

HVAD VI VED OM LYKKE

Af Ruut Veenhoven, Erasmus Universitet, Rotterdam

Published in Danish in: 1). Kognition & Paedagogik, Tidsskrift om gode læringsmiljøer Vol. 16, nr. 60, 2006, pp.14-50 ISSN 0906-6225.

2). Lyhne, J. & Knoop, H. H. (redaction) Positiv Psykologi, Positiv Paedagogik, Dansk Psykologisk Verlag, 2008, pp.14-50, ISBN 0978-87-7706-126-4, p.31-74.

Opdateret version af en artikel udgivet på spansk i Leon Garduno Estrada, Bertha Salinas Amescua & Mariano Rojas Herera (red.) Calidadde Vida y Bienestar Subjectivo en México, Plaza y Valdés, S.A. de C. V. Mexico, ISBN 970-722-398-7, side 17-55.

Resume

Et godt samfund er først og fremmest et samfund, der egner sig til at leve i, og et samfunds livsegnehed manifesterer sig i medlemmernes grad af lykke. Derfor forudsætter samfundsforbedringer, at vi forstår, hvad lykke er; og især, at vi kender svarene på følgende spørgsmål: 1) Hvad er lykke mere præcist? 2) Hvor lykkelige er folk lige nu? 3) Hvad er det, der gør os lykkelige henholdsvis ulykkelige? 4) Kan man opnå varig stigning i lykke? Gennem historien har filosofierne kæmpet med disse spørgsmål. Siden 1960'erne har spørgsmålene været genstand for empirisk forskning. Denne artikel gør status over udviklingen.

1. STUDIET AF LYKKE

Studiet af lykke har længe været en legeplads for filosofisk spekulation. Da der savnedes empiriske mål for lykke, var det ikke muligt at afklare påstande om emnet. Dermed forblev vores forståelse af lykke spekulativ og usikker. I løbet af det seneste årti har socialvidenskabelige undersøgelsesmetoder skabt et gennembrud. Der er udviklet pålidelige mål for lykke, som har dannet grundlag for en betragtelig viden. Denne artikel giver en beskrivelse af dette nye område.

Udviklingen af området

Bestræbelser på at skabe et bedre samfund begyndte med angreb på de mest indlysende dårligheder: uvidenhed, sygdom og fattigdom. Som følge heraf blev fremskridtet målt på faktorer som bekæmpelse af analfabetisme, kontrol med epidemiske sygdomme og afskaffelse af sult. Der blev udviklet sociale statistikker til registrering af de opnåede fremskridt.

Fremskridt i bekæmpelsen af disse plager blev fulgt op af bestræbelser på at sikre en rimelig materiel levestandard for alle. Fremskridt på dette område blev fortrinsvist målt på stigninger i pengeindkomst, indkomstsikkerhed og indkomstkvalitet. Det førte til omfattende social forskning i fattigdom og social ulighed, emner, som stadig udgør en vigtig forskningstradition i dag.

I 1960'erne dukkede der et nyt tema op på forskernes dagsorden. Det var et tidspunkt, hvor de fleste vestlige nationer havde udviklet sig til velstående velfærdsstater. Man erkendte, at der var grænser for økonomisk vækst, og postmaterialistiske værdier vandt frem. Det førte til bredere begreber og mål for det gode

liv. Det betød, at der blev introduceret nye begreber som "livskvalitet" og "trivsel", og at ældre begreber som "lykke" blev fundet frem igen. Til at begynde med var disse ideer polemiske og havde til formål at påpege, at velfærd ikke kun er af materiel karakter. De udviklede sig imidlertid snart til centrale begreber og blev genstand for empirisk forskning.

Spørgsmål

Litteraturen om lykke kan beskrives omkring nogle centrale spørgsmål. Disse spørgsmål kan betragtes som trin i processen for at skabe større lykke for flere.

1) Hvad er lykke mere præcist? 2) Kan lykke måles? 3) Hvor lykkelige er folk lige nu? 4) Hvad er det, der gør os lykke lige henholdsvis ulykkelige? 5) Kan man opnå varig stigning i lykke?

Nedenfor vil jeg fremsætte en definition af lykke og derved besvare spørgsmål 1. På det grundlag vil jeg gøre status over svarene på nogle af de andre spørgsmål og undersøge deres implikationer.

2. BEGREBET LYKKE

I denne artikel defineres lykke som den *subjektive glæde¹ ved livet*.

For at adskille denne betydning fra andre betydninger af ordet vil jeg først afgrænse begrebet fra andre "livskvaliteter" (afsnit 2.1) og dernæst specificere, hvilken form for subjektiv glæde der menes (afsnit 2.2). På det grundlag vil jeg fremsætte en definition (afsnit 2.3).

2.1 Lykke og andre livskvaliteter

Ethvert udsagn om livskvalitet indebærer en vurdering. For at afdække de forskellige kvaliteter, der indgår, må vi fastslå, *hvilket liv* det er, der evalueres, og med *hvilke standarder*.

Kvaliteten af hvilket "liv"?

Evalueringsgenstanden er som regel et individuelt liv, en enkeltpersons livskvalitet. Betegnelsen bruges imidlertid også om aggregater, for eksempel når vi taler om kvinders livskvalitet. I det tilfælde betegner begrebet som regel gennemsnittet for en række enkeltpersoner. Sommetider bruges begrebet om menneskeheden som helhed. I denne kontekst retter evalueringen sig som regel mod det gennemsnitlige individ og artens skæbne på langt sigt. I så fald handler evalueringen om "menneskelivet" snarere end "menneskeliv".

Begreberne "trivsel" og "lykke" anvendes også om sociale systemer. Når vi taler om et "samfunds lykke", sigter vi ofte mod det kollektive niveau, hvor godt samfundet fungerer og vedligeholder sig selv. Propagandister udnytter også denne tvetydighed som et middel til at sløre interesseforskelle mellem individer og samfund.

I denne artikel fokuserer jeg på kvaliteten af *individuelle menneskeliv*. Som vi skal se, er det vanskeligt nok. De begrebsmæssige distinktioner, der præsenteres nedenfor, diskuteres mere detaljeret i andre sammenhænge (Veenhoven, 2000).

Hvilken livs-"kvalitet"?

En klassisk distinktion skelner mellem "objektiv" og "subjektiv" livskvalitet. Førstnævnte handler om, i hvilken grad et liv lever op til eksplicite standarder for det gode liv som vurderet af en uvildig udenforstående; for eksempel som resultat af en lægeundersøgelse. Den anden variant handler om selvvurderinger på grundlag af implicite kriterier, for eksempel en persons subjektive helbredsoplevelse. Disse kvaliteter stemmer ikke nødvendigvis overens; en person kan godt være ved godt helbred ifølge lægens kriterier, men føle sig skidt tilpas. På grundlag af denne skelnen har Zapf (1984: 25) fremsat en firdelt klassificering af begreber om "velfærd". Når livsomstændigheder scorer højt i objektive målinger, og den subjektive vurdering af livet er positiv, taler han om "trivsel"; når begge evalueringer er negative, taler han om "afsavn". Når den objektive kvalitet er god, men den subjektive vurdering er negativ, bruges betegnelsen "dissonans", og kombinationen af dårlige forhold og positiv vurdering kaldes "tilpasning".

Selv om de er elegante, har disse kategorier ikke vist sig særlig nyttige. Taksonomien har ikke den store forklaringssevne. Hovedårsagen til dette er, at forskellen har mere med observation end med substans at gøre. En objektiv helbreds-vurdering sigter mod de samme kvaliteter som den subjektive vurdering, men med andre midler. Desuden giver betegnelserne anledning til misforståelser. Ordet "objektiv" antyder en ubestridelig sandhed, mens betegnelsen "subjektiv" let fortolkes som et spørgsmål om vilkårlige præferencer. Dette indtryk er falsk; det forhold, at indkomst kan måles objektivt, betyder ikke, at dens værdi ikke kan diskuteres.

Chancer og resultater

En langt mere relevant distinktion er den mellem muligheder for et godt liv og selve det gode liv. Det er forskellen mellem det potentielle og det faktiske. Jeg kalder dette "livschancer"² og "livsresultater". Muligheder og resultater hænger sammen, men er bestemt ikke det samme. Chancer realiseres måske ikke, på grund af dumhed eller uheldige omstændigheder. Tilsvarende får folk sommetider meget ud af deres liv på trods af dårlige muligheder.

Denne distinktion er ret almindelig i offentlig sundhedsforskning. Forudsætninger for et godt helbred, såsom tilstrækkelig næring og professionel omsorg, blandes sjældent sammen med selve helbredet. Der forskes meget i at vurdere sammenhængene mellem disse fænomener, for eksempel ved at undersøge, om almindelige kostråd faktisk fører til ekstra leveår med godt helbred. I den socialpolitiske debat skelnes der knap så klart mellem mål og midler.

Ydre og indre kvalitet

En anden skelnen går på "ekstern" og "intern" kvalitet. Ekstern kvalitet ligger i omgivelserne, intern kvalitet har at gøre med den enkelte. Lane (1994) tydeliggjorde denne distinktion i sin skelnen mellem "samfunds-kvalitet" og "personlig kvalitet".

Denne skelnen er også ret udbredt i sundhedsforskningen. Eksterne patogener skelnes fra indre lidelser, og forskerne søger at finde frem til mekanismerne i, hvordan førstnævnte skaber sidstnævnte, og betingelser, der gør denne proces mere eller mindre sandsynlig. Igen mangler denne grundlæggende skelnen i mange socialpolitiske diskussioner.

Fire livskvaliteter

Kombinationen af disse to dikotomier skaber en firdelt matrix. Denne klassifikation præsenteres i **Skema 1**. Distinktionen mellem chancer og resultater præsenteres lodret, forskellen mellem ydre og indre kvaliteter vandret.

I skemaets øverste halvdel ser vi to varianter af potentiel livskvalitet, hvor der ved siden af de ydre muligheder i omgivelserne aftegnes ens indre kapacitet for at udnytte dem. De chancer, der ligger i omgivelserne, kan betegnes som *livsegnethed*, de personlige kapaciteter med ordet *livsevne*. Denne skelnen er ikke ny. I sociologien anvendes distinktionen mellem "social kapital" og "psykisk kapital" sommetider i denne betydning. I stresspsykologi betegnes forskellen negativt som henholdsvis "byrde" og "bæreevne".

Skemaets nederste halvdel handler om livskvalitet med hensyn til resultater. Disse resultater kan vurderes ud fra deres værdi for personens omgivelser og værdi for personen selv. Den eksterne værdi af et liv betegnes som "livets nytteværdi". Den indre værdisætning kaldes "glæde ved livet". De to hænger naturligvis sammen. Det at vide, at ens liv har en nytteværdi, vil som regel øge ens værdsættelse af det. Men ikke alle nyttige liv er lykkelige liv, og ikke alle dem, der "ikke duer til noget", tager sig særligt af det. Denne forskel er uddybet i diskussioner om utilitaristisk moralfilosofi, som hylder lykke som det højeste gode.

Modstandere af dette synspunkt siger, at livet handler om mere end blot glæde og smerter. Mill (1861) sammenfattede denne position i sit berømte udsagn om, at han ville foretrække en ulykkelig Sokrates frem for en lykkelig tåbe.

SKEMA 1
FIRE LIVSKVALITETER

| | <i>Ydre kvaliteter</i> | <i>Indre kvaliteter</i> |
|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| <i>Livschancer</i> | Omgivelsernes livsegnethed | Personens livsevne |
| <i>Livsresultater</i> | Livets nytteværdi | Glæde ved livet |

Omgivelsernes livsegnethed

Øverste venstre kvadrant betegner betydningen af gode livsbetingelser. Tidligere blev betegnelsen "lykke" ofte anvendt om denne betydning, især i socialfilosofien. I dag kaldes dette som regel "livskvalitet" eller "trivsel". Andre betegnelser er "velfærd" og "livsniveau".

"Livsegnethed" er et bedre ord, fordi det henviser præcist til en egenskab i omgivelserne, og fordi det ikke har den begrænsede betydning af materielle forhold. Man kunne også tale om omgivelsernes "beboelighed", selv om denne betegnelse også anvendes specifikt om kvaliteten af boliger. Andetsteds har jeg udforsket den betydning af livsegnethed mere detaljeret (Veenhoven, 1996:7-9).

Økologer beskæftiger sig med livsegnethed i det naturlige miljø og beskriver det ud fra forurening, global opvarmning og udpining af naturen. I dag associerer de typisk livsegnethed med miljøbeskyttelse. Byplanlæggere ser på

livsegnethed i det fysiske miljø og forbinder det med kloaksystemer, trafikkaos og ghettodannelser. Her ses det gode liv som frugten af menneskets indgriben.

I den sociologiske opfattelse er samfundet i centrum. For det første forbindes livsegnethed med kvaliteten af samfundet som helhed. Klassiske begreber om det "gode samfund" fremhæver materiel velfærd og social lighed og sætter sommetider begrebet mere eller mindre lig med velfærdsstaten. Moderne opfattelser fremhæver betydningen af tætte netværk, stærke normer og aktive frivillige sammenslutninger. Modsætningen til denne opfattelse af livsegnethed er "social fragmentering". For det andet betragtes livsegnethed som et spørgsmål om personens position i samfundet. I lang tid har interessen især rettet sig mod "underklassen", men i dag er opmærksomheden ved at skifte til "yderklassen". De tilsvarende antonymer er "afsavn" og "eksklusion".

Personens livsevne

Øverste højre kvadrant betegner indre livschancer. Det vil sige: hvor godt udstyret personen er til at håndtere livets problemer. Dette aspekt af det gode liv er også kendt under andre betegnelser. Ordene "livskvalitet" og "trivsel" bruges også af læger og psykologer i denne specifikke betydning. Der er imidlertid også andre navne. I biologien omtales fænomenet som "tilpasningspotentiale". Ved andre lejligheder omtales det med den lægelige betegnelse "helbred", i dette ords medium-variant³, eller med psykologiske betegnelser som "efficacy" (selvopfattet kompetence) eller "potens" (handlekraft). Sen (1992) kalder denne variant af livskvalitet "evne". Jeg foretrækker den enkle betegnelse "livsevne", der danner en så elegant kontrast til "livsegnethed".

Det mest udbredte billede af denne livskvalitet er fraværet af funktionelle defekter. Det er "sundhed" i den begrænsede betydning, som sommetider omtales som "negativ sundhed". I denne sammenhæng fokuserer læger på fraværet af fysiske funktionsnedsættelser, mens psykologer fremhæver fraværet af mentale defekter. I deres sprog er livskvalitet og trivsel ofte synonyme med mental sundhed. Denne anvendelse af ordene forudsætter, at der findes et "normalt" funktionsniveau. God livskvalitet er, når krop og sind fungerer, som de er beregnet til. Dette er den almindelige betydning i helbredende sammenhænge.

Ud over fraværet af sygdom kan man se på fremragende kunnen. Dette omtales som "positiv sundhed" og forbindes med energi og modstandskraft. Psykologiske begreber om positiv mental sundhed indebærer også autonomi, realitetskontrol, kreativitet og indre synergi af personlighedstræk og bestræbelser. Et nyt begreb i denne sammenhæng er "emotionel intelligens". Selv om begrebet oprindeligt refererede til specifikke mentale færdigheder, betegner det i dag en bred vifte af mentale evner. Denne bredere definition er den foretrukne blandt undervisere.

Et yderligere trin er at evaluere evne i et udviklingsperspektiv og inddrage tilegnelsen af nye livs-færdigheder. Dette omtales som regel med begrebet "selvaktualisering"; fra dette synspunkt er en midaldrende mand ikke "rask", hvis han opfører sig som en teenager, også selv om han fungerer uden problemer på dette niveau. Eftersom evner ikke udvikles i inaktivitet, ligger denne livskvalitet tæt på "aktivitet" i Aristoteles' begreb *eudaimoni* (Ostenfelt, 1994). Dette kvalitetsbegreb er også aktuelt blandt undervisere.

Endelig betegner begrebet "livs-kunst" særlige livsevner; i de fleste sammenhænge adskilles denne kvalitet fra mentalt helbred og tilskrives endda sommetider lettere forstyrrede personer. Livskunst forbindes med forfinet smag, en evne til at nyde livet og en original livsstil.

Livets nytteværdi

Nederste venstre kvadrant repræsenterer tanken om, at et godt liv skal række ud over sig selv. Dette forudsætter et sæt af højere værdier. Der er ikke i dag nogen generel betegnelse for disse eksterne resultater aflivet. Gerson (1976: 795) omtalte disse synspunkter som "transcendentale" opfattelser af livskvalitet. En anden betegnelse er "livets mening", som så betegner en "sand" betydning frem for en rent subjektiv fornemmelse af mening. Jeg foretrækker det enklere "livets nytteværdi", selv om jeg erkender, at den betegnelse også kan føre til misforståelser⁴. Bemærk, at denne eksterne nytteværdi ikke forudsætter nogen form for indre bevidsthed. En persons liv kan godt være nyttigt fra visse synsvinkler, uden at personen selv er klar over det⁵.

Når man vil evaluere de eksterne virkninger af et liv, kan man overveje dets funktionalitet for omgivelserne. I denne sammenhæng fremhæver læger, hvor betydningsfuldt en patients liv er for de nære pårørende. En småbørnsmors liv sættes højere end en jævnaldrende barnløs kvindes liv. På samme måde indgår uundværlighed på arbejdspladsen i lægelige opfattelser af et livs kvalitet.

På et højere niveau vurderes livskvalitet ud fra personens bidrag til samfundet. Historikere ser kvalitet i det bidrag, en person kan yde til menneskehedens kultur og sætter for eksempel store opfinderes liv højere end anonyme bønders. Moralister ser kvalitet i bevarelsen af den moralske orden og ville sætte en helgens liv højere end en synders.

I denne tankegang er kvaliteten af et liv også knyttet til dets virkninger på økosystemet. Økologer ser større kvalitet i et liv, der leves på en "bæredygtig" måde end i en miljøforureners liv. I en bredere sammenhæng kan livets nytteværdi vurderes ud fra sine konsekvenser for den langsigtede evolution. Eftersom en enkeltpersons liv kan have mange indvirkninger på omgivelserne, er antallet af disse nyttefunktioner nærmest uendeligt.

Ud over sin funktionelle nytteværdi bedømmes et liv også på sin moralske eller æstetiske værdi. For at vende tilbage til Mills udsagn om at foretrække en uheldig Sokrates frem for en lykkelig tåbe, sagde Mill ikke dette, bare fordi Sokrates var en filosof, hvis ord er givet videre til os; det var også, fordi han beundrede Sokrates som et menneske af stor betydning. På samme måde ville de fleste af os tilskrive Florence Nightingales liv større kvalitet end en drukkenbolts liv, også selv om det så ud til, at hendes gode gerninger i sidste ende førte til et negativt resultat. I klassisk moralfilosofi kaldes dette et "dydigt liv", og det fremstilles ofte som essensen af "sand lykke".

Glæde ved livet

Endelig viser nederste højre kvadrant livets indre resultater. Det er kvaliteten ifølge personens egen opfattelse. Eftersom vi har at gøre med bevidste mennesker, kan denne kvalitet koges ind til den subjektive glæde ved livet. Dette omtales sommetider som "subjektiv trivsel", "tilfredshed med livet" og "lykke" i en begrænset betydning af ordet. Det er denne form for lykke, nyttefilosofferne tænkte på.

Når vi evaluerer vores liv, sammenfatter vi som regel denne sammensatte oplevelse i overordnede vurderinger. For eksempel anerkender vi eksistensen af forskellige livsdomæner. Hvis vi bliver spurgt, hvordan vi har det med vores arbejde eller vores ægteskab, har vi som regel en mening om det. Tilsvarende vil de fleste mennesker danne sig ideer om forskellige kvaliteter i deres liv, for eksempel hvor store udfordringer deres liv byder på, og om det rummer nogen mening. Sådanne vurderinger foretages i forskellige tidsperspektiver, i fortid, nutid og fremtid. Da fremtiden er mindre håndgribelig end fortiden og nutiden, afhænger håb og frygt mere af affektiv tilbøjelighed end af kognitive beregninger. Ud over livsaspekter vurderer vi også livet som helhed. Bentham betragtede dette som en "mental beregning", hvor vi afvejer "glæder og smerter". Dette vender jeg tilbage til i afsnit 4.

Som regel er sådanne vurderinger ikke særlig fremtrædende i vores bevidsthed. Nu og da dukker de spontant op, og vi kan genkalde os dem og genopfriske dem efter behov. Sommetider udvikler livs-vurderinger sig imidlertid til vedvarende mentale syndromer som depression eller ennui (tomhed/kedsomhed).

2.2 Lykke og andre omgivelser

Selv når vi fokuserer på den subjektive glæde ved livet, er der stadig forskellige betydninger forbundet med ordet lykke. Disse betydninger kan også indordnes i en firdelt klassifikation. I dette tilfælde bygger klassifikationen på følgende dikotomier:

Livsaspekter versus "livet som helhed"

Ovenfor har vi set, at vurderinger af livet kan omfatte aspekter som f.eks. ægteskab eller arbejdsliv og ens liv som helhed. Ordet "lykke" anvendes i begge sammenhænge. Disse vurderinger hænger naturligvis sammen. Glæden ved aspekter af livet vil typisk bidrage til ens tilfredshed med livet som helhed (såkaldt bottom-up-effekt), og glæden ved ens liv som helhed ser ud til at skabe tilfredshed med livsaspekter (top-down). De to betragtninger er imidlertid ikke identiske. Man kan godt have et lykkeligt ægteskab og alligevel være utilfreds med livet som helhed, eller være tilfreds med livet som helhed på trods af et ulykkeligt ægteskab.

Forbigående nydelse versus vedvarende tilfredshed

Oplevelsen af glæde kan være kortvarig eller vedvarende. Igen anvendes ordet lykke om begge fænomener. Sommetider henviser det til forbigående stemninger og andre gange til stabil tilfredshed. Også disse temaer er beslægtede, men ikke identiske.

Fire glæder ved livet

Når de kombineres, skaber disse distinktioner den firdelte klassifikation, der præsenteres i **Skema 2**. Forskellen mellem del og helhed præsenteres lodret, og distinktionen mellem forbigående og vedvarende glæde vandret.

Overste venstre kvadrant repræsenterer forbigående glæder ved livsaspekter. Eksempler kunne være glæden ved en kop te til morgenmaden, glæden ved en

veludført opgave eller glæden ved et kunstværk. Jeg kalder denne kategori *umiddelbar tilfredshed* Kanahan (2000) taler her om *umiddelbar nytteværdi*.

SKEMA 2 FORSKELLE FRA ANDRE SUBJEKTIVE GLÆDER

| | <i>Forbigående</i> | <i>Vedvarende</i> |
|-------------------------|--|-----------------------------------|
| <i>Livsaspekter</i> | Umiddelbar tilfredshed (umiddelbar nytteværdi) | Domænetilfredshed |
| <i>Livet som helhed</i> | Højdepunktsoplevelse | Livstilfredshed (lykke) |

Øverste højre kvadrant beskriver vedvarende værdsættelse af livsaspekter som f.eks. tilfredshed med ens ægteskab eller job-tilfredshed. Dette omtales her som *domænetilfredshed*. Selv om domænetilfredshed typisk afhænger af en stadig strøm af umiddelbar tilfredshed, kan de godt have deres egen kontinuitet. For eksempel kan man blive ved med at være tilfreds med sit ægteskab, også selv om man ikke har nydt sin ægtefælles selskab i længere tid.

Nederste venstre kvadrant beskriver kombinationen af forbigående oplevelse og vurdering af livet som helhed. Denne kombination forekommer typisk i højdepunktsop-levelser, som involverer kortvarige, men intense følelser og oplevelsen af at være hel.

Endelig repræsenterer nederste højre kvadrant kombinationen vedvarende tilfredshed med livet som helhed. Det bedste ord er *livstilfredshed*. Det er denne betydning, nyttefilosofferne tænkte på, når de talte om lykke. I omtalen af "summen" af glæder og smerter beskrev de en balance over tid og dermed en vedvarende kvalitet.

2.3 Definition af lykke

I denne tankegang defineres lykke som den grad, i hvilken en person har en positiv evaluering af den samlede kvalitet af sit aktuelle liv som helhed. Med andre ord, hvor glad personen er for det liv, han/ hun lever.

Evalueringens omfang

Begrebet lykke beskriver en *samlet* evaluering af livet. Derfor vil en vurdering af, at livet er "spændende", ikke føre til, at det betegnes som "lykkeligt". Der kan være for meget spænding i livet og for lidt af andre kvaliteter. Den samlede evaluering af livet involverer alle de kriterier, der indgår i den enkeltes tanker: Hvor godt det føles, i hvor høj grad det lever op til forventningerne, hvor ønskværdigt det vurderes at være, osv.

Evalueringens form

Når vi vurderer, hvor stor pris vi sætter på det liv, vi lever, ser vi ud til at trække på to informationskilder: Affektivt anslår vi, hvor godt vi generelt har det, og på det kognitive niveau sammenligner vi "livet, som det er", med standarder for, "hvordan livet burde være". Førstnævnte affektive informationskilde ser generelt ud til at være vigtigere end den kognitive (Veenhoven, 1996a: 33-35). Ordet lykke anvendes ofte om disse "mellemløbet" såvel som om den samlede vurdering. Jeg bruger betegnelserne "*samlet lykke*" eller "*livstilfredshed*" for den samlede vurdering og omtaler de affektive og kognitive del-vurderinger som henholdsvis "*hedo-nisk affektniveau*" og "*tilfredshed*". Disse begreber beskrives mere detaljeret i Veenhoven (1984: kapitel 2).

Tidshorisont

Vurderinger af livet kan vedrøre forskellige tidsperioder: Hvordan livet har været, hvordan det er nu, og hvordan det forventes at blive i fremtiden. Disse vurderinger stemmer ikke nødvendigvis overens; man kan godt se positivt på fortiden, men negativt på fremtiden. Denne artikels fokus er på tilfredsheden med det aktuelle liv.

Værdsættelsen af det aktuelle liv er ikke det samme som ens humør i øjeblikket. Man kan godt være utilfreds med livet, men alligevel føle sig euforisk indimellem. Forbigående affekt kan påvirke opfattelsen af livsoplevelser og den samlede vurdering af livet, men det er ikke synonymt med lykke, som begrebet defineres her.

Variable aspekter

Evalueringer af livet kan variere på forskellige måder. Én forskel har at gøre med vished: Nogle mennesker er ret definitive i deres vurdering af livet, mens andre vakler. Et andet variationspunkt handler om, hvor velovervejet vurderingen er: Nogle mennesker foretager en ret intuitiv vurdering, mens andre fordyber sig i omfattende overvejelser. Desuden er vurderinger af livet formentlig ikke altid lige passende. Som enhver anden opfattelse kan de være forvrænget på forskellige måder, f.eks. attributionsfejl og selvbedrag. Dette omtales ofte som "falsk lykke". Forvrængede vurderinger af livet er klart mindre værdifulde som indikatorer af tilsyneladende livskvalitet. Ikke desto mindre er fejlfortolket lykke stadig lykke. I modsætning til de fleste filosoffer forbeholder jeg ikke ordet det "i sandhed gode".

3. FOREKOMSTEN AF LYKKE

Vi kan nu gå over til spørgsmålet om, hvor lykkelige folk er i dagens verden, og hvor forskellige de er med hensyn til, hvor meget de nyder deres liv.

3.1 Lykkeniveau

Gennem hele historien har socialkritikere begrædt livets elendighed. Mennesket siges at være ulykkeligt, og ægte lykke projiceres over i forne tiders paradisi eller en fremtidig utopi. Optimister, som fremhæver menneskets tilpasningsevne og sociale fremskridt, har altid afvist disse bitre påstande. I mangel af et empirisk måleinstrument er diskussionen forblevet uafklaret. I løbet af de sidste få årtier er

der udført mange undersøgelser, nogle på grundlag af globale testgrupper (findes i *World Database of Happiness*, Veenhoven, 2003). Tilsammen støtter dataene det optimistiske synspunkt.

Over sultegrænsen nyder de fleste mennesker livet

De første repræsentative rundspørger blev udført i vestlige lande, og de viste en ujævn fordeling af lykkelige og ulykkelige borgere; der var cirka tre gange så mange lykkelige som ulykkelige. Et eksempel præsenteres i **Skema 3**. Dette senere resultat bilagde mange af de tidligere nævnte spørgsmål om validitet.

Ikke ren resignation

Ikke desto mindre er nogle socialkritikere stadig ikke helt villige til at tro på, at det moderne menneske er lykkeligt. Rapporteret lykke afvises som tvær tilpasning. Det antages, at folk frem for virkelig at nyde deres liv simpelthen opgiver håbet om et bedre liv og forsøger at tilpasse sig det uundgåelige (f.eks. Ipsen, 1978). Forskellige forsvarsstrategier vil så komme i spil: Simpel benægtelse af ens elendighed, sammenligning med dårligere stillede personer og en tendens til at opfatte tingene som mere rosenrøde, end de reelt er. Deprimerede mennesker skulle ifølge denne opfattelse have et mere realistisk syn på verden. Ud over ovennævnte diskussion om validitet kan man anføre to modargumenter:

For det første måtte en sådan resignation afsløre sig i en uoverensstemmelse mellem den "tilpassede" vurdering af livet og den "rå" affektive oplevelse. Vurdering af affekt er formentlig mindre sårbar over for kognitiv tilpasning, fordi det er en direkte oplevelse og dermed mindre åben for defensiv forvrængning. Det er også mindre truende at indrømme, at man har følt sig deprimeret inden for de seneste uger, end at indrømme, at man er skuffet over sit liv. Forskellige undersøgelser har vurderet både generel lykke og sidste uges affektbalance. Resultaterne tyder ikke på, at folk hævder, at de er lykkelige, når de reelt har det elendigt (forskning gennemgået i Veenhoven, 1984a: 106/113). Tidssampling af humørtilstande viser også, at behagelig affekt dominerer over ubehagelig affekt (se f.eks. Bless & Schwarz, 1984, som har en metaanalyse af 18 studier).

For det andet er folk typisk ulykkelige, når de lever under elendige forhold. Som vi har set, er det at være ulykkelig reglen i fattige tredjeverdenslande. I vestlige nationer er vurderingen af lykke typisk lavere, når ugunstige forhold akkumuleres, som hos personer, der er fattige, ensomme og syge (Glatzer & Zapf, 1984:282-397).

Tilsammen tyder disse resultater på, at folk er tilbøjelige til at nyde deres liv, når blot forholdene er tålelige. Fra et adaptivt-biolo-gisk synspunkt kan dette ikke undre. Det ville være mærkeligt, om naturen havde dømt os til at være kronisk ulykkelige. Ligesom "sundhed" ser lykke ud til at være normaltstanden.

Hvorfor er der så stadig så mange beklagelser?

Forekomsten af lykke skyller ikke myriaderne af lidelser og klager væk. Selv de lykkelige er ikke uden klager. Den tyske velfærdsundersøgelse viste, at halvdelen af de svarpersoner, der siger, at de er tilfredse med deres liv som helhed, beretter om hyppige bekymringer (Glatzer & Zapf, 1984:180). Hvis det ikke skyldes unøjagtige eller usandfærdige svar, hvad kan så forklare dette mønster af bekymret lykke?

For det første er det vigtigt at bemærke, at lykke og beklagelser ikke logisk udelukker hinanden. Man kan godt være tilfreds med livet som helhed, men alligevel være bevidst om alvorlige mangler. Faktisk stammer begge fra en refleksion over livet.

For det andet kan bekymrethed måske bidrage til lykke i sidste ende. Kun ved en realistisk erkendelse af smerte og fare kan vi håndtere livets problemer på en effektiv måde.

3.2 Lykke som tidstendens

Der er en generel antagelse om, at vi var lykkeligere i "de gode gamle dage". Men den tidsserie af undersøgelser, vi råder over, viser en stigning i lykke i de fleste lande.

Skema 5 præsenterer de gennemsnitlige resultater for et spørgsmål om livstilfredshed i EU-landene siden 1973. Der tegner sig en positiv tendens. Lykken er også vokset i USA i denne periode. Data om ikke-vestlige lande er mere sparsomme, men de resultater, vi har, tyder på endnu større stigninger i løbet af det seneste årti (Veenhoven & Hagerty, 2006). Denne stigning i lykke falder sammen med stigninger i levetid, og det betyder, at vi nu lever længere og lykkeligere end nogensinde før (Veenhoven, 2005).

4. DETERMINANTER FOR LYKKE

Efter at vi har fastslået, at folk har forskellige niveauer af lykke, er næste spørgsmål *hvorfor*. Målet om at skabe større lykke for et større antal mennesker kræver, at vi forstår lykkens determinanter.

Indtil nu har vi kun opnået en vag forståelse af lykkens determinanter. Det står imidlertid klart, at forskellige niveauer af menneskelig funktion er involveret: kollektiv handling og individuel adfærd, simple sanseoplevelser og højere kognition, stabile egenskaber hos den enkelte og hans omgivelser samt skæbnens luner. **Skema 6** præsenterer en forsøgsvis rangordning af faktorer og processer i en sekvensmodel⁶.

Modellen bygger på en antagelse om, at vurderingen af livet trækker på en *strøm af livserfaringer*, især med hensyn til positive og negative erfaringer. Det er, hvad nyttefilosofferne kaldte "glæder og smerter".

Strømmen af livserfaringer er en mental reaktion på *forløbet af livsbegivenheder*. Dette omfatter vigtige engangsbegivenheder såsom ægteskab eller udvandring samt gentagne hverdagsbegivenheder som at stå op om morgenen og at tage opvasken.

De begivenheder, der forekommer i livet, er delvist et spørgsmål om held eller uheld, som i forbindelse med ulykker. Forekomsten af livsbegivenheder afhænger også af de givne betingelser og evner. Trafikulykker er mindre hyppige i velorganiserede samfund og blandt opmærksomme personer. Dermed er sandsynligheden for "gunstige" og "ugunstige" begivenheder ikke ens for alle. Dette omtales ofte som *livschancer*⁷. Aktuelle livschancer har rod i tidligere begivenheder og sandsynlighedsstrukturer, i samfundshistorie såvel som i individuel udvikling.

Et eksempel kan illustrere denne firtrinsmodel: En persons livschancer kan være dårlige, fordi han/hun lever i et lovløst samfund, er i en magtesløs position i det samfund og personligt hverken er kvik eller rar (trin 1). Denne person vil løbe ind i mange ugunstige begivenheder. Han/hun vil blive udsat for røveri, bedrag, ydmygelser og udelukkelse (trin 2). Derfor vil denne person ofte føle sig angst, vred og ensom (trin 3). På grundlag af denne strøm af erfaringer vil personen have en negativ vurdering af livet som helhed (trin 4).

Kausaliteten kan godt springe et trin over. For eksempel vil ringe retsbeskyttelse (trin 1) måske medføre angst (trin 3) direkte, fordi personen forventer begivenheder, der er sandsynlige, men som ikke har indtruffet. Livschancer (trin 1) kan endda indgå i evalueringen af livet (trin 4) uden mellemlid, når sammenligninger indgår i vurderingen. Tilsvarende er det ikke alle livsbegivenheder på trin 2, der følger af livschancer på trin 1. Nogle begivenheder er et spørgsmål om held eller uheld og sker uanset personens sociale position eller psykiske evner. Strømmen af livserfaringer (trin 3) formes heller ikke udelukkende af begivenhedernes forløb (trin 2). Hvor godt eller skidt vi har det, afhænger også af vores tilbøjelighed og fortolkninger.

4.1 Omgivelsernes liv segnethed

Forskning i lykke har næsten udelukkende fokuseret på lykkens sammenhæng med livschancer.

4.1.1 Samfundets kvalitet

Gennemsnitlig lykke varierer stærkt mellem landene. Vi har tidligere set, at forskellene ikke kan forklares ved kulturelle skævheder i målingen af lykke. Vi skal senere se, at de heller ikke kan tilskrives kulturelle variationer i livssyn. På den anden side er der et stærkt grundlag for at fortolke denne variation ud fra forskelle i samfundets livsegnethed. **Skema 7** præsenterer mange stærke korrelationer mellem gennemsnitlig lykke og samfundsegenskaber.

Materiel velstand

I **Skema 7** ser vi, at lykken typisk er størst i de økonomisk mest velstående lande. Jo rigere landet er, jo lykkeligere er indbyggerne.

Sammenhængen med købekraft er en buelinje; i fattige lande er sammenhængen mere udtalt end i velstående lande. Når \$20.000-mærket er passeret, er regressions-linjen næsten flad, hvilket antyder, at loven om aftagende udbytte også gælder her. Nedenfor skal vi se et lignende mønster på individuelt niveau: Korrelationer mellem personlig lykke og personlig indkomst er stærke i fattige lande og svage i rige lande.

Effekten af økonomisk velstand kan delvist forklares ved den indvirkning, den har på forekomsten af absolut fattigdom. Men dataene viser, at det ikke er hele historien. Tilsyneladende skaber materiel velfærd andre former for tilfredsstillelse end blot overlevelse.

Tryghed

Lykken er også højest i de lande, der har mest tryghed. I **Skema 7** ser vi stærke sammenhænge med fysisk tryghed og retsbeskyttelse, som ser ud til at være stort set uafhængige af økonomisk velstand. Sammenhængen med statslig social tryghed er mindre udtalt og forsvinder, når der kontrolleres for økonomisk velstand⁸.

Frihed

Folk er også lykkeligere i de lande, der giver dem den største grad af selvbestemmelse. I **Skema 7** ser vi stærke sammenhænge med indikatorer af politisk frihed, som er stort set uafhængige af økonomisk velstand. Korrelation med indikatorer for personlig frihed er mindre udtalte, men stadig positive. Sammenhængen med opfattet frihed er ret høj.

Frihedsgraden i et samfund kan påvirke borgernes lykke på en række måder: Politisk frihed vil formentlig yde beskyttelse mod uretfærdighed og overgreb. Personlig frihed kan få folk til at vælge den livsstil, der bedst passer til deres personlige behov og muligheder. Begge effekter kan forventes at føre til mere positive begivenheder. Muligheden for at vælge øger kun lykken i grupper med en veludviklet evne til at vælge (Veenhoven, 1996).

Lighed

Skema 7 viser yderligere nogle sammenhænge med social stratificering. Der er overraskende lidt korrelation med økonomisk lighed. Der er imidlertid udtalt sammenhæng med ligestilling mellem kønnene og med fraværet af klas-sebaseret ulighed. Social ulighed kan påvirke lykke negativt gennem de frustrationer og begrænsninger, den indebærer. Det er også muligt, at nogle former for ulighed indebærer positive effekter, som opvejer de negative. Dette kan være tilfældet med økonomisk ulighed.

Kulturelt klima

Folk ser ud til at være lykkeligst i de lande, der tilbyder mest "uddannelse" og "information". Delkorrelationerne viser, at sammenhængene ikke er uafhængige af økonomisk velstand. På nuværende tidspunkt er det uklart, i hvilken grad den fælles varians skyldes viden, og hvordan viden påvirker lykke.

Under samme overskrift ser vi også sammenhænge med "religion". Gudstro i landet hænger positivt sammen med gennemsnitlig lykke, mens religiøs deltagelse ikke gør. Dette tyder på, at virkningen overvejende handler om opfattet betydning.

Der er også stærke sammenhænge med "værdier". Folk er typisk lykkeligere i de lande, hvor individualismen holdes i hævd, og autoritarisme afvises, med andre ord, i lande, hvor der hersker en moderne værdiorientering. Disse korrelationer er ikke uafhængige af økonomisk velstand.

Socialt klima

Skema 7 viser en stærk sammenhæng med "tolerance". Jo færre fordomme, jo mere lykke. Korrelationer med "tillid" er mindre udtalte, men alle positive.

Resultaterne for social deltagelse er modstridende. I modsætning til den almindelige antagelse ser vi, at folk er lykkeligere i de lande, der har de højeste tal for

"arbejdsløshed"⁹. Dette understreger, at involvering i arbejde ikke altid gavner alle. Den almene opfattelse har mere støtte i korrelationen med "medlemskab" af frivillige organisationer. Jo større involvering i et land, jo lykkeligere er borgerne.

Ikke overraskende er folk typisk lykkeligst i et "fredfyldt" klima. Jo mere militariseret samfundet er, jo mindre er indbyggernes lykke. Denne sammenhæng er uafhængig af økonomisk velstand.

Befolkningspres

I bunden af **Skema 7** ser vi, at lykke er uden sammenhæng med både befolkningstæthed og befolkningsvækst. Dette resultat modsiger teorien om, at vi stadig har brug for det livsrum, der findes på savannen, hvor mennesket udvikledes som art. Tilsyneladende lever vi lige så godt i bunker.

Modernitet

Mange af de ovenfor nævnte korrelater med gennemsnitlig lykke indgår i "modernitet" som syndrom. Dermed tegner der sig lignende mønstre, hvis vi ser på andre indikatorer af modernitet såsom urbanisering, industrialisering, informationsudvikling og individualisering. Jo mere moderne landet er, jo lykkeligere er borgerne.

Dette resultat vil overraske de dommedagsprofeter, der forbinder moderniteten med anomi og fremmedgørelse. Selv om moderniseringen sagtens kan indebære problemer, er dens fordele tydeligvis større.

Begrænsninger i disse data

Et af problemerne på dette felt er det begrænsede antal lande, som vi har sammenlignelige lykkedata for. Indtil nu dækker dataene kun Australien, Europa og Nordamerika fuldstændigt. Afrika er dårligt repræsenteret i dataene, og Mellemøsten er slet ikke med. Nogle af sammenhængene kunne se anderledes ud i et mere repræsentativt datasæt.

Antallet af sager begrænser også mulighederne for multivarians-analyse. Tilfældige effekter og betingede korrelationer kan ikke beskrives i nogen særlig detaljeringsgrad.

Et andet problem er manglen på tidsserier. Dette vanskeliggør distinktionen mellem årsag og virkning. De fleste af korrelationerne i **Skema 7** kan forklares enten som en virkning af den givne nationale egenskab eller som virkningen af lykke på den givne nationale egenskab. For eksempel kan korrelationen med økonomisk velstand betyde, at materiel rigdom gør livet mere behageligt, eller at lykkelige mennesker skaber mere velstand.

Heldigvis vokser antallet af tilfælde år for år. Data om lykke indsamles i den løbende *World Database of Happiness*, som allerede rummer en række interessante tidsserier (Veenhoven, 1993).

4.1.2 Individuel position i samfundet

Talrige studier verden over har beskæftiget sig med forskelle i individuel lykke i landene. Fordi de fleste af disse studier er inspireret af egalitær socialpolitik, lægges vægten ofte på sociale forskelle som indkomst, uddannelse og beskæftigelse. Stik imod forventningerne har disse positionsforskelle ringe sammenhæng med lykke, i

hvert fald i moderne velstående samfund. Tilsammen kan positionsvariable som regel højst forklare 10% af variansen i lykke.

Social status

Mange studier har vurderet sammenhænge med sociale statusvariable. Den overordnede antagelse er som regel, at folk i gode sociale positioner vil have større glæde ved livet. Forskellene er som regel i den forventede retning, men de

Alder: Gamle og unge er nogenlunde lige lykkelige i de fleste lande. Stik imod den almene opfattelse ser livet ud til at være ret tilfredsstillende i alderdommen, selv i den meget sene alderdom.

Køn: Mænds og kvinders lykke er heller ikke så forskellig. I nogle lande er mændene lidt lykkeligere, i andre er det kvinderne. På nuværende tidspunkt er det uafklaret, hvad disse forskelle skyldes.

Indkomst: Et andet tema, der hyppigt tages op, er sammenhængen mellem lykke og indtægt. Studier i velstående velfærdsstater finder som regel kun små korrelationer, men i andre lande er der fundet ganske betragtelige forskelle. Jo fattigere landet er, jo højere er korrelationen som regel. Dette mønster passer ikke med teorien om, at lykke udspringer af social sammenligning. Denne implikation vil blive diskuteret mere indgående i slutningen af denne artikel.

Uddannelse

Korrelationsmønsteret med skolegang har samme karakter. Igen ses der høje korrelationer i fattige lande og lave korrelationer i rige. Ret nye studier i rige lande viser endda svagt negative korrelationer med længden af skolegang. Det betyder ikke, at uddannelse i sig selv skaber utilfredshed. Som vi har set, er de højtuddannede nationer de lykkeligste. Den relative ulykkelighed blandt de højtuddannede skyldes formentlig manglen på job på det niveau og muligvis den gradvise forsvinden af tidligere fordele i forbindelse med social nivellering.

Erhverv: Der er større korrelation med erhverv. Over hele verden er ledere og personer med job, der forudsætter en professionel uddannelse, de lykkeligste. Det står ikke klart, i hvor høj grad dette skyldes mere behagelige arbejdsopgaver, tilhørende fordele eller differentiell udvælgelse.

Sociale bånd

I tilknytning til spørgsmål om social status er sociale relationer ofte blevet undersøgt, både primære bånd i livets privatsfære og sekundære relationer i det offentlige liv. Tilsammen forklarer disse variable 10% af den observerede variation i lykke.

Intime bånd: Lykke hænger ret konsekvent sammen med eksistensen og kvaliteten af private relationer. Imidlertid hænger alle former for bånd ikke i samme grad sammen med lykke i alle lande. I vestlige lande er båndet med en "partner" vigtigere end kontakter med "venner" og "slægtninge". Studier i vestlige lande viste,

at "børn" ikke øger gifte menneskers lykke. Blandt dem, der har børn, er lykke imidlertid tæt forbundet med kvaliteten af kontakten til børnene.

Social deltagelse: Lykke er typisk højere blandt personer, der har "lønnet arbejde". "Husmødre" er imidlertid ikke mindre tilfredse. "Pensionering" gør heller ikke livet mindre tilfredsstillende. Lykke er mere konsekvent forbundet med deltagelse i "frivillige organisationer".

4.2 Den enkeltes livsevne

De stærkeste korrelationer, der er fundet, er på det psykiske niveau; lykkelige mennesker står som regel bedre udstyret end de ulykkelige. Den fælles varians, disse variable forklarer, er som regel omkring 30%.

Helbred

Lykke er som regel større blandt personer, som er i god "fysisk form", og som har masser af "energi". Lykkelige personer har også typisk egenskaber som godt "mentalt helbred" og "psykisk modstandskraft".

Mentale færdigheder

Mærkeligt nok ser lykke ud til at være uden sammenhæng med "intelligens"; i hvert fald med akademisk intelligens, som den måles i moderne IQ-test. "Sociale færdigheder" skiller imidlertid lykkelig fra ulykkelig. Lykke ledsages typisk af social selvhævdelse og gode empatieegenskaber.

Personlighed

Med hensyn til personlighed ser de lykkelige ud til at være socialt "udadvendte" og "åbne" over for oplevelser. Der er en tydelig tendens i retning af opfattelser af "intern kontrol", mens de ulykkelige typisk føler, de er overladt til skæbnens luner. Mange af resultaterne vedrørende individuel variation i lykke handler i deres kerne om en forskel i *evnen til at kontrollere sine omgivelser*. Det er ikke fastslået, i hvor høj grad dette mønster er universelt. Det er muligvis mere udbredt i moderne individualiserede vestlige samfund.

Begrænsninger i disse data

Der er flere problemer med disse korrelationsresultater. For det første er det ikke altid klart, i hvilket omfang korrelationerne er tilfældige. For eksempel er den positive korrelation med civilstand delvist et produkt af en selektionseffekt, idet gifte personer typisk har bedre mentalt helbred. Dette problem kan løses ved hjælp af systematiske kontroller. Et stigende antal studier udfører omhyggelige kontroller for at udelukke tilfældigheder.

Et andet problem er kausalitetens retning. Det er ikke altid klart, hvad der er årsag, og hvad der er virkning. I eksemplet med civilstand kan den positive korrelation både skyldes fordele ved ægteskabet, og at lykkelige mennesker har større chance for at blive gift. (Faktisk er der tale om begge aspekter (Veenhoven, 1989). Problemet kan løses ved at se på lang-tidsdata). På dette tidspunkt er sådanne data sjældne. Mængden er imidlertid stigende.

Et sidste problem er, at virkningerne kan være betingede. For eksempel kan ægteskabet bidrage mere til lykke i de mest moderne vestlige lande som Danmark og Holland i modsætning til mere traditionelle lande som Irland og Italien. Identifikationen af sådanne kontekstbetingede virkninger kræver sammenlignelige data fra et stort antal lande, helst fra forskellige tidsperioder. Sådanne data er i stigende grad ved at blive indsamlet. De data, der skal til for at afklare disse problemer, samles i den tidligere nævnte *World Database of Happiness*.

4.3 Forløbet af livsbegivenheder

Livsbegivenheders indvirkning på lykke har været genstand for ret begrænset opmærksomhed. En af de få raffinerede undersøgelser, der beskæftigede sig med dette tema, er den firdelte "Panelundersøgelse af australsk livskvalitet" af Heady & Wearing (1992).

For det første viste undersøgelsen, at forløbet af livsbegivenheder ikke er det samme for alle. Nogle kommer gentagne gange ud for vanskeligheder; de er udsat for ulykker, bliver sagt op, har familiestridigheder, bliver syge, osv. På den anden hånd er der også mennesker, som er heldige det meste af tiden; de møder rare mennesker, bliver forfremmet, får børn, som klarer sig godt, osv. Disse systematiske forskelle i forløbet af begivenheder afhænger i en vis grad af livschancer. I undersøgelsen så det ud til, at positive begivenheder forekom langt oftere for mennesker, der var veluddannede og psykisk udadvendte. Negative begivenheder var hyppigere blandt neurotikere, men forekom sjældnere blandt mennesker med gode intime tilknytninger. Både positive og negative begivenheder forekom hyppigere for personer, der var unge og psykisk åbne. Tilsammen kan de livschancer, der er set på, forklare omkring 35% af variationen i livsbegivenheder over en periode af otte år.

Undersøgelsen demonstrerede også, at forløbet af livsbegivenheder påvirker personens vurdering af livet. For det første blev det fundet, at balancen mellem positive og negative begivenheder på et år forudsagde rapporteret lykke det næste år. Jo mere positiv denne balance var, jo større tilfredshed med livet. Livsbegivenheder forklarer omkring 25% af forskellene i livstilfredshed, hvoraf ca. 10% var uafhængig af social position og personlighed. For det andet indikerede en longitudinal analyse, at forandringer i et karakteristisk mønster af begivenheder blev efterfulgt af ændringer i lykke. Respondenter, som skiftede til en mere positiv balance, blev lykkeligere.

4.4 Strømmen af livserfaringer

På nuværende tidspunkt har vi ikke nogen særlig god forståelse af hedoniske oplevelser. Selv om følelser af væmmelse og fryd er ret håndgribelige, er det ikke klart, hvordan de opstår, og hvorfor.

Funktionen af hedonisk oplevelse

I vidt omfang ser vores præferencer ud til at afspejle medfødte reaktioner på situationer, der er henholdsvis gode og dårlige for menneskets overlevelse. Evolutionen har formentlig elimineret de af vores forfædre, som ikke nød at have mad, ly og selskab, eller som manglede en aversion mod fare. Som sådan er visse livsbegivenheder tilbøjelige til at fremkalde behagelige oplevelser, mens andre

fremkalder ubehagelige følelser. At spille tennis med sine venner er typisk mere behageligt end at sidde alene i en fængselscelle.

Selv om det er ret plausibelt, at hedonisk oplevelse afspejler tilfredsstillelsen af grundlæggende behov, er det mindre tydeligt, hvad disse behov helt præcist går ud på. Nutidig teori siger, at der er en række "organiske behov" (mad, ly, sex), "sociale behov" (tilhørsforhold, respekt) og bredere behov vedrørende "selvaktualisering" (mestring, kontrol, variation, mening, osv.). Der er imidlertid ikke enighed på området, og det er vanskeligt at fastslå, i hvilket omfang disse behov er medfødte, og hvordan de hænger sammen med hedonisk oplevelse.

Kognitive teorier siger, at behagelige oplevelser også kan komme af den opfattede realisering af mål. For eksempel, at vi nyder at spille tennis, fordi det lykkes os at udføre en intention, og at vi ikke bryder os om fængsel, fordi det ikke passer ind i vores planer. De tilfredsstillende virkninger af opfattet overensstemmelse mellem virkelighed og behov udspringer måske af et underliggende behov for kontrol.

Behagelige og ubehagelige begivenheder

Mange negative begivenheder fremkalder lignende reaktioner hos de fleste mennesker, især begivenheder, der overstiger menneskets tilpasningsevne. Alle lider, når de brændes eller sulter. Men inden for grænserne af menneskets evner vil reaktionerne typisk variere. For eksempel er det ikke alle, der har det lige skidt, når deres hus brænder ned. Reaktionerne varierer på grundlag af tidligere erfaringer med modgang, hvilken mening man tilskriver begivenheden, og personens psykiske modstandskraft. Ikke desto mindre bliver alle mere eller mindre negativt påvirket, når de mister noget, de ejer. Variationen er formentlig større med hensyn til de behagelige oplevelser af livsbegivenheder. Selv om de fleste af os nyder en fest, gælder det ikke alle. Nogle mangler de sociale færdigheder, som festen kræver, er ikke accepteret af deltagerne eller har generelt en begrænset kapacitet for at nyde ting.

De personlige egenskaber, der former en persons oplevelse af livsbegivenheder, hører til samme klasse af "livschancer", der også påvirker begivenhedernes forløb. Lav social status kan både medføre få invitationer til fester, og at man er dårligt tilpas ved de festlige lejligheder, man deltager i. Det er imidlertid stadig livsbegivenhederne, der fremkalder oplevelser, ikke livschancerne.

Begivenhedernes indvirkning på daglige oplevelser er studeret ved hjælp af tidssampling. I denne metode noterer respondenterne flere gange i løbet af dagen, hvor godt de har det på det tidspunkt, og hvad de foretager sig. På grundlag af sådanne studier fandt Csikszentmihalyi (1991), at vi typisk har det bedre, når vi er sammen med andre, end når vi er alene, og at vi nyder fritidsaktiviteter mere end arbejde. Strukturerede fritidsaktiviteter som sport så ud til at være mere behagelige end ustrukturerede aktiviteter som at se fjernsyn. Dette mønster er formentlig universelt. Personligheden forklarer omkring 30% af variansen i behagelig affekt; situationerne forklarer andre 10%, og interaktionen mellem person og situation 20%.

Indre produktion af følelse

Selv om det er klart, at begivenheder fremkalder oplevelser, er det mindre klart, *hvordan* sådanne virkninger opstår. Faktisk ved vi ikke ret meget om, hvordan sympatier og antipatier bearbejdes. Vi har en vis ide om sansningens psykofysiologi, men den indre produktion af affektiv oplevelse er ret uafklaret. Psykologien har haft større held med at beskrive tænkning end affekt.

I 1960'erne så opdagelsen af lyst-centre i hjernen ud til at rumme løfter om et gennembrud (Olds, 1954, Rolls, 1979). Dette løfte er falmet noget i mellemtiden. Der findes ikke en enkelt lykkekirtel. Behagelige oplevelser ser ud til at skyldes forskellige biokemiske signaler i både krop og hjerne. Interaktionerne imellem dem er dog stadig i vidt omfang ukendte.

Kapaciteten for nydelse

Hvor den end sidder, er den menneskelige kapacitet for nydelse stor. Hjernens belønningscentre ser ud til at være større end de områder, der producerer oplevelsen af ubehag, og de fleste mennesker har det som regel godt det meste af tiden (Bless & Schwarz, 1984). Lidelse gør måske større indtryk end tilfredshed, men den er ikke hyppigere.

Der er en vis logik i dette fænomen. Hvorfor skulle naturen dømme os til at være ulykkelige det meste af tiden? Hvis oplevelser af sym- og antipati fungerer som indikatorer for tilstande, der er henholdsvis gode og dårlige for organismen, skulle vi forvente, at lykke er reglen snarere end undtagelsen. Evolutionen fører som regel til god overensstemmelse mellem en art og dens miljø, hvilket afspejles i den større forekomst af behagelige oplevelser. Dysforiske oplevelser har til formål at holde en væk fra skadelige situationer; de fører til tilbagetrækning. Derfor kan man kun være permanent ulykkelig i ugunstige livsbetingelser, som det ikke er muligt at undslippe. Under sådanne betingelser vil en art typisk dø ud.

Fra denne synsvinkel kan kronisk ulykkelighed i bedste fald være et forbigående fænomen i en forfaldsperiode. Som art ser mennesket imidlertid ikke ud til at være på vej ud, og hvis vi uddør, vil det snarere skyldes en økologisk katastrofe end dårlig tilpasning til vores levemiljø.

Den organiske tilbøjelighed til at nyde ting er måske ikke lige stærk hos alle. Der kan være temperamentsforskelle i disposition for lykke. Tvillingestudier viser større lighed i lykke mellem enæggede tvillinger end mellem tveæggede, også når de vokser op hver for sig. Dette mærker imidlertid ikke lykke i sig selv som et temperamentstræk; ligheden i glæden ved livet kan også skyldes andre træk, der er afgørende for lykke, f.eks. arvelig variation i "energi" eller "modstandskraft". Resultaterne af en longitudinal undersøgelse fra fødslen og frem tyder ikke på, at der er en markant temperamentsmæssig disposition til at være lykkelig eller ulykkelig. Spædbørn, der blev observeret som muntre, så ikke ud til at være mere tilbøjelige til at rapportere høj tilfredshed med livet som voksne. (Forskning gennemgået i Veenhoven, 1994).

4.5 Indre evalueringsproces

Hvad foregår der i mennesker, når de evaluerer deres liv? Spekulationer om disse spørgsmål var et hovedtema i antikkens lykkefilosofi. Spørgsmålet er i dag genstand for fornyet interesse. Det er ikke nysgerrighed over for, hvad der er inde i den sorte boks, der driver interessen, men snarere de vidtrækkende konsekvenser af de forskellige synspunkter for mulighederne af at skabe større lykke (et tema, der diskuteres i næste afsnit).

Beregning eller følgeslutning?

Nyttefilosofferne talte om lykke som "summen af glæder og smerter", som kunne fastslås i en "mental beregning". Denne opfattelse af evalueringsprocessen er stadig fremherskende i dag. Lykke betragtes som noget, der vurderes på samme måde, som en revisor beregner profit. Vi ville tælle de lyse og mørke sider og finde en balance. Bedømmelsen er dermed en bottom-up-proces, hvor vurderinger af forskellige aspekter af livet kombineres til en samlet bedømmelse.

I denne tankegang foreslog Andrews & Withey (1976), at tilfredshed med livet som helhed beregnes på grundlag af tilfredshed med forskellige livsdomæner. I denne betragtning evaluerer vi først livsdomæner som job og ægteskab ved at sammenligne realiteterne med forskellige standarder for succes som "tryghed" og "variation". Derefter beregner vi et gennemsnit, vægtet i forhold til den opfattede vigtighed af de enkelte domæner. Andrews & Withey demonstrerer høje korrelationer mellem tilfredshed med livet som helhed og vurderinger af livsdomæner, men fandt ingen evidens for antagelsen om, at der i foregår en vægtning.

Michalos' (1985) *Multiple-Discrepancy-Theory* beskriver også lykke som summen af forskellige devalueringer. I denne tankegang er devalueringer vurderinger af uoverensstemmelse mellem opfattelser af, hvordan ens eget liv "er", og opfattelser af, hvordan det "burde være". De fem hovedstandarder, der benyttes til sammenligning, præsenteres som: hvad man "vil have", hvad man "havde" tidligere i livet, hvad man "forventede" at have, hvad man tror, "andre mennesker har", og hvad man synes, der er "fortjent".

Michalos fremlægger en stor mængde evidens for, at små uoverensstemmelser er ledsaget af høj tilfredshed med livet som helhed. Multipel regressionsanalyse viste, at lykke primært er en funktion af opfattet uoverensstemmelse mellem realitet og "ønsker".

Selv om glæden ved livet som helhed statistisk korrelerer med vurderinger af forskellige livsaspekter, er det ikke påvist, at lykke kausalt bestemmes af disse devalueringer. Korrelationen kan også skyldes top-down-virkninger. For eksempel kan en person godt i en vurdering af sin jobtilfredshed ræsonnere, "jeg er generelt lykkelig, så jeg kan tilsyneladende godt lide mit job". Panelanalyser har demonstreret stærke effekter af denne type. Faktisk har lykke større indvirkning på opfattelsen af uoverensstemmelser mellem "har" og "vil have", end størrelsen af uoverensstemmelsen har på lykke (Heady et al., 1991).

Følgeslutning på grundlag af følelser

En rivaliserende teori er, at evalueringer af livet bygger på tegn, der giver indikationer af livskvalitet som sådan. Et internt tegn af denne type er, hvor godt

man generelt har det; hvis behagelige affekter er fremherskende, kan livet ikke være så dårligt endda. Et eksternt tegn er, hvor lykkelig andre mennesker tror, man er (reflekteret vurdering).

Den foreliggende evidens tyder på, at de interne affektive tegn er langt vigtigere end eksterne sociale tegn. Lykke hænger meget mere sammen med humør end med omdømme.

Når vi skal vurdere, hvordan vi generelt har det, ser det ud til, at vi fokuserer på den relative hyppighed af positiv og negativ affekt frem for den erindrede intensitet af glæde og lidelse (Diener et al., 1991). En typisk metode ser ud til at gå på, at man går ud fra sit humør lige nu, som er let at aflæse, og derefter overvejer, hvor repræsentativt det humør er for ens generelle affektive oplevelse (Schwarz, 1991).

Schwarz & Strack (1991) viste, at evalueringer af livet som helhed bygger på, hvordan man generelt har det. Dette letter vurderings-opgaven. De fleste mennesker ved, hvordan de generelt har det. Den alternative "beregning" af lykke er vanskeligere og mere tidskrævende. Den kræver, at man udvælger standarder, vurderer succes og integrerer vurderingerne til en samlet bedømmelse. Dette indebærer ikke alene flere mentale operationer, men omfatter også mange vilkårlige beslutninger. Og alligevel ser det ud til, at folk sommetider vælger denne mere besværlige vej. Et forhold, der lægger op til en beregningsbaseret evaluering, er usikkerhed om ens typiske humør. For eksempel er det ved depression svært at anslå, hvordan man generelt har det. En anden faktor, der indbyder til en beregningstilgang, kan være, om man har adgang til relevant information til sammenligning, f.eks. personer, som man oplever som markant dårligere eller bedre stillet.

Evalueringer af specifikke livsaspekter er sværere at udlede af vurderinger af generel affekt. Man kan godt være tilfreds med sit job, men alligevel generelt have det skidt på grund af et dårligt ægteskab eller dårligt helbred. På den anden side er beregningen mindre krævende, når det drejer sig om specifikke livsdomæner. Feltet er lettere at overskue, og standarderne er som regel mere indlysende.

5. MULIGHEDEN FOR STØRRE LYKKE

Meget af forskningen i lykke udspringer af håbet om at finde frem til, hvordan man kan opnå større lykke for flere. Denne søgen kunne imidlertid også føre til en konklusion om, at dette håb er forgæves. For eksempel, hvis forskningen bekræfter teorier om lykke, som siger, at forbedringer i livsvilkår ikke vil reducere utilfredshed. Én teori af denne art siger, at lykken er relativ. En anden er teorien om, at lykke er et personlighedstræk.

5.1 Er lykken relativ?

Som vi har set ovenfor, antager en af teorierne om, hvordan vi evaluerer vores liv, at vi sammenligner livet, som det er, med opfattelser af, hvordan livet burde være. Standarder for, hvordan livet burde være, menes at bygge på opfattelser af, hvad der er muligt, og af reference til andres liv. Sammenligningsgrundlag menes at være fleksible. Jo flere penge vi tjener, og jo mere naboerne har, jo større beløb vil

vi opfatte som nødvendigt for at have et rimeligt liv. Tilsammen lægger disse antagelser op til, at det ikke er muligt at skabe varig lykke, hverken på det individuelle niveau eller på samfundsplan.

På det individuelle niveau forudsiger denne teori, at lykke er et kortvarigt fænomen. Vi vil være lykkelige, når livet nærmer sig et ideal, men når vi nærmer os idealet, vil vi stille højere krav og ende med at være lige så ulykkelige som før. På samme måde vil social sammenligning være en forhindring for varig lykke. Når vi har overhalet familien Hansen, flytter vores referencer sig opad til familien Sørensen, og vi er ulykkelige igen. Denne teori findes i mange varianter.

På samfundsplan siger teorien, at gennemsnitlig lykke vil variere omkring et neutralt niveau. Fordi individuelle borgere veksler mellem lykke og ulykke, vil gennemsnittet ligge indimellem. Social sammenligning vil også være tilbøjelig til at resultere i et neutralt gennemsnit; lykken hos de borgere, der klarer sig bedre, opvejes af fald i lykke hos dem, der klarer sig dårligere. Dermed bør gennemsnitlig lykke være nogenlunde ens i alle lande.

Empirisk evidens

En række ofte citerede undersøgelser hævder at understøtte denne teori. Easterlin (1974) så bevis for teorien i sin observation af, at lykke er lige så høj i fattige lande som i rige. Brickman et al. (1978) siger, at lykke er et relativt begreb, fordi de fandt, at personer, der havde vundet i lotteriet, ikke er lykkeligere end mennesker, der er blevet lammet i ulykker.

Andetsteds har jeg undersøgt disse sensationelle påstande (Veenhoven, 1991). Lykke ser *ikke* ud til at være på samme niveau i fattige og rige lande, ligesom ulykkesofre heller ikke er lige så lykkelige som lotterivindere. Forskellene er måske mindre, end man ville forvente, men de er ubestridelige.

Jeg tjekkede også nogle andre implikationer af teorien om, at lykke er et relativt begreb. Én implikation er, at ændringer i livsbetingelser, til det bedre eller det værre, ikke har nogen varig effekt på vurderingen af livet. Der er imidlertid god evidens for, at vi ikke tilpasser os hvad som helst. For eksempel tilpasser vi os ikke den ulykke det er at få et handicappet barn, eller at miste en ægtefælle.

En anden implikation, jeg så nærmere på, er at tidligere modgang giver bedre betingelser for senere lykke. Personer, der havde overlevet ophold i nazisternes koncentrationslejre, viste sig at være mindre lykkelige end israelere af samme alder, som gik fri.

Et sidste empirisk tjek, der skal nævnes her, er korrelationen med indkomst. Teorien om, at lykken er relativ, forudsiger en stærk korrelation i alle lande, uanset velstand. Indkomst er et iøjnefaldende kriterium for social sammenligning, og vi sammenligner typisk os selv med landsmænd. Denne forudsigtelse understøttes ikke af dataene. I flere rige lande er korrelationen tæt på nul.

Alt i alt er der ikke nogen empirisk støtte for teorien om, at lykken er relativ.

Teoretiske fejl

Fortalere for denne teori betragter lykke som et rent kognitivt spørgsmål og anerkender ikke den affektive oplevelse. De fokuserer på bevidste ønsker og ser

bort fra de ubevidste. En anden fejl er, at de tænker på evalueringen af livet som en stykkevis mental beregning, snarere end en samlet følgeslutning på grundlag af generel affekt.

Som anført ovenfor signalerer affektiv oplevelse tilfredsstillende af grundlæggende behov. I modsætning til "ønsker" er "behov" ikke relative. Behov er absolutte betingelser for menneskelig funktion, der ikke tilpasser sig alle forhold; faktisk markerer de grænserne for menneskets tilpasningsevne. I det omfang, lykke trækker på behovstilfredsstillende, er den ikke relativ.

Forskelle fra evalueringer af livsaspekter

Teorien passer bedre med domænetilfredshed. For eksempel ser indkomsttilfredshed i et vist omfang ud til at være et spørgsmål om sammenligning, og det er påvist, at sammenligningsgrundlag på dette område er foranderlige (VanPraag, 1989). Der er også indikationer af sammenligningsprocesser i tilfredshed med helbred og job.

5.2 Er livstilfredshed et uforanderligt personlighedstræk?

Den anden teori, der afviser ethvert håb om at skabe større lykke for flere, siger, at lykke er en fast tilbøjelighed. Denne teori opererer både på et individuelt niveau og på samfundsniveau.

Personligt karaktertræk?

Den variant, der handler om det individuelle niveau, betragter lykke som et psykisk træk; en generel tendens til at kunne lide eller ikke lide ting. Denne tendens kan stamme fra et medfødt temperament såvel som fra tidlige oplevelser. Dette træk menes at forme opfattelsen af livserfaringer (trin 3 i skema 6) såvel som den samlede evaluering af livet (trin 4). Dette synspunkt siger, at forbedringer i livsvilkår ikke vil medføre større lykke. Evalueringsreaktionen vil forblive uændret; de utilfredse vil altid være utilfredse, og de tilfredse vil altid se på de lyse sider.

Andetsteds har jeg gjort status over den empiriske evidens for denne teori (Veenhoven 1994¹⁰, 1995). Jeg undersøgte, om lykke er 1) tidsmæssigt stabil, 2) konsistent på tværs af situationer og 3) forårsaget af interne kræfter. Intet af dette så ud til at være tilfældet.

For det første er lykke ikke uændret over tid, især ikke gennem et helt liv. Personer reviderer deres evaluering af livet fra tid til anden. Dermed ændrer lykken sig ret ofte, både absolut og relativt i forhold til andre.

For det andet er lykke ikke upåvirket af ændringer i livsvilkår. Forbedringer eller forringelser efterfølges typisk af stigning eller fald i vurderingen af livet. Dette viser sig for eksempel i forbindelse med tab af ægtefælle på grund af dødsfald eller skilsmisse.

For det tredje er lykke ikke udelukkende en intern affære. Det er sandt, at evalueringer af livet påvirkes af personlige egenskaber. Disse indre tilbøjeligheder tjener imidlertid til at modificere indvirkningen af miljøeffekter snarere end til at bestemme dem.

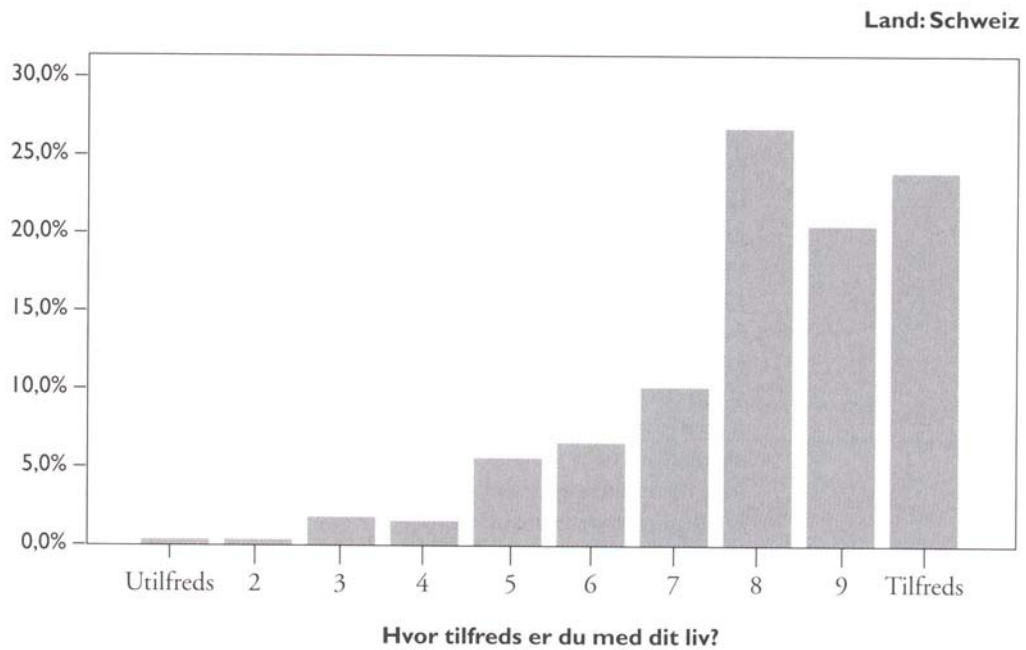
Nationalt karaktertræk?

Den samfundsmæssige variant af denne teori (folkloreteorien) antager, at lykke er en del af den nationale karakter. Visse kulturer vil være tilbøjelige til at anlægge et dystert livssyn, mens andre er optimistiske. Andetsteds har jeg undersøgt den empiriske evidens for denne teori (Veenhoven, 1993: kap. 5, 1994, 1995, 2000). Tilsammen dekonstruerer disse resultater entydigt argumentet om, at lykke er for statistisk et fænomen til, at vi kan ændre det.

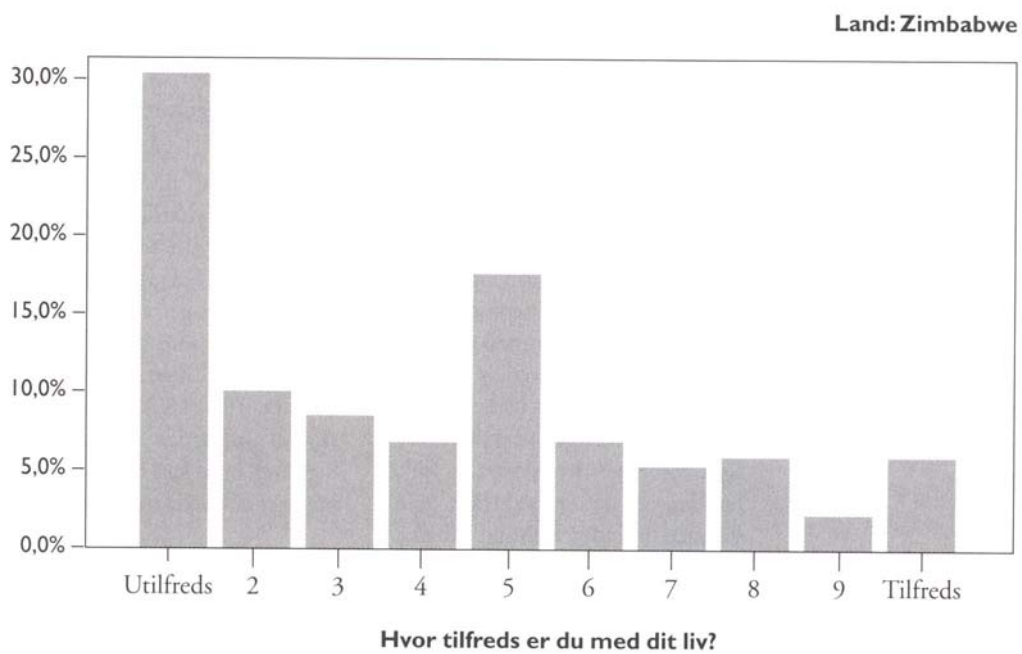
6. KONKLUSION

Lykke kan defineres som den subjektive glæde ved livet som helhed. Empiriske studier af lykke viser betydelige forskelle; både forskelle i gennemsnitlig lykke mellem lande og forskelle mellem borgerne i de enkelte lande. På nuværende tidspunkt viser vores viden om lykke allerede, at større lykke for et større antal er muligt i princippet, og den viser nogle veje, vi kan gå for at nå dette mål.

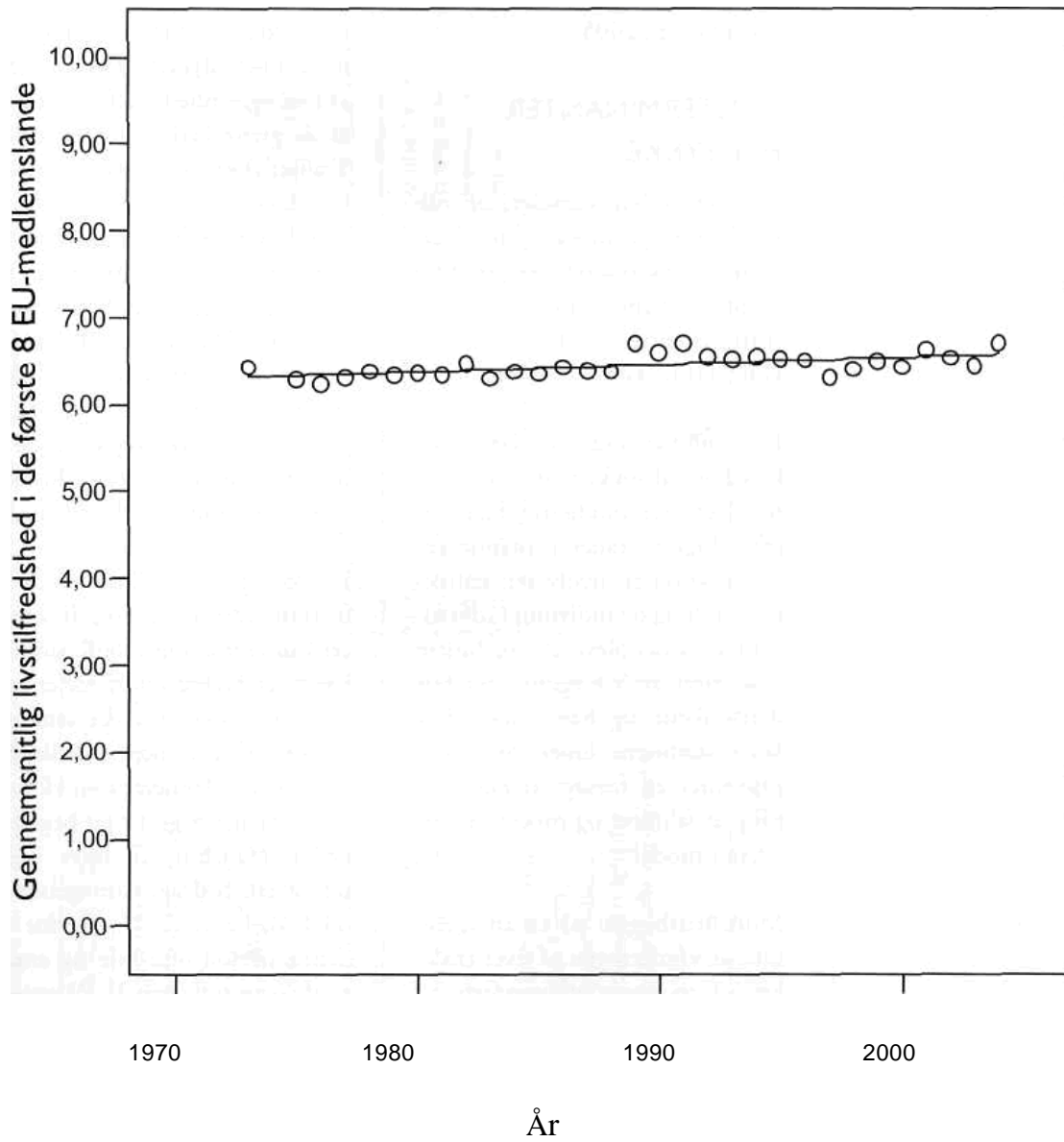
SKEMA 3: LYKKE I SCHWEIZ 2000



SKEMA 4: LYKKE I ZIMBABWE 2000



SKEMA 5: TIDSTENDENS FOR LYKKE I EU



SKEMA 6: EVALUERING AF LIVET; EN SEKVENSMODEL FOR BETINGELSER OG PROCESSER

| LIVSCHANCER ----- > | BEGIVENHEDERNES FORLØB --> | STRØMMEN AF ERFARINGER --- > | EVALUERING AF LIVET |
|--|--|---|---|
| <p>Omgivelsernes livsegnethed</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Samfundets kvalitet</i> <ul style="list-style-type: none"> - økonomisk velfærd - social lighed - politisk frihed - etc. * <i>Samfundsposition</i> <ul style="list-style-type: none"> - materiel ejendom - politisk indflydelse - social prestige - etc. <p>Den enkeltes livsevne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysisk form • Psykisk habitus • Sociale færdigheder • Intellektuelle færdigheder • Livskunst • Etc. | <p>Konfrontation med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mangler eller overflod • Angreb eller beskyttelse • At være alene eller i selskab med andre • Ydmygelse eller ære • Rutine eller udfordringer • Grimhed eller skønhed • Etc. | <p>Erfaringer med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Længsel eller mæthed • Angst eller sikkerhed • Ensomhed eller kærlighed • Afvisning eller respekt • Kedsomhed eller spænding • Væmmelse eller henrykkelse • Etc. | <p>Vurdering af gennemsnitlig affekt</p> <p>Sammenligning med standarder for det gode liv</p> <p>Bedømmelse af overordnet balance</p> |
| Betingelser for livstilfredshed | | Vurderingsproces | |

**SKEMA 7: SAMFUNDSEGENSKABER OG BORGERNES
LYKKE I LANDE I 1990' ERNE**

| | Korrelation <i>Umiddelbar korrelation</i> | med lykke <i>Indkomst- kontrolleret</i> | N |
|--|---|---|----------|
| Materiel velstand | | | |
| Indkomst per indbygger: købekraft 1989 | | | |
| Forekomst af absolut fattigdom: | +0,53 | - | 66 |
| • underernæring: % < 2500 kalorier | +0,03 | +0,45 | 33 |
| • % uden rent drikkevand | -0,12 | +0,15 | 24 |
| Tryghed | | | |
| Fysisk tryghed | | | |
| • forekomsten af mord | +0,08 | +0,35 | 53 |
| • dødelige ulykker | -0,51 | -0,40 | 53 |
| Retsbeskyttelse: forekomst af korruption | -0,59 | -0,30 | 42 |
| Social tryghed: statsudgifter i % af bruttofaktorindkomst | +0,15 | -0,31 | 54 |
| Frihed | | | |
| Politisk frihed | | | |
| • respekt for politiske rettigheder | +0,36 | -0,04 | 66 |
| • respekt for borgerrettigheder | +0,41 | -0,09 | 66 |
| Personlig frihed | | | |
| • ægteskabsfrihed: accept af skilsmisse | +0,17 | -0,16 | 60 |
| • reproduktionsfrihed: | | | |
| • abort en mulighed | -0,18 | -0,61 | 60 |
| • sterilisation en mulighed | +0,19 | +0,08 | 31 |
| seksuel frihed: | | | |
| • accept af homoseksualitet | +0,57 | +0,30 | 58 |
| • accept af prostitution | +0,41 | +0,13 | 58 |
| frihed til at afslutte eget liv: | | | |
| • accept af selvmord | +0,27 | -0,09 | 58 |
| • accept af eutanasi | +0,18 | -0,10 | 58 |
| Selvopfattet frihed | | | |
| • i livet | +0,72 | +0,70 | 59 |
| • på arbejde | +0,75 | +0,64 | 39 |

| Social lighed | | | |
|--|-------|-------|----|
| Indkomstlighed: forholdet mellem laveste og højeste 20% | +0,24 | +0,50 | 32 |
| Ligestilling mellem kønnene: kvinders empowerment-indeks | -0,13 | -0,11 | 49 |
| Klasse-ulighed: uddannelsesmæssig homogami | -0,31 | -0,22 | 23 |
| Kulturelt klima | | | |
| Uddannelse | | | |
| • % der kan læse og skrive | -0,15 | -0,53 | 64 |
| • andel, der går i skole | +0,15 | -0,26 | 64 |
| • gennemsnitlig skolegang | -0,07 | -0,64 | 54 |
| Information | | | |
| • Aviser per indbygger | +0,21 | -0,32 | 61 |
| • Tv-apparater 1995 | -0,42 | -0,45 | 23 |
| • Pc'er per 1000 indbyggere | +0,58 | +0,26 | 47 |
| Religion | | | |
| • tror på gud | +0,22 | 0,49 | 40 |
| • religiøs identifikation | +0,04 | +0,18 | 58 |
| • religiøs deltagelse | +0,17 | +0,41 | 59 |
| Værdiorientering: Hofstedes dimensioner | | | |
| • individualisme | +0,56 | +0,30 | 28 |
| • magtdistance | -0,47 | -0,18 | 28 |
| • maskulinitet | -0,30 | -0,36 | 28 |
| • undgåelse af uvished | -0,52 | -0,52 | 28 |
| Socialt klima | | | |
| Tolerance | | | |
| • fravær af fordomme | +0,64 | +0,44 | 60 |
| Tillid | | | |
| • tillid til andre generelt | +0,34 | -0,01 | 58 |
| • tillid til familien | +0,40 | +0,34 | 38 |
| • tillid til institutioner | +0,38 | +0,61 | 23 |
| • tillid til landsmænd | +0,09 | +0,05 | 38 |

| | | | |
|---|-------|-------|----|
| Social deltagelse | | | |
| • i arbejde: arbejdsløshed | +0,24 | +0,35 | 51 |
| • i frivillige foreninger: medlemskaber | +0,54 | +0,48 | 57 |
| Fredfyldthed | | | |
| • militær dominans: forholdstal soldater/civile | -0,44 | -0,57 | 52 |
| • militærudgifter i% af bruttofaktorindkomst | -0,56 | -0,62 | 49 |
| Befolkningspres | | | |
| Befolkningstæthed: personer per km ² | -0,05 | -0,23 | 55 |
| Befolkningvækst: befolkningens fordoblingstid | +0,07 | -0,17 | 51 |
| Modernitet | | | |
| Urbanisering:% indbyggere i byer | +0,22 | +0,72 | 62 |
| Industrialisering: ikke-landsbrugsaktiviteters andel af bruttofaktorindkomst | -0,19 | -0,47 | 43 |
| Information: telefoner per indbygger | +0,32 | -0,49 | 63 |
| Individualisering: ekspertvurdering | +0,44 | +0,08 | 34 |

Data: *World Database of Happiness, States of Nations*

Litteratur

- Andrews, F. M. & Withey, S. (1976)
Social indicators of well-being. American perceptions of quality of life.
Plenum Press, New York, USA.
- Bless, H. & Schwarz, N. (1984)
Ist schlechte Stimmung die Ausnahme? Eine Meta-analyse von Stimmungs-
untersuchungen.
Artikel, Psykologisk Fakultet, Heidelberg Universitet, Tyskland.
- Brickman, R, Coates, D. & Janoff-Bulman (1978)
Lottery winners and accident victims. Is happiness relative?
Journal of Personality and Social Psychology, vol. 36, side 917-927.
- Csikszentmihalyi, M. & Mei-Ha Wong, M. (1991)
The situational and personal correlates of happiness: a cross-national comparison.
I: Strack, et al. (red.), side 193-121.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991)
Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect.
I: Strack, et al. (red.), side 119-141.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995)
Factors predicting the subjective well-being of nations,
Journal of Personality and Social Psychology, vol. 69, side 851-864.
- Easterlin, R.A. (1974)
Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence.
I: David, P.A. & Melvin, W.R. (red.), Nations and Households in economic growth.
Academic Press, New York, USA, side 89-125.
- Gerson, E.M. (1976)
On quality of life,
American Sociological Review, vol. 41, side 793-806.
- Glatzer, W. & Zapf, W. (red.) (1984)
Lebensqualität in der Bundesrepublik.
Campus Verlag, Frankfurt am Main, Tyskland.
- Heady, B., Veenhoven, R. & Wearing, A. (1991)
Top-down versus bottom-up. Theories of subjective well-being,
Social Indicators research, vol. 24, side 81-100.
- Heady, B. & Wearing, A. (1991)
Subjective well-being: a stocks and flows framework.
I: Strack, et al. (red.), side 49-76.

- Heady, B. & Wearing, A. (1992)
Understanding happiness. A theory of subjective well-being,
Longman Cheshire, Melbourne, Australia.
- Hofstede, G. (1990)
Cultures and organizations,
McGraw Hill, London, UK.
- ILO (1996)
The costs of social security: 14th international enquiry 1987-1989
International Labor Organization.
- IPPF (1990)
Reproductive rights,
International Planned Parenthood Federation, London, UK Vægplance distribueret
sammen med "People" magazine, vol. 17, nr. 4.
- Ipsen, D. (1978)
Das Konstrukt Zufriedenheit. Soziale Welt,
vol. 29, side 44-53.
- Kahneman, D. (2000)
Objective happiness.
I: Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (red.) *Wellbeing: Foundations of
hedonic psychology*, Russell Sage Foundation, New York, side 3-25.
- Kurian, G.T. (1992)
The new book of world rankings, 3.
udgave, opdateret af J. Marti Facts on File, New York, USA.
- Lane, R.E. (1994)
Quality of life and quality of persons. A new role for government?
Political theory, vol. 22, side 219-252.
- Michalos, A.C. (1985)
Multiple Discrepancy Theory (MDT),
Social Indicators Research, vol. 16, 347-413.
- Mill. J.S. (1863)
Utilitarianism 20th impression
by Fontana Press 1990, London.
- Olds, J. & Milner, O. (1954)
*Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal areas and other
regions of the rat brain*,
Journal of Comparative and Physiological Psychology, vol. 47, side 419-427.

Ostenfelt, E. (1994)

Aristotle on the good life and quality of life.

I: Nordenfelt, L. (red.) Concepts and measurement of quality of life in healthcare, Kluwer Academic Publishers, Dordrecht, side 19-34.

Ouweneel, P. & Veenhoven, R. (1991)

Cross-national differences in happiness. Cultural bias or societal quality?

I: Bleichrodt, N. & Drenth, P.J. (red.): "Contemporary issues in cross-cultural psychology", Swets & Zeitlinger, Lisse, Holland, side 168-184.

PAI (1995)

Reproductive Risk. A world wide assessment of women's sexual and maternal health, Population Action International, Washington DC, USA.

Rolls, E.T. (1979)

Effects of electrical stimulation of the brain on behavior,

Psychological Surveys, vol. 2, side 151-169.

Saris, W., Scherpenzeel, A. & Veenhoven, R. (red.) (1996)

Satisfaction in Europe,

Eötvös University Press, Budapest, Ungarn.

Sen, A. (1992)

Capability and wellbeing.

I: Sen, A. & Nussbaum, M (red.) "The quality of life" Clarendon Press, Oxford, UK, side 30-53.

Schwarz, N. & Strack, N. (1991)

Evaluating one's life: a judgment model of subjective well-being.

I: Strack et al. (red.), side 27-48.

Smits, J., Ultee, W & Lammers, J. (1996)

De verklaring van verschillen in opleidings-homogamie tussen 65 landen,

Mens en Maatschappij, vol. 71, side 41-57.

Stones, M.J., Hadjistavopoulos, T., Tuuko, H. & Kozma, A. (1995)

Happiness has trait-like and state-like properties: a reply to Veenhoven,

Social Indicators Research, vol. 36, side 129-144.

Strack, E, Argyle, M. & Schwarz, N., (red.): (1991)

Subjective wellbeing. An inter-disciplinary perspective.

Pergamon Press, Oxford, UK.

Transparency International (1995)

1995 TI Corruption Index,

Pressemeddelelse, 15. juni, Berlin, Tyskland.

UNDP (1992)

Human Development Report 1992,

United Nations Development Program, Washington, USA.

UN (1993)

UN Demographic Yearbook 1993,
United Nations, New York, USA.

VanPraag, B.M.S. (1989)

Income: facts, perceptions and their interconnections,
Oxford University Press, Oxford, UK.

Veenhoven, R. (1984)

Conditions of happiness,
Reidel, Dordrecht, Holland (genoptrykt 1991 af Kluwer Academic).

Veenhoven, R. (1989)

Does happiness bind? Marriage chances of the unhappy.

I: Veenhoven, R. (red.) "How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not", Universitaire Pers Rotterdam, side 44-60.

Veenhoven, R. (1990)

Inequality in happiness. Inequality in countries compared between countries, Foredrag på 12. ISA-konference, Madrid.

Veenhoven, R. (1991)

Is happiness relative?
Social Indicators Research, vol. 24, 1-34.

Veenhoven, R. (1993)

Happiness in Nations' Subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992,
RISBO, Studies in Social and Cultural Transformation nr. 2, Erasmus Universitet,
Rotterdam, Holland.

Veenhoven, R. (1994)

Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier,
Social Indicators Research, vol. 32, side 101-160.

Veenhoven, R. (1995)

The cross-national pattern of happiness,
Social Indicators Research, vol. 43, side 33-86.

Veenhoven, R. (1996)

Happy life expectancy: A new comprehensive measure of quality-of life in nations,
Social Indicators Research, vol. 39, side 1-57.

Veenhoven, R. (1998)

Two state-trait discussions on happiness: a reply to Stones et al.,
Social Indicators Research, vol. 43, side 211-225.

Veenhoven, R. & Ouwenel, P. (1995)
Livability of the welfare state Appreciation-of life and length-of life in nations varying in state-welfare-effort,
Social Indicators Research, vol. 36, side 1-49.

Veenhoven, R. (1996)
Happy life expectancy; a comprehensive measure of quality-of life in nations,
Social Indicators research, vol. 39, side 1-58.

Veenhoven, R. (1999)
Quality of life in individualistic society,
Social Indicators Research, vol. 48, side 157-186.

Veenhoven, R. (2000)
The four qualities of life,
Journal of Happiness Studies, vol. 1, side 1-39.

Veenhoven, R. (2000b)
Wellbeing in the welfare state; level not higher, distribution not more equitable,
Journal of comparative policy analysis, vol. 2, side 91-125.

Veenhoven, R. (2002)
Die Rückkehr der Ungleichheit in die moderne Gesellschaft? Die Verteilung der Lebenszufriedenheit in den EU-Ländern von 1973 bis 1996.
I: Glatzer, W., Habich, R. & Mayer, K.U. (red.): "Sozialer Wandel und gesellschaftliche Dauerbeobachtung", Leske & Budrich, 2002, Opladen, Tyskland, side 273-293.

Veenhoven, R. (2003)
World Database of Happiness, continuous register of scientific research on subjective enjoyment of life,
Erasmus Universitet, Rotterdam, Holland,
<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

Veenhoven, R. (2005)
Is life getting better? How long and happy do people live in modern society? 'European Psychologist, 2005,
specialektion om "Human development and Well-being", vol. 10, side 330-343.

Veenhoven, R. & Hagerty, M. (2006)
Rising happiness in nations 1946-2004. A reply to Easterlin.
Social Indicators Research, vol. 77, side 1-16.
World Bank (1995)

World Development Report: Workers in an Integrated world.
World Bank og Oxford, University Press, New York, USA.

World Values Survey
Cumulative file 1990-95
ICPSR, file 6160, Ann Arbor, Michigan, USA.

Zapf, W. (1984)
Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität.
I: Glatzer, W. & Zapf, W. (red.) "Lebensqualität in der Bundesrepublik. Objektive Lebensbedingungen und subjectives Wohlbefinden, Campus Verlag, Frankfurt am Main, side 13-26.

Noter

1. I denne artikel oversættes både pleasure og enjoyment til "glæde". Der er dog en væsentlig forskel på de to begreber, der henholdsvis knytter sig til "the pleasant life" og "the engaged/joyful life".
2. I sociologien anvendes betegnelsen "livschancer" i den mere begrænsede betydning: adgang til samfundets knappe ressourcer.
3. Der er tre hovedbetydninger af sundhed: Maxi-varianten er alt det gode (WHO's definition), medium-varianten er livsevne, og mini-varianten er fraværet af fysisk defekt.
4. Et problem ved dette navn er, at nyttefilosoffer bruger ordet "nytte" om den subjektive vurdering af livet, summen af glæder og smerter.
5. Frankls (1946) logoterapi søger at få folk til at tro på en mening i deres liv, som de ikke selv kan se.
6. Denne model er inspireret af rammen "Stocks and Flows" ("Kapacitet og strømme"), som er fremsat af Heady og Wearing (1991). Hvad disse forfattere kalder "kapacitet" omtales her som individuelle "livschancer". Heady & Wearing inkluderer ikke samfundsforskelle. Begrebet "strømme" dækker både "livsbegivenheder" og afledt "psykisk indkomst". Her skelnes der mellem disse aspekter. Årsagen er, at reaktioner på begivenheder kan variere. Det er ikke alle, der oplever det som negativt at miste deres arbejde; nogle lever faktisk op.
7. Begrebet "livschancer" anvendes her i bred forstand og refererer til alle betingelser, der påvirker sandsynligheden for medgang eller modgang. Begrebet bruges også i snævrere betydninger. Sommetider henviser det til samfundsforhold alene; for eksempel når vi siger, at der er dårlige livschancer i udviklingslande. Ved andre lejligheder henviser begrebet til forskelle i samfundsposition; for eksempel når vi siger, at ufaglærte industriarbejdere har ringere chancer i livet. Som regel begrænser begrebet sig til de muligheder, samfundet rummer, og omfatter ikke forskelle i individuelle kapaciteter.
8. Andetsteds har jeg undersøgt dette emne mere detaljeret på grundlag af et andet datasæt. Ved at sammenligne på tværs af lande i begyndelsen af 1980'erne fandt jeg større korrelationer mellem gennemsnitlig lykke og velfærds-udgifter, men disse korrelationer forsvandt også, når der blev kontrolleret for økonomisk velstand. Sammenligninger over tid i visse lande viste, at lykke ikke var steget mere i de lande, hvor velfærdsstaten var vokset mest. (Veenhoven & Ouweneel, 1995; Veenhoven, 2000b).
9. Denne effekt skyldes overvejende de tidligere kommunistiske lande i dette datasæt. Da undersøgelser pågik, havde disse ulykkelige lande stadig fuld beskæftigelse (ihvert fald officielt). Når disse tilfælde udelades, reduceres korrelationen til nul, hvilket stadig ikke er den negative sammenhæng, man ville forvente.
10. Denne artikel er blevet kritiseret af Stones et. al. (1995). Der er et gensvar i Veenhoven (1997b).