

# UTAN SJÄLVFÖRTROENDE DÅLIGT FÖRTROENDE FÖR ANDRA

SÖREN HOLMBERG OCH BO ROTHSTEIN

## Sammanfattning

Mellanmänsklig tillit är med och bygger goda samhällen. Men vad bygger mellanmänsklig tillit? Med hjälp av SOM-data från åren 2007-2016 kan vi visa att självförtroende är en av faktorerna bakom mellanmänsklig tillit. Ett tillsynes självklart resultat, men nu för första gången empiriskt belagt. Människor som litar på sig själva tenderar att också lita på andra. Därmed är självförtroende indirekt via mellanmänsklig tillit en viktig ingrediens i byggandet och bevarandet av ett välfungerande samhälle. Gott självförtroende är med och bygger det goda samhället. Ett potentiellt problem är att självförtroende tenderar att vara starkast i ett samhälles ”centrum” – bland män, i övre medelklass och bland högutbildade.

Rubriken är ingen knäsat sanning inom forskningen. Den är en hypotes. Men **R**en självklar hypotes kan det tyckas. Litar du inte på dig själv är det svårt att lita på andra. Detta är en hypotes som underligt nog inte har testats tidigare. En koppling mellan självförtroende och mellanmänsklig tillit förefaller central, men har så vitt vi kunnat se inte systematiskt studerats tidigare. Dock tror vi att hypotesen kommer få ett klart positivt stöd när vi testar den. Det bygger vi på vad psykologisk forskning kommit fram till när det gäller hur viktigt självförtroende är för människor och vilka goda effekter det har (Bénabou and Tirole 2002, Compte and Postlewaite 2004, McLeod 2012).

Psykologisk forskning kring självförtroende och den nära släktingen självkänsla visar så gott som genomgående att människor som tror på sin egen förmåga (självförtroende) eller har en positiv inställning till sig själva (självkänsla) har fördel av det i nästan alla sammanhang (Bandura 1986, 1997, Maslow 1943, Rosenberg 1979, Baumeister 1993). Inte minst när det gäller hälsa, sociala relationer och produktivt handlande. Människor med ett gott självförtroende tenderar att vara friskare, ha bättre sociala relationer och få mer gjort.<sup>1</sup> Och det som är bra för de många människorna är också bra för samhället. Gott självförtroende är med och bygger goda samhällen.

Vår hypotes är att det finns ett tydligt samband mellan människors grad av självförtroende och tendensen att lita på andra människor. Kopplingen mellan graden av självförtroende och graden av mellanmänsklig tillit skall vara positiv – ju mer

självförtroende människor har i ett samhälle desto mer tillit till andra människor, eller tvärtom ju mindre självförtroende desto mindre tilltro till andra.

Hypotesen kommer att prövas med hjälp av data från SOM-undersökningarna 2007 till 2016. Båda våra variabler mäts på elvagrada skala. När det gäller självförtroende betyder det ett subjektivt självklassificeringsmått: ”Allmänt sett, hur är Ditt självförtroende? Du kan svara med hjälp av nedanstående skala.” Svarskalan har elva skalsteg mellan 0 (mycket dåligt) till 10 (mycket bra).<sup>2</sup> Graden av mellanmänsklig tillit mäts på ett liknande sätt med en perceptionsfråga: ”Enligt Din mening, i vilken utsträckning går det att lita på människor i allmänhet?” med svarsmöjligheter mellan 0 (det går *inte* att lita på människor i allmänhet) och 10 (det går att lita på människor i allmänhet).

## Självförtroende

Svenskt självförtroende är inte normalfördelat kring mittpunkten på vår elvagrada skala. Det vanligaste svaret är alltså inte en lite försiktig 5:a. Endast 8 procent placerar sig där. Det vanligaste svaret är istället en kaxigare 8:a med hela 27 procent som markerar den höga självförtroendenivån. Om vi för enkelhetens skull delar in svaren i tre grupper får vi 76 procent med ett högt självförtroende (svar mellan 7-10), 19 procent med ett mellanförtroende (4-6) och 5 procent med ett lågt självförtroende (0-3).<sup>3</sup> Medeltalet blir 7,5.

Resultaten gäller för den senaste SOM-mätningen hösten 2016. Men de är inte annorlunda än de resultat vi sett i tidigare mätningar (Holmberg 2008). Självförtroende mätt enligt vår subjektiva skala är mycket stabilt över tid. Och de mönster som finns i olika sociala och politiska grupper är också mycket snarlika över tid. Det är ett mycket tillfredställande utfall i den meningen att det stärker vår tilltro till att vi mäter något reellt. Resultaten hoppar inte omkring mer eller mindre slumpmässigt. Det finns tydliga och stabila och teoretiskt förväntade mönster i materialet.

Detaljredovisningen i tabell 1 (sociala grupper) och tabell 2 (politiska grupper) visar tydligt att självförtroendet uppvisar ett centrum-periferimönster i enlighet med Johan Galtungs teori (Galtung 1961). Och att mönstren i olika grupper är stabila över tid. Galtungs teori postulerar att människor som befinner sig mer centralt än perifert placerade på olika samhällsliga dimensioner – t ex när det gäller makt, ekonomi, information, välbefinnande, hälsa eller utanförskap – också uppvisar en högre grad av självförtroende. Huruvida det är självförtroende som medverkat till att människorna hamnat i centrum eller om det tvärtom är centrumpositioner som hjälper till att stärka självförtroendet preciseras inte i teorin. Som ofta när det gäller sådana här kausala problematiker får vi anta att båda processerna är verksamma.

**Tabell 1 Svenskt självförtroende 2007–2016 (medeltal)**

	2007	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Samtliga	7,3	7,1	7,2	7,4	7,2	7,1	7,5	7,5
Kvinna	7,1	6,9	7,0	7,2	7,0	6,9	7,3	7,3
Man	7,5	7,4	7,5	7,5	7,5	7,4	7,7	7,7
16–29	6,7	6,7	6,6	6,9	6,7	6,7	6,9	7,0
30–49	7,5	7,1	7,2	7,2	7,3	7,0	7,4	7,3
50–64	7,5	7,4	7,3	7,8	7,3	7,3	7,6	7,7
65+	7,3	7,2	7,5	7,4	7,3	7,3	7,7	7,7
Lågutbildad	7,1	6,9	7,5	7,3	7,3	7,1	7,4	7,2
Mellanlåg	7,2	7,1	7,1	7,3	7,1	7,0	7,4	7,5
Mellanhög	7,4	7,2	7,0	7,3	7,1	7,1	7,5	7,4
Högutbildad	7,5	7,4	7,4	7,6	7,4	7,3	7,6	7,7
Arbetarhem	7,0	6,9	7,0	7,1	6,9	6,9	7,1	7,2
Tjänstemannahem	7,5	7,3	7,3	7,5	7,3	7,3	7,6	7,5
Högre tjänstemannahem	7,6	7,7	7,6	8,1	7,6	7,7	8,0	8,1
Företagarhem	7,8	7,3	7,5	7,7	7,8	7,3	7,9	7,6
Landsbygd	7,2	7,1	7,1	7,7	7,1	7,1	7,6	7,3
Tätort	7,2	7,2	7,1	7,2	7,2	7,1	7,4	7,5
Stad	7,3	7,1	7,3	7,3	7,2	7,2	7,6	7,5
Storstad	7,5	7,3	7,2	7,4	7,2	7,1	7,3	7,4
Uppväxt i:								
Sverige	7,3	7,1	7,2	7,4	7,2	7,1	7,5	7,4
Norden	7,5	7,5	7,7	7,5	7,3	7,3	7,8	7,5
Europa	6,9	7,1	7,2	7,7	7,4	7,3	7,1	7,4
utanför Europa	7,6	7,4	7,5	7,9	7,9	7,3	8,0	7,9
Förvärvsarbetande	7,5	7,3	7,3	7,6	7,3	7,2	7,6	7,5
Arbetslös	6,9	6,5	6,0	7,2	6,7	6,2	7,3	6,6
Sjuk-/ aktivitetsersättning	6,6	5,6	5,9	5,6	5,7	6,1	5,9	6,7
Studerande	6,7	6,9	6,6	6,7	6,8	6,8	6,8	7,3
Dålig hälsa	5,5	5,4	5,4	5,8	5,4	5,5	5,3	5,6
Mellan	7,1	7,1	7,1	7,2	7,1	7,1	7,2	7,3
Bra hälsa	8,1	8,1	8,2	8,2	8,2	8,0	8,5	8,6
Nöjd med det liv Du lever:								
Mycket	8,1	8,0	8,1	8,2	8,3	7,9	8,5	8,4
Ganska	7,2	6,9	7,0	7,1	7,0	6,9	7,2	7,2
Inte särskilt	5,1	5,0	5,2	5,7	5,3	5,3	5,1	5,2
Inte alls	4,7	3,8	3,1	4,0	2,8	4,7	3,4	3,6

**Kommentar:** Frågan lyder: *Allmänt sett, hur är ditt självförtroende?* Svarsskalan går mellan 0 (*mycket dåligt*) och 10 (*mycket bra*). Resultaten bygger på ca 1 600–1 700 svarspersoner varje år.

**Källa:** De nationella SOM-undersökningarna 2007, 2010–2016.

**Tabell 2 Självförtroende och politik 2007–2016 (medeltal)**

	2007	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Samtliga	7,3	7,1	7,2	7,4	7,2	7,1	7,5	7,5
Klart vänster	7,4	6,7	7,1	7,2	6,9	7,0	7,3	7,4
Något vänster	7,2	7,0	6,8	7,1	7,0	7,1	7,2	7,1
Varken/eller	7,1	7,0	7,1	7,2	7,1	6,9	7,4	7,4
Något höger	7,6	7,3	7,4	7,6	7,5	7,3	7,6	7,6
Klart höger	7,4	7,6	7,9	7,9	7,8	7,5	8,1	8,2
V	7,0	7,3	6,9	7,3	6,7	6,8	7,3	7,1
S	7,3	6,8	7,2	7,2	7,1	7,1	7,3	7,4
MP	7,0	7,1	6,9	6,9	6,9	6,8	7,0	7,0
C	7,3	7,2	7,1	7,1	7,3	7,1	7,6	7,3
FP/L	7,3	7,5	6,9	7,8	7,5	7,3	7,6	7,6
KD	7,2	7,1	7,2	7,7	7,3	7,2	7,7	7,7
M	7,7	7,5	7,7	7,7	7,6	7,5	7,8	7,8
SD	7,0	6,9	7,0	7,5	6,8	7,1	7,5	7,6
FI	-	-	-	-	-	7,0	6,8	7,9
ÖVR	7,0	6,8	6,4	6,9	6,2	6,9	7,1	7,0
Inget parti	7,3	6,7	6,6	7,0	7,1	6,7	7,5	7,2

**Kommentar:** Se tabell 1. Vänster-högergrupperingen bygger på en självklassificeringsfråga. Partitillhörighet gäller partisympati, en fråga om bästa parti.

**Källa:** De nationella SOM-undersökningarna 2007, 2010–2016.

Centrum-periferimönstret är i flera fall mycket tydligt. Människor i centrum har i genomsnitt mer självförtroende än människor i periferin. Det gäller kön där män har högre självförtroende än kvinnor; ålder där äldre har högre självförtroende än framförallt de yngsta; utbildning där högutbildade har mer självförtroende än lågutbildade; yrkestillhörighet där övre medelklassen har högre självförtroende än arbetarklassen och boende där storstadsbor har en tendens att ha något högre självförtroende än landsbygdsbor.

Mönstret centrum = mer självförtroende, periferi = mindre självförtroende syns också tydligt när det gäller hälsa och välbefinnande. Och här är sambanden mycket starkare än för olika demografiska och sociala variabler. Människor som självklassificerar sin hälsa som god, vilket de allra flesta gör, har ett mycket högre genomsnittligt självförtroende än människor som upplever den egna hälsan som dålig. Detsamma gäller när vi ser på hur människor bedömer den egna livssituationen. Majoriteten som tenderar att vara mycket/ganska nöjda har ett klart större självförtroende jämfört med minoriteten som inte är särskilt eller inte alls nöjda med sin livssituation.<sup>4</sup>

Intressant nog, även när det gäller politik kan vi notera ett slags centrum-periferimönster. Människor med en ideologisk vänsteruppfattning – i dagens

Sverige en minoritetsståndpunkt – tenderar att ha ett något lägre självförtroende än personer med ideologisk tyngdpunkt åt höger. Partipolitiskt kan man iakta ett motsvarande mönster. Sympatisörer med utanför-etablissemangpartierna Miljöpartiet och Vänsterpartiet tenderar att ha lägst självförtroende medan sympatisörer med Moderaterna har störst självförtroende. Skillnaderna är inte dramatiska men klart närvarande under den tioårsperiod vi genomfört mätningarna.<sup>5</sup> Tendensen till lägre självförtroende syns också i två perifera minoritetsgrupper i väljarkåren – sympatisörer med gruppen övriga partier och bland personer som inte har någon partisympati.

### Förtroende för en själv bygger förtroende för andra

Forskningen kring betydelsen av mellanmänsklig tillit har visat hur viktig den är för hur väl ett samhälle fungerar. Hög mellanmänsklig tillit tenderar att minska alla former av så kallade transaktionskostnader och gör därmed det mesta som behöver göras i ett samhälle snabbare, smidigare och effektivare. I samhällen med låg tillit mellan människor kommer ofta många för båda parter fördelaktiga utbyten inte till stånd just därför att tilliten mellan dem är låg och att åtgärda detta med formella kontrakt blir för komplicerat och dyrt. Dessa utbyten kan naturligtvis vara av ekonomisk natur, med de kan också handla om professionella, sociala och emotionella former av samverkan. Detta är skälet till varför mellanmänsklig tillit (som ibland benämns socialt kapital) är en central tillgång för alla samhällen.<sup>6</sup>

Nu kan vi visa att självförtroende är med och bygger och bevarar mellanmänsklig tillit, och därmed också indirekt bidrar till samhällsbygget. Människor med självförtroende är en av byggstenarna i ett framgångsrikt samhälle.

Resultaten i tabell 3 visar att det finns ett klart samband mellan människors grad av självförtroende och graden av generaliserad tillit till andra människor. Ju mer självförtroende desto mer tillit till andra. Sambandet är tydligt, men inte hundra procentigt. Det finns personer med lågt självförtroende som har en hög tilltro till andra människor (1 procent), liksom det finns personer med ett högt självförtroende som har en låg tillit till andra människor (6 procent). Men de utgör en liten minoritet. De allra flesta har ett högt självförtroende och litar på sina medmänniskor (53 procent) eller har ett medel- eller lågt självförtroende och litar *inte* på andra människor (11 procent).

Den statistiska korrelationen mellan graden av självförtroende och graden av mellanmänsklig tillit reflekterar att sambandet är tydligt men inte helt hundra. Korrelationen är medelstark och håller sig kring .28 i våra åtta undersökningar. Det betyder att självförtroende som oberoende variabel till mellanmänsklig tillit som enskild okontrollerad faktor förklarar cirka 8 procent av variansen i tilliten. En mindre, men inte en oansenlig andel i samhällsvetenskapliga sammanhang. Analysen i tabell 3 visar att en klar majoritet av personer med högt självförtroende tenderar att också bli höglitare på andra människor (70 procent) medan tvärtom

endast en minoritet bland människor med ett lågt självförtroende blir höglitare (29 procent). Fler bland personer med svagt självförtroende blir låglitare på andra människor (42 procent).

**Tabell 3 Sambandet mellan självförtroende och mellanmänsklig tillit 2016 (procent)**

		Mellanmänsklig tillit			
		Låglitare	Medellitare	Höglitare	
Självförtroende	Lågt	2	1	2	5
	Medel	2	9	8	19
	Högt	5	18	53	76
		9	28	63	100
		Mellanmänsklig tillit			Summa procent
		Låglitare	Medellitare	Höglitare	
Självförtroende	Lågt	42	29	29	100
	Medel	9	46	45	100
	Högt	7	23	70	100

**Kommentar:** Graden av mellanmänsklig tillit liksom självförtroende är båda mätta på elvgradiga skalor mellan 0 (lågt) och 10 (högt). Vid tredelningen har lågt definierats som svar mellan 0–3, medel som svar mellan 4–6 och högt som svar mellan 7–10. Resultaten baseras på 1 631 svarande på båda enkätfrågorna.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2016.

Man kan spekulera vidare hur detta samband kan förklaras. Går vi utanför den psykologiska dimensionen hamnar vi på betydelsen av samhällets institutioner. Ett tydligt forskningsresultat är att människor som lever i länder där de offentliga institutionerna uppfattas som orättfärdiga, diskriminerande och/eller korrupta både litat mindre på andra människor och är mindre nöjda med sina liv, eller med andra ord mera olyckliga (Helliwell mfl. 2014 och 2017). Skälet till detta förefaller vara att i samhällen med dysfunktionella institutioner uppfattar människor att de i stora drag saknar kontroll över sin livssituation. På grund av myndigheternas och den offentliga servicens låga kvalitet, oförutsebarhet och allmänt orättfärdiga beteende, uppfattar människor att de inte kan påverka sin egen livssituation, utan att de istället är utlämnade åt krafter som de inte kan påverka (Helliwell 2003, Helliwell mfl 2017, Uslaner 2008, Rothstein 2010) Detta, kan man anta, har en negativ inverkan på människors självförtroende och därmed också på deras förtroende för andra människor. Personer som lever under trygga samhällsinstitutioner blir trygga i sig själva och tenderar att också vara trygga med andra. Och bidrar därigenom till att bygga trygga samhällen.

## Noter

- <sup>1</sup> Ibland brukar det framhållas att ett alltför gott självförtroende/en alltför hög självkänsla kan vara skadligt. Högt men inte för högt är bäst. Narcissism kan vara dysfunktionell. Men var mer exakt gränsen går mellan högt och för högt har vi inte sett någon studie som försökt bestämma.
- <sup>2</sup> Inom psykologisk forskning används ofta större frågebatterier med minst ett 10-tal olika frågor för att mäta graden av självförtroende. Det har vi inte haft utrymme för i SOM-studierna.
- <sup>3</sup> I SOM-mätningen 2016 blir fördelningen bland dem som besvarar frågan följande: Skalsteg 0-1= 1 procent; 2=1 procent; 3=3 procent; 4=3 procent; 5=8 procent; 6=8 procent; 7=18 procent; 8=27 procent; 9=15 procent; 10=16 procent.
- <sup>4</sup> En grupp som självförtroendemässigt inte passar in i centrum-periferimönstret är invandrare som vuxit upp utanför Europa. Det är fråga om en periferigrupp som genomsnittligt inte har ett lägre självförtroende än medel, utan som har ett klart genomsnittligt högre självförtroende; ett snitt på 7,7 jämfört med medeltalet 7,3. Frågan är dock hur representativa utomeuropeiska invandrare som ställer upp i en SOM-undersökning är för gruppen utomeuropeiska invandrare. Men samtidigt som man betänker den representativitetsfrågan kan man begrunda vilken form av självförtroende och andra resurser/färdigheter det krävs för att lyckas fly/ta sig till Sverige från ofta krigsdrabbade och avlägsna länder bortom Europa.
- <sup>5</sup> I genomsnitt över de åtta mätningar som redovisa i tabell 2 uppvisar personer klart till vänster ett självförtroende på 7,1; något till vänster 7,1; varken vänster eller höger 7,2; något till höger 7,5 och klart till höger 7,8. Med andra ord ett stigande självförtroende när vi går från vänster till höger. Partipolitiskt blir motsvarande genomsnitt: V 7,1; S 7,2; MP 7,0; C 7,3; FP/L 7,4; KD 7,4; M 7,7; SD 7,2; FI 7,2 och Övriga partier 6,8. Det genomsnittliga självförtroendet bland personer utan partisympatier är 7,0.
- <sup>6</sup> Den mellanmännskligatilliten som hittills varit mycket hög i Sverige fortsätter att så vara även i SOM-institutets mätning år 2016. I den första mätningen som Bo Rothstein initierade år 1996 var andelen höglitare 58 procent, medellitare 27 procent och låglitare 9 procent. I undersökningen 2016 är motsvarande resultat mycket snarlika: höglitare 58 procent, medellitare 28 procent och låglitare 11 procent. Procenten summerar inte till hundra eftersom personer som ej besvarat enkätfrågan ingår i procentbasen, se Rothstein 1997, Holmberg och Rothstein 2016.

## Referenser

- Bandura, Albert 1986. The Explanatory and Predictive Scope of Self-Efficacy Theory. *Journal of Clinical and Social Psychology* 4: 359-373.
- Bandura, Albert 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Co.
- Baumeister, Roy 1993. *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*. New York: Premium Press.
- Bénabou, R. and Tirole, J. 2002. Self-Confidence and Personal Motivation. *Quarterly Journal of Economics* 3:871-915.
- Compte, O. and Postlewaite, A. 2004. Confidence-enhanced Performance. *The American Economic Review* 94: 1536-1557.
- Helliwell, John F. 2003. "How's Life? Combining Individual and National Variables to Explain Subjective Well-Being." *Economic Modelling* 20(2): 331-60.
- Helliwell, John F., Haifang Huang, Shawn Grover and Shun Wang. 2014. "Good Governance and National Well-Being. What Are the Linkages?" OECD Working Papers on Public Governance. Paris: OECD.
- Helliwell, John F., Haifang Huang and Shun Wang. 2017. "The Social Foundations of World Happiness." in *World Happiness Report 2017*, edited by J. F. Helliwell, R. Layard and J. Sachs. New York: Columbia University, Center for Sustainable Development.
- Holmberg, Sören 2008. Självförtroende. I Holmberg, Sören och Weibull, Lennart (red) *Skilda världar*. Göteborg: SOM-institutet.
- Holmberg, Sören och Rothstein, Bo 2016. Mellanmänsklig tillit bygger goda samhällen. I Ohlsson, Jonas, Oscarsson, Henrik och Solevid, Maria (red) *Ekvilibrium*. Göteborg: SOM-institutet.
- Maslow A. H. 1943. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review* 50: 370-396.
- McLeod, S.A. 2012. *Low Self Esteem*. [www.simplypsychology.org](http://www.simplypsychology.org)
- Rosenberg, Morris 1979. *Conceiving of Self*. New York: Basic Books.
- Rothstein, Bo 1997. Sociala fällor och tillitens problem. I Holmberg, Sören och Weibull, Lennart (red) *Ett missnöjt folk*. Göteborg: SOM-institutet.
- Rothstein, B. 2010. "Happiness and the Welfare State." *Social Research* 77(2): 441-68.
- Uslaner, Eric M. 2002. *The Moral Foundation of Trust*. New York: Cambridge University Press.
- Uslaner, Eric M. 2008. *Corruption, Inequality, and the Rule of Law: The Bulging Pocket Makes the Easy Life*. Cambridge: Cambridge University Press.