



**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp,
för Magisterexamen i psykologi
VT 2018**

Sambandet mellan tre dimensioner av meningsfullt liv och vissa psykologiska utfall

Kristoffer Karlsson

Författare/Author

Kristoffer Karlsson

Titel/Title

Sambandet mellan tre dimensioner av meningsfullt liv och vissa psykologiska utfall

The association between three dimensions of meaning in life and some psychological outcomes

Handledare/Supervisor

Marcus Johansson

Examinator/Examiner

Peter Jönsson

Sammanfattning/Abstract

Meningsfullt liv är idag ett etablerat forskningsämne inom psykologin. Nyligen har det uppstått viss konsensus om att begreppet meningsfullt liv är multidimensionellt och främst består av dimensionerna förståelse (en slags känsla av sammanhang), syfte (innehav av viktiga livsmål) och betydelse (upplevelsen att ens existens är av värde). Den aktuella studien hade som syfte att undersöka vilka samband som finns mellan dessa dimensioner och variablerna tacksamhet, självbildsklarhet, optimism, ensamhet och livstillfredsställelse. Tidigare forskning har funnit signifikanta samband, men då har främst endimensionella meningstest använts. En hypotes i den aktuella studien var att det skulle uppstå signifikanta samband även med användande av ett multidimensionellt mätinstrument bestående av nyss nämnda tre dimensioner. En annan hypotes var att studien vid multipla regressionsanalyser skulle upptäcka minst något fall där en meningsdimension är särskilt framträdande när det gäller att predicera ett visst utfall. Hypoteserna testades genom en enkätundersökning som främst hade universitetsstudenter som deltagare. Sammanlagt deltog 191 personer i studien. Den första hypotesen fick entydigt stöd. Angående den andra hypotesen uppstod fall där inte alla tre meningsdimensioner samtidigt unikt kunde predicera ett visst utfall. När utfallet var ensamhet visade det sig att alla tre meningsdimensioner kunde predicera detta utfall ungefär likvärdigt. Men när utfallet var exempelvis självbildsklarhet visade det sig att det främst var förståelse som kunde predicera detta utfall och i viss mån betydelse, men däremot inte syfte. Uppsatsens slutsats är därmed att det verkar finnas åtminstone vissa fall då det kan vara relevant att göra åtskillnad mellan olika meningsdimensioner och inte mäta begreppet meningsfullt liv enbart endimensionellt.

Nyckelord

Meningsfullt liv; meningsdimensioner; förståelse; syfte; betydelse

Människor är meningssökande varelser (Heine, Proulx & Vohs, 2006; Wong, 1997; Wong, 2010). Vi reflekterar ofta över våra liv samt ställs inför livssituationer som ständigt behöver uttolkas i förhållande till oss själva. Vi besvarar då frågor såsom ”vilken betydelse har detta för mitt liv?” eller ”vart är jag på väg med mitt liv?”. Att finna mening i det som sker i ens liv är viktigt eftersom annars finns risken att tillvaron betraktas som tom eller innehållslös, eller kanske rentav kaotisk. Meningsfullt liv (eng. *meaning in life*) har också länge betraktats som ett betydelsefullt begrepp inom psykologin.¹ Meningsfullt liv har bl.a. definierats på följande sätt: "Liv upplevs som meningsfulla när de upplevs ha signifikans bortom det triviala och momentana, när de upplevs ha syfte, eller när de har ett sammanhang som transcenderar kaos" (King, Hicks, Krull & Del Gaiso, 2006; jfr Steger, Kawabata, Shimai & Otake, 2008). Omfattande forskning kring meningsfullt liv drog dock igång först i samband med den positiva psykologins genomslag för ungefär tjugo år sedan. Det har sedan skett ytterligare en forskningsökning i takt med att 2000-talet har förlöpt. Det har från olika håll sagts att nästa utmaning är att integrera den forskning som finns och sådana försök görs nu av olika forskare inom fältet (Leontiev, 2017; George & Park, 2016).

Försök till integrering ska ses mot bakgrund av att det bl.a. finns många olika definitioner och beskrivningar kring vad meningsfullt liv närmare innefattar, vilket gör att forskningsfältet blir något mer svåröverblickbart än andra forskningsfält (George & Park, 2016). Exempelvis betraktas ibland begreppen ”mening med livet” (eng. *meaning in life*) och ”syfte med livet” (eng. *purpose in life*) som utbytbara, medan i andra fall betraktas de som begrepp med något olika innebörder och därmed har det sagts att bör de hållas åtskilda vid exempelvis mätning av meningsfullt liv (Hill, Burrow, Sumner & Young, 2015; George & Park 2016). Vidare betraktas meningsfullt liv ibland främst som någonting kognitivt, medan andra gånger beskrivs det främst som en motivationsfaktor i livet. En ytterligare aspekt som bidrar till att fältet blir lite spretigt eller svåröverblickbart är att begrepp som ”mening” och ”meningsskapande” dyker upp på många skilda håll inom psykologin, men ibland utan att främsta fokus ligger på just meningsfullt liv. Det har dock påtalats att sådan forskning kan vara relevant. Men den har förbigåtts emellanåt (George & Park, 2016).

Sammantaget har en större konsensus kring den närmare innebörden av begreppet meningsfullt liv eftersträvat på olika håll inom forskningsfältet, även om man såklart inte kan kräva en fullständig sådan. En viss konsensus har nyligen uppstått som säger att meningsfullt liv främst består av tre dimensioner: 1) att man förstår ens liv och ser sammanhang i detta, 2) att man vägleds av ett syfte eller olika sorters livsmål, samt 3) att man upplever att ens existens betyder något i världen eller för andra (Medlock, 2017). Inom forskningen har man sällan gjort en tydlig åtskillnad mellan dessa dimensioner eller liknande dimensionsindelningar vid mätning av meningsfullt liv. Det finns i och för sig ofta enskilda påståenden i använda mätinstrument som täcker två eller tre av dessa dimensioner, men det görs alltså ingen åtskillnad dem emellan. Man kan exempelvis stöta på påståenden som frågar deltagare om de upplever mening och syfte i deras liv. Trots att mening och syfte hänger samman rör det sig troligen om något olika saker.

På grund av bristen på åtskillnad mellan olika meningsdimensioner har forskningen gått miste om möjligheten att se om det t.ex. finns någon dimension som är särskilt viktig när det gäller att predicera ett relevant psykologiskt utfall, t.ex. livstillfredsställelse (Martela & Singer, 2016). En sådan fråga är relevant att besvara eftersom man då enklare kan veta hur exempelvis livstillfredsställelse skulle kunna främjas hos människor. Livstillfredsställelse är ju både ett trevligt tillstånd i sig samt för med sig andra positiva fördelar i livet. Det kan såklart vara så att dimensionerna är ungefär lika viktiga för den psykologiska hälsan i vissa sammanhang, men detta är svårt att utläsa utifrån aktuell forskning i dagsläget.

1 Emellanåt används ordet ”mening” istället för ”meningsfullt liv” i uppsatsen. Dessa ord är i regel utbytbara med varandra. Exempel: Man brukar t.ex. i forskningen tala om att människor försöker finna mening eller att det finns olika ”källor” till mening. I dessa fall kan man använda ordet ”meningsfullt liv” i stället, om man så vill.

Det är utifrån denna skildring av mättningsproblem inom forskningsfältet som man skall förstå syftet med den nuvarande studien. Syftet med uppsatsen är att undersöka kopplingen mellan nyss nämnda tre dimensioner av meningsfullt liv i förhållande till tacksamhet, självbildsklarhet, optimism, ensamhet och livstillfredsställelse för att se om dimensionernas samband i förhållande till dessa psykologiska utfall är likvärdiga eller om de skiljer sig åt. Syftet kommer att undersökas med hjälp av en enkätundersökning som presenteras senare i uppsatsen. Eftersom undersökningen är av korrelationell art kommer inga kausala slutsatser kunna dras kring variablernas samband i undersökningen, men förhoppningsvis utgör den ett bidrag till den integrering som har eftersträfvats inom forskningsfältet. Skulle det nämligen visa sig att det finns något fall där en meningsdimension är bättre på att predicera ett visst utfall så innebär det att det finns en poäng med att göra åtskillnad mellan olika dimensioner vid mätning av meningsfullt liv.

I den fortsatta framställningen kommer jag först att under två rubriker kortfattat gå igenom vissa allmänna aspekter kring meningsfullt liv i förhoppningen om att ge läsaren en inledande förståelse kring begreppet. Därefter behandlas meningsfullt liv som ett multidimensionellt begrepp, samt de tre nämnda meningsdimensionerna. Sedan går man igenom hur meningsfullt liv har mätts tidigare inom forskningen och denna presentation leder så småningom till en introduktion av det mätinstrument som kommer att användas i denna uppsats. Sedan presenteras under några rubriker tidigare forskning kring de variabler som de tre meningsdimensionerna eventuellt kommer att korrelera med. Inledningsavsnittet avslutas sedan med forskningshypoteser.

Innebörden av begreppet meningsfullt liv

Vad innebär begreppet meningsfullt liv i allmänhet? Meningsfullt liv brukar i forskningslitteraturen bl.a. beskrivas som någonting oerhört subjektivt och nära kopplat till vilken självbild man har. Precis som Schlegel och Hicks (2017) säger så kan det exempelvis vara svårt att överlag säga om ett visst karriärval är meningsfullt eller inte. Det beror på om det finns överlapp mellan valet och insikt kring frågan vem man själv verkligen är. Det kan även vara värt att nämna att forskning kring meningsfullt liv är en del av inriktningen *positiv psykologi* (se Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 för en överblick). Jämfört med andra positiva psykologiska begrepp, t.ex. lycka, har det dock funnits viss brist på fokus på just meningsfullt liv inom positiv psykologi (Hicks & King, 2009a). Det beror troligen på att meningsfullt liv har betraktats som ett ganska så abstrakt ämne, med viss brist på koppling till människors verkliga liv (Peterson & Park, 2014; se även Leontiev, 2013).

För att närmare förstå innebörden av begreppet meningsfullt liv i allmänhet kan det vara värt att kortfattat nämna vad människor själva tycker ger mening åt deras liv, så att inte ämnet upplevs som alltför abstrakt. Några mycket vanliga källor till mening är bland annat tillfredsställelse av grundläggande behov, personliga relationer, personlig tillväxt, samt deltagande i fritidsaktiviteter (Prager, 1996 och 1998). Självtranscendens, upplevelse av rättvisa och respekt, självacceptans och religion bör också betraktas som viktiga källor till mening när man ser till respondenters svar (Wong, 1998). Det kan naturligtvis finnas både individuella och kulturella skillnader när man talar om potentiella källor till mening. Det gäller inte minst en sådan källa som religion, som vissa människor anser är viktigt i deras liv medan det betraktas som oviktigt för andra människor. Om man sedan ska framhålla en källa som särskilt viktig när det gäller att predicera meningsfullt liv så är det kanske familjen samt andra sociala relationer, särskilt sådana relationer som ger en individ en säker känsla av att passa in (Lambert et al. 2010; Lambert et al. 2013).

Meningsfullt livs associationer med välbefinnande

Meningsfullt liv är associerat med välbefinnande av olika slag. Meningsfullt var t.ex. associerat med mer livstillfredsställelse, lycka, positiv affekt, samt mindre depression, hos fyra olika

åldersgrupper i en studie (Steger, Oishi & Kashdan, 2009). Meningsfullt liv är vidare associerat med mer hopp och mindre depression både samtidigt och longitudinellt (Mascaro & Rosen, 2005), positiv mental hälsa, (Halama & Dedova, 2007), mindre ångest och mindre somatiska symptom (Ishida & Okawa, 2006) samt mindre självmordstankar över tid (Kleiman & Beaver, 2013). Samtidigt är det viktigt att betona att det mesta av forskningen kring meningsfullt liv som sysslar med finande av associationer till andra psykologiska utfall är baserat på endimensionella meningsbegrepp eller skalor som smälter ihop olika tänkbara meningsdimensioner till en enda dimension. Man kan alltså fråga sig vad det är som är den närmare förklaringen till varför meningsfullt liv får positiva effekter för hälsan. Ett sätt att ta reda på detta är att fråga respondenter vilka potentiella källor till mening de har i sina liv i sådana här typer av studier. Etablerade mätinstrument kring meningsfullt liv brukar dock inte vara konstruerade på det sättet och sådana instrument riskerar att bli ganska så omfattande. Man kan dock få mer indikation kring varför meningsfullt liv är adaptivt om man ser meningsfullt liv som ett multidimensionellt begrepp eftersom man kan då fram mer tydliga mönster i respondenters svar.

Innan uppsatsen behandlar meningsfullt liv som ett multidimensionellt begrepp ska bara kortfattat nämnas att det kan vara lätt att tro att lycka eller glädje utgör en slags dimension av meningsfullt liv, men så är det inte. Man kan mycket väl ha ett meningsfullt liv utan att vara glad, t.ex. om man är en religiös missionär eller förtryckt politisk aktivist. Meningsfullt liv innefattar i hög grad att man tänker både på det förflutna, framtiden och möjligheter, medan lycka är mer baserat på bedömning av ens nutida situation (Baumeister, Vohs, Aaker & Garbinsky, 2013; se även Huta, 2017).

Meningsfullt liv som ett multidimensionellt begrepp

Mening betraktas nuförtiden ofta som ett multidimensionellt begrepp, även om det har rätt lite olika meningar kring vilka dimensioner som täcks av begreppet. Delle Fave med kollegor (2013) skriver att meningsfullt liv främst har förståtts utifrån två synvinklar som emellanåt också har kombinerats vid definitionen av mening: å ena sidan genom att ens uppfattningar kring livet och av saker och ting präglas av sammanhang och ordning och å andra sidan att ens liv präglas av syfte och mål vilket ger riktning åt ens beteende och livet som helhet (jfr Hicks & King, 2009a). Därutöver har det uppstått ett antal olika modeller kring meningsfullt liv och dess dimensioner genom åren. Det som emellertid kännetecknar dagens forskningsläge är att flera forskare numera menar att det främst finns tre dimensioner som är särskilt centrala och vidare att dessa bör tydliggöras vid mätningen av meningsfullt liv (se bl.a. Heintzelman & King, 2014; Martela & Steger, 2016; George & Park, 2016; George & Park, 2017). Dessa tre dimensioner är som nämnts i introduktionen: 1) förståelse eller sammanhang (en kognitiv dimension), 2) innehav av syfte eller livsmål, (en motivationsdimension), samt 3) betydelse, dvs. upplevelsen att ens liv har värde och betyder någonting för världen eller andra personer (en värdedimension). Tanken är att individers självskattningar av meningsfullt liv i mätningensformulär i mångt och mycket reflekterar framförallt dessa dimensioner.

År 2014 anordnades en kongress kring ämnet meningsfullt liv där flera ledande forskare inom fältet bjöds in. Där uppstod en viss konsensus om att dessa tre dimensioner utgör kärnan i begreppet meningsfullt liv (Medlock, 2017; Wong, 2017). Det är framförallt dimensionen betydelse som tidigare inte har uppmärksammats lika mycket som den gör nu. Det är emellertid viktigt att betona att det inte är självskrivet att det måste finnas enbart tre kärndimensioner kring meningsfullt liv. Wong (2017) har exempelvis genom åren betonat en modell bestående av fyra dimensioner av mening: de som nyss nämnts samt etiskt ansvarsfullt beteende (så att exempelvis inte hemska begångna handlingar ska kunna betraktas som meningsfulla). Morgan och Farsides (2009) har i sin tur föreslagit en fem-dimensions-modell. Tre av dessa påminner om de tre dimensioner som denna uppsats behandlar, men därutöver nämner författarna spännande liv (eng. *exciting life*) och fulländat liv (eng. *accomplished life*). Enligt Martela och Steger (2016) innefattar dock det förra begreppet

affektiva komponenter som inte bör blandas samman med mening (samma sak gäller för övrigt sådant som upplevelse av glädje och lycka) och det senare, dvs. fulländat liv, bör betraktas som en känsla skild från mening. Båda dessa ytterligare potentiella dimensioner utgör enligt deras mening källor till mening alternativt sådant som kan följa efter finnande av mening, men de är inte del av själva begreppet meningsfullt liv.

George och Park (2017) påpekar att det inte nödvändigtvis finns enbart tre dimensioner under begreppet meningsfullt liv, men det är alltså dessa tre som är nyckeldimensionerna i den forskningen som finns. Park (2017) säger också att det är viktigt att dra vissa gränser för hur långt begreppet meningsfullt sträcker sig för att begreppet ska vara användbart. Martela och Steger (2016) är inne på samma linje. De säger att i takt med att forskningen kring meningsfullt liv har fortskridit genom åren har det funnits en riktning mot att validera färre meningsdimensioner snarare än flera och att sådant som tidigare betraktades som en del av begreppet meningsfullt liv numera snarare betraktas som källor till mening eller konsekvenser av mening. George och Park (2016) menar vidare att acceptans av modellen med tre dimensioner gör att forskningen kring meningsfullt liv enklare kan knytas samman med psykologisk forskning kring mening och meningsskapande generellt. All forskning som berör mening har nämligen inte direkt fokus på meningsfullt liv även om det finns tydliga beröringspunkter. Meningsdimensionen förståelse skulle t.ex. kunna hämta inspiration från existerande forskning kring världsbilder och forskning kring hur människor reagerar när de upptäcker inkonsekvenser mellan förväntningar och det som faktiskt upplevs i situationer.

I en nyligen publicerad artikel av Hill m.fl. (2018) sägs att modellen med tre dimensioner gärna kan kompletteras med två dimensioner: upplevd känsla av mening (en *intuitiv* känsla av att ens liv är meningsfullt) och reflektion kring mening (att man värderar och spenderar tid med att tänka på meningsfullt liv; grundtanken bakom denna dimension är att man ibland kanske inte kan finna mening såvida man inte reflekterar kring frågan). Dimensionen kan sägas väva ihop övriga dimensioner, men författarna anser att den bör betraktas som en egen dimension.

Förståelse, syfte och upplevd betydelse

Förståelse

Nu kommer de tre meningsdimensionerna att beskrivas mer ingående. Med dimensionen förståelse (eng. *comprehension*) avses främst en kognitiv dimension som kännetecknas av att den enskilde individen förstår sitt liv och sitt sammanhang: livet upplevs som begripligt. Denna kognitiva dimension kan även benämnas koherens eller sammanhang (eng. *coherence*) eftersom dimensionen innefattar att man kan se reliabla mönster i ens livshändelser och i viss mån förutsäga vad som händer i ens liv. Om man inte upplever mening i detta avseende finns det en risk att tillvaron betraktas som oförutsägbar, kaotiskt och utan struktur (Martela & Steger, 2016). Enligt Baumeister (1991, kap. 4) har människor i regel ganska höga förväntningar om att tillvaron ska vara meningsfull och begriplig, samt full av stabilitet och ordning i flera avseenden. Människor stöter dock på livsmoment som inte alltid passar in i deras huvudteman i livet och livet i sig karaktäriseras i själva verket av ständig förändring. Äktenskap som institut är t.ex. ett sätt att tvinga på mer mening och struktur åt någonting i livet än vad som kanske är möjligt. Två partners känslor och handlingar gentemot varandra är ju knappast desamma från dag till dag eller från år till år. Det kan vara upprörande när vi upptäcker att våra antaganden om stabilitet m.m. kan ifrågasättas. Följden kan bli att vi inte fullt kan förstå det som händer i våra liv. Det kan upplevas som frustrerande.

Dimensionen förståelse är nära sammankopplad med vissa specifika forskningsområden, bl.a. forskning kring individens förståelse efter traumatiska eller mycket stressfulla händelser. Människor utvecklar förväntningar kring hur världen fungerar och hur saker och ting fortlöper (meningssystem), men trauma och stress leder till stora inkonsekvenser mellan faktiska erfarenheter

och de meningssystem som man hela tiden bär med sig. Det kan i värsta fall leda till posttraumatisk stress eller andra psykiska problem där det kan vara mycket svårt att förstå sin tillvaro och leva ett normalt liv. Även forskning kring livsberättelser, kognitiv dissonans och osäkerhetshantering är nära sammankopplat med meningsdimensionen förståelse (George & Park, 2016). När det gäller just livsberättelse-forskningen så säger denna bl.a. att människors liv består av en mängd skilda händelser som sedan sammanvävs inom självet så att mer tydliga livsberättelser uppstår. Om sammanvävningen fungerar bra leder detta till att man får en koherent livshistoria och en klar identitet, vilket innebär ökad förståelse kring ens liv samt ökad förståelse kring hur livshändelser förhåller sig till sig själv. Man känner i regel också ökad psykologiskt välbefinnande (McAdams & Pals, 2006).

George och Park (2016) nämner även att världsbilder är viktiga för att människor ska kunna nå förståelse och mening i sina liv. Världsbilder kan definieras som trossatser och antaganden som beskriver verkligheten. Människor i alla kulturer har världsbilder och de kan innehålla antaganden om sådant som mänsklig natur, människans roll i förhållande till naturen, vilka mål och beteenden som är eftersträvansvärda och vad som utgör ett meningsfullt liv i allmänhet (Koltko-Rivera, 2004). Hur kan världsbilder bidra till just förståelse i människors liv? George och Park (2016) tar som exempel att det bl.a. finns många religiösa människor som tror på ståndpunkten att människors lidande fyller ett högre ändamål. En sådan tro kan potentiellt bidra med förståelse och mening om det skulle vara så att man själv utsätts för svårigheter i livet (se även Baumeister, 1991, s. 194-195).

Sammantaget säger George och Park (2016) om denna meningsdimension att klara och tydliga meningssystem bidrar till att minska osäkerhet i livet och till att man kan navigera sina liv bättre. Detta är särskilt tydligt vid specifika större livshändelser. Människor utsätts t.ex. för sådant som förluster och sjukdomar eller är med om livsövergångar såsom karriärbyten och föräldraskap m.m. I dessa fall förlitar vi oss på meningssystem för att besvara sådana frågor såsom vilka vi är, vad våra liv handlar om, vad våra erfarenheter betyder och hur vi ska gå vidare.

Syfte

Med dimensionen syfte (eng. *purpose*) avses främst att man har livsmål att sträva mot så att livet får riktning. Denna dimension utgör därmed en motivationsaspekt hos begreppet meningsfullt liv (Martela & Steger, 2016). Syfte är inte samma sak som mål i vanlig psykologisk bemärkelse. Begreppen hänger nära samman, men syften/livsmål betraktas som mer övergripande mål som dessutom hänger nära samman med ens identitet. Bara för att man har dagliga mål så behöver det alltså inte innebära att man upplever att ens liv i stort har ett syfte och att man vet vart man är på väg i livet (McKnight och Kashdan, 2009). Däremot är det nog så, precis som bl.a. Baumeister (1991, s. 21 och 35) säger, att innehav av högre stående mål hjälper en med att specificera dagliga mål och ge mening åt dessa (dvs. det motsatta förhållandet). Av hans beskrivning framgår att det finns människor som har tydliga livsplaner, men sedan finns det kanske de som upprepar enbart planerar för dagen. Samtidigt är det viktigt att betona att syfte kanske inte är någonting man antingen har eller inte har. McKnight & Kashan (2009) påpekar t.ex. att syfte kan ha olika sorters omfattning och styrka och det är detta som påverkar en persons hälsa och välbefinnande. Människor skiljer sig också åt hur pass medvetna de är om att de har ett syfte i livet eller inte.

Baumeister (1991, s. 61-62) menar att händelser i livet som inte täcks av högre och djupare mening kan betraktas som *banala* och livet kännetecknas av mycket sådant, t.ex. att man äter och andas och väntar i kö. Människor vill dock inte att deras liv ska betraktas som helt banala, ungefär som livet hos en insekt. En person vill att dennes liv ska utgöra en intressant och inspirerande berättelse, att exemplifiera ett högre tema, samt vara en del av större och viktiga utvecklingar. Denna beskrivning faller förmodligen in både under dimensionen syfte och dimensionen upplevd betydelse.

Damon, Menon & Cotton Bronk (2003) menar att syfte bl.a. handlar om att man vill uppnå någonting som är meningsfullt för självet. Ungefär som vanliga mål, men mer stabilt och långtgående än mindre mål. George och Park (2013) skriver att syfte innefattar att man har en attityd mot framtiden som präglas av entusiasm och spänning. Framtiden betraktas som lovande i ett visst avseende. Denna beskrivning påminner för övrigt en del om den psykologiska variabeln optimism som finns inkluderad i den här uppsatsens enkätundersökning. Möjligen kan man vänta sig ett positivt samband mellan just syfte och optimism.

George och Park (2016) hänvisar till forskning kring personligen värderade mål i samband med sin beskrivning av dimensionen syfte. Bland annat hänvisar de till forskning som visar att innehav av sådana mål är kopplat till välmående, särskilt om de är på en hög nivå och i överensstämmelse med ens identitet, intressen och värderingar. De visar att det finns flera teorier som säger att innehav av värderade mål är en nödvändig del av livet och att avsaknad av mål hos den enskilde individen leder till en känsla av tomhet. Även Ryff och Singer (1998) betonar att innehav av syfte är viktigt för att förhindra tomhet och tristess i livet. De skriver att syfte i form av projekt och strävanden är viktigt eftersom det ger värdighet och förmedlar mening åt ens dagliga existens och möjliggör för en själv att realisera ens potentialer. De menar vidare att sökande efter mening och syfte är en ständigt pågående process som inte får ett plötsligt slut. Engagemang och investering leder till syfte och mening menar de. När man talar om meningsdimensionen syfte verkar det alltså i viss mån röra sig om aktiviteter som utförs av den enskilde individen för att ge mening åt dennes liv.

Betydelse

Den tredje kärndimensionen hos meningsfullt liv är upplevd betydelse (eng. *mattering* eller *significance*) och den har särskilt framhållits av forskare först på senare år. Tidigare har den ofta sammanblandats med den kognitiva meningsdimensionen. Men betydelse eller signifikans (härefter används enbart begreppet betydelse i uppsatsen) innefattar ett värdeomdöme av ens liv som helhet, vilket innefattar att man beaktar både dåtid, nutid och framtid. Omdömet handlar om huruvida man upplever att ens liv är viktigt och värdefullt eller inte (Martela & Steger, 2016).

Martela och Steger (2016) menar att dimensionen kännetecknas av att livet upplevs såsom värt att leva och att man härvid bl.a. kan inspireras av svar som ges i forskningen kring varför människor inte väljer att begå självmord. Då kan man bl.a. få individuella svar såsom att man har ansvar för familjen, upplever ett särskilt syfte med livet eller att livet är för vackert för att avsluta. De säger själva att upplevd betydelse i slutändan inte enbart är baserat på om man har livsmål eller inte, utan det kan finnas andra sätt att uppleva betydelse. Bland annat kan man inspireras av forskning kring olika källor till mening (se ovan under rubriken "Innebörden av begreppet meningsfullt liv"). De tar själva som exempel att rättvis behandling potentiellt kan leda till att man upplever att ens liv är betydelsefullt, men att det kanske inte finns en lika stor koppling mellan rättvis behandling och innehav av värdefulla mål. Likaså säger de att goda familjerelationer (en mycket vanlig källa till mening) i och för sig kan konstrueras som ett livsmål, men främst tänker man sig att tid spenderad med familjen bidrar till att ens liv känns värdefullt.

Hill m.fl. (2018) menar att människor har ett behov av självtranscendens i den meningen att de upplever att de gör någon skillnad, är betydelsefulla, eller är betydelsefulla för andra personer. De hänvisar bl.a. till en studie (Rosenberg & McCullough, 1981) som funnit att ungdomars känsla av betydelse för sina föräldrar är sammankopplat med bl.a. självkänsla och mindre depression hos ungdomar. George och Park (2016) skriver att dimensionen innebär att man anser att ens liv är unikt och har långtgående konsekvenser och värde, medan avsaknad av upplevd betydelse innebär en risk att man anser att ens icke existens inte skulle göra någon skillnad för världen. Precis som i samband

med meningsdimensionen förståelse menar de att vissa världsbilder kan stärka individers känsla av betydelse, t.ex. tron på ett liv efter döden.

Betydelse-dimensionen är annars nära kopplad till den existentiella litteraturen och litteratur kring spiritualitet/religion. När man kommer in på sådan litteratur betonas ofta frågan hur individer värderar sina liv i förhållande till hela världen eller universum och inte bara till ens närmaste medmänniskor. Av George och Parks (2016) genomgång framgår att många människor gärna vill tro att deras liv inte bara har betydelse för dem själva utan i stället att livet har mer långtgående betydelse. Det kan vara deprimerande att på tänka att vår egen existens enbart finns under en mycket kort tid sett till hur länge universum funnits och kommer att finnas. Mycket tyder dock på att människor försöker att undvika sådana tankar, samt dödsångest, genom att acceptera världsbilder som t.ex. säger att människors liv har värde i olika sammanhang.

Något om kopplingar mellan de olika dimensionerna

George och Park (2013) betraktar förståelse och syfte som två skilda dimensioner även om de medger att de är nära relaterade till varandra eftersom de båda troligen leder till att man sätter värde på sitt liv. Men bara för att man har det ena behöver man inte ha det andra (se även Hill et al. 2015). De nämner som exempel en individ som intresserar sig för tanken att klättra på karriärstegen. Detta kan ge upphov till relevanta mål för att uppnå detta och starka känslor av syfte eller riktning i livet, men detta måste inte nödvändigtvis leda till en känsla av förståelse kring livet (även om det kan göra det). Brown och Wong (2015) bidrar också med ett exempel. De menar att inte allt som ryms under det generella begreppet meningsfullt liv är nödvändiga för biologisk överlevnad. Att finna mening på den kognitiva nivån är nödvändigt för överlevnad (hur man uppfattar världen), men inte nödvändigtvis det som de benämner existentiell mening (vilket de menar utgörs av sådant som känsla av sammanhang eller att man upplever sig bidra till världen). Existentiell mening är förresten ett svår fångat begrepp som kommer att behandlas kortfattat i en passage i diskussionsavsnittet senare.

Det finns naturligtvis flera kopplingar mellan de tre meningsdimensionerna. Martela och Steger (2016) samt George och Park (2016) tar upp flera tänkbara kopplingar mellan dessa i sina artiklar. De förstnämnda nämner bl.a. att förståelse troligen är en nödvändig omständighet för att man ska kunna uppleva betydelse eller värde. Det är nämligen svårt att föreställa sig att ett liv som inte är begripligt, och som kanske rentav är kaotiskt, skulle upplevs som positivt värderat av den enskilde individen. Däremot behöver det inte vara så att ett begripligt liv nödvändigtvis måste upplevs som positivt värderat (även om så ofta är fallet många gånger). De nämner som ett verkligt exempel en person som begår självmord, men som ändå levtt ett strukturerat liv och som på ett ingående och övertygande sätt kan förklara orsaken till handlingen i ett självmordsbrev. Även i övrigt finns kopplingar mellan dimensionerna. Tidigare i uppsatsen nämndes t.ex. kortfattat betydelsen av livsberättelser och världsbilder i samband med dimensionen förståelse. Om man läser de artiklar som berör dessa ämnen finner man även att syfte och betydelse både berörs och nämns uttryckligen emellanåt. En klar berättande identitet bidrar t.ex. inte bara med enhetlighet åt ens livshändelser, utan även med vetskap kring vad man vill och bör göra i livet.

Mätning av meningsfullt liv

Mätningaspekter kring meningsfullt liv är en fråga som ofta diskuteras i artiklar kring just meningsfullt liv. Man kan till att börja med fråga sig om man verkligen kan mäta meningsfullt liv på ett reliabelt sett, med tanke på dess subjektiva karaktär. En studie (Steger & Kashdan, 2007) har dock funnit att meningsfullt liv är måttligt stabilt över en ett års period. Som de skriver så innebär detta att begreppet meningsfullt liv fyller en funktion och att respondenter inte svarar utifrån

momentana influenser. Ett annat exempel på detta utgörs av en studie som funnit att självrapportering av meningsfullt liv predicerar mortalitet fjorton år senare (Hill & Turiano, 2014).

Det går alltså mäta meningsfullt liv på ett reliabelt sett trots dess subjektiva karaktär. Genom åren har det också uppstått flera olika mätinstrument som avser att mäta meningsfullt liv (Brandstätter et al. 2012). Vissa har varit mer populära än andra och det finns fördelar och nackdelar med alla skalor. Två instrument som tidigt användes var Purpose in life test, PIL (Crumbaugh & Maholick, 1964) och Life Regard Index, LRI (Battista & Almond, 1973). De används i viss mån fortfarande inom forskningen, men de har kritiserats för att sammanblanda meningsdimensioner samt mäta sådant som inte hör till begreppet meningsfullt liv, såsom energi, depression och livstillfredsställelse (se t.ex. Damon, Menon & Cotton Bronk, 2003; Steger m.fl., 2006). Detta nämns i denna uppsats för att betona att det har funnits och fortfarande finns mättningsproblem inom forskningsfältet kring meningsfullt liv (se särskilt Hill et al., 2015; Wong, 2015).

Michael Steger med kollegor (2006) har skapat en meningskala med två dimensioner: meningsfullt liv samt sökande efter meningsfullt liv. Instrumentet heter Meaning in Life Questionnaire (MLQ). Detta är det mest populära mätinstrumentet kring meningsfullt liv. MLQ undviker flera av de problem som finns i samband med PIL och LRI, men den är dock endimensionell, dvs. den gör inte någon tydlig åtskillnad mellan olika dimensioner av meningsfullt liv. George och Park (2017) menar att detta kan leda till alltför enkla slutsatser kring meningsfullt livs förhållande till andra psykologiska begrepp. De kritiserar också skalan för att den låter deltagarna själva få bestämma vad meningsfullt liv innebär (se t.ex. påstående nr 1: ”jag förstår meningen med mitt liv”). Man vet då inte om deltagarna generellt uppfattar begreppet meningsfullt liv på liknande sätt som forskningen gör (för kritik av MLQ, se även Hill et al., 2018). Upphovsmännen till MLQ (Steger et al., 2006) anser dock att den öppna definitionen är en fördel med skalan, troligen eftersom man knappast kan påstå att människor faktiskt uppfattar begreppet på likartade sätt.

George och Park (2017) har nyligen utvecklat ett mätinstrument med tre dimensioner som bygger på aktuell forskning: Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS). Man utförde faktoranalys etc. och fann tre nära besläktade, men ändå distinkta, dimensioner: nämligen förståelse, syfte och betydelse. De tre dimensionerna hade även hög intern konsistens och test-åter-test reliabilitet. Man fann också att dimensionerna var korrelerade med andra variabler på förväntade sätt. Exempelvis uppstod tydliga positiva korrelationer mellan å ena sidan förståelse och å andra sidan självbildsklarhet och dogmatism. Dimensionerna var i regel korrelerade med olika indikatorer på välbefinnande, men storleken på sambanden varierade beroende på dimension. Generellt sett predicerade förståelsedimensionen välbefinnande allra bäst.

Den nuvarande studien kommer att använda sig av detta nya mätinstrument för att se vad de tre meningsdimensionerna är specifikt kopplade till. Denna aspekt ska nu beröras mer ingående. Det bör bara först påpekas att MLQ kommer att nämnas även senare i uppsatsen eftersom det främst är detta instrument som MEMS kan jämföras med. MEMS är ju tänkt att vara en förbättring jämfört med MLQ. Hur som helst, jag har som sagt valt att undersöka kopplingen mellan de tre olika dimensionerna av meningsfullt liv i förhållande till livstillfredsställelse, tacksamhet, självbildsklarhet, optimism och ensamhet. Jag valde ut flera utfallsvariabler att undersöka eftersom jag ville ha chansen att upptäcka olika samband mellan de tre meningsdimensionerna och andra variabler. Men innan själva enkätundersökningen presenteras kan det vara värt att gå igenom aktuell forskning kring meningsfullt livs koppling till nyss nämnda variabler. Av utrymmesskäl kommer en ganska generell överblick att ges. Den är heller inte helt uttömmande avseende de tre meningsdimensionerna.

Tacksamhet

Vad innebär tacksamhet? Det går att definiera på lite olika sätt. Enligt McCullough, Emmons och Tsang (2002) är tacksamhet ett affektivt drag kännetecknat av en man har en lägre tröskel för att uppleva tacksamma emotioner i ens liv. Tacksamma personer tenderar härvid att uppleva att det finns många personer som bidrar till deras positiva utfall. Tacksamhet kan också definieras som en livsorientering mot att notera och uppskatta det positiva i livet (Wood, Froh & Geraghty, 2010). Tacksamhet är i denna mening delvis en emotion som uppstår efter att människor fått värdefullt stöd, men det är samtidigt möjligt att vara tacksam gentemot livet utan att man nödvändigtvis måste ha fått hjälp av någon. Det kan t.ex. handla om att man är tacksam över att ha en viss förmåga eller känner vördnad när man betraktar naturen eller ens omgivning. Tacksamhet innefattar alltså olika facetter varav en tacksam personlighet generellt sett innehåller alla dessa facetter.

Tacksamhet är nära associerat med välbefinnande och positiv affekt, vilket gör det till ett önskvärt drag (se McCullough, Emmons och Tsang, 2002 samt tabell 3 i Wood, Froh & Geraghty, 2010). Tacksamhet kan innebära att man känner sig bekräftad, välaktad och värderad, vilket kan stärka självkänslan och upplevelsen att man har tillräckligt socialt stöd. Tacksamhet motiverar också ofta till prosocialt beteende, såsom bidragande med konkret och emotionellt stöd till andra människor. Detta kan stärka existerande sociala relationer (Wood, Froh & Geraghty, 2010). Utifrån denna beskrivning kan man bl.a. vänta sig att tacksamhet bör vara positivt associerat med meningsdimensionen betydelse. Denna dimension innebär som bekant en känsla av att ens existens är av värde – att det är någonting unikt och speciellt med ens existens.

Man kanske även kan vänta sig ett positivt samband mellan tacksamhet och meningsdimensionen förståelse. Forskningen visar bl.a. att människor som varit med om traumatiska upplevelser återhämtar sig bättre när de kan se positiva aspekter ur händelsen såsom att de numera uppskattar vänner och familj ännu mer samt vill leva sitt liv fullt ut (Wood, Froh & Geraghty, 2010). Sådana tankar torde innebära att man samtidigt upplever både tacksamhet och mening med livet (här främst i betydelsen att ens liv upplevs som begripligt trots att man har varit med om någonting kaotiskt). Det är svårare att säga vad man kan vänta sig för samband mellan tacksamhet och meningsdimensionen syfte. I en studie (Wood, Joseph & Maltby, 2009) fann man dock att variabeln syfte med livet (som innefattade flera påståenden om ens riktning i livet) var positivt korrelerat med tacksamhet i måttlig grad, $r = .28$. När det gäller meningsfullt liv generellt har en studie funnit ett medelstort samband mellan meningsfullt liv och tacksamhet (Datu & Mateo, 2015). I samma studie fann man att meningsfullt liv medierade sambandet mellan tacksamhet och livstillfredsställelse. Som de skriver så är det rimligt att tacksamhet ökar insikten att ens liv är meningsfullt. Vidare har Peterson och Park (2014) funnit att meningsfullt liv är korrelerat med tacksamhet till $r = .54$. Sammantaget indikerar tidigare forskning att alla meningsdimensioner bör vara positivt korrelerade med tacksamhet. Det vore heller inte förvånande om alla tre dimensioner är unika prediktorer i en multipel regressionsanalys med just tacksamhet som utfall.

Självbildsklarhet

Med självbildsklarhet avses i vilken omfattning en individs självbild är klart definierad, sammanhållen och stabil i tiden (Campbell et al., 1996). Denna dimension är relevant att forska kring eftersom man bl.a. har funnit att själv-säkra individer (här: hög självbildsklarhet och likartade själv-presentationer genom olika sociala situationer) har högst positiva psykologiska välbefinnande och lägst negativa välbefinnande blanda olika kategoriindelningar kring självbildsklarhet och dylikt. Självbildsklarhet är alltså i regel någonting positivt (Diehl & Henry, 2011). Fram tills alldeles nyligen har det dock inte funnits mycket forskning kring kopplingen mellan självbildsklarhet och just meningsfullt liv, men kopplingen har varit rimlig utifrån närbesläktad forskning kring

självperceptioner av olika slag. Denna forskning har t.ex. funnit att sådant som autenticitet och subjektiv känsla av att veta ens sanna själv har varit positivt associerat med meningsfullt liv (för en överblick, se Shin, Steger & Henry, 2016). Till skillnad från dessa mer affektiva självbegrepp fångar begreppet självbildsklarhet emellertid främst strukturella och kognitiva aspekter av självet.

I nyss refererade studie fann man att meningsfullt liv och självbildsklarhet var positivt korrelerade med varandra och i en longitudinell analys över åtta veckor fann man att ökad självbildsklarhet var associerat med mer meningsfullt liv hos amerikanska första års-collegestudenter. Författarna förklarar sambandet på så sätt att en klar och stabil bild av sig själv troligen hjälper en att begripa ens livserfarenheter, att man blir mindre sårbar för att påverkas negativt av utmanande livssituationer, samt att man kan kommunicera ens behov i interaktioner med andra på ett bättre sätt.

Om man talar i termer av meningsdimensioner kan man alltså vänta sig en extra tydlig association mellan förståelse och självbildsklarhet. Denna hypotes fick också stöd i studien av George & Park (2017). De inkluderade självbildsklarhet som en av sina utfallsvariabler vid utvecklande av MEMS. Begreppen hör ihop. Precis som självbildsklarhet är förståelse en kognitiv dimension och man ställs inför påståenden såsom huruvida man tycker att ens liv är begripligt. Och det är rimligt att ökad förståelse om en själv torde öka ens förståelse för ens liv generellt eller vice versa.

Det är dock rimligt, precis som i studien av George och Park (2017), att självbildsklarhet korrelerar positivt med alla tre dimensionerna av mening. Familj och vänner kan t.ex. som bekant leda till självkänsla hos en själv (se ovan under rubriken "Betydelse"), men dessa källor till mening torde även bidra med en känsla kring vem man är eftersom självbild och självkänsla ofta hör ihop. Och en studie av Balzek och Besta (2012) har funnit en positiv korrelation mellan självbildsklarhet och syfte med livet (dvs. de använde ett endimensionellt mätinstrument med flera påståenden som rör just mål och syfte med ens liv). I multipel regressionsanalys förväntar jag mig dock att förståelse kommer vara den främsta prediktorn av självbildsklarhet.

Optimism

Variabeln optimism/pessimism handlar om vilka förväntningar man har på framtiden varav optimister förväntar att goda saker kommer att ske (även när omständigheterna är svåra), medan pessimister förväntar sig negativa saker. Man kan betrakta optimism utifrån olika synsätt. Min enkätundersökning senare utgår från att optimism är en disposition. Enligt Peterson (2000) innebär detta synsätt kring optimism främst att man har förväntningar att ens *mål* kan uppnås och optimism är då ofta adaptivt eftersom det kan verka självuppfyllande (t.ex. gällande de mål man eftersträvar). Optimism är även adaptivt eftersom det är associerat med flera positiva utfall, bl.a. mindre depression samt mer livstillfredsställelse senare i livet (se bl.a. Forgeard & Seligman, 2012 för en överblick av studier). Optimism innefattar nämligen resurser att jaga mål, ihärdighet och förtroende gentemot en själv (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010).

En viktig aspekt hos meningsdimensionen syfte är innehav av personliga mål. Man kan härvid främst förvänta sig en koppling mellan optimism och meningsdimensionen syfte eftersom optimism är nära sammankopplat med målsträvande. Om man har meningsfulla personliga mål som är förenliga med ens innersta intressen så leder detta ofta till extra stort engagemang och att man i sin tur är benägen att tro att målen ska uppfyllas (dvs. optimism). Detta förfarande leder i sin tur till välbefinnande (Sheldon & Cooper, 2008; Ho, Cheung, Cheung, 2010; se även McKnight & Kashdan, 2009).

George och Park (2013) har beskrivit scenariot på ett liknande sätt och fann också i sin studie att optimism hade en signifikant positiv partiell korrelation med syfte (med kontroll för mening), men däremot inte med mening (kontroll för syfte). De använde en skala för att mäta syfte (där

påståendena fokuserade på huruvida man har planeringar, aktiviteter och livsmål) och en skala för att mäta mening (där alla fyra påståendena innehöll det generella ordet mening, t.ex. ”mitt liv som helhet har mening”; korrelationen mellan skalorna var låg på $r = .61$). Resultatet från studien antyder möjligen att optimism inte har en unik signifikant association med förståelse eftersom i just den studien menar författarna att begreppet mening innefattar främst känslor av förståelse, dvs. att livet känns begripligt. Å andra sidan är påståendena i meningsskalan mycket allmänt hållna till sin karaktär och de kan tolkas på olika sätt. Två av de fyra påståendena fokuserar dessutom inte ens på nutiden. Det kan mycket väl finnas en koppling mellan meningssdimensionen förståelse och optimism. Carver, Scheier och Segerstrom (2010) menar t.ex. att optimister verkar vara mindre negativt påverkade av stress än pessimister sett till den hälsoforskning som finns. En sådan motståndskraft kan vara viktig eftersom stress som bekant riskerar att leda till att människor inte fullt ut kan förstå det som händer och sker i ens liv (och därmed finner man inte mening i händelserna). Denna möjliga inkonsekvens mellan två olika håll i forskningen var en viktig anledning till varför optimism valdes som utfallsvariabel i min enkätstudie.

När det gäller forskning kring meningsfullt liv och optimism i övrigt kan sägas att Stillman et al. (2009) fann en positiv korrelation på $r = .21$ mellan meningsfullt liv och optimism i en studie och i en annan studie (Ho, Cheung, Cheung, 2010) medierade optimism de samband som fanns mellan å ena sidan meningsfullt liv och livstillfredsställelse och å andra sidan meningsfullt liv och (mindre) negativa psykologiska symptom hos tonårsbarn. I båda studierna användes endimensionella instrument för att mäta meningsfullt liv. Sammantaget finns tydliga samband mellan meningsfullt liv och optimism sett över flera studier. Det vore inte förvånande om alla meningssdimensioner korrelerar positivt med optimism. Den största sambandet förväntas dock finnas mellan optimism och syfte, med tanke på det som sagts ovan om personliga mål och optimism.

Ensamhet

I min enkätundersökning ville jag inkludera en variabel som möjligen är särskilt sammankopplat med meningssdimensionen betydelse. Jag funderade då på en variabel med sociala dimensioner eftersom det framförallt är i sociala situationer som man kan bli bekräftad som människa och uppleva värde. Valet föll på variabeln ensamhet (andra tänkbara variabler hade t.ex. kunnat vara upplevt socialt stöd eller förekomsten av positiva relationer). Ensamhet innebär känslor av isolering eller att man inte känner närhet till tillräckligt med människor. Jag tänkte spontant att det torde vara möjligt att känna ensamhet och mindre upplevd betydelse, men att man samtidigt ändå kan ha exempelvis viktiga livsmål som ger en själv viss motivation och mening. Åtminstone det förstnämnda förhållandet kan utläsas om man läser de artiklar som presenteras nu.

När det gäller tidigare forskning kring meningsfullt liv och ensamhet så har Stillman et al. (2009) genom två experiment funnit att känslan av social exkludering leder till minskad mening med livet. Som de påpekar rör det sig dock inte om några större kausala effekter, dvs. det uppstår ingen fullständig existentiell tomhet hos deltagarna efteråt. Social exkludering och ensamhet är inte exakt samma fenomen enligt författarna eftersom människor som känner sig ensamma överlag kan uppleva moment av inkludering, samtidigt som personer som blir avvisade inte nödvändigt känner sig ensamma. Ensamhet kan sägas vara mer långvarig social exkludering. Men social exkludering och ensamhet är närbesläktade och båda innefattar brist på social samhörighet. I en tredje studie i artikeln av Stillman med kollegor (som var korrelationell) var det dessutom ensamhet som stod för mätningen av (långvarig) social exkludering. Man fann att mer ensamhet var associerat med mindre meningsfullt liv och denna effekt var medelstor. I en multipel regressionsanalys fann man vidare att ensamhet var den starkaste prediktorn av meningsfullt liv. Övriga variabler var depression, lycka, optimism och humör. De säger i studien att människor har ett naturligt behov av att etablera samhörighet med andra och att samhörighet leder till meningsfullt liv.

Lambert m.fl. (2013) har funnit att social tillhörighet leder till mer meningsfullt liv. Det finns även andra studier som funnit ett negativt samband mellan ensamhet och meningsfullt liv (Hicks & King, 2009b; To, 2016), samt studier som visar positiva samband mellan meningsfullt liv och någon annan social dimension (se t.ex. Hicks & King, 2009b, social sammankoppling; Krause, 2007, upplevt emotionellt stöd; Stavrova & Luhmann, 2016, social samhörighet). Den sistnämnda studien var longitudinell och fann dubbelriktiga samband mellan samhörighet och meningsfullt liv, dvs. det är inte bara så att social samhörighet är en viktig källa till mening, utan meningsfullt liv kan även leda till mer social samhörighet över en tioårsperiod. Med tanke på att dessa studier använt olika test kring meningsfullt liv kan man förvänta sig negativa samband mellan alla tre dimensioner av mening och ensamhet. Men i samband med multipel regression senare förväntar jag mig en särskilt tydlig koppling mellan ensamhet och dimensionen betydelse.

Livstillfredsställelse

Subjektivt välbefinnande är ett begrepp som ofta förekommer inom psykologin och det består av både affektiva komponenter (främst positiv och negativ affekt) och kognitiva komponenter. Livstillfredsställelse är en del av subjektivt välbefinnande och utgör en kognitiv och global utvärdering av kvaliteten på ens liv (Pavot & Diener (1993 och 2008). Flera komponenter påverkar individers bedömningar av livstillfredsställelse, inklusive personlighetsdrag och temperament, livshändelser, samt tillfälligt humör, troligen i den ordningen (Diener, 2000; Pavot & Diener, 2008).

Det är viktigt att påpeka att livstillfredsställelse för med sig flera positiva fördelar och därmed är viktigt att främja (t.ex. genom ökat meningsfullt liv). Det finns t.ex. studier som visar att livstillfredsställelse ofta leder till starkare sociala relationer, framgång, fysisk hälsa, mindre depression samt reducerad risk för självmord (se Lyubomirsky, King och Diener (2005). Nyss nämnda författare menar bl.a. att upplevelse av positiva emotioner och lycka (långsiktig benägenhet att uppleva positiva emotioner) leder till skickligheter och innehav av resurser av olika slag och upplevelsen får individer att ta sig an utmaningar och bygga upp mål som ännu inte uppnåtts. Sådant kan sedan leda till framgång i olika livsdomäner, t.ex. framgångar i arbetslivet.

Det finns många studier som funnit positiva samband mellan meningsfullt liv och livstillfredsställelse. Bakom dessa studier ligger väl främst tanken att det förra leder till det senare även om relationen förmodligen går i båda riktningarna. I studier som har använt sig av generell mätning av meningsfullt liv, t.ex. MLQ, har man i regel funnit medelstora till stora samband mellan meningsfullt liv och livstillfredsställelse (se t.ex. Steger, Frazier, Kaler & Oishi, 2006; Steger & Kashdan, 2007; Steger, Oishi & Kashdan, 2009; Datu & Mateo, 2015). Meningsfullt liv är samtidigt bättre på att predicera livstillfredsställelse jämfört med hedonism (Peterson, Park och Seligman (2005). I artikeln som skapade MEMS (George & Park, 2017) fann man att alla tre meningsdimensioner korrelerade positivt med livstillfredsställelse. Sambandet var störst för förståelsedimensionen ($r = .60$), därefter syfte ($r = .49$) och sedan betydelse ($r = .42$). Vid multipel regression predicerade förståelse 55.1% av modellvariansen. Motsvarande siffror för de andra två dimensionerna var 27 % respektive 17.8 %. Med tanke på detta resultat kan man kanske vänta sig ett liknande resultatmönster i denna magisteruppsats. Jag har å andra sidan inte funnit någon tidigare forskning eller teori som indikerar att någon dimension skulle vara bättre på att predicera livstillfredsställelse jämfört med en annan dimension.

Hypoteser

Utifrån forskningsgenomgången av de fem psykologiska utfallsvariablerna ställs först den generella hypotesen att de tre meningsdimensionerna kommer att ha positiva signifikanta samband med

tacksamhet, självbildsklarhet, optimism och livstillfredsställelse, samt negativa signifikanta samband med ensamhet. Detta kommer att testas genom enkla korrelationsanalyser.

Det är mer oklart om man kan vänta sig att en dimension ska predicera en psykologisk utfallsvariabel bättre än andra dimensioner. Uppsatsens andra hypotes är i alla fall formulerad som så att det kommer att uppstå åtminstone något fall där en meningsdimension är särskild framträdande när det gäller att predicera ett visst psykologiskt utfall. Detta kommer att testas genom multipla regressionsanalyser. Hypotesen är mer explorativ än den förra hypotesen. Om något så fanns dock en förväntan att självbildsklarhet bäst skulle prediceras av förståelse, optimism bäst av dimensionen syfte, och ensamhet bäst av dimensionen betydelse.

Metod

Pilotstudie

Innan jag genomförde den egentliga enkätundersökningen så genomförde jag en mindre pilotstudie på samma högskola där jag senare genomförde huvudstudien. Detta för att försäkra mig om att översättningar fungerade, att det fick att besvara enkäten på ett enkelt sätt och att layouten för enkäten fungerade. Jag ville också se hur lång tid det tog för deltagare att besvara enkäten. Vid tidpunkten för pilotstudien hade jag inte inkluderat något mätinstrument för ensamhet eftersom jag ännu inte hade bestämt mig för vilken variabel avseende sociala relationer jag skulle använda. Ensamhetsvariabeln lades till först inför huvudstudien. Jag skickade ut ett pilot-enkätformuläret till 15 personer i högskolans kafeteria och bibliotek och de fyllde sedan i enkäten. Jag sade att jag genomförde en pilotstudie som handlade om meningsfullt liv och näraliggande aspekter och att jag sedan ville höra deras åsikter kring enkäten och påståendena.

Enkäten tog ungefär mellan 5 till 10 minuter att besvara. I princip alla respondenter var överlag positiva till enkäten och tyckte att den var välformulerad och gick att besvara på ett enkelt sätt, oavsett om de sedan kom med specifika anmärkningar kring några påståenden eller inte. Flera sade också att enkäten var intressant att besvara. Några respondenter hade inga egentliga synpunkter kring enskilda påståenden. Drygt hälften av respondenterna framförde däremot synpunkter kring något eller några enskilda påståenden. I de flesta fallen verkade det inte röra sig om större brister utan om mindre frågetecken som alltid dyker upp när man som respondent svarar på en enkät.

Några respondenter ansåg att påstående nr 11 i enkäten var besvärlig: "Mitt liv betyder något i förhållande till universum". Detta påstående tillhör meningsdimensionen betydelse i MEMS. En respondent sa att det var lite svårt att veta vad som egentligen menades med påståendet eftersom universum kan tolkas eller uppfattas på olika sätt. Dennes bordsgranne sa att svaret kan bero på vilken filosofisk ståndpunkt man har, t.ex. om man är nihilist eller inte. Det kan tilläggas att påståenden nr 11 var det mest besvärliga påståendet i MEMS att översätta från engelska till svenska. På engelska lyder påståendet såhär: "Whether my life ever existed matters even in the grand scheme of the universe". Det kändes som det inte gick att översätta det påståendet ordagrant. Efter pilotstudien rådgjorde jag med min handledare och översättningen ändrades till "Mitt liv är av betydelse i förhållande till universum i stort". Men jag var medveten om att även detta nya formulerade påstående skulle kunna vara besvärlig och eventuellt tolkas på olika sätt. Tanken är att man ska sätta sitt livs värde i ett större perspektiv på påstående nr 11. Detta påstående liknar förresten påstående nr 15 eftersom båda påståenden refererar till universum ("Även sett till hur stort universum är kan jag säga att mitt liv är av värde"). En som tyckte att påstående 11 var oklar ansåg dock inte att påstående nr 15 var besvärlig att besvara. Och när jag frågade några andra respondenter kring deras uppfattning kring både påstående nr 11 och 15 så hade de inga anmärkningar och sa att de insåg att man skulle sätta sitt liv i ett större perspektiv.

Huvudstudien

Deltagare

I den nuvarande enkätstudien deltog 191 stycken vuxna personer. Av dessa deltagare studerade den stora majoriteten på en högskola i Sydsverige (179 stycken). Resterande 12 deltagare var tredjeårsgymnasieelever på en gymnasieskola belägen i Sydsverige. I enkätinstruktionen stod det att det är viktigt att respondenten svarar på alla påståenden. 15 respondenter (7.9 %) missade att besvara ett påstående och deras enkätformulär togs därmed inte med i slutanalysen. Vidare togs ett enkätformulär bort ur slutanalysen eftersom respondenten uppenbarligen inte hade besvarat delar av enkäten seriöst. Av de 175 deltagare som togs med i slutanalysen fanns 114 kvinnor (65.1 %) och 61 män (34.9 %). 172 stycken deltagare angav sin ålder och genomsnittsåldern bland dessa var 24.54 år ($SD = 5.07$). Åldersspannet sträckte sig från 18 år till 44 år.

Bortfallsanalysen som användes i denna studie kallas för listwise deletion och den leder inte till snedvridna resultat om bortfallsdata är MCAR (missing completely at random). Bortfallet bör samtidigt inte vara för stort eftersom annars kan man få minskad power. Förlusten blir inte särskilt omfattande om bortfallet t.ex. ligger kring 5 % (Graham, 2009). Det går inte att veta exakt om bortfall är av typen MCAR eller om det finns en viss systematik i det totala bortfall man har. I denna studie var det enbart påståendena nr 1, 26 och 36 som det var svarsbortfall på mer än en gång (två gånger på vardera av dessa påståenden). Skulle det finnas någon viss systematik i det totala bortfallet lär den knappast vara särskilt stor.

Material

Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS). Meningsfullt liv mättes med hjälp av min svenska översättning av MEMS (George & Park, 2017). Mätinstrumentet består av tre dimensioner med fem påstående per dimension. De tre dimensionerna är förståelse, syfte och betydelse. Deltagarna skattar sig på en skala som sträcker sig från 1 (instämmer inte alls) till 7 (instämmer starkt). Ett exempel på ett påstående som avser att mäta förståelse är följande påstående: "Jag kan begripa och förstå det som händer i mitt liv". Ett påstående som avser att mäta syfte är följande: "Jag har övergripande mål som vägleder mig i mitt liv". När det slutligen gäller betydelse så mäts detta bl.a. genom följande påstående: "Det är inget speciellt med min existens". Mätinstrumentet är helt nytt, men visade sig ha god reliabilitet i originalartikeln samt korrelera på ett meningsfullt sätt med andra variabler som testades där. Instrumentet korrelerade även mycket högt med två existerande meningsinstrument (MLQ och PPMS) och med ett meningsinstrument sammansatt av påståenden från flera olika meningsinstrument. I den nuvarande studien hade de tre meningsdimensionerna Cronbachs alfa-värden på 0.85, 0.80 respektive 0.81. Den inre konsistensen för påståendena inom varje dimension var alltså bra.

Gratitude Questionnaire (GQ-6). Tacksamhet mättes med hjälp av min svenska översättning av GQ-6 (McCullough, Emmons och Tsang (2002). Mätinstrumentet innehåller sex påståenden med en skala som sträcker sig från 1 (instämmer inte alls) till 7 (instämmer starkt). Påståendena täcker olika aspekter kring tacksamhet, bl.a. intensitet, frekvens, spann och densitet. Faktoranalys i ursprungsartikeln bekräftade att nyss nämnda aspekter utgör just aspekter härrörande till en enda tacksamhetsfaktor och inte specifika dimensioner av tacksamhet. Mätinstrumentet är alltså endimensionellt. Ett exempelpåstående som är tänkt att mäta tacksamhet är följande påstående: "Jag är tacksam för en mängd olika människor". I denna studie låg Cronbachs alpha på 0.68, vilket inte är ett särskilt högt värde. Å andra sidan är det inte så lågt så att det ska ge en alltför missvisande bild kring tacksamhet vid de korrelationsanalyser och regressionsanalyser som kommer att presenteras i resultatavsnittet. Och i en studie som det har hänvisats till tidigare i denna uppsats fick tacksamhetsinstrument ett ännu lägre alpha-värde (Datu & Mateo, 2015). Men i *viss mån* kan det

låga alpha-värdet påverka r -värden och β -värden, vilket jag ska visa genom ett exempel vid just regressionsanalysen senare.

Self-Concept Clarity Scale (SCCS). För att mäta självbildsklarhet användes SCCS (Campbell et al., 1996). Eftersom det inte finns någon svensk översättning av instrumentet har jag fått översätta det själv. Instrumentet innehåller 12 påståenden med en skala som sträcker sig från 1 (instämmer inte alls) till 5 (instämmer starkt). För att underlätta för respondenterna i enkätundersökningen har skalan utökats till en skala som sträcker sig från 1 till 7. De flesta av påståendena är negativt vända, men det finns även två positivt vända påståenden. Ett exempel på ett positivt vänd påstående är följande påstående: ”Jag upplever sällan konflikt mellan de olika aspekterna av min personlighet”. Ett exempel på ett negativt vänd påstående är följande påstående: ”Jag spenderar mycket tid på att undra över vilken typ av person jag verkligen är”. I denna studie låg Cronbachs alfa på 0.86.

Life Orientation Test Revised (LOT-R). Optimism mättes med hjälp av LOT-R (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Sedan tidigare finns en svensk översättning av mätinstrumentet och det är denna version som har använts i den aktuella studien (Muhonen & Torkelsson, 2005). Testet innehåller sex påståenden och mäter generell optimism/pessimism. Precis som beträffande föregående mätinstrument har jag utökat skattningsskalan från 1 till 7 i stället för den ursprungliga 1-5. Tre påståenden är formulerade så att de mäter optimism medan övriga tre påståenden mäter pessimism, men båda begreppen betraktas som en del av samma kontinuum, dvs. deltagarna får endast en poängsumma efter testet. Ett exempelpåstående från testet som är tänkt att mäta optimism är följande: ”Jag är alltid optimistisk när det gäller min framtid”. I denna studie fick LOT-R ett Cronbachs alpha värde på 0.72.

De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS). För att mäta ensamhet har jag översatt DJGLS som ett vanligt förekommande ensamhetstest (de Jong Gierveld & Van Tilburg, 2006). Detta är en kortversion av ett längre ensamhetstest bestående av 11 påståenden (de Jong Gierveld & Kamphuis, 1985; de Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999). Den korta versionen av testet har visat sig ha god reliabilitet och validitet i flera länder utanför USA (de Jong Gierveld & Van Tilburg, 2010). Den korta versionen innehåller sex påståenden varav den ena hälften mäter emotionell ensamhet medan den andra hälften mäter social ensamhet. Med emotionell ensamhet avses avsaknad av närmare emotionell anknytning, t.ex. avsaknad av en partner eller bästa vän. Sådan avsaknad kan bl.a. leda till känslor av tomhet och övergivenhet. Social ensamhet handlar mer om att man saknar ett socialt nätverk eller personer man kan umgås med i allmänhet. Man kan välja om man vill använda separata poäng för de båda ensamhetsdimensionerna eller använda totalsumman för testet. I denna uppsats användes totalsumman. Ett exempel på ett påstående som mäter emotionell ensamhet är följande påstående: ”Jag känner mig ofta avvisad”. Ett exempel på ett påstående som mäter social ensamhet är följande påstående: ”Det finns tillräckligt med människor som jag känner närhet till”. I denna studie hade mätinstrumentet ett Cronbachs alpha värde på 0.85.

Satisfaction With Life Scale (SWLS). Livstillfredsställelse mättes med hjälp av SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985). I den nuvarande studien har en svensk översättning använts som finns sedan tidigare: (<http://web4health.info/sv/answers/psy-swls-scale.htm>). Testet innehåller fem påståenden som mäter global livstillfredsställelse. Det är upp till deltagarna själva att sätta fram standarder för att bedöma om deras liv är tillfredsställande. Det frågas t.ex. inte om deltagarna känner tillfredsställelse i särskilda livsdomäner eller inte (Pavot & Diener, 1993). Ett påstående från testet är följande: ”Jag är nöjd med mitt liv”. Cronbachs alpha låg på 0.79 i denna studie.

Procedur

Jag fick deltagare till studien främst genom att under fyra dagar göra förfrågningar till personer inne i en högskolas kafeteria, inne i skolans närliggande bibliotek och i andra utrymmen i samma

byggnad. Förfrågningarna skedde vid lunchtid eftersom det framförallt är då det finns många personer inne i kafeterian. När jag gick fram till personer så presenterade jag mig själv och sa att jag skrev en magisteruppsats i psykologi och sedan frågade jag de om de ville ställa upp i en enkätundersökning. De flesta som blev tillfrågade i kafeterian tackade ja. Inne i biblioteket var det något fler personer som tackade nej, men även där var det en majoritet som tackade ja. Deltagarna fick pappersutskrivna enkätformulär som de sedan fick besvara självmant och i sin egen takt. Det enkätformulär som användes har bifogats till denna uppsats, se längst bak i uppsatsen.

Kort dessförinnan skickade jag även mejl till rektorer för tre stycken gymnasieskolor i Sydsverige och frågade om jag skulle kunna få skicka ut min enkät till gymnasieelever. Jag fick dock enbart svar från en av skolorna och därutöver var det bara en av skolans lärare som kunde tänkas ställas upp med elever. Eftersom det var svårt att få access till gymnasieelever under uppsatsens gång valde jag att sedan enbart fokusera på högskolestudenter. Tidsbrist spelade också in i samband med det beslutet. Jag hann dock få in tolv enkäter (tio som var helt ifyllda) från nyss nämnda lärare innan det beslutet. Insamlingen skedde genom att läraren skrev ut enkäterna och sedan distribuerade enkäterna till en tredjeårsklass efter att jag hade skickat enkätformuläret över mejl. Jag känner läraren lite grand sedan tidigare så jag litat på allting gick rätt till. Lite senare hämtade jag de ifyllda enkäterna på skolan.

Forskningsetiska aspekter

Vetenskapsrådet (2002) har presenterat fyra stycken forskningsetiska principer för samhällsvetenskaperna som forskare bör efterfölja för att forskningsdeltagare skall vara tillräckligt informerade och skyddade när de deltar i en undersökningsstudie. *Informationskravet* innebär att forskaren ska informera deltagare om syftet med studien och att den är frivillig. Om det finns risker med att ställa upp i studien ska det också finnas information om detta. I den nuvarande studien informerades deltagarna om studiens syfte i samband med instruktionen på enkätformuläret. Där stod det att påståendena handlade om vilken inställning man har om sig själv och sin livssituation. Jag ville inte avslöja mer information än så i huvudstudien eftersom deltagare kanske ändrar sina svar till något mer socialt önskvärt om de vet exakt vad alla påståenden handlar om, t.ex. meningsfullt liv eller ensamhet. Frivillighetsaspekten nämndes inte i instruktionen, men om någon deltagare hade sagt till mig att denne inte ville eller orkade fylla i hela enkäten så skulle jag inte ha hindrat detta. Några egentliga risker fanns inte i studien som deltagarna behövde informeras om. En deltagare sa i och för sig att det var lite obehagligt att svara på påståendena eftersom han då fick tänka på saker i livet som han helst inte ville tänka på, men förmodligen var den obehagligheten inte särskilt omfattande eller långvarig. *Samtyckeskravet* innebär att forskaren ska hämta samtycke från deltagarna innan de deltar. Detta krav uppnåddes när deltagarna valde att tacka ja till att besvara enkätformulären. *Konfidentialitetskravet* innebär att inga efterlämnade uppgifter skall kunna spåras tillbaka till en enskild person. Detta krav efterföljdes genom att det i enkätformulärets instruktion stod att deras medverkan skedde anonymt. *Nyttjandekravet* innebär slutligen att data som samlas in från deltagare enbart får användas för forskningsändamål. Även denna aspekt nämndes kortfattat i enkätinstruktionen.

Resultat

I resultatavsnittet presenteras först deskriptiv statistik, därefter korrelationsanalyser och slutligen multipel regressionsanalys. All databearbetning har skett med hjälp av SPSS version 23. Medelvärden, standardavvikelser, t -värden och effektstorlekar har presenterats med två decimaler medan p -värden har rapporterats med tre decimaler. Undantaget utgörs av tabell 3 där tre decimaler har använts. Gränsen för statistiskt signifikanta resultat är satt till $p < .05$, tvåsvans-test. Exakta p -värden har rapporterats utom i de fall p -värdet är så lågt att det hamnar under $p < .001$.

Deskriptiv statistik

Innan analyser genomfördes skedde en inspektion av SPSS-filen för att se om det fanns några extremvärden och avvikelser från normalitet hos varje variabel. Det skedde främst genom studerande av histogram, boxplots och s.k. Q-plots. När det gäller potentiella extremvärden upptäcktes en datapunkt som avvek rejält från övriga datapunkter i filen. En respondent hade bara 8 poäng på meningsdimensionen syfte. De som hade näst lägst på den dimensionen hade 19 poäng och genomsnittet med extremvärdet inkluderat låg på 29.73. Även om det inte är otänkbart för en individ att ha så låg syftespoäng togs beslutet att ta bort denna individ från efterföljande analyser. Det berodde inte bara på den rejäla avvikelser i sig utan framförallt på att inkludering av dennes syfte-poäng i multipla regressionsanalyser skulle ge upphov till ett Mahalanobis distance-värde på över 30 i dessa, vilket är mycket högt. Mahalanobis distance är ett av flera sätt att ta reda på om en viss datapunkt utövar alltför stort inflytande över parametrarna i en modell (Field, 2013).

När histogram med normalkurva och Q-plots hos varje enskild variabel undersöktes gick det att se att alla variabler i och för sig följde en normalkurva. Däremot fanns viss positiv skevhet på variablerna syfte och tacksamhet. På dessa variablers påståenden tenderade de flesta deltagarna att skatta sig själva mycket högt. Sådan avvikelse från normalitet behöver dock inte vara alltför problematisk om man ska genomföra korrelationsanalyser och regressionsanalyser. I samband med sådana analyser är det viktigare att residualerna i ens data är normalfördelade (Field, 2013).

I tabell 1 nedan presenteras medelvärden och standardavvikelser hos varje enskild variabel efter att individen med extremvärdet plockats bort. Av intresse är bland annat att det rent visuellt går att se att de tre meningsdimensionerna har medelvärden som skiljer sig något åt från varandra. Högst är det för dimensionen syfte och lägst är det för dimensionen betydelse. Om man dividerar medelvärdet hos varje dimension med antalet påståenden per dimensionen får man följande värden: 5.16 (förståelse) 5.97 (syfte) och 4.55 (betydelse)². Deltagarna skattade sig alltså i genomsnitt ovanför mittpunkterna på påståendena inom dimensionerna, vilket stämmer väl överens med tidigare forskning. Genomsnittligt sett skattar deltagare sig själva ovanför mittpunkten på mätinstrument kring meningsfullt liv (Heintzelman & King, 2014).

I tabellen presenteras även medelvärdet och standardavvikelser för respektive kön. Det fanns signifikanta könsskillnader på fyra stycken variabler. Kvinnor hade till att börja med högre upplevd betydelse, $t(96.40) = 3.15$, $p = .002$, $d = 0.52$ och högre meningsfullt liv totalt, $t(172) = 1.99$, $p = .048$, $d = 0.31$, jämfört med män. Kvinnor rapporterade även högre tacksamhet $t(92.74) = 3.04$, $p = .003$, $d = 0.51$ och högre livstillfredsställelse, $t(172) = 2.03$, $p = .044$, $d = 0.32$. Det fanns också ett resultat som närmade sig signifikans, nämligen att män känner mer ensamhet än kvinnor, $t(172) = -1.70$, $p = .091$. Några av dessa signifikanta könsskillnader är i enlighet med tidigare forskning (se t.ex. Kashdan, Mishra, Breen & Froh, 2009 rörande tacksamhet, samt Nicolaisen & Thorsen, 2014 rörande ensamhetstestet DJGLS). Beträffande en variabel såsom meningsfullt liv är det svårare att

2 Motsvarande siffror i studien av George & Park (2017) var för övrigt cirka 4.94, 5.74 respektive 4.45 baserat på de medelvärdessiffror som återfinns i tabell 2 i den studien.

göra jämförelser med tidigare forskning eftersom dessa test kan ha något olika innehåll. En studie fann i alla fall att kvinnor upplevde högre meningsfullt liv än män (Hill et al., 2018). Andra studier har inte funnit könsskillnader alls (se t.ex. Steger et al., 2006; George & Park, 2013).

Tabell 1.

Deskriptiv statistik

Variabel	Hela urvalet ($N = 174$)	Män $N = 60$	Kvinnor ($N = 114$)
	$M (SD)$	$M (SD)$	$M (SD)$
Förståelse (5)*	25.82 (5.27)	25.97 (5.63)	25.75 (5.10)
Syfte (5)	29.86 (3.56)	29.38 (3.92)	30.11(3.35)
Betydelse (5)	22.74 (6.93)	20.23 (7.93)	24.09 (5.94)
Mening Total (15)	78.53 (12.96)	75.87 (14.36)	79.94 (11.98)
Tacksamhet (6)	35.19 (4.86)	33.49 (5.67)	36.11 (4.12)
Självbildsklarhet (12)	49.93 (12.75)	51.28 (13.35)	49.20 (12.42)
Optimism (6)	27.87 (6.14)	27.26 (6.35)	28.19 (6.03)
Ensamhet (6)	15.61 (7.42)	17.02 (7.83)	14.86 (7.11)
Livstillfredsställelse (5)	24.62 (5.33)	23.41 (5.73)	25.27 (5.01)

* = Parentesen efter varje namngiven variabel anger hur många påstående variabeln består av.

Korrelationsanalyser

I tabell 2 nedan presenteras korrelationer mellan de olika psykologiska variablerna studierna. Om vi börjar med de inbördes relationerna mellan meningsdimensionerna så korrelerade förståelse högt i förhållande till syfte och betydelse, $r = .54$, $p < .001$ respektive $= .53$, $p < .001$. Korrelationen mellan syfte och signifikans var något lägre på $.45$, $p < .001$.

När det sedan gäller sambanden mellan respektive meningsdimension och övriga psykologiska variabler i studien så var alla dessa samband signifikanta och överlag rörde det sig om medelstora effekter. Beträffande tacksamhet och ensamhet var dimensionernas samband i förhållande till dessa variabler ungefär lika stora, med korrelationer i spannet $r = .40$ till $.44$. Beträffande tacksamhet rörde det sig om positiva samband, medan det vid ensamhet fanns negativa samband, dvs. ju mindre ensamhet en respondent känner desto större summa på meningsdimensionerna tenderade denne att ha. Storleken på sambanden i förhållande till nästa variabel, nämligen optimism, vara ganska likartade som de vid tacksamhet och ensamhet för dimensionerna bortsett från att optimism inte hade en så stor positiv korrelation i förhållande till dimensionen syfte, $r = .25$, $p = 0.001$. Sambandet var dock i hög grad signifikant. Det var på variabeln självbildsklarhet det fanns störst skillnader mellan dimensionerna. Självbildsklarhet hade en ganska hög positiv korrelation med förståelse, $r = .50$, $p < .001$. I förhållande till syfte låg korrelationen på $r = .34$, $p < .001$ och i förhållande till betydelse låg korrelationen på $r = .41$, $p < .001$. När det slutligen gäller livstillfredsställelse var sambanden till meningsdimensionerna följande: $r = .47$ för förståelse, $r = .37$ för syfte och $r = .44$ för betydelse.

Det kan vara värt att nämna i förbifarten att det uppstod ett resultat beträffande ålder som närmade sig signifikans, nämligen att ålder hade en liten positiv korrelation i förhållande till självbildsklarhet, $r = .15, p = .054$. I övrigt fanns inga åldersskillnader i denna studie.

Tabell 2.

Korrelationer mellan variabler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Förståelse	—								
2. Syfte	.54	—							
3. Betydelse	.53	.45	—						
4. MEMS Total	.84	.73	.87	—					
5. Tacksamhet	.40	.41	.43	.50	—				
6. Självbildsklarhet	.50	.34	.41	.51	.40	—			
7. Optimism	.40	.25	.42	.45	.48	.51	—		
8. Ensamhet	-.44	-.40	-.44	-.52	-.59	-.46	-.42	—	
9. Livstillfredsställelse	.47	.37	.44	.52	.50	.50	.51	-.62	—

Notering: Alla r -värden har p -värden under .001 (två-svans test) förutom korrelationen mellan optimism och mål som ligger på exakt $p = .001$. Därav har inga asterisker angetts bredvid korrelationerna.

Multipla regressionsanalyser

Slutligen testades olika regressionsmodeller där de tre meningsdimensionerna sattes in som prediktorer samtidigt i förhållande varje psykologisk utfallsvariabel. Syftet med detta var att på ett tydligare sätt kunna utröna vilka meningsdimensioner som är unika prediktorer av ett visst utfall. Förutsättningar undersöktes i samband med dessa regressionsmodeller. Till att börja undersökes t.ex. Cook's distance och Mahalanobis distance i SPSS-filen för att se om enskilda datapunkter utövade alltför stor influens på parametrarna i modellerna. Någon sådan influens upptäcktes härvid inte. Sedan undersöktes även om förutsättningarna oberoende residualer, homoscedasticity, normalfördelade residualer och ej perfekt multikolinjäritet gällde. Det upptäcktes inga avvikelser beträffande dessa delar heller, vilket innebär att det ska finnas möjlighet att generalisera resultaten för modellerna bortom detta sample (Field, 2013).

De fem regressionsmodellerna presenteras i tabell 3 nedan. De r -värden som tidigare presenterats i tabell 2 har inkluderats även här. Detta så att det tydligt går att jämföra r -värden med beta-koefficienterna för varje meningsdimension.

Om vi börjar med modellen för tacksamhet så fick denna modell ett R^2 -värde på .26, $p < .001$. När de tre meningsdimensionerna sattes in som prediktorer samtidigt kunde de alltså ”förklara” 26% av skillnaden i tacksamhet som deltagarna visade. Dimensionerna syfte och betydelse var båda unika signifikanta prediktorer i modellen, medan förståelse däremot inte var det. Den standardiserade beta-koefficienten på .15 för förståelse närmade sig dock signifikans, $p = .080$. Det kan vara värt åter igen nämna att tacksamhetsinstrument GQ-6 inte hade ett särskilt högt Cronbachs alpha-värde i

denna studie. Om det sista påståendet i mätinstrument hade tagits bort i denna studie hade alpha-värdet höjts från .68 till .73. Då hade de standardiserade beta-värdena för meningsdimensionerna ändrats något.³ Den generella bilden blir dock densamma, dvs. syfte och betydelse är i ett sådant fall signifikanta prediktorer av tacksamhet, men alltså inte meningsdimensionen förståelse. Möjligen kan man säga att det blir något tydligare att dimensionen betydelse framträder som den viktigaste prediktorn av tacksamhet om man bara ser till de standardiserade beta-värdenas storlek, eftersom värdet ökar vid just betydelse.

De tre meningsdimensionerna kunde i sin tur förklara 28% av skillnaden i självbildsklarhet. I denna modell var förståelse och betydelse signifikanta prediktorer, men däremot inte syfte. Effekten för förståelse var för övrigt hög, $\beta = .36$. Det uppstod ett resultat med liknande signifikans-mönster i samband med modellerna för optimism respektive livstillfredsställelse. Även i båda dessa modeller var förståelse och betydelse signifikanta prediktorer, men alltså inte syfte. När det slutligen gäller modellen för ensamhet så var alla tre meningsdimensioner signifikanta.

Om man ska nämna några mönster sett över alla modellerna så är det att syfte inte var lika bra på att predicera utfallsvariablerna som övriga två meningsdimensioner. I samband med vanliga korrelationsanalyser hade syfte en signifikant association med alla andra psykologiska variabler i studien, men bilden blev alltså annorlunda i samband med multipel regression. I optimism-modellen var syfte t.ex. inte ens i närheten av att vara en signifikant prediktor. Ett annat mönster var att R^2 -värdena för de olika modellerna inte skilde sig mycket åt. De låg i spannet .22 till .28.

3 Följande värden hade då uppstått: koherens $\beta = .133$, $p = .124$; Syfte $\beta = .198$, $p = .016$; Betydelse $\beta = .273$, $p = 0.001$. Modell $R^2 = .25$.

Tabell 3:

Multipel regression

	<i>r</i>	<i>b</i>	β	<i>p</i>	95 % KI för <i>b</i>
Tacksamhet					
Förståelse	.401	.137	.150	.080	-.017, .292
Syfte	.407	.290	.214	.009	.073, .507
Betydelse	.429	.180	.253	.002	.067, .292
Modell R2	–		.256	< .001	
Justerat R2	–		.243		
Självbildsklarhet					
Förståelse	.496	.864	.360	.000	.466, 1.263
Syfte	.342	.207	.058	.468	-.354, .768
Betydelse	.414	.366	.197	.014	.076, .657
Modell R2	–		.279	< .001	
Justerat R2	–		.267		
Optimism					
Förståelse	.396	.288	.249	.005	.088, .489
Syfte	.252	-.025	-.015	.859	-.307, .257
Betydelse	.417	.262	.292	.001	.116, .408
Modell R2	–		.217	< .001	
Justerat R2	–		.203		
Ensamhet					
Förståelse	-.437	-.290	-.207	.015	-.523, -.057
Syfte	-.404	-.373	-.180	.026	-.701, -.046
Betydelse	-.439	-.268	-.248	.002	-.438, -.099
Modell R2	–		.272	< .001	
Justerat R2	–		.259		
Livstillfredsställelse					
Förståelse	.468	.279	.279	.001	.133, .444
Syfte	.370	.161	.109	.175	-.072, .394
Betydelse	.440	.187	.242	.003	.067, .308
Modell R2	–		.277	< .001	
Justerat R2	–		.265		

Noteringar: *r* = korrelationskoefficient, *b* = b-koefficient, β = standardiserad beta-koefficient, *p* = signifikansvärde för β eller modellen, 95 % KI för *b* = konfidensintervall för *b*-koefficient.

Diskussion

Besvarande av hypoteser

Precis som framgick av uppsatsens inledningsskede så utgår denna uppsats från förutsättningen att begreppet meningsfullt liv fall kan delas in i vart fall tre dimensioner: förståelse, syfte och betydelse. Tidigare forskning kring meningsfullt liv har inte alltid gjort åtskillnad mellan dessa eller liknande meningsdimensioner och detta medför bl.a. att forskningsresultaten i viss mån tappar i informationsrikedom. Nyligen har dock en modell med tre dimensioner fått ett visst genomslag och George och Park (2017) har utvecklat ett mätinstrument som är tänkt att mäta de tre dimensionerna förståelse, syfte och betydelse. Jag har använt mig av detta test för att se vilka samband som kan tänkas finnas mellan de tre dimensionerna och andra psykologiska variabler. Grundtanken har varit att meningsdimensionerna är adaptiva, men för att ta reda om detta stämmer har jag behövt välja ut andra variabler i studien. Valet föll på tacksamhet, självbildsklarhet, optimism, ensamhet och livstillfredsställelse. Alla dessa variabler är överlag positiva begrepp förutom ensamhet som människor i regel inte vill uppleva.

I denna uppsats ställdes först upp den generella hypotesen att de tre meningsdimensionerna skulle ha positiva signifikanta samband med tacksamhet, självbildsklarhet, optimism och livstillfredsställelse och negativa signifikanta samband med ensamhet. I uppsatsens inledningsavsnitt presenterades nämligen forskning som funnit sådana här samband och med medelstora till stora effekter, även om endimensionella meningstest många gånger använts. Denna generella hypotes fick stöd, vilket framgår om man studerar de enkla korrelationer som presenterades i tabell 2. De effekter som uppstod var överlag medelstora. Dimensionerna förståelse och betydelse verkade vidare kunna predicera de psykologiska utfallsvariablerna bättre än syfte.

Den andra hypotesen i uppsatsen var mer explorativ. Denna hypotes sa att man kanske kunde förvänta sig att en viss utfallsvariabel skulle vara särskilt sammankopplad med en meningsdimension i regressionsanalyser. Ett sådant mönster framträdde inte vid varje utfallsvariabel, men det var heller inte väntat att det skulle förhålla sig så. Precis som väntat kunde man dock se ett särskilt tydligt samband mellan dimensionen förståelse och självbildsklarhet. George och Park (2017) fann som bekant ett sådant tydligt samband i sin studie där MEMS också användes. Teoretiskt sett rör det sig också om närbesläktade begrepp. Det ena handlar om förståelse kring sig själv och det andra handlar om förståelse kring ens livssituation och dessa sorters förståelse influerar troligen varandra. Hur som helst, i samband med självbildsklarhet kan det alltså vara värt att göra en åtskillnad mellan olika meningsdimensioner och inte enbart tala om meningsfullt liv i allmänhet.

Om vi sedan går över till dimensionen upplevd betydelse så indikerar tidigare forskning att detta värdeomdöme å ena sidan kan uppnås genom att man förlitar sig på världsbilder och liknande som säger att människors liv är av långtgående värde, och å andra sidan genom att man känner att man är av betydelse för andra människor i ens närhet. Variabeln ensamhet sattes in i studien utifrån tanken att brist på tillräckligt med nära relationer kan riskera att leda till känslan att man inte känner sig värdefull eller betydelsefull. I korrelationsmatrisen i tabell 2 kunde man dock se att alla tre meningsdimensioner hade nästan lika stora samband till ensamhet. Och i regressionsanalyserna var betydelse en unik signifikant prediktor för ensamhet, men så var även fallet beträffande dimensionerna förståelse och syfte i ungefär lika hög grad. Att i vart fall variablerna förståelse och ensamhet verkar höra samman är kanske inte särskilt förvånande vid närmare eftertanke. Hogg (2000) har t.ex. formulerat en teori som i korta drag säger att människor dras till grupper eftersom gruppmedlemskap reducerar känslor av osäkerhet. Främst rör det sig om reducerad osäkerhet kring självet, men gruppmedlemskap kan även bidra med minskad osäkerhet kring ens attityder, känslor och perceptioner i övrigt. Gruppmedlemskap kan alltså bidra med ordning, mening och stabilitet i

ens liv, eller med andra ord: förståelse kring ens liv. Dessa fördelar går man förmodligen miste om man känner ensamhet och då kan följden istället bli bristande förståelse kring ens liv.

Ensamhet hade alltså *inte* en tydlig koppling till en enbart en meningsdimension, eller ens två dimensioner. Vi får dock ha i åtanke att dimensionen betydelse i MEMS mäter betydelse i en mer kosmisk betydelse. I vilken grad denna sorts betydelse korrelerar med upplevd *social* betydelse är oklart. Om påståendena i MEMS hade refererat till påståenden av den senare arten (t.ex. ”jag känner att jag betyder något för andra människor”) hade man kanske funnit en stor unik negativ korrelation mellan ensamhet och dimensionen betydelse. Jag återkommer till denna aspekt när jag diskuterar metodaspekter kring MEMS lite längre ned.

När det gäller variabeln optimism hade man kunnat vänta sig ett särskilt tydligt samband mellan optimism och dimensionen syfte, även om tidigare forskning inte varit enhetlig på den punkten. Förvånansvärt nog så var optimism inte någon signifikant prediktor av syfte alls i regressionsanalysen, medan övriga meningsdimensioner var det. Jag har ingen egentlig förklaring till varför optimism inte var en signifikant prediktor av syfte i regressionsanalysen. Det kanske bara är så att de andra dimensionerna är mer relevanta prediktorer när det väl kommer till kritan. Ett eventuellt samband mellan syfte och optimism skulle annars förmodligen bestå i att innehav av högre stående mål kan leda till optimism och så småningom kanske uppnående av målen. Men möjligen är det så att det främst finns andra processer som gör att innehav av sådana mål kan vara bra för ens välmående, t.ex. engagemang eller ihärdighet att försöka uppnå målen.

När det slutligen gäller variablerna tacksamhet och livstillfredsställelse var det kanske främst hos dessa variabler som tidigare forskning indikerade att alla tre meningsdimensioner skulle predicera dessa utfall ungefär lika bra. Om man bara ser till *p*-värden stämde detta nästan helt. Den enda avvikelserna var att syfte inte var en unik prediktor av livstillfredsställelse. De andra dimensionerna verkar alltså kunna predicera livstillfredsställelse bättre. Om man ser till standardiserade betavärden var förståelse den bästa prediktorn av livstillfredsställelse, precis som i studien av George och Park (2017). Men skillnaden i storlek jämfört med betydelse var inte särskilt stor. När det gäller tacksamhet räcker det med att säga att det antydde i resultatavsnittet att dimensionen betydelse eventuellt hade varit extra framträdande som prediktor av tacksamhet (sett till standardiserat betavärde) om den inre konsistensen hos tacksamhetsvariabeln hade varit bättre i studien.

Sammantaget kan sägas att meningsdimensionerna är ungefär lika viktiga när det gäller att predicera vissa sorters utfall. I denna uppsats gäller det främst vid ensamhet. Men det verkar finnas fall då någon dimension kan vara mer viktig än någon annan på att predicera ett visst utfall, såsom vid självbildsklarhet. Samtidigt har vi sett att framförallt dimensionen syfte emellanåt inte är en unik prediktor av psykologiska utfall när man ser till *p*-värden. Det är alltså potentiellt meningsfullt att faktiskt göra åtskillnad mellan olika meningsdimensioner. Det visade ju också studien av George och Park (2017). Av utrymmesskäl kunde inte lika många variabler inkluderas i denna studie som i den studien. I sammanhanget bör förresten påpekas att jag inte tycker att man ska förringa forskning som mäter meningsfullt liv endimensionellt. Sådan forskning har trots allt varit nyttig i flera avseenden. Även om det ibland kan vara oklart om respondenter uppfattar begreppet mening likvärdigt är det tydligt att mening, hur det nu än uttolkas av respondenter, tenderar att vara förenat med adaptiva psykologiska fördelar, vilket framgick av avsnittet ”Meningsfullt livs associationer till välbefinnande”.

Statistiska och metodologiska aspekter

De tre meningsdimensionerna korrelerade ganska så högt med varandra i studien (*r*-värden på .54, .53 och .45), men något som kanske var lite överraskande var att de inte korrelerade ännu mer med varandra än vad de gjorde. I den artikel som utvecklade mätinstrumentet låg korrelationerna mellan

dimensionerna kring $r = .70$ (George & Park, 2017). I en annan artikel som tidigare har nämnts i denna uppsats hade man separata test för syfte och mening och då låg korrelationen på $r = .61$. (George & Park, 2013). Å andra sidan måste inte dimensioner inom multidimensionella begrepp alltid korrelera jättehögt med varandra och om man t.ex. studerar det fem-dimensionstest kring meningsfullt liv som Morgan och Farsides (2009) har utvecklat så uppstod några r -värden kring .50. Den högsta korrelationen mellan två dimensioner låg på cirka $r = .60$ i det fallet. Eventuellt kan det vara så att sambanden mellan olika meningsdimensioner skiljer sig åt mellan olika länder och grupper av människor. Detta är en fråga som det hittills inte har forskats så mycket om inom området meningsfullt liv, bl.a. eftersom multidimensionella test kring meningsfullt liv har framträtt alltmer på senare år. Det är upp till framtida forskning att dels försöka bekräfta om meningsdimensionerna förståelse, syfte och betydelse uppstår i faktoranalyser med tillräckligt många deltagare och i sin tur undersöka hur stora sambanden mellan dessa tenderar att vara.

Angående den förra aspekten kan sägas att en nyligen utförd studie av Hill et al. (2018) inte fick fram en trefaktorslösning vid utvecklingen av ett meningstest. De förväntade sig att finna fem faktorer, bl.a. de tre som finns med i MEMS, men fann i stället en två-faktor lösning bestående av uppleven mening (inuitiv känsla av mening, betydelse, mål, samt koherens, dvs. allt i en och samma faktor) och reflektivitet (huruvida man värderar att tänka kring mening eller inte). Angående den andra aspekten, dvs. de faktiska sambanden mellan de tre meningsdimensionerna i denna studie, så är det som sagt i dagsläget svårt att säga hur pass mycket de hänger ihop med varandra. Det framgick av inledningsavsnittet att det både finns sådant som talar för att människor tenderar att erhålla mening från flera dimensioner och sådant som talar för att man kan mycket väl kan erhålla mening från en dimension samtidigt som man inte erhåller tillräckligt med mening från en annan dimension.

Det kan vara värt att nämna att MEMS har kritiserats av Paul T. Wong på olika grunder (2016). Den främsta kritiken verkar vara att Wong menar att mätinstrumentet inte mäter existentiell mening i tillräckligt hög grad. Jag uppfattar kritiken som att han menar att mätinstrumentet inte överensstämmer med hans egen syn på meningsfullt liv till innehållet även om han verkar godta en struktur av tre meningsdimensioner i sig. Här får vi komma ihåg att forskare har definierat meningsfullt liv på olika sätt och det reflekteras bl.a. i det faktum att det finns flera mätinstrument kring meningsfullt liv med olika innehåll (se åter igen Brandstätter et al. 2012). Flera påståenden i MEMS har annars likvärdigt innehåll med vissa redan kända meningsinstrument, t.ex. MLQ av Steger med kollegor. Påståenden i MEMS såsom ”Jag förstår mitt liv” (förståelse) och ”Jag har särskilda livsmål som får mig att hålla igång” (syfte) liknar t.ex. ”Jag förstår meningen med mitt liv” och ”Jag har funnit en livsuppgift som tillfredsställer mig” i MLQ. I den nyss hänvisade artikeln av Brandstätter m.fl. var MLQ det mätinstrument kring meningsfullt liv som fick bäst betyg av författarna när olika parametrar beaktades. Skillnaden mellan MLQ och MEMS är främst att det senare instrumentet gör en tydlig åtskillnad mellan olika meningsdimensioner. MEMS nämner heller inte begreppet mening i sina påståenden. Det kan vara en fördel med tanke på att begreppet är så pass abstrakt och svårdefinierat.

Så jag tycker man bör beakta Wongs kritik, men vara medveten om att kritiken förmodligen inte hade varit lika omfattande om upphovsmännen till MEMS enbart hade kallat sitt instrument för Multidimensional Meaning Scale och alltså inte använt ordet existentiell, vad nu detta ord närmare innebär i sammanhanget. Det är nog många forskare, inklusive Wong, som uppfattar begreppet existentiell mening som en mer djupare och abstrakt form av mening.⁴ Om man läser litteraturen

4 När Wong resonerar kring vad som utgör meningsfullt liv verkar han betona betydelsen av självtranscendens, samt att man bidrar till samhället och andra människor (2014; 2016; 2017). Hans ståndpunkt kanske kan sammanfattas enligt följande: ”My position is that meaning is both subjective and objective. Meaning cannot be based simply on what we think or how we feel subjectively; it has to do with how we live and what we do with our lives objectively” (2017, s. 87). Han verkar alltså mena att mätinstrument kring meningsfullt liv bör inkludera

kring meningsfullt liv är det dock väldigt svårt att utläsa vad existentiell mening egentligen innebär. Dessutom förhåller det sig så att flera forskare verka uppfatta begreppet "existentiell mening" som nästintill synonymt med "meningsfullt liv". Baumeister (2018) skriver t.ex. såhär "Existential meaning involves purpose, value, mattering, continuity, and coherence" (s. 4). Det är i princip dessa begrepp som denna uppsats har behandlat! Ett liknande resonemang förekommer hos Reker och Fry (2013). Sammanfattningsvis kan det konstateras att det förmodligen rör sig om gradskillnader rörande nivån av existentiellt och djupt innehåll mellan MEMS och Wongs uppfattning. Faktum är att när jag delade ut enkätformulär var det faktiskt flera respondenter i både pilotstudien och den fullständiga studien som påtalade att det var väldigt existentiella frågor som ställdes i studien. I vilket fall som helst kan konstateras att det är naturligt att olika mätinstrument kring en variabel, t.ex. meningsfullt liv, inte kan ha exakt samma sorts innehåll. Forskare har trots allt olika forskningsteoretiska bakgrunder.

Jag vet inte om George och Park (2017) har besvarat kritiken från Wong. Det är möjligt att det kommer att ske ändringar i mätinstrumentet MEMS. Personligen anser jag annars att alla påståendena i mätinstrumentet berör meningsfullt liv om man jämför påståendena i testet med den tidigare forskning som finns kring förståelse, syfte och betydelse. Det man möjligen kan ifrågasätta är om meningsdimensionen betydelse (även kallad signifikans) bör vara konstruerad som den är. Framförallt två påståenden i MEMS kan eventuellt tolkas på olika sätt. Påstående nummer fyra "Även tusen år från nu skulle det fortfarande spela roll om jag existerat eller inte" skulle kunna besvaras fullständigt nekande samtidigt som man anser att ens liv är betydelsefullt i allmänhet (t.ex. att man anser att ens liv har långtgående konsekvenser för andra i ens närhet eller för samhället). Det är också en del respondenter i studien som har svarat på sätt som antyder sådana upplevelser (men oftast hänger svaren inom delskalan ihop mer och det framgår också av Cronbachs alfavärdet på dimensionen). Samma resonemang kring olika innebörder av "betydelse" kan sägas beträffande påståendet "Mitt liv har betydelse i förhållande till universum i stort".

George och Park (2017) medger själva att man skulle kunna ställa frågor kring betydelse på annat sätt än de har gjort. Martela och Steger (2016) redogör för forskning kring de tre dimensionerna, men beskriver dimensionen betydelse i en mer snävare social betydelse snarare än med beaktande av universum och andra kosmiska aspekter. Det är tänkbart att båda synsätten är gångbara; det är upp till framtida forskning att ta reda vilken betydelse det har att man väljer det ena synsättet framför det andra. För egen tro jag att man kan vänta sig något högre genomsnittspoäng på betydelse-dimensionen från deltagare om man bara fokuserar på betydelse med fokus på relationer och bidragande till samhället. Det mer allmänna påståendet nummer 13 i MEMS: "Jag är säker på att mitt liv är betydelsefullt" har t.ex. ett medelvärde på 5.51 medan påstående nummer fyra (det som refererar till "tusen år") har ett medelvärde på 4.01 (i originalartikeln låg dessa siffror på 5.37 och 4.45). Eftersom det verkar vara mer vanligt att människor upplever meningsfullt liv snarare än brist på mening är det möjligtvis bättre att använda påståenden likt påstående nr 13 på en betydelsedimension.

Angående mätinstrumentet MEMS i övrigt skulle man också kunna formulera om något påstående på syfte-dimensionen så att det blir lite mer variation i deltagarnas svar. Det fanns som sagt viss positiv skevhet vid respondenternas svar på denna dimension. Å andra sidan vet vi från tidigare forskning att människor skattar sig själva en bit över genomsnittet på mätinstrument kring meningsfullt liv så det går kanske inte att göra så mycket åt just detta.

självt transcendens samt fånga den objektiva dessa aspekten, annars blir det inte tillräckligt existentiellt. Men är inte mätinstrument kring meningsfullt liv i allmänhet redan tillräckligt djupa och existentiella? Och finns inte risken att det blir forskarna som i slutändan bestämmer vad som är meningsfullt och inte om man mest ser till objektivt observerbart beteende, t.ex. att enbart vissa människor aktivt bidrar till andra människors välmående?

Begränsningar i den aktuella studien

Det finns några potentiella begränsningar i studien. Om vi börjar med några generella brister som även återfinns i liknande studier kring meningsfullt liv så har självrapporteringsdata använts i studien. Respondenter kan tolka påståenden på olika sätt och det är möjligt att det finns en del människor som tycker att det är svårt att svara på påståenden kring just meningsfullt liv eftersom det är ett ganska svårfångat begrepp med djupa innebörder. En fördel med just denna studie är dock att meningsinstrumentet MEMS möjligen innehåller något mer lättförstådda påståendena än vissa andra meningsinstrument. Svåra ord såsom mening och syfte används inte uttryckligen, utan i stället får respondenter i samband med exempelvis syfte-delskalan besvara påståenden kring livsmål, vilket de flesta människor troligen kan relatera sig till.

En annan potentiell begränsning med användande av självrapporteringsdata är att respondenter kan besvara påståenden icke-sanningsenligt. Det har dock visat sig att mätning kring meningsfullt liv inte verkar vara drabbat av någon större social-önskvärd påverkan (Heintzelman, Trent och King, 2015; Mascaro & Rosen 2005; Steger et al., 2016). Men det kan ändå vara värt att beakta en poäng som Schlegel och Hicks (2017) tar upp, nämligen att det finns andra källor än självrapportering inom personlighetsforskning såsom informantdata, beteendedata (dvs. observation) och livsutfallsdata. Dessa alternativa källor har sällan använts inom forskning kring meningsfullt liv. Det är inte säkert att självrapporteringsdata kring meningsfullt liv överensstämmer med annan sorts data kring meningsfullt liv. Åtminstone informantdata verkar dock stämma bra överens med självrapporteringsdata (Steger et al., 2006).

Den nuvarande studien var vidare en korrelationsstudie. Vi vet alltså inte om meningsdimensionerna leder till exempelvis livstillfredsställelse eller om det är så att livstillfredsställelse leder till mer meningsfullt liv eller om båda möjligheterna gäller. Experimentella studier kan besvara sådana frågor bättre. Man kan även få indikationer på vilka riktningar som gäller genom longitudinella studier, t.ex. sådana som använder cross-lagged panel designer. Shin, Steger och Henry (2016) tror t.ex. att riktningarna mellan självbildsklarhet och förståelse går åt båda hållen. Jag håller med dem om att detta och liknande frågor är något som framtida forskning skulle kunna undersöka.

En begränsning i den aktuella studien är att det inte har funnits utrymme att göra en större replikation av just studien av George och Park (2017), t.ex. genom inkludering av fler variabler som de själva tog med, t.ex. stress och depression. En annan begränsning är att jag inte använde ett annat meningsformulär vid sidan av MEMS. Jag resonerade ursprungligen som så att detta inte behövdes eftersom originalstudien funnit mycket stora samband mellan MEMS och andra meningsinstrument. Det gav mig förtroende rörande MEMS validitet. Dessutom spelade vissa andra faktorer in i sammanhanget såsom utrymmesskäl och det faktum att respondenter inte brukar gilla att besvara alltför många likvärdiga påståenden. Det hade dock inte varit särskilt omständligt att inkludera några allmänna meningspåståenden i de utskickade enkätformulären. Ett sådant inkluderande hade kunnat innebära ett ytterligare stärkande av validiteten av MEMS i denna studie. De tre meningsdimensionerna visade t.ex. ganska så likvärdiga negativa samband i förhållande till ensamhet i en vanlig korrelationsmatris. Ett mätinstrument såsom MLQ (som bl.a. frågar deltagarna om de finner sina liv "meningsfulla") borde därmed ha en liknande effektstorlek i förhållande till just ensamhet. Men det går inte att veta något om detta i den nuvarande studien. Vi kan bara anta att ett sådant samband förmodligen hade uppstått.

En annan möjlig begränsning i studien är vidare att det var få deltagare som rapporterade mycket låg mening med livet i de olika meningsdimensionerna. Detta var dock ett väntat resultat med tanke på att tidigare forskning alltså har funnit att människor brukar skatta sig högre än mittpunkten på meningsskalor. Vidare bestod denna studie främst av universitetsstudenter och det är inte så konstigt att de visar sig ha särskilt höga poäng på framförallt dimensionen syfte. Detta gäller inte minst när

syfte kopplas ihop med mål på ett tydligt sätt, vilket emellanåt är fallet i meningsformulär. Säkerligen innebär universitetsutbildningar ofta övergripande mål som vägleder flertalet studenter i deras liv. Och med tanke på att de flesta universitetsstudenter är unga, samtidigt som många inte har arbete och/eller familj som tar alltför mycket tid i anspråk, finns det troligen tid för dem att ofta aktivt tänka på livsmål i livet. Hur som helst, förmodligen följs mycket låga poäng på meningsdimensionerna av mycket låga poäng på livstillfredsställelse och optimism m.m., men utifrån uppsatsens resultatmönster kan man inte veta detta helt säkert.

Förslag på framtida forskning

När det gäller förslag på framtida forskning så kan man formulera sådana förslag utifrån de begränsningar som följer av en studie. Som nyss nämnts har denna studie främst använt sig av universitetsstudenter och det är inte säkert att resultaten kan generaliseras till andra kategorier av människor. Framtida forskning skulle kunna utföra en liknande studie som jag utfört (dvs. en studie där man gör åtskillnad mellan olika meningsdimensioner) fast på yngre människor, arbetande vuxna människor, eller äldre människor. Man skulle också kunna utföra en sådan här studie hos människor där man kan förvänta sig låg livstillfredsställelse och låg optimism m.m., t.ex. hos depressionspatienter. Kännetecknas dessa människor också av låg förståelse, syfte och upplevd betydelse? Man skulle också kunna undersöka hur pass lätt eller svårt det är att öka var och en av dessa dimensioner i samband med olika terapiformer.

Utöver nyss nämnda förslag har jag redan nämnt att forskningen kring meningsfullt liv skulle kunna använda sig av andra sorters data än självrapporteringsdata för att se hur pass väl de överensstämmer med självrapporteringsdata. Jag har också nämnt att det behövs fler studier som undersöker storleken på de inbördes förhållandena mellan de tre meningsdimensionerna eller liknande dimensioner. George och Park (2016) tar upp en liknande fråga som är relevant. De har sagt att det är nödvändigt att ta reda på i vilken grad meningsomdömen från respondenter baseras på just förståelse, syfte och signifikans. Är det likvärdigt eller är det någon dimension som underreflekteras eller överreflekteras i omdömena? Eller lite annorlunda uttryckt: vilken eller vilka dimensioner är mest framträdande i människors sinnen när de ställts inför ett påstående såsom "Jag finner mitt liv meningsfullt?". Det är trots allt mycket vanligt förekommande att påståenden i mätinstrument hänvisar direkt till begreppet mening eller motsvarande.

Det är även upp till framtida forskning att bl.a. undersöka de tre meningsdimensionernas koppling till andra variabler som inte undersökts i denna studie. Man kan t.ex. tänka sig att rättvis behandling är särskilt sammankopplat med meningsdimension betydelse, för att nämna ett exempel som tagits upp tidigare i uppsatsen (hämtat från Martela & Steger, 2016). I förhållande till andra variabler är det mer svårtippat att säga vad som gäller. I forskningen kring meningsfullt liv, särskilt inom forskning som fokuserar på existentiell meningsterapi, nämns det emellanåt att människor har ett inneboende behov av att finna mening i sina liv. Om detta behov inte uppfylls uppstår känslor av tomhet eller frustration (Wong, 2014). Jag har inte dock inte funnit någon forskningsartikel som på ett exakt sätt har undersökt om brist på meningsfullt liv faktiskt leder till mer tomhet eller frustration, även om det är rimligt att det förhåller sig så det sättet eftersom terapeuter har beskrivit det på det sättet. Men det skulle vara intressant att veta om någon av meningsdimensionerna är särskilt framträdande när det gäller möjligheten att predicera känslor som tomhet och frustration. Om jag ska spekulera lite fritt så är det tänkbart att det framförallt är brist på livsmål eller betydelse som leder till känslor av tomhet (se bl.a. Ryff & Singer, 1998, avseende livsmål). Det går samtidigt att föreställa sig att frustration lätt kan uppstå om man inte kan begripa och förstå det som händer och sker i ens liv (dvs. brist på förståelse). Det är mer tveksamt om även tomhet uppstår. Kontentan är i vart fall att emotionella utfall potentiellt kan skilja sig åt mellan de tre meningsdimensionerna. Om man vill gå ännu längre skulle man kunna utföra medieringsanalys och t.ex. undersöka om det

är frustration eller tomhet som faktiskt är den förmedlande länken mellan en meningsdimension och depression alternativt brist på livstillfredsställelse. Sådana här typer av studier kan vara bra att utföra för att ta reda på *varför* ett visst samband gäller.

Slutord

Meningsfullt liv är ett multidimensionellt begrepp och det finns viss konsensus om att begreppet framförallt innefattar dimensionerna förståelse, syfte och betydelse. Den nuvarande studien visar att dessa dimensioner inte alltid har likartade samband i förhållande till psykologiska utfall. Det kan alltså vara värt att göra åtskillnad mellan dessa eller liknande meningsdimensioner i forskningen. Det har tidigare i arbetet nämnts att meningsfullt liv som ett generellt begrepp är associerat med flera indikationer på välbefinnande. Det är naturligtvis bra att vi har fått reda på detta. Meningsfullt liv är dock ett förhållandevis abstrakt begrepp och det kanske inte säger så mycket om man exempelvis säger att meningsfullt liv är associerat med mindre ångest och självmordstankar etc. Om man gör åtskillnad mellan olika meningsdimensioner blir läget mer konkret och det underlättar också praktiskt arbete kring meningsfullt liv. Det är den främsta styrkan med denna studie. Den är en del av ett integreringsförsök att göra meningsfullt liv till ett mer lätthanterligt begrepp.

Referenser

- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, *36*, 409–427.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Landau, M. J. (2018). Finding the meaning of meaning: Emerging insights on four grand questions. *Review of General Psychology*, *22*(1), 1-10. doi:10.1037/gpr0000145.
- Baumeister, R., Vohs, K., Aaker, J., & Garbinsky, E. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of Positive Psychology*, *8*(6), 505-516. doi:10.1080/17439760.2013.830764.
- Blázquez, M., & Besta, T. (2012;2010;). Self-concept clarity and religious orientations: Prediction of purpose in life and self-esteem. *Journal of Religion and Health*, *51*(3), 947-960. doi:10.1007/s10943-010-9407-y.
- Brandstätter, M., Baumann, U., Borasio, G. D., & Fegg, M. J. (2012). Systematic review of meaning in life assessment instruments. *Psycho-oncology*, *21*(10), 1034-1052. doi:10.1002/pon.2113.
- Brown, N., & Wong, P. (2015). Questionable measures are pretty meaningless. *American Psychologist*, *70*(6), 571-573. doi:10.1037/a0038963.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(1), 141-156. doi:10.1037/0022-3514.70.1.141.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, *20*, 200.
- Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, *7*(3), 119-128. doi:10.1207/S1532480XADS0703_2.
- Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2015). Gratitude and life satisfaction among filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *37*(2), 198-206. doi:10.1007/s10447-015-9238-3.
- De Jong-Gierveld, J., & Kamphuls, F. (1985). The development of a rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, *9*(3), 289-299. doi:10.1177/014662168500900307.
- De Jong Gierveld J., van Tilburg TG (1999). *Manual of the loneliness scale*. VU University, Amsterdam.
- De Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, *28*(5), 582-598. doi:10.1177/0164027506289723.
- De Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. (2010). The de jong gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing*, *7*(2), 121-130. doi:10.1007/s10433-010-0144-6.

- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M., & Vella-Brodrick, D. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *Journal of Positive Psychology, 8*(6), 517-529. doi:10.1080/17439760.2013.830761.
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2011). Self-concept differentiation and self-concept clarity across adulthood: Associations with age and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development, 73*(2), 125-152. doi:10.2190/AG.73.2.b.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics: and sex and drugs and rock 'n' roll*. (4. ed.) Los Angeles: Sage.
- Forgeard, M., & Seligman, M. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques, 18*(2), 107-120. doi:10.1016/j.prps.2012.02.002.
- George, L., & Park, C. (2013). Are meaning and purpose distinct? an examination of correlates and predictors. *Journal of Positive Psychology, 8*(5), 365-375. doi:10.1080/17439760.2013.805801.
- George, L., & Park, C. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20*(3), 205-220. doi:10.1037/gpr0000077.
- George, L. S., & Park, C. L. (2017). The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 12*(6), 613-627. doi:10.1080/17439760.2016.1209546.
- Graham, J. W. (2009). Missing data analysis: making it work in the real world. *Annual Review of Psychology, 60*, 549-576. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085530.
- Halama, P., & Dědová, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica, 49*(3), 191-200.
- Heine, S., Proulx, T., & Vohs, K. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review, 10*(2), 88-110. doi:10.1207/s15327957pspr1002_1.
- Heintzelman, S., & King, L. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist, 69*(6), 561-574. doi:10.1037/a0035049.
- Heintzelman, S. J., Trent, J., & King, L. A. (2015). Revisiting desirable response bias in well-being reports. *The Journal of Positive Psychology, 10*(2), 167-178. doi:10.1080/17439760.2014.927903.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009a). Meaning in life as a subjective judgment and a lived experience: Meaning in life. *Social and Personality Psychology Compass, 3*(4), 638-653. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00193.x.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009b). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 471-482. doi:10.1080/17439760903271108.

- Hill, C. E., Kline, K. V., Miller, M., Marks, E., Pinto-Coelho, K., & Zetzer, H. (2018). Development of the meaning in life measure. *Counselling Psychology Quarterly*.
- Hill, P., Burrow, A., Sumner, R., & Young, R. (2015). Life is pretty meaningful and/or purposeful?: On confluences, contexts, and consequences. *American Psychologist*, *70*(6), 574-575. doi:10.1037/a0039483.
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, *25*(7), 1482-1486. doi:10.1177/0956797614531799.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, *48*(5), 658-663. doi:10.1016/j.paid.2010.01.008.
- Hogg, M. A. (2000). Subjective uncertainty reduction through self-categorization: A motivational theory of social identity processes. *European Review of Social Psychology*, *11*(1), 223-255. doi:10.1080/14792772043000040.
- Huta, V. (2017). Meaning as a subjective experience. *Journal of Constructivist Psychology*, *30*(1), 20-25. doi:10.1080/10720537.2015.1119088.
- Ishida, R., & Okada, M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: Assessment by psycho-physiological method. *Stress and Health*, *22*(4), 275-281. doi:10.1002/smi.1095.
- Kashdan, T., Mishra, A., Breen, W., & Froh, J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, *77*(3), 691-730. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Gaiso, A. K. D. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(1), 179-196. doi:10.1037/0022-3514.90.1.179.
- Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, *210*(3), 934-939. doi:10.1016/j.psychres.2013.08.002.
- Koltko-Rivera, M. E. (2004). The psychology of worldviews. *Review of General Psychology*, *8*(1), 3-58. doi:10.1037/1089-2680.8.1.3.
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, *22*(3), 456-469. doi:10.1037/0882-7974.22.3.456.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, *5*(5), 367-376. doi:10.1080/17439760.2010.516616.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *39*(11), 1418-1427. doi:10.1177/0146167213499186.
- Leontiev, D. (2013). Personal meaning: A challenge for psychology. *Journal of Positive Psychology*, *8*(6), 459-470. doi:10.1080/17439760.2013.830767.
- Leontiev, D. (2017). Converging paths toward meaning. *Journal of Constructivist Psychology*, *30*(1), 74-81. doi:10.1080/10720537.2015.1119089.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(5), 531-545. doi:10.1080/17439760.2015.1137623.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, *73*(4), 985-1014. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x.
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, *61*(3), 204-217. doi:10.1037/0003-066X.61.3.204.
- McCullough, M., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 112-127. doi:10.1037//0022-3514.82.1.112.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, *13*(3), 242-251. doi:10.1037/a0017152.
- Medlock, G. (2017). Seeking consensual understanding of personal meaning: Reflections on the meaning summit at first congress on the construction of personal meaning. *Journal of Constructivist Psychology*, *30*(1), 1-13. doi:10.1080/10720537.2015.1119079.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, *10*(2), 197-214. doi:10.1007/s10902-007-9075-0.
- Muhonen, T. & Torkelson, E. (2005). Short versions of inventories within work- and health psychology. *Nordisk Psykologi*, *57*, 288–297. doi:10.1080/00291463.2005.10637375.
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Who are lonely? loneliness in different age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, *78*(3), 229-257. doi:10.2190/AG.78.3.b.
- Park, C. L. (2017). Unresolved tensions in the study of meaning in life. *Journal of Constructivist Psychology*, *30*(1), 69-73. doi:10.1080/10720537.2015.1119083.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, *5*(2), 164-172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164.
- 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. doi:10.1080/17439760701756946.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, *55*(1), 44-55. doi:10.1037/0003-066X.55.1.44.
- Peterson, C., & Park, N. (2014). Meaning and Positive Psychology. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, *5*(1), 2-8.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, *6*(1), 25-41. doi:10.1007/s10902-004-1278-z.

- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the sources of meaning profile (SOMP). *Journal of Aging Studies, 10*(2), 117-136. doi:10.1016/S0890-4065(96)90009-2.
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging & Mental Health, 2*(2), 128-136. doi:10.1080/13607869856812.
- Reker, G. T., & Fry, P. S. (2003). Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences, 35*(5), 977-993. doi:10.1016/S0191-8869(02)00312-4.
- Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering: Inferred significance and mental health among adolescents. *Research in Community & Mental Health, 2*, 163-182.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1-28. doi:10.1207/s15327965pli0901_1.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063-1078. doi:10.1037/0022-3514.67.6.1063.
- Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2017). Reflections on the scientific study of meaning in life. *Journal of Constructivist Psychology, 30*(1), 26-31. doi:10.1080/10720537.2015.1119080.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Sheldon, K. M., & Cooper, M. L. (2008). Goal striving within agentic and communal roles: Separate but functionally similar pathways to enhanced Well-Being. *Journal of Personality, 76*(3), 415-448. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00491.x.
- Shin, J. Y., Steger, M. F., & Henry, K. L. (2016). Self-concept clarity's role in meaning in life among American college students: A latent growth approach. *Self and Identity, 15*(2), 206-223. doi:10.1080/15298868.2015.1111844.
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 470-479. doi:10.1080/17439760.2015.1117127.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 161-179. doi:10.1007/s10902-006-9011-8.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*(3), 660-678. doi:10.1016/j.jrp.2007.09.003.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52. doi:10.1080/17439760802303127.

- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(4), 686-694. doi:10.1016/j.jesp.2009.03.007.
- To, S. (2016). Loneliness, the search for meaning, and the psychological well-being of economically disadvantaged chinese adolescents living in hong kong: Implications for life skills development programs. *Children and Youth Services Review, 71*, 52-60. doi:10.1016/j.childyouth.2016.10.037.
- Vetenskapsrådet (2002), *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wong, P. T. P. (1997). Meaning-centered counseling: A cognitive-behavioral approach to logotherapy. *The International Forum for Logotherapy, 20*(2), 85-94. Hämtad från: <http://www.drpaulwong.com/meaning-centered-counselling-a-cognitive-behavioral-approach-to-logotherapy/>.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile (PMP). In P. T. P. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum. Hämtad från: https://www.researchgate.net/publication/259971830_Implicit_Theories_of_Meaningful_Life_and_the_Development_of_the_Personal_Meaning_Profile.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40*(2), 85. doi:10.1007/s10879-009-9132-6.
- Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning seeking model and positive psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in existential and positive psychology*. New York, NY: Springer.
- Wong, P. T. P. (2016). How to measure existential meaning [Review of the manuscript of The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life]. Hämtad från: <http://www.drpaulwong.com/how-to-measure-existential-meaning>.
- Wong, P. T. P. (2017). A decade of meaning: Past, present, and future. *Journal of Constructivist Psychology, 30*(1), 82-89. doi:10.1080/10720537.2015.1119085.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 443-447. doi:10.1016/j.paid.2008.11.012.

Instruktioner: Du kommer nedan att ställas inför ett antal påståenden som handlar om vilken inställning man har gentemot sig själv och sin livssituation. Observera att det inte finns några rätta eller felaktiga svar och att din medverkan sker anonymt. Insamlade svar kommer vidare bara att användas för forskningsändamål.

Det är viktigt att du svarar på **alla** påståendena. Försök också att svara på påståendena utan att tänka igenom dina svar alltför länge.

Ange din grad av överensstämmelse med påståendena med hjälp av följande sifferskala:

1	2	3	4	5	6	7
Instämmer inte alls	Instämmer inte	Instämmer inte riktigt	Neutral	Instämmer något	Instämmer	Instämmer starkt

1. Mitt liv är begripligt. ____
2. Det är inget speciellt med min existens. ____
3. Jag har målsättningar i mitt liv som är värda att sträva efter. ____
4. Även tusen år från nu skulle det fortfarande spela roll om jag existerat eller inte. ____
5. Jag har särskilda livsmål som får mig att hålla igång. ____
6. Jag har övergripande mål som vägleder mig i mitt liv. ____
7. Jag vet vad mitt liv handlar om. ____
8. Jag kan begripa och förstå det som händer i mitt liv. ____
9. Jag har mål i mitt liv som är väldigt viktiga för mig. ____
10. Jag förstår mitt liv. ____
11. Mitt liv har betydelse i förhållande till universum i stort. ____
12. Min riktning i livet motiverar mig. ____
13. Jag är säker på att mitt liv är betydelsefullt. ____
14. När jag betraktar mitt liv som helhet framstår saker som tydliga för mig. ____
15. Även sett till hur stort universum är kan jag säga att mitt liv är av värde. ____
16. Jag har så mycket i livet att vara tacksam för. ____
17. Om jag skulle lista allt jag kände mig tacksam för, så skulle det bli en mycket lång lista. ____
18. När jag ser på världen ser jag inte mycket att vara tacksam för. ____
19. Jag är tacksam för en mängd olika människor. ____
20. I takt med att jag blir äldre finner jag mig själv mer benägen att kunna uppskatta de människor, händelser och situationer som har varit en del av min livshistoria. ____
21. Det kan gå lång tid innan jag känner mig tacksam för någonting eller någon. ____
22. Mina övertygelser om mig själv strider ofta mot varandra. ____

23. Under en dag kan jag ha en åsikt om mig själv och under en annan dag kan jag ha en annan åsikt. ____

24. Jag spenderar mycket tid på att undra över vilken typ av person jag verkligen är. ____

1	2	3	4	5	6	7
Instämmer inte alls	Instämmer inte	Instämmer inte riktigt	Neutral	Instämmer något	Instämmer	Instämmer starkt

25. Ibland känner jag att jag inte är den person som jag framstår som. ____

26. När jag tänker på vilken typ av person jag har varit i det förflutna är jag inte säker på hur jag verkligen var. ____

27. Jag upplever sällan konflikt mellan de olika aspekterna av min personlighet. ____

28. Ibland tror jag att jag känner andra personer bättre än jag känner mig själv. ____

29. Min tro på mig själv verkar förändras mycket ofta. ____

30. Om jag blev ombedd att beskriva min personlighet skulle min beskrivning kanske visa sig bli annorlunda från en dag till en annan dag. ____

31. Även om jag ville, tror jag inte att jag skulle kunna berätta för någon hur jag verkligen är. ____

32. I allmänhet har jag en tydlig känsla av vem jag är och vad jag är. ____

33. Jag har ofta svårt för att bestämma mig kring saker och ting eftersom jag inte riktigt vet vad jag vill. ____

34. I osäkra tider förväntar jag mig vanligtvis det bästa. ____

35. Om något kan gå fel för mig så gör det oftast det. ____

36. Jag är alltid optimistisk när det gäller min framtid. ____

37. Jag förväntar mig nästan aldrig att saker och ting blir som jag vill. ____

38. Jag räknar sällan med att något bra ska hända mig. ____

39. Jag förväntar mig i stort att det ska hända mig flera bra saker än dåliga. ____

40. Jag upplever en allmän känsla av tomhet. ____

41. Jag saknar andra människors sällskap. ____

42. Jag känner mig ofta avvisad. ____

43. Det finns gott om människor jag kan förlita mig på när jag har problem. ____

44. Det finns många människor som jag kan lita på fullständigt. ____

45. Det finns tillräckligt med människor som jag känner närhet till. ____

46. Det mesta i mitt liv är nära mitt ideal. ____

47. Förutsättningarna för mitt liv är utmärkta. ____

48. Jag är nöjd med mitt liv. _____

49. Så här långt har jag fått de saker jag anser viktiga i livet. _____

50. Om jag kunde leva om mitt liv, skulle jag inte ändra nästan någonting. _____

Till sist... är du Man eller Kvinna? _____ Och hur gammal är Du? _____

Notis till läsaren: Påståendena 1, 7, 8, 10 och 14 mäter förståelse. Påståendena 2, 4, 11, 13 och 15 mäter betydelse. Påståendena 3, 5, 6, 9 och 12 mäter syfte. Påståendena från 16 till 21 mäter tacksamhet. Påståendena från 22 till 33 mäter självbildsklarhet. Påståendena från 34 till 39 mäter optimism. Påståendena från 40 till 45 mäter ensamhet. Påståendena från 46 till 50 mäter livstillfredsställelse.