vært svært mye brukt i norsk sammenheng, og måler både angst og depresjon. I tillegg er også spørsmålet om ensomhet med, en viktig indikator på (mangelfull) sosial tilhørighet. Eurostat anbefaler PHQ-9 (unntatt spørsmålet om selvskading), som imidlertid bare måler depresjon. Skalaen er gjengitt nedenfor, under tilleggsspørsmålene om psykisk helse.

CES-D er et annet mål på depresjon som er mye brukt, og som har vist seg å ha høy reliabilitet og validitet. Ulempen sammenlignet med HSCL-10 er at det bare dekker depresjon, og at det har vært lite brukt i større, representative intervjuundersøkelser i Norge. Det er brukt i ESS, men det er en undersøkelse som har et forholdsvis lavt antall intervjuede. Det begrenser mulighetene hvis en ønsker å sammenligne undergrupper i befolkningen. For det andre er ESS basert på besøksintervju, som vanskeliggjør sammenligningen hvis en velger andre, og mindre kostnadskrevenende, modus. CES-D8-skalaen for depresjon er gjengitt som mulige tilleggsspørsmål under psykisk helse.

Om en har opplevd stress inngår i kartleggingen av affektiv livskvalitet, og vi velger derfor ikke å ta med slike spørsmål.

Analyse

PHQ-2: Svaralternativene gis verdier fra 0 (Ikke i det hele tatt) til 3 (Nesten hver dag). Sumskåren for de to spørsmålene varierer dermed mellom 0 og 6. Det anbefalte kuttpunktet som indikerer depresjon er 3 eller mer. For flere detaljer om skåring av PHQ, også PHQ-9, se instruksjonsmanual tilgjengelig på www.phqscreeners.com.²³

HSCL-5 og HSCL-10: Sumskårene fra 1 (ikke plaget) til 4 (veldig mye plaget) summeres og divideres på 5 (HSCL-5) eller 10 (HSCL-10). Hvilke spørsmål som inngår, framgår av hovedlisten gjengitt nedenfor. Personer som i gjennomsnitt skårer over 2,0 (HSCL-5) eller over 1,85 (HSCL-10) regnes som å ha en sannsynlig psykisk lidelse (Strand et al., 2003).

²³ <https://phqscreeners.pfizer.edrupalgardens.com/sites/g/files/g10016261/f/201412/instructions.pdf>, lest 19.12.2017

Anbefalinger helse

H1. Hvordan vurderer du alt i alt din egen helse?

Svaralternativer: 1. svært god, 2. god, 3. verken god eller dårlig, 4. dårlig, 5. svært dårlig

H2-H3 (PHQ-2). Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de siste 14 dagene?

1. Lite interesse for eller glede over å gjøre ting
2. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet

Svaralternativer: 0. Ikke i det hele tatt, 1. Noen dager, 2. Mer enn halvparten av dagene, 3. Nesten hver dag

H4. Har du noen langvarige sykdommer eller helseproblemer? Ta også med sykdommer eller problemer som kommer og går. Med langvarig menes at problemene har vart eller kommer til å vare i minst seks måneder.

Svaralternativer: 1. Ja, 2. Nei

H5. Har du funksjonshemming, eller har du plager som følger av skade? Vi tenker også på plager som kommer og går.

Svaralternativer: 1. Ja, 2. Nei

H6. Hvis H4=1 og/eller H5=1: Skaper noe av dette begrensninger i å utføre vanlige hverdagsaktiviteter?

Svaralternativer: 1. Ja, store begrensninger, 2. Ja, noen begrensninger, 3. Nei

H7. Hvis H6=1 eller H6=2: Har disse begrensningene vart i seks måneder eller mer?

Svaralternativer: 1. Ja, 2. Nei

H8-H9. De neste spørsmålene handler om smerter. Har du i løpet av de siste 3 månedene hatt varig eller tilbakevendende:

- hodepine eller migrene
- smerter i kroppen?

Svaralternativer: 1. Ja, 2. Nei

H10. Hvis H8=1 eller H9=1: Hvis du tenker på de siste 4 ukene, hvor sterke smerter har du hatt?

Svaralternativer: 1. Ingen, 2. Veldig milde, 3. Milde, 4. Moderate, 5. Sterke, 6. Veldig sterke

Anbefalinger helse

H11-H23 (HSCL). Nedenfor følger ulike plager og problemer som man av og til har. Hvor mye har hvert enkelt problem plaget deg eller vært til besvær i løpet av de siste 14 dagene.

- matthet eller svimmelhet (10)
- nervøsitet eller indre uro (5)
- plutselig frykt uten grunn (10)
- stadig redd eller engstelig (5, 10)
- følelse av å være anspent eller oppjaget (10)
- lett for å klandre deg selv (10)
- søvnproblemer (10)
- følelse av håpløshet med tanke på fremtiden (5, 10)
- nedtrykt eller tungsindig (5, 10)
- følelse av ensomhet
- mye bekymret eller urolig (5)
- følelse av at alt er et slit (10)
- følelse av å være unyttig (10)

Svaralternativer: 1. Ikke plaget, 2. Litt plaget, 3. Ganske mye plaget, 4. Svært mye plaget
(Tallene i parentes angir om spørsmålet er en del av HSCL-5 eller HSCL-10)

Tilleggsspørsmål helse

T1-T5. Har du i løpet av de siste 3 månedene hatt noen av følgende plager:

- Pustebesvær? (kortpustet eller tungpustet). (1=Ja, 2=Nei)
- Hoste?
- Kvalme eller fordøyelsesbesvær?
- Svimmelhet eller dårlig balanse?
- Konsentrasjonsvansker?

T6-T21. Jeg vil nå lese opp en liste over varige helseproblemer.

Har du i løpet av de siste 12 månedene hatt (*Svaralternativer:* 1. Ja, 2. Nei)

- Astma, også allergisk astma?
- Kronisk bronkitt, kols eller emfysem?
- Hjerteinfarkt eller varige plager etter hjerteinfarkt?
- Angina, hjertekramper?
- Høyt blodtrykk? (hypertensjon)
- Hjerneslag eller varige plager etter slag?
- Slitasjegikt, artrose? (ikke artritt)
- Ryggglidelse som isjias, lumbago eller prolaps?
- Nakkelidelse?
- Diabetes? (sukkersyke)
- Pollenallergi, høysnue, allergisk utslett el. matallergi? (Ikke matintol el. allergisk astma)
- Kronisk leversvikt? (skrumplever)
- Urininkontinens? (urinlekkasje)
- kronisk nyresvikt? (ikke nyresten)
- Ondartet kreft?
- Depresjon?
- Ingen av sykdommene

Tilleggsspørsmål helse (fort.)

T22-T30 (PHQ-9, norsk oversettelse hentet fra www.phqscreeners.com). Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste 2 ukene?

1. Lite interesse for eller glede over å gjøre ting
2. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet
3. Vansker med å sovne eller med å sove natten gjennom uten å våkne – eller med at du sover for mye
4. Følt deg trett eller slapp
5. Dårlig appetitt eller å spise for mye
6. Vært misfornøyd med deg selv eller følt deg mislykket - eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din
7. Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på TV
8. Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har vært mye mer i bevegelse enn vanlig
9. Tanker om at du like gjerne kunne vært død eller på annen måte ville skade deg selv

Svaralternativer: 0. Ikke i det hele tatt, 1. Noen dager, 2. Mer enn halvparten av dagene, 3. Nesten hver dag (3)

T31-T32. GAD-2, mål på angst (PHQ-4, samlet mål på angst og depresjon: PHQ-2+GAD-2). Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste 2 ukene? (samme svaralternativer som over)

1. Følt deg nervøs, engstelig eller veldig stresset
2. Ikke klart å slutte å bekymre deg eller kontrollere bekymringene dine

T33-T40. CES-D8 (fra ESS 2012)

Jeg vil nå lese en liste over ting du kan ha følt eller opplevd i løpet av den siste uken. Bruk dette kortet og si hvor mye av tiden den siste uken...

- ...du følte deg deprimert?
- ...du følte at alt du gjorde var et ork?
- ...du sov urolig?
- ...du var lykkelig?
- ...du følte deg ensom?
- ...du satte pris på livet?
- ...du følte deg trist?
- ...du følte at du ikke klarte å komme deg i gang?

Svaralternativer: 1. Ikke noe eller nesten ikke noe av tiden, 2. Noe av tiden, 3. Mesteparten av tiden, 4. Hele eller nesten hele tiden, 8 (Vet ikke)

4.3 Sosialt fellesskap

Sosial kontakt, tilhørighet, tillit, deltaking og støtte er både viktige ressurser og goder i seg selv. I en gjennomgang av indikatorer på sosiale relasjoner skiller Barstad og Sandvik (2015) mellom fem sentrale dimensjoner: i) Sosial deltaking, ii) sosial støtte og andre nettverksressurser, iii) tillit og toleranse, iv) demokratisk medvirkning og v) tilhørighet og ensomhet. *Sosial deltaking* er individenes faktiske deltaking på forskjellige arenaer. Her er det igjen vanlig å skille mellom uformell sosial deltaking, for eksempel hvor ofte den enkelte treffer familie og venner og den mer formelle deltakingen, blant annet om en er aktiv i frivillige foreninger. *Sosial støtte og andre nettverksressurser* handler om kvaliteten på de sosiale relasjonene individene inngår i, altså hvilke ressurser deltakingen gir tilgang til. *Tillit og toleranse* er viktige ressurser på individ- og samfunnsnivå. En generelt tillitsfull og tolerant holdning gjør det lettere å få kontakt og ha samarbeid med andre. Ifølge en landsomfattende norsk undersøkelse korrelerte generell tillit til andre med selvverurdert helse, mens det ikke var noe sammenheng mellom helse og sosial støtte (Dahl & Malmberg-Heimonen, 2010). Men også de som er sosialt isolerte vil ha nytte av å leve i et samfunn der mennesker i sin alminnelighet stoler på hverandre (Barstad & Sandvik, 2015). *Demokratisk medvirkning* er en særegen form for sosial deltaking, siktet inn mot å påvirke de politiske beslutningsprosessene. Denne formen er omtalt under avsnittet om styresett og like rettigheter. *Tilhørighet og ensomhet* er de subjektive opplevelsene av henholdsvis å høre til i, og være del av, et sosialt fellesskap, eller av å stå utenfor og være isolert. For at deltaking i sosiale grupper skal fungere som en buffer, for eksempel mot depresjon, er det avgjørende at en identifiserer seg med gruppen og har en følelse av tilhørighet (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam & Jetten, 2014). Ensomhet predikerer negative helseutfall selv ved kontroll for sosial støtte (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Graden av tilhørighet versus ensomhet er derfor en dimensjon som ikke nødvendigvis faller sammen med andre dimensjoner.

En annen måte å kategorisere forskjellige mål på sosiale relasjoner, er for det første skillet mellom struktur og funksjon (Valtorta, Kanaan, Gilbody & Hanratty, 2016).

Strukturspørsmålene avdekker hvem, og hvor mange, en person har relasjoner til, og egenskaper ved disse relasjonene. Eksempler på spørsmål om dette er hvor ofte man treffer familie og venner, og om man er gift eller ikke. Dette svarer i stor grad til det vi ovenfor har kalt sosial deltaking. Spørsmål om funksjon dekker de mer kvalitative og atferdsmessige

aspektene ved relasjonene, blant annet spørsmål om har noen å snakke fortrolig med. Kategoriene sosial støtte og andre nettverksressurser, samt tillit og toleranse, dekker slike funksjonelle aspekter. For det andre kan spørsmål om relasjoner kategoriseres på grunnlag av graden av subjektivitet (Valtorta et al., 2016). Spørsmål om antallet ganger en treffer slektninger i løpet av en måned inviterer til en mest mulig objektiv vurdering. Spørsmål om hvorvidt en tror det finnes noen som vil stille opp for en når problemer oppstår er et eksempel på en vurdering av en hypotetisk situasjon og har ikke samme objektive karakter. Spørsmål om tilhørighet og ensomhet er på sin side helt subjektive, i dette tilfellet er det nettopp den indre opplevelsen en er ute etter å kartlegge.

Blant viktige teoretiske begreper er det særlig grunn til å hente fram skillet mellom sammenbindende (bonding) og overskridende (bridging) relasjoner og det beslektede skillet mellom sterke og svake bånd (Barstad & Sandvik, 2015). De sammenbindende relasjonene er relasjoner til mennesker som er lik en selv langs demografiske, sosiale eller kulturelle dimensjoner. Mange av de intime fellesskapene og vennsrelasjonene er av en slik karakter. De overskridende relasjonene er derimot relasjoner mellom mennesker som er ulike. Forholdet vi har til arbeidskolleger eller til organisasjonsmedlemmer vil ofte ha en mer overskridende karakter enn de intime relasjonene fordi de innebærer kontakt med mennesker som er forskjellige fra oss selv på viktige områder, for eksempel alder og etnisk bakgrunn. Stiglitz-kommisjonen hevdet at dette var den viktigste umålte formen for sosial kapital; de sosiale forbindelsene som krysser sosioøkonomiske og demografiske skillelinjer.

Skillet er beslektet med et annet begrepspar: sterke og svake bånd, lansert av den amerikanske sosiologen Mark Granovetter (Granovetter, 1973). De sterke båndene er til mennesker vi bruker mye tid på, og har ofte høy emosjonell intensitet. De svake båndene er til mennesker vi omgås mer sporadisk og har i større grad karakter av å være bekjentskaper. Båndene til personer vi treffer i organisasjonslivet eller i nabolaget har gjerne denne egenskapen. De svake båndene har en særegen styrke fordi de knytter oss til mennesker som inngår i andre nettverk. Disse har ofte egenskaper som skiller dem fra oss selv og de vi treffer oftest. Disse relasjonene kan derfor gi viktig informasjon, for eksempel om jobbmuligheter, som ikke er tilgjengelig i nettverket av sterke bånd. Kontakten med svake bånd er korrelert med høyere livskvalitet, selv når en kontrollerer for kontakten med sterke bånd (Sandstrom & Dunn, 2014).

4.3.1 Sosial deltaking

Uformell deltaking

Gjennom en årrekke har levekårsundersøkelsene spurt om hvor ofte informantene treffer nær familie og venner. Siden 1998 har dette inngått som en del av levekårsundersøkelsene med helse som tema. Det blir stilt separate spørsmål om kontakten med henholdsvis far, mor, egne barn som har flyttet hjemmefra og søsken. I de seinere årene har det også, i tillegg til kontakten ansikt til ansikt, blitt spurt om hvor hyppig kontakt man har «..per telefon, sms, epost, meldinger på sosiale medier, eller lignende». De samme spørsmålene gjentas for venner.

I tillegg til dette har levekårsundersøkelsen EU-SILC egne temamoduler fastsatt av Eurostat, der det i noen årganger inngår spørsmål om sosial deltaking. I 2006 var temaet «sosial deltaking», mens det i 2015 var «sosial og kulturell deltaking». I den siste undersøkelsen ble det stilt mindre detaljerte spørsmål om kontakten med slektninger. I stedet for å skille mellom de ulike typene slektninger, var spørsmålet: «Hvor ofte er du sammen med slektninger?». Det var også et spørsmål om annen type kontakt, formulert som «..via telefon, tekstmelding, e-post, annen internettkommunikasjon, brev og lignende?» Tilsvarende spørsmål ble stilt for kontakten med venner.

Lignende spørsmål har blitt stilt i en rekke andre undersøkelser, slik som ESS og ISSP-undersøkelsene om sosiale nettverk. I ISSP-undersøkelsen om sosiale nettverk fra 2001 ble det spurt om kontakten med slektninger utover nær familie, altså med onkler og tanter, søskenbarn, svogere og svigerinner og nieser og nevøer. ISSP-undersøkelsen kartla også antallet nære venner på ulike arenaer, det er opplysninger en ikke får gjennom levekårsundersøkelsene. Arenaene var arbeidsplassen, nabolaget eller nærområdet og andre steder som klubber, foreninger, kirken o.l. ISSP gjennomførte en ny undersøkelse om sosiale nettverk i 2017.

Hvor ofte man har kontakt med naboer er en annen side ved den uformelle sosiale deltakingen. Særlig for dem som tilbringer mye tid i nabolaget, ikke minst pensjonister, kan dette være en viktig side ved de sosiale nettverkene. I Levekårsundersøkelsen om helse 2015

ble det spurt om antallet familier eller husstander i nabolaget som en kjenner så godt at det er besøkskontakt.

Innledningsvis nevnte vi betydningen av overskridende (bridging) sosiale bånd, på tvers av sosiale og demografiske kategorier. Det er vanligvis ikke direkte mål på dette i større nasjonale surveyundersøkelser, men i LOGG-undersøkelsen fra 2007 ble det stilt spørsmål som forsøkte å fange opp noen aspekter ved slike relasjoner. De intervjuede ble spurt om de hadde nære venner som var mye eldre, mye yngre, fra et annet vestlig land, fra et ikke-vestlig land, og/eller bosatt i et annet land enn Norge.

Formell deltaking

Dette omfatter framfor alt deltaking i organisasjoner, klubber eller foreninger. I levekårsundersøkelsene har det siden 1980-årene blitt stilt spørsmål om medlemskap i en rekke forskjellige organisasjonstyper, der den som oppgir at han eller hun er medlem får oppfølgingsspørsmål om graden av aktivitet: svært aktiv, noe aktiv eller forholdsvis passiv. Dette tillater da at en kan telles opp antallet foreninger som den enkelte er medlem i og/eller aktiv i. I Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2017 var det i alt spørsmål om medlemskap i 11 forskjellige organisasjonstyper, i tillegg til en andrekategori. De følgende organisasjonstypene inngikk:

1. FAGFORENING ELLER ARBEIDSTAKERORGANISASJON
2. BRANSJE, NÆRINGS- ELLER YRKESORGANISASJON
3. POLITISK PARTI/PARTIPOLITISK UNGDOMSLAG
4. IDRETTSLAG, IDRETTSFORENING ELLER IDRETTSKLUBB
5. FRILUFTSORGANISASJON (TURLAG, JEGER OG FISKEFORENING ELLER LIGNENDE)
6. ORGANISASJON FOR KULTURAKTIVITETER (KOR, KORPS, TEATER, KUNSTFORENING ELLER LIGNENDE)
7. PASIENTORGANISASJON, PÅRØRENDEFØRENING ELLER ANNEN ORGANISASJON SOM ARBEIDER MED HELSESPØRSMÅL
8. IDEELL ORGAISASJON SOM ARBEIDER MED MILJØ, MENNESKERETTIGHETER, HUMANITÆRE SPØRSMÅL ELLER ANNEN FORM FOR HJELP TIL ANDRE
9. RELIGIØS ORGANISASJON ELLER FØRENING
10. IKKE-RELIGIØS LIVSSYNSFØRENING
11. VELFØRENING, GRENDELAG ELLER NÆRMILJØORGANISASJON
12. ANDRE ORGANISASJONER

I tillegg til aktivitet og medlemskap er det spurt om frivillig arbeid som er utført for en organisasjon, klubb eller forening. Her skal en også regne med organisasjoner som en ikke er medlem av. Dette er et viktig tillegg til de foregående opplysningene, siden en del foreldre gjør frivillig arbeid på vegne av barn som er medlemmer i korps, speiderlag osv.

Informantene skulle også oppgi hvilken type organisasjon de gjorde frivillig arbeid for. Her inngikk de fleste av organisasjonstypene som ble listet opp foran, med unntak av fagforeninger og yrkesorganisasjoner, men med tillegg av miljø- eller dyrevernorganisasjon. Til slutt i spørsmålssekvensen kartlegges antallet timer brukt på frivillig arbeid de siste 12 måneder, oppgitt per uke, måned eller år, avhengig av hva som er lettest for informanten.

Lignende spørsmål om frivillig arbeid for organisasjoner er stilt i en rekke andre undersøkelser, som EU-SILC 2015, i tilleggsmoduleen sosial og kulturell deltakelse (SILC modul), og i Norsk Monitor. I Monitor er spørsmålet formulert litt annerledes, og informanten bes om å oppgi timetallet per måned:

Utfører du frivillig arbeid for organisasjoner, f.eks. deltar i dugnad, har tillitsverv, er instruktør/ oppmann, samler inn penger o.l.? I tilfelle, hvor mye frivillig arbeid utfører du?

ETT SVAR

Ja, mindre enn 1 time pr. måned

Ja, 1-5 timer pr. måned

Ja, 6-15 timer pr. måned

Ja, mer enn 15 timer pr. måned

Nei, utfører ikke frivillig arbeid

4.3.2 Sosial støtte og andre nettverksressurser

House, Kahn, Mcleod og Williams (1985) definerer sosial støtte som «..ressursene som andre personer gir tilgang til», og skiller videre mellom fire typer: emosjonell støtte (uttrykk for kjærlighet og omsorg), vurderingsstøtte (hjelp til å vurdere og gi mening til vanskelige livssituasjoner), informasjonsstøtte (informasjon om ressurser og relevante måter å håndtere en situasjon på) og instrumentell støtte (praktisk eller materiell hjelp).

Gjennom flere år har levekårsundersøkelsene om helse brukt de tre spørsmålene som inngår i *Oslo Social Support Scale* (OSS-3). Den er også brukt i Levekårsundersøkelsen om helse 2015, og har tidligere blitt anbefalt både av Verdens Helseorganisasjon og EU (Nes & Clench-Aas, 2011). Det første spørsmålet i skalaen handler om hvor mange personer en regner med vil stille opp hvis en får store personlige problemer, det andre spør om graden av interesse som andre viser for det en gjør, mens det siste ber om en vurdering av hvor lett det er å få praktisk hjelp fra naboer.

Et annet spørsmål, mer spesifikt rettet inn mot å måle tilgangen til emosjonell støtte, har også blitt stilt en rekke ganger i levekårsundersøkelsene, nemlig spørsmålet om man har «..noen som står deg nær, og som du kan snakke fortrolig med?» (ja/nei-spørsmål). Ideelt sett ville det vært bedre om en også kunne fange opp antallet fortrolige. I ESS 2014 ble det stilt et slikt spørsmål: «Hvor mange kan du diskutere intime og personlige spørsmål med?» Her kan informanten velge alt fra ingen og opp til 10 eller flere.

I LOGG/NorLAG-undersøkelsen kartlegges tre aspekter ved forholdet til ulike kategorier familiemedlemmer, samt venner: Om partner, barn osv. «virkelig setter pris på deg som

person», «helt sikkert ville stille opp for deg i en krisesituasjon», og om en «ønsker mer kontakt med dem enn i dag». Disse spørsmålene ble stilt for i alt sju kategorier av familiemedlemmer (partner, barn, søsken, foreldre, partners foreldre, besteforeldre, barnebarn), samt for venner.

Utover dette finnes det en rekke instrumenter og skalaer for måling av sosial støtte som er i bruk i internasjonal forskning, for en oversikt se Bowling (2017, s. 155-195) og Valtorta et al. (2016). En svakhet ved OSS-3 er at det spør om praktisk hjelp fra naboer, men ikke om mulighetene for praktisk/instrumentell hjelp fra andre kilder. Det dekker heller ikke informasjons- og vurderingsstøtte.

Spørsmål om en kjenner noen en kan få konkret hjelp fra er en viktig side ved individuell sosial kapital. I noen av EU-SILC-undersøkelsene er det stilt en del spørsmål om dette. I Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2017 er det i alt stilt 8 spørsmål om tilgangen på hjelp. Tre av dem handler om tilgangen til råd, for eksempel om man har familie, venner eller naboer som man kan spørre om råd angående helseproblemer eller for å finne fram i offentlig byråkrati. Fire spørsmål dekker ulike aspekter ved tilgangen på praktisk hjelp, blant annet hjelp til å utføre vedlikehold eller reparasjoner på boligen og til frakt av større gjenstander. Endelig er det også et spørsmål om økonomisk hjelp; om informanten har familie eller venner som det er mulig å be om et mindre lån fra.

I rapporten *Gode liv i Norge* anbefales det at en henter inn mer informasjon om de negative aspektene ved sosial samhandling, som gjennomgående ser ut til å bety mer for helse og subjektiv livskvalitet enn de positive, støttende elementene. Disse aspektene har med et samlebegrep blitt betegnet som sosial undergraving (*social undermining*) eller belastning (*social strain*). For eksempel har man funnet en sterkere sammenheng mellom vanskelige familieforhold og dårlig søvn enn mellom støtte fra familien og dårlig søvn, og for dem som har dårlige relasjoner til familien er hyppig kontakt forbundet med enda større søvnproblemer (Ailshire & Burgard, 2012).

De negative sidene ved samhandling i familien eller blant venner er lite kartlagt i de større surveyundersøkelsene. Unntaket er først og fremst LOGG/NorLAG. I telefonintervjuet stilles det fire spørsmål om forholdet til både mor og far, samt til partner, der to av spørsmålene omhandler de negative sidene ved samhandlingen: hyppige konflikter og hyppig kritikk.

Mye forskning tyder på at forholdet til partner (ektefelle/samboer/registrert partner) har særlig stor betydning for livskvalitet og helse. I levekårsundersøkelsene om helse ble det både i 2005 og 2012 inkludert fire spørsmål om forholdet til partner. Disse spørsmålene var imidlertid mindre spesifikke på negative aspekter (med unntak av et generelt spørsmål om «problemer i forholdet»). I LOGG-undersøkelsen skal en, på en skala fra 0 til 10, oppgi hvor enig en er i fire påstander om forholdet til partneren: «Vi tenker likt om hva som er viktig i livet, «Vi har ofte konflikter, «[Hun/han] kritiserer meg ofte», «[Hun/han] forstår meg når jeg har problemer». I tillegg er det et spørsmål om hvor fornøyd en er med forholdet til partner, også på en skala fra 0 til 10. De fem spørsmålene kan slås sammen til en indeks for samlivskvalitet som varierer mellom 0 og 10, og som har rimelig høy intern konsistens (Cronbachs alfa=.78, se Hansen og Slagsvold (2012)).

Som del av kartleggingen av hva som skjer i familien, kan det også være aktuelt å se nærmere på graden av likestilling og den uformelle arbeidsdelingen i hjemmet. En opplevelse av urettferdighet i fordelingen av oppgaver kan påvirke parforholdets kvalitet og egen livskvalitet. Spørsmål om fordelingen av arbeidsoppgaver i hjemmet ble stilt i *Tidsbruksundersøkelsen 2010*, og en omtrent identisk serie av spørsmål ble brukt i LOGG-undersøkelsen. Fordelingen av seks vanlige arbeidsoppgaver mellom informanten og partneren ble kartlagt: matlaging, oppvask, vasking og stryking av tøy, innkjøp av dagligvarer, rengjøring og rydding, samt vedlikehold og småreparasjoner i og rundt boligen. I LOGG-undersøkelsen ble det i tillegg spurt om hvor fornøyd informanten var med denne arbeidsdelingen, på en skala fra 0 til 10.

4.3.3 Støtte og hjelp til andre

En grunnleggende kvalitativ egenskap ved sosiale relasjoner er graden av gjensidighet. En del forskning tyder på at forskjellige former for prososiale handlinger er positivt forbundet med egen helse og livskvalitet, i tillegg til sine åpenbart positive «eksternaliteter».

I Levekårsundersøkelsen om helse 2015 er det et omfattende spørsmålssett om den intervjuede regelmessig gir noe ulønnet praktisk hjelp til a) personer i husholdningen som trenger hjelp, b) til syke, funksjonshemmede eller eldre utenfor husholdningen. Under b) blir det stilt separate spørsmål om hjelp til foreldrene, til andre slektninger og til naboer eller venner. Det spørres både om antallet timer en gir hjelp per uke, og hva slags type hjelp som

har blitt gitt i løpet av de siste fire uker. Svaralternativene for type hjelp er disse: hjelp med dagligvareinnkjøp, hjelp til rengjøring av bolig, transport til og fra butikk, legekantor o.l., praktisk hjelp til betaling av regninger, husleie mv, annen praktisk hjelp, tilsyn, pleie, råd og hjelp i kontakten med hjemmetjenestene, samt annen hjelp.

Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2015 stiller et enkelt spørsmål om man i løpet av de siste 12 måneder har «..gitt noe ulønnet hjelp til foreldre, slekt, venner eller naboer? Vi tenker på praktisk hjelp til eller tilsyn med syke, funksjonshemmede eller eldre utenfor husholdningen». Dette er et enkelt ja/nei-spørsmål. Det er også et oppfølgingsspørsmål om en svarer nei, om hvorfor en ikke har gitt slik hjelp, med svaralternativene mangel på tid, mangel på interesse og andre årsaker.

I ISSP-undersøkelsen om sosiale nettverk (2001) utvides perspektivet til å omfatte flere ting enn bare praktisk hjelp og tilsyn. Informanten blir bedt om å angi hvor ofte, i løpet av de siste 12 måneder, han eller hun har hjulpet slektninger, venner, naboer eller andre bekjente med a) husarbeid eller innkjøp (gjelder personer utenfor husstanden), b) gitt et lån på et anseelig beløp, c) brukt tid til å snakke med noen som var litt nedfor eller deprimert, d) hjulpet noen med å finne en jobb.

4.3.4 Tillit

Tillit er et ofte brukt mål på sosial kapital, individuelt og kollektivt. Standardspørsmålet om generell tillit til andre er brukt i en rekke surveyundersøkelser i Norge siden 1980-tallet, og er også en gjenganger i internasjonale undersøkelser. I Levekårsundersøkelsen EU-SILC fra 2017 er formuleringen slik: «Vil du stort sett si at folk flest er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre?» Svaret skal oppgis på en skala fra 0 til 10. Et lignende spørsmål inngår også i den samme undersøkelsen. Her er det spurt om en tror at «..folk flest vil prøve å utnytte deg hvis de fikk sjansen, eller vil de prøve å behandle deg rimelig og rettferdig?» Også her skal svaret angis på en skala fra 0 til 10. I en analysepublikasjon ble svarene på spørsmålene slått sammen til en indeks (Barstad & Sandvik, 2015).

I tillegg til den generelle tilliten, er det i noen surveys spurt om mer spesifikke former for tillit, som også kan ha stor velferdsmessig betydning, som tilliten til folk i nabolaget, eller til arbeidskolleger. Den vertikale tilliten, altså tilliten til forskjellige samfunnsinstitusjoner og til styrende organer, er et annet aspekt. Denne formen for tillit er behandlet i avsnittet om styresett og rettigheter.

OECD har nylig kommet med anbefalinger om hvordan tillit bør måles i surveys. I undersøkelser der det bare er plass til ett spørsmål, anbefaler OECD et spørsmål som er svært likt det ene av spørsmålene i EU-SILC 2017: «And now a general question about trust: On a scale from zero to ten, where zero is not at all and ten is completely, in general how much do you trust other people» (OECD 2017a: 197). I denne rapporten gis det også anbefalinger om måling av andre former for tillit, for eksempel til folk man kjenner personlig, og til forskjellige institusjoner.

4.3.5 Tilhørighet og ensomhet

Det er lite å hente av informasjon om dette i levekårsundersøkelsene. Et enkeltstående spørsmål om ensomhet, om en har vært plaget av følelser av ensomhet de siste 14 dager, har blitt stilt som en del av spørsmålsbatteriet HSCL-25 i levekårsundersøkelsene om helse siden 1998 (se flere detaljer i avsnittet om mental helse).

Problemet med å spørre om ensomhet direkte er at ensomhet kan oppfattes som stigmatiserende, og at det, særlig i intervju-undersøkelser ansikt-til-ansikt eller per telefon, kan oppstå en «social desirability bias», et ønske om å framstå som sosialt vellykket. Hvis det er tilfelle kan det føre til underrapportering. Et annet problem er at innholdet i ensomhetsbegrepet kan forstås på forskjellige måter. Noen forskere har derfor utviklet sammensatte mål (skalaer), der ordet ensomhet ikke blir brukt. To av de mest kjente skalaene er *De Jong Gierveld Scale* og *UCLA Loneliness Scale*. Begge finnes i ulike varianter. En versjon av De Jong Gierveld- skalaen er utviklet i form av et batteri på seks påstander som en skal vurdere gyldigheten av (De Jong Gierveld, Van Tilburg & Dykstra, 2006). Tre av dem er positivt formulert, eksempelvis: «Jeg er nært knyttet til mange nok mennesker», mens tre er negativt formulert, slik som: «Jeg savner å ha mennesker rundt meg». Denne skalaen har vært mye brukt, og har vist seg å ha høy reliabilitet og validitet. I norsk sammenheng er den brukt i

LOGG-undersøkelsen (Hansen & Slagsvold, 2016). En studie basert på LOGG-undersøkelsen sammenlignet resultatene med bruk av denne skalaen med et direkte spørsmål om ensomhet. Ved bruk av det direkte spørsmålet framstod kvinner som mere ensomme enn menn, og sammenhengen med alder var u-formet. Når De Jong Gierveld -skalaen ble brukt framstod derimot menn som noe mer ensomme enn kvinner i yngre aldersgrupper, og utbredelsen av ensomhet steg nokså jevnt med alderen. Helse var en viktigere forklaringsfaktor ifølge analysen av De Jong Gierveld skalaen (Nicolaisen & Thorsen, 2014).

UCLA Loneliness Scale er den mest brukte skalaen i internasjonal forskning. Den har vist seg å predikere en rekke fysiske og mentale helseproblemer (Bowling, 2017, s. 191-195). Den finnes i forskjellige varianter, fra den opprinnelige med 20 spørsmål (Russell, 1996) ned til de helt korte med tre eller fire ledd. Det har blitt utarbeidet en egen kortversjon spesielt med sikte på bruk i telefonintervjuer, «The Three-Item Loneliness Scale» (T-ILS). Spørsmålene er: 1) Hvor ofte føler du deg isolert fra andre? 2) Hvor ofte føler du, at du savner noen å være sammen med? 3) Hvor ofte føler du deg utenfor? Svaralternativene er «sjelden» (1), «av og til» (2) og «ofte» (3). Dette gir en skår for ensomhet som varierer fra 3 til 9. Kort-versjonen har høy korrelasjon med lang-versjonen (Hughes, Waite, Hawkley & Cacioppo, 2004). En dansk versjon fant en korrelasjon på 0.82 (Lasgaard, Friis & Shevlin, 2016).

I ISSP-undersøkelsen om sosiale nettverk 2017, der også Norge inngår, blir en modifisert utgave av T-ILS brukt. Mens den opprinnelige skalaen ikke spesifiserer tidsrammen, brukes her de siste fire ukene. Antallet svaralternativer er også utvidet: aldri, sjelden, av og til, ofte, svært ofte.

Hva med opplevelsen av tilhørighet? Selv om man ikke er ensom og føler seg utenfor, er det ikke dermed sagt at man har en sterk opplevelse av tilhørighet og identifikasjon med sosiale fellesskap. Noen av spørsmålene i ensomhetsskalaene er positivt formulert. I UCLA Loneliness Scale spørres det for eksempel om hvor ofte man føler seg som del av en gruppe venner, og hvor ofte man føler at man har mye til felles med menneskene rundt seg. «Jeg er nært knyttet til mange nok mennesker» er ett av leddene i De Jong Gierveld-skalaen.

I LOGG/NorLAG-undersøkelsen stilles det spørsmål om graden av lokal tilhørighet og fellesskap, i form av seks påstander om bostedet som informanten skal vurdere riktigheten av.

Påstandene er for eksempel «Jeg føler at jeg hører til på dette stedet». I levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø er det spørsmål om opplevelsen av tilhørighet til bedriften/arbeidsplassen.

Anbefalinger om sosialt fellesskap

For måling av sosialt fellesskap vektlegger vi som kriterier for det første at en bør ha med så mange som mulig av de forskjellige aspektene vi har gjennomgått. For det andre mener vi likevel at mål på kvalitative aspekter (funksjon) er viktigere enn kvantitet og struktur.

Tilgangen på sosial støtte har særlig stor betydning for livskvalitet. Som mål på dette anbefaler vi det første spørsmålet i Oslo Social Support Scale. Som mål på uformell sosial deltaking anbefaler vi kontakthypigheten med venner. Samhandling med venner korrelerer sterkere med subjektiv livskvalitet enn kontakten med familie (Eurostat, 2017b, s. 63).

Spørsmålet om vennskapskontakt er en forkortet versjon av de tre spørsmålene om vennskap som har blitt stilt i mange årganger av levekårsundersøkelsene. Det klassiske målet på sosial kapital, tillit, bør også være med. Som mål på generell tillit anbefales det tradisjonelle og mye brukte «Vil du si at man kan stole på de fleste...». De tre nevnte spørsmålene, om sosial støtte, vennskapskontakt og tillit, inngår alle i minimumslisten. I minimumslisten er det også et spørsmål om tilhørighet til bostedet (se avsnitt 4.10). Formell deltaking foreslås målt gjennom et enkelt spørsmål om man har gjort gratisarbeid for en forening de siste 12 måneder, og et oppfølgingsspørsmål om antallet timer en har utført slikt arbeid. Endelig er det viktig å ha med mål på ensomhet. Dette kan dekkes gjennom enkeltspørsmål som spør direkte om opplevelsen av ensomhet. Et slikt spørsmål inngår i HSCL, spørsmålsbatteriet som ble anbefalt i avsnittet om helse (4.2). Det gjengis derfor ikke her. Et slikt enkeltspørsmål kan sannsynligvis fungere godt nok hvis det inngår i en postal undersøkelse eller webundersøkelse der problemet med «sosial ønskverdighet» minimeres. Hvis modus for datainnsamlingen derimot er et telefonintervju, viser erfaringen at underrapporteringen vil bli betydelig. For denne typen datainnsamling vil vi derfor anbefale et spørsmålsbatteri (T-ILS) som måler ensomhet på en mer indirekte måte, og som dessuten er utviklet for å passe til et telefonintervju. Den er gjengitt under tilleggsspørsmålene (T4-T6).

Mange andre spørsmål om sosiale fellesskap kunne vært stilt, og tilleggsspørsmålene viser noen alternativer. Kontakthypigheten med familiemedlemmer utenfor husholdningen kan ha stor betydning, og gi tilgang til viktige ressurser. Det er imidlertid ikke så lett å kartlegge

dette på en enkel måte. Ideelt sett bør det gjøres som i levekårsundersøkelsene der en stiller separate spørsmål om kontakten med mor, med far, med søsken og med voksne barn som har flyttet hjemmefra. Det ville også vært en fordel om det ble stilt spørsmål både om kontakt ansikt til ansikt (treffer) og om annen type kontakt, per telefon, e-post mm. Under tilleggsspørsmålene har vi gjengitt et enkelt spørsmål om kontakten med slektninger utenfor husholdningen, stilt i Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2015 (T1).

Oslo Social Support Scale kunne vært tatt inn i sin helhet, og de to andre leddene i skalaen er gjengitt i tilleggsslisten (T2-T3).

Når det gjelder sosial støtte er det som nevnt av stor betydning å få tak på de kvalitative aspektene ved parforholdet der også negative sider ved samhandlingen inngår. Slike spørsmål er stilt både i tidligere levekårsundersøkelser og i LOGG-undersøkelsen. Vi anbefaler her den sistnevnte, siden den omfatter både positive og negative aspekter (T7-T10). I tillegg kunne det vært tatt inn flere spørsmål om nettverksressurser, altså om en kjenner noen en kan få råd, eller praktisk hjelp av i forskjellige situasjoner. Det vi anbefaler her er en forkortet utgave av spørsmålene som er stilt om dette i Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2017 (T11-T15). Listen dekker to situasjoner der det kan være behov for råd (ved sykdom og når en trenger å finne fram i offentlig byråkrati), og to situasjoner der det kan være behov for praktisk hjelp (reparasjoner, oppussing i bolig, pc/datahjelp), i tillegg til mulighetene for økonomisk hjelp (om en kjenner noen som kan gi et mindre lån). Det blir også vist et spørsmål om prososiale handlinger, det vil si om en har gitt noe ulønnet hjelp til foreldre, slekt, venner eller naboer (T16).

Avslutningsvis tar vi med noen utdypende spørsmål om tilhørighet, for det første et spørsmålsbatteri fra LOGG-undersøkelsen, i det postale vedlegget, om lokal tilhørighet (T17-T21), og et spørsmål fra Arbeidsmiljøundersøkelsen om tilhørighet til arbeidsstedet, for dem som er i jobb (T22).

Ressurser og opplevelser knyttet til sosiale fellesskap har mange aspekter, og flere andre kunne vært trukket inn. Vi har nevnt betydningen av å ha kontakt med andre som er forskjellige fra en selv (overskridende bånd). En annen måte å kartlegge ressursene i nettverket på er å spørre om en kjenner personer i ulike yrker, for eksempel sykepleiere, advokater, rørleggere osv. Dette gjøres i ISSP 2017 og kan også gi viktig informasjon.

Analyse

Om ensomhetsmålet T-ILS (T3-T5): Dette målebatteriet anbefales i minimumslisten hvis det skal gjennomføres telefon- eller besøksintervjuer. I web- og postale surveys er det grunn til å tro at spørsmålet i HSCL om ensomhet dekker dette fenomenet i tilstrekkelig grad (se anbefalingene om psykisk helse).

Svaralternativene for de tre spørsmålene i T-ILS gis verdiene, 1 (sjelden), 2 (av og til) og 3 (ofte), slik at det kan beregnes en indeks som varierer mellom 3 og 9. De som skårer 7+ betegnes i noen studier som å være sterkt eller alvorlig ensomme, mens verdiene 5-6 er «moderat» ensomhet (Lasgaard et al., 2016). Disse grenseverdiene bør imidlertid vurderes i forhold til modus, siden det også for disse spørsmålene kan være en underrapportering i personlige intervjuer sammenlignet med selvutfyllingsskjema. Spørsmålene er her oversatt fra «Hvordan har du det? En undersøkelse av trivsel, sunnhet og sykdom blant voksne i Region Midt-Jylland, 2017»²⁴.

Om Oslo Social Support Scale (OSS-3): Hvis alle de tre spørsmålene brukes (bare ett av dem inngår i minimumslisten og hovedlisten), skal verdiene legges sammen til en indeks med verdier fra 3 til 14. Lav sosial støtte er definert som verdiene under eller lik 8 (Nes & Clench-Aas, 2011).

²⁴ http://www.defactum.dk/siteassets/defactum/6-projektsite/hvordan-har-du-det/hhdd-2017/2017-voksen-sporgeskema_web.pdf, lest 19.04. 2018

Anbefalinger sosialt fellesskap

H1 (fra *Oslo Social Support Scale*). Hvor mange står deg så nær at du kan regne med dem hvis du får store personlige problemer? Regn også med nærmeste familie.

Svaralternativer: 1. Ingen, 2. En eller to, 3. Tre til fem, 4. Seks eller flere

H2. Hvor ofte er du sammen med gode venner? Regn ikke med medlemmer av din egen familie.

Svaralternativer: 1. Omtrent daglig, 2. Omtrent hver uke, men ikke daglig, 3. Omtrent hver måned, men ikke ukentlig, 4. Noen ganger i året, 5. Sjeldnere enn hvert år, 6. Har ingen gode venner

H3. Har du i løpet av de siste 12 måneder utført noe frivillig arbeid for en organisasjon, klubb eller forening?

Svaralternativer: 1. Ja, 2. Nei

H4. Hvis H3=1. Hvor mange timer vil du si at du brukte på frivillig arbeid siste 12 måneder? Du kan oppgi svaret per uke, per måned eller per år.

Svaralternativer: 1. Timer per uke, 2. Timer per måned, 3. Timer per år.

H5. Vil du stort sett si at folk flest er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at en ikke kan være for forsiktig, mens 10 betyr at folk flest er til å stole på.

Tilleggsspørsmål sosialt fellesskap

T1. Hvor ofte er du sammen med slektninger? (Regn bare med slekt utenfor husholdningen).

Svaralternativer: 1. Omtrent daglig, 2. Omtrent hver uke, 3. Flere ganger i måneden, 4. Omtrent en gang i måneden, 5. Minst en gang i året, 6. Sjeldnere enn en gang i året, 7. Har ingen slektninger

T2 (fra *Oslo Social Support Scale*). Hvor stor interesse viser andre for det du gjør? Vil du si at de viser ...

Svaralternativer: 1. Stor interesse, 2. Noe interesse, 3. Verken stor eller liten interesse, 4. Lite interesse, 5. Ingen interesse

T3 (fra *Oslo Social Support Scale*). Det å få praktisk hjelp fra naboer om du skulle trenge det, er det

Svaralternativer: 1. Svært lett, 2. Lett, 3. Verken lett eller vanskelig, 4. Vanskelig, 5. Svært vanskelig

T4-T6 (*T-ILS*). De følgende spørsmål handler om, hvordan man noen ganger har det.
Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?
Hvor ofte føler du, at du savner noen å være sammen med?
Hvor ofte føler du deg utenfor?

Svaralternativer: 1. Sjelden, 2. Av og til, 3. Ofte

T7-T10. Tenk på forholdet du har til din [samboer/ektefelle/registrerte partner]. På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er "svært uenig" og 10 er "svært enig", hvor enig er du i påstanden ...

Svaralternativer:

- Vi tenker likt om hva som er viktig i livet
- Vi har ofte konflikter
- [Hun/han] kritiserer meg ofte
- [Hun/han] forstår meg når jeg har problemer

Tilleggsspørsmål sosialt fellesskap (forts.)

T11-T15. (*Tilgang på råd og praktisk hjelp*)

Noen ganger kan man ha behov for praktisk hjelp. Har du familie, venner eller naboer som du kan spørre om... ..hjelp til å utføre vedlikehold eller reparasjoner på boligen?

Svaralternativer: Ja/Nei

Har du familie, venner eller naboer som du kan spørre om... ..hjelp med PC/datamaskin? *Svaralternativer:* Ja/Nei

Ofte kan det også være greit å spørre noen om råd.

Har du familie, venner eller naboer som du kan spørre områd angående helseproblemer eller sykdom? *Svaralternativer:* Ja/Nei

Har du familie, venner eller naboer som du kan spørre områd for å finne fram i offentlig byråkrati? *Svaralternativer:* Ja/Nei

Har du familie eller venner som du kan spørre om å få låne en mindre sum penger for å dekke en uforutsett utgift? *Svaralternativer:* Ja/Nei

T16. Har du i løpet av de siste 12 måneder gitt noe ulønnet hjelp til foreldre, slekt, venner eller naboer? Vi tenker på praktisk hjelp til eller tilsyn med syke, funksjonshemmede eller eldre utenfor husholdningen. *Svaralternativer:* Ja/Nei

T17-T21 (*lokal tilhørighet*). I hvilken grad synes du påstandene stemmer med stedet du bor? Sett ett kryss per linje.

Jeg føler at jeg hører til på dette stedet

Folk her har svært ulike holdninger og verdier

Dette er et miljø med sterkt samhold

Folk her ville gripe inn hvis de så ungdom gjøre hærverk

Folk her ville si ifra hvis de så at mindreårige drakk/ruset seg

Svaralternativer: Stemmer ikke i det hele tatt, Stemmer nokså dårlig, Stemmer delvis, Stemmer nokså godt, Stemmer helt

T22. I hvilken grad føler du tilhørighet til bedriften eller virksomheten du jobber i?

Svaralternativer: 1. I svært høy grad, 2. I høy grad, 3. I noen grad, 4. I liten grad, 5. I svært liten grad

4.4 Økonomi og materielle goder

Økonomisk frihet og trygghet har mye å si for opplevd livskvalitet og andre sider ved velferden, i tillegg til å være goder i seg selv. Det er derfor grunn til å gi dette forholdsvis stor plass i et spørreskjema om livskvalitet. Økonomi og materielle goder kan for det første måles gjennom å hente inn opplysninger om objektivt registrerbare forhold, ikke minst arbeidsinntekt og formue, mottak av sosialhjelp, trygdeytelser, lån mm. Dette gjøres rutinemessig i levekårsundersøkelsene, og gjennomgås i større detalj i kapitlet om bakgrunnsfaktorer.

Den økonomiske og materielle livskvaliteten kan for det andre måles gjennom å stille spørsmål om husholdningens selvopplevde økonomiske situasjon, eller om størrelsen på inntekten. Livekårsundersøkelsen EU-SILC er intervju-undersøkelsen som gir den uten sammenligning grundigste behandlingen av de økonomiske og materielle sidene ved velferden. I undersøkelsen stilles det fire typer spørsmål om økonomi. For det første om kontantmarginal, altså om husholdningen vil klare en uforutsett utgift av en viss størrelse, for det andre om husholdningen har hatt problemer med å klare løpende utgifter av forskjellig slag, for det tredje om husholdningen opplever problemer med å få pengene til å strekke til («få endene til å møtes») og for det fjerde om husholdningen har råd til visse grunnleggende goder.

Blant de ulike materielle godene er boligen viktigst for de fleste. Her har det vært vanlig i levekårsundersøkelsene å spørre om hvordan boligen disponeres (selveier, borettslag, leietaker eller annet), om størrelsen på boligen (antall rom, som sammen med opplysninger om husholdningens størrelse gir grunnlag for å vurdere graden av trangboddhet) og enkelte aspekter ved boligstandard.

Det er også av interesse å kartlegge hvilken type bolig man bor i, og om man har tilgang til hage/uteplass og/eller balkong. Det er stilt spørsmål om det siste i den temaroterende undersøkelsen om boforhold, som gjentas hvert tredje år, sist i 2015 (Revold & Holmøy, 2016).

Av øvrige materielle goder er tilgangen på hytte eller hus som kan brukes som fritidshus kanskje særlig viktig; det er en ressurs som gir muligheter for både avkopling, sosial kontakt og friluftsliv.

Anbefalinger om økonomi og materielle goder

I minimumslisten anbefaler vi, i tillegg til registerdata om inntekt, formue etc., spørsmålet hentet fra kjernen i Levekårsundersøkelsen EU-SILC, om hvor lett det er å få endene til å møtes med den inntekten husholdningen har til rådighet. Siden brukertesting av dette spørsmålet, gjennomført av SSB, tyder på at noen ikke forstår hva «å få endene til å møtes» betyr (Berg mfl. 2018), har vi valgt å endre formuleringen til «..å få pengene til å strekke til i det daglige..».

I hovedlisten anbefaler vi spørsmålet om kontantmarginal, som sier noe om økonomisk sårbarhet og hvor stram økonomien er. I tillegg kommer et sett av spørsmål, også hentet fra kjernen i EU-SILC, som gir et mer presist inntrykk av den økonomiske ufriheten. I EU-SILC er det spørsmål om husholdningen som informanten tilhører har råd til et eller flere av fire grunnleggende goder: å betale for en ukes ferie utenfor hjemmet, å spise kjøtt eller fisk minst annenhver dag, å holde boligen passe varm, å bytte ut møbler når de er utslitte. Som supplement har vi lagt til et spørsmål om husholdningen har råd til å bytte ut mobiltelefoner som går i stykker med en ny av samme kvalitet. Av spørsmål om bolig og andre materielle goder anbefaler vi at det stilles spørsmål om eie/leie av bolig.

Det finnes et rikt utvalg av andre spørsmål som det er mulig å stille om økonomiske og materielle goder. Noen av de viktigste er ført opp som tilleggsspørsmål. Dette er først og fremst spørsmål som berører boligens beskaffenhet og standard: Antall rom i boligen, boligtype, om boligen har hage/tomt, balkong og om det er problemer med boligen, slik som fukt og råte. Endelig er det også tatt med et spørsmål om informanten eller andre i husholdningen eier eller disponerer/fritidshus.

Anbefalinger økonomi og materielle goder

H1. Har [du/husholdningen] mulighet til å klare en uforutsett utgift på 15 000 kroner i løpet av en måned, uten å måtte ta opp ekstra lån eller motta hjelp fra andre?

Svaralternativer: 1. Ja, 2. Nei, 3. Vet ikke

H2. Hvis enpersonshusholdning: Tenk på din samlede inntekt. Dersom du bor sammen med andre, tenk på den samlede inntekten til alle i husholdningen. Hvor lett eller vanskelig er det for [deg/dere] å få pengene til å strekke til i det daglige, med denne inntekten?

Svaralternativer: 1. svært vanskelig, 2. vanskelig, 3. forholdsvis vanskelig, 4. forholdsvis lett, 5. lett, 6. svært lett, 7. vet ikke

H3-H6. Hvis H2=1, 2 eller 3. Har [du/dere] råd til

- Å betale for en ukes ferie utenfor hjemmet i året?
- Å spise kjøtt eller fisk annenhver dag?.
- Å holde boligen passe varm?
- Å bytte ut møbler dersom de er utslitte
- Å bytte ut mobiltelefoner med en ny av samme kvalitet, hvis den gamle går i stykker?

Svaralternativer: Ja/Nei

H7. Eier eller leier du/noen i husholdningen boligen du/dere bor i?

1. Selveier, 2. Borettslag, boligaksjeselskap, 3. Leier eller disponerer på annen måte, 4. Vet ikke

Tilleggsspørsmål økonomi og materielle goder

T1. Hvor mange rom disponerer [du/husholdningen] til eget bruk? Ta ikke med kjøkken, bad, entre, vaskerom eller små rom under 6 kvadratmeter.

T2. Da går vi over til en del spørsmål om boligen du bor i nå.
Hva slags hustype bor [du/dere] i...

1. Frittliggende hus, 2. Rekke- eller kjedehus, 3. To-, tre-, eller firemannsbolig,
4. Stort hus med mange boliger f.eks. boligblokk, bygård
5. Kombinert bolig- og næringsbygg, 6. Bor i båt, campingvogn eller bil

T3. Hvis T2=2-5. Hører det egen hage eller tomt til boligen? Regn med avgrensede fellesarealer i borettslag/sameie og lignende.

Svaralternativer: Ja/Nei

T4. Eier eller disponerer [du/dere] hytte eller hus som brukes som fritidshus enten alene eller sammen med andre?

Ja, eier alene

Ja, eier sammen med andre

Ja, disponerer

Nei, verken eier eller disponerer

(Hvis [IO/husholdningen] både eier og disponerer, skal eier prioriteres som svar. Hvis [IO/husholdningen] både eier alene og sammen med andre, skal eier alene prioriteres som svar)

T5-T7. Nå kommer noen spørsmål om boligens standard.

Har [du/dere] problemer med...

Råte i vinduer eller i gulv der [du/dere] bor?

Tak som lekker, fukt i vegger eller i gulv?

At det er for lite dagslys i boligen?

Svaralternativer: Ja/Nei

4.5 Fysisk trygghet

Blant de vanligste målene på fysisk utrygghet er utsatthet for vold og trusler, tyveri og hærverk, i tillegg til mobbing og trakassering. Opplevelsen av fysisk trygghet, for eksempel om en føler seg trygg når en går alene i boligområdet om kvelden, er også en av de klassiske indikatorene på feltet. En utfordring er, som Stiglitz-kommisjonen pekte på, å få gode data om vold og overgrep i hjemmet. Her må en regne med at det kan være betydelige forskjeller mellom det som oppgis i et personlig intervju og i et selvutfyllingsskjema.

I levekårsundersøkelsene er utsatthet og uro for vold og kriminalitet et tema hvert tredje år. Likelydende spørsmål om vold eller trusler har vært stilt siden 1983. Det stilles både spørsmål om man har vært utsatt for alvorlig vold siste 12 måneder (vold som førte til synlige merker eller kroppsskade) og mindre alvorlig vold (som ikke ga merker eller skade). I tillegg er det spørsmål om trusler som var så alvorlige at de førte til at den som ble utsatt for det ble redd, og om uro for å bli utsatt for vold eller trusler når en går ute alene på bostedet.

Blant kjernespørsmålene i EU-SILC inngår et om informanten har «...problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet». I Arbeidsmiljøundersøkelsen gjennomført av SSB er det spørsmål om mobbing, vold og seksuell trakassering på arbeidsplassen, se avsnittet om arbeid og utdanning. I avsnittet om natur og nærmiljø er det stilt et generelt spørsmål om opplevelsen av trygghet i nærmiljøet. Se dessuten det seinere avsnittet om negative livshendelser (4.11), der voldshendelser av både fysisk og psykologisk art inngår.

Anbefalinger om fysisk trygghet

I minimumslisten anbefaler vi et generelt spørsmål om opplevelsen av trygghet i nærmiljøet, se avsnitt 4.10. I hovedlisten anbefaler vi for det første tre spørsmål om fysisk og psykologisk vold som inngår i listen over negative livshendelser, se avsnitt 4.11. For det andre anbefales det å bruke spørsmålet om faktisk forekommende kriminalitet i boområdet, hentet fra kjernen i EU-SILC (H1), og spørsmålet om uro for å bli utsatt for vold eller trusler når en går ute alene på bostedet (H2). Hvis det er et ønske om å gå nærmere inn på kriminalitet som tema, kan det stilles spørsmål om den intervjuede har vært utsatt for tyveri eller skadeverk (T1).

Anbefalinger fysisk trygghet

H1. Har [du/dere] problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet?

Svaralternativer: Ja/Nei

H2. Har du den siste tiden vært urolig for å bli utsatt for vold eller trusler når du går ute alene der du bor? Vil du si at du er ...

Svaralternativer: 1. svært urolig, 2. noe urolig, 3. eller ikke urolig?

Tilleggsspørsmål

T1. Er [du/dere] blitt utsatt for tyveri eller skadeverk i løpet av de siste 12 måneder?

Svaralternativer: Ja/Nei

4.6 Kunnskaper og ferdigheter

Kunnskaper og ferdigheter er helt nødvendige ressurser for utøvelsen av autonomi og mulighetene til å gjøre rasjonelle valg på ulike områder av livet. I de generelle levekårsundersøkelsene har det vært få spørsmål som dekker dette feltet. Hovedindikatoren har vært det formelle utdanningsnivået, hentet fra registeret over befolkningens høyeste utdanning. Stiglitz-kommisjonen hevdet at ut fra et livskvalitetsperspektiv burde en måle andre ferdigheter og egenskaper enn de tradisjonelle, slik som åpenhet for andre kulturer, evnen til å resonnerer og uttrykke seg og toleranse for andres synspunkter. OECD har pekt på nytten av å ha mål på sosiale og emosjonelle ferdigheter (OECD, 2015, s. 80). Taylor (2015) foreslår «personlig utvikling» som en av markørene på livskvalitet, ikke minst på bakgrunn av det eudaimoniske perspektivet på et godt liv. Som del av denne kategorien inkluderer Taylor utviklingen av intellektuelle evner og tilegnelse av kunnskap, i tillegg til fysiske ferdigheter (sport).

Den svenske utredningen om måling av livskvalitet foreslår at det spørres om individet har vansker med å lese og forstå visse tekster, matematiske uttrykk eller bruke digital teknikk (Sveriges Offentliga Utredningar, 2015).

I levekårsundersøkelsene kartlegges utdanningsaktivitet på intervjutidspunktet ved å spørre om en betrakter seg selv som skole-elev eller student, og om han eller hun går på skole eller studerer minst 10 timer i uka. Disse spørsmålene dekker imidlertid ikke mer uformell opplæring og kursvirksomhet. I arbeidskraftundersøkelsene (AKU) spørres de som er under utdanning om de har deltatt i noen annen form for opplæring i løpet av de siste fire uker, mens de som svarer nei spørres om de har deltatt på kurs, seminarer, konferanser o.l. i løpet av de siste 4 uker der formålet har vært opplæring. En blir også bedt om å oppgi antallet timer en har brukt på denne opplæringen de siste fire uker (Bø & Håland, 2015).

I European Social Survey stilles det et lignende spørsmål om uformell utdanning, men da med en annen tidsramme (i løpet av de siste 12 måneder).

Undersøkelsen som grundigst og i størst detalj kartlegger ferdigheter i befolkningen er *Den internasjonale undersøkelsen om lese- og tallforståelse* – PIAAC. Denne undersøkelsen gir data om ferdighetsnivået i befolkningen på tre områder: leseferdighet, tallforståelse og

problemløsning i IKT-miljø. Ferdighetene måles ved at svarpersonene besvarer tester i form av øvelser på PC eller i papirskjemaer (Gravem & Lagerstrøm, 2013). I tillegg til testene ble det gjennomført et intervju med spørsmål om faktorer som på ulike måter ble antatt å påvirke ferdighetene. Ett av temaene var lese- tall- og IKT-ferdigheter som den intervjuede brukte på jobben og i dagliglivet. Disse spørsmålene er imidlertid for detaljerte og omfattende til at de egner seg i en undersøkelse som skal dekke mange andre sider ved livskvaliteten i befolkningen.

SSB gjennomfører årlig en undersøkelse av bruken av internett og befolkningens digitale ferdigheter, *Bruk av IKT i husholdningene*. Gjennomføringen startet i 2003. Den er sammenlignbar med tilsvarende europeiske undersøkelser, forordnet av Eurostat (*European Union survey on ICT usage in households and by individuals*).

Eurostat har foreslått en indikator på digitale ferdigheter, basert på 2013-utgaven av denne undersøkelsen. Nedenfor er det listet opp seks spørsmål om internettrelaterte aktiviteter. De som ikke har gjort noen av disse aktivitetene, blir vurdert til å ha ingen ferdigheter, de som har gjort 1-2 har ifølge vurderingen dårlige ferdigheter, de som har gjort 3-4 har moderate ferdigheter og de som har gjort 5-6 har et høyt nivå av ferdigheter (Eurostat, 2017a).

Fra European Union survey on ICT usage in households and by individuals 2013:²⁵

Which of the following Internet related activities have you already carried out? (tick all that apply)

- a)** Using a search engine to find information
- b)** Sending e-mails with attached files (documents, pictures, etc.)
- c)** Posting messages to chatrooms, newsgroups or an online discussion forum (e.g. on websites for social networking)
- d)** Using the Internet to make telephone calls
- e)** Using peer-to-peer file sharing for exchanging movies, music, etc.
- f)** Creating a web page

²⁵ Hentet fra <https://circabc.europa.eu/d/a/workspace/SpacesStore/0289692b-d1e2-4fd1-8c45-dcc48d527119/Questionnaire%20HH%202013%20v.3.4final.pdf> , lest 11.09. 2017

Et problem er at vurderingen av hva som skal telle som gode eller dårlige ferdigheter kan endre seg raskt, etter hvert som det skjer teknologiske endringer. Etter 2013 har det kommet en ny utgave av undersøkelsen om IKT-bruk i husholdninger, og det er ikke tatt hensyn til dette i anbefalingene fra Eurostat. Det har blitt utviklet en ny indikator på digitale ferdigheter, *Digital Skills Indicator*, basert på et bredere utvalg av aktiviteter. Indikatoren består av fire digitale kompetanseområder: Digital informasjonssøking, kommunikasjon, oppgaveløsning samt programvareferdigheter. I alt inngår 22 variabler²⁶.

En annen form for ferdighet som er kartlagt i enkelte undersøkelser er ferdigheter i andre språk enn norsk. På basis av *Adult Education Survey 2011*, anbefaler Eurostat to indikatorer på dette området: Andelen av befolkningen som oppgir at de ikke forstår noe annet språk enn norsmålet, enten skriftlig eller muntlig, og blant dem som forstår minst ett annet språk, hvor gode kunnskaper de har i språket som de behersker best. I den norske utgaven av denne undersøkelsen, *Undersøkelse om voksnes læring 2012*²⁷, blir personer som nevner at de forstår engelsk, tysk, fransk, spansk eller russisk, bedt om å angi hvor godt de behersker språket på en tredelt skala:

- 1. Jeg kan forstå og bruke vanlige hverdagsuttrykk. Jeg kan bruke språket i tilknytning til ting og situasjoner jeg kjenner godt.*
- 2. Jeg forstår meningsinnholdet når språket blir snakket tydelig, og kan skrive enkle tekster. Jeg kan beskrive opplevelser og hendelser.*
- 3. Jeg forstår mange typer krevende tekster og kan bruke språket på en fleksibel måte. Jeg behersker språket nesten fullt ut.*

I ISSP-undersøkelsen 2017, om sosiale nettverk, er det også spørsmål om hvor mange språk man behersker. Her er kriteriet at man kan snakke språket godt nok til å føre en samtale på

²⁶ <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/unge-og-hoyt-utdannede-er-flinkest-foran-pc-en>, lest 11.09. 2017

²⁷ https://circabc.europa.eu/sd/a/6307d29d-7f3f-4a86-b59c-3e8e37bf7364/AES%202011_%20Questionnaire%20NO_Norwegian%20version.pdf, lest 11.09. 2017

språket («How many languages do you speak well enough to hold a conversation in?»). Svært like språk, som norsk, dansk og svensk, skal ikke regnes med.

Anbefalinger om kunnskaper og ferdigheter

I minimumslisten anbefaler vi at det hentes inn opplysninger om utdanningsnivå. Dette gjøres fortrinnsvis gjennom registerkopling, eventuelt gjennom et eget spørsmål (se kapittel 5). I tillegg bør det også stilles spørsmål om man er i gang med en utdanning, altså går på skole eller studerer.

Relevante tilleggsspørsmål er spørsmål om informanten deltar i mer uformelle former for opplæring, slik det gjøres i Arbeidskraftundersøkelsene, og som er gjengitt nedenfor.

Det ville vært en stor fordel om det kunne innføres spørsmål om leseferdigheter, numerisk kompetanse og digital kompetanse, men spørsmålene som finnes om dette i andre undersøkelser er forholdsvis lange og komplekse. Lesevaner er et mulig kompletterende mål fordi, som andre har pekt på (Sveriges Offentliga Utredningar, 2015), gode leseferdigheter bare kan opprettholdes om en person regelmessig leser ulike typer tekst. Slike spørsmål har blitt stilt i PIAAC og i Kultur- og mediebruksundersøkelsene. Det er imidlertid utfordrende å lage spørsmål om lesing, siden tekst har mange kilder, både bøker, internett, aviser og blader.

Anbefalinger kunnskaper og ferdigheter

Utdanningsnivå (fra register, eventuelt gjennom spørsmål)

H1. Har du gått på skole, studert eller vært lærling i løpet av de siste 4 ukene?

Svaralternativer: 1. Ja, 2. Nei

Tilleggsspørsmål

T1. Hvis H1=1. Har du i løpet av de siste 4 uker deltatt i noen annen form for opplæring som kurs, seminarer, konferanser o.l.? *Svaralternativer:* 1. Ja, 2. Nei

T2. Hvis H1=2. Har du deltatt på kurs, seminarer, konferanser o.l. i løpet av de siste 4 uker hvor formålet har vært opplæring? *Svaralternativer:* 1. Ja, 2. Nei

T3. Hvis T1=1 eller T2=1. Omtrent hvor mange timer i alt har du brukt på denne opplæringen i løpet av de 4 siste ukene?

Svaralternativer: __ timer

4.7 Styresett, medvirkning og rettigheter

Hvor godt fungerer det politiske systemet og det offentlige tjenesteapparatet? Gir det folk flest muligheter til å delta i politikken og utøve sine demokratiske rettigheter, og likeverdig tilgang til tjenester av høy kvalitet? Dette handler om det som på engelsk omtales som «governance», som løselig kan oversettes med ledelse eller styresett. Et viktig aspekt ved begrepet, slik det ofte brukes, er støtte til demokratiet og opplevelsen av hvordan demokratiet fungerer. Et annet er om grunnleggende menneskerettigheter respekteres. Et tredje aspekt er graden av medborgerlig engasjement, et fjerde er tillit til samfunnets sentrale institusjoner og tilfredsheten med offentlige tjenester (González, Fleischer & D'ercole, 2017).

Under dette punktet er det aktuelt å se nærmere på forekomsten av diskriminering på forskjellige områder (jfr. respekten for grunnleggende menneskerettigheter). Ett av underpunktene på Martha Nussbaums liste over sentrale menneskelige kapasiteter er «å kunne bli behandlet som en verdig person hvis verdi er den samme som alle andres. Dette innebærer beskyttelse mot diskriminering på grunn av rase, kjønn osv.».

Eurostat skiller mellom tre typer indikatorer på «governance and basic rights»: 1) *Tillit til institusjoner og offentlige tjenester*, der kjerneindikatoren er tillit til rettssystemet, fordi denne formen for tillit korrelerer sterkest med den generelle tilliten til institusjoner (Eurostat, 2017a, s. 72). 2) *Diskriminering og like muligheter*. Her anbefaler Eurostat tre indikatorer: Forskjeller i timelønn mellom menn og kvinner (kvinnens lønn i prosent av menn), forskjellen i sysselsettingsrate mellom kjønnene og forskjellen i sysselsettingsrate mellom befolkningen som helhet (20-64 år) og ikke-EU borgere, 3) *Aktivt medborgerskap*, der forskjellige former for politisk deltaking inngår, blant annet deltaking i politiske partier og demonstrasjoner.

4.7.1 Demokrati

Demokrati og autonomi henger sammen. Hvordan demokratiet fungerer i et samfunn påvirker opplevelsen av frihet og andre aspekter ved befolkningens livskvalitet. Ifølge Inglehart, Foa, Peterson og Welzel (2008) er overgangen til demokratisk styresett en av flere samfunnsendringer som har bidratt til å styrke opplevelsen av frihet i mange samfunn.

Det har ikke blitt stilt spørsmål om dette i levekårsundersøkelsene, men i flere større surveyundersøkelser i Norge spørres det om tilfredshet med demokratiet og vurderinger av

hvor demokratisk det politiske systemet er, for eksempel Norsk Monitor, World Value Survey og European Social Survey (ESS). I ESS 2014 er spørsmålet «i hvilken grad vil du si at det politiske systemet i Norge gir folk som deg innflytelse på det myndighetene gjør?» Lignende spørsmål fra ESS er: «I hvilken grad vil du si at politikerne bryr seg om hva folk som deg mener?» og «Alt i alt, hvor demokratisk mener du Norge er i dag?» I Norsk Monitor er spørsmålet hvor fornøyd en er med hvordan demokratiet fungerer.

4.7.2 Tjenestetilbud

Tjenestetilbudene er ikke, som redegjort for i innledningen til dette kapitlet, i seg selv mål på objektiv livskvalitet. De representerer likevel noen av de viktigste redskapene som det offentlige rår over, med sikte på å bedre befolkningens livskvalitet. Kvaliteten på de offentlige tjenestetilbudene kan ha stor betydning for hvordan folk har det, for helsetilstand, trygghet, tilfredshet mm.

I noen undersøkelser stilles det omfattende spørsmål om tilfredsheten med forskjellige tjenestetilbud, både i befolkningen generelt, og blant dem som har benyttet seg av tilbudene. Dette gjøres eksempelvis i innbyggerundersøkelsene.

I levekårsundersøkelsene finnes det begrenset med spørsmål om tilfredshet med tjenestetilbud, men det tas i noen sammenhenger sikte på å avdekke tilfeller av udekkede behov for tjenester. I levekårsundersøkelsen om helse ble det i 2015 stilt spørsmål om man hadde hatt behov for time hos tre typer leverandører av helsetjenester, men uten å ta kontakt. Det var snakk om leger, tannleger og psykolog/psykiater. Grunnene til dette ble også undersøkt. Det kunne oppgis i alt fem forskjellige grunner: Ikke råd, for lang tid å få timeavtale, vansker med transport eller reisetid, ikke tid samt andre grunner. Det ble i tillegg spurt om en noen gang hadde latt være å hente ut medisiner på apoteket fordi han eller hun ikke hadde råd, til tross for legeresept.

I den samme undersøkelsen får personer som oppgir at de har vansker med ulike gjøremål (som å spise) eller husholdningsaktiviteter (som innkjøp av dagligvarer) spørsmål om de vanligvis får hjelp, og hvis man ikke får hjelp, om man trenger slik hjelp. De som får hjelp blir spurt om de trenger enda mere hjelp.

Et annet aspekt ved de offentlige tjenestene er hvor upartisk tildelingen er, for eksempel om de tildeles uavhengig av personlige bekjenskaper, eller av penger og status. I undersøkelser gjennomført av *The International Social Survey Programme* (ISSP) har det blitt spurt om dette: “Do you think that the treatment people get from public officials in (Country) depends on who they know?” og: “In the last five years, how often have you or a member of your immediate family come across a public official who hinted they wanted, or asked for, a bribe or favour in return for a service?” (González et al., 2017). Spørsmål om korrupsjon har også blitt stilt i *Gallup World Poll*. Barstad (2014, s. 189) gjengir forskningsresultater som tyder på en kontekstuell effekt av korrupsjon: I land der mange rapporterer om utbredt korrupsjon, er tilfredsheten med livet lavere enn i land med lite korrupsjon.

4.7.3 Trygghet og tillit til samfunnets institusjoner

Et velfungerende demokrati og gode, upartisk tildelte tjenester, bidrar til å sikre høy grad av tillit til samfunnets bærende institusjoner. Det gir også trygghet for at man får hjelp når man trenger det. I levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013 ble tilliten til tre samfunnsinstitusjoner kartlagt: Det politiske systemet, rettsvesenet og politiet. Mer omfattende spørsmål om tillit til forskjellige institusjoner (som Stortinget og politikere) har blitt stilt i andre undersøkelser, for eksempel ESS.

Opplevelsen av trygghet har sammenheng med tillit. Det finnes noen få spørsmål om opplevd utrygghet i levekårsundersøkelsene, i tillegg til de generelle spørsmålene om angst, se avsnittet om psykisk helse. Det er spørsmål om uro for å bli utsatt for noe når en går ute alene på bostedet, og om en mener at en står i fare for å miste jobben (jfr. avsnittet om arbeidsmiljø). Men spørsmål om trygghet i hverdagen berører langt flere aspekter enn dette. I velferdsstatssammenheng er trygghet et viktig tema. Kanskje er det lettere å argumentere for at velferdsstaten har et ansvar for å skape trygghet fremfor å gjøre folk flest lykkelige. I Norsk Monitor har det gjennom en årrekke blitt stilt spørsmål om folk føler frykt for ulike ting i tilværelsen. I den siste undersøkelsen ble det listet opp i alt 18 forskjellige fenomener eller hendelser, for eksempel å bli utsatt for vold, arbeidsløshet, bli urettferdig behandlet av det offentlige, ikke klare seg økonomisk og oppleve svikt i helse- og sosialomsorgen. Innbyggerundersøkelsene, gjennomført av Direktoratet for forvaltning og IKT (Difi), har også

spørsmål om trygghet, slik som opplevd trygghet for å få den hjelpen en trenger ved arbeidsledighet.

4.7.4 Diskriminering

Å finne gode mål på diskriminering ved bruk av spørreundersøkelser er en vanskelig oppgave. Det er uansett bare den opplevde diskrimineringen en kan få tak på. Om det faktisk har funnet sted en diskriminerende praksis, må en til andre kilder for å kunne dokumentere. Det er likevel grunn til å stille slike spørsmål, ikke minst fordi den opplevde diskrimineringen kan ha alvorlige konsekvenser for mental og fysisk helse (Liu & Kawachi, 2017; Pascoe & Richman, 2009). Mål på diskriminering i en undersøkelse av etniske minoriteter i Norge, viste seg å predikere dårligere mental helse blant menn, se K. L. Hansen og Sørli (2012).

I ESS 2014 ble deltakerne spurt: «Vil du si at du er medlem av en gruppe som blir diskriminert her i landet?» De som svarer ja får så et oppfølgingsspørsmål, om hvorfor gruppen blir diskriminert. Her kan det oppgis flere grunner, som hudfarge, nasjonalitet, etnisk tilhørighet, kjønn og funksjonsnedsettelse. Et problem med denne framgangsmåten er at den bare forholder seg til gruppenivået, og ikke spør om konkrete erfaringer med selv å bli diskriminert.

I levekårsundersøkelsen om helse 2015 ble det spurt nettopp om dette: «Har du i løpet av de siste 12 månedene opplevd å bli diskriminert?» Hvis ja: «Var dette på grunn av helseproblemer, sykdom, skade eller nedsatt funksjonsevne?» Her får man altså kartlagt om informanten opplevde diskriminering, men lite informasjon om grunnlaget for diskrimineringen. I hele befolkningen 16+ år var det 8 prosent som oppga diskriminering i 2015 (Barstad, 2017).

Også i levekårsundersøkelsene om helse i 2008 og 2012 var diskriminering et tema. Her ble det stilt direkte spørsmål om erfaringer med «...å bli behandlet dårligere enn andre eller diskriminert» siste 12 måneder på grunnlag av i alt åtte forskjellige egenskaper, inkludert alder, kjønn, helseproblemer og etnisk bakgrunn. I tillegg var det også en «annet»-kategori. Alt i alt peker dette spørsmålet seg ut som det best egnede, hvis en vil ha et forholdsvis kort spørsmålsbatteri som favner flere former for diskriminering, og som er stilt i landsomfattende norske undersøkelser. Det finnes ikke, etter det vi har kunnet bringe på det rene, noen

undersøkelser av validiteten og påliteligheten for dette spørsmålet. En mulig forbedring er å hjelpe informanten til å huske forskjellsbehandlingen ved å peke på noen konkrete situasjoner: «vi tenker her på for eksempel skole, arbeidsplassen, eller i møte med offentlige tjenester».

Et alternativ kan være framgangsmåten i Levekårsundersøkelsen blant personer med innvandrerbakgrunn 2016. Her kom en fram til at ordet «forskjellsbehandling» var bedre enn diskriminering. Det ble spurt om forskjellsbehandling i fem forskjellige situasjoner for eksempel om en hadde opplevd å bli forskjellsbehandlet av kolleger, sjefer eller kunder på arbeidsplassen (Holmøy & Wiggen, 2017). Etter dette spørsmålet, kom et oppfølgingsspørsmål om forskjellsbehandlingen skyldtes innvandrerbakgrunnen. Det er mulig å tenke seg en tilpasning av denne framgangsmåten, slik at den dekker flere grunner til diskriminering enn bare innvandrerbakgrunn.

4.7.5 Aktivt medborgerskap

I Levekårsundersøkelsen EU-SILC blir ulike former for aktivt medborgerskap kartlagt hvert tredje år, som del av temaet friluftsliv, organisasjonsaktivitet, sosial og politisk deltakelse, sist i 2014 og 2017. Her spørres det om forskjellige måter som en kan gå fram på «..for å prøve å forbedre ulike forhold i samfunnet eller å forhindre at ting går galt». De ulike aktivitetene det ble spurt var om en hadde skrevet innlegg i avis eller tidsskrift, skrevet innlegg på Internett, kontaktet en politiker eller en offentlig tjenestemann, prøvd å påvirke en sak ved å gjøre en frivillig innsats for et politisk parti, organisasjon eller en aksjonsgruppe eller deltatt i en lovlig offentlig demonstrasjon. Tidsperioden var de siste 12 måneder.

Foreningsdeltaking er også en indikator på utøvelse av medborgerskap, i tillegg til et mål på sosial integrasjon. Det vil antakelig føre for langt å stille detaljerte spørsmål om ulike typer organisasjoner, men en mulighet er å stille spørsmål om gratisarbeid for en organisasjon, slik det ble gjort i Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2014 og 2017. I tillegg kan det stilles spørsmål om deltakingen i organisasjonstyper som særlig retter seg inn mot å påvirke samfunnet, ikke minst politiske partier og fagforeninger/yrkesorganisasjoner.

Anbefalinger om styresett, medvirkning og rettigheter

I minimumslisten er det ingen spørsmål om denne komponenten. I hovedlisten anbefaler vi at en spør om opplevelsen av å ha innflytelse på landets styre og stell. Dette spørsmålet er basert på et tilsvarende spørsmål i ESS 2014, men er her tilpasset web/telefonintervju.

Tjenestetilbudets kvalitet og tilgjengelighet er også sentral i en livskvalitetssammenheng. De mest brukte indikatorene på udekkede behov for tjenester dreier seg om medisinske tjenester og tannlegebehandling. Det er imidlertid svært få, bare to prosent av befolkningen 16+, som har udekkede behov for medisinsk behandling. Vi velger derfor spørsmålet om udekkede behov for tannbehandling som en indikator her, siden det er et mer utbredt problem (7 prosent). Spørsmålet er hentet fra Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2017. I hovedlisten bør det også inngå et spørsmål om diskriminering/forskjellsbehandling. Her foreslår vi at spørsmålene om dette i levekårsundersøkelsene om helse 2008 og 2012 blir brukt, med enkelte modifikasjoner. Endelig anbefales fire spørsmål om trygghet for å få den hjelpen en trenger fra det offentlige. De er hentet fra Innbyggerundersøkelsen 2017, gjennomført av Difi. Vi har imidlertid lagt inn to filtre, slik at spørsmålet om trygghet for hjelp ved alderdom går til dem som er under 70 år, og spørsmålet om hjelp ved arbeidsledighet går til dem som er sysselsatt.

Blant aktuelle tilleggsspørsmål har vi for det første de som tar sikte på å måle institusjonell tillit. Eurostat har hevdet at tillit til rettssystemet bør være en kjerneindikator, fordi denne formen for tillit korrelerer sterkest med den generelle tilliten til institusjoner. Vi følger denne anbefalingen. Formuleringen av spørsmålet er hentet fra Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013. For det andre har vi spørsmål som dekker «aktivt medborgerskap». Dette kan dekkes med de fem spørsmålene om medborgerlig engasjement som inngikk i Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013.

Som en tredje type tilleggsspørsmål har vi lagt inn et spørsmålsbatteri om forskjellige former for frykt, med utgangspunkt i spørsmålene om dette i Norsk Monitor. Flere av disse handler om tjenestetilbud, som frykten for svikt i eldreomsorgen. Spørsmålsrekken i Monitor er imidlertid svært lang. Det er utvilsomt mulig å forkorte den, avhengig av hva man selv synes er viktig å belyse. En fjerde form for tilleggsspørsmål er tatt med som en ressurs for dem som ønsker å gå nærmere inn på bruken av forskjellige tjenestetilbud og hvordan brukerne vurderer kvaliteten på tjenestene. Spørsmålene bygger på lignende spørsmål i

Innbyggerundersøkelsen 2017, men er noe tilpasset, og har blant annet en litt annen svarskala. Til slutt har vi tatt med et spørsmål om korrupsjon, hentet fra ISSP-undersøkelsen om samfunnsdeltakelse i 2014.

Anbefalinger styresett, medvirkning og rettigheter

H1. I hvilken grad vil du si at det politiske systemet i Norge gir folk som deg innflytelse på det myndighetene gjør? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 er «ikke i det hele tatt», og 10 er «i svært stor grad».

H2. Har du noen gang i løpet av de siste 12 måneder hatt behov for å gå til tannlege uten å gjøre det? *Svaralternativer:* Ja/Nei

H3. Hvis H2=ja: Hva var hovedgrunnen til at du ikke gikk til tannlege?

1. Økonomiske årsaker
2. Hadde ikke tid (arbeid, omsorgsforpliktelser)
3. Problemer med transport
4. Lang venteliste
5. Redd for tannlege/undersøkelse/behandling
6. Ville se om problemet ble bedre av seg selv
7. Kjente ikke noen god tannlege/behandler
8. Andre årsaker

H4. Har du i løpet av de siste 12 månedene opplevd å bli diskriminert eller behandlet dårligere enn andre på grunn av.... (flere svar er mulig)

1. Alder
2. Kjønn
3. Helseproblemer, sykdom, skade
4. Funksjonshemming
5. Etnisk bakgrunn
6. Hudfarge
7. Religion/livssyn
8. Politiske holdninger
9. Seksuell identitet
10. Usikker grunn
11. Ikke diskriminert

H5-H8. Hvor trygg eller utrygg er du på at det offentlige gir deg den hjelpen du trenger? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 er svært utrygg og 10 er svært trygg.

- Ved sykdom eller skade
- Ved uførhet
- Hvis alder<70: Ved alderdom
- Hvis sysselsatt: Ved arbeidsledighet

Tilleggsspørsmål styresett, medvirkning og rettigheter

T1. På en skala mellom 0 og 10, hvor stor tillit har du personlig til rettsvesenet? 0 betyr at du ikke har noen tillit til institusjonen i det hele tatt, mens ti står for at du stoler helt på institusjonen.

T2-T6. Det finnes mange måter å gå frem på for å prøve å forbedre ulike forhold i samfunnet eller å forhindre at ting går galt. Har du i løpet av de siste 12 månedene gjort noe av følgende? Har du...

- Skrevet innlegg i avis eller tidsskrift?
- Skrevet innlegg på Internett, for eksempel blogg eller nettaviser? (Dette inkluderer ikke meldinger på sosiale medier, som Facebook og Twitter)
- Kontaktet en politiker eller en statlig, kommunal eller fylkeskommunal tjenestemann?
- Prøvd å påvirke en sak ved å gjøre en frivillig innsats for et politisk parti, organisasjon eller en aksjonsgruppe?
- Deltatt i en lovlig offentlig demonstrasjon?

T7-T24. Folk føler frykt for ulike ting i tilværelsen. Hvor stor frykt føler du for hver av følgende ting? Merk av ett svar i hver linje

- Bli utsatt for vold
- Opplive innbrudd og tyveri
- Bli svindlet
- Bli utsatt for ulykker
- Bli rammet av alvorlig sykdom
- Bli urettferdig behandlet av det offentlige
- Ikke klare deg økonomisk
- Opplive krig i Norge
- Terroraksjoner i Norge
- Moralsk forfall
- Bli syk av maten du spiser
- Forurensing og miljø-ødeleggelser
- Svikt i helse- og sosialomsorgen
- Svikt i eldreomsorgen
- Arbeidsløshet
- Overbefolkning på jorden
- Ekstremvær (flom, storm, ras ol.)
- For liten tilgang på mat i fremtiden

Svaralternativer: Stor frykt, En viss frykt, Liten eller ingen frykt

Tilleggsspørsmål styresett, medvirkning og rettigheter

T25: Hvor utbredt tror du det er med korrupsjon innen de offentlige tjenestene i Norge?

Svaralternativer:

- Knapt noen er involvert
- Et lite antall personer er involvert
- Et moderat antall personer er involvert
- Mange personer er involvert
- Nesten alle er involvert
- Vet ikke

T26-T41. Har du hatt kontakt med de følgende tjenestene de siste 12 månedene? Kryss av om kontakten har vært personlig, som pårørende, eller som ansatt. Flere svar mulig per tjeneste

- Barnehage
- Skolefritidsordning
- Grunnskole
- Fastlege
- Legevakt
- Frisklivssentral
- Helsestasjon
- Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PP-tjenesten)
- Barneverntjenesten
- Sykehjem
- Omsorgsbolig
- Hjemmesykepleie
- Hjemmehjelp (personlig assistanse)
- Sosialtjenesten (sosialhjelp, økonomisk rådgivning o.l.)
- Folkebibliotek
- Idrettsanleggene

Svaralternativer: 1. Ikke hatt kontakt, 2. Personlig kontakt, 3. Kontakt som pårørende, 4. Kontakt som ansatt

T42-T57: Hvis T26-T41=2, 3 eller 4:

Hvor god eller dårlig mener du at denne tjenesten er? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 er svært dårlig og 10 er svært god.

4.8 Arbeid og utdanning

I SSBs levekårsundersøkelser er det gjennomgående få spørsmål om arbeidsmiljøet, unntatt i den egne levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø hvert tredje år. Arbeidstid og om man er sysselsatt eller under utdanning er en del av kartleggingen av de sosioøkonomiske bakgrunnsfaktorene, se kapittel 5. Aspekter ved skolemiljøet, slik som opplevd prestasjonspress og forholdet til medelever og lærere, har vært lite kartlagt i generelle levekårsundersøkelser, men fortjener oppmerksomhet på linje med arbeidsmiljøet for sysselsatte. I det følgende har vi likevel valgt å prioritere arbeidsmiljøet, men vil komme med noen anbefalinger om spørsmål som kan stilles til elever og studenter.

Stiglitz-kommisjonen trakk fram ILOs begrep «anstendig arbeid» (decent work). Dette er et multidimensjonalt begrep som omfatter aspekter som muligheter for arbeid, arbeidets stabilitet og sikkerhet, balansen arbeid og familieliv samt trygghet i arbeidsmiljøet. OECD har utarbeidet et rammeverk for måling av jobbkvalitet, som både omfatter lønn, usikkerhet på arbeidsmarkedet og kvaliteten på arbeidsmiljøet (Cazes, Hijzen & Saint-Martin, 2015). Helt nylig har denne organisasjonen også kommet med et sett av anbefalinger om hvordan arbeidsmiljøet bør måles i spørreundersøkelser (OECD, 2017b). Disse anbefalingene ble utgitt mens arbeidsgruppen var i ferd med å slutføre denne rapporten, og vi har derfor ikke kunnet trekke veksler på dette arbeidet i denne omgang.

Studiet av sammenhengen mellom psykososialt arbeidsmiljø og mental helse, har funnet at det særlig er to modeller som har gitt konsistente og robuste funn (Lau, 2011). Den ene er «krav-kontroll»-modellen, utviklet av den amerikanske sosiologen Robert Karasek, den andre er «innsats-belønning-ubalanse»-modellen utviklet av Johannes Siegrist. Sentralt i den første modellen står antakelsen om at kombinasjonen av sterke krav til ytelse og liten beslutningskontroll (autonomi) gir økt risiko for psykiske og fysiske helseproblemer. Andre forskere har utvidet modellen med en tredje dimensjon: sosial støtte («krav-kontroll-støtte»-modellen). Sosial støtte fra ledere og kolleger kan fungere som en buffer mot sterke krav. I «innsats-belønning-ubalanse»-modellen er hypotesen at stressrelaterte lidelser oppstår som et resultat av en ubalanse mellom de anstrengelsene man yter i en jobbsituasjon og belønningen arbeidstakeren mottar i form av penger, verdsettelse og karrieremuligheter. Denne modellen har fått støtte i en rekke undersøkelser, også i Norge (Lau, 2011).

Disse modellene utgjør ett av flere holdepunkter for valg av spørsmål i en livskvalitetsundersøkelse. I tillegg er både autonomi og sosialt fellesskap i arbeidet i seg selv sentrale indikatorer på livskvalitet, og ikke bare midler til å håndtere stress. Ut fra et frihets/kapabilitetsperspektiv er graden av autonomi i arbeidssituasjonen særlig viktig.

Av forskjellige *belastninger og krav* i arbeidet, tyder forskning på at det er viktig å kartlegge de følgende:

Arbeidstid, pendling og balansen mellom arbeidsliv og familie

Lange arbeidsuker kan gå utover familielivet og er funnet å gi økt risiko for depressive symptomer og angst, samt hjerte- og karsykdommer. Andelen av de yrkesaktive med lang arbeidstid er derfor en sentral indikator. Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) bruker en faktisk arbeidstid per uke på 45 timer eller mer, i hovedyrke/biyrke, som grenseverdi for lang ukentlig arbeidstid (Aagestad et al., 2015, s. 67). I levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø er det spurt om kravene i arbeidslivet forstyrrer hjemme- og familielivet: *«Hvor ofte hender det at kravene på jobben forstyrrer ditt hjemmeliv og familieliv?»*

Lang arbeidstid kan altså være en helserisiko. I tillegg kommer reisetiden til arbeidet. Lange pendlingsavstander er en potensiell belastning og kilde til kronisk misnøye, blant annet fordi det påvirker familielivet. Stiglitz-kommisjonen viste til at utstrakt pendling var forbundet med nedsatt subjektivt velvære, og at omfanget burde måles. I EU-SILC-undersøkelsen 2013 ble det stilt spørsmål om pendling, både om hvor lang tid en vanligvis bruker fra boligen til arbeidsstedet, og om hvor fornøyd en er med tiden som brukes til og fra jobb, på en skala fra 0 til 10.

Arbeidsmengde, emosjonelle krav og rollekonflikter

Høye jobbkraav i form av stor arbeidsmengde og høyt tempo har i noen studier blitt knyttet til negative helseutfall, slik som ryggsmarter og hodepine.

En del arbeidsplasser stiller også store emosjonelle krav, krav til å være eksempelvis høflig, smilende og empatisk, uavhengig av den ansattes dagsform og humør. Høye emosjonelle krav innebærer større risiko for psykiske helseplager (Johannessen, Tynes & Sterud, 2013). I levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø er det stilt flere spørsmål om dette, blant annet:

«I hvilken grad må du i arbeidet forholde deg til sterke følelser som for eksempel sorg, sinne, fortvilelse, oppgitthet eller liknende hos kunder, klienter eller andre som ikke er ansatt på din arbeidsplass?»

Rollekonflikter er et annet aspekt ved kravene i det psykososiale arbeidsmiljøet. Dette er blant annet knyttet til om arbeidstakeren mottar motstridende forespørsler, og om arbeidstakeren «får oppgaver uten tilstrekkelige hjelpemidler og ressurser til å fullføre dem?» (LKU om arbeidsmiljø). Også rollekonflikter øker risikoen for psykiske plager, ifølge en analyse av panelet i levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø (Johannessen et al., 2013).

Vold og seksuell trakassering

Seksuell trakassering på jobb er forbundet med nedsatt livskvalitet og gir økt risiko for fysiske og mentale helseplager. Det samme gjelder mobbing, vold og trusler om vold. Vold og trusler om vold er assosiert med høyere risiko for sykefravær blant kvinner i helse- og sosialyrker.

Jobbusikkerhet

Mye forskning har dokumentert en sammenheng mellom usikkerhet i jobben og både lav jobbtilfredshet og psykiske plager (Sverke, Hellgren & Näswall, 2002). I levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø er det stilt spørsmål om dette: *«Mener du at du står i fare for å miste arbeidet ditt på grunn av nedlegging, innskrenking eller andre årsaker i løpet av de nærmeste tre årene?»*

Ressurser: Jobbkontroll og sosial støtte fra leder og kolleger

Av forskjellige *ressurser* i arbeidsmiljøet er det som nevnt framfor alt autonomi/jobbkontroll og sosial støtte som har vist seg å være viktig. Spørsmål om dette i levekårsundersøkelsene dreier seg blant annet om i hvilken grad den enkelte selv kan bestemme sitt arbeidstempo, og påvirke beslutninger som er viktige for det arbeidet en gjør.

Lav støtte fra leder har i norske oppfølgingsstudier blitt assosiert med langtidssykefravær på grunn av muskelskjelettlidelser og mentale lidelser, se blant annet Foss et al. (2011).

Eksempler på spørsmål om dette er blant: *«Om du trenger det, hvor ofte kan du få støtte og hjelp i ditt arbeid fra din nærmeste sjef?»* (LKU)

Valg av spørsmål i forskjellige undersøkelser

Det er altså en rekke egenskaper ved arbeidsmiljøet som peker seg ut som interessante i en undersøkelse av livskvalitet. Et nyttig utgangspunkt for det følgende har vært spørsmålene om arbeidsmiljø som ble tatt inn i Levekårsundersøkelsen blant innvandrere, 2015-2016. Disse er igjen hentet fra levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø gjennomført av SSB. Vi har i det foregående allerede gjengitt noen av spørsmålene. I tillegg har Statens arbeidsmiljøinstitutt (ved Cecilie Aagestad) foreslått noen utfyllende spørsmål hentet fra den samme undersøkelsen.

Spørsmål om arbeidsmiljø stilles også i andre surveys om levekår og livskvalitet, men er sjelden noe hovedtema. I *European Quality of Life Survey (EQLS)* 2007 ble disse spørsmålene om problemer knyttet til balansen mellom arbeid og familie stilt²⁸ (samme spørsmål ble stilt i 2016, med tillegg av ett svaralternativ: Hver dag):

Jeg har kommet hjem fra arbeid og vært for sliten til å gjøre noe av husarbeidet som må gjøres
Det har vært vanskelig for meg å oppfylle mine plikter hjemme på grunn av all tiden jeg har brukt på jobb
Det har vært vanskelig å konsentrere seg på jobb på grunn av mine plikter i familien

Svaralternativer: Flere ganger i uka, Flere ganger i måneden, Flere ganger i året, Ikke så ofte/sjelden, Aldri.

I NorLAG/LOGG spørres det blant annet om fleksibilitet i arbeidstiden:

²⁸ Hentet fra:

https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_files/docs/areas/qualityoflife/translated_versions_eqls2007/norway.pdf, lest 24.08. 2017

Fleksibilitet i arbeidstid

Gir din arbeidsgiver mulighet for ..

a .. at du jobber redusert arbeidstid?

b .. fleksibel arbeidstid?

c .. å organisere arbeidstiden slik at du kan ta fri hele dager?

Svaralternativer: Ja/Nei

I *European Social Survey* stilles det i hver undersøkelse noen få spørsmål om det psykososiale arbeidsmiljøet. To av dem handler om autonomi, mens det er ett spørsmål om graden av tilfredshet med nåværende jobb, og ett om tilfredsheten med balansen mellom tiden brukt på lønnet arbeid og tiden brukt på andre deler av livet. Alle spørsmålene skal besvares på en skala som varierer fra 0 til 10. Et eksempel er det følgende spørsmålet om autonomi:

*«Jeg vil nå lese opp en liste med ting som [har/hadde] med arbeidet ditt å gjøre. Bruk kortet til å si i hvor stor grad ledelsen på jobben din [lar/lot] deg...
-selv organisere arbeidsdagen din?*

0 Jeg [har/hadde] ingen innflytelse over det

.

.

.

10 Jeg [har/hadde] full kontroll

88 (Vet ikke)

ESS 2014 hadde i tillegg noen spørsmål om det fysiske arbeidsmiljøet. Risikofylte fysiske egenskaper ved arbeidsmiljøet ble delt i to: Ergonomiske og materielle, inkludert kjemiske og miljømessige problemer (Eikemo et al., 2017). Spørsmålene var disse:

Har du i noen av de jobbene du har hatt vært utsatt for noen av de tingene som står på dette kortet? OPPFØLGING: Noe mer?

- 1 Vibrasjoner fra verktøy eller maskiner
- 2 Slitsomme eller ubehagelige arbeidsstillinger
- 3 Manuell løfting eller bæring av mennesker
- 4 Manuell flytting av tunge lass eller gjenstander
- 5 (Ingen av disse)
- 8 (Vet ikke)

Og i noen av de jobbene du har hatt, hvilke av tingene på dette kortet har du vært utsatt for?

OPPFØLGING: Hvilke andre? REGISTRER ALT SOM ER AKTUELT

- 01 Svært høye lyder
- 02 Svært høye temperaturer
- 03 Svært lave temperaturer
- 04 Stråling, for eksempel røntgenstråler
- 05 Håndtering, innpusting av eller direkte kontakt med kjemiske produkter, avgasser eller stoffer
- 06 Innpusting av andre typer røyk, gasser, pulver eller støv
- 55 (Ingen av disse)
- 88 (Vet ikke)

Anbefalinger om arbeid og utdanning

Det er et stort antall aspekter ved arbeidsmiljøet som kunne fortjent en nærmere belysning. Hvilke av dem som skal velges, og hvor mange spørsmål som er nødvendige under hvert punkt, innebærer vanskelige avveininger. I minimumslisten inngår ingen spørsmål om arbeidsmiljø. Her inngår bare om man faktisk er sysselsatt eller ikke, samt arbeidstid. I hovedlisten har vi valgt å prioritere de sidene ved arbeidsmiljøet som kan sies å inngå i definisjonen av objektiv livskvalitet (for eksempel autonomi, trygghet og sosialt fellesskap), og som samtidig er viktige ressurser som påvirker evnen til å mestre krav og utfordringer. Blant tillegsspørsmålene har vi vektlagt å få med flere typer belastninger og ressurser som kan bidra til å forklare variasjoner i livskvalitet.

I hovedlisten foreslår arbeidsgruppen i alt 12 spørsmål, hovedsakelig hentet fra levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø. De er imidlertid noe endret, for å tilpasse dem til en webundersøkelse, og på bakgrunn av brukertesting gjennomført av SSB (Berg mfl. 2018).

De to første, H1-H2, dekker autonomi, det neste (H3) dekker trygghet (jobbsikkerhet), så kommer to helserelaterte spørsmål om graden av psykisk og fysisk utmattelse etter jobb (H4-H5). Et spørsmål om mulighetene i jobben til å utnytte ferdigheter, kunnskaper og erfaring gir en indikasjon på opplevelsen av selvutvikling (H6). Ett spørsmål om seksuell trakassering anbefales også (H7). To spørsmål berører konsekvensene av arbeidet for andre sider ved livskvaliteten, dels i form av jobbkrav som kan forstyrre hjem og familie (H8), og dels i form av tiden som går med til pendling (H9). Til slutt anbefales tre spørsmål (H10-H12) som bare går bare til dem som er under utdanning, for å få et bilde av enkelte sider ved livet i utdanningsinstitusjonene, I tillegg til dette anbefaler vi at andelen med lang (45 timer+) ukentlig arbeidstid alltid måles, og andelen som verken er i arbeid eller under utdanning (se kapitlet om bakgrunnsfaktorer). Tilleggsspørsmålene gir anledning til å gå nærmere inn på forskjellige årsaksfaktorer bak variasjoner i livskvalitet. Vi anbefaler her i alt 14 spørsmål gruppert under aspektene de er ment å måle. Også disse spørsmålene er stort sett hentet fra undersøkelsen om arbeidsmiljø gjennomført av SSB.

Anbefalinger deltaking i arbeid og utdanning

H1-H2 (*Autonomi*). Kan du selv bestemme når du vil ta pauser fra arbeidet?

1. Hele eller nesten hele tiden
2. Omtrent tre fjerdedeler av tiden
3. Halvparten av tiden
4. En fjerdedel av tiden
5. Sjelden eller aldri

I hvilken grad kan du påvirke beslutninger som er viktige for ditt arbeid?

1. I svært høy grad
2. I høy grad
3. I noen grad
4. I liten grad
5. I svært liten grad

H3 (*Jobbtrygghet*). Står du i fare for å miste arbeidet ditt på grunn av nedlegging, nedbemanning eller andre årsaker i løpet av de nærmeste 3 årene?

1. Ja, på grunn av nedlegging
2. Ja, på grunn av nedbemanning
3. Ja, av andre årsaker
4. Nei

H4-H5 (*Helse*).

Hvor ofte føler du deg psykisk utmattet når du kommer hjem fra arbeid?

Hvor ofte føler du deg fysisk utmattet når du kommer hjem fra arbeid?

Hender det...

1. Daglig
2. Et par dager i uken
3. Ca. en gang i uken
4. Et par ganger i måneden
5. Sjeldnere eller aldri

H6 (*selvutvikling*). Hvordan er mulighetene i jobben din til å utnytte de ferdigheter, kunnskaper og erfaring du har fått gjennom utdanning og arbeid? Er de...

1. Svært gode
2. Gode
3. Dårlige, eller
4. Svært dårlige

Anbefalinger deltaking i arbeid og utdanning (forts.)

H7 (*seksuell trakassering*). Hender det at du blir utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende på din arbeidsplass?

Svaralternativer: 1. Ja, en eller flere ganger i uka, 2. Ja, en eller flere ganger i måneden, 3. Ja, en eller flere ganger i året, 4. Ja, sjeldnere, 5. Nei

H8 (*Balanse arbeid og familie*). Hvor ofte hender det at kravene på jobben forstyrrer privatlivet ditt?

Svaralternativer: 1. Daglig, 2. Et par dager i uken, 3. Ca. en gang i uken, 4. Et par ganger i måneden, 5. Sjeldnere eller aldri

H9 (*Pendling*). Hvor lang tid bruker du vanligvis hjemmefra til arbeidsstedet ditt en vei?

Svaralternativer: 1. Inntil en halv time, 2. En halv til en time, 3. En til en og en halv time, 4. En og en halv til to timer, 5. Over to timer

De neste spørsmålene er bare til dem som går på skole eller studerer:

H10. Hender det at du blir utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende på skolen eller utdanningsinstitusjonen?

Svaralternativer: 1. Ja, en eller flere ganger i uka, 2., Ja, en eller flere ganger i måneden, 3. Ja, en eller flere ganger i året, 4. Ja, sjeldnere, 5. Nei

H11 (*Balanse skole og familie*). Hvor ofte hender det at kravene på skolen/studiene forstyrrer privatlivet ditt?

Svaralternativer: 1. Daglig, 2. Et par dager i uken, 3. Ca. en gang i uken, 4. Et par ganger i måneden, 5. Sjeldnere eller aldri

H12 (*Helse*).

Hvor ofte føler du deg psykisk utmattet når du kommer hjem fra skolen eller utdanningsinstitusjonen?

Svaralternativer: 1. Daglig, 2. Et par dager i uken, 3. Ca. en gang i uken, 4. Et par ganger i måneden, 5. Sjeldnere eller aldri

Tilleggsspørsmål arbeid og utdanning

T1-T2 (*Plaging og erting*).

Hender det at du selv blir utsatt for plaging eller ubehagelig erting av arbeidskamerater? Vil du si...

Svaralternativer: 1. Ja, en eller flere ganger i uka, 2. Ja, en eller flere ganger i måneden, 3. Nei

Hender det at du selv blir utsatt for plaging eller ubehagelig erting av overordnede? Vil du si...

Svaralternativer: 1. Ja, en eller flere ganger i uka, 2. Ja, en eller flere ganger i måneden, 3. Nei

T3 (*Sosial støtte*). Om du trenger det, hvor ofte kan du få støtte og hjelp i ditt arbeid fra din nærmeste sjef? Er det...

Svaralternativer: 1. Meget sjelden eller aldri, 2. Nokså sjelden, 3. Av og til, 4. Nokså ofte, 5. Meget ofte eller alltid

T4 (*Sosial støtte*). Om du trenger det, hvor ofte kan du få støtte og hjelp i ditt arbeid fra dine arbeidskolleger? Er det..

Svaralternativer: 1. Meget sjelden eller aldri, 2. Nokså sjelden, 3. Av og til, 4. Nokså ofte, 5. Meget ofte eller alltid

T5-T7 (*Ergonomiske og fysiske belastninger*). Består ditt arbeid av stadig gjentatte arbeidsoppgaver, slik at du gjør det samme time etter time? Gjelder dette ...

Svaralternativer:

1. Hele eller nesten hele tiden, 2. Omtrent tre fjerdedeler av tiden, 3. Halvparten av tiden, 4. En fjerdedel av tiden, 5. Sjelden eller aldri

Må du løfte i ubekvemme stillinger? *Svaralternativer:* 1. Ja, 2. Nei

Hvis Ja: Kan du anslå hvor stor del av arbeidsdagen du gjør dette?

1. Nesten hele tiden
2. Omtrent tre fjerdedeler av tiden
3. Halvparten av tiden
4. En fjerdedel av tiden
5. Sjelden eller aldri

Tilleggsspørsmål arbeid og utdanning

T8. Så har vi noen spørsmål om fysisk arbeidsmiljø i ditt hovedyrke. Er du i ditt daglige arbeid utsatt for...

- så sterk støy at man må stå inntil hverandre og rope for å bli hørt?

Svaralternativer: 1. Ja, 2. Nei

T9. Hvis ja: Kan du anslå hvor stor del av arbeidsdagen? *Svaralternativer:*

1. Nesten hele tiden
2. Ca 3/4 av tiden
3. Ca halvparten av tiden
4. Ca 1/4 av tiden
5. Svært liten del av tiden

T10-T12. (*Rollekonflikt og mål på balansen mellom belønning og innsats*).

Hvor ofte får du oppgaver uten tilstrekkelige hjelpemidler og ressurser til å fullføre dem? Er det...

Svaralternativer:

1. Meget sjelden eller aldri
2. Nokså sjelden
3. Av og til
4. Nokså ofte
5. Meget ofte eller alltid

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Størrelsen på lønnen min er i riktig forhold til min innsats og mine prestasjoner på jobben.

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Sett i forhold til min innsats og mine prestasjoner får jeg den respekt og anerkjennelse jeg fortjener på jobben.

Svaralternativer:

1. Helt enig
2. Delvis enig
3. Verken enig eller uenig
4. Delvis uenig
5. Helt uenig

Tilleggsspørsmål arbeid og utdanning (forts.)

T13-T14. (*Emosjonelle krav og krav til arbeidstempo*). Hender det at du har så mye å gjøre at du må sløyfe lunsjen, må jobbe ut over din vanlige arbeidstid eller ta arbeid med hjem? Hender det..

Svaralternativer: 1. Daglig, 2. Et par dager i uka, 3. En dag i uka, 4. Et par dager i måneden, 5. Sjeldnere eller ikke i det hele tatt

I hvilken grad må du i arbeidet forholde deg til sterke følelser som for eksempel sorg, sinne, fortvilelse, oppgitthet eller liknende hos kunder, klienter eller andre som ikke er ansatt på din arbeidsplass?

Svaralternativer: 1. I svært høy grad, 2. I høy grad, 3. I noen grad, 4. I liten grad, eller 5. Ikke i det hele tatt

4.9 Fritid og kultur

Martha Nussbaum (2011) angir muligheten til «å kunne le, leke og nyte godt av fritidsaktiviteter» som en av forutsetningene for et menneskeverdig liv. Et godt tilbud av fritidsaktiviteter, og tilstrekkelig med tid, økonomi og helse til å kunne nyttiggjøre seg disse, bidrar til livsutfoldelse og selvrealisering.

Ifølge en meta-analyse av en rekke studier på feltet, er en mangfoldig og aktiv fritid forbundet med høyere livskvalitet (Kuykendall, Tay & Ng, 2015). En analyse av Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag peker i samme retning: Kulturell deltaking ser ut til å fremme livskvalitet og helse. Det gjelder både aktiviteter som kun krever en mottakerrolle, som å gå på kunstutstilling, konserter og lignende, og aktiviteter som krever mer aktiv utfoldelse, som dans, korsang og foreningsmøter (Cuypers et al., 2012). Sammenhengen mellom kulturell deltaking og livskvalitet gjenspeiler ikke nødvendigvis kausale påvirkninger, og noen prospektive studier finner ingen sammenheng (Weziak-Bialowolska, 2016). Et begrenset antall longitudinelle undersøkelser og intervensjonsstudier (eksperimenter) gir likevel grunn

til å tro at deler av sammenhengen mellom subjektiv livskvalitet og fritid kan forstås som en årsakssammenheng (Kuykendall et al., 2015).

Det er særlig aktiviteter knyttet til idrett og friluftsliv som kartlegges i levekårsundersøkelsene. Fritid og friluftsliv er tema hvert tredje år, sist 2017, det samme gjelder idrettsaktiviteter, de to siste undersøkelsene om dette ble gjennomført i 2013 og 2016. I 2013 ble det også spurt om kulturaktiviteter. I 2016 ble ikke kulturspørsmålene inkludert i levekårsundersøkelsen, ettersom nesten alle spørsmålene også ble stilt i Norsk kulturbarometer, gjennomført sammen med mediebruksundersøkelsen (With, Revold & Isungset, 2017). Fra og med 1991 har SSB gjort årlige undersøkelser om mediebruk. Hvert fjerde år er undersøkelsen utvidet til også å omfatte bruken av kulturtilbud. I tillegg til dette var kulturell og sosial deltaking en EU-forordnet temabolk i levekårsundersøkelsen EU-SILC 2015.

Friluftaktiviteter kartlegges jevnlig i Levekårsundersøkelsen EU-SILC, for eksempel hvor ofte man i løpet av de siste 12 måneder har vært på lengre fotturer (over tre timer) i henholdsvis skog og mark og på fjellet. Det spørres også om rideturer, fisketurer, skiturer mm.

I Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2016 ble andre typer fysisk aktivitet i fritiden gjenstand for kartlegging, slik som antallet joggeturer siste 12 måneder, og tilsvarende for aktiviteter som friidrett, styrketrening, kampsport, golf, langrenn osv. I ett spørsmål blir informanten bedt om å angi hvor ofte han eller hun driver regelmessig med fysisk aktivitet i fritiden for å trene eller mosjonere.

Mens altså friluftsliv og idrettsaktiviteter er grundig dekket, har det vært færre spørsmål om kulturelle aktiviteter. En del spørsmål om slike aktiviteter inngikk imidlertid i EU-SILC undersøkelsen 2013. I 2016 ble som nevnt disse spørsmålene stilt som en del av Kultur- og mediebruksundersøkelsen. Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2015 hadde noen få spørsmål om kulturell aktivitet, nemlig hvor ofte informanten de siste 12 måneder hadde vært på fire typer kulturelle arrangementer: a) kino, b) teater, konsert, danseforestilling, opera eller lignende, c) kulturelle steder som eksempelvis museum, kunstutstilling, historiske monumenter, arkeologiske minneplasser eller lignende, d) idrettsarrangement. Hvis informanten ikke hadde deltatt, ble det spurt om grunnen: økonomiske årsaker, mangel på

interesse, mangel på tilbud i nærheten, andre årsaker. Det ble også stilt et spørsmål om hobbyer av kulturell art: «Bruker du noe av fritiden din til kulturelle aktiviteter som eksempelvis å spille et instrument, fotografere, danse, spille teater, håndarbeid eller lignende som en hobby?»

Undersøkelsen av kulturbruk som inngår i Mediebruksundersøkelsen hvert fjerde år, er den grundigste kartleggingen av kulturelle fritidsaktiviteter gjennomført av SSB. Her inngår i tillegg mediebruk, som også utgjør en vesentlig andel av nordmenns fritidsaktiviteter, framfor alt tiden brukt på tv-seing. Det stilles omfattende spørsmål om bruk av alle typer medier, og om bruken av forskjellige kulturtilbud siste 12 måneder, samt noen spørsmål om hobbyer, for eksempel om man regelmessig spiller et instrument. Avstanden i kilometer til forskjellige tilbud blir også kartlagt²⁹.

Andre, større surveyundersøkelser utenfor SSB stiller også i noen grad spørsmål om fritids- og kulturaktiviteter, slik som Norsk Monitor, LOGG/NorLAG og ESS.

I kjernespørsmålene til ESS inngår et spørsmål om hvor mye tid informanten bruker til å se på TV en vanlig ukedag, der også TV via internett skal regnes med. I det postale skjemaet til LOGG/NorLag er det en serie av spørsmål om hvor ofte en utfører forskjellige aktiviteter. Mye av det som inngår kan karakteriseres som fritidsaktiviteter, for eksempel fiske/jakt, lese bøker, delta på kurs/foredrag, gå på kino/teater/konserter/utstillinger, gå på kafé/restaurant.

Et annet aspekt ved fritiden, utover hva den faktisk brukes til, er hvordan den oppleves. Ikke minst er opplevelsen av tidspress et tema som har fått mye oppmerksomhet. I *Tidsbruksundersøkelsen 2010* ble det stilt noen spørsmål om opplevelsen av tidsmangel. Et av dem var: «*Hvor ofte hender det at du har så mye å gjøre på hverdagene at du har vanskelig for å rekke alt som må gjøres?*»

Et lignende spørsmål ble stilt i EQLS-undersøkelsen, både i 2011 og i 2016 (Norge var ikke med). I undersøkelsen skulle en vurdere graden av enighet med følgende utsagn: «*In my daily life, I seldom have time to do the things I really enjoy*» (I dagliglivet har jeg sjelden tid til å

²⁹ Se spørreskjemaet her: <http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/attachment/308762?ts=15c67cbda80>, lest 12.09. 2017

gjøre det jeg virkelig liker). I Levekårsundersøkelsen 2013 ble det spurt om graden av fornøydhets med «..tiden du har til rådighet til å gjøre ting du liker?»

En annen variant av slike spørsmål setter mer fokus på opplevelsen av stress. Dette kan ha med tidspress å gjøre, men kan også skyldes andre ting i livet. Vi har tidligere omtalt mål på stress i avsnittet om psykisk helse.

Endelig er det også grunn til å vurdere å ta inn spørsmål om husarbeid. Husarbeid er ikke fritid, snarere det motsatte, men omfanget av husarbeid, sammen med tiden brukt på lønnsarbeid, gir en pekepinn om hvor mye fritid den enkelte har til rådighet. Omfanget av husarbeid er blant annet kartlagt i Tidsbruksundersøkelsen 2010, der det er spurt om: *«Omtrent hvor mange timer bruker du vanligvis til husarbeid per uke? Som husarbeid regner vi matlaging, rengjøring, vask og stell av tøy, men ikke pass og stell av barn eller syke»*. Et tilsvarende spørsmål ble stilt i Levekårsundersøkelsen blant personer med innvandrerbakgrunn 2016.

Anbefalinger om fritid og kultur

Eurostat anbefaler flere indikatorer på dette feltet: En av dem er andelen i befolkningen som ikke deltar i noen kultur- og sportsaktiviteter. Dette er igjen basert på spørsmålene om de fire aktivitetene som det spørres om i EU-SILC-undersøkelsen fra 2015, også gjennomført i Norge. En annen er graden av tilfredshet med tidsbruk, på grunnlag av spørsmålet om dette i EU-2013 (Eurostat, 2017a).

Vi har valgt å ikke inkludere noen spørsmål som berører fritid og kultur i minimumslisten. I hovedlisten inngår for det første et spørsmål om tidspress, det vil si hvor ofte informanten opplever at tiden ikke strekker til på hverdager. Spørsmålet er basert på et nesten tilsvarende spørsmål i Tidsbruksundersøkelsen. For det andre inngår fire spørsmål om forskjellige fritidsaktiviteter. Disse er dels hentet fra LOGG-undersøkelsen, og dels fra Den europeiske livskvalitetsundersøkelsen 2016 (EQLS). Her inngår treningsaktiviteter, som kan ha stor betydning for fysisk og psykisk helse, kulturelle aktiviteter, deltaking i sosiale aktiviteter i organisasjoner samt i religiøse møter. For det tredje anbefaler vi tre spørsmål om mediebruk, hentet fra spørreskjemaet til Ungdata. Det finnes mange typer mediebruk, her har vi valgt ut

tre av de mest tidskrevende formene, alle knyttet til «livet foran skjermene»: Tv, filmer/serier/Youtube og sosiale medier. I tillegg til dette er det grunn til å minne om at noen av spørsmålene om sosialt fellesskap (særlig vennekontakt og frivillig arbeid) også i stor grad dreier seg om hva som skjer i fritiden.

I listen over tilleggsspørsmål følger vi noen av Eurostat sine anbefalinger, og tar inn spørsmålene om de fire kulturelle aktivitetene (T1-T4). Blant tilleggsspørsmålene inngår også en lengre utgave av aktivitetslisten som er med i LOGG/NorLAG (T5-T14). Vi har forkortet og modifisert den på noen punkter, slik at den i hovedsak dekker aktiviteter i fritiden. Lesing av aviser er endret til «lesing av aviser på papir og på internett». I tillegg er det tatt med noen spørsmål om kulturell deltakelse og egenaktivitet, som for eksempel hvor mange som spiller instrument, deltar i kor, band o.l. (T15-T19). Disse er hentet fra Kultur- og mediebruksundersøkelsen 2016. Dette er delvis kulturelle aktiviteter med et sterkt sosialt element, som også kan bidra til å belyse sider ved den sosiale deltakingen. Til slutt er det et spørsmål om hvor mye tid som går med til husarbeid per uke (T20).

Anbefalinger fritid og kultur

H1 (*Tidspress*). Hvor ofte hender det at du har så mye å gjøre på hverdagene, mandag-fredag, at du har vanskelig for å rekke alt som må gjøres?

Svaralternativer: 1. Meget ofte eller alltid, 2. Nokså ofte, 3. Av og til, 4. Nokså sjelden, 5. Meget sjelden eller aldri

H2-H5 (*Fritidsaktiviteter*). Omtrent hvor ofte gjør du det følgende i fritiden?

- Trener eller er fysisk aktiv slik at du blir andpusten og/eller svett
- Går på kino, teater, konserter og/eller kunstutstillinger
- Deltar i sosiale aktiviteter i en klubb, forening eller organisasjon
- Deltar i gudstjeneste eller andre religiøse møter.

Svaralternativer: 1. Daglig, 2. Hver uke, men ikke daglig, 3. Hver måned, men ikke hver uke, 4. Noen ganger i året, 5. Sjeldnere, 6. Aldri

H6-H8 (*Mediebruk*): Tenk på en vanlig dag. Hvor lang tid bruker du på følgende:

- Se på TV
- Se på filmer/serier/Youtube
- Sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende)

Svaralternativer: 1. Ikke noe tid, 2. Under 30 minutter, 3. 30 minutter – 1 time, 4. 1–2 timer, 5. 2–3 timer, 6. Mer enn 3 time

Tilleggsspørsmål fritid og kultur

T1-T4. Bruk av kulturtilbud

- Hvor ofte har du i løpet av de siste 12 månedene vært på kino?
- Hvor ofte har du i løpet av de siste 12 månedene vært på teater, konsert, danseforestilling, opera eller lignende?
- Hvor ofte har du i løpet av de siste 12 månedene vært på noen kulturelle steder som eksempelvis museum, kunstutstilling, historiske monumenter, arkeologiske minneplasser eller lignende?
- Hvor ofte har du i løpet av de siste 12 månedene vært på idrettsarrangement?

Svaralternativer: 1. Ingen ganger, 2. 1-3 ganger, 3. Flere enn 3 ganger

Tilleggsspørsmål fritid og kultur (forts.)

T5-T14: Ulike fritids- og kulturelle aktiviteter.

Omtrent hvor ofte gjør du følgende? Sett ett kryss per linje.

- Fritidsreiser utenlands
- Bruker fritidsbolig/hytte
- Hagearbeid (i sesongen)
- Fiske/jakt
- Leser aviser, på papir eller internett
- Møter i foreninger, organisasjoner
- Leser bøker
- Deltar på kurs/foredrag
- Går på kafé/restaurant
- Hjelper andre utenom nær familie (med f.eks. transport, innkjøp e.l.)

Svaralternativer: 1. Daglig, 2. Hver uke, men ikke daglig, 3. Hver måned, men ikke hver uke, 4. Noen ganger i året, 5. Sjeldnere, 6. Aldri

T15-T19: Egen kulturell aktivitet

Driver du selv med noen form for billedkunst eller kunsthåndverk på fritidsbasis? Ja/Nei

Spiller du for tiden noe instrument regelmessig? Ja/Nei

Er du med i noen amatørteater- eller revygruppe? Ja/Nei

Er du for tiden aktivt med i noe kor, orkester, eller band? Ja/Nei

Driver du selv aktivt med noen form for organisert dans på fritiden? Ja/Nei

T20 (husarbeid): Omtrent hvor mange timer bruker du vanligvis til husarbeid per uke? Som husarbeid regner vi matlaging, rengjøring, vask og stell av tøy, men ikke pass og stell av barn eller syke.

Svaralternativer: Antall timer

4.10 Natur og nærmiljø

Egenskaper ved nærmiljøet kan ha vesentlig betydning for subjektiv og objektiv livskvalitet, jf. punkt 8 i Nussbaum-listen: «Andre arter. Å kunne leve med omsorg for og i relasjon til dyr, vekster og naturen» (Nussbaum 2011). Mye tyder på at tilgang til, og utsikt mot, parker og grøntområder har positive virkninger på opplevd livskvalitet. Grøntområder har virkninger over et bredt spekter, både miljømessig, helsemessig og sosialt. Tilgjengeligheten av parker, trær mm demper luftforurensningen og dermed den negative virkningen av forurensning på helsetilstanden. Grøntområdene gir også mulighet for rekreasjon i fritiden og sosialt samvær, som igjen kan påvirke opplevd velvære (Adjei Mensah, Andres, Perera & Roji, 2016). De som bor nær grøntområder (mindre enn 300 meter) er mer fysisk aktive og mindre overvektige, enn de som bor mer enn 1 km fra slike områder (Toftager et al., 2011). Opplevelsen av støy og forurensning i lokalmiljøet er forbundet med lavere subjektiv livskvalitet selv når det kontrolleres for en rekke andre potensielle påvirkningsfaktorer (Rehdanz & Maddison, 2008). Støy fra veitrafikk har også sammenheng med lavere deltaking i sportslige aktiviteter (Roswall et al., 2017). Standardspørsmålene om støy og forurensning i Levekårsundersøkelsen EU-SILC er disse to, som er enkle ja/nei spørsmål:

Når [du/dere] oppholder [deg/dere] inne i boligen, har [du/dere] problemer med... ..støy fra naboer eller annen støy utefra, f.eks. fra trafikk, industri eller anlegg?

Har [du/dere] problemer med... ..støv, lukt eller annen forurensning i området rundt boligen på grunn av trafikk, industri eller bedrifter?

I undersøkelsen om boforhold (hvert tredje år), stilles det mer detaljerte spørsmål om flere typer støy (støy fra gate eller vei utenfor boligen, flystøy, støy fra bedrifter eller bygge- og anleggsvirksomhet utenfor boligen), og hvor plagsom støyen er. De som er plaget av en eller flere støykilder får i tillegg spørsmål om støyen fører til søvnproblemer. Se spørreskjemaet for denne undersøkelsen i Revold og Holmøy (2016).

I denne undersøkelsen er det også flere spørsmål om naturmiljøet og tilgangen til grøntområder. Ett av dem er om det finnes «..et område som kan brukes til lek og rekreasjon innen 200 meter fra boligen? Vi tenker på et område som minst er på størrelse med en fotballbane, det vil si fem mål». Et oppfølgingsspørsmål er om det er utrygt å komme til dette området. Et annet spørsmål er om det finnes «..et nærturterreng innen 500 meter fra boligen? Vi tenker på et område som er minst 200 mål». Endelig spørres det også om trafikkforholdene utenfor boligen: Er de «..slik at et fem år gammelt barn kan slippes ut alene?»

I 2012 var boforhold tema for en tilleggsmodul i EU-SILC, forordnet av Eurostat. Her ble det spurt om tilgangen til tjenester på bostedet³⁰:

Hvor lett eller vanskelig er det for [deg/dere] å bruke kollektivtransport der [du/dere] bor?

Hvor lett eller vanskelig er det for [deg/dere] å handle i dagligvareforretninger der [du/dere] bor, eller eventuelt å få dagligvarer levert hjemme?

Hvor lett eller vanskelig er det for [deg/dere] å benytte banktjenester som uttak av kontanter, overføringer og betaling av regninger der [du/dere] bor, eventuelt bruke nettbank og kontofon?

Hvor lett eller vanskelig er det for [deg/dere] å sende og motta vanlig post og pakkepost der [du/dere] bor?

Hvor lett eller vanskelig er det for [deg/dere] å bruke allmennlege eller legevakt der [du/dere] bor?

Hvis det er barn i husholdningen født 1996-2005: Hvor lett eller vanskelig er det for barna å komme til skolen der dere bor?

Svaralternativene for alle spørsmålene var

1. svært lett
2. lett
3. vanskelig
4. svært vanskelig

I NorLAG-undersøkelsene er det stilt flere spørsmål om nærmiljøet. Et sett av spørsmål omhandler hva en ville savne om han eller hun måtte flytte fra bostedet:

³⁰ <http://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/attachment/121869?ts=159885fae28>, lest 28.08. 2017

«Ville du savne følgende om du måtte flytte fra stedet der du bor nå? a. naturen på stedet b. bygninger på stedet (NorLAG1)/ bygninger/bebyggelse (LOGG/NorLAG2) c. boligen din d. familie og slekt (på stedet) e. venner eller naboer (på stedet). Svaralternativer: Ja, svært mye/Ja, ganske mye/Ja, litt/ Nei

I NorLAG1 var det spørsmål om avstand til forskjellige tjenester: «Omtrent hvor langt er det fra boligen din til nærmeste ... a. dagligvarebutikk b. legekontor e. holdeplass for offentlig transport. Svaralternativer: Mindre enn 500 meter/500m–0,9 km/1–1,9 km/2–4,9 km/5km eller mer.

I *European Quality of Life Survey* (EQLS), der Norge var med i 2007, har det jevnlig blitt stilt spørsmål om kvaliteter ved nærmiljøet, både av fysisk og sosial art. Spørsmålsbatteriet i 2007 var dette:

Vennligst tenk på det området du bor i nå, det vil si ditt umiddelbare nabolag. Har du veldig mange grunner, mange grunner, noen få grunner, eller ingen grunn i det hele tatt til å klage på hvert av de følgende problemene?

Rusk eller søppel på gaten

Kriminalitet, vold og vandalisme

Vannkvalitet på springvann

Manglende tilgang til friområder eller parker

Luftforurensning

Støy

Svaralternativer: Veldig mange grunner, mange grunner, noen få grunner, ingen grunner i det hele tatt

I den siste utgaven av EQLS, fra 2016³¹, ble det stilt flere spørsmål om tilgangen til tjenester, inkludert rekreasjons- og grøntområder:

“Thinking of physical access, distance, opening hours and the like, how easy or difficult is your access to the following services?

- a. Banking facilities (e.g bank branch, ATM)
- b. Public transport facilities (bus, metro, tram, train etc.)
- c. Cinema, theatre or cultural centre
- d. Recreational or green areas
- e. Grocery shop or supermarket
- f. Recycling services including collection of recyclables

Svaralternativer: Very difficult, Rather difficult, Rather easy, Very easy, Not Applicable (Service not used)

Det finnes noen internasjonale skalaer som det er verdt å se nærmere på. En av dem er *Neighborhood Environment Walkability Scale*, forkortet *NEWS* (Saelens, Sallis, Black & Chen, 2003). Her blir det blant annet stilt spørsmål om gangavstanden, i minutter, til forskjellige tjenester og til grøntområder som parker.

En komponent i *NEWS* handler om omgivelsene i nabolaget:

³¹https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_survey/field_ef_documents/4th_eqls_final_master_source_questionnaire_12_june_2017.pdf, lest 24.08. 2017. Hvis en ønsker å bruke spørsmål fra EQLS, gjelder at originalkilden må oppgis, og at en må sende en kopi eller URL-referanse til Eszter Sandor (esa@eurofound.europa.eu), European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Wyattville Road, Loughlinstown, Co. Dublin, Ireland

Neighborhood surroundings

Please circle the answer that best applies to you and your neighborhood

1. There are trees along the streets in my neighborhood.
2. Trees give shade for the sidewalks in my neighborhood.
3. There are many interesting things to look at while walking in my neighborhood.
4. My neighborhood is generally free from litter.
5. There are many attractive natural sights in my neighborhood (such as landscaping, views).
6. There are attractive buildings/homes in my neighborhood.

Svaralternativer: Strongly disagree, somewhat disagree, somewhat agree, strongly agree

Bonaiuto og medarbeidere har utviklet et omfattende sett av såkalte *perceived residential environment quality indicators* (PREQIs), for en rekke dimensjoner ved nærmiljøet. Det er også utviklet en kortversjon av de forskjellige skalaene som inngår (Fornara, Bonaiuto & Bonnes, 2010). Der inngår et eget spørsmålsbatteri som omhandler grøntområder i nærmiljøet, basert på disse fire spørsmålene:

1. *There are green areas for relaxing in this neighborhood*
2. *There are enough green areas in this neighborhood*
3. *Going to a park means travelling to other parts of the city*
4. *In this neighborhood, green areas are in good condition.*

Svaralternativene var utformet som en sjuleddet Likertskala, fra helt uenig til helt enig

I den finske, regionale helse- og velferdsundersøkelsen 2014, er det stilt spørsmål om forskjellige problemer i nærmiljøet. De ser slik ut:

Förekommer följande faktorer i din bostads närmaste omgivning, och i vilken mån upplever du dem som störande?

- farliga korsningar och/eller trafikleder
- hala gångvägar vintertid
- dåligt belysta fotgångar-/trafikleder
- trafik- eller industribuller, -lukt eller -damm
- långt avstånd till service (t.ex. butiker)
- dåliga kollektivtrafikförbindelser
- ostädad miljö
- byggnader i dåligt skick eller fula bostadsområden
- rovdjursfara
- annat, vad?

Svaralternativer: 1. Nei, 2. Ja, men det stör inte, 3. Stör i viss mån, 4. Mycket störande

Anbefalinger om natur og nærmiljø

På dette området er det vår vurdering at spørsmålene som inngår i levekårsundersøkelsene er få og nokså mangelfulle. Det finnes alternativer og supplerende spørsmål som kan hentes fra internasjonale undersøkelser, men disse er, så vidt vi vet, ikke testet ut i større norske surveys. Her er det et åpenbart behov for å utvikle nye spørsmål. Et forslag³² til en ny type spørsmål er dette:

«I mitt nærmiljø finnes parker eller grøntområder hvor jeg kan koble av fra hverdagens stress og mas dersom jeg trenger det (skala enig-ikke enig)». Det minner om et av spørsmålene som inngår i skalaen for grøntområder i kortversjonen av PREQI (Fornara et al., 2010).

Selv om spørsmålene som inngår i levekårsundersøkelsen EU-SILC ikke er ideelle, er de likevel det beste som finnes hvis en ønsker å få tall som er sammenlignbare internasjonalt og

³² Ruth Kjørsti Raanaas, i mail 21. juni 2017. Ytterligere kommentar: «I så fall kan «koble av» tolkes både som et sted man setter seg ned på en benk, men også et sted man kan ta seg en joggetur (og det gjør kanskje ikke noe om folk tolker det ulikt). Jeg tenker det er viktig at det ikke fokuseres på fysisk aktivitet i denne sammenheng. Hvis man ønsker spørsmål om det, bør man sikre at det også stilles spørsmål om «hvileaktivitet».

nasjonalt, og som også gir en viss tidsserie. Støy og forurensning er viktige problemer som bør kartlegges, det samme gjelder avstanden til rekreasjonsområder. Dette gir fem spørsmål som vi anbefaler brukt i hovedlisten. Spørsmålene er noe forenklet og tilpasset et webskjema, på bakgrunn av brukertesting i SSB (Berg mfl. 2018). Vi anbefaler også at det stilles to spørsmål om opplevelsen av trygghet og tilhørighet i nærmiljøet, på en skala fra 0 til 10. Dette er spørsmål som arbeidsgruppen har utviklet. Spørsmålet om trygghet er et forsøk på å fange opp en mer allmenn trygghetsfølelse, som, i tillegg til risiko for vold, kan bli påvirket av andre faremomenter, for eksempel dårlig belysning, mye trafikk, glatte gangveier o.l. Opplevelsen av tilhørighet er et gode i seg selv, samtidig som tilhørigheten kan påvirke flyttetilbøyelighet og motivasjonen for lokalt engasjement.

Seks tilleggsspørsmål gir en utdypning av støy- og forurensningsproblemene, nærmere bestemt hvor plagsomme de er, og om støyen fører til søvnproblemer.

Anbefalinger natur og nærmiljø

H1-H2 (*støy og forurensning*). Når [du/dere] oppholder [deg/dere] inne i boligen, har [du/dere] problemer med..

..støy fra naboer eller annen støy utefra, f.eks. fra trafikk, industri eller anlegg? Ja/Nei
..støv, lukt eller annen forurensning i området rundt boligen på grunn av trafikk, industri eller bedrifter?

Svaralternativer: Ja/Nei

H3. Finnes det et område som kan brukes til lek og avkopling innen 200 meter fra boligen?

Svaralternativer: Ja/Nei

H4. Hvis H3= Ja.

Mener du det er trygt for [deg/deg eller noen av dem du bor sammen med] å komme til dette området? *Svaralternativer:* Ja/Nei

H5. Finnes det et turterreng innen 500 meter fra boligen? *Svaralternativer:* Ja/Nei

H6-H7. Så følger to spørsmål om stedet du bor på.

I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 vil si at du ikke føler noen tilhørighet overhodet, og 10 at du føler en sterk grad av tilhørighet.

Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet? Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 vil si at du ikke er trygg i det hele tatt og 10 at du er svært trygg.

Tilleggsspørsmål natur og nærmiljø

T1. Tilleggsspørsmål til spørsmål H1:

Er denne støyen.

Svaralternativer: 1. meget plagsom, 2. noe plagsom, 3. lite plagsom, eller 4. ikke plagsom?

T2. Tilleggsspørsmål til spørsmål H2:

Hvor plagsom er denne forurensningen? Vil du si...

Svaralternativer: 1. meget plagsom, 2. noe plagsom, 3. lite plagsom, eller 4. ikke plagsom?

T3. Hvor plagsom er støy fra gate eller veg når du oppholder deg rett utenfor boligen?

T4. Hvor plagsom er støy fra fly når du oppholder deg rett utenfor boligen?

T5. Hvor plagsom er støy fra bedrifter eller bygge- og anleggsvirksomhet når du oppholder deg rett utenfor boligen? (regn ikke med plager fra kortere anleggsperioder med midlertidig støy og forurensing)

Svaralternativer for T3-T5: 1. meget plagsom, 2. noe plagsom, 3. lite plagsom, eller 4. ikke plagsom

T6: Hvis plaget av en eller flere av støykilder (T1-T5=1 eller 2):
Fører støy til at du har søvnproblemer? *Svaralternativer:* Ja/Nei

4.11 Negative livshendelser

Forskjellige typer belastninger og krav i hverdagen er en viktig del av levekårene, og en årsak til variasjoner i livskvalitet. Mange av belastningene har blitt omtalt under de ulike velferdskomponentene. Men ikke alle hører hjemme her.

Det har ofte vært spørsmål om negative eller positive livshendelser i levekårsundersøkelsene om helse. Lignende spørsmål har blitt stilt i LOGG/NorLAG. I den siste levekårsundersøkelsen om helse, fra 2015, ble følgende spørsmål om negative livshendelser stilt, alle ja/nei-spørsmål:

Har noe av det følgende hendt deg i løpet av de siste 12 månedene:

Du er blitt separert eller skilt.
Et samboer- eller partnerskap har opphørt.
Du har mistet noen nære i dødsfall.
Du selv, eller noen som står deg nær, har blitt alvorlig syk.
Du har hatt alvorlige økonomiske problemer.

I et webskjema er det rom for å stille spørsmål om mer sensitive emner, som vold og seksuelle overgrep. I det postale skjemaet til Levekårsundersøkelsen om helse fra 2012 ble det stilt langt flere spørsmål om hendelser de siste 12 måneder. De 12 første spørsmålene var en norsk oversettelse av *The List of Threatening Experiences* (LTE), utviklet av Brugha og medarbeidere (Brugha & Cragg, 1990). En validering av denne er relativt nylig utført i Nederland (Rosmalen, Bos & De Jonge, 2012). I tillegg er det fire spørsmål om forskjellige former for vold. Listen var denne:

Har noe av det følgende hendt deg i løpet av de siste 12 månedene?

Du har selv vært utsatt for en alvorlig fysisk sykdom, skade eller overfall
Du har hatt et alvorlig problem med en nær venn, nabo eller slektning
En av dine nærmeste har vært alvorlig syk, utsatt for skade eller overfall
Du er blitt arbeidsledig eller har søkt forgjeves etter ny jobb i mer enn en måned
Din mor eller far, din ektefelle/samboer eller barn har avgått ved døden
Du er blitt avskjediget fra din jobb
Du er blitt separert på grunn av problemer i ekteskapet/samboerskapet
Du har hatt problemer med politiet eller blitt fremstilt for retten
En annen slektning eller nær familievenn har avgått ved døden
Du har hatt alvorlige økonomiske problemer
Du har brutt et langvarig vennskap/forhold
Noe du satte pris på er mistet eller blitt stjålet
Du er blitt kuet, fornedret eller ydmyket over lengre tid
Du er blitt sparket, slått eller utsatt for andre former for fysisk vold
Noen har truet med å skade deg eller noen som står deg nær
Du er blitt tvunget eller forsøkt tvunget til seksuell omgang

I LOGG-undersøkelsen 2007 ble det anvendt et bredere tidsperspektiv, opptil fem år. Det ble stilt følgende sett av spørsmål:

Har du opplevd noe av det følgende i løpet av de siste 5 år?

Kryss av hvor lenge omtrent det er siden det skjedde. Hvis skjedd flere ganger, sett flere kryss

Barn flyttet hjemmefra
Byttet bolig
Større problemer i parforhold
Betalingsproblemer
Seksuelle problemer
Problemer i forhold til egne foreldre
Problemer i forhold til egne barn
Problemer på jobben
Store omorganiseringer på jobben
Byttet jobb
Har sluttet å røyke
Har begynt å røyke
Mosjonerer mer
Spiser sunnere

Svaralternativer: Nei, ikke opplevd siste 5 år, Siste år, 1-2 år siden, 3-5 år siden

Disse livshendelsene har klare likhetspunkter med noen av dem som inngår i den kjente *Social Readjustment Rating Scale (SRRS)*, utviklet av Holmes og Rahe (Holmes & Rahe, 1967). Denne skalaen inneholder imidlertid svært mange hendelser, 43 i tallet, både negative (som skilsmisse) og positive (som ekteskapsinngåelse). Seinere forskning har vist at det er de negative livshendelsene som har størst betydning for psykiske plager (Mirowsky & Ross, 2003). Norsk forskning har pekt på økonomiske problemer de siste 12 måneder som sterkt forbundet med symptomer på angst og depresjon (Nes & Clench-Aas, 2011). En spansk studie av hvilke av livshendelsene i SRRS som skiller best mellom dem som forsøkte å begå selvmord og dem som ikke gjorde det, kom til at separasjon fra ektefellen, egen sykdom eller skade, samt endringer i hyppigheten av krangler («change in frequency of arguments») var hendelsene som skilte best (Blasco-Fontecilla et al., 2012). For en nylig oversikt over problemer i målingen av stress og stressende livshendelser, se for øvrig Shields og Slavich (2017).

En studie av to av hendelsene knyttet til vold («Du er blitt kuert, fornedret eller ydmyket over lengre tid», oppfattet som tegn på psykisk (eventuelt også fysisk) vold, og «Du er blitt sparket, slått eller utsatt for andre former for fysisk vold») finner en klar sammenheng mellom å ha blitt utsatt for dette og psykiske problemer. Fem prosent hadde blitt utsatt for psykologisk vold, og to prosent for fysisk vold. Andelen som hadde blitt «tvunget eller forsøkt tvunget til seksuell omgang» var derimot for lav til at det ga mening å gjøre noen analyse (Bebanic, Clench-Aas, Raanaas & Nes, 2017). For seksuell vold er det antakelig nødvendig med et lengre tidsperspektiv enn ett år, med mindre man kan ha et atskillig større utvalg enn dagens levekårsundersøkelser er basert på. Negative livshendelser har også sammenheng med livskvalitet målt som livstilfredshet. En analyse basert på levekårsundersøkelsen fra 2008 viste for eksempel at en rekke negative livshendelser var assosiert med redusert tilfredshet (Marum et al., 2013).

Anbefalinger om negative livshendelser

Mål på negative livshendelser bør inngå i hovedlisten, og vi anbefaler å ta utgangspunkt i spørsmålene som er med i levekårsundersøkelsen om helse 2015. Vi foreslår likevel noen endringer her. For det første er det uheldig at bare hendelser som har skjedd de siste 12 måneder er med. Virkningen av negative hendelser som alvorlig sykdom eller dødsfall i familien kan åpenbart strekke seg over lengre tidsrom. Vi foreslår derfor at det spørres om når hendelsen har funnet sted: Siste 12 måneder, 1-5 år siden, eller mer enn fem år siden. For det andre er det uheldig at spørsmålet om alvorlig sykdom slår sammen egen sykdom og sykdom hos noen som står en nær. Dette bør skilles, siden konsekvensene kan være svært forskjellige. Vi foreslår følgende formulering, som bygger på et lignende spørsmål i listen som inngår i Levekårsundersøkelsen om helse 2012 (men uten «overfall»). Spørsmålet blir da slik: *Har noe av det følgende hendt deg i løpet av de siste 12 månedene: Du har vært utsatt for en alvorlig fysisk sykdom eller skade.* I tillegg bør det stilles et tilsvarende spørsmål om alvorlig fysisk sykdom eller skade blant dem som står informanten nær. For det tredje er det noen sentrale livshendelser som ikke er med. Vi foreslår at det å få et funksjonshemmet barn eller å få ansvar for pleietrengende i nær familie, er to slike hendelser som bør inn. Spørsmålet om samlivsbrudd utvides til også å omfatte brudd i kjæresteforhold.

Sammen med disse spørsmålene anbefales det å ta med fire typer hendelser knyttet til fysisk, psykisk og seksuell vold, samt et spørsmål om arbeidsledighet.

Det er også viktig å få med mer kroniske belastninger. Slike belastninger er i noen grad dekket av indikatorer under de enkelte komponentene vi har gjennomgått, slik som langvarige helseproblemer og tilbakevendende smerter.

Anbefalinger negative livshendelser

Har noe av det følgende hendt deg?:

- H1.** Opplevd et samlivsbrudd eller at det er slutt med kjæresten
- H2.** Mistet noen nære i dødsfall
- H3.** Hatt alvorlige økonomiske problemer
- H4.** Selv vært utsatt for en alvorlig fysisk sykdom eller skade
- H5.** Opplevd at en av dine nærmeste har vært alvorlig syk eller blitt utsatt for skade
- H6.** Fått eget barn med alvorlig og varig funksjonshemning/sykdom
- H7.** Fått omsorgsansvar for pleietrengende i nær familie
- H8.** Blitt utsatt for fysisk vold
- H9.** Blitt utsatt for trussel om vold
- H10.** Blitt tvunget eller forsøkt tvunget til seksuell omgang
- H11.** Blitt fornedt eller ydmyket over lengre tid
- H12.** Blitt arbeidsledig

Svaralternativer: 1. Ja, siste 12 måneder, 2. Ja, ett til fem år siden, 3. Ja, mer enn fem år siden, 4. Nei

5. Bakgrunnsfaktorer

5.1 Ulikhet og identifisering av gruppeforskjeller

Å kartlegge og forstå sosiale og økonomiske ulikheter er et helt sentralt siktemål med data om livskvalitet. Stiglitz-kommisjonen pekte på at ulikheter i livskvalitet kan beskrives på tre forskjellige måter. For det første gjennom en *generell ulikhet mellom personer*. Hvordan er den totale ulikheten i fordelingen av et gode i befolkningen? Denne formen for ulikhet kan blant annet måles gjennom å sammenligne utfallene for dem som skårer lavest på en indikator (for eksempel fjerdedelen med lavest skåre) med dem som skårer høyest. For det andre *ulikhet mellom grupper med forskjellige individkarakteristika*. Her dreier det seg om ulikheter etter sosioøkonomisk status, kjønn og alder, familiestatus, region, etnisk gruppe med mer. For det tredje *ulikhet mellom generasjoner*. Et eksempel er når foreldrenes sosioøkonomiske betingelser også overføres og gjenskapes blant deres barn. Forskjellige typer ulikhet kan forsterke hverandre. Kjønnforskjellene kan for eksempel være sterkere blant dem som har få økonomiske ressurser.

Hva er så de mest sentrale demografiske, sosioøkonomiske og geografiske egenskapene som bør måles i en undersøkelse av livskvalitet? En svensk utredning om livskvalitet foreslår kjønn, alder, samfunnsklasse, region, botid i landet og landbakgrunn (Sveriges Offentliga Utredningar, 2015).

OECD anbefaler at følgende demografiske og geografiske egenskaper vurderes (OECD, 2013, s. 145-146):

Demografiske egenskaper: Alder og kjønn, formell ekteskapelig status (gift, ugift, skilt, enke/enkemann, separert) og uformell status (samboer), barn i familien (antall, alder og informantens slektskapsrelasjon til barna) og husholdningsstørrelse.

I tillegg til disse, som anses som de mest essensielle, anbefaler OECD at en også vurderer måling av andre demografiske egenskaper, ikke minst fødeland, ankomstår for innvandrere samt landbakgrunn.

Geografiske egenskaper: Det mest aktuelle her er bostedets urbaniseringsgrad og landsdel/fylke.

Annet: OECD anbefaler også at en rekke sider ved de materielle livsbetingelsene blir målt, slik som inntekt. I tillegg anbefaler de at en vurderer å ta inn enkelte psykologiske mål, som personlighetstype, aspirasjoner og forventninger.

5.2 Demografi

Demografiske opplysninger omfatter alder, kjønn, ekteskapelig status, osv. Opplysninger om disse finnes i registre og som selvrapporterte mål i noen undersøkelser, blant annet European Social Survey.

I levekårsundersøkelsene gjennomført av SSB legges det til informasjon fra register om husholdningen før intervjuet, som intervjueren har tilgjengelig. Dette er opplysninger om hvem som er registrert bosatt sammen med intervjuobjektet (IO) og hvilken kommune de bor i. Hvis disse opplysningene ikke stemmer, blir de korrigert under intervjuet. I intervjuet blir de registrerte opplysningene komplettert av svar på spørsmål om relasjonene mellom medlemmene i husholdningen og om sivilstatus for alle medlemmer av husholdningen som er over 15 år (With, Revold & Isungset, 2017).

Registrene gir også opplysninger om alder (fødselsdato) og kjønn for informanten selv og for andre husholdningsmedlemmer. I tillegg til dette hentes visse opplysninger fra Befolkningsregisteret, ikke minst fødeland, innvandringskategori, landbakgrunn og statsborgerskap. For nærmere detaljer om hva dette innebærer, se With et al. (2017, s. 27-28).

I noen sammenhenger stilles det også spørsmål om kjæreste. Personer som ikke var gift, samboende eller registrert partner, ble i LOGG-undersøkelsen spurt om de for tiden hadde en kjæreste de ikke bodde sammen med. Dette ser ut til å være et viktig spørsmål å stille, siden analyser tyder på at det å være enslig uten kjæreste i noen sammenhenger gjør en verre stilt enn å være enslig med kjæreste. Enslige, framfor alt menn, har høyere subjektiv livskvalitet om de inngår i et kjæresteforhold (Barstad, 2012). I Levekårsundersøkelsen blant personer

med innvandrerbakgrunn ble det også spurt om en har kjæreste, og i tillegg om man var forlovet (Holmøy & Wiggen, 2017).

5.3 Bosted

I levekårsundersøkelsene hentes det inn opplysninger om bostedskommune via befolkningsregistret. Under intervjuet sjekkes det om dette stemmer. Om man bor i tettbygd eller spredtbygd strøk er også opplysninger som blir koplet på fra befolkningsregisteret, samt størrelsen på tettstedet for dem som i bor tettbygde strøk. Tettbygde strøk er områder med minst 200 bosatte der avstanden mellom husene som hovedregel ikke skal overskride 50 meter. En variabel for bostedsstrøk er i SSBs statistikk inndelt i fire verdier: 1. Spredtbygd, under 200 innbyggere, 2. Tettbygd, opptil 20 000 innbyggere, 3. Tettsteder med 20 000-99 999 innbyggere, 4. Tettsteder med 100 000 innbyggere eller flere. På basis av registrert bostedskommune lages det også en inndeling i 7 landsdeler (With et al., 2017)

5.4 Yrke, inntekt og utdanning

5.4.1 Yrke og økonomisk status

Yrke former identitet og medfører forskjellige goder og byrder, som ulikheter i prestisje, lønn, frynsegoder og arbeidsmiljø. I levekårsundersøkelsene hentes det inn navn på arbeidssted og arbeidsstedets adresse fra register. Koding av næring og yrke gjøres underveis i datafangsten.

I LOGG/NorLAG2 ble informanten spurt om både nåværende og tidligere yrke. Nåværende yrke ble klassifisert på 1-4-siffernivå (avhengig av tilgjengelig informasjon om yrke) av SSB etter STYRK (Standard for yrkesklassifisering). Disse opplysningene kan ses i sammenheng med kunnskapen om arbeidsmiljøbelastninger i ulike yrker som finnes i SSBs levekårsundersøkelser. Det kan muligens redusere behovet for detaljerte spørsmål om arbeidsmiljø. I LOGG/NorLAG2 spørres det også om mors og fars yrke da IO var 15 år gammel.

I tillegg til om man er sysselsatt eller ikke, og med hva, spørres det i levekårsundersøkelsene om arbeidstid og om hvordan de som ikke er sysselsatt eller som arbeider få timer, ser på seg

selv (selvdefinert økonomisk status). Er de for eksempel arbeidsledige, arbeidsuføre, pensjonister eller hjemmearbeidende?

5.4.2 Utdanning

Opplysninger om utdanningsnivå i leveårsundersøkelsene hentes også fra register. Dette gjøres for alle husholdningsmedlemmer, slik at det blir mulig å måle de kollektive utdanningsressursene i husholdningen. I LOGG/NorLAG2 ble det hentet inn informasjon om utdanning både for informanten selv samt for partner og foreldre. For intervjuede med kjæreste ble det spurt om kjærestens utdanning i telefonintervjuet.

5.4.3 Husholdningsinntekt, formue og gjeld

Inntekter for informanten og for øvrige husholdningsmedlemmer hentes inn fra register. Her dekkes også forskjellige inntektskilder og former for offentlige overføringer, som bostøtte, sosialhjelp og mottak av arbeidsavklaringspenger.

Inntekt er bare en av flere former for økonomiske ressurser. I tillegg kommer formue, som finansformue og boligformue. Formue er forbundet med positive utfall på en rekke livsområder, uavhengig av inntekt (Killewald, Pfeffer & Schachner, 2017). I norsk sammenheng er det vist at høy formue og lite gjeld er en del av forklaringen på at de eldre er mer fornøyde med økonomien enn de yngre (Hansen, Slagsvold & Moum, 2008). Gjennom registerinformasjon er det koplet på opplysninger i leveårsundersøkelsene om finanskapital, skattepliktig bruttoformue, gjeld, studielån, renteutgifter, noen frynsegoder (som fri bil) mm.

5.5 Spørreskjema uten registerkøplinger

Hvis det ikke er mulig å hente inn opplysninger via registre, må det lages egne spørsmålssekvenser for å fange opp demografiske, geografiske og sosioøkonomiske nøkkelegenskaper. Det vil føre for langt å gi noen detaljert anvisning på hvordan dette kan gjøres, men her gis noen eksempler:

Som metode til å kartlegge husholdningssituasjonen ble det stilt følgende spørsmål i ISSP-undersøkelsen 2001:

1. Hvor mange personer bor det i din husstand, medregnet deg selv?

Kun ett tall pr. rute

2. I hvilke aldersgrupper fordeler medlemmene av husstanden seg?

Før opp antallet på hver av linjene der det finnes husstandsmedlemmer.

Kun ett tall pr. rute

Antall barn 0-2 år

Antall barn 3-5 år

Antall barn 6-12 år

Antall barn 13-17 år

Antall personer 18 år og over, medregnet deg selv

Hvis det ikke kan hentes inn opplysninger om landbakgrunn fra register, er dette også viktig å spørre om. Slik var de aktuelle spørsmålene i *Innbyggerundersøkelsen 2017*:

1. Hvor er du født?

Sett ett kryss

Norge

Norden

Vest-Europa

EU-land i Øst-Europa

Andre land i Øst-Europa

Afrika

Asia (inkludert Tyrkia)

Nord-Amerika

Sør-/Mellom-Amerika

Oseania

2. Hvis du ikke er født i Norge: Hvor lenge har du bodd i Norge?

Antall år (ett tall i hver rute)

3. Er dine foreldre født i Norge?

Sett ett kryss

Ja, begge er født i Norge

Ja, én er født i Norge og én i utlandet

Nei, ingen av dem er født i Norge

Den europeiske samfunnsundersøkelsen (ESS) stiller spørsmål om utdanningsnivå, inntekt mm i intervjuet, det samme gjelder ISSP-undersøkelsene. Det følgende er spørsmålet om husholdningens brutto årsinntekt som ble stilt i ISSP-undersøkelsen 2015, om arbeid:

*Før skatt og andre fradrag, omtrent hvor stor er husstandens brutto årsinntekt, inkludert din egen? Regn med pensjon, trygd, biinntekter, renteinntekter, o.l., men ikke lån.
Merk: Sett ett kryss*

Kroner 270 000 eller mindre
Kroner 271 000 til 420 000
Kroner 421 000 til 540 000
Kroner 541 000 til 660 000
Kroner 661 000 til 790 000
Kroner 791 000 til 920 000
Kroner 921 000 til 1 050 000
Kroner 1 051 000 til 1 225 000
Kroner 1 226 000 til 1 500 000
Kroner 1 501 000 eller mer
Vet ikke

5.6 Andre gruppeforskjeller

5.6.1 Seksuell orientering

Tidligere undersøkelser tyder på at seksuell orientering har betydning for livskvalitet og opplevd velferd (Anderssen & Malterud, 2013; Valfort, 2017). Spørsmål om seksuell orientering har i norsk sammenheng blant annet blitt stilt i LOGG-undersøkelsen fra 2007 og Levekårsundersøkelsen om helse 2008. Formuleringene i LOGG var som følger:

Seksuell orientering

Hvordan vil du beskrive din seksuelle orientering i dag? Er du seksuelt tiltrukket av...

Det motsatte kjønn/Samme kjønn/Begge kjønn/Usikker, vet ikke

Kjønn

Er kjæresten din mann eller kvinne?

Hvis tidl. samliv: *Var dette samlivet med en mann eller kvinne?*

I levekårsundersøkelsen om helse 2008 ble spørsmål om seksuell orientering tatt inn som del av et prøveprosjekt. Det ble stilt to typer spørsmål, ett om seksuell tiltrekning, og ett påfølgende spørsmål om seksuell identitet. Undersøkelsen fant at det bare var 1,2 prosent av befolkningen som definerte seg som homofil, lesbisk eller bifil, mens noen flere, 1,8 prosent, svarte at de følte tiltrekning til samme eller begge kjønn. Det lave antallet gjorde det vanskelig å trekke sikre konklusjoner om hvordan levekårene er i denne gruppen, og på grunn av dette, samt en viss fare for målefeil, ble det besluttet at spørsmål om seksuell identitet og tiltrekning ikke skulle inngå som et fast innslag i SSBs levekårsundersøkelser (Normann & Gulløy, 2010). Det ble imidlertid også understreket at spørsmålene ikke svekket kvaliteten i levekårsundersøkelsen generelt, og at de kunne inkluderes i levekårsundersøkelsen igjen ved en senere anledning. Hvis slike spørsmål inkluderes i et webskjema, er det grunn til å tro at underrapporteringen vil bli mindre (Valfort, 2017), og en web-undersøkelse vil dessuten gi mulighet for et langt større utvalg (se kapitlet om anbefalinger for gjennomføring av en nasjonal undersøkelse).

5.6.2 Religion

Som for seksuell orientering, er det mye som tyder på at religiøs tro og praksis kan påvirke den opplevde livskvaliteten (Cohen & Johnson, 2017). Det er spørsmål om dette i en rekke undersøkelser, for eksempel i LOGG/NorLAG og i EU-SILC-undersøkelsene med organisasjonsaktivitet, politisk deltakelse og sosialt nettverk som nasjonalt tema. Det blir blant annet spurt om hvilket trossamfunn eller livssynssamfunn den enkelte tilhører, og om hvor ofte en deltar i gudstjenester eller andre religiøse møter. Også i Levekårsundersøkelsen

blant innvandrere (2016) er det spørsmål om religion og religionsutøvelse. Her stilles først et spørsmål om hvilken religiøs tro en er oppdratt i, og så hvilken religion eller trosretning en tilhører i dag. I tillegg er det spørsmål om hvor viktig religion er i ens liv, på en skala fra 0 til 10 (Holmøy & Wiggen, 2017).

5.7 Andre bakgrunnsfaktorer: Verdier og personlighet

5.7.1 Verdier

Med verdier menes her hvilke målsettinger en person har for livet sitt. Disse målsettingene påvirker hvordan personen opplever og vurderer livet. Å realisere sentrale livsmål er forbundet med større tilfredshet. Samtidig påvirker kjennetegn ved den faktiske livssituasjonen også valget av verdier.

Forskning har vist at det er en sammenheng mellom verdier og opplevd livskvalitet (Hellevik 2008). Det har særlig vært forsket på betydningen av materialisme. I forskningen omtales forskjellige verdidimensjoner, alt etter hvordan personer fordeler seg på et sett av enkeltverdier. De to dimensjonene som skiller best mellom lykkelige og mindre lykkelige, er de Ottar Hellevik kaller en materialistisk og en idealistisk verdioppfatning (Hellevik, 2003, 2008, 2015). Materialistene er opptatt av det ytre, både i betydningen materielle goder og hva andre mener. Idealistene vektlegger derimot verdier som nærhet, omsorg og utvikling av egne evner. Personene med den mest idealistiske verdiorienteringen er langt lykkeligere og mer tilfredse enn de mest materialistiske, selv når det tas hensyn til forskjeller i kjønn, alder, inntekt, helse og familiesituasjon (Hellevik, 2008).

Undersøkelser basert på *German Socioeconomic Panel* (GSOEP), tyder på at personer som konsistent prioriterer altruistiske mål og familiemål over ønsker om materielle goder og karriere, blir mer tilfredse med livet over tid, mens utviklingen går i motsatt retning for dem som prioriterer materielle mål (Headey, 2008; Headey, Muffels & Wagner, 2010).

Forskjeller i ønsker og mål for livet har i liten grad blitt kartlagt i levekårsundersøkelsene gjennomført av SSB. Slike spørsmål finner en imidlertid i Verdiundersøkelsene, i European Social Survey og i LOGG/NorLAG. I Norge er det mye informasjon om verdier og verdiutvikling i Norsk Monitor, som Ottar Hellevik har basert sine analyser på.

Måleinstrumentene for verdier er ofte lange, noe som gjør dem upraktiske med hensyn til å ta dem med i en survey der en skal dekke mange andre temaer som er relevante for livskvalitet. Det finnes imidlertid også noen meget enkle, slik som den opprinnelige materialisme/postmaterialisme-indeksen til Ronald Inglehart, basert på fire spørsmål. Spørsmålene har blitt stilt i alle rundene av Verdiundersøkelsene³³. De fire dreier seg om ulike mål for landet, der de som prioriterer «å bekjempe prisstigningen» og «å opprettholde lov og orden i samfunnet» defineres som materialister, mens de som prioriterer «å gi folk mer å si i viktige politiske avgjørelser» og «beskytte ytringsfriheten» defineres som postmaterialister.

I LOGG-undersøkelsen brukes en alternativ variant av den samme indeksen. Her er de fire påstandene formulert på en annen måte. Postmaterialister er definert som dem som prioriterer «Et mindre upersonlig og et mer menneskelig samfunn» og «Et samfunn der ideer er viktigere enn penger», mens materialistene prioriterer å bekjempe kriminalitet og ha en stabil økonomi.

Selv om altså LOGG-undersøkelsen inkluderer en variant av Ingleharts indeks, måles verdier i LOGG først og fremst på grunnlag av *The Basic Human Values Scale* (Schwartz, 1997). Denne har opprinnelig 56 ledd, men en kortere versjon på 21 ledd ble laget for ESS, og inkludert i NorLAG. Skalaen måler individualisme vs. kollektivism gjennom i alt ti underkategorier.

Norsk Monitor har et omfattende sett av spørsmål om verdier. For å måle verdipreferanser stilles det 62 spørsmål, som brukes til å lage 25 forskjellige verdi-indeks (Hellevik, 2015). De to hoveddimensjonene i verdiorienteringene, slik det har blitt avdekket gjennom analyser av dette materialet, er skillet mellom en moderne versus tradisjonell verdiorientering på den ene siden, og mellom en materialistisk versus idealistisk verdiorientering på den andre. Det er den siste dimensjonen som er sterkest korrelert med subjektiv livskvalitet.

Andre mål på verdiorientering (Inglehart, Schwartz) har tidligere vært inkludert i Monitorundersøkelsen, og analyser har vist at det er stor grad av sammenfall i resultatene (Hellevik, 2015). En mulighet som kan vurderes i en livskvalitetsundersøkelse er å ta inn noen få spørsmål fra Norsk Monitor, og da velge spørsmålene som korrelerer høyest med

³³ Se spørreskjemaet for Verdiundersøkelsen 2008 her:
http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/notat_201047/notat_201047.pdf

materialisme/idealismedimensjonen. Hellevik har valgt ut fem spørsmål som korrelerer meget høyt (0.7) med denne dimensjonen, og som viser seg å være sterkere korrelert med subjektiv livskvalitet enn utdanning og inntekt (0.2-0.25)³⁴. Se nærmere detaljer under anbefalingene nedenfor.

5.7.2 Personlighet

Personlighet referer til individets karakteristiske stabile egenskaper, som tanker, følelser, motiver og adferd (John, Naumann & Soto, 2008) og studeres gjerne som personlighetstrekk. Personlighetstrekkene medvirker til at reaksjonsmåtene våre er *relativt* stabile fra situasjon til situasjon, og over tid (Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006). Personlighetstrekk påvirker våre valg og vurderinger, og likeledes hvordan vi reagerer på situasjoner og hendelser – hvordan vi tilpasser oss. Den mest anerkjente av trekkmodellene i dag er femfaktor modellen («Big Five»). Femfaktor-modellen forutsetter at personlighetstrekk som påvirker atferden vår kan fordeles langs fem hoveddimensjoner - i) ekstrovertsjon, ii) vennlighet, iii) planmessighet, iv) nevrotisisme, og v) åpenhet for erfaring. Personlighetstrekk predikerer en rekke livsutfall (John et al., 2008) og det er en moderat til sterk sammenheng mellom personlighet og subjektiv livskvalitet. Det finnes en serie av instrumenter til måling av personlighet, men mange er svært omfattende, for eksempel NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992) som består av 240 spørsmål og Big-Five Inventory (BFI) som består av 44 spørsmål. Det finnes kortversjoner av flere instrumenter som har vært brukt i større befolkningsundersøkelser, for eksempel kortversjonen av BFI-44 som består av 15 spørsmål. Denne er brukt i både *The German Socio-Economic Panel Survey* (GSOEP) og i *The British Household Panel Survey* (BHPS). Spørsmålene er gjengitt i Hansen og Slagsvold (2011, s. 24-25). En enda kortere, 10-ledds versjon, av BFI har også blitt utviklet, og har vært mye brukt internasjonalt (Rammstedt & John, 2007).

I Norge ble en kortversjon av BFI-44 brukt i LOGG/NorLAG2. Validiteten til denne 20-leddsversjonen er undersøkt i en artikkel publisert i Norsk Psykologisk tidsskrift (Engvik & Clausen, 2011). I Moba-undersøkelsen inngår et annet personlighetsmål, IPIP (International Personality Item Pool), med 50 spørsmål. En 20 ledds versjon (Mini-IPIP), tilpasset for barn, er under utprøving i 14-års skjemaet i Moba. For en nærmere redegjørelse for, og vurdering

³⁴ Ottar Hellevik (2017), upublisert notat om måling av verdier og verdiers betydning for lykke

av, Mini-IPIP, se Donnellan, Oswald, Baird og Lucas (2006) og Cooper, Smillie og Corr (2010).

5.8 Anbefalinger om bakgrunnsfaktorer

Minimumslisten

Mange av bakgrunnsopplysningene presentert her kan hentes inn fra nasjonale registre. De viktigste er angitt innledningsvis i boksen med anbefalinger. Hvis dette ikke er mulig, må det inkluderes egne spørsmål som dekker de samme temaene, se avsnitt 5.5 om dette. Noen spørsmål bør likevel stilles, blant annet fordi registrene ikke alltid er korrekte. Det første spørsmålet i anbefalingene er om informanten er gift/partner, samboende, har kjæreste eller er enslig. De resterende dekker informantens forhold til arbeidslivet, om informanten er sysselsatt, arbeidstid for sysselsatt, og hva som er status hvis en står utenfor arbeidslivet eller jobber lite. Sysselsatte er definert som personer som svarer ja på enten H2 eller H3. Alle disse spørsmålene er standard i SSBs levekårsundersøkelser, men er her noe forenklet for å passe i et webskjema. De gir, sammen med registerdataene, opplysninger om grunnleggende egenskaper ved integrasjonen i samfunnets viktigste arenaer: arbeid og familie. Spørsmålet om samliv, og en forkortet utgave av spørsmålene om forholdet til arbeidslivet, inngår også i minimumslisten (M11).

Opplysninger om geografisk tilhørighet hentes inn fra register gjennom kopling til kommunenummer. Det kan imidlertid være vel så hensiktsmessig å koble på grunnkretsinformasjon. Det vil gi mer fleksibilitet og være mer robust med tanke på fremtidige endringer i kommunestrukturen. Det må vurderes nærmere om dagens regelverk gir anledning til å koble på informasjon om grunnkrets.

Inntekter for informanten selv og for øvrige husholdningsmedlemmer hentes inn fra register. Det gir grunnlag for å beregne inntekten for hele husholdningen, sett i forhold til husholdningens størrelse og sammensetning (inntekt per forbruksenhet). Se Epland (2016) for nærmere detaljer.

Hovedliste og tilleggsspørsmål

I hovedlisten inngår, i tillegg til spørsmålene om familie og arbeid, to spørsmål om seksuell orientering og to om tilhørighet til religiøse trosretninger. Dette gir mulighet til å si noe om livskvaliteten for sentrale minoritetsgrupper i det norske samfunnet. Kunnskap om livskvalitet blant homofile og lesbiske er særlig mangelfull. Vi har også tatt med fem spørsmål om verdiorientering (materialisme/idealisme).

For seksuell orientering har vi basert oss på spørsmålene som ble stilt i Levekårsundersøkelsen om helse 2008 (H6-H7). Disse spørsmålene var gjenstand for en relativt omfattende utprøvningsprosess, for nærmere dokumentasjon se Normann og Gulløy (2010). Det første spørsmålet er likevel noe forenklet, på bakgrunn av erfaringer fra den nylige brukertesting i SSB (Berg mfl. 2018). De to spørsmålene om religiøs tilhørighet inngår i EU-SILC-undersøkelsene med organisasjonsaktivitet, politisk deltakelse og sosialt nettverk som nasjonalt tema. Disse gjentas hvert tredje år (H8-H9).

I hovedlisten anbefaler vi til slutt noen få spørsmål om verdiorientering. Her baserer vi oss på forskningen til blant annet Ottar Hellevik, som har vist at det er en klar negativ sammenheng mellom subjektiv livskvalitet og en materialistisk verdiorientering. Hellevik har foreslått en indeks basert på fem spørsmål som er høyt korrelert med idealisme/materialisme-dimensjonen i Norsk Monitor³⁵(T24-T28). Det finnes alternativer, men de er enten svært lange, har ikke vært validert i norsk sammenheng eller er knyttet til samfunns mål framfor personlige mål (se alternativene i tilleggsslisten nedenfor). Som nevnt er det også mye som tyder på stor grad av innholdsmessig overlapp og sammenfall i resultater mellom ulike metoder for måling av verdier.

En rekke forskjellige tilleggsspørsmål om bakgrunnsfaktorer er aktuelle, avhengig av interesser og plass i spørreskjemaet.

Spørsmålene T1-T3 er stort sett identiske med tilsvarende spørsmål i Levekårsundersøkelsen om helse 2015. De gir utfyllende opplysninger om hvilken yrkesgruppe som informanten

³⁵ Ottar Hellevik 2017, upublisert notat om måling av verdier og verdiers betydning for lykke

tilhører. Spørsmålene forutsetter at det er hentet inn opplysninger om arbeidssted og yrkesgruppe fra register, noe som rutinemessig gjøres i SSBs levekårsundersøkelser.

Bør vi ha med mål på personlighet? Forskning viser at det er en nær sammenheng mellom personlighetstrekk og subjektiv livskvalitet. Denne sammenhengen kan riktignok være noe overvurdert, på grunn av innholdsmessig overlapp mellom måleinstrumentene for personlighet og livskvalitet. De sterke sammenhengene taler for viktigheten av å måle personlighetsforskjeller i surveyundersøkelser om livskvalitet. Det er særlig betydningsfullt i surveys som ikke har paneldata. Panelundersøkelser gir mulighet for å kontrollere for egenskaper, blant annet personlighet, som er forholdsvis stabile over tid. På den annen side er målene på personlighetstrekk nokså lange, noe som gjør at disse måleinstrumentene tar mye plass og kan fortrenge andre sentrale spørsmål. Dette er også spørsmål som først og fremst er viktige for forskningsformål; de har mindre betydning for overvåkningsfunksjonen (monitorering av livskvalitet). Vi har derfor valgt å ikke inkludere spørsmål om personlighet i hovedmodulen, men ført opp dem opp som tilleggsspørsmål. Vi har valgt kortversjonen av BFI, BFI-20, som ser ut til å være den mest validerte og utprøvde versjonen i norsk sammenheng (T4-T23).

Et alternativ til materialisme/idealisme-indeksen i hovedlisten er å bruke spørsmålene som inngår om ulike typer personlige mål i GSOEP. Disse spørsmålene er rapportert å ha en stabil faktorstruktur og adekvat test/retest reliabilitet (Headey et al., 2010). De er imidlertid, så vidt vi vet, ikke testet på noe norsk utvalg. Vi har oversatt spørsmålene til norsk, og gjengitt dem som en del av tilleggsspørsmålene om verdier (T24-T29).

En annen mulighet er å benytte seg av den velbrukte materialisme/postmaterialisme-indeksen til Ronald Inglehart. Ulempen er at målene som inngår dreier seg om målsettinger for samfunnslivet, og ikke for informantens eget liv, som kan bidra til å svekke sammenhengen med livskvalitet. Spørsmålene som inngår i GSOEP og Norsk Monitor er mer personlige. Materialisme/postmaterialisme-spørsmålene, slik de er formulert i LOGG-undersøkelsen, er gjengitt til slutt i listen over anbefalte tilleggsspørsmål (T30). Mål 1 og 4 regnes som materialistiske verdier, mens 2 og 3 er post-materielle verdier.

Analyse

Helleviks materialisme/idealisme-indeks

Svarene gis verdier etter følgende mal, se tabellen under, og summeres. Resultatet er en indeks for graden av idealistisk verdiorientering som varierer mellom 0 og 20.

	Helt uenig	Delvis uenig	Helt umulig å svare	Delvis enig	Helt enig
a)	0	1	2	3	4
b)	4	3	2	1	0
c)	4	3	2	1	0
d)	0	1	2	3	4
e)	4	3	2	1	0

Spørsmål om livsmål i German Socioeconomic Panel Survey (2008)

“Various things can be important for various people. Are the following things currently ... for you? Very important, important, less important or not at all important?”

Afford to buy something for yourself

Be there for others

Be successful in one’s career

Have a happy marriage / relationship

Have children

Be politically and/or socially involved”³⁶

Vår egen norske oversettelse er gjengitt under tilleggsspørsmålene. Det kan lages tre indekser på grunnlag av disse: Suksessmålet består av «Afford to buy something for yourself» og «Be successful in one’s career», familiemålindeksen inkluderer «Have a happy marriage / relationship» og «Have children», mens indeksen for altruistiske mål består av «Be there for others» og «Be politically and/or socially involved” (Headey et al., 2010). Nøyaktig framgangsmåte for konstruksjon av indeksene er ikke angitt i kildedokumentet, men det kan gjøres ved å gi tallverdier til de fire svaralternativene, slik at «svært viktig» får verdien 3,

³⁶ Fra spørreskjemaet til GSOEP 2008, spørsmål 78:

http://www.diw.de/documents/dokumentenarchiv/17/diw_01.c.85645.de/personen_2008_en.pdf

«viktig» 2, «mindre viktig» 1 og «ikke viktig i det hele tatt» 0. Dermed får man en indeks for hver kategori som varierer mellom 0 og 8.

Personlighet: BFI-20

Denne versjonen av BFI-20 er fritt tilgjengelig for alle som ønsker å benytte den. Men det er en forutsetning at artikkelen av Engvik og Clausen (2011) siteres i forbindelse med publisering av resultater. Mål på ekstroversjon er spørsmålene 1, 6, 11, 16, mål på vennlighet er 2, 7, 12, 17, mål på planmessighet 3, 8, 13, 18, mål på nevrotisisme 4, 19, 14, 19, mål på åpenhet for erfaring 5, 10, 15, 20.

Anbefalinger bakgrunnsfaktorer

H1. Er du.. 1. Gift/registrert partner, 2. Samboende, 3. Har kjæreste (som du ikke bor sammen med), 4. Enslig

H2. Utførte du inntektsgivende arbeid av minst 1 times varighet i forrige uke? *Svaralternativer:*
1. Ja, 2. Nei

H3. Hvis H2=2, arbeider ikke: Har du inntektsgivende arbeid som du var midlertidig borte fra eller hadde fri fra i forrige uke? *Svaralternativer:* 1. Ja, 2. Nei

H4. Hvor mange timer pr. uke arbeider du vanligvis i ditt hovedyrke? Regn også med betalte overtidstimer for ekstraarbeid hjemme i forbindelse med dette arbeidet.

H5. Hvis $H4 < 32$ timer eller $H2 = 2$ og $H3 = 2$:

Betrakter du deg hovedsakelig som..

1. ..Yrkesaktiv
2. ..Selvstendig næringsdrivende
3. ..Arbeidsledig
4. ..Skoleelev eller student
5. ..Alders- eller førtidspensjonist
6. ..Arbeidsufør
7. ..I yrkesrettet attføring
8. ..Vernepliktig, sivilarbeider, eller
9. ..Hjemmearbeidende
10. ..Annet, spesifiser

H6. Hvilket kjønn føler du deg seksuelt tiltrukket av?

1. Menn
2. Kvinner
3. Både menn og kvinner
4. Ingen
5. Vet ikke
6. Ønsker ikke svare

H7. Hvis (IO er kvinne og $H6 = 2$ eller 3) eller (IO er mann og $H6 = 1$ eller 3): Regner du deg selv for å være homofil eller lesbisk, bifil eller heterofil?

Svaralternativer: 1. Homofil eller lesbisk, 2. Bifil, 3. Heterofil, 4. Nei, ingen av delene, 5. Vet ikke, 6. Ønsker ikke å svare

Anbefalinger bakgrunnsfaktorer (forts.)

H8. Vil du si at du tilhører en bestemt religion eller trosretning? *Svaralternativer:* Ja/Nei

H9. Hvis H8 = Ja. Hvilken religion eller trosretning er det?

1. Den norske kirke
2. Katolsk kirke
3. Ortodoks kirke (gresk, russisk, andre)
4. Andre protestantiske trossamfunn (f.eks. frikirker, anglikansk kirke, pinsevenner og andre)
5. Andre kristne trossamfunn (f.eks. Jehovas Vitner, mormonere)
6. Det Mosaiske trossamfunn (jødisk)
7. Islam (muslimsk)
8. Østlige religioner (f.eks. buddhisme, hinduisme, sikh, shintoisme, taoisme, konfutsianisme)
9. Andre ikke-kristne religioner

H10-H14 (*Helleviks materialisme/idealisme-indeks*).

Hvor enig eller uenig er du i hver av følgende påstander?

1. Man bør alltid sette hensynet til andre foran egne ønsker
2. Vi bør løse problemene i vårt eget land før vi bruker penger på å hjelpe folk i andre land
3. Jeg savner endel materielle goder for å kunne leve slik jeg ønsker
4. Jeg liker å prøve alt som gir meg et rikere indre liv
5. Jeg kunne godt tenke meg en kjedelig jobb, bare den er godt betalt

Svaralternativer: Helt uenig, Delvis uenig, Delvis enig, Helt enig, Helt umulig å svare

Registeropplysninger:

Følgende demografiske og geografiske opplysninger innhentes fra Befolkningsregisteret: Alder, kjønn, husholdningsstørrelse, husholdningens sammensetning, sivilstand, fødeland, innvandringskategori, landbakgrunn, bostedskommune, bor i spredtbygd eller tettbygd strøk.

Følgende sosioøkonomiske opplysninger innhentes fra registre over inntekt, utdanning og yrke i SSB: Utdanningsnivå, inntekt, formue, gjeld, yrkesgruppe og arbeidssted.

Opplysningene bør dekke forskjellige inntektskilder, både arbeidsinntekt, kapitalinntekt og offentlige overføringer, slik som bostøtte, sosialhjelp og mottak av arbeidsavklaringspenger. Både utdannings- og inntektsdata hentes inn for alle medlemmer av husholdningen.

Tilleggsspørsmål bakgrunnsfaktorer

T1 (forutsetter registerdata om arbeidssted og yrkesgruppe innhentet på forhånd).

Ifølge Arbeidstaker- og arbeidsgiverregisteret tilhører du følgende yrkesgruppe:

<YRKESGRUPPE>

Er disse opplysningene riktige? *Svaralternativer:* 1. Ja, 2. Nei, har en annen arbeidsgiver

T2. Hvis T1=2 eller yrke ukjent fra register:

Hva er ditt hovedyrke i bedriften du arbeider i?

T3. Hva er dine viktigste arbeidsoppgaver?

(Fylles ikke ut når det klart fremgår av yrkestittelen hva arbeidsoppgavene er)

Tilleggsspørsmål personlighet

T4-T23 (BFI-20).

Nedenfor finner du en rekke påstander som passer mer eller mindre godt for ulike mennesker.

Kryss av i den ruten som passer best for deg slik du vanligvis er. Ikke tenk for mye på hver oppgave, men sett et kryss i ruten du umiddelbart synes stemmer best. Sett ett kryss per linje.

1. Er pratsom
2. Kan være kald og fjern
3. Gjør en grundig jobb
4. Er deprimert, nedtrykt
5. Er original, kommer med nye ideer
6. Har en tendens til å være stillferdig
7. Er hjelpsom og uegoistisk overfor andre
8. Har en tendens til å være ustrukturert
9. Er avslappet, takler stress godt
10. Har livlig fantasi
11. Er utadvendt og sosial
12. Kan noen ganger være uhøflig
13. Legger planer og følger dem opp
14. Bekymrer meg mye
15. Liker å tenke, leke med ideer
16. Kan være sjenert og hemmet
17. Er hensynsfull og vennlig overfor de fleste
18. Kan være uforsiktig
19. Blir lett nervøs
20. Har få kunstneriske interesser

Svaralternativer: Skala fra 1 til 7, der 1 = «Passer ikke», mens 7 = «Passer helt»

Tilleggsspørsmål verdier

T24-T29. Spørsmål om livsmål i *German Socioeconomic Panel Survey, 2008.*

Forskjellige ting kan være viktige for ulike mennesker. Hvor viktig er det følgende for deg nå for tiden – er det.... *Svaralternativer:* 1. Svært viktig, 2. Viktig, 3. Mindre viktig, 4. Ikke viktig i det hele tatt?

Å ha råd til å kjøpe noe til deg selv
Å være til stede for andre
Ha en framgangsrik karriere
Ha et lykkelig ekteskap/forhold
Ha barn
Å være politisk og/eller sosialt engasjert

T30. Det snakkes av og til om mål vi kan ha for landet vårt de neste ti årene. Hvilke to mål mener du er spesielt viktige? Nummerer to mål etter hva du mener er 1 - viktigst og 2 - nest viktigst.

En stabil økonomi
Et mindre upersonlig og et mer menneskelig samfunn
Et samfunn der ideer er viktigere enn penger
Å bekjempe kriminalitet

Appendiks. Spørsmål om subjektiv livskvalitet som har vært stilt i ulike undersøkelser

Tabell A. Enkeltspørsmål på livstilfredshet

Spørsmål	Kilde/bruker
Overall, how satisfied are you with life as a whole these days? On a scale from 0 to 10. Zero means you feel “not at all satisfied” and 10 means you feel “completely satisfied”	Gallup World Poll. OECD guidelines
All things considered, how satisfied are you with your life as a whole these days? On this scale, 1 means you are completely dissatisfied and 10 means you are completely satisfied.	World Values Survey
All things considered, how satisfied would you say you are with your life these days?, measured on a 10-point scale, in which 1 means very dissatisfied and 10 means very satisfied	The European Quality of Life Survey
All things considered, how satisfied are you with your life as a whole nowadays? This question is answered on a scale from 0 to 10, where 0 means extremely dissatisfied and 10 means extremely satisfied.	European Social Survey
Overall, how satisfied are you with your life nowadays? On a scale of 0 to 10, where 0 is “not at all” and 10 is “completely”	ONS Annual Population Survey
We would like to ask you about your satisfaction with your life in general”, which is coded on a scale from 0 (completely dissatisfied) to 10 (completely satisfied)	German Socioeconomic Panel Study (SOEP)
How dissatisfied or satisfied are you with your life overall?” and it is coded on a scale from 1 (not satisfied at all) to 7 (completely satisfied)	British Household Panel Survey (BHPS)
Overall, how satisfied are you with your life nowadays? Where nought is “not at all satisfied” and 10 is “completely satisfied”. Vi skal nå stille noen spørsmål om hvordan du har det. Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet nå om dagen? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr svært misfornøyd og 10 betyr svært fornøyd.	EU-SILC 2013 (UK) EU-SILC 2017 (Norge)
Hvor fornøyd er du med livet sånn i alminnelighet? Oppgi svaret på en skala fra 0 til 10, der 0 betyr at du er svært misfornøyd med livet og 10 betyr svært fornøyd med livet	The European Health Interview Survey (EHIS) 2015
Hvor fornøyd er du med livet sånn i alminnelighet? Oppgi svaret på en skala fra 0 til 10, der 0 betyr at du er svært misfornøyd med livet og 10 betyr svært fornøyd med livet.	Levekårsundersøkelsen 2015 (Isungset & Lunde 2017)
On the whole, how satisfied are you with your life in general? Would you say you are Very satisfied, fairly satisfied, not very satisfied, or not at all satisfied?	The Eurobarometer
In general, how satisfied are you with your life? Very dissatisfied, dissatisfied, neither, satisfied, very satisfied	WHOQOL
På en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyr "ikke fornøyd i det hele tatt" og 10 betyr "svært fornøyd", hvor fornøyd er du alt i alt med livet ditt nå for tiden?	NorLAG

Når du tenker på hvordan du har det for tida, er du stort sett fornøyd med tilværelsen, eller er du stort sett misfornøyd. 1= Svært fornøyd, 7 = Svært misfornøyd	Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT), runde 1-3
--	---

Tabell B. Domenespesifikk tilfredshet (lister)

Områder. Tilfredshet/fornøydhet med..	Kilde/bruker
your standard of living your health your achievements in life your personal relationships	how safe you feel feeling part of your community your future security your spirituality or religion? Personal well-being index (PWI) 0=completely dissatisfied, 10 = completely satisfied
your health your sleep your capacity for work yourself your personal relationships	your sex life the support you get from your friends the conditions of your living place your access to health services your transport? WHOQOL brief Very dissatisfied (1), dissatisfied (2), neither (3), satisfied (4), very satisfied (5)
your standard of living? your health? what you are achieving in life? your personal relationships? how safe you feel?	feeling part of your community? your future security? amount of time you have to do the things that you like doing? the quality of your local environment? your job? OECD guidelines liste, kombinerer ONS (item 8-10) og PWI (items 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) 0 = “not at all satisfied” and 10 = “completely satisfied”.
Your standard of living Your health Your day-to-day activities (including work or studies) Your ability to influence what happens in your life Your personal relationships Achieving your goals	Your house / flat / accommodation Feeling part of a community The area in which you live Your future financial security Leisure activities / hobbies ONS Very satisfied, Fairly satisfied, Neither satisfied nor dissatisfied, Fairly dissatisfied, Very dissatisfied
Din materielle levestandard Ditt arbeid Din bolig Ditt utseende Din vekt Dine muligheter til natur- og friluftsliv Ditt seksualliv Din kontakt med familien Din kontakt med venner Din økonomiske situasjon	strøket/bygda/bydelen du bor i nå? å være [pensjonert/ uføretrygdet/ uførepensjonert]? å være i [svangerskapspermisjon/ fødselspermisjon/adopsjonspermisjon/ omsorgspermisjon]? arbeidsdeling i husholdet arbeidsdeling av oppgaver knyttet til barn alt i alt med forholdet til din samboer/ektefelle/ registrerte partner? alt i alt med forholdet til ditt/dine barn? NorLAG. NorLAG1 brukte en 5-delt skala: Svært fornøyd/ Fornøyd/Både og/Misfornøyd/ Svært misfornøyd. LOGG/NorLAG2 benyttet 0-10 skala, hvor 0 betyr "ikke fornøyd i det hele tatt", 10 betyr "svært fornøyd" for de leddene som er plassert i telefonintervju. Leddene i det postale skjemaet har samme svaralternativ som NorLAG1.

your health your household income your dwelling your free time your job	your housework the child care available your personal income your family life your sleep	German Socioeconomic Panel Study (SOEP) 0 (Completely dissatisfied) to 10 (Completely satisfied)
Health Income House/flat Partner	Job Social life Amount of leisure time Use of leisure time	British Household Panel Survey (BHPS)
Your personal relationships Your physical health Your mental wellbeing Your work situation	Your financial situation The area where you live The time you have to do things you like doing The wellbeing of your children (if you have any)?	Anbefalt av Dolan & Metcalfe (2012)
The condition of the place where you live (house or apartment)? The city or town you live in? Your daily life and leisure activities? Your family life?	Your present financial situation? The total income of your household Your health? Your life as a whole these days?	Health and Retirement Survey (Campbell et al. 1976) 1=Completely satisfied, 2=Very satisfied, 3=Somewhat satisfied, 4=Not very satisfied, 5=Not at all satisfied
Din økonomiske situation? Ditt familieliv? Dine sociale relationer? Ditt arbejde? Din transporttid til og fra arbejde?	Omfanget av din fritid? Din dagligdag? Mulighetene for fritidsaktiviteter der, hvor du bor, f.eks. inden for sport og kultur? Din boligsituation?	Danmarks Statistik (2016) Hvor tilfreds er du med (0-10)
Your education Present job Present standard of living	Accommodation Family life Local area as a place to live	European Quality of Life Survey (EQLS) (1-10 skala)

Tabell C. Utvalgte, sentrale mål på affektiv livskvalitet

Spørsmål	Tids-referanse	Kilde/bruker
Taking all things together, how happy would you say you are? 0 = Extremely unhappy, 10 = Extremely happy	Ingen	European Social Survey
Taking all together, how happy would you say you are: very happy , quite happy, not very happy , not at all happy?	Nå	World Values Survey
Overall, how happy did you feel yesterday? Overall, how anxious did you feel yesterday? On a scale where nought is “not at all” and 10 is “completely”	I går	UK Office of National Statistics (ONS)
<p>Positive affect items:</p> <p>Overall, how happy did you feel yesterday? Overall, how content did you feel yesterday? Overall, how calm did you feel yesterday? Overall, how relaxed did you feel yesterday? Overall, how peaceful did you feel yesterday? Overall, how much enjoyment did you feel yesterday? Overall, how joyful did you feel yesterday? Overall, how energised did you feel yesterday? Overall, how excited did you feel yesterday?</p> <p>Negative affect items:</p> <p>Overall, how tired did you feel yesterday? Overall, how anxious did you feel yesterday? Overall, how stressed did you feel yesterday? Overall, how worried did you feel yesterday? Overall, how bored did you feel yesterday? Overall, how much pain did you feel yesterday? Overall, how angry did you feel yesterday? Overall, how lonely did you feel yesterday?</p>	I går	<p>ONS extended experimental experience subjective well-being questions, tested in the August 2011 Opinions Survey</p> <p>On a scale where nought is “not at all” and 10 is “completely”</p>
<p>Hvor stor del av tiden var du glad i går? Hvor stor del av tiden var du bekymret i går? Hvor stor del av tiden var du nedfor og trist i går? (Danmark Statistik: I hvilken utstrekning følte du deg glad i går? 0 ikke på noe tidspunkt, 10 hele tiden)</p>	I går	<p>EU-SILC 2017</p> <p>Svar på en skala fra 0 til 10 hvor 0 betyr ikke i det hele tatt og 10 betyr hele tiden.</p>
<p>A3. How about happy? A4. How about worried? A5. How about depressed? Spørsmålene som kommer nå handler om hvordan du følte deg i går, og jeg skal lese en liste med ulike følelser du kan ha hatt. Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt i går og 10 betyr at du opplevde følelsen hele tiden i går. A3. Hva med glad? A4. Hva med bekymret?</p>	I går	<p>OECD</p> <p>The following questions ask about how you felt yesterday on a scale from 0 to 10. Zero means you did not experience the feeling “at all” yesterday while 10 means you experienced the</p>

A5. Hva med nedfor og trist?		feeling "all of the time" yesterday.
------------------------------	--	---

<p>Instructions: Please think back to how you have felt during the past twenty-four hours. What is..</p> <p>the most amused, fun-loving, or silly you felt? the most angry, irritated, or annoyed you felt? the most ashamed, humiliated, or disgraced you felt? the most awe, wonder, or amazement you felt? the most contemptuous, scornful, or disdainful you felt? the most disgust, distaste, or revulsion you felt? the most embarrassed, self-conscious, or blushing you felt? the most grateful, appreciative, or thankful you felt?</p>	<p>the most guilty, repentant, or blameworthy you felt? the most hate, distrust, or suspicion you felt? the most hopeful, optimistic, or encouraged you felt? the most inspired, uplifted, or elevated you felt? the most interested, alert, or curious you felt? the most joyful, glad, or happy you felt? the most love, closeness, or trust you felt? the most proud, confident, or self-assured you felt? the most sad, downhearted, or unhappy you felt? the most scared, fearful, or afraid you felt? the most serene, content, or peaceful you felt? the most stressed, nervous, or overwhelmed you felt?</p>	<p>Siste døgn (eller siste to uker)</p>	<p>modified Differential Emotions Scale (mDES). 0-4 scale. Indicate the greatest amount that you've experienced each of the following feelings. Scale can be modified to capture emotions experienced over the past two weeks by changing the instructions to "How often have you felt ___?"</p>	
<p>Happy Interested Frustrated Sad Enthusiastic</p>	<p>Content Angry Stressed Lonely Worried</p>	<p>Bored Pain Depressed Joyful</p>	<p>I går</p>	<p>ELSA. Overall, how did you feel yesterday? Rate each feeling on a scale from 0 (did not experience at all) to 6 (the feeling was extremely strong).</p>
<p>Anger Depression Enjoyment Happiness Sadness</p>	<p>Stress Worry Enthusiasm Contentment Frustration</p>	<p>Fatigue Loneliness Boredom Pain</p>	<p>I går</p>	<p>Gallup-Healthways well-being index Did you experience...during a lot of the day yesterday? (Yes/No)</p>
<p>Happy Enthusiastic Content angry frustrated tired</p>	<p>sad stressed lonely worried bored</p>	<p>pain depressed joyful learn or do something interesting? Well-rested yesterday morning</p>	<p>I går</p>	<p>ExWB from HWB-12 module (Smith & Stone 2011). Yesterday, do you feel (not at all, a little, somewhat, quite a bit, very) [Randomize order of emotions]</p>
<p>Anger</p>	<p>Stress</p>	<p></p>	<p>I går</p>	<p>Gallup World Poll</p>

Depression Enjoyment Happiness Sadness	Worry Do something interesting Smile/laugh		Did you experience [] a lot of the day yesterday? (no/yes)
you felt depressed. you felt that everything you did was an effort. your sleep was restless. you were happy you felt lonely. you enjoyed life. you felt sad. you could not get going.	you had a lot of energy you felt anxious. you felt tired. you were absorbed in what you were doing. you felt calm and peaceful. you felt bored. you felt really rested when you woke up in the morning.	Siste uken	ESS well-being module (Huppert et al. 2009). Please tell me how much of the time during the past week.. Items a-h comprise the short CES-D depression scale. 1. None or almost none of the time. 4. All or almost all of the time.
Positive affekt Interested Alert Attentive Excited Enthusiastic Inspired Proud Determined Strong Active NorLAG; oppglødd, begeistret, årvåken, inspirert, målbevisst, interessert	Negative affect Distressed Upset Guilty Ashamed Hostile Irritable Nervous Jittery Scared Afraid NorLAG: bekymret, oppskaket, skremt, irritert, nervøs, redd	Siste 2 uker (eller andre tidsrammer)	PANAS (Watson et al. 1988) NorLAG: Nedenfor står en liste over ord som beskriver ulike følelser. I hvilken grad har du hatt hver av disse følelsene i løpet av de siste 2 ukene? Svaralternativ: Overhodet ikke/Litt/I noen grad/En hel del/I stor grad
Confident and calm Happy and optimistic Nervous and restless Troubled by anxiety	Irritable Down/depressed Lonely	Siste 2 uker	HUNT. In the last two weeks, have you felt: No, A little, A good amount, Very much
The following question refers to how often you have felt or experienced certain things in the last four weeks. How often do you have negative feelings such as blue mood, despair, anxiety, depression? Never (1) Seldom Quite often Very often Always (5)		Siste 4 uker	WHOQOL brief

Positive Negative Good Bad	Pleasant Unpleasant Happy Sad	Afraid Joyful Angry Contented	Siste 4 ukene	SPANE (Diener et al. 2010). Very rarely or never. Rarely. Sometimes. Often. Very often or always.
Afraid Upset Determined Enthusiastic Guilty Active Proud Interested Scared	Frustrated Happy Bored Hostile Jittery Ashamed Attentive Content	Nervous Sad Inspired Hopeful Alert Distressed Calm Excited	Siste 4 ukene	Health and Retirement Study PANAS-X During the last 30 days, to what degree did you feel ...?
Angry Worried Happy Sad			Siste 4 ukene	German Socioeconomic Panel. British Household Panel Study 2007. 1 (Very rarely) to 5 (Very often)
Being very nervous Feeling down in the dumps Feeling calm and peaceful Feeling downhearted or depressed Being happy	I løpet av de siste fire ukene, hvor ofte har du ...følt deg veldig nervøs? ...vært så langt nede at ingenting har kunnet muntre deg opp? ...følt deg rolig og harmonisk? ...følt deg nedfor og trist? ...følt deg glad?		Siste 4 ukene	EU-SILC. All of the time, Most of the time, Some of the time, A little of the time, None of the time. //Hele tiden, Nesten hele tiden, En del av tiden, Litt av tiden, Ikke i det hele tatt
Føler du deg stort sett sterk og opplagt, eller trett og sliten? Er du vanligvis glad eller nedstemt? 1= Svært glad 7= svært nedstemt Har du i det store og hele en rolig og god følelse inne i deg? 1 =Nesten hele tiden 4 = aldri			Uspesifisert, "siste uke" i HUNT2	HUNT

Tabell D. Eudaimoniske mål

Spørsmål	Kilde/bruker
To what extent do you feel your life to be meaningful? Not at all (1), A little A moderate amount Very much An extreme amount (5)	WHOQOL
<i>The following question asks how worthwhile you feel the things you do in your life are, on a scale from 0 to 10. Zero means you feel the things you do in your life are “not at all worthwhile”, and 10 means “completely worthwhile”.</i> Overall, to what extent do you feel the things you do in your life are worthwhile? <i>This variable refers to the respondent’s opinion/feelings. Meaning in life is a multi-faceted construct that has been conceptualized in diverse ways. It refers broadly to the value and purpose of life, important life goals, and for some, spirituality. The respondent should be invited to think about what makes his/her life and existence feel important and meaningful and then answer to the question. The term “worthwhile” denotes meaning of purpose/beneficial. It is not related to any specific area of life, focuses rather on life in general</i>	EU-SILC 2013
Overall, to what extent do you feel that the things you do in your life are worthwhile? where nought is ‘not at all worthwhile’ and 10 is ‘completely worthwhile’.	ONS (2012)
Opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt? Oppgi svaret på en skala fra 0 til 10, der 0 betyr at du opplever det du gjør som svært lite meningsfylt og 10 betyr at du opplever det du gjør som svært meningsfylt.	EHIS 2015
Alt i alt, vil du si at det du gjør i livet er meningsfullt? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke verdifullt og givende i det hele tatt, mens 10 betyr svært verdifullt og givende.	Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013
Opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt? Oppgi svaret på en skala fra 0 til 10, der 0 betyr at du opplever det du gjør som svært lite meningsfylt og 10 betyr at du opplever det du gjør som svært meningsfylt.	Levekårsundersøkelsen 2015 (Isungset & Lunde 2017)
I generally feel that what I do in my life is valuable and worthwhile. ‘Worthwhile’ means ‘beneficial to others’. <i>This concept aims to assess to what extent people find meaning in their daily activities. Rather than assessing general feelings of purpose in life, these items are focused in whether or not people find that what they do in their everyday lives is worthwhile. This measures the extent to which, as people cope with the demands of their environments, they believe that they do so for meaningful or worthy ends.</i>	ESS (European Social Survey 2013). Agree strongly, Agree, Neither agree nor disagree, Disagree, Disagree strongly
How much of the time would you generally say you are ...interested in what you are doing? ...absorbed in what you are doing? ..enthusiastic about what you are doing? ‘A great deal’ means ‘a large amount’ and ‘very much’. None of the time, All of the time	ESS (European Social Survey 2013) Engagement during everyday life. The three items are designed to behave as a scale and are adapted

Hvor interessert er du vanligvis i det du holder på med?
Hvor oppslukt er du vanligvis i det du holder på med?
Hvor entusiastisk er du vanligvis av det du holder på med?
0 = ikke interessert i det hele tatt, 10 = fullstendig interessert

from the Basic Emotions Trait Test
(Vittersø et al. 2005).

<p>Below are 8 statements with which you may agree or disagree. Using the 1–7 scale below, indicate your agreement with each item by indicating that response for each statement.</p> <p>I lead a purposeful and meaningful life</p> <p>My social relationships are supportive and rewarding</p> <p>I am engaged and interested in my daily activities</p> <p>I actively contribute to the happiness and well-being of others</p> <p>I am competent and capable in the activities that are important to me</p> <p>I am a good person and live a good life</p> <p>I am optimistic about my future</p>	<p>FLOURISHING SCALE (Diener & Biswas-Diener 2009)</p> <p>7. Strongly agree. 6. Agree. 5. Slightly agree. 4. Mixed or neither agree nor disagree. 3. Slightly disagree. 2. Disagree. 1. Strongly disagree.</p>
<p>Competence: Most days I feel a sense of accomplishment from what I do.</p> <p>Engagement: I love learning new things.</p> <p>Meaning: I generally feel that what I do in my life is valuable and worthwhile.</p> <p>Optimism: I am always optimistic about my future.</p> <p>Positive relationships: There are people in my life who really care about me.</p> <p>Resilience: When things go wrong in my life it generally takes me a long time to get back to normal.</p> <p>Self-esteem: In general, I feel very positive about myself.</p> <p>Emotional stability: (In the past week) I felt calm and peaceful.</p> <p>Vitality: (In the past week) I had a lot of energy</p> <p>Positive emotion: Taking all things together, how happy would you say you are? 0 to 10 scale from extremely unhappy to extremely happy</p>	<p>Huppert and So (2011), <i>Flourishing index</i>, drawn from the ESS (2006/7) supplementary well-being module.</p> <p>Item 1-7: 5-point scale from <i>strongly disagree</i> to <i>strongly agree</i>.</p> <p>8/9: 4-point scale from <i>none or almost none of the time</i> to <i>all or almost all of the time</i>.</p>
<p>Please take a moment to think about what makes your life feel important to you. Please respond to the following statements as truthfully and accurately as you can, and also please remember that these are very subjective questions and that there are no right or wrong answers. Please answer according to the scale below:</p> <p>I understand my life's meaning.</p> <p>I am looking for something that makes my life feel meaningful.</p> <p>I am always looking to find my life's purpose.</p> <p>My life has a clear sense of purpose.</p> <p>I have a good sense of what makes my life meaningful.</p> <p>I have discovered a satisfying life purpose.</p> <p>I am always searching for something that makes my life feel significant.</p> <p>I am seeking a purpose or mission for my life.</p> <p>My life has no clear purpose.</p> <p>I am searching for meaning in my life.</p>	<p>The Meaning in Life Questionnaire (Steger et al. 2006)</p> <p>From Absolutely Untrue (1) to Absolutely True (7)</p>

<p>I live life one day at a time and don't really think about the future. I have a sense of direction and purpose in life. My daily activities often seem trivial and unimportant to me. I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life. I enjoy making plans for the future and working to make them a reality Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them I sometimes feel as if I've done all there is to do in life.</p>	<p>The Ryff Multidimensional Scales of Well-Being “Purpose in life” subscale</p> <p>1 Strongly disagree - 7 Strongly agree</p>
<p>Please indicate your agreement or disagreement with each of the following statements using the scale below. My life has a clear sense of purpose I am optimistic about my future My life is going well I feel good most of the time What I do in life is valuable and worthwhile I can succeed if I put my mind to it I am achieving most of my goals In most activities I do, I feel energized There are people who appreciate me as a person I feel a sense of belonging in my community</p>	<p>Brief Inventory of Thriving (BIT) (Su, R., Tay, L., & Diener, E. (in press). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). Applied Psychology: Health and Well-being. 1 Strongly Disagree, 2 Disagree, 3 Neither Agree nor Disagree, 4 Agree, 5 Strongly Agree</p>
<p>I lead a fulfilled life I think that there is meaning in what I do I have a goal in life I feel I belong to something bigger than myself I think my life has a deeper meaning</p>	<p>The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe) (Schnell 2009). The Meaningfulness subscale</p>
<p>In general, I feel very positive about myself I'm always optimistic about my future I am free to decide for myself how to live my life I generally feel that what I do in my life is worthwhile Most days I get a sense of accomplishment from what I do When things go wrong in my life it generally takes me a long time to get back to normal</p> <p>you had a lot of energy? you felt calm?</p>	<p>OECD: spørsmål hentet dels fra Flourishing scale (Diener), og dels noen fra tidligere utgaver av ESS. Her inngår bla spørsmål om positiv selvoppfatning,</p>

<p>you felt lonely?</p>	<p>autonomi, og om en lever et meningsfyldt liv. Alle: fra 0 til 10.</p>
<p>How much control do you feel you have over important aspects of your life? How lonely do you feel in your daily life? In your daily life, how much opportunity do you feel you have to show how capable you are? To what extent do you generally feel you have a sense of direction in your life? How positive do you feel about yourself as a person? How important is it to you to learn new things? How well do you generally get on with people around you? How useful a role do you feel you play in the world around you? To what extent do you feel that people treat you with respect? To what extent do you feel appreciated by the people you know? How optimistic do you feel about your future? To what extent do you feel a sense of accomplishment from things you do in your daily life? How quickly do you feel you return to normal after setbacks in your life? To what extent do you feel that you learn new things in your daily life? To what extent do you feel able to deal with important problems in your life?</p>	<p>ONS</p>

Referanser

Kapittel 2:

- Barstad, A. (2016). Gode liv i Norge: Utredning om måling av befolkningens livskvalitet. Oslo: Helsedirektoratet.
- Boyle, G. J., Helmes, E., Matthews, G. & Izard, C. E. (2015). Measures of affect dimensions. I G. J. Boyle, D. H. Saklofske & G. Matthews (Red.), *Measures of personality and social psychological constructs* (s. 190-224). London: Academic Press.
- Danmarks Statistik. (2016). Livskvalitet i Danmark. Arbejdsnotat.
- Deaton, A. & Stone, A. (2013). Do context effects limit the usefulness of self-reported wellbeing measures? *Research Program in Development Studies Working Paper*, 288.
- DeLeeuw, E. D., Mellenbergh, G. J. & Hox, J. J. (1996). The influence of data collection method on structural models - A comparison of a mail, a telephone, and a face-to-face survey. *Sociological Methods & Research*, 24(4), 443-472.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., Lucas, R. E., Schimmack, U. & Helliwell, J. F. (2009). *Well-being for public policy*. Oxford: University Press.
- Eurostat. (2013). 2013 EU-SILC module on wellbeing: Assessment of the implementation. Hentet fra <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/1012329/1012401/2013+Module+assessment.pdf>.
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2011). An evaluation of the existing psychological instruments in the GGS and propositions for a new module. .
- Hellevik, O. (2008). *Jakten på den norske lykken: Norsk monitor 1985-2007*. Oslo: Universitetsforl.
- Hox, J. J. & DeLeeuw, E. D. (1994). A Comparison of Nonresponse in Mail, Telephone, and Face-to-Face Surveys - Applying Multilevel Modeling to Metaanalysis. *Quality & Quantity*, 28(4), 329-344.
- Kapteyn, A., Lee, J., Tassot, C., Vonkova, H. & Zamarro, G. (2015). Dimensions of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 123(3), 625-660. doi: 10.1007/s11205-014-0753-0
- Lucas, R. E., Oishi, S. & Diener, E. (2016). What we know about context effects in self-report surveys of well-being: comment on Deaton and Stone. *Oxford Economic Papers*, 68(4), 871-876. doi: 10.1093/oep/gpw023
- Medienorge. (2017). Andel med tilgang til internett. Hentet fra <http://www.medienorge.uib.no/statistikk/medium/ikt/347><http://medienorge.uib.no/statistikk/medium/ikt/388>
- Moum, T. (1998). Mode of administration and interviewer effects in self-reported symptoms of anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 45(1-3), 279-318.
- NRC. (2013). Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience. Panel on Measuring Subjective Well-Being in a Policy-Relevant Framework. A. A. Stone and C. Mackie, Editors. Committee on National

Statistics, Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: The National Academies Press

OECD. (2013). OECD guidelines on measuring subjective well-being.

ONS. (2011a). Initial investigation into Subjective Wellbeing from the Opinions Survey.

Kapittel 3:

- Abdel-Khalek AM. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Soc Behav Personal*, 34(2), 139-149.
- Anand P. (2016). Happiness, well-being and human development: the case for subjective measures.
- Andrews FM, Withey, SB. (1976). *Social indicators of well-being Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Barile JP, Reeve, BB, Smith, AW, Zack, MM, Mitchell, SA, Kobau, R, . . . Thompson, WW. (2013). Monitoring population health for Healthy People 2020: evaluation of the NIH PROMISA (R) Global Health, CDC Healthy Days, and satisfaction with life instruments. *Qual Life Res*, 22(6), 1201-1211. doi:10.1007/s11136-012-0246-z
- Barrett AJ, Murk, PJ. (2006). Life Satisfaction Index for the Third Age (LSITA): a measurement of successful aging.
- Barstad A. (2016). *Gode liv i Norge: Ytredning om måling av befolkningens livskvalitet*. Retrieved from Oslo:
- Bech P. (2004). Measuring the dimension of psychological general well-being by the WHO-5. *Quality of Life Newsletter*, 15-16.
- Bech P, Olsen, LR, Kjoller, M, Rasmussen, NK. (2003). Measuring well-being rather than the absence of distress symptoms: a comparison of the SF-36 Mental Health subscale and the WHO-Five well-being scale. *Int J Meth Psych Res*, 12(2), 85-91.
- Benjamin DJ, Heffetz, O, Kimball, MS, Szembrot, N. (2014). Beyond Happiness and Satisfaction: Toward Well-Being Indices Based on Stated Preference. *Am Econ Rev*, 104(9), 2698-2735. doi:10.1257/aer.104.9.2698
- Blair E, Burton, S. (1987). Cognitive processes used by survey respondents to answer behavioral frequency questions. *Journal of consumer research*, 14(2), 280-288.
- Boyle GJ, Helmes, E, Matthews, G, Izard, CE. (2015a). Measures of affect dimensions. In GJ Boyle, DH Saklofske, & G Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 190-224). London: Academic Press.
- Boyle GJ, Saklofske, DH, Matthews, G. (2015b). *Measures of personality and social psychological constructs*. London: Academic Press.
- Bronk KC. (2016). Measuring purpose *Logotherapy and Existential Analysis* (pp. 27-52): Springer.
- Brülde B. (2007). *Lycka och lidande: begrepp, metod och förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Burt CD, Watt, SC, Mitchell, DA, Conway, MA. (1998). Retrieving the sequence of autobiographical event components. *Applied Cognitive Psychology*, 12(4), 321-338.
- Campell A, Converse, PE, Rodgers, WL. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cantril H. (1965). *Pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Carlquist E. (2015). *Well-being på norsk*. Retrieved from Oslo:
- Carlquist E, Nafstad, HE, Blakar, RM, Ulleberg, P, Delle Fave, A, Phelps, JM. (2017). Well-being vocabulary in media language: An analysis of changing word usage in Norwegian newspapers. *J Posit Psychol*, 12(2), 99-109. doi:10.1080/17439760.2016.1163411
- Cheung F, Lucas, RE. (2014). Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: results from three large samples. *Qual Life Res*, 23(10), 2809-2818. doi:10.1007/s11136-014-0726-4

- Clench-Aas J, Nes, RB, Dalgard, OS, Aaro, LE. (2011). Dimensionality and measurement invariance in the Satisfaction with Life Scale in Norway. *Qual Life Res*, 20(8), 1307-1317. doi:10.1007/s11136-011-9859-x
- Crumbaugh JC. (1968). Cross-validation of purpose-in-life test based on Frankl's concepts. *Journal of individual psychology*, 24(1), 74.
- Danmarks Statistik. (2016). *Livskvalitet i Danmark. Arbejdsnotat*. Retrieved from
- Deaton A, Stone, A. (2013). Do context effects limit the usefulness of self-reported wellbeing measures? *Research Program in Development Studies Working Paper*, 288.
- DeLeeuw ED, Mellenbergh, GJ, Hox, JJ. (1996). The influence of data collection method on structural models - A comparison of a mail, a telephone, and a face-to-face survey. *Sociol Method Res*, 24(4), 443-472.
- Diener E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener E. (2006a). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157.
- Diener E. (2006b). Understanding scores on the Satisfaction with Life Scale. Retrieved from <https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf>
- Diener E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. New York: Springer.
- Diener E, Emmons, RA, Larsen, RJ, Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener E, Inglehart, R, Tay, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527. doi:10.1007/s11205-012-0076-y
- Diener E, Lucas, RE, Schimmack, U, Helliwell, JF. (2009a). *Well-being for public policy*. Oxford: University Press.
- Diener E, Suh, EM, Lucas, RE, Smith, HL. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull*, 125(2), 276-302.
- Diener E, Wirtz, D, Biswas-Diener, R, Tov, W, Kim-Prieto, C, Choi, D-w, Oishi, S. (2009b). New measures of well-being. *Assessing well-being*, 247-266.
- Diener E, Wirtz, D, Oishi, S. (2001). End effects of rated life quality: The James Dean effect. *Psychol Sci*, 12(2), 124-128. doi:10.1111/1467-9280.00321
- Diener E, Wirtz, D, Tov, W, Kim-Prieto, C, Choi, DW, Oishi, S, Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Dolan P, Metcalfe, R. (2011). *Comparing Measures of Subjective Well-Being and Views About the Role They Should Play in Policy*. Retrieved from London:
- Dolan P, Metcalfe, R. (2012). Measuring subjective wellbeing: Recommendations on measures for use by national governments. *J Soc Policy*, 41(2), 409-427.
- European Social Survey. (2013). *Round 6 Module on Personal and Social Wellbeing – Final Module in Template*. London: Centre for Comparative Social Surveys, City University London. . Retrieved from
- Eurostat. (2013). 2013 EU-SILC module on wellbeing: Assessment of the implementation. Retrieved from <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/1012329/1012401/2013+Module+assessment.pdf>
- Eurostat. (2015). Quality of life in Europe: Facts and views: Overall life satisfaction Retrieved from http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_in_Europe__facts_and_views_-_overall_life_satisfaction
- Ferrans CE, Powers, MJ. (1985). Quality of life index: development and psychometric properties. *Advances in nursing science*, 8(1), 15-24.
- Hansen T. (2010). *Subjective well-being in the second half of life: The influence of family and household resources*. PhD avhandling. Universitetet i Oslo, Medisinsk Fakultet.
- Hansen T, Slagsvold, B. (2011). An evaluation of the existing psychological instruments in the GGS and propositions for a new module. .

- Hansen T, Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk Epidemiologi*, 22(2), 187-195.
- Haver A, Akerjordet, K, Caputi, P, Furunes, T, Magee, C. (2015). Measuring mental well-being: A validation of the Short Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale in Norwegian and Swedish. *Scandinavian journal of public health*, 43(7), 721-727.
- Hellevik O. (2008). *Jakten på den norske lykken : Norsk monitor 1985-2007*. Oslo: Universitetsforl.
- Helliwell JF, Layard, R, Sachs, J. (2012). *World Happiness Report*. Retrieved from Earth Institute; New York, Columbia University. available online at: www.earthinstitute.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%20Happiness%20Report.pdf.
- Hicks S, Tinkler, L, Allin, P. (2013). Measuring Subjective Well-Being and its Potential Role in Policy: Perspectives from the UK Office for National Statistics. *Social Indicators Research*, 114(1), 73-86. doi:10.1007/s11205-013-0384-x
- Hox JJ, Deleeuw, ED. (1994). A Comparison of Nonresponse in Mail, Telephone, and Face-to-Face Surveys - Applying Multilevel Modeling to Metaanalysis. *Qual Quant*, 28(4), 329-344.
- Hudson NW, Lucas, RE, Donnellan, MB. (2017). Day-to-day affect is surprisingly stable: a 2-year longitudinal study of well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 8(1), 45-54.
- Huebner ES. (1991). Further Validation of the Students Life Satisfaction Scale - the Independence of Satisfaction and Affect Ratings. *J Psychoeduc Assess*, 9(4), 363-368. doi:10.1177/073428299100900408
- Hultell D, Gustavsson, JP. (2008). A psychometric evaluation of the Satisfaction with Life Scale in a Swedish nationwide sample of university students. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1070-1079.
- Huppert FA, Marks, N, Clark, A, Siegrist, J, Stutzer, A, Vittersø, J, Wahrendorf, M. (2009). Measuring well-being across Europe: Description of the ESS well-being module and preliminary findings. *Social Indicators Research*, 91(3), 301-315.
- Huta V, Waterman, AS. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- International Wellbeing Group. (2006). Personal Wellbeing Index (PWI-A) Manual. Retrieved from <http://acqol.deakin.edu.au/instruments/PWI/English-PWI-Adult.pdf>
- Isungset M, Lunde, E. (2017). *Levekårsundersøkelsen om helse 2015. Dokumentasjonsrapport*. Retrieved from
- Kafka GJ, Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57(2), 171-190. doi:10.1023/A:1014451725204
- Kahneman D, Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *P Natl Acad Sci USA*, 107(38), 16489-16493. doi:10.1073/pnas.1011492107
- Kapteyn A, Lee, J, Tassot, C, Vonkova, H, Zamarro, G. (2015). Dimensions of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 123(3), 625-660. doi:10.1007/s11205-014-0753-0
- Keyes CL, Shmotkin, D, Ryff, CD. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kobau R, Snizek, J, Zack, MM, Lucas, RE, Burns, A. (2010). Well-being assessment: An evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(3), 272-297.
- Krueger A, Schkade, D. (2007). *The reliability of subjective well-being measures*. NBER Working Paper No. 13027. Retrieved from Cambridge MA: http://www.econ.ucla.edu/workshops/papers/Applied/krueger_schkade_1-17-07.pdf
- Krueger A, Schkade, DA. (2008). The reliability of subjective well-being measures. *J Public Econ*, 92(8-9), 1833-1845. doi:10.1016/j.jpubeco.2007.12.015
- Larsen RJ, Diener, E, Emmons, RA. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-18.

- Løvoll, H. S., Vittersø, J., & Wold, B. (2016). Experiencing the outdoors: peak episodes are interesting but the memories are pleasant. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1–16.
- Medienorge. (2017). Andel med tilgang til internett. Retrieved from <http://www.medienorge.uib.no/statistikk/medium/ikt/347>
- <http://medienorge.uib.no/statistikk/medium/ikt/388>
- Michalos AC, Kahlke, PM. (2010). Stability and Sensitivity in Perceived Quality of Life Measures: Some Panel Results. *Social Indicators Research*, 98(3), 403-434. doi:10.1007/s11205-009-9554-2
- Mill A, Realo, A, Allik, J. (2015). Retrospective ratings of emotions: the effects of age, daily tiredness, and personality. *Frontiers in psychology*, 6.
- Moum T. (1998). Mode of administration and interviewer effects in self-reported symptoms of anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 45(1-3), 279-318.
- Myers DG. (2004). *Psychology*. New York: Worth.
- Nielsen L, Hinrichsen, C, Santini, Z, Koushede, V. (2016). *Måling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016*. Retrieved from NRC. (2013). *Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience. Panel on Measuring Subjective Well-Being in a Policy-Relevant Framework*. A. A. Stone and C. Mackie, Editors. Committee on National Statistics, Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Retrieved from Washington, DC:
- OECD. (2013). *OECD guidelines on measuring subjective well-being*. Retrieved from
- ONS. (2011a). *Initial investigation into Subjective Wellbeing from the Opinions Survey*. Retrieved from
- ONS. (2011b). *Subjective well-being: A qualitative investigation of subjective well-being questions. Working paper for the ONS Measuring Wellbeing Project*. Retrieved from
- Parkinson B, Briner, RB, Reynolds, S, Totterdell, P. (1995). Time frames for mood: Relations between momentary and generalized ratings of affect. *Pers Soc Psychol B*, 21(4), 331-339.
- Pavot W, Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot W, Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Pavot W, Diener, E, Colvin, CR, Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Pavot W, Diener, E, Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70(2), 340-354. doi:DOI 10.1207/s15327752jpa7002_11
- Pearlin LJ, Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Pinquart M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2), 90-114.
- Proctor, C., & Tweed, R. (2016). Measuring Eudaimonic Well-Being. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 277-294). Cham, Switzerland: Springer International Publishing
- Ready RE, Weinberger, MI, Jones, KM. (2007). How happy have you felt lately? Two diary studies of emotion recall in older and younger adults. *Cognition and Emotion*, 21(4), 728-757.
- Robinson J, Shaver, PR, Wrightsman, LS. (1991). *Measures of personality and social psychological attitudes*. San Diego, Calif.: Academic Press.
- Robinson M, Clore, GL. (2002). Episodic and semantic knowledge in emotional self-report: Evidence for two judgment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 198-215. doi:10.1037//0022-3514.83.1.198
- Russell JA. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.

- Ryff CD. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction - New Directions in Quest of Successful Aging. *Int J Behav Dev*, 12(1), 35-55.
- Ryff CD, Keyes, CLM. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Samdal O, Mathisen, F, Torsheim, T, Diseth, Å, Fismen, A, Larsen, T, . . . Årdal, E. (2016). *Helse og trivsel blant barn og unge*. Retrieved from Universitetet i Bergen:
- Saris W, Revilla, M, Krosnick, JA, Shaeffer, EM. (2010). *Comparing questions with agree/disagree response options to questions with item-specific response options*. Paper presented at the Survey Research Methods.
- Schimmack U. (1997). *Frequency judgments of emotions: how accurate are they and how are they made?*, Citeseer.
- Schnell T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *J Posit Psychol*, 4(6), 483-499.
doi:10.1080/17439760903271074
- Schotanus-Dijkstra M, Peter, M, Drossaert, CH, Pieterse, ME, Bolier, L, Walburg, JA, Bohlmeijer, ET. (2016). Validation of the Flourishing Scale in a sample of people with suboptimal levels of mental well-being. *BMC psychology*, 4(1), 12.
- Schulenberg SE, Schnetzer, LW, Buchanan, EM. (2011). The purpose in life test-short form: development and psychometric support. *Journal of Happiness Studies*, 12(5), 861-876.
- Schwarz N, Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D Kahneman, E Diener, & N Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.
- Slocum-Gori SL, Zumbo, BD, Michalos, AC, Diener, E. (2009). A note on the dimensionality of quality of life scales: An illustration with the Satisfaction with Life Scale (SWLS). *Social Indicators Research*, 92(3), 489-496.
- Smith OR, Alves, D, Haug, E, Aarø, LE. (2017a). Norsk oversettelse av WEMWBS. Retrieved from http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/researchers/languages/norwegian_wemwbs_final.pdf
- Smith OR, Alves, DE, Knapstad, M, Haug, E, Aarø, LE. (2017b). Measuring mental well-being in Norway: validation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). *Bmc Psychiatry*, 17(1), 182.
- Sousa L, Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). San Diego: Academic Press.
- Springer KW, Hauser, RM, Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Soc Sci Res*, 35(4), 1120-1131.
- Statistisk sentralbyrå. (2017). Livskvalitet og levekår i Norge. Retrieved from <https://ssb.no/levekar-og-livskvalitet/2017>
- Steger MF, Frazier, P, Oishi, S, Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *J Couns Psychol*, 53(1), 80-93.
- Sørvoll J, Sandlie, HC. (2016). Eldres boligsituasjon.
- Taylor J, Turner, RJ. (2001). A longitudinal study of the role and significance of mattering to others for depressive symptoms. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(3), 310-325.
- Tennant R, Hiller, L, Fishwick, R, Platt, S, Joseph, S, Weich, S, . . . Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Out*, 5(1), 63.
- Thomas DL, Diener, E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of personality and social psychology*, 59(2), 291.
- Tinkler L, Hicks, S. (2011). Measuring subjective well-being. London: Office for National Statistics, 443-455.
- Topp CW, Østergaard, SD, Søndergaard, S, Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176.

- Veenhoven R. (1991). Is Happiness Relative. *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Vittersø J. (2009). Satisfaction with life scale. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46, 757-758.
- Vittersø J. (2016). The Most Important Idea in the World: An Introduction *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 1-24): Springer.
- Vittersø, J. (2013). Functional well-being: Happiness as feelings, evaluations, and functioning. In S. David, I. Boniwell & A.C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 227-244). Oxford, UK: University Press.
- Vittersø J. (2014). Positive Affect Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research (pp. 4909-4918): Springer.
- Vittersø, J. (Ed.) (2016). *Handbook of eudaimonic well-being*. Cham, Switzerland: Springer International Publishing.
- Vittersø J, Oelmann, HI, Wang, AL. (2009). Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: Evidence from reaction
- Watson D, Clark, LA, Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weber M, Harzer, C, Huebner, ES, Hills, KJ. (2014). Measures of life satisfaction across the lifespan. *Measures of personality and social psychological constructs*, 101-130.
- WHO. (2013). *Joint meeting of experts on targets and indicators for health and well-being in Health 2020*. Retrieved from Copengahan:

Kapittel 4:

- Aagestad, C., Gravseth, H. M., Johannessen, H. A., Tynes, T., Løvseth, E. K. & Aasnæss, S. (2015). *Faktabok om arbeidsmiljø og helse 2015 - status og utviklingstrekk. STAMI Rapport 3*. Hentet fra https://stami.no/wp-content/uploads/2015/05/NOA_Faktabok_Web_liten.pdf
- Adjei Mensah, C., Andres, L., Perera, U. & Roji, A. (2016). Enhancing quality of life through the lens of green spaces: A systematic review approach. *International Journal of Wellbeing*, 6(1), 142-163. doi: 10.5502/ijw.v6i1.445
- Ailshire, J. A. & Burgard, S. A. (2012). Family Relationships and Troubled Sleep among U.S. Adults: Examining the Influences of Contact Frequency and Relationship Quality. *Journal of Health and Social Behavior*, 53(2), 248-262. doi: 10.1177/0022146512446642
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet. Vitenskapen om hvordan vi har det*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Barstad, A. (2017). *Humanitære behov i Norge*. Oslo: Røde Kors.
- Barstad, A., Normann, T. M., Nes, R. B., Reneflot, A., Røysamb, E., Hougen, H. C., . . . Herheim, Å. (2016). *Gode liv i Norge : Utredning om måling av befolkningens livskvalitet*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Barstad, A. & Sandvik, L. (2015). Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet : en analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsene *Rapporter*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Bebanic, V., Clench-Aas, J., Raanaas, R. K. & Nes, R. B. (2017). The Relationship Between Violence and Psychological Distress Among Men and Women: Do Sense of Mastery and Social Support Matter? *Journal of Interpersonal Violence*, 32(16), 2371-2395. doi: 10.1177/0886260515591978
- Berg, N., Berglund, F. og Lund, Karianne (2018). *Evaluering og testing av spørreundersøkelse om livskvalitet. Rapport, Statistisk sentralbyrå (under utgivelse)*
- Blasco-Fontecilla, H., Delgado-Gomez, D., Legido-Gil, T., de Leon, J., Perez-Rodriguez, M. M. & Baca-Garcia, E. (2012). Can the Holmes-Rahe Social Readjustment Rating Scale (SRRS) Be Used as a Suicide Risk Scale? An Exploratory Study. *Archives of Suicide Research*, 16(1), 13-28. doi: 10.1080/13811118.2012.640616

- Bowling, A. (2017). *Measuring health. A review of subjective health, well-being and quality of life measurement scales. Fourth edition.* London: Open University Press.
- Brugha, T. S. & Cragg, D. (1990). The List of Threatening Experiences: the reliability and validity of a brief life events questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 82(1), 77-81. doi: 10.1111/j.1600-0447.1990.tb01360.x
- Bø, T. P. & Håland, I. (2015). Dokumentasjon av Arbeidskraftundersøkelsen (AKU) etter omleggingen i 2006 *Notater.* Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Cacioppo, J. T. & Cacioppo, S. (2014). Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58-72.
- Cazes, S., Hijzen, A. & Saint-Martin, A. (2015). Measuring and Assessing Job Quality *OECD Social, Employment and Migration Working Papers.* Paris: OECD.
- Chida, Y. & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70(7), 741-756. doi: 10.1097/PSY.0b013e31818105ba
- Christman, J. (2015). Autonomy in Moral and Political Philosophy. I E. N. Zalta (Red.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2015 utg.): Metaphysics Research Lab, Stanford University. Hentet fra <https://plato.stanford.edu/archives/spr2015/entries/autonomy-moral/>.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G. A., Haslam, C. & Jetten, J. (2014). Depression and Social Identity: An Integrative Review. *Pers Soc Psychol Rev*, 18(3), 215-238. doi: 10.1177/1088868314523839
- Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T. L., Knudtsen, M. S., Bygren, L. O. & Holmen, J. (2012). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(8), 698-703. doi: 10.1136/jech.2010.113571
- Dahl, E. & Malmberg-Heimonen, I. (2010). Social inequality and health: the role of social capital. *Sociology of Health & Illness*, 32(7), 1102-1119. doi: 10.1111/j.1467-9566.2010.01270.x
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. I A. L. Vangelisti & D. Pearlman (Red.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (s. 485-499). Cambridge: Cambridge University Press.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H. & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, 19(1), 1-15. doi: 10.1002/bs.3830190102
- Diener, E., Pressman, S., Hunter, J. & Delgado-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. doi: 10.1111/aphw.12090
- Eikemo, T. A., Bambra, C., Huijts, T. & Fitzgerald, R. (2017). The First Pan-European Sociological Health Inequalities Survey of the General Population: The European Social Survey Rotating Module on the Social Determinants of Health. *European Sociological Review*, 33(1), 137-153. doi: 10.1093/esr/jcw019
- Eurostat. (2017a). Final report of the expert group on quality of life indicators. 2017 edition *Statistical Reports.* Luxembourg.
- Eurostat. (2017b). Final report of the expert group on quality of life indicators. 2017 edition. Luxembourg: Eurostat.
- Fornara, F., Bonaiuto, M. & Bonnes, M. (2010). Cross-Validation of Abbreviated Perceived Residential Environment Quality (PREQ) and Neighborhood Attachment (NA) Indicators. *Environment and Behavior*, 42(2), 171-196. doi: doi:10.1177/0013916508330998
- Foss, L., Gravseth, H. M., Kristensen, P., Claussen, B., Mehlum, I. S., Knardahl, S. & Skyberg, K. (2011). The Impact of Workplace Risk Factors on Long-term Musculoskeletal Sickness Absence: A Registry-Based 5-Year Follow-Up From the Oslo Health Study. *Journal of*

- Occupational and Environmental Medicine*, 53(12), 1478-1482. doi: 10.1097/JOM.0b013e3182398dec
- González, S., Fleischer, L. & d'Ercole, M. M. (2017). Governance statistics in OECD countries and beyond *OECD Statistics Working Papers*. Paris: OECD.
- Granovetter, M. S. (1973). THE STRENGTH OF WEAK TIES. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380. doi: 10.1086/225469
- Gravem, D. F. & Lagerstrøm, B. O. (2013). Den internasjonale undersøkelsen om lese- og tallforståelse - PIAAC. Dokumentasjonsrapport *Notater*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Hansen, K. L. & Sørli, T. (2012). Ethnic discrimination and psychological distress: A study of Sami and non-Sami populations in Norway. *Transcultural Psychiatry*, 49(1), 26-50. doi: 10.1177/1363461511433944
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2011). *An evaluation of the existing psychological instruments in the GGS and propositions for a new module*.
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2012). Likestilling hjemme *NOVA Rapport*. Oslo: NOVA.
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2016). Late-Life Loneliness in 11 European Countries: Results from the Generations and Gender Survey. *Social Indicators Research*, 129(1), 445-464. doi: 10.1007/s11205-015-1111-6
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. doi: http://dx.doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4
- Holmøy, A. & Wiggen, K. S. (2017). Levekårsundersøkelsen blant personer med innvandrerbakgrunn 2016. Dokumentasjonsrapport *Notater*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Holseter, C., Dalen, J. D., Krokstad, S. og Eikemo, T. A. (2015). Self-rated health and mortality in different occupational classes and income groups in Nord-Trøndelag County, Norway. *Tidsskr Nor Laegeforen*, 135 (5), 434-438.
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D. & Williams, D. (1985). Measures and concepts of social support. I S. Cohen & S. Syme (Red.), *Social support and health* (s. 83-108). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys - Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672. doi: 10.1177/0164027504268574
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C. & Welzel, C. (2008). Development, Freedom, and Rising Happiness A Global Perspective (1981-2007). *Perspectives on Psychological Science*, 3(4), 264-285. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00078.x
- Ingram, P. B., Clarke, E. & Lichtenberg, J. W. (2016). Confirmatory Factor Analysis of the Perceived Stress Scale-4 in a Community Sample. *Stress and Health*, 32(2), 173-176. doi: 10.1002/smi.2592
- Johannessen, H. A., Tynes, T. & Sterud, T. (2013). Effects of Occupational Role Conflict and Emotional Demands on Subsequent Psychological Distress A 3-Year Follow-Up Study of the General Working Population in Norway. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55(6), 605-613. doi: 10.1097/JOM.0b013e3182917899
- Karasek Jr, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative science quarterly*, 285-308.
- Klein, E. M., Brähler, E., Dreier, M., Reinecke, L., Müller, K. W., Schmutzer, G., . . . Beutel, M. E. (2016). The German version of the Perceived Stress Scale – psychometric characteristics in a representative German community sample. *BMC Psychiatry*, 16(1), 159. doi: 10.1186/s12888-016-0875-9
- Kuykendall, L., Tay, L. & Ng, V. (2015). Leisure Engagement and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403. doi: 10.1037/a0038508
- Lasgaard, M., Friis, K. & Shevlin, M. (2016). "Where are all the lonely people?" A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(10), 1373-1384. doi: 10.1007/s00127-016-1279-3

- Lau, B. (2011). Arbeid. I S. Næss, T. Moum & J. Eriksen (Red.), *Livskvalitet. Forskning om det gode liv* (s. 214-225). Bergen: Fagbokforlaget.
- Layard, R., Saxena, S., Chisholm, D. & Patel, V. (2013). Mental Illness and Unhappiness (Vol. 06/53): Centre for Economic Performance, LSE.
- Liu, S. Y. & Kawachi, I. (2017). Discrimination and Telomere Length Among Older Adults in the United States. *Public Health Reports*, 132(2), 220-230. doi: doi:10.1177/0033354916689613
- Loge, J. H. & Kaasa, S. (1998). Short Form 36 (SF-36) health survey: normative data from the general Norwegian population. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 26(4), 250-258. doi: doi:10.1177/14034948980260040401
- Löwe, B., Kroenke, K. & Gräfe, K. (2005). Detecting and monitoring depression with a two-item questionnaire (PHQ-2). *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 163-171. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.09.006
- Löwe, B., Wahl, I., Rose, M., Spitzer, C., Glaesmer, H., Wingenfeld, K., . . . Brähler, E. (2010). A 4-item measure of depression and anxiety: Validation and standardization of the Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) in the general population. *Journal of Affective Disorders*, 122(1), 86-95. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2009.06.019
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress. Second edition*. New York: Aldine De Gruyter.
- Mykletun, A., Bjerkeset, O., Overland, S., Prince, M., Dewey, M. & Stewart, R. (2009). Levels of anxiety and depression as predictors of mortality: the HUNT study. *British Journal of Psychiatry*, 195(2), 118-125. doi: 10.1192/bjp.bp.108.054866
- Nes, R. B. & Clench-Aas, J. (2011). Psykisk helse i Norge : tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger *Rapport* (Vol. 2011:2). Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Nes, R. B. & Ørstavik, R. E. (2016). Psykisk helse. I I. Frønes & L. Kjølørød (Red.), *Det norske samfunn. Bind 3*. (s. 159-183). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nicolaisen, M. & Thorsen, K. (2014). WHO ARE LONELY? LONELINESS IN DIFFERENT AGE GROUPS (18-81 YEARS OLD), USING TWO MEASURES OF LONELINESS. *International Journal of Aging & Human Development*, 78(3), 229-257. doi: 10.2190/AG.78.3.b
- Nielsen, L., Hinrichsen, C., Santini, Z. I. & Koushede, V. (2017). Måling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Nordin, M. & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(6), 502-507. doi: 10.1111/sjop.12071
- Nussbaum, M. (2011). *Creating capabilities. The human development approach*. The Belknap Press.
- OECD. (2015). *How's Life? 2015: Measuring well-being*. Paris: OECD.
- OECD. (2017a). *OECD Guidelines on measuring the quality of the working environment*. Paris: OECD Publishing.
- OECD. (2017b). *OECD Guidelines on measuring trust*. Paris: OECD Publishing.
- Pascoe, E. A. & Richman, L. S. (2009). Perceived Discrimination and Health: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 135(4), 531-554. doi: 10.1037/a0016059
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- Rehdanz, K. & Maddison, D. (2008). Local environmental quality and life-satisfaction in Germany. *Ecological Economics*, 64(4), 787-797. doi: 10.1016/j.ecolecon.2007.04.016
- Revdal, M. K. & Holmøy, A. (2016). Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2015. Tema: boforhold, utsatthet og uro for lovbrudd. Dokumentasjonsnotat *Notater*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Rosmalen, J. G. M., Bos, E. H. & de Jonge, P. (2012). Validation of the Long-term Difficulties Inventory (LDI) and the List of Threatening Experiences (LTE) as measures of stress in

- epidemiological population-based cohort studies. *Psychological Medicine*, 42(12), 2599-2608. doi: 10.1017/S0033291712000608
- Roswall, N., Ammitzbøll, G., Christensen, J. S., Raaschou-Nielsen, O., Jensen, S. S., Tjønneland, A. & Sørensen, M. (2017). Residential exposure to traffic noise and leisure-time sports – A population-based study. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 220(6), 1006-1013. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.05.010>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. doi: 10.1207/s15327752jpa6601_2
- Ryan, D., Dooley, B. & Benson, C. (2008). Theoretical perspectives on post-migration adaptation and psychological well-being among refugees: Towards a resource-based model. *Journal of Refugee Studies*, 21(1), 1-18.
- Saelens, B. E., Sallis, J. F., Black, J. B. & Chen, D. (2003). Neighborhood-Based Differences in Physical Activity: An Environment Scale Evaluation. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1552-1558.
- Sandstrom, G. M. & Dunn, E. W. (2014). Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922. doi: 10.1177/0146167214529799
- Shields, G. S. & Slavich, G. M. (2017). Lifetime stress exposure and health: A review of contemporary assessment methods and biological mechanisms. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(8), e12335-n/a. doi: 10.1111/spc3.12335
- Steptoe, A., Deaton, A. & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet*, 385(9968), 640-648. doi: 10.1016/s0140-6736(13)61489-0
- Strand, B. H., Dalgard, O. S., Tambs, K. & Rognerud, M. (2003). Measuring the mental health status of the Norwegian population: A comparison of the instruments SCL-25, SCL-10, SCL-5 and MHI-5 (SF-36). *Nordic Journal of Psychiatry*, 57(2), 113-118. doi: 10.1080/08039480310000932
- Sveriges offentliga utredningar. (2015). *Får vi det bättre? Om mått på livskvalitet. SOU 2015:56*. Stockholm: Finansdepartementet.
- Sverke, M., Hellgren, J. & Näswall, K. (2002). No security: a meta-analysis and review of job insecurity and its consequences. *Journal of occupational health psychology*, 7(3), 242-264.
- Taylor, T. E. (2015). The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach. *International Journal of Wellbeing*, 5(2), 75-90. doi: 10.5502/ijw.v5i2.5
- Toftager, M., Ekholm, O., Schipperijn, J., Stigsdotter, U., Bentsen, P., Gronbaek, M., . . . Kamper-Jorgensen, F. (2011). Distance to green space and physical activity: a Danish national representative survey. *J Phys Act Health*, 8(6), 741-749.
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S. & Hanratty, B. (2016). Loneliness, social isolation and social relationships: what are we measuring? A novel framework for classifying and comparing tools. *BMJ Open*, 6(4), e010799. doi: 10.1136/bmjopen-2015-010799
- Van de Velde, S., Bracke, P., Levecque, K. & Meuleman, B. (2010). Gender differences in depression in 25 European countries after eliminating measurement bias in the CES-D 8. *Social Science Research*, 39(3), 396-404. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ssresearch.2010.01.002>
- Ware, J. E., Kosinski, M., Dewey, J. E. & Gandek, B. (2000). *SF-36 health survey: manual and interpretation guide*: Quality Metric Inc.
- Ware Jr, J. E. (2000). SF-36 health survey update. *Spine*, 25(24), 3130-3139.
- Weziak-Bialowolska, D. (2016). Attendance of cultural events and involvement with the arts-impact evaluation on health and well-being from a Swiss household panel survey. *Public Health*, 139, 161-169. doi: 10.1016/j.puhe.2016.06.028
- With, M. L., Revold, M. K. & Isungset, M. A. (2017). Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2016. Tema: Idrettsaktiviteter. Dokumentasjonsnotat *Notater*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.

Kapittel 5:

- Anderssen, N. & Malterud, K. (2013). *Seksuell orientering og levekår*. Bergen: Uni Helse/Uni Research AS.
- Barstad, A. (2012). Tilfreds med livet? Samlivet betyr mer for kvinner enn for menn. *Samfunnsspeilet*, 26(3), 19-26.
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet. Vitenskapen om hvordan vi har det*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Berg, N., Berglund, F. og Lund, Karianne (2018). Evaluering og testing av spørreundersøkelse om livskvalitet. Rapport, Statistisk sentralbyrå (under utgivelse)
- Cohen, A. B. & Johnson, K. A. (2017). The Relation between Religion and Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(3), 533-547. doi: 10.1007/s11482-016-9475-6
- Cooper, A. J., Smillie, L. D. & Corr, P. J. (2010). A confirmatory factor analysis of the Mini-IPIP five-factor model personality scale. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 688-691.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M. & Lucas, R. E. (2006). The mini-IPIP scales: tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality. *Psychological assessment*, 18(2), 192-203.
- Engvik, H. & Clausen, S.-E. (2011). Norsk kortversjon av Big Five Inventory (BFI-20). *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 48(9), 869-872.
- Epland, J. (2016). Lavinntekt og inntektsfordeling. I E. L. Omholt (Red.), *Økonomi og levekår for ulike lavinnteksgrupper 2016. Rapporter 2016/30* (s. 20-34). Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2011). *An evaluation of the existing psychological instruments in the GGS and propositions for a new module*.
- Hansen, T., Slagsvold, B. & Moum, T. (2008). Financial satisfaction in old age: A satisfaction paradox or a result of accumulated wealth? *Social Indicators Research*, 89(2), 323-347. doi: 10.1007/s11205-007-9234-z
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213-231. doi: 10.1007/s11205-007-9138-y
- Headey, B., Muffels, R. & Wagner, G. G. (2010). Long-running German panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(42), 17922-17926. doi: 10.1073/pnas.1008612107
- Hellevik, O. (2003). Economy, Values and Happiness in Norway. *Journal of Happiness Studies*, 4(3), 243-283. doi: 10.1023/A:1026232018534
- Hellevik, O. (2008). *Jakten på den norske lykken : Norsk monitor 1985-2007*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hellevik, O. (2015). Is the good life sustainable? : a three-decade study of values, happiness and sustainability in Norway. I K. V. L. S. Syse & M. L. Mueller (Red.), *Sustainable consumption and the good life : interdisciplinary perspectives* (s. 55-79). London: Routledge.
- Holmøy, A. & Wiggen, K. S. (2017). Levekårsundersøkelsen blant personer med innvandrerbakgrunn 2016. Dokumentasjonsrapport *Notater*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- John, O. P., Naumann, L. P. & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy. I O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Red.), *Handbook of personality: Theory and research* (Vol. 3, s. 114-158). New York: Guilford Press.
- Killewald, A., Pfeffer, F. T. & Schachner, J. N. (2017). Wealth Inequality and Accumulation. *Annual Review of Sociology*, 43(1), 379-404. doi: 10.1146/annurev-soc-060116-053331

- Normann, T. M. & Gulløy, E. (2010). Seksuell identitet og levekår. Evaluering av levekårsrelevans og datafangst *Rapporter*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå/OECD. (2013). *OECD guidelines on measuring subjective well-being*. Paris: OECD Publishing.
- ONS. (2011b). Subjective well-being: A qualitative investigation of subjective well-being questions. Working paper for the ONS Measuring Wellbeing Project: Office for National Statistics, UK.
- Rammstedt, B. & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203-212. doi: 10.1016/j.jrp.2006.02.001
- Roberts, B. W., Walton, K. E. & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 132(1), 1-25.
- Saris, W., Revilla, M., Krosnick, J. A. & Shaeffer, E. M. (2010). *Comparing questions with agree/disagree response options to questions with item-specific response options*. Paper presentert på Survey Research Methods.
- Schwartz, S. H. (1997). Values and culture *Motivation and culture*. (s. 69-84). New York, NY, US: Routledge.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. I D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.
- Sveriges offentliga utredningar. (2015). *Får vi det bättre? Om mått på livskvalitet*. SOU 2015:56. Stockholm: Finansdepartementet.
- Sørvoll, J. & Sandlie, H. C. (2016). Eldres boligsituasjon.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative. *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Valfort, M.-A. (2017). *LGBTI in OECD Countries*. Paris: OECD Publishing.
- With, M. L., Revold, M. K. & Isungset, M. A. (2017). Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2016. Tema: Idrettsaktiviteter. Dokumentasjonsnotat *Notater*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.