



Upplevelse av lycka bland äldre i Österbotten

Ulrika Häggström och Susanne Jungerstam

Enligt World Happiness Report 2018 (Helliwell, Layard & Sachs 2018), där lyckonivån mellan 156 länder jämförs, är Finland landet med den lyckligaste befolkningen i världen. Landet har legat högt på rankingslistan även under flera av de föregående åren. Årets rapport visar på att Finland har höga värden inom de sex nyckelvariabler som påvisats påverka välbefinnande i en positiv riktning. Variablerna som avses är inkomst, förväntade friska levnadsår, socialt stöd, frihet, tillit samt generositet.

Med tanke på de förändringar Finland står inför idag inom befolkningsstruktur och äldreomsorg, är det viktigt att fokusera på hur vi kan främja ett gott och lyckligt liv för landets äldre befolkning. Hur ser det ut för äldre i Finland? Vilka faktorer påverkar äldre personers lyckonivå?

Nedan beskriver vi utgående ifrån teoretiska antaganden de faktorer som antas påverka upplevelsen av lycka, och hur dessa påverkar lycka bland äldre i Österbotten utgående ifrån GERDA (GERontologisk Regional DATabas) Botnia enkäten 2010. I undersökningen fokuserades på individuella faktorer i den privata sfären eftersom befintlig teori långt betonar betydelsen av faktorer som är individuellt betingade.

Även om enkätmaterial samlades in i både Västerbotten i Sverige och Österbotten i Finland, utgår vi här endast från äldre bosatta i Österbotten. De äldre som deltog i undersökningen var födda år 1930, -35, -40 och -45. Datainsamlingen ingick i det gränsöverskridande samarbetsprojektet med Yrkeshögskolan

Novia, Åbo Akademi och Umeå universitet som projektparter. Projektet finansierades av Interreg-programmet Botnia Atlantica, Österbottens förbund samt Umeå kommun och projektparter (Jungerstam et al. 2012).

Vad är lycka?

Lycka är ett ofta använt ord och därför kunde man anta att begreppet lycka är ett relativt lättförståeligt begrepp. Vid närmare litteraturgenomgång är en definition av begreppet ändå inte entydig. Griffin (2007) skriver bl.a. att svårigheterna med definitionen av begreppet bottenar i att en stor del av lyckoforskningen är utförd på engelska, och engelskans begrepp "happiness" kan vid översättning tolkas olika på olika språk. Då engelskans begrepp inte heller är helt entydigt med det svenska ordet "lycka" försvåras definitionen. I dagens forskning definieras dock lycka oftast som ett mentalt tillstånd som påverkas av såväl yttre som inre faktorer (Brülde 2007).

Brülde (2007) menar också att begreppet lycka har flera olika definitioner som betonar något olika betydelser av ordet. Generellt sett kan vi dela in de olika definitionerna i två huvudgrupper som var för sig förenar flertalet definitioner av begreppet lycka. Den första gruppen beskriver lycka som ett mentalt affektivt och subjektivt tillstånd som består av övervägande positiva känslor och bara ett fåtal negativa känslor. Tillståndet kan anses vara det som ger mening åt livet och något som eftersträvas som det största målet i individens liv

(jfr Fissi 2014; Hofmann 2014). I den andra huvudgruppen kännetecknas lycka av ett tillstånd där man finner ett samband mellan en subjektiv lyckoupplevelse och det som är moraliskt och etiskt rätt (Fissi 2014).

En annan beskrivning av begreppet lycka är att lycka är både subjektivt och objektivt. Att vara lycklig är att vara glad, nöjd eller belåten tillsammans med mått på vad som är viktigt i livet (Griffin 2007). Lycka kan även anses vara beroende av överensstämmelse mellan önskan och uppfyllelse. En jämvikt mellan dessa två skapas då en individs liv motsvarar ett sådant liv som personen önskar sig (Nordenfelt 2010).

Förutom ovannämnda definitioner finns olika lyckoteorier som bidrar till förståelsen av lycka. Brülde (2007) delar in lyckoteorierna i tre olika huvudteorier: affektiva teorier, hybridteorin och tillfredsställelseteorin. Affektiva teorier kan, något förenklat, sägas vara baserade på känslotillstånd. Dessa är avgörande för lycka då lyckan anses vara ett brett psykologiskt tillstånd bestående av påverkande faktorer så som känslor, sinnesstämning, smärta, nöjen o.d. (Wren-Lewis 2014).

Hybridteorin kännetecknas i sin tur av subjektivt välbefinnande och utgör en kombination av livstillfredsställelse och affektiva eller hedonistiska tillstånd (Haybron 2000). Hybridteorin kan beskrivas som en kombination mellan affektiva och kognitiva beståndsdelar då man med denna teori mäter lycka utgående ifrån livstillfredsställelse så väl som subjektivt välbefinnande (Brülde 2007).

Tillfredsställelseteorin definierar lycka som ett kognitivt mentalt tillstånd där en konstruktion av individens glädje samt hur tillfreds denne är med sitt liv är avgörande för upplevelsen av lycka. Hur lycklig man är avgörs på så sätt utgående från den uppfattning individen har om sitt liv, varvid det individuella förhållningssättet är den påverkande faktorn för lycka. (Brülde 2007; Haybron 2007.)

Vår undersökning tog sin utgångspunkt i tillfredsställelseteorin och i analysen utgick vi inte enbart från nominala bakgrundsvariabler

av vad som påverkar äldres subjektiva bedömning av att vara lycklig, utan även från äldres subjektiva bedömning av tillfredsställelse med faktorer så som hälsa och ekonomi. Syftet var att undersöka faktorer i den privata sfären som har samband med upplevelsen av lycka bland äldre i Österbotten. Undersökningen avgränsades till att enbart undersöka faktorer i den privata sfären, vilket inkluderar individuella faktorer samt faktorer som hör till individens egenskaper.

Individuella faktorer och lycka

Tidigare forskning om samband mellan lycka och ålder har bl.a. visat att det inte finns någon tydlig grund för antaganden om att lycka skulle försämrats i högre åldrar (Gerdtham och Johannesson 2001, Lacey et al. 2013). Brülde (2007) beskriver också forskningsresultat från undersökningar där sambandet mellan lycka och ålder har varit delat. Detta kan enligt honom bero på påverkande faktorer som inte tas i beaktande vid undersökningar gjorda enbart utgående från ett genomsnittligt värde bland åldersgrupper. Skillnader mellan generationer och dylika faktorer borde tas i beaktande för att få fram mer tillförlitliga resultat inom området. En del forskningsresultat visar även på ett svagt U-format samband mellan ålder och lycka, där upplevelsen av lycka är högre i början och i slutet av livet än däremellan (Gerdtham & Johannesson 2001; Brülde 2007; Ono & Lee 2013).

Tidigare forskning inom området visar att individuella faktorer och subjektiva komponenter har ett påvisat samband mellan upplevelsen av att vara lycklig och bl.a. hälsa, ekonomi, familjära relationer och vänner (Sotgiu et al. 2011; Chyi & Mao 2012). Även ålder, frihet, livsåskådning, ambitioner och boendearrangemang har samband med lycka. Med boendearrangemang avses främst ifall man bor ensam eller tillsammans med någon annan (Chyi & Mao 2012). Viktigt att poängtera är ändå att det inte är antalet faktorer som påverkar hur

lycklig man är. Nordenfelt (2010) menar att det som avgör lyckonivå är hur betydelsefulla de påverkande faktorerna är för individen.

De faktorer som utgående ifrån tidigare forskning inkluderades i undersökningen var ålder, hälsa, ekonomi, civilstånd, boende-arrangemang och livsåskådning. Andra faktorer som kunde räknas till individuella faktorer, så som frihet, inkluderades inte i denna undersökning då gruppen äldre i Österbotten i de allra flesta fall är självständiga hemmaboende personer och då datamaterialet inte registrerat upplevelsen av frihet. I undersökningen inkluderades enbart material från Österbotten med 3059 svar av 65-, 70-, 75- och 80-åriga österbottningar, vilket motsvarade en svarsprocent om 58% (Wentjärvi 2012). Undersökningen baserades på frågorna:

Hur lycklig eller olycklig känner Du Dig för tillfället?

Vilket är Ditt nuvarande civilstånd?

Bor Du ihop med någon?

I allmänhet, hur skulle Du vilja säga att Din hälsa är?

Är Du nöjd med Din totala ekonomiska situation?

Tror Du på Gud eller en högre makt? samt bakgrundsvariablerna ålder och kön.

Vid jämförelse av de kvinnor och män som hade svarat på frågan om deras upplevelse av lycka visade det sig ändå inte finnas något samband signifikant mellan kön och upplevelse av lycka, varför vi inte redogör desto närmare för betydelsen av kön här.

Lycka på ”äldre dagar”

Utgående ifrån vår undersökning kan man säga att den största delen av äldre i Österbotten upplever sig vara ganska eller mycket lyckliga. Av de totalt 3017 deltagare som hade svarat på frågan kring sin upplevelse av lycka var det hela 67,7 procent som svarat att de kände sig ganska lyckliga och 14,6 procent som kände sig

mycket lyckliga. Totalt sett uppgav alltså mer än 80% av de äldre som deltog i undersökningen att de var ganska eller mycket lyckliga. Den grupp som uppgav sig vara ganska eller mycket olyckliga utgjordes däremot av endast 2,4 procent av de svarande. Resterande 15,3 procent hade svarat att det var svårt att säga hur lyckliga eller olyckliga de kände sig, vilket vi här har tolkat som inte så lyckliga.

Analysen av sambandet mellan lycka bland äldre österbottningar och deras ålder visade att det förelåg ett tydligt samband. Baserat på de fyra åldersgrupperna som inkluderats i denna undersökning kunde man se skillnader i upplevelse av lycka mellan de olika ålderskategorierna. Upplevelsen av att vara ganska och mycket lycklig sjönk en aning i hög ålder. Då man jämförde de olika ålderskategorierna 65 och 80 år kunde man även notera att den största och den minsta andelen äldre som uppgav att de var mycket lyckliga fanns inom dessa åldersgrupper. Av 65-åringarna var det drygt 18% som angav att de var mycket lyckliga medan det bland 80-åringarna var endast drygt 9 % som uppgav att de var mycket lyckliga.

Frisk och lycklig?

Tidigare forskning har också visat på att det finns ett starkt samband mellan lycka och hälsa, där sambandet tar sig något olika uttryck beroende på hur man definierat hälsa. Sambandet mellan de två är som starkast när man definierar hälsa utgående från deltagarnas subjektiva hälsa (Brülde 2007; Angner et al. 2013). Här utgår vi därför från deltagarnas självskattade hälsa.

Resultatet från analysen visade på ett tydligt samband mellan äldres upplevelse av lycka och självskattad hälsa. Särskilt tydligt blev dock sambandet mellan upplevelse av att vara olycklig och dålig hälsa. I den sammanlagda kategorin ganska eller mycket olycklig bestod hela 41% av svaren av äldre som uppgivit sig ha dålig hälsa och 37% av äldre som skattat sin hälsa som någorlunda. Endast knappa 3%

av de äldre som upplevde sig som ganska eller mycket olyckliga upplevde att de hade en utmärkt hälsa.

Av de äldre som hade svårt att säga hur lyckliga de var uppgav drygt 55% av deltagarna att de var vid någorlunda hälsa. Detta kan jämföras med knappa 2% som hade en utmärkt självskattad hälsa i samma kategori. De som uppgav att deras hälsa var god, mycket god eller utmärkt återfanns oftare i kategorin mycket lycklig där 78% av deltagarna upplevde sin hälsa som god eller bättre.

Ekonomi och lycka

Upplevelsen av lycka kan även variera beroende på hurdan ekonomi en individ har. Ser man på ekonomiska förutsättningar visar det på varierande samband mellan ekonomi och lycka där sambandet är svagare i välfärdsstater och starkare i något fattigare länder (Brülde 2007; Ono & Lee 2013). Med avseende på individuella ekonomiska skillnader är sambandet mellan lycka och ekonomi också svagare än om vi ser till sambandet i ett nationellt perspektiv. (Brülde 2007).

Resultatet av vår undersökning visade på ett samband mellan äldres upplevelse av lycka och deras upplevelse av hur väl deras ekonomiska situation motsvarade behoven. Bland de äldre som upplevde sig vara mycket lyckliga utgjordes 93% av personer som var ganska eller mycket nöjda med sin ekonomi och mindre än 2% av äldre som uppgav sig vara mycket missnöjda med sin ekonomiska situation. Den största gruppen bland de äldre som upplevde sig vara ganska lyckliga var de som var ganska nöjda med sin ekonomiska situation, hela 77%, vilket samtidigt motsvarar ca hälften av samtliga svar. Bland de äldre som upplevde sig vara ganska eller mycket olyckliga bestod 14% av äldre som var mycket missnöjda med sin ekonomi, vilket dock var en lika stor andel som de som var mycket nöjda med sin ekonomi. Bland de äldre som var ganska eller mycket olyckliga

var endast hälften ganska nöjda med sin ekonomi och 23% ganska missnöjda.

Lyckligast tillsammans?

Civilstånd och familjära relationer är viktiga aspekter för upplevelsen av lycka. Starka samband ses mellan dessa två, och tidigare forskning visar att upplevelsen av hur lycklig man är påverkas av att man har en parrelation (Layard 2006; Brülde 2007). Layard (2006) menar också att de familjära relationerna är en av de viktigaste enskilda faktorerna som påverkar individers lycka. Samtidigt gör han gällande att negativa effekter på upplevelse av lycka kan ses bland grupper hos fränskilda och separerade individer samt änkor/änklingar. Kvalitet och stabilitet i parrelationer samt relationens tidsmässiga längd ger dock variation i hur starkt sambandet är mellan civilstånd och lycka. Således är det inte enbart relationen i sig som påverkar sambandet (Layard 2006).

Vår undersökning bekräftade sambandet mellan civilstånd och upplevelse av lycka bland äldre i Österbotten. Bland de äldre som uppgav att de var mycket lyckliga var drygt 81% gifta och endast 2% ogifta. Här kan dock betonas att merparten av de äldre som deltog i undersökningen var gifta. Även kategorin ganska lyckliga bestod till största delen av gifta personer, 73%, medan 14% var änkor och änklingar och knappa 6% fränskilda. I kategorin med ganska eller mycket olyckliga noterades ändå att 41% av de svarande var gifta, 36% änkor och änklingar och 10% fränskilda personer.

I anslutning till den äldres civilstånd undersöktes även sambandet mellan boende och upplevelse av lycka utgående ifrån frågan *Bor Du ihop med någon?*. Tidigare forskning visar på ett tydligt samband mellan lycka och att bo tillsammans med någon, både gällande individer som är gifta och de som är sambon (Brülde 2007). Att bo ensam inverkar på upplevelse av lycka i en negativ riktning, enligt Ono och Lee (2013). Upplevelse av lycka bland indi-

vider som bött ensamma hela livet påverkas däremot inte lika negativt som för övriga ensamboende (Brülde 2007).

I vår undersökning inkluderade vi olika svarsalternativ där det även framgick om den äldre bodde tillsammans med andra individer än med hens make/maka eller sambo. I linje med resultaten som berörde äldres upplevelse av lycka och civilstånd, kunde vi även här skönja ett signifikant samband mellan upplevelsen av lycka och äldres boendearrangemang.

Av dem som uppgav att de var ganska eller mycket olyckliga var 49% ensamboende medan 36% var äldre som uppgav att de bodde tillsammans med någon som de hade en parrelation. 14% av de svarande som uppgav att de var ganska eller mycket olyckliga var personer som bodde med någon de inte hade en parrelation med. Bland dem som uppgav att de var mycket lyckliga var däremot 83% äldre som bodde tillsammans med sin make, maka eller sambo. I den kategori som hade svårt att säga hur lyckliga de var bodde 60% ihop med make, maka eller sambo. Den näst största gruppen bestod av äldre som bodde ensamma, 32%.

Livsåskådning och lycka

Brülde (2007) menar att det finns ett samband mellan att tro på Gud och lycka, och att det starkaste sambandet hittas vid undersökning av äldres lycka och religion. Holder (2010) menar däremot att tidigare forskning har visat på olika resultat när man undersökt sambandet. Även Snoep (2007) beskriver variationer i hur starkt sambandet är.

Livsåskådning i undersökningen och materialet som användes är baserat på frågan *Tror Du på Gud eller en högre makt?*. Vid jämförelse mellan de äldre som uppgav att de tror på Gud eller en högre makt och de som inte gjorde det kunde man skönja ett samband med upplevelsen av lycka. Bland dem som uppgav att de är mycket lyckliga trodde 88% på Gud eller en högre makt, medan 12% svarade nekande på frågan. Ser man istället på katego-

rin ganska eller mycket olyckliga består fortfarande största delen av äldre som tror på Gud eller en högre makt, men andelen som inte tror har i denna kategori ökat till 24%. Här gäller dock att merparten av de äldre som svarat på enkäten tror på Gud eller en högre makt, varvid sambandet mellan livsåskådning och lycka inte heller är väldigt starkt påvisbart.

Fokus på hälsa, ekonomi och relationer

De individuella faktorerna civilstånd, boendearrangemang, hälsa, ekonomi och livsåskådning visade alla på signifikanta samband med äldres upplevelse av lycka i Österbotten. Undantaget bland de inkluderade faktorerna var ålder som visade på ett samband som inte var signifikant. Hälsa uppvisade den starkaste korrelationen med lycka följt av ekonomi, boendearrangemang och civilstånd. Vid en korrelationsanalys hade de två sistnämnda dock ett betydligt starkare samband med varandra än med lycka, vilket förvisso var väntat då individer som bor tillsammans i åldern 65–80 år oftast bor med någon de har en parrelation med.

Även hälsa och ekonomi, samt boende och ekonomi, uppvisade starka samband med varandra. Livsåskådning, i denna undersökning utgående från äldres svar på frågan om de tror på Gud eller en högre makt, har ävenså ett signifikant samband med lycka, men sambandet är inte väldigt starkt.

Vad kan vi då dra för slutsatser av resultaten som beskrivits ovan? Hur ser det ut för äldre i Österbotten: stämmer deras upplevelse av att vara lycklig överens med det som rapporteras om i World Happiness Report 2018 och vad är det som påverkar den subjektiva upplevelsen av att vara lycklig?

Generellt sett kan man utgående från vår undersökning säga att äldre i Österbotten ofta skattar sig som ganska eller mycket lyckliga. Detta är ett positivt resultat – och kanske något överraskande med tanke på att många andra faktorer än ovan nämnda kan antas påverka den äldres upplevelse av lycka. Som tidigare

nämnts är lyckoforskning dock problematisk, bland annat då det saknas en enhällig definition av begreppet lycka. Här kan även finnas aspekter som påverkat hur deltagarna svarat på frågan kring sin lyckoupplevelse; möjligtvis kan sociala förväntningar och normer ha påverkat deltagarnas svar på den frågan.

Det U-formade sambandet mellan ålder och lycka, som beskrivits i tidigare forskning (Gerdtham & Johannesson 2001; Brülde 2007, Ono & Lee 2013) så att upplevelsen av lycka är störst i början och i slutet av livet, kunde inte verifieras i vår undersökning. Som tidigare framgått baserades undersökningen dock enbart på de fyra ålderskategorierna som enkätens deltagare utgjordes av, vilket inte möjliggör en undersökning av U-formade samband mellan lycka och ålder. Istället kunde vi se att upplevelsen av lycka inte ökade vid högre ålder, utan tvärtom sjönk en aning hos de allra äldsta som deltog i GERDA enkäten. En försiktig slutsats som kan dras av detta är att sambandet mellan lycka och ålder möjligen bör ses i ett bredare åldersperspektiv och/eller av att upplevelsen av lycka förklaras bättre av andra faktorer än av ålder. Det sistnämnda bekräftas med avseende på österbottniska äldre över 65 år då sambandet mellan upplevelse av lycka och ålder inte är signifikant i en korrelationsanalys. Istället korrelerar upplevelsen av lycka med hälsa, ekonomi, civilstånd och boendeförhållanden samt livsåskådning.

Utgående från denna undersökning kan man även säga att flera individuella faktorer är viktiga för äldres upplevelse av lycka. Alla de faktorer vi inkluderade i undersökningen visade sig, i varierande utsträckning, ha ett samband med äldres upplevelse av lycka. Resultaten bör dock tolkas med viss försiktighet då en del av svarsalternativen har låga antal svaranden.

Med hänseende till de individuella faktorer som i analysen av det österbottniska GERDA materialet visade ha samband med lycka menar vi att det borde det fästas större vikt vid faktorer som bibehållandet av boendegemen-

skap, ekonomisk tillfredsställelse och främjandet av god subjektiv upplevelse av hälsa för att kunna främja ett gott och lyckligt liv för äldre. Då undersökningen utgår ifrån subjektiva bedömningar är det viktigt att hålla i minnet att resultatet i sig inte nödvändigtvis betyder att tyngdpunkten bör förskjutas till ökad inkomstöverföring eller vid aktiva ingrepp i äldre personers boendeförhållanden, civilståndsrelaterade frågor eller hälsotillstånd *per se*. Istället är det möjligen av större betydelse att stöda äldre personer i hanteringen av dennes livssituation, särskilt i de fall livssituationen förändras till det sämre med avseende på just hälsa, ekonomi, boendearrangemang etc., särskilt som risken att bli änka/änkling och försämring i den äldres ekonomiska förhållanden ofta ändrar med stigande ålder.

Betraktar man omständigheter som civilstånd och boendeförhållanden uppkommer också frågan om det är bra att eftersträva att äldre personer bor i det ursprungliga hemmet så länge som möjligt – även efter partners bortgång – då ensamboende verkar medföra en försvagad upplevelse av att vara lycklig. Mycket tyder på att det finns äldre personer som skulle vara mera betjänta – och uppleva en större grad av lycka eller tillfredsställelse – om de skulle kunna bo tillsammans (eller i anslutning till) andra människor och tjänster som underlättar vardagen med hänseende till t.ex. hälsa och ekonomi.

Kontakt:

Ulrika Häggström, SEMPRE-projektet, projektforskare, Yrkeshögskolan Novia
epost: ulrika.haggstrom@novia.fi

Susanne Jungerstam, SEMPRE-projektet, överlärare, Yrkeshögskolan Novia
epost: susanne.jungerstam@novia.fi



Artikeln baserar sig på Ulrika Häggströms examensarbete (handledare Susanne Jungerstam). Författarna riktar sitt tack till GERDA Botnia-projektet för insamling av data som ligger till grund för denna artikel, samt till GERDA Botnia-

projektets finansiärer Interreg-programmet Botnia Atlantica, Österbottens förbund, Umeå kommun och projektparterna Yrkeshögskolan Novia, Åbo Akademi och Umeå universitet. Därtill är vi tacksamma för den finansiering som erhållits inom ramen för projektet SEMPRE för resursstärkande arbete med äldre personer, framför allt av Interreg Baltic Sea Region Programme 2014–2020 samt Arbets- och näringsministeriet i Finland.

Litteratur

- Angner, E., Ghandhi, J., Williams Purvis, K., Amante, D., & Allison, J. (2013). Daily functioning, health status, and happiness in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 14(5), 1563–1574. doi:10.1007/s10902-012-9395-6
- Brülde, B. (2007). *Lycka och lidande: Begrepp, metod och förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Chyi, H., & Mao, S. (2012). The determinants of happiness of china's elderly population. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 167–185. doi:10.1007/s10902-011-9256-8
- Fissi, M. (2014). Should happiness guide social policy? *South African Journal of Philosophy*, 33(4), 473–485. doi:10.1080/02580136.2014.976750
- Gerdtham, U., & Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health, and socio-economic factors: Results based on swedish microdata. *Journal of Socio-Economics*, 30(6), 553.
- Griffin, J. (2007). What do happiness studies study? *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 139–148. doi:10.1007/s10902-006-9007-4
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207–225.
- Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 99–138. doi:10.1007/s10902-006-9006-5
- Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report 2018*. Hämtad från: <http://worldhappiness.report/ed/2018/>
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277. doi:10.1111/jopy.12050
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 131–150. doi:10.1007/s10902-008-9126-1
- Häggström, U. (2015). *Nyckeln till lycka: en kvantitativ undersökning kring sambandet mellan äldres upplevelse av lycka och faktorer i den privata sfären baserat på GERDA Botnia-projektet*. Examensarbete, socionom YH. Vasa: Yrkeshögskolan Novia.
- Jungerstam, S. (2012). GERDA Botnia – en tvärvetenskaplig resurs för och om äldre i Västerbotten och Österbotten. I S. Jungerstam, M. Nygård, B. Olofsson et al. (Red.), *Äldres värdighet, delaktighet och hälsa: Resultat från GERDA Botnia-projektet*, (s. 6–11). Vasa: Yrkeshögskolan Novia.
- Lacey, H. P., Smith, D. M., & Ubel, P. A. (2006). Hope I die before I get old: Mispredicting happiness across the adult lifespan. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 167–182. doi:10.1007/s10902-005-2748-7
- Layard, R. (2006). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Penguin Books.
- Nordenfelt L. (2010). Hälsa, autonomi och livskvalitet: några grundläggande begrepp. I L. Nordenfelt (Red.), *Värdighet i vården av äldre personer* (s. 29–61). Lund: Studentlitteratur AB.
- Ono, H., & Lee, K. S. (2013). Welfare states and the redistribution of happiness. *Social Forces*, 92(2), 789–814.
- Snoep, L. (2008). Religiousness and happiness in three nations: A research note. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 207–211. doi:10.1007/s10902-007-9045-6
- Sotgiu, I., Galati, D., Manzano, M., & Rognoni, E. (2011). Happiness components and their attainment in old age: A cross-cultural comparison between italy and cuba. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 353–371. doi:10.1007/s10902-010-9198-6
- Wentjärvi, A., Sund, M. & Pellfolk, T. (2012). Hälsa och livsvillkor bland äldre i Kvarkenregionen baserat på GERDA Botnia-enkäten 2010. I S. Jungerstam, M. Nygård, B. Olofsson et al. (Red.), *Äldres värdighet, delaktighet och hälsa: Resultat från GERDA Botnia-projektet*, (s. 12–25). Vasa: Yrkeshögskolan Novia.
- Wren-Lewis, S. (2014). How successfully can we measure well-being through measuring happiness? *South African Journal of Philosophy*, 33(4), 417–432. doi:10.1080/02580136.2014.967597