



# Well-being på norsk

Publikasjonens tittel: Well-being på norsk  
Utgitt: 06/2015  
Publikasjonsnummer: IS-2344  
Utgitt av: Helsedirektoratet  
Postadresse: Pb. 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo  
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf. 810 20 050

Faks: 24 16 30 01

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

Illustrasjon: Elisabeth Moseng [www.illustratorene.no/moseng](http://www.illustratorene.no/moseng)

# Befolkningens livskvalitet er et mål for folkehelsearbeidet

Velferd kan ikke kun måles i bruttonasjonalprodukt, men handler også om befolkningens trivsel. For hva er vel materiell velstand hvis vi ikke også opplever å ha det godt?

Betydningen av at mennesker har det bra og fungerer godt anerkjennes nå innenfor en rekke områder, og har spesiell relevans innenfor folkehelsearbeidet. Stortingsmelding 19 (2014-2015) Mestring og muligheter, viser til at folkehelsearbeidet skal redusere risiko for sykdom og fremme livskvalitet og trivsel. Folkehelsemeldingen har som mål å gi psykisk helse større plass. Når psykisk helse skal integreres i folkehelsearbeidet trenger vi ord for «den positive psykiske helsen», det som ikke handler om lidelser og problemer. Well-being er et slikt ord. Som Erik Carlquist skriver i denne publikasjonen er det et begrep som tillegges mange ulike betydninger og som er vanskelig å oversette. Psykisk helse og trivsel har vært brukt, likeledes livskvalitet.

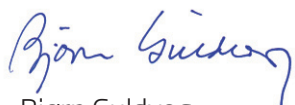
Anbefalinger fra WHO og OECD, samt erfaringer fra folkehelsearbeidet i Storbritannia underbygger Helsedirektoratets valg om å gå inn i det internasjonale begrepet well-being og dra nytte av det tilhørende forskningsfeltet. Dette har vært kalt «the well-being lens», og når vi ser på folkehelsearbeidet gjennom disse brillene blir befolkningens tilfredshet med livet, positive relasjoner og opplevelse av mestring og tilhørighet like viktig som data på sykdomsforekomst og for tidlig død. Dette perspektivet er således en viktig påminner om at betydningen av de psykososiale aspektene ved livet har vært undervurdert i samfunnsplanleggingen.

Materiell velstand har betydning, men er altså ikke nok alene. Menneskers velferd er også avhengig av hvorvidt materielle betingelser gir mulighet for deltagelse, sosial kontakt og opplevelse av mening. Dette er kanskje gammel innsikt, men forskningen som vokser fram gjør det mulig å adressere dette i folkehelsearbeidet.

Helsedirektoratet har derfor sett behovet for en publikasjon der det gjøres rede for well-beingbegrepets mangfoldige innhold. Vi takker Erik Carlquist for det store arbeidet han har lagt ned. Denne rapporten inngår



i Helsedirektoratets publikasjonsserie om psykisk helse i folkehelse-  
arbeidet, men synspunktene som kommer frem står for forfatterens  
egen regning. Vi håper rapporten kan bidra til en bred og grundig  
forståelse av well-being på norsk, både i forvaltningen og i folkehelse-  
arbeidet generelt.



Bjørn Guldvog  
*Helsedirektør*



# Forfatterens forord

Dette notatet er skrevet på oppdrag av Helsedirektoratet. Notatet handler ikke om hva well-being *er*, men om ulike fagforståelser av hva well-being *kan være*. Det er med andre ord et begrepsdrøftende notat. Å gi en oversikt over et så bredt og tverrfaglig felt har vært utfordrende. Selv om jeg har forsøkt å tilnærme meg temaet på en bred måte, er det uunngåelig at noen perspektiver er behandlet mindre inngående enn andre, blant annet som følge av min egen fagbakgrunn innen psykologi. Alle fortolkninger og vektlegginger står utelukkende for min egen regning, og jeg er selv ansvarlig for svakheter og eventuelle feil i notatet.

Jeg vil rette en stor takk til Helsedirektoratet, ved Ole Trygve Stigen og Åste Herheim, for dette givende oppdraget. Jeg takker også Herheim samt Mari Hagtvedt Vik for en rekke framstillingsmessige innspill til dokumentet, og for inspirerte faglige samtaler om hvordan begrepet well-being kan være av verdi i folkehelsesammenheng. Takk også til Mette Jansen Wannerstedt som har bidratt til økt språklig presisjon og lesbarhet.

En spesiell takk rettes til postdoktor Ragnhild Bang Nes ved Nasjonalt folkehelseinstitutt og professor Joar Vittersø ved Universitetet i Tromsø, som begge er blant landets aller fremste fagpersoner på dette feltet. De ble forelagt et notatutkast i februar 2015 og har gitt verdifulle kommentarer og innspill til den endelige teksten.

Takk også til professorene Hilde Eileen Nafstad og Rolv Mikkel Blakar ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo. Selv om de ikke har vært direkte involvert i utarbeidelsen av dette notatet, ville jeg neppe ha kunnet påta meg dette oppdraget uten bakgrunn i mitt mangeårige samarbeid om well-being og språkpsykologi med Nafstad og Blakar.

Oslo, 24. mai 2015

Erik Carlquist



# Sammendrag

Den internasjonale faglitteraturen inneholder en rekke forståelser av begrepet well-being. Dette notatet presenterer noen av de mest sentrale tilnærmingene, og drøfter dem med utgangspunkt i hvordan fagbegrepet well-being kan være til nytte i en norsk folkehelsesammenheng.

Noen perspektiver legger til grunn at at well-being først og fremst består av menneskers egne opplevelser eller oppfatninger. Slike perspektiver betegnes derfor ofte som subjektive. De omfatter det som kalles hedoniske teorier, der well-being innebærer tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag, samt livstilfredshetsteorier, som dreier seg om menneskers vurderinger av hvor tilfreds de er med livet og tilværelsen. Disse to perspektivene inngår i det utbredte fagbegrepet «subjektiv well-being».

Andre tilnærminger dreier seg om hvor godt mennesker fungerer i sine omgivelser, eller om mer objektive kjennetegn ved omgivelsene som antas å være fordelaktige. Det som kalles eudaimoniske perspektiver på well-being legger vekt på at personer fungerer godt, på den måten at de virkeliggjør evnene og mulighetene sine gjennom aktivitet. Relasjoner, mestring, mening og autonomi er komponenter som inngår i de fleste av de eudaimoniske tilnærmingene. Såkalte objektive lister er sammenstillinger av bestemte forhold som antas å være gode for mennesker, uavhengig av deres subjektive opplevelser. Noen slike lister omfatter eudaimoniske elementer, mens andre dreier seg om levekår og mulighetsrom.

Tabell 1 på side 10 utgjør en skjematisk oversikt over disse sentrale perspektivene på well-being. Tabellen er også trykket på innsiden av omslaget på siste side, slik at den er lett tilgjengelig og kan brukes som «kart» i begrepslandskapet underveis i lesingen av dette notatet.

Det er altså stor variasjon i måten uttrykket well-being brukes på. Det samme gjelder nærliggende fagbegrep som «happiness» og «quality of life», omtrent tilsvarende lykke og livskvalitet på norsk. I notatet drøftes det hvordan lykkebegrepet primært angår det subjektive området, mens begrepet livskvalitet brukes om både subjektiv opplevelse og systemiske rammebetingelser eller levekår. Noen studier viser også at fagterminologien innenfor well-beingområdet ikke er helt sammenfallende med hverdagspråkets forståelser.



Well-being forstås dessuten noen ganger som et helse- eller velferds-politisk mål i seg selv, mens i andre sammenhenger ses well-being som en påvirkningsfaktor eller et middel for å realisere andre mål, som for eksempel å redusere psykisk lidelse, øke økonomisk produktivitet eller utjevne sosiale forskjeller.

Notatet tar også opp hvordan well-being ikke nødvendigvis bør betraktes som en statisk «ting», men heller som prosess. I et slikt perspektiv kjennetegnes well-being av et gjensidig samvirke mellom mennesker og omgivelser i bred forstand, herunder kroppens biologi, hverdagens arenaer som familie, arbeid, skole og nærmiljø, og mer overordnede institusjonelle og kulturelle rammevilkår.



# Innhold

<b>1. Innledning</b>	<b>8</b>
<b>2. Begrepsrammeverk til bruk for den videre framstillingen</b>	<b>8</b>
2.1. Historisk-filosofisk bakgrunn	9
2.2. Velferd	12
2.3. Kort om vanlige begrepspar i well-beingforskningen	14
<b>3. Sentrale begreper i hedoniske og livstilfredshets-orienterte tilnæringer</b>	<b>16</b>
3.1. Hedonisk well-being	17
3.2. Livstilfredshet	21
3.3. Subjektiv well-being	26
3.4. Happiness	29
3.5. Nærmere om det norske lykkebegrepet	31
3.6. Oppsummerende betraktninger om subjektiv well-beingtradisjonen	33
<b>4. Sentrale begreper i eudaimoniske tilnæringer</b>	<b>34</b>
4.1. Eudaimonisk well-being	37
4.2. Psykologisk well-being	37
4.3. Selvbestemmelse	40
4.4. Funksjonell well-being	41
4.5. Sosial well-being	41
4.6. Flourishing	42
<b>5. Objektive teorier</b>	<b>48</b>
5.1. Hva menes med objektive teorier?	48
5.2. Well-being som mulighetsrom til å fungere godt	49
<b>6. Livskvalitet</b>	<b>51</b>





<b>7. Nærmere om sosiale relasjoner, tilhørighet og mestring</b>	<b>54</b>
7.1. Sosiale relasjoner og sosial støtte	54
7.2. Tilhørighet	56
7.3. Mestring	57
<b>8. Hverdagsforståelser av well-being</b>	<b>58</b>
<b>9. Endringer i forskningslandskapet</b>	<b>59</b>
9.1. Fra økonomiske indikatorer til mål for levekår og livskvalitet	59
9.2. Positiv psykologi	62
<b>10. Drøfting av begrepsbruk</b>	<b>64</b>
10.1. Begreper versus fenomener	64
10.2. Om beskrivelser og normativitet	65
10.3. Betragtninger om oversettelse av det generelle well-beingbegrepet	67
10.4. Well-being som påvirkningsfaktor (betingelse) eller som utfall?	67
<b>11. Et mer kontekstualisert og folkehelserelevant well-beingbegrep</b>	<b>71</b>
11.1. Nærmere om kontekstbegrepet	72
11.2. Om å overse konteksten	75
11.3. Nærmere om community-begrepet	75
11.4. Et integrerende, kontekstualisert begrepsrammeverk for well-being	78
<b>12. Konklusjon og avsluttende bemerkninger</b>	<b>80</b>
<b>13. Referanser</b>	<b>82</b>



# 1. Innledning

En overordnet målsetting i det europeiske folkehelse-rammeverket Health 2020 er å «significantly improve the health and well-being of populations» (WHO, 2013a, s. xii). I en engelskspråklig sammenheng virker det intuitivt både rimelig og forståelig at *people's well-being* er et sentralt helsepolitisk anliggende. Men hva menes egentlig med begrepet well-being? Det framgår av målsettingen at det ikke er ensbetydende med helse. Som dette notatet vil drøfte, foreligger det i faglitteraturen en hel rekke forståelser av well-beingbegrepet. Det kan noen ganger bety at personer føler seg bra, eller at de opplever å være tilfreds med livet og tilværelsen. Andre ganger betyr det at personer fungerer godt i sine omgivelser. Det kan også bety at forholdet mellom mennesker preges av gode samspill, eller at større systemer som nærmiljø eller samfunn har bestemte, foretrukne egenskaper. Well-beingbegrepet overlapper en god del med begrepet livskvalitet, og brukes noen ganger også som synonym for velferd.

Siden well-being er et begrep som kan vise til temmelig forskjellige ting, oppstår spørsmålet om hvordan skal vi snakke om well-being i en norsk sammenheng. Kan vi rett og slett oversette dette uttrykket nokså direkte til *velvære*, slik det gjøres i den norske oversettelsen av WHO's helse-definisjon (jfr. St.meld. nr. 16 (2002-2003) s. 6), eller finnes det andre og eventuelt mer egnede uttrykk? Oversettelsesproblemet kan høres trivielt ut, men språket er ikke nøytralt. Ulike ord vil gi ulike helsepolitiske signaler.

Dette notatet har fått tittelen «well-being på norsk». Dette valget reflekterer først og fremst at dette er en norskspråklig drøfting av begrepet well-being, slik det brukes som engelsk fagterm i internasjonal forskning. Tittelen reflekterer også at jeg har forsøkt å gjøre framstillingen relevant for et norsk folkehelseperspektiv. Denne vinklingen innebærer at det også vil bli lagt vekt på begrepsforståelser av well-being som noe mer enn bare et individuelt anliggende. Notatet er i første rekke en begrepsdiskusjon. Årsaker til og konsekvenser av well-being er derfor ikke et sentralt tema i dette dokumentet.

Underveis legger jeg fram enkelte betraktninger om norsk begrepsbruk. Siden det ikke er forfatterens oppgave å konkludere med en endelig norsk oversettelse, har jeg gjennomgående valgt å bruke det engelske begrepet well-being der jeg viser til engelskspråklig litteratur. Dette er fordi begrepet nettopp *ikke* viser til et enhetlig fenomen, men kan ha ulike

betydninger avhengig av kontekst og premisser. For å unngå å legge til eller trekke fra betydninger, har jeg unnlatt å oversette ordet well-being, men bruker det i sin engelske form i dette notatet.

## 2. Begrepsrammeverk til bruk for den videre framstillingen

*Dette kapitlet presenterer to overordnede begrepsrammeverk som bidrar til å strukturere og gi bakgrunn til den videre framstillingen. Det ene rammeverket er basert på sentrale, historisk forankrede filosofiske perspektiver på well-being. Det andre rammeverket er basert på moderne velferdsteori. Disse to rammeverkene er ikke gjensidig utelukkende, blant annet fordi moderne velferdsteori bygger på filosofiske tradisjoner, og samtidig er tilpasset modernitetens og samtidens utfordringer. Kapitlet inneholder også en liten oversikt over nyttige begrepspar som ofte brukes i litteraturen.*

### 2.1. Historisk-filosofisk bakgrunn

Vestlige filosofiske teorier om well-being kan, litt forenklet, plasseres på et kontinuum fra såkalt subjektive til såkalt objektive teorier (jfr. Alexandrova, 2014; Brülde, 2007; Haybron, 2008; Huta og Waterman, 2013; Parfit, 1984; Sumner, 1996; Tiberius, 2013a). Den **subjektive** posisjonen tar utgangspunkt i at det er menneskers egne erfaringer og evalueringer som ligger til grunn for well-being. Teoriene i den **objektive** posisjonen inneholder elementer som antas å utgjøre well-being, uavhengig av personens subjektive opplevelse.



**Tabell 1. Forenklet modell over sentrale teorier for well-being, med mulige stikkord, korte forklaringer og eksempler for hver gruppe av teorier**

	Subjektive →			← Objektive	
Type teori	Klassisk hedoniske teorier	Livstilfredshetsteorier	Preferanse-teorier	Eudaimoniske teorier	Objektive lister
<i>Stikkord</i>	<i>Følelser</i>	<i>Vurderinger</i>	<i>Preferanser</i>	<i>Fungering</i>	<i>Muligheter, levekår</i>
Kort beskrivelse	Tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag	Opplevelse av tilfredshet med livet	Oppfyllelse av personlige ønsker eller preferanser	At mennesker fungerer godt, som vil si å virkeliggjøre muligheter gjennom aktivitet	Gode livsbetingelser
<i>Eksempel</i>	<i>Jeg føler meg stort sett glad, og er sjelden redd eller lei meg</i>	<i>Jeg er godt fornøyd med jobb, familie og fritid, og livet som et hele</i>	<i>Jeg kan skaffe meg det jeg ønsker</i>	<i>Jeg har gode folk rundt meg, er engasjert og utvikler evnene mine</i>	<i>Jeg lever i et samfunn som gir alle mulighet til å ha et godt liv</i>

Det subjektive perspektivet, slik det forstås i dag, omfatter blant annet såkalte **hedoniske** teorier, der well-being forstås som ensbetydende med tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag. De filosofiske røttene til det hedoniske perspektivet kan finnes i 1800-tallets utilitarisme (hos Bentham og Mill) og i noen grad i antikken (hos Aristippus og Epikur). De hedoniske teoriene omfatter både det vi kan kalle sansehedonisme (kroppslig eller sanselig behag og ubehag) og følelshedonisme (behagelige eller ubehagelige følelser), og noen ganger også andre former for opplevelshedonisme (herunder positiv eller negativ holdning til det man opplever) (Meyer, 2007; Feldman, 2010).

Teorier som fokuserer på **livstilfredshet** antar at well-being består av en informert vurdering av eller holdning til omstendighetene i ens liv: I hvilken grad opplever individet seg tilfreds med livet og tilværelsen? Disse teoriene er av nyere dato, og er i hovedsak utviklet i andre halvdel av 1900-tallet. I samfunnsvitenskapelig praksis, og særlig i den psykologiske faglitteraturen, plasseres gjerne livstilfredshetsteorier inn under de hedoniske teoriene. En annen form tilfredshetsteorier er de såkalte **preferanseteoriene**. Ifølge slike teorier innebærer well-being tilfredsstillelse av individuelle ønsker eller preferanser. Disse teoriene tar ikke utgangspunkt i indre (mentale) tilstander, men kan likevel plasseres i den subjektive gruppa, fordi de angår individets preferanser. Innenfor økonomifaget og «rational choice theory» er slike perspektiver sentrale. I praksis forstås inntekt her som et implisitt uttrykk for well-being (Dolan, Layard og Metcalfe, 2011).

Det alle de hittil nevnte subjektive perspektivene har til felles, er at det primært er personens egen opplevelse eller oppfatning som legges til grunn for om noe er å betrakte som well-being eller ikke. Det finnes imidlertid flere perspektiver på well-being som ikke tar utgangspunkt i subjektiv opplevelse. De objektive teoriene innbefatter særlig såkalte **listeteorier**. Disse omfatter sammenstillinger (lister) av elementer eller forhold som antas å være fordelaktige for en person. Teoriene kalles objektive fordi elementene antas å være av det gode uavhengig av personens subjektive opplevelse av dem, slik som for eksempel kunnskap eller frihet. Listeteoriene er vanligvis rettet mot sosiale eller økonomiske forhold, men kan i prinsippet også omfatte psykososiale eller psykologiske egenskaper.

Blant listeteoriene finner vi blant annet teorier om kapabiliteter (mulighet til å kunne fungere), samt behovsteorier, som dreier seg om oppfyllelse av grunnleggende behov. En lignende gruppe teorier, som i prinsippet

regnes som objektive, dreier seg om virkeliggjøring av menneskets potensialer. Slike teorier omtales gjerne som **eudaimoniske**. Denne tradisjonen kan spores tilbake til Aristoteles, som forstod well-being som aktiv realisering av menneskets evner til å fungere godt. Mening, mestring og gode relasjoner inngår ofte som elementer i eudaimoniske teorier. Disse elementene kan også oppleves subjektivt, og de eudaimoniske teoriene er derfor plassert til venstre for objektive lister i tabell 1.

Østlige filosofiske perspektiver på well-being har andre skillelinjer. I filosofisk buddhisme forstås well-being som fravær av lidelse, noe som har visse likhetstrekk med hedonisme. Det buddhistiske perspektivet forutsetter imidlertid en forståelse av selvets flyktighet og en erkjennelse av at fenomener ikke har noen endelig essens. Det er ikke ved å tilfredsstille begjær, men ved å frigjøre seg fra det, at man oppnår well-being. Å oppnå positive følelser gjennom oppfyllelse av ønsker er dermed ikke å forstå som uttrykk for well-being. En stadig higen etter velbehag er tvert om noe som fører til lidelse. Harmoni, både som indre tilstand, men spesielt som en egenskap ved samspill med andre mennesker og miljøet, er sentralt både i konfutsiansk og taoistisk filosofi. Mens vestlige perspektiver – både subjektive og objektive – har en tendens til å betrakte well-being som noe som skal maksimeres (Brockmann og Delhey, 2013), er østlige perspektiver i større grad orientert mot well-being som noe som skal balansere og harmonere (Joshano, 2014; Li, 2008).

## 2.2. Velferd

Ifølge filosofen Sumner (1996) dreier well-being seg om det samme som velferd, noe som vil si at en person farer vel i livet («faring well»). Sumner presiserer her at denne forståelsen er en bredere tilnærming til velferdsbegrepet enn den som ofte benyttes i samtidens ordskifte, der man som regel snakker om velferd i form av konkrete programmer, tiltak eller praktiske institusjonelle utforminger reflektert i ord som velferdsstat eller velferdssamfunn.

Den norske sosiologen Barstad (2014) benytter velferdsbegrepet på lignende vis som Sumner, dvs. som et bredt begrep synonymt med well-being. I Barstads forståelse er velferd et overordnet paraplybegrep om «hvordan vi har det» (s. 15) og som er samsvarende med «det gode liv» og altså «well-being» (s. 22).

**Tabell 2. Hovedtradisjoner i velferdsforskningen**

Velferd	
Livskvalitet (i form av subjektiv opplevelse)	Levekår (ytre «objektive» livsbetingelser)

Basert på Barstad (2014). Som påpekt av både Barstad og Næss (2011a) brukes livskvalitet også som bredere begrep, mer tilsvarende velferdsbegrepet.

Barstad (2014) velger begrepsmessig å skille mellom **livskvalitet** og **levetår** som henholdsvis de subjektive og ytre («objektive») innfallsvinklene til velferd. Han skiller her mellom to hovedtradisjoner i velferdsforskningen, nemlig livskvalitetstradisjonen og levetårstradisjonen.

Livskvalitet forstås i norsk (fag)sammenheng ofte som noe subjektivt, altså noe som dreier seg om vår indre opplevelse, i form av følelser og tilfredshetsvurderinger (se f.eks. Barstad, 2014; Næss, 2011a). Her er det imidlertid en forskjell mellom norsk og engelsk begrepsbruk. Som det vil bli redegjort for seinere, brukes «Quality of life» på engelsk i en del sammenhenger om de objektive livsbetingelsene, altså det som på norsk kalles levetår. Denne forskjellen mellom norsk og engelsk begrepsbruk er viktig å være klar over.

Litt forenklet sagt kan man dermed plassere hedoniske teorier og livstilfredshetsteorier i det som på norsk kalles livskvalitetstradisjonen, som altså omfatter den subjektive siden av velferdsbegrepet. De fleste (men ikke alle) objektive lister dreier seg om ytre livsbetingelser, og kan derfor plasseres i levetårstradisjonen. Denne todelingen samsvarer dessuten nokså godt med en foreløpig konklusjon fra Health 2020s ekspertgruppe for målsettinger og indikatorer innen helse og well-being: «Well-being exists in two dimensions, subjective and objective.» (WHO, 2013b, p. 4). I den subjektive dimensjonen inngår følelser og tilfredshetsvurderinger, men også menneskers subjektive opplevelse av hvor godt de fungerer, altså en mer eudaimonisk komponent. I den objektive dimensjonen finner vi levetårsdimensjoner som blant annet helse, utdanning, arbeid, relasjoner, myndigheter (governance) og miljø (WHO, 2013a).

Undertittelen til Barstads bok om levetår og livskvalitet er «vitenskapen om hvordan vi har det» (Barstad, 2014). Dette kan høres trivielt ut, men er faktisk en svært nøyaktig tilnærming til well-being, slik det brukes som et bredt og generelt engelskspråklig begrep. Hvordan man har det, eller

hvordan det går, er hverdagslige, men overraskende presise norske oversettelser av well-being. Et konvensjonelt svar på det engelske «how are you» er «I am well», altså en beskrivelse av well-being. På norsk sier vi «det går bra» eller «jeg har det bra». Forutsatt at det er en viss sannhetsgehalt i slike hverdagslige utsagn, utgjør de kortfattede oppsummeringer av menneskers vurdering av sin egen well-being. At det *går* bra, er nettopp et uttrykk for velferd: Det at mennesker farer vel i livet utgjør ifølge filosofen Sumner (1996) kjernen av det som er deres interesser eller well-being.

## 2.3. Kort om vanlige begrepspar i well-being-forskningen

**Tabell 3. Vanlige begrepspar i well-being-forskningen, med stikkord**

Begrepspar	Betydning		
Deskriptivt vs. normativt	Hva er well-being?	vs.	Hva bør well-being være?
Definerende vs. operasjonelt	Hvordan defineres well-being som begrep?	vs.	Hva er målbare markører på well-being?
Formalt vs. substantivt	Hva vil det si at noe er godt for oss?	vs.	Hvilke ting er gode for oss?
Begrepskjerne vs. korrelater	Hva er nødvendige kjennetegn på well-being?	vs.	Hva er mulige årsaker, virkninger eller andre samvarierende faktorer?
Subjektiv vs. objektiv	Kriterier for hva som er well-being defineres av individet	vs.	Kriterier for hva som er well-being er uavhengig av individets vurdering
Mental state vs. state of the world	Well-being som egenskap ved den indre verden	vs.	Well-being som forhold i den ytre verden



Faglitteraturen om well-being gjør bruk av en rekke begrepspar, som vist i tabell 3. Well-being kan omtales **deskriptivt** (hva well-being er, eller beskrives som) og **normativt** (hva well-being bør være) (Tiberius, 2004). Seinere vil det bli drøftet hvordan dette skillet kan være problematisk, fordi beskrivelser kan være basert på normative premisser.

Det kan videre skilles mellom et **definerende** nivå (hva mener vi med well-being, teoretisk og konseptuelt) og et **operasjonelt** nivå (hva inngår i en indikator som antas å måle well-being) (Alexandrova, 2014). Dette er et viktig skille, blant annet fordi man fort kan forveksle hva well-being «er» med hvordan vi velger å måle det.

Det kan også være nyttig å skille mellom det filosofer kaller formale og substantive aspekter ved well-being (Brülde, 2007; Tiberius, 2004). Det **formale** dreier seg om hva det *vil si* at noe er godt for oss: Hva slags egenskaper skal et slikt «noe» ha? Det **substantive** gjelder de bestanddelene som inngår i well-being, altså hva det *er* som er godt for oss, noen ganger også forstått som det som bidrar til eller er kilder for well-being. Som eksempel: At noe gjør at vi kan fungere i livet, kan være formalt kjennetegn ved well-being. At dette noe kan omfatte gode relasjoner eller god selvfølelse, vil være substantive aspekter.

Et beslektet, men ikke helt identisk skille, går mellom **begrepskjerne** eller definitoriske kjennetegn (Næss, 2011a) på den ene siden, og **korrelater** på den andre. Korrelater er det som henger sammen med well-being. Korrelatene kan være prediktorer, herunder årsaker eller determinanter, eller de kan være utfall eller konsekvenser. Utsagnet «well-being er å ha en god familie», vil i en hedonisk forståelse ikke utgjøre en definisjon på well-being, men være en angivelse av en prediktor eller mulig årsak til well-being. En objektiv liste-tilnærming til det samme utsagnet vil imidlertid kunne se gode relasjoner som et ikke-reduserbart og derfor definitorisk aspekt ved well-being, det vil si noe som har med kjernen i begrepet å gjøre. Positive følelser vil her kunne bli forstått som en konsekvens, og dermed et korrelat.

Begrepene **subjektiv** vs. **objektiv** har vært nevnt tidligere. At en teori er subjektiv kan forstås på to måter. Vanligvis betyr det at well-being forstås som en indre tilstand, altså at tilstanden tilhører den personen (det subjektet) hvis well-being det er snakk om. I dette notatet brukes begrepet subjektiv på denne måten. Noen ganger brukes imidlertid begrepet subjektiv også om listeteorier, i den forstand at noen må fatte avgjørelser om hva som skal inngå i teorien. En slik begrepsbruk viser da

til subjektive elementer i prosessen der teorien er utviklet. Teoriene omtales i disse tilfellene som subjektive fordi de er «mind dependent», dvs. noen har tenkt dem ut.

I deler av litteraturen (Sumner, 1996) skiller det mellom **mental state** og **state of the world** som henholdsvis indre (mentale, psykologiske eller opplevelsesmessige) tilstander, og ytre forhold som er upåvirket av vår opplevelse av dem. Disse uttrykkene kan noen ganger framstå som tydeligere enn begrepene subjektiv og objektiv. For enkelthets skyld vil jeg noen ganger referere til den indre og den ytre verden.

### 3. Sentrale begreper i hedoniske og livstilfredshets-orienterte tilnærminger

*Forskning innenfor well-being og tilgrensende temaområder utgjør et tverrfaglig felt der mange ulike begreper brukes. Noen ganger brukes ulike begreper om de samme fenomenene. Andre ganger brukes det samme begrepet om ulike fenomener. Det er fort gjort å bli forvirret. I dette og de to neste kapitlene vil jeg se på hvordan noen av de mest sentrale begrepene typisk defineres og forstås, si noe om relevante teorier og kritikker, og problematisere forskjellene mellom de ulike tilnærmingene.*

**Tabell 4. Noen av begrepene som vil bli drøftet i dette kapitlet**

<p>Hedonisk well-being i klassisk forstand (happiness, lykke)</p> <p><i>Stikkord: Følelser</i></p>	<p>Livstilfredshet (happiness, lykke)</p> <p><i>Stikkord: Vurderinger</i></p>
<p>Subjektiv well-being (SWB) (tilvarer hedonisk well-being i bred forstand) (Happiness, lykke)</p> <p><i>Stikkord: Følelser og vurderinger</i></p>	

### 3.1. Hedonisk well-being

*Dette avsnittet inneholder en begrepsdrøfting av det hedoniske perspektivet på well-being, som dreier seg om at well-being kjennetegnes av behag eller positive følelser, og fravær av ubehag eller negative følelser. Noen ganger brukes begrepet hedonisk well-being i tillegg om livstilfredshet. Perspektiver på livstilfredshet blir drøftet senere i kapitlet.*

Innenfor det hedoniske perspektivet forstås well-being som tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag. Hedonisk well-being handler dermed om individets subjektive sansemessige eller følelsmessige tilstand. I den hedoniske tradisjonen brukes også begrepet «happiness» om denne forståelsen av well-being. Kahneman (1999) er kjent for å ha bidratt til fornyet interesse for det klassiske hedoniske perspektivet (jfr. Alexandrova, 2014). I hans tilnærming forstås well-being som ensbetydende med den relative graden av opplevd behag (versus ubehag) over tid.

Det hedoniske perspektivet gir mening sett i lys av moderne psykologisk og nevrovitenskapelig kunnskap. Våre følelser utgjør en form for informasjonssystem, og gir signaler om forholdet mellom oss selv (organismen) og miljøet som omgir oss. Sentralt i dette informasjonssystemet er kroppslige reaksjoner som fortolkes av psyken som følelser av behag eller ubehag!. Følelsene er dermed en direkte indikasjon på well-being. Sentralt i det hedoniske perspektivet er også at følelsene utgjør et motivasjonssystem. Positive følelser er et signal om at det som utløste følelsen, for eksempel en hyggelig person, bidrar positivt til vår well-being. Dermed blir vi motivert til å tilnærme oss denne personen. Negative følelser er et signal om at det som utløste følelsen er negativt for vår well-being. Denne følelsen motiverer til avgrensning, angrep eller tilbaketrekning. Gjennom å søke behag og å unngå ubehag finner vi også fram til omgivelser eller miljøer som er gode for oss. I dette perspektivet er well-being dermed forankret ikke bare i sinnet, men også i kroppen.

Et vesentlig spørsmål med det hedoniske perspektivet er hvilken rolle de negative følelsene tenkes å spille. Er det tilstrekkelig for well-being med tilstedeværelse av positive følelser? Skal negative følelser, altså ubehag, også regnes med, og i så fall hvordan (Huta og Waterman, 2013)?

---

I Begrepene følelse og affekt brukes på ulike måter i faglitteraturen. I resten av dette notatet vil disse ordene bli forstått som synonymmer. Se Vittersø (2014) for en nærmere drøfting av disse begrepene.

De fleste studier «trekker» det kvantitativt målte nivået av negative følelser fra positive følelser, og kommer dermed til et mål på såkalt affektbalanse, som også kan regnes som et hedonisk mål. Affektbalanse omtales noen ganger som graden av positive følelser minus negative følelser.

Fordi de negative følelsene kommer «til fratrekk», blir det hedoniske perspektivet noen ganger forstått slik at negative følelser ikke blir tilordnet noen verdi. De fleste vil imidlertid anerkjenne negative følelsers nødvendige funksjon og plass i livet. Hvordan skulle vi oppnå well-being uten å kunne avgrense oss gjennom sinne eller avsky, eller kjenne tristhet ved tap? Også hedonisk orienterte teoretikere anerkjenner denne betydningen. Hedonisk orientert teori tar imidlertid utgangspunkt i en viss type følelser eller opplevelser som det ønskelige utfall. Det antas at vi mennesker ønsker å oppnå positive følelser (som et tegn på god «match» mellom omgivelser og menneske) og positive opplevelser, heller enn negative. Dette er en forutsetning som naturligvis kan problematiseres. Den toneangivende retningen positiv psykologi har vært lite opptatt av fordelene ved negative følelser, og ulemper ved de positive (Gruber, Mauss og Tamir, 2011).

Det kan i denne sammenhengen nevnes at Kahneman har tatt til orde for det han kaller en U-indeks (Kahneman og Krueger, 2006). Denne er et uttrykk for den andelen av tida en person opplever ubehag, og blir dermed et (omvendt) mål på well-being. Normativt kan man dermed tenke seg at politikken kunne nøye seg med å fokusere på å minimere U-indeksen, og ikke måtte befatte seg med i hvilket omfang befolkningen opplever positive følelser. Nyere perspektiver på hedonisk ubehag vektlegger opplevd lidelse heller enn smerte eller negative følelser som sådan (Cassell, 1991, i Sumner, 1996). Både fysisk smerte og negative følelser kan være noe en person kan ønske å ha, og knytte fordeler til. Opplevd lidelse er per definisjon noe mer ubetinget uønskelig, og fravær av opplevd lidelse tilsvarende noe ønskelig for de aller fleste mennesker.

**Operasjonalisering av hedonisk well-being:** Ifølge Kahneman (1999) er våre egne vurderinger eller minner om well-being i ettertid («remembered utility») ikke særlig pålitelige. Derfor er han kritisk til spørreskjematilnæringer. Et mest mulig objektivt mål på subjektiv well-being får man i stedet ved så hyppig som mulig å måle opplevd grad av behag eller ubehag i øyeblikket. Deretter summeres de gjentatte målingene i løpet av eksempelvis et døgn eller en uke, noe som ifølge Kahneman utgjør et

bedre mål i form av opplevd nytte («experienced utility»). Med andre ord, jo mer reelt følelsesmessig behag og jo mindre følelsesmessig ubehag vi opplever, jo høyere well-being har vi.

En del av metodene for å måle hedonisk well-being er primært av akademisk interesse, blant annet fordi de er designet for å tilfredsstillende strenge kravene til følelsesmåling formulert av Kahneman (1999). For policyformål er det mer aktuelt å gjøre bruk av tilnærminger som for eksempel i European Social Survey, med spørsmål av typen «please tell me how much of the time during the past week you were happy», «felt anxious» og lignende (Huppert et al., 2009; OECD, 2013). UK Office for National Statistics bruker spørsmålsformuleringer som «overall, how happy did you feel yesterday?» (OECD, 2013).

Slik begrepet hedonisk well-being brukes i hovedtyngden av den psykologiske faglitteraturen, viser det imidlertid ikke bare til tilstedeværelse av positive følelser (positiv affekt, «PA») og fravær av negative følelser (negativ affekt, «NA»), men i tillegg en evaluerende komponent: tilfredshet med livet (life satisfaction, «LS»). Denne tredelte definisjonen er i all hovedsak ensbetydende med fagbegrepet subjective well-being (SWB), slik dette vanligvis forstås. Også Kahneman har i sine senere arbeider tatt inn det evaluerende aspektet i sin forståelse av well-being, og skiller mellom «emotional well-being» (altså balansen av behag og ubehag) og life satisfaction som to ulike, men nødvendige komponenter ved well-being (Kahneman og Deaton, 2010). Han reserverer imidlertid begrepet hedonisk well-being til den emosjonelle komponenten.

Når man bruker begrepet hedonisk well-being, blir det derfor et viktig definisjonsspørsmål hvorvidt man inkluderer livstilfredshet, i tråd med mye av den psykologiske litteraturen, eller hvorvidt man refererer kun til «ren» hedonia, dvs. affekter (følelser) og ikke kognisjoner (vurderinger av tilfredshet). Et argument for å utelate livstilfredshet i definisjonen av hedonia, er at tilfredshet like gjerne kan være et resultat av eudaimonisk well-being (god fungering) som affektiv well-being (positive følelser). Dyp tilfredshet med livet kan være nært forbundet med for eksempel meningsopplevelse eller personlig vekst. Sumner (1996), en sentral filosof som argumenterer for livstilfredshetsperspektivet, anser ikke tilfredshet for å være hedonisk. Den filosofiske litteraturen reserverer gjerne det hedoniske kun til følelseslivet, noen ganger inkludert opplevelser, men vanligvis avgrenset fra evalueringer. I mye av faglitteraturen forøvrig er det imidlertid vanlig å betrakte tilfredshet som et hedonisk element (Huta og Waterman, 2013).

**Kritikker av det hedoniske perspektivet:** Selv innenfor det hedoniske paradigmet er det i dag nokså få teoretikere som tar utgangspunkt i at well-being kan eller bør forstås som renspektet følelseshedonisme. Kahnemans tilnærming har blitt kritisert for at personene ikke har noen mulighet for å vekke eller rangere betydningen av opplevelsene: Enhver opplevelse av behag blir tilordnet samme betydning eller verdi (Alexandrova, 2005). Well-being antas i Kahnemans perspektiv å bestå av behag, uavhengig av hva slags type positive følelser behaget kjennetegnes av. Haybron (2008) nevner som eksempel at det ikke er gitt at behaget ved å spise en burger øker en persons well-being, selv om den sanselige opplevelsen der og da kan være positiv. En tilnærming som i hovedsak er hedonisk, men med en vesentlig tilpasning, er Fred Feldmans teori om «attitudinal hedonism» (Feldman, 2010). Behag behøver ifølge Feldman ikke være noe vi sanser, men en positiv holdning til eller evaluering av noe. Well-being (i hvert fall i form av «happiness», som Feldmans teori handler om) innebærer dermed å maksimere denne typen holdninger eller evalueringer.

Vittersø, Søholt, Hetland, Thoresen og Røysamb (2010) har poengtert at ikke alle følelser kan kategoriseres som hedoniske. Det finnes typer positive følelser som ikke nødvendigvis er knyttet til behag, men som støtter personlig vekst og utvikling, slik som interesse eller engasjement. Slike følelser innebærer aktivitet og god fungering, og kan ifølge Vittersø et al. forstås som eudaimoniske heller enn hedoniske. Faktisk kan det være slik at de hedoniske følelsene stimulerer til passivitet heller enn aktivitet, som når vi motiveres av behaget ved å bli sittende på sofaen. Det kan dermed reises spørsmål ved om det hedoniske perspektivet gir en fullgod og konstruktiv beskrivelse av well-being (Vittersø, 2013).

En annen grunnleggende innvending som ofte nevnes i litteraturen er tankeeksperimentet om opplevelsesmaskinen (Nozick 1974, i Tiberius, 2013b). La oss tenke oss at det fantes en maskin vi kunne koble oss til for resten av livet. Maskinen stimulerer vår nevrologi og gir utelukkende positive følelser eller ønskede indre opplevelser, slik at vi kan leve i en slags behagelig «virtual reality» resten av våre dager. Til tross for dette løpende velbehaget ville de fleste mennesker, ifølge Nozick, ikke ønske å koble seg til en slik maskin. De vil heller oppleve livets mangfoldighet, med sine positive og negative sider.

Med andre ord: En viktig kritikk av det hedoniske perspektivet er at selv om det kan sies å dekke viktige aspekter ved vår well-being, så utelater det også noe helt vesentlig. Mennesker motiveres av annet enn behag

og ubehag. Ikke minst har vi bestemte målsettinger for hva vi ønsker å gjøre og hva slags personer vi ønsker å være (Nozick 1974, i Sumner, 1996). Disse perspektivene ivaretas i større grad av tilfredshets- og preferanseteorier og listeteorier. Det kan også nevnes at det hedoniske perspektivet kan kritiseres for å måle falske eller ubegrunnede følelser. Eksempelvis dreier det såkalte «happy slave»-problemet seg om at en person kan være forledet av sine omgivelser til å rapportere eller til og med oppleve positive følelser. Et nært beslektet problem er at vi mennesker raskt tilpasser oss endringer i omgivelsene, slik at hedoniske mål står i fare for ikke å fange opp faktiske endringer til det verre eller bedre på en tilstrekkelig måte. Denne typen kritikker rammer imidlertid også livstilfredshetsperspektivet, og vil bli diskutert nedenfor.

### 3.2. Livstilfredshet

*Slik begrepet livstilfredshet brukes i mye av den samfunnsvitenskapelige litteraturen, forstås det som en persons vurdering av hvordan en har det i livet. Det brukes også om vurderinger av hvordan en har det i bestemte livsdomener som for eksempel arbeid, familie eller fritid. Til forskjell fra det klassiske hedoniske perspektivet, dreier livstilfredshetsbegrepet seg i prinsippet ikke om følelser, men om en tenkningsbasert evaluering. Noen ganger regnes livstilfredshet likevel som en form for hedonisk well-being. I dette avsnittet drøftes disse perspektivene.*

Som nevnt kategoriserer noen forfattere livstilfredshet som et hedonisk begrep. Pavot og Diener (2008) poengterer imidlertid at tilfredshet med livet ikke nødvendigvis bør forstås som noe hedonisk, siden det å evaluere livet gjør bruk av mye mer informasjon enn bare omfanget av følelsesmessig behag eller ubehag. I hvilken grad man har oppnådd viktige mål i livet, eller opplever livet som meningsfylt, vil også inngå i vurderingen av hvilken grad man er fornøyd med livet. Begrepet livstilfredshet kan derfor sies å trekke både på hedoniske og eudaimoniske forståelser. Livstilfredshet er utgangspunktet for Diener, Lucas, Schimmack og Helliwell (2009) sin forståelse av well-being: Mennesker har well-being bare når de subjektivt oppfatter («believe») at livet går godt, uavhengig av hvorvidt livet inneholder nytelse, materielle goder, opplevelse av mening eller andre objektivt definerte bestanddeler. De formulerer det også slik at well-being innebærer et liv som tilsvarer individets egne idealer.

Det skilles gjerne mellom to forståelser av hvordan livstilfredshet etableres. I bottom-up-tilnærmingen antar man at en persons evaluering av tilfredshet med livet som et hele er en form for sum av tilfredshet

innenfor ulike livsdomener, som nære relasjoner, arbeid, fritid og helse. Hvor godt man har det innenfor hver av disse, bidrar til den totale vurderingen. Top-down-tilnærmingen antar det motsatte, at våre evalueringer av tilfredshet i ulike livsdomener i betydelig grad er påvirket av vårt generelle syn på livet. Denne tilnærmingen vektlegger særlig hvordan genetiske og personlighetsmessige forhold har vesentlig betydning, mens bottom-up-tilnærmingen legger mer vekt på hvordan kvaliteten i de ulike livsdomenene bidrar til den overordnede vurderingen av tilfredshet med livet. Det er rimelig å anta at opplevelse av tilfredshet er et produkt av begge typer prosesser (Pavot og Diener, 2008).

**Måling av livstilfredshet:** Når det gjelder operasjonalisering av livstilfredshet, med andre ord utvikling av måleinstrumenter, finnes det tre hovedtradisjoner:

- Enkeltspørsmål,
- Stigespørsmål,
- Flerleddsinstrumenter.

Siden livstilfredshetsmål er de vanligst benyttede når well-being skal kartlegges (Forgeard, Jayawickreme, Kern og Seligman, 2011), vil jeg gå inn på hver av disse tradisjonene i noe detalj.

Den ene tradisjonen tar utgangspunkt i **enkeltspørsmål** av typen «all taken together, how happy are you with your life?» (Graham, 2011b). Det er vanlig at det bare stilles ett spørsmål. En fordel (men også potensielt en ulempe) med en slik tilnærming er at den stiller det helt åpent hva respondenten kan legge i ordet «happy». Her er det verdt å legge merke til at det spørres om «happy *with*», altså et evaluerende spørsmål, til forskjell fra «happy *in*», som ville ha vært et følelsses spørsmål. Man kan kanskje si at «happy with life» tilsvarer noe slik som «tilfreds/fornøyd *med* livet», mens «happy in life» heller betyr «lykkelig *i* livet». En «happy *with*»-tilnærming er i tråd med Veenhoven (2012), som forstår happinessbegrepet slik: «I define happiness as the degree to which an individual judges the overall quality of his/her own life-as-a-whole favorably» (s. 334). Det er altså snakk om en overordnet vurdering av egen livskvalitet, noe som kan forstås som en holdning til livet i sin helhet. Feldman (2008) kaller denne typen tilnærming for «whole life satisfaction concept of happiness».



European Social Survey bruker spørsmålet «Taking all things together, how happy would you say you are?», med svaralternativer fra 1 til 10. I USA brukes en lignende formulering i General Social Survey: «Taken all together, how would you say things are these days, would you say that you are very happy, pretty happy, or not too happy?» Det kan diskuteres hvorvidt slike spørsmål er følelsspørsmål eller tilfredshetsspørsmål, siden de ikke presiserer «in your life » eller «with your life» (jfr. Helliwell, Layard og Sachs, 2013). Det amerikanske spørsmålet er dessuten også avgrenset i tid, noe som tilsier at det ikke dreier seg om livet som et hele. Det tryggeste er kanskje å betrakte slike tilnærminger som en blanding av følelsspørsmål og tilfredshetsspørsmål (Moum og Mastekaasa, 2011).

Vel så vanlig er det imidlertid med varianter der spørsmålet ikke tar utgangspunkt i «how happy are you», men «how satisfied are you». Grensedragningen til det følelshedoniske perspektivet er da klarere, og vi kan utvilsomt kalle slike spørsmål for tilfredshetsspørsmål. Denne typen tilnærming benyttes i Eurobarometer-studiene, der spørsmålet er: «On the whole, are you very satisfied, fairly satisfied, not very satisfied, or not at all satisfied with the life you lead?» Et lignende spørsmål brukes i World Values Survey: «All things considered, how satisfied are you with your life as a whole these days? Using this card on which 1 means you are «completely dissatisfied» and 10 means you are «completely satisfied», where would you put your satisfaction with your life as a whole?» Storbritannias Office for National Statistics bruker spørsmålet: «Overall, how satisfied are you with your life nowadays?» Spørsmålene gjelder tilfredshet med henholdsvis livet som et hele, livet som et hele nå for tiden, og livet nå for tiden.

Den andre tradisjonen gjør bruk av et såkalt **stigespørsmål**. Disse er strengt tatt også enkeltspørsmål, men spørsmålsformuleringen inneholder bestemte føringer for forståelsen av livstfredshet. Slike «ladder of life»-spørsmål har en lang tradisjon i livstfredshetsforskningen, og omfatter ulike versjoner av det som kalles «Cantril's ladder» (Cantril, 1965). Respondenten bes her å se for seg en stige, der det nederste trinnet utgjør det verst tenkelige livet, og det høyeste utgjør det best tenkelige. Respondenten skal følgelig plassere vurderingen av sitt eget liv på denne stigen. Denne tilnærmingen brukes blant annet i Gallup World Poll: «imagine a ladder with steps numbered from zero... to ten... the top of the ladder represents the worst possible life for you and the top represents the best possible life for you... on which step of the ladder

do you feel you personally stand at the present time?»<sup>II</sup> Et hovedproblem med enkelt- og stigespørsmålene er antakelsen om at noe såvidt komplisert som well-being kan fanges ved ett enkelt spørsmål.

Den tredje tradisjonen tar utgangspunkt i et **spørsmålsbatteri**, altså et måleinstrument i form av et spørreskjema med flere testledd, som forsøker å fange det teoretisk orienterte livstilfredshetsbegrepet fra ulike vinkler. Det mest kjente instrumentet er Satisfaction With Life Scale (SWLS, Diener, Emmons, Larsen og Griffin, 1985). Spørsmålene er, i norsk oversettelse:

- «1) På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt
- 2) Mine livsforhold er utmerkede
- 3) Jeg er tilfreds med livet mitt
- 4) Så langt har jeg fått de viktige tingene jeg ønsker i livet
- 5) Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe.»

Instrumentet er benyttet i et stort antall studier, og psykometriske egenskaper (målingsegenskaper) er godt belyst og aksepteres i all hovedsak som å være gode (Pavot og Diener, 2008).

**Kritiske perspektiver på livstilfredshet:** Det kan diskuteres hva livstilfredshetsmålinger (i likhet med mange andre psykologiske måleinstrumenter) «egentlig» måler. Ifølge Graham (2011b) gir det noe forskjellige resultater dersom man spør om «how happy are you with...», «how satisfied are you with...», og stigespørsmål. De ulike spørsmålene korrelerer i ulik grad med inntektsmål. Dette tyder på at de tre tradisjonene fanger noe forskjellige aspekter ved livstilfredshet. Ifølge Schwarz og Strack (1999) påvirkes livstilfredshetsmål imidlertid også av helt andre ting, blant annet av det humøret en person er i på målingstidspunktet, og til og med av været. Kanskje de derfor fanger opp øyeblikkets følelser i større grad enn de er tiltenkt. Slike effekter vil imidlertid jevne seg ut når man spør mange personer og over tid.

Man kan likevel si at livstilfredshetsundersøkelser utgjør nyttige mål på well-being, fordi de på systematiske måter måler det deltakere krysser av på i spørreskjemaene. Flerleddstilnærminger som Satisfaction With Life Scale (SWLS) regnes for å ha betydelig bedre målingsegenskaper enn enkeltspørsmålene. En stor fordel med denne tradisjonen er at det

II Gallup bruker i tillegg et tilfredshetsspørsmål i enkeltspørsmålstradisjonen.

foreligger omfattende data både over tid og på tvers av ulike sosiodemografiske grupper og kulturer. I policysammenheng vil ikke minst endringer over tid være av interesse å kartlegge og fortolke. Det er kanskje mindre vesentlig akkurat hvilken definisjon som er lagt til grunn, så lenge den benyttes konsekvent over tid og sted.

Det kan likevel reises noen spørsmål med selve konseptualiseringen av de fem spørsmålene i Satisfaction With Life Scale (SWLS), for eksempel at «mine livsbetingelser er utmerkede». Hva er egentlig en livsbetingelse? Det siste spørsmålet («Hvis jeg kunne leve livet på nytt...») har også blitt kritisert, fordi det utgjør et helt hypotetisk scenario som ulike mennesker vil kunne fortolke og forholde seg ulikt til (Feldman, 2010). Det er også en fare for at resultater sammenlignes på tvers av land og grupper uten at man har undersøkt i tilstrekkelig grad om det er kulturforskjeller i forståelsen av spørsmålene (Vittersø, Biswas-Diener og Diener, 2005). Det foreligger imidlertid en del detaljerte studier av hvordan spørsmålene forstås på tvers av kulturer (Vittersø et al., 2005; Vittersø, Røysamb og Diener, 2002), som kan gi en pekepinn blant annet om hvordan forskjeller mellom land kan fortolkes.

En mer grunnleggende kritikk av livstilfredshetsperspektivet er at det er usikkert i hvilken grad en person har kunnskap til å vurdere sin well-being. Kan vi virkelig, i løpet av noen sekunder, tallfeste vår tilfredshet med noe så sammensatt som livet i sin helhet (Vittersø, 2013)? Vittersø, Oelmann og Wang (2009) har dessuten demonstrert hvordan livstilfredshetsbegrepet, operasjonalisert ved Satisfaction With Life Scale (SWLS), ikke fanger opp relevante aspekter som vanligvis forbindes med å leve godt. Det reflekterer følelsesmessig behag, men unnlater å fange opp engasjement og personlig vekst.

En sentral kritikk av livstilfredshetstilnærmingen er at tilfredshet innebærer at personen sammenligner seg med bestemte standarder. Hva som er målestokken for hva som er godt nok, vil variere både mellom individer og kulturer, og vil dessuten komme an på valg av hvilken standard som legges til grunn: Skal jeg sammenligne meg med andre i min familie, i landet jeg bor i, eller i hele verden (Haybron, 2008; Schwarz og Strack, 1999)? En kan også se for seg at personer antar at de er tilfredse med livet, f.eks. fordi de er ideologisk «hjernevasket» eller kulturelt påvirket til å tro eller mene dette. Et eksempel på dette er det tidligere nevnte «happy slave»-paradokset, der en person rapporterer høy tilfredshet med livet selv om det er all grunn til å tro at denne personen ikke har det så godt (Haybron, 2008; Nussbaum, 2000). Det motsatte tilfellet,



«miserable millionaire», innebærer at en person som objektivt sett har det temmelig godt, likevel vil kunne rapportere lav livstilfredshet (Graham, 2009).

På grunn av livstilfredshetsmålenes dominerende posisjon kan det vært fort gjort å tenke at de fanger opp alle de vesentligste sidene ved vår well-being. Men heller ikke Diener, som har vært sentral i utviklingen av dette perspektivet, mener at livstilfredshet utgjør «alt» av well-being (Diener, Wirtz, et al., 2010). For eksempel viser flere studier at det å få barn slår negativt ut på mål for livstilfredshet. Kan man av dette slutte at foreldrene har det dårligere i livet sitt, eller at livet går dårligere? Her er det nærliggende å anta at andre viktige aspekter ved well-being, slik som det å oppleve mening, ikke fanges opp av tilfredshetsmålet (se f.eks. Dyrdal og Lucas, 2013; Lyubomirsky og Boehm, 2010). Livstilfredshet, slik det måles, måler sannsynligvis noe viktig og verdifullt i livet, men ikke *alt* som er viktig og verdifullt.

### 3.3. Subjektiv well-being

*Subjektiv well-being er en utbredt betegnelse som omfatter det klassiske hedoniske perspektivet kombinert med well-being forstått som livstilfredshet. Det er en utbredt praksis i samfunnsvitenskapene å definere subjektiv well-being som tilstedeværelse av positive følelser, fravær av negative følelser, samt tilfredshet med livet. Forkortelsen SWB viser som regel til akkurat denne forståelsen. Fagmiljøene diskuterer imidlertid hvorvidt også andre aspekter, slik som mening, kan eller bør regnes som subjektiv well-being, siden det som kan oppleves subjektivt ikke er begrenset til følelser og livsevalueringer.*

Subjektiv well-being brukes vanligvis som en samlebetegnelse for positive følelser, fravær av negative følelser, og livstilfredshet (Diener, Scollon og Lucas, 2003; Vittersø og Nilsen, 2002). Dette overlapper dermed helt med den vanligste forståelsen av hedonisk well-being i den psykologiske faglitteraturen. Ofte brukes forkortelsen SWB. Det er særlig fagmiljøet rundt Ed Diener som gjør bruk av denne tilnærmingen. Svært mange empiriske studier som gjør bruk av begrepet subjektiv well-being viser til denne tradisjonen. Man kan noen ganger lese at subjektiv well-being tilsvarer positive følelser minus negative følelser, pluss livstilfredshet, men det gir ikke mening bare å summere elementene i en indikator på denne måten, og det gjøres heller ikke. Det er ingen enighet om hvordan de følelsesmessige og vurderingsmessige komponentene eventuelt skulle kunne vektas i et totalmål (en aggregert, overordnet

indikator) for subjektiv well-being (Graham, 2011b). I tillegg vil en slik eventuell vektning kunne variere mellom ulike sosiodemografiske grupper. Derfor skilles det alltid mellom følelseskomponenter (tilsvarende positive og negative følelser, som i den klassisk hedoniske modellen) og vurderingskomponenter (kognitiv evaluering av tilfredshet med livet). Mens følelseskomponentene er nærmere knyttet til behovstilfredsstillelse, er de kognitive komponentene mer knyttet til sosiale normer som muliggjør sammenligning med andre. Både muligheter for behovstilfredsstillelse og sosiale normer varierer kulturelt, slik at en eventuell vektning også vil være kulturavhengig. Operasjonelle definisjoner av subjektiv well-being skiller i praksis alltid mellom følelsesdelen (positive og negative følelser) og tilfredshetsdelen («life satisfaction»).

Noen ganger defineres imidlertid subjektiv well-being ved å ta inn elementer utover følelser og tilfredshet. Også fagmiljøet rundt Diener, som vanligvis forbindes med definisjonen nevnt over, gjør noen ganger bruk av et utvidet begrep: Diener et al. (2003) skisserer en subjektiv well-beingmodell der de overordnede dimensjonene er positive følelser, negative følelser, og vurderinger mer generelt. Under vurderingskomponenten finner vi ikke bare livstilfredshet, men også meningsopplevelse, som ellers ikke regnes som en del av subjektiv well-being. I andre sammenhenger avgrensers Dieners forskningsmiljø selve begrepet subjektiv well-being til følelser og livstilfredshet, men poengterer at andre komponenter også har betydning for vår well-being, bredere forstått

Den etablerte begrepsbruken kan være forvirrende fordi også eudaimoniske forståelser av well-being (god fungering) kan ta utgangspunkt i subjektive erfaringer. Noen ganger regnes disse til og med som en del av begrepet subjektiv well-being. Komitéen «Subjective well-being in a policy-relevant framework» som er en del av USAs National Academy of Sciences kan utgjøre et eksempel: De skiller mellom tre aspekter ved subjektiv well-being: Experienced (tilsvarende hedoniske følelser), evaluative (tilsvarende livstilfredshet) og eudaimonic (som antas å henge sammen med de to førstnevnte) (Stone og Mackie, 2013). Vanligvis regnes imidlertid eudaimonisk well-being ikke som en del av fagbegrepet subjektiv well-being, selv om målene som brukes for å fange eudaimonisk well-being i spørreskjemaer kan være klart subjektive (som i Waterman, 2010).

En klar fordel med begrepet subjektiv well-being er uansett at det tydelig avgrensers forståelsen fra de objektive perspektivene. Subjektive definisjoner av well-being har generelt den fordelen at de er i samsvar med



menneskers egen vurdering av sin well-being, forutsatt tilstrekkelig informasjon til at de kan vurdere dette på en god måte. En annen fordel er at uttrykket subjektiv well-being, slik det i praksis brukes, forstås som et flerdimensjonalt begrep, selv om det kan diskuteres akkurat hvilke dimensjoner som bør inngå.

**Kritikker av subjektiv well-being:** Kritikker av subjektiv well-being, i sin «tradisjonelle» utforming som en kombinasjon av følelser og tilfredshetsvurderinger, er nødvendigvis overlappende med de nevnte kritikkene av følelseperspektivet og tilfredshetsperspektivet. De sterkest rammende kritikkene er de som angår både følelser og tilfredshet. Ofte nevnes «den hedoniske tredemøllen» som en innvending mot subjektiv well-being som mål. Dette dreier seg om at vi mennesker raskt tilpasser oss og blir vant til nye situasjoner. Et kjent eksempel er at økte inntekter fører med seg økte forventninger, slik at vi ikke slår oss til ro med den kortsiktige økningen i subjektiv well-being som en inntektsøkning gir. En relatert innvending er «set point»-hypotesen, som vil si at personer tenderer til å komme tilbake til et genetisk forutbestemt nivå av følelser og evaluering, etter livshendelser som i utgangspunktet røkter ved subjektiv well-being. Fujita og Diener (2005) kommenterer at følelsesdelen av subjektiv well-being trolig er mer utsatt for tredemølle- eller set-point-effekter enn livstilfredshetsdelen, fordi følelser har et sterkere genetisk og temperamentsmessig grunnlag<sup>III</sup> enn tilfredshetsvurderinger.

Generelt har subjektiv well-being vel så sterke sammenhenger med personlighet som med mer «objektive» tilstander som inntekt og helse. Studier av tvillinger (som gjør det mulig å skille genetiske fra ikke-genetiske komponenter) tyder på at livstilfredshet og personlighet har et felles genetisk grunnlag (Hahn, Johnson og Spinath, 2013; Weiss, Bates og Luciano, 2008). En rekke undersøkelser viser dessuten at rapportert livstilfredshet er ganske stabil over tid, og tvillingstudier indikerer at det er høy genetisk arvbahet for denne stabile komponenten (Nes et al, 2006; 2013). Det kan derfor være grunn til å tro at subjektiv well-being i hvert fall i noen grad er å forstå som et slags personlighetstrekk, med medfødte eller genetiske komponenter. Det er dermed usikkert om subjektiv well-being som mål godt nok fanger opp forbedringer som følge f. eks. av politiske valg (Diener et al., 2009; Graham, 2011b). Dette vil imidlertid trolig også gjelde andre subjektive mål på well-being, ikke

---

III Når det gjelder følelser, kan det imidlertid skilles mellom stemningstilbøyelighet eller gjennomsnittshumør på den ene siden, og øyeblikkets følelser på den andre. Studier av blant andre Menne-Lothmann et al. (2012) tyder på at øyeblikkets følelser har lav eller ingen genetisk arvbahet.

subjektiv well-being (SWB) spesielt. På den annen side foreligger det også data som viser at subjektiv well-being påvirkes av markerte endringer i samfunnet. Det var f eks en tydelig nedgang i subjektiv well-being i land som ble berørt av finanskrisen i 2008 (Helliwell, Huang og Wang, 2014), noe som tyder på at subjektiv well-being må klart fange opp endringer i livsomstendigheter som man kan anta er av betydning for well-being.

Derimot er det mye som tyder på at økonomisk vekst over tid ikke fører til tilsvarende økning i subjektiv well-being. Easterlin-paradokset (Easterlin, 1995) viser til subjektiv well-being<sup>IV</sup> i en rekke land har forblitt omtrent på det samme nivået, samtidig som realinntekt per capita har økt betydelig over tid. Det er i nyere tid blitt reist metodologiske innvendinger mot Easterlins tilnærming (Graham, 2011a; Senik, 2014), men det er i alle tilfelle klart at subjektiv well-being ikke øker lineært proporsjonalt med økonomiske indikatorer. Den faglige uenigheten dreier seg blant annet om hvorvidt subjektiv well-being i det hele tatt øker noe, og i så fall hvordan, som følge av økonomisk vekst i et land over tid (Senik, 2014). Det kan også nevnes at tverrsnittsstudier viser at det foreligger en positiv sammenheng mellom inntekt og subjektiv well-being for befolkningen i de fleste land på et gitt tidspunkt, men at sammenhengens styrke avtar jo høyere rikdom det er snakk om (Graham, 2008).

### 3.4. Happiness

*I dette avsnittet drøftes begrepet «happiness». Det brukes på vidt forskjellige måter. Det brukes synonymt til så forskjellige begreper som behag, livstilfredshet, subjektiv well-being og eudaimonisk well-being. Enten vi er lesere eller forfattere, bør vi derfor forsøke å være mest mulig presise i omgang med happiness-begrepet.*

I litteraturen brukes ordet «happiness» på svært forskjellige måter. Noen ganger brukes det om den følelsesmessige delen av well-being, til forskjell fra livstilfredshet (Haller og Hadler, 2006, se også Kahneman, 1999). Andre ganger brukes det som synonym for livstilfredshet, og altså noe annet enn følelser (Veenhoven, 2012). Det er også vanlig å bruke «happiness» som synonym for subjektiv well-being, altså *både* følelser

---

IV Easterlins data baserer seg blant annet på General Social Survey-spørsmålet «Taken all together, how would you say things are these days—would you say that you are very happy, pretty happy, or not too happy?» Dette tolkes gjerne som subjektiv well-being, selv om jeg har drøftet dette spørsmålet i avsnittet om livskvalitet.

og tilfredshet (Diener, Ng, Harter og Arora, 2010; Kashdan og Steger, 2011). Easterlin (2003) lar det i tillegg omfatte velferdsbegrepet: «I take the terms happiness, utility, well-being, life satisfaction, and welfare to be interchangeable» (s. 11176). Når noen forskere også snakker om «eudaimonic happiness», og en relativt vanlig oversettelse av Aristoteles' *eudaimonia* er «happiness» (jfr. Waterman, 2008; Woolfolk og Waterman, 2005), er sirkelen mer eller mindre sluttet. Så å si alle former for opplevd well-being har i litteraturen fått merkelappen «happiness». På dette feltet foreligger det overhodet ingen konsensus, og noen har til og med foreslått å forkaste «happiness» som fagbegrep (Algoe, Frederickson og Chow, 2011).

Dette svært uklare begrepslandskapet skyldes langt på vei at det dagligdagse ordet «happiness» på engelsk viser til minst to ulike fenomener. For det første kan «happiness» bety både en positiv følelsestilstand (av glede eller lykke, eller en tilstand som alt i alt er mer positiv enn negativ). For det andre brukes ordet om en mer varig evaluering, konstatering eller opplevelse av å ha det godt i livet. World Happiness Report (Helliwell et al., 2013) presenterer på en av rapportens første sider skillet mellom happiness som følelse, og happiness som evaluering. De rapporterer at respondenter i empiriske undersøkelser uten vansker skiller mellom disse to forståelsene. Denne optimistiske tilnærmingen står i kontrast til Sumner (1996), som utleder hele fire atskilte betydninger av happiness: «Being happy about something», «feeling happy», «having a happy disposition/personality», og «being happy/having a happy life» (se også Griffin, 2007). Den lingvistiske flertydigheten av «happiness» på engelsk byr på utfordringer: En person som kjenner glede i øyeblikket, men ikke for øvrig har det så godt i livet, vil med sine ord i behold kunne si «I'm happy, but I'm not happy». Underforstått: Jeg er lykkelig akkurat nå, men ikke lykkelig med (eller i) livet mitt, totalt sett. På norsk unngår vi dette i noe større grad, fordi vi skiller begrepsmessig sterkere mellom å være glad (i øyeblikket) eller å ha det godt (over tid). Som jeg kommer tilbake til nedenfor, har vi imidlertid noen av de samme problemene med det norske ordet lykke og adjektivformen lykkelig.

Litteraturen byr på ulike råd for å bruke happinessbegrepet på tydelige måter. Tiberius (2013c) foretrekker «[to] use the word «happiness» to refer to positive psychological experience and «wellbeing» to describe what is gained by a person who lives a good life for her in the most general sense» (s. 57). «Happiness» brukes dermed av Tiberius om rent subjektiv opplevelse, mens well-being i hennes terminologi kan omfatte både subjektive og objektive forhold. Uttrykket «positive psychological



experience» favner likevel fortsatt bredt, og mange vil trolig fortsatt bruke ordet «happiness» om mer spesifikke opplevelser eller tilstander. Diener et al. (2009) anbefaler å bruke begrepet well-being i stedet for happiness når det er snakk om en slik bredde, for å tydeliggjøre at well-being vanligvis dreier seg om mer enn bare øyeblikkets følelser og velbehag.

Haybron (2008) kan sies å ta happinessbegrepet i forsvar ved å forsøke å gi det et nytt innhold, som trekker på flere tradisjoner. Han fastholder at well-being må forstås som noe affektivt, i den forstand at det må ha noe med vårt følelsesliv å gjøre, og at «happiness» fortsatt kan være et egnet begrep i så måte. Han tenker ikke her på humørsvingninger eller øyeblikkets følelser, som er kortvarige, og heller ikke personlighet, som er et nærmest livslangt bakteppe for ens emosjonelle væremåte. Haybron legger i stedet vekt på det han kaller stemningstilbøyeligheter. Slike tilbøyeligheter er påvirket av livsbetingelser, og inngår i en informert og selvstendig realisering av en gitt persons særegne «natur». Kjernen i Haybrons tilnærming til «happiness» er tilbøyeligheten til å oppleve «the condition of psychically being at home in one's life; I will call it a state of attunement» (s. 116). En slik form for inntonethet kjennetegnes ifølge Haybron av indre ro, trygghet og samtidig åpenhet overfor å være i utvikling eller bevegelse. Haybron vektlegger at en slik realisering av et selv-potensial ikke kan baseres på individuelle valg alene, men forutsetter kontekster eller samfunnsforhold som støtter muligheter til utvikling og trygghet: «Flourishing may depend less on personal wisdom than on living in the right kind of setting, with the right sorts of people» (s. 267). Haybron kombinerer således en affektbasert og kontekstualisert forståelse av well-being, som han gjennomgående kaller «happiness» og noen ganger «well-being» eller endog «flourishing».

### 3.5. Nærmere om det norske lykkebegrepet

*I likhet med det engelske begrepet «happiness» kan det være uklart hva det norske begrepet lykke viser til. Det er heller ikke nødvendigvis slik at lykke, som norsk ord, utgjør en eksakt oversettelse av det engelske «happiness».*

I norsk fagsammenheng er det nokså vanlig å oversette «happiness» med ordet lykke. Det vises til «lykkeforskningen», og det er også slik at viktige norske bidrag til feltet gjør bruk av lykkeordet. Hellevik (2008) forstår lykke som «en følelse en person har av velvære eller tilfredshet» (s.13), og kommenterer videre at det «i lykkeforskning snakkes [...] om

*opplevd velvære* (subjective well-being)». Hellevik påpeker også fordelene ved spørsmål som «Vil du stort sett beskrive deg selv som: Meget lykkelig / ganske lykkelig / ikke spesielt lykkelig / slett ikke lykkelig», slik det gjøres i Norsk Monitor-undersøkelsen (Hellevik, 2008, p. 12). Med en slik formulering kan respondentene selv definere hva de legger i begrepet lykke.

Det er imidlertid (minst) to grunner til å være tilbakeholden med lykkebegrepet i en norsk konseptualisering av well-being. For det første er ikke well-being nødvendigvis synonymt med «happiness», som det framgår over. I dette ligger det en forståelse av at det å ha det godt (well-being) ikke med nødvendighet forutsetter en opplevelse av å være lykkelig (Raibley, 2012). Som nevnt over vil imidlertid andre se det slik at for alle praktiske formål dekker «happiness» det samme som well-being, i det minste subjektiv well-being. Dette er kanskje mest vanlig innenfor en hedonisk tilnærming. På norsk er det imidlertid vanlig å oversette også eudaimonia med lykke (Barstad, 2014) men da underforstått ikke lykke i en opplevelsesmessig, hedonisk forstand. På norsk vil ordet lykkelig dermed inneha noe av den flertydigheten som «happiness» har, i og med at ordet kan gjelde både «øyeblikkslykke» og «livslykke».

For det andre er lykke, slik Thomas Hylland Eriksen (2008) er inne på, et ord som kan kjennes noe euforisk og muligens noe «emment» på norsk. Dette kan ha sammenheng med at å være «happy» i anglo-amerikansk sammenheng kan oppleves som noe forskjellig fra å være «happy» i kontinental europeisk sammenheng, som den polske lingvisten Wierzbicka (2004) poengterer. Dessuten har ordet det norske ordet lykke ikke helt den samme samtidsforståelsen som det engelske ordet «happiness». Lykke, som «glück» på tysk, omfatter også hell og flaks. Disse aspektene omfattes ikke i særlig grad av det engelske begrepet slik som det forstås i dag (Oishi, Graham, Kesebir og Galinha, 2013; Wierzbicka, 2004). De etymologiske røttene er likevel felles i den forstand at det engelske ordet opprinnelig også viste til gunstige omstendigheter eller eksterne hendelser (jfr. ordet «happen»). Dette aspektet har gradvis forsvunnet fra det engelske språket, men har blitt beholdt blant annet på norsk og tysk (Oishi, 2010).

Grenseoppgangen mellom lykke/happiness og tilfredshet/satisfaction kan dessuten være noe annerledes på norsk enn på engelsk. I indikator-sammenheng brukes noen ganger uttrykket «happy with one's life» (Graham, 2011b). På norsk kan dette vanskelig oversettes til «lykkelig med livet». Det intuitive ville være «fornøyd med livet» eller eventuelt

«tilfreds med livet». En slik oversettelse ville imidlertid føre oss vekk fra «happiness» som følelse, og over til en mer evaluerende side ved well-being som i større grad tilsvarer «satisfaction with life», som Graham mener er noe annet enn «happy with life».

Konklusjonen er at selv som oversettelse av «happiness» kan lykkebegrepet være problematisk. Som en helt presis oversettelse av «well-being» slik det brukes blant annet av WHO er det i alle tilfelle uegnet, i og med at slike forståelser av well-being også kan omfatte objektive, levekårsmessige komponenter. Norske undersøkelser som gjør bruk av ordet «lykkelig» vil imidlertid likevel kunne være både reliable, valide og verdifulle, selv om det kan være vanskelig å si eksakt hva slags well-beingfenomen de måler, og hvordan de kan sammenlignes med internasjonale studier. I tråd med Hellevik (2008) kan man si at de fanger opp det hver enkelt av oss legger i ordet «lykkelig». Slike studier vil blant annet kunne dokumentere viktige endringer i opplevd lykke over tid.

### 3.6. Oppsummerende betraktninger om subjektiv well-beingtradisjonen

Oppsummert kan man si at mål på livstilfredshet, og til en viss grad følelsesmål, utgjør svært nyttige indikatorer for endringer i well-being over tid og i internasjonale sammenligninger. Særlig Satisfaction With Life Scale (SWLS) har gode psykometriske egenskaper, også i en norsk sammenheng (Clench-Aas, Nes, Dalgard og Aarø, 2011; Vittersø, 2009). Frey og Stutzer (2009) anbefaler at denne typen nasjonale indikatorer også brukes på regionale og lokale nivåer for policyformål. Maksimering av tilfredshet og særlig positive følelser kan imidlertid synes lite tilstrekkelig som politiske *målsettinger*. Å sikte mot maksimum subjektiv well-being for en populasjon vil f. eks. kunne gå på bekostning av kommende generasjoner, eller menneskerettigheter for bestemte grupper (Diener et al., 2009). Den normative forutsetningen om at det er bra å maksimere omfanget av akkurat positive følelser og tilfredshet har i det siste blitt problematisert også i psykologiens hovedstrøm (Gruber et al., 2011). Denne kritikken retter seg altså ikke mot normen om å maksimere well-being som sådan, men mot at well-being skal forstås på akkurat denne måten. En lignende kritikk kan rettes mot politikk som ikke eksplisitt sikter mot å maksimere subjektiv well-being, men å lage best mulig strukturelle forutsetninger for å maksimere subjektiv well-being (Graham, 2011b). De strukturelle tiltakene blir dermed indirekte formet av maksimering av akkurat følelser og livstilfredshet som en implisitt målsetting. Frey og Stutzer (2009) påpeker at det likevel kan være nyttig i policysammen-

heng å *monitorere* utvikling i subjektiv well-being, og at dette ikke ensbetydende med at det må være en politisk målsetting å maksimere befolkningens positive følelser og livstilfredshet. De understreker også betydningen av at det i det hele tatt eksisterer andre mål enn brutto nasjonalprodukt som indikator for aggregert nasjonal well-being. Kanskje det inntil videre er underordnet eksakt hvordan slike mål er utformet.

Det kan her nevnes at Health 2020s tidligere nevnte ekspertgruppe har foreslått «overall satisfaction with life» som kjerneindikator for måling av subjektiv well-being, og at det skal arbeides videre med indikatorer for følelser og eudaimonisk well-being (WHO, 2013b).

Statsviteren Michalos (2008) advarer imidlertid (med sterke ordelag: «what I find dangerous and unacceptable», s. 353) mot at well-being i praksis forstås som sammenfallende med den etablerte forståelsen av subjektiv well-being. Hans kritikk er todelt. For det første framholder han at well-being omfatter mer enn det subjektivt opplevde. For det andre er han kritisk til at de aspektene av well-being som er subjektive, langt på vei begrenses til følelses- og tilfredshetsdomenet. Denne rådende forståelsen av subjektiv well-being er primært en praktisk operasjonalisering, ikke nødvendigvis et fulldekkende konsept for hva personer anser å utgjøre well-being. Hva folk subjektivt tenker om de faktiske livsvilkårene i sitt samfunn eller nærmiljø, står ifølge Michalos i særlig fare for å bli tillagt for lite vekt.

## 4. Sentrale begreper i eudaimoniske tilnærminger

*Eudaimoniske perspektiver på well-being legger vekt på hvordan personer fungerer, til forskjell fra det hedoniske perspektivet som fokuserer på hva personer føler eller vurderer. I aristotelisk teori handler eudaimonia om aktivitet, på den måten at mennesker virkeliggjør sine potensialer. Det finnes en rekke nokså ulike teorier og måleinstrumenter innen det eudaimoniske området. Relasjoner, mestring, mening og autonomi er komponenter som inngår i de fleste av disse.*

I henhold til aristotelisk teori handler eudaimonia om aktivitet, i den forstand at individet utfører aktiviteter som bidrar til å virkeliggjøre sine potensialer. Aktivitetene er forankret i dyd, som ifølge Aristoteles er en viss type disposisjon eller holdning som må utvikles for at et menneske

skal kunne oppnå et godt liv. Slik aktivitet forstås i teoretisk forstand som noe objektivt. At personer realiserer sine muligheter, er uavhengig av hvordan de måtte føle seg eller hvor tilfreds de vurderer at de er. Dermed kan man noen ganger se at eudaimoniske teorier presenteres som en form for objektive lister. Indre, subjektive tilstander, som å kjenne seg fornøyd, er i denne sammenhengen å forstå som et biprodukt, eller utfall, av den realiserende aktiviteten (Huta og Waterman, 2013).

I faglitteraturen, og særlig når det gjelder utviklingen av måleinstrumenter, brukes eudaimonia som et nokså bredt «sekkebegrep» som omfatter tilstander, opplevelser eller væremåter som ikke kategoriseres som hedoniske eller tilfredshetsorienterte. Som det vil framgå av de kommende avsnittene, brukes eudaimonia-begrepet dermed om ganske forskjellige fenomener. Noen av disse fenomenene fanges ved begrep som:

- Eudaimonisk well-being
- Personal expressiveness
- Psykologisk well-being
- Selvbestemmelse
- Funksjonell well-being
- Flourishing

Huta og Waterman (2013) advarer mot å bruke et utvannet eudaimonia-begrep som omfatter alt som ikke kan rubriseres som hedonisk. Som en tommelfingerregel kan man likevel si at mens hedoniske tilnærminger dreier seg om følelsesaspektet ved well-being, så dreier eudaimoniske tilnærminger seg om fungeringsaspektet (Huppert og So, 2013; Keyes, 2013). Noen forskere (Vittersø et al., 2010; Waterman, 2008) bruker imidlertid begrepet eudaimoniske følelser, så denne tommelfingerregelen må brukes med forsiktighet.

En komplikasjon her er at eudaimonia noen ganger omtales som en form for objektiv well-being, og andre ganger som subjektiv, for eksempel i form av opplevd mestring eller tilknytning. Selv om eudaimonia teoretisk altså gjerne forstås som en form for objektiv well-being, blir eudaimonia ofte operasjonalisert subjektivt, dvs. som individets opplevelse av de objektive fungeringsaspektene.

**Kritikker av eudaimoniske perspektiver:** En utbredt kritikk av eudaimonisk teori, som også rammer objektive lister mer generelt, dreier seg om faren for at en bestemt gruppe – f. eks. akademikere eller byråkrater – på en elitistisk eller paternalistisk måte skal definere hva som er best for

folk. Denne kritikken fremmes blant annet av Kashdan, Biswas-Diener og King (2008) og Sheldon (2013), og kan leses slik at subjektiv well-beingtilnærming er mer demokratiske fordi det ikke er lagt noen føringer på hvilke komponenter som skal inngå i well-being<sup>V</sup>.

En annen kritikk, som også målbæres av Kashdan et al. (2008), dreier seg om at eudaimoniske perspektiver er utilstrekkelig utviklet både teoretisk og empirisk, om ikke i filosofien, så i hvert fall i samfunnsvitenskapene. Blant annet nevnes det her at well-being begrepsmessig blandes sammen med sine forutsetninger eller årsaker. Kritikerne mener at selv om god fungering for eksempel i form av mestring er en *forutsetning* for well-being, så bør det ikke inngå som et *definerende* aspekt av well-being. De viser også til sekkepost-problemet, dvs. at en mengde lite relaterte perspektiver er samlet sammen under overskriften eudaimonia. Ifølge Huta og Waterman (2013) kan det imidlertid være fordelaktig at de eudaimoniske begrepene ikke er endelig definert, slik at forskningen ikke ender opp i et for smalt spor, men i stedet kan favne et bredere spektrum av gode måter å leve eller oppleve livet på. En ulempe er at forskningen produserer en rekke studier der funnene ikke er sammenlignbare. Denne situasjonen er på mange måter motsatt av det hedoniske subjektiv well-beingparadigmet, der en bestemt konseptualisering (positive følelser minus negative følelser, samt livstilfredshet) muliggjør en rekke interessante sammenligninger, samtidig som denne ene forståelsen av hva well-being står i fare for å låse forskningen fast i akkurat denne modellen.

En tredje kritikk poengterer at faglig populære eudaimoniske forståelser av well-being, i likhet med subjektiv well-beingtradisjonen, er individualistiske og ikke vektlegger sosiale og strukturelle aspekter utover de nærmeste sosiale relasjonene (jfr. Becker og Marecek, 2008; Lent, 2004; Woolfolk og Wasserman, 2005). Dette er en tankevekkende kritikk, fordi eudaimoniske perspektiver av mange regnes for å utgjøre en form for korleksjon til et sterkt individualistisk fokus i subjektiv well-beingtradisjonen. Det er særlig de subjektivistiske tilnærmingene til eudaimonia som rammes av denne kritikken, dvs. de fleste av dem som blir presentert under.

---

<sup>V</sup> De ser her, interessant nok, bort fra at også konseptualiseringen av subjektiv well-being (SWB) er forskerdefinert.

## 4.1. Eudaimonisk well-being

Eudaimonisk well-being (EWB, Eudaimonic well-being) er et begrep som brukes på minst tre ulike måter:

- a) som samlebegrep for blant annet aristoteliske perspektiver generelt, og som samlebegrep for elementene i psykologisk well-being (PWB)- og selvbestemmelses-modellene spesielt. Disse to modellene drøftes i de påfølgende avsnittene.
- b) som ett av flere elementer som inngår i andre modeller, herunder Keyes' (2002) modell for «flourishing», som vil bli drøftet i et seinere avsnitt.
- c) som navn på en separat modell utviklet av Waterman (2008, Waterman et al. 2010). Denne modellen innebærer en avgrenset forståelse av eudaimonia, og setter likhetstegn mellom eudaimonisk well-being og det Waterman kaller «personal expressiveness». Denne teorien kan kategoriseres som subjektiv, både definatorisk og operasjonelt. Waterman vektlegger den typen subjektive følelser og opplevelser som er knyttet til å realisere seg selv. Å føle seg virkelig levende, og engasjert i aktiviteter en var «ment» å gjøre, er ifølge Waterman tegn på selvrealisering.

Begrepet eudaimonisk well-being brukes dermed på svært tøyelige måter. Det er derfor nødvendig å presisere akkurat hva som menes i en gitt sammenheng for at begrepet skal gi mening.

## 4.2. Psykologisk well-being

*Selv om det høres ut som en generell betegnelse, brukes det engelske begrepet «psychological well-being» vanligvis om en bestemt teoretisk tilnærming til well-being. Ifølge denne teorien kjennetegnes well-being av autonomi, selvaksept, positive relasjoner, mening (formålsorientering), mestring og personlig vekst.*

Begrepet «psychological well-being» (PWB) brukes særlig om et spesifikt teoretisk bidrag, nemlig Ryff og Singers (2008) eudaimoniske teori eller modell (se også Ryff, 1989). Denne er basert på toneangivende humanistiske, eksistensielle, utilitaristiske, kliniske og utviklingspsykologiske perspektiver fra det 20. århundre. En grunnantakelse i modellen, som bygger direkte på aristotelisk tenkning, er at mennesker streber mot

virkeliggjøring av sine muligheter. Balansert og aktiv formålsrettet aktivitet antas å utgjøre grunnlaget for et godt liv. Ryff og Singer har kartlagt det de mener er felles og tilbakevendende temaer i de nevnte perspektivene og kommet fram til en modell som består av seks nøkkeldimensjoner ved well-being: Autonomi, selvaksept, positive relasjoner, formålsorientering («purpose in life»), mestring og personlig vekst.

**Autonomi** dreier seg om selvbestemmelse, i den forstand at en person med høy psykologisk well-being (PWB) forankrer sine vurderinger og handlinger i selvstendig utviklede verdier eller standarder. Personen er i minst mulig grad offer for konformitetspress eller andre sosiale og kulturelle påvirkninger som svekker muligheten for å velge selv.

**Selvaksept** innebærer bevissthet om og anerkjennelse av personlige styrker og svakheter. Selvaksept er derfor en mer omfattende egenskap enn selvbilde. Det forutsetter både en realistisk vurdering av selvet, samt aksept av vansker, motgang og egen tilkortkommenhet.

**Positive relasjoner** vil si å inneha og opprettholde nære og tillitsfulle relasjoner til andre. Dette er en egenskap som inngår i nær sagt alle faglige forståelser av well-being, med unntak av de rent hedoniske. Å ha gode relasjoner forutsetter gjensidig omtanke og hensyn. Dette er dessuten bærebjelker i de aller fleste hverdagsforestillinger om well-being, både deskriptive og normative, også over tid og på tvers av kulturer.

**Mening** er i denne teorien formulert som formålsorientering, på den måten at livet innebærer framtidsrettede aktiviteter som personen verdsetter. Mening er her spesielt forankret i eksistensielle perspektiver, ikke minst psykiateren Victor Frankls arbeider om søken etter mening etter andre verdenskrig (se f.eks. Frankl, 1963). Å oppleve eller skape mening i livet er ifølge denne tilnærmingen sentralt for well-being, hva enten en anser tilværelsen som iboende meningsløs, eller preget av en allerede tilstedeværende mening slik som i religion eller visse former for naturfilosofi. Dette aspektet omfatter også at personen motiveres av mål, som konkrete, selvalgte manifestasjoner av det meningsfylte.

**Personlig vekst** er det mest eksplisitt aristoteliske elementet i Ryff og Singers modell. Dette aspektet bygger på psykologiske utviklingsteorier som legger vekt på at ulike livsfaser innebærer ulike utviklingsoppgaver. For eksempel vil spedbarnsalder, ungdomstid og alderdom by på svært forskjellige utfordringer, som kan løses på mer eller mindre gode måter.



En person preget av vekst vil oppleve å være i stadig bevegelse og utvider sin selvforståelse og sine evner over tid.

**Mestring** gis i denne modellen en spesifikk betydning som går noe utover hverdagsforståelsen av dette begrepet. Begrepet som benyttes er «environmental mastery», som ikke bare dreier seg om å håndtere omgivelsene, men også muligheten for aktivt å kunne forme dem. Dette innebærer at personen vil kunne finne eller utvikle kontekster som er tilpasset hennes særegne behov, og som fremmer videre utvikling. Begrepet er dermed ikke helt parallelt med opplevelse av kontroll, selvregulering eller mestringstro, men er noe mindre subjektivt orientert. Det viser særlig til personens mulighet og evne til å samvirke med eller skape omgivelser som fremmer well-being, og å gjøre bruk av eksisterende kontekster på best mulige måter.

Studier som sammenligner mål på psykologisk well-being med mål på subjektiv well-being (følelser og tilfredshet) tyder på at de to begrepene også i målingssammenheng fanger separate, men relaterte sider ved well-being (Keyes, Shmotkin og Ryff, 2002). Slike studier peker blant annet på at mulighetene for å oppnå psykologisk well-being er ujevnt sosialt fordelt. De indikerer også at psykologisk well-being påvirkes av sosiodemografiske kontekster som for eksempel utdanningsnivå på noe andre måter enn det som er tilfellet for subjektiv well-being (Keyes et al., 2002). En rekke funn illustrerer videre nær sammenheng mellom psykologisk well-being, som definert i modellen, og somatisk helse (Ryff og Singer, 1998).

Særlig meningsaspektet har fått betydelig oppmerksomhet de siste årene, og separate modeller for meningsopplevelse har blitt utviklet, og dels operasjonalisert i konkrete indikatorer (Schnell, 2009; Steger, Frazier, Oishi og Kaler, 2006; Wong, 2012). Et gjennomgående funn også her er at meningsopplevelse overlapper bare delvis med subjektiv well-being, og dermed kan være viktig å tilføye der individuell well-being ellers ville ha blitt målt kun med instrumenter fra subjektiv well-being (SWB)-tradisjonen. Også utenfor forskningslitteraturen er menings- og verdiaspektet gitt økt oppmerksomhet. Det har nylig blitt inkludert i den britiske Annual Population Survey (UK Office for National Statistics, i OECD, 2013, p. 251) (se også Dolan et al., 2011). Også Health 2020s ekspertgruppe betrakter mening som sentralt. «Having a sense of meaning and purpose in life» (WHO, 2013b, s. 1) formuleres her som det sentrale kjennetegn ved eudaimoniske aspekter av well-being, selv om man foreløpig anser det empiriske grunnlaget å være for begrenset til å foreslå en indikator.

### 4.3. Selvbestemmelse

**Selvbestemmelsesteori** (Self-determination theory, Ryan og Deci, 2011; Ryan, Huta og Deci, 2008) er en teori om well-being som legger vekt på at mennesker har grunnleggende behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet (relasjon). Autonomi innebærer at individet selv har frihet til å velge og regulere sine foretrukne væremåter og prioriteringer. Autonomi kjennetegnes i dette rammeverket særlig av at personen motiveres av sine selvvalgte indre mål, framfor ytre definerte og dermed mindre autonome mål som status eller rikdom. Kompetanse innebærer at personen kan håndtere og mestre sine omgivelser, i form av både den indre og den ytre verden. Behovet for relasjon dreier seg om å føle seg forbundet med og ivaretatt av andre, og å kunne knytte varige og nære relasjoner.

Personlig vekst, integritet og fungering forutsetter innfrielse av disse tre grunnleggende behovene, og at omgivelsene støtter og fremmer slik innfrielse. Ryan et al. (2008) vektlegger hvordan selve prosessen med å oppfylle behovene fører til well-being, altså å være i relasjon, utøve kompetanse og oppleve autonomi. Well-being er i dette perspektivet derfor ikke å forstå som gode opplevelser eller tilfredshet, men som et utfall av prosessen der individet i samspill med sine omgivelser tilfredsstiller disse grunnleggende behovene. Well-being innebærer dermed at individet fungerer godt, både i forhold til seg selv og til sine ytre omgivelser. Well-being fordrer i denne modellen dermed også at omgivelsene, både i form av viktige andre personer og samfunnsbetingelsene mer generelt, gjør det mulig å tilfredsstille behovene for autonomi, kompetanse og relasjon. Denne teorien grupperes ofte sammen med de eudaimoniske teoriene (Deci og Ryan, 2008), men er også en behovsteori.

Det kan nevnes at Ryan og Deci (2011) innenfor dette rammeverket også bruker ordet «wellness». Dette viser til det de omtaler som «full and vital functioning», noe som markerer et skille til både «happiness» og subjektiv well-beingbegrepet, og er klart plassert innenfor funksjonsperspektivet. Sunnhet er muligens det norske uttrykket som befinner seg betydningsmessig nærmest «wellness» i denne sammenhengen, selv om konnotasjonene ikke er helt de samme.



## 4.4. Funksjonell well-being

**Functional well-being approach** (FWBA) er en tilnærming utviklet av den norske psykologen Joar Vittersø. Her legges det vekt på hvordan ikke-hedoniske følelser, slik som inspirasjon, interesse og engasjement er nødvendige bidrag til et godt liv (Vittersø, 2013; Vittersø et al., 2010). Slike følelser kalles i dette perspektivet eudaimoniske følelser. Forfatterne poengterer at hedonisk behagelige følelser har en tendens til å passivisere heller enn å aktivisere, og at eudaimoniske forståelser må ha rom for følelser som stimulerer til aktivitet eller «well-doing». Til forskjell fra positive hedoniske følelser, som vi typisk opplever etter å ha oppnådd noe, er de eudaimoniske følelsene i større grad knyttet til motivasjon og aktivitet, dvs. selve prosessene forbundet med det å være i utvikling eller på vei mot å oppnå noe. Vittersø bruker også begrepet eudaimonisk orientering, som et tentativt fagbegrep som omfatter blant annet tendens mot nysgjerrighet, kompetanse og personlig vekst, og åpenhet for kompleksitet. Slike elementer kan tenkes å inngå i en form for eudaimonisk well-being. Dette bidraget har betydning fordi det kombinerer følelsesperspektivet og funksjonsperspektivet, som tradisjonelt kjenntegner henholdsvis hedonia og eudaimonia. Det legger også vekt på hvordan well-being kan forstås som en prosess, heller enn som en statisk enhet.

## 4.5. Sosial well-being

Sosial well-being er et begrep som brukes av blant andre sosiologen Keyes (1998, 2013). Teoretisk indikerer begrepet, slik Keyes bruker det, i hvilken grad en person fungerer godt i den sosiale verden. Keyes tenker seg at begrepet sosial well-being fanger opp aspekter utover positive relasjoner slik dette forstås i Ryff og Singers modell for psykologisk well-being (PWB). Sosial well-being dreier seg i denne sammenhengen om hvordan personer har det som deltakere eller borgere, ikke primært i sine nære relasjoner, men innenfor bredere fellesskap som lokalmiljø og samfunn. Både teoretisk og operasjonelt omfatter begrepet følgende fem komponenter: **Sosial integrasjon** viser til opplevelsen av at man er en del av samfunnet, for eksempel ved å tilhøre et fellesskap som et nabolag eller en by. **Sosialt bidrag** dreier seg om opplevelsen av å kunne bidra med noe til samfunnet. Keyes (1998) knytter bidragsbegrepet også opp til mestringstro, på den måten at personen opplever å være i stand til å bidra. **Sosial aksept** gjelder opplevelsen av at mennesker i bunn og grunn er gode, og er beslektet med tillitsaspektet i Helliwell og Putnams (2004) forståelse av sosial kapital. **Sosial aktualisering** viser

til opplevelsen av at samfunnet er i ferd med å bli et bedre sted for mennesker. Det reflekterer en framskrittstro som antas å være nødvendig for well-being. **Sosial koherens** betyr i dette rammeverket opplevelsen av at samfunnet fungerer på en fornuftig måte. Faktoranalyser av spørreskjemadata tyder på at sosial well-being fanger opp andre aspekter enn psykologisk well-being (tilsvarende Ryff og Singers psykologisk well-being) og hedonisk<sup>VI</sup> well-being (Keyes et al., 2008). I større grad enn mange andre operasjonelle tilnærminger til eudaimonia, utgjør sosial well-being et subjektivt mål på mer «objektive» forhold. Begrepet sosial well-being kan dermed danne en bro mellom community-aspekter (som vil bli presentert nedenfor) og individuelle perspektiver, som ellers er nokså dominerende særlig hva gjelder operasjonalisering av well-being. Sosial well-being inngår som en av tre komponenter i Keyes' flourishing-modell for well-being, som diskuteres i neste avsnitt.

## 4.6. Flourishing

*Begrepet «flourishing» har filosofiske røtter i den aristoteliske tradisjonen, og dreier seg om god fungering. Ordets latinske røtter har å gjøre med vekst og blomstring. Begrepet synes å ha en økende popularitet i litteraturen om well-being, men brukes på ulike måter. Positive følelser blir noen ganger regnet som en komponent i flourishing. Dermed er flourishing et begrep som kan omfatte både eudaimoniske og hedoniske elementer.*

De fleste begrepene som jeg har diskutert hittil, brukes på flertydige og til dels uklare måter. Flourishing-begrepet er ikke noe unntak – tvert imot. Det kan identifiseres to delvis overlappende hovedtilnærminger til begrepet, der flourishing forstås som a) synonym for eudaimonia, eller b) som et alternativ til psykisk helse-begrepet.

**Synonym for eudaimonia.** Flourishing-begrepet anses av noen for å være en mer presis oversettelse av Aristoteles' eudaimonia-begrep. Dette har ofte blitt oversatt til engelsk med «happiness» (Huta og Waterman, 2013), men denne praksisen har ført til begrepsmessig uklarhet fordi happiness-ordet i hverdagspråket forbindes med positive følelser, noe som Aristoteles nettopp forsøkte å avgrense sitt begrep fra<sup>VII</sup>. Eudaimonia dreier seg som tidligere nevnt først og fremst om god fungering gjennom

VI Keyes bruker begrepet «emosjonell well-being»

VII World Happiness Report (Helliwell et al., 2013) gjør bruk av ordet «thriving» som en tilnærming («a loose translation», s. 5) av eudaimonia. Dette ordet er etymologisk beslektet med det norske verbet «å trives».

aktivitet. Positive følelser kan være en konsekvens av eudaimonia, men regnes ikke vanligvis som en komponent i eudaimonia. I stedet for å snakke om eudaimonia som «happiness», foretrekker derfor en del filosofer å heller å gjøre bruk av og videreutvikle flourishing-begrepet, noe jeg kommer tilbake til helt på slutten av dette underkapitlet.

**Alternativ til psykisk helse-begrepet.** Flourishing-begrepets økende popularitet har til en viss grad bakgrunn i vanskene med å bruke psykisk helse-begrepet i en well-beingsammenheng. Tilhengere av flourishing-begrepet forsøker å rokke ved den etablerte forestillingen om psykisk helse som ensbetydende med fravær av psykiske lidelser (Keyes, 2005). Når flourishing-begrepet brukes på denne måten, inkluderer det gjerne well-beingkomponenter utover dem som vanligvis kategoriseres som eudaimoniske. Framstillingen videre, særlig presentasjonen av perspektivene til Keyes (2005, 2013) og Huppert og So (2013), tar utgangspunkt i denne tilnærmingen til flourishing-begrepet.

Keyes (2005, 2013) har argumentert for at det han kaller «mental well-being» bør forstås som begrepsmessig uavhengig av psykiske lidelser. Man kan være fri for psykiske lidelser, men samtidig ha lav well-being. Tilsvarende er det mulig å ha relativt høy grad av well-being selv om man tilfredsstiller kriteriene til en psykiatrisk diagnose. Med begrepet «complete mental health» viser Keyes til fravær av symptomer på psykisk lidelse, og høy grad av well-being i form av flourishing (Keyes et al., 2008). Dette er et nokså intrikat begrepslandskap. Kjennetegnet på individer preget av flourishing er ifølge Keyes og Annas (2009) er imidlertid at de har:

«high levels of hedonic and eudaimonic well-being, meaning they feel good about life and are functioning well in life. Languishing individuals have low levels on both types of subjective well-being, meaning they don't have much good feeling toward life and they don't see themselves functioning well in life» (Keyes og Annas, 2009, p. 199).

Noe som skiller Keyes' forståelse fra mange andre, er at flourishing antas å bestå av både emosjonell, psykologisk og sosial well-being. Flourishing er ifølge Keyes altså ikke utelukkende et eudaimonisk begrep, men inneholder også positive følellestilstander, samt god sosial fungering utover tilstedeværelsen av gode sosiale relasjoner.

Huppert og So (2013) definerer flourishing konseptuelt som «opplevelsen av at livet går bra» (s. 838, min oversettelse). Dette subjektive

fenomenet omfatter ifølge forfatterne både følelser og fungering, altså hedonia og eudaimonia. I deres betydning er flourishing ensbetydende med god psykisk well-being, og utgjør selve kjernen i psykisk helse (s. 838). Med well-being mener de her: «Well-being is seen as lying at the opposite end of a spectrum to the common mental disorders (depression, anxiety)» (Huppert og So, 2013, p. 837). Denne definisjonen plasserer dermed well-being på samme begrepsakse som psykiske lidelser. En slik tilnærming kan sies å være noe overraskende, fordi well-being av de fleste andre forfattere forstås som noe mer og annet enn fravær av psykisk lidelse. Huppert og So (2013) skriver selv at «we need to study flourishing in its own right, and not as the mere absence of mental disorder» (s. 838).

Basert på faktoranalyser av data fra European Social Survey kommer de fram til to faktorer. Den første velger de å kalle positive karakteristika, og omfatter følelsesmessig stabilitet, vitalitet, optimisme, resiliens, positive følelser og selvaktelse. Den andre kalles positiv fungering, og omfatter engasjement, kompetanse, mening, og positive relasjoner. Faktorene omfatter således både positive følelser og subjektive eudaimoniske mål. De eudaimoniske komponentene tilsvarer i stor grad Ryff og Singers modell, bortsett fra at autonomi ikke nevnes. Til forskjell fra Keyes' flourishing-rammeverk nevnes ikke bredere samfunnsforhold som sosialt bidrag eller sosial integrasjon. Det kan også bemerkes at Huppert og Sos operasjonelle definisjon av flourishing er inspirert av det psykiatriske diagnosesystemet: Tilstedeværelse av positive følelser, samt tilstedeværelse av minst 4 av 5 øvrige positive karakteristika, samt tilstedeværelse av minst 3 av 4 alle positive funksjonsmål.

Som en utvidelse av det tradisjonelle subjektiv well-beingparadigmet (følelser og livstilfredshet) har Diener, Wirtz, et al. (2010) utviklet et måleinstrument for flourishing. Her trekker de både på Ryff og Singers (1998) modell for psykologisk velvære, samt Putnams (1995) perspektiver på sosial kapital. Det kan bemerkes at instrumentet, i tillegg til å omfatte vanlig forekommende eudaimoniske elementer som mening, relasjoner og engasjement, også tar med sosialt bidrag: «I actively contribute to the happiness and well-being of others». I motsetning til Keyes' tilnærming er dette elementet her generelt formulert, og viser ikke eksplisitt til bidrag til samfunnet. Instrumentet tar dermed, i likhet med Huppert og Sos, utgangspunkt i en mer individualistisk forståelse av flourishing -begrepet enn Keyes' indikatorsystem gjør.

Martin Seligmans populærvitenskapelige bok *Flourish* (2011) tar dels utgangspunkt i Huppert og Sos forståelse, men bruker flourishing-begrepet primært som en betegnelse på høy well-being, basert på modellen PERMA. Dette akronymet viser til bestanddelene positive emosjoner, engasjement, relasjoner, mening og oppnåelse (achievement). I likhet med de ovenfor nevnte tilnærmingene til flourishing, inngår positive følelser i denne definisjonen. Selv om mange vil være enig i at PERMA-komponentene har med well-being å gjøre, har modellen foreløpig ikke blitt teoretisk diskutert eller empirisk validert i særlig grad.

Siden flourishing konseptualiseres på mange ulike måter, kan det være nyttig å sammenligne modellene med tanke på hvilke komponenter som inngår i begrepet. I tabell 5 (neste side) gis det en illustrasjon av sentrale komponenter i de fire nevnte modellene for flourishing, og dermed også en oversikt over likheter og forskjeller mellom dem. Tabellen er basert på en sammenfatning av Hone, Jarden, Schofield og Duncan (2014).



**Tabell 5. Ulike konseptualiseringer av flourishing i den samfunnsvitenskapelige faglitteraturen**

Keys	Huppert og So	Diener	Seligman
Positive følelser (interesse)	Engasjement	Engasjement	Engasjement
Formål i livet	Mening	Formål og mening	Mening og formål
Selvaksept	Selvaktelse	Selvaksept og selvaktelse	
Positive følelser (glede)	Positive følelser		Positive følelser
Mestring av omgivelsene	Kompetanse	Kompetanse	Oppnåelse/ kompetanse
	Optimisme	Optimisme	
Positive relasjoner	Positive relasjoner	Positive relasjoner	Positive relasjoner
Sosialt bidrag		Sosialt bidrag	
Sosial integrasjon			
Sosial aktualisering			
Sosial aksept			
Sosial koherens			
Personlig vekst			
Autonomi			
Livstilfredshet			
	Emosjonell stabilitet		
	Vitalitet		
	Resiliens		

Basert på Hone et al (2014)



Hone et al. (2014) kommenterer at det så langt bare er Keyes' teoretiske rammeverk som har vært gjenstand for omfattende empirisk validering, og at bruk av operasjonaliseringer av de tre andre modellene fører til temmelig ulike resultater. Følgelig bør bruk av flourishing-mål i indikator-sammenheng foretas med varsomhet.

Selve begrepet flourishing er historisk basert i et aristotelisk fungerings-prinsipp (jfr. Jørgensen og Nafstad, 2004), samtidig som det i praksis nå også brukes om modeller som også tar inn det hedoniske følelses-aspektet. Man kan kanskje si at innføring av flourishing-begrepet i samfunnsvitenskapene (jfr. tabell 5) i noen grad har bidratt til å bygge ned distinksjonen mellom hedonia og eudaimonia-«fløyene», og dermed til en mer integrert tilnærming til subjektiv well-being, bredt forstått. En ulempe med denne brede måten å bruke flourishing-begrepet på kan imidlertid være at den filosofisk baserte forbindelsen med eudaimonia-begrepet blir utvannet, slik at vi sitter igjen med nok et begrep som forsøker å fange «alt».

Jeg vil derfor avslutningsvis kort nevne to filosofiske tilnærminger til flourishing-begrepet. Raibley (2012) kombinerer flourishing med selvbestemmelse i det han kaller «agential flourishing» Mennesker som «blomstrer» har personlig valgte mål eller verdier som de søker å ivareta og realisere gjennom selvstendig valgte handlinger. Og videre: «One's valuational and motivational systems must be functioning in a particularly robust way, so that one is stably disposed to realize one's values to a sufficient degree», noe som særlig gjøres gjennom å kultivere gode vaner. Raibley (2012) argumenterer for at følelser også har en plass i dette bildet. Positive følelser reflekterer imidlertid well-being bare når følelsen gjelder noe som verdsettes. Å se mye på TV gir positive følelser i øyeblikket, men hvis personen i ettertid opplever at dette ble sløsing med tid, og ikke i tråd med hvordan man ønsker å bruke sin fritid, kan ikke TV-tittingen sies å uttrykke well-being. Det kan videre helt kort nevnes at flourishing-begrepet også brukes av filosofen Nussbaum (2000), se avsnitt 5.1. Hun forstår flourishing som knyttet til menneskets funksjonelle kapabiliteter (capabilities; mulighetsrom) som helse, praktisk fornuft og tilknytning (jfr. Tiberius, 2013b). Dette leder oss over til det som kalles objektive teorier.



## 5. Objektive teorier

*Såkalte objektive teorier omfatter elementer eller forhold som antas å være gode eller fordelaktige for en person, uavhengig av personens subjektive opplevelse av dem. Sammenstillinger av slike elementer eller forhold kalles gjerne objektive lister.*

### 5.1. Hva menes med objektive teorier?

At en teori eller et begrepsrammeverk om well-being kalles «objektiv», betyr i denne sammenheng at teorien legger vekt på bestemte forhold eller egenskaper som antas å fremme eller utgjøre well-being, uavhengig av folks subjektive opplevelser. Eksempler på slike forhold kan være kunnskap, mening eller frihet. At teorien er objektiv, betyr altså ikke her at den er «sann», men at subjektive elementer som følelser eller evalueringer ikke legges til grunn for det som utgjør well-being. Tilhengere av objektive teorier vektlegger at det finnes ting som er gode for mennesker, uavhengig av om de selv skulle ønske eller like dem. Kritikere påpeker at individer selv er de beste til å avgjøre hva som utgjør well-being for dem, og påpeker farene ved at andre, som forskere eller filosofer, skal fastlegge kriteriene for hva som er godt eller ønskelig (se blant annet Parfit, 1984, Tiberius, 2013a).

De foregående avsnittene om eudaimoniske begreper inneholder allerede teorier eller modeller som noen ganger forstås som objektive lister. Modeller som inneholder et sett med bestemte måter å fungere på, slik som hos Ryff og Singer (2008), kan i teoretisk forstand betraktes som en objektiv liste. Ikke minst vil behovsteorier kunne forstås som objektive på den måten at de antar at well-being samsvarer med oppfyllelse av grunnleggende behov. Av de ovenfor nevnte utgjør selvbestemmelsesteori (Ryan og Deci, 2011; Ryan et al., 2008) det klareste eksemplet på dette, der det postuleres at well-being forutsetter at behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet er imøtekommet.

Andre former for objektive teorier kan man finne i levekårsforskningen. Noen av disse vil ta form av lister over levekårskomponenter, mens andre legger vekt på mer dynamiske og komplekse strukturelle fenomener som for eksempel sosial kapital og sosial marginalisering (jfr. Barstad, 2014). Alle levekårsteorier angår well-being, men det vil være ulike oppfatninger om hvorvidt de dreier seg om well-being som sådan, eller forutsetninger eller determinanter for well-being. Det vil være utenfor både dette notatets

mandat og ikke minst forfatterens kompetansefelt å gå nærmere inn på levekårsforskningen. Jeg vil i stedet nedenfor vise til en tilnærming som forbinder levekår med well-being i et frihets- eller mulighetsperspektiv. Denne tilnærmingen trekker på funksjonsbegrepet og psykologisk fungering, og har dermed flere forbindelseslinjer til de hittil presenterte perspektivene. Senere i notatet vil jeg drøfte «community well-being»-begrepet, som også tar inn i seg mer makrososiale og strukturelle aspekter og dermed også er forbundet med levekårsperspektivet.

## 5.2. Well-being som mulighetsrom til å fungere godt

*I dette delkapitlet beskrives kapabilitetstilnærmingen, et perspektiv som legger vekt på frihet som en nødvendig forutsetning for å kunne oppnå god fungering. Well-being dreier seg her om å ha mulighetsrom til å kunne fungere godt. Denne tilnærmingen knytter levekårsaspekter og subjektive opplevelser sammen, blant annet fordi samfunnsmessige forutsetninger for friheten til å fungere betraktes som sentralt for well-being.*

Innenfor det som kalles kapabilitetstilnærmingen legger økonomen Amartya Sen (2005) og filosofen Martha Nussbaum (2000, 2003, 2011) vekt på hvordan det å kunne fungere godt er sentralt for well-being. Dette perspektivet er, i likhet med de eudaimoniske perspektivene nevnt over, forankret i den aristoteliske tradisjonen. Innenfor denne tilnærmingen omfatter det å fungere både grunnleggende elementer som å være ved god fysisk helse og å arbeide, og mer sammensatte tilstander som å oppleve egenverd og å kjenne seg emosjonelt balansert.

Det sentrale i Sens og Nussbaums perspektiv er ikke bare fungeringene i seg selv, men hvilken frihet personer faktisk har til å oppnå de levestandardene (fungeringene) de ønsker. Det er et grunnleggende politisk og institusjonelt ansvar å sikre slike og opprettholde former for frihet. La oss si at en person verdsetter å holde seg i god form, ha en aktiv fritid i naturen, og å være politisk deltakende. Dette er eksempler på konkrete fungeringer. Well-being har i dette perspektivet å gjøre med hvilken grad av frihet en person har til å virkeliggjøre disse ønskede fungeringene, det vil si å leve på måter som personen ønsker og verdsetter. Nussbaum (2000) formulerer dette slik: «Instead of asking about people's satisfactions, or how much in the way of resources they are able to command, we ask, instead, about what they are actually able to do or be» (s.12).

I tråd med Barstad (2014) kan kapabilitet forstås som et mulighetsrom. I kapabilitetsperspektivet er det avgjørende at personen selv har

mulighet til å definere ønskede fungeringer. Kapabilitet blir derved en form for frihet til å kunne oppnå egendefinerte måter å fungere på. Personen kan selv velge å bruke friheten eller å la være. Det å kjenne tilfredshet eller å ha ressurser er i seg selv ikke ensbetydende med valgfrihet. Mulighetsrommet utvider eller begrenser muligheten for å omgjøre ressursene til ønskede fungeringer (Sen, 2009).

Kapabilitetstilnærmingen kalles en tilnærming (approach) nettopp fordi den tilbyr et bredt begrepsmessig rammeverk heller enn en teori om hva som fører til well-being (Robeyns, 2005). Nussbaum (2000, 2011) legger fram en oversikt over elementer som kan tenkes å inngå i en liste over kapabiliteter. Denne lista, basert på en oversettelse foretatt av Barstad (2014), omfatter:

- liv
- kroppslig helse
- kroppslig integritet
- sanser
- fantasi og tenkning
- følelser
- praktisk fornuft
- samhörighet
- relasjon til andre arter
- lek
- politisk og materiell kontroll over omgivelsene.

Nussbaums oversikt er normativ på den måten at den utgjør en filosofisk begrunnet mal for hvilke kapabiliteter gode, rettighetsbaserte samfunn bør tilrettelegge for (Nussbaum, 2011). Lista omfatter flere og til dels mer grunnleggende elementer enn de eudaimoniske perspektivene som er nevnt tidligere. Noe som særpreger denne lista, er at den også viser til indre, subjektiv opplevelse, ved at den omfatter det avgjørende mulighetsrommet som ligger i det å kunne sanse, tenke og føle. Dette er ifølge Nussbaum ikke bare knyttet til egeninteressen ved å føle seg vel. Evner til medfølelse og identifikasjon med andre er nødvendig for å opprettholde samfunn som skaper fortsatte mulighetsrom. Nussbaum (2003) understreker at hennes liste ikke er ment å være komplett, og det er heller ikke vanlig å forstå hennes tilnærming som en fullendt teori.

Den nasjonale velferdsindeksen Human Development Index (HDI) er teoretisk basert på Sens kapabilitetsbegrep (Taylor, 2015), og kan sies å være en operasjonalisert objektiv liste. Den består av forventet levealder,

en utdanningsindikator samt kjøpekraftsjustert brutto nasjonalinntekt. Her kan man tenke seg at helse (i form av forventet levealder), utdanning og inntekt er sentrale elementer som gir mulighetsrom for å oppnå fungeringer eller levemåter som personer verdsetter.

Forholdet mellom begrepene kapabilitet og well-being er sammensatt. Med well-being menes noen ganger selve kapabiliteten (mulighetsrommet til å kunne fungere). I en slik forståelse er well-being lik friheten til å kunne fungere. Denne vinklingen er relativt vanlig i litteratur som trekker på Sens og Nussbaums perspektiver. Andre ganger brukes well-being om selve den oppnådde fungeringen. Her blir well-being å forstå som hvordan personer faktisk fungerer, etter for eksempel hedoniske eller eudaimoniske kriterier. Kapabilitetsbegrepet kan også omfatte frihet til andre formål enn å realisere egen well-being, og utgjøre derfor et mer omfattende agens- eller frihetsbegrep (Robeyns, 2005). Noen kritikere har imidlertid påpekt at kapabilitetsbegrepet legger for mye vekt på individets mulighetsrom, på bekostning av andre aspekter ved kollektiv fungering slik som tilhørighet og deltakelse (Dean, 2009).

En av kapabilitetstilnærmingens styrker er at den knytter sammen både levekårsaspekter og subjektive opplevelser gjennom å vektlegge mulighetsrommet for at personer kan fungere godt. Kapabilitetstilnærmingen har også klare normative implikasjoner i vektleggingen av frihet som nødvendig for å realisere well-being.

## 6. Livskvalitet

*Det tverrfaglige begrepet «quality of life» brukes på engelsk om well-being i generell forstand, og gjerne spesifikt om objektive livsbetingelser eller levekår. Det er imidlertid tegn til en glidning mot mer subjektive forståelser av quality of life-begrepet. På norsk brukes uttrykket livskvalitet noen ganger om well-being generelt, men ofte om subjektiv opplevelse av å ha det godt. Det engelske faguttrykket quality of life samsvarer derfor ikke nødvendigvis helt med det norske livskvalitetsbegrepet.*

Det engelske fagbegrepet «quality of life» (QoL) brukes i en rekke fagdisipliner og sammenhenger, men det foreligger ingen endelig konsensus om hva begrepet viser til. I en systematisk litteraturoppgjennomgang konkluderte Taillefer, Dupuis, Roberge og LeMay (2003) at quality of life-begrepet, slik det brukes i en helsesammenheng, er utilstrekkelig utviklet. Det brukes kort sagt om alt fra levekår til følelser,

altså fra det helt objektive til det helt subjektive. En slik bredde kan bidra til begrepsforvirring. Samtidig reflekterer denne bredden at det er et bredt sett av fenomener som kan sies å utgjøre livskvalitet. Dermed kan det argumenteres for at indikatorer for quality of life bør være både objektive og subjektive (Sirgy, 2012; Sirgy et al., 2006). Som for begrepet well-being er det innenfor de ulike tradisjonene gjerne også uklare grenser mellom hva som regnes som begrepsinnhold og hva som regnes som determinanter.

Det er heller ikke slik at well-being og quality of life-begrepet brukes på helt overlappende måter. Gasper (2010) framhever at mens well-being ofte brukes om individets egen opplevelse, brukes quality of life som engelsk faguttrykk i større grad om egenskaper ved kontekster eller omgivelser, herunder det vi på norsk gjerne kaller levekår (se også Mathews og Izquierdo, 2008). Tilsvarende viser Frey og Stutzer (2009) til at quality of life-begrepet viser til i hvilken grad en persons liv anses som ønskelig (desirable), som regel basert på mer objektive egenskaper ved personens miljø. Samtidig er det også en tradisjon for å bruke begrepet «health-related quality of life» (Gasper, 2010). Quality of life kan derfor synes å være et begrep som brukes særlig i litteratur om levekår og om livskvalitet forbundet med somatisk helse, mens den psykologisk orienterte litteraturen ser ut til å foretrekke begrepet well-being i større grad enn quality of life.

I samfunnsvitenskapene generelt er det likevel nokså vanlig at det engelske quality of life-begrepet også innbefatter subjektive aspekter. «International Society for Quality-of-Life Studies», en toneangivende sammenslutning av samfunnsvitenskapelige forskere, definerer quality of life som en egenskap ved et sosialt system<sup>viii</sup>, men understreker at både personer, nærmiljøer eller land kan være eksempler på sosiale systemer. Videre poengterer de at indikatorer på quality of life kan rette seg mot objektive sider ved virkeligheten, eller subjektiv opplevelse. Michalos (2008) setter likhetstegn mellom quality of life og well-being, og anser quality of life / well-being som en funksjon av både objektive levekår og subjektive opplevelser og følelser. Michalos bruker her quality of life / well-being som et paraplybegrep, nokså tilsvarende Barstads (2014) velferdsbegrep som omfatter både levekår og subjektiv livskvalitet. Camfield og Skevington (2008) kommenterer at det synes å være en viss glidning over tid i retning av mer subjektive forståelser av quality of life. De viser til WHO's prosjekt WHOQOL (The World Health Organization

---

viii <http://www.isqols.org/about-isqols/isqols-bylaws/>, nedlastingsdato 9. mars 2015.

Quality of Life assessment), der definisjonen av quality of life begynner med «An individual's perception of...». Økonomen Robert Costanza har forsøkt å kombinere de objektive og subjektive tilnærmingene i begrepet «overall human QoL», som han forstår som en funksjon av både graden av behovstilfredsstillelse og graden av opplevd tilfredshet hos personer eller grupper (Costanza et al, 2007).

Det er altså svært stor variasjon i måten å bruke uttrykket quality of life på. Den tiltakende dialogen mellom mer kontekstrettede fagområder som f eks sosiologi og makroøkonomi og mer individrettede som psykologi og mikroøkonomi, tilsier at det er behov for mer presis begrepsbruk, ikke minst slik at personer med ulik fagbakgrunn skal kunne forstå hverandre.

Den relativt utbredte internasjonale faglige bruken av uttrykket quality of life som (blant annet) objektive levekår skiller seg noe fra den norske fagforståelsen av ordet livskvalitet, som noen ganger avgrenses til subjektive opplevelser av well-being. Næss (2011a) gjør bruk av en ganske sterkt avgrenset subjektiv definisjon: Livskvalitet innebærer å oppleve livet som godt, og ha en grunnstemning preget av glede. I boka der dette begrepet inngår (Næss, Moum og Eriksen, 2011), brukes uttrykkene livskvalitet, å ha det godt, og psykisk velvære som synonymer (Næss, 2011a, p. 15). Barstad (2014) velger, som tidligere nevnt, å skille mellom livskvalitet og levekår som henholdsvis subjektive/indre og objektive/ytre innfallsvinkler til velferd eller well-being. I denne forståelsen er altså både livskvalitet og levekår noe som inngår i well-being. Næss et al. (2011) presiserer at de har valgt et avgrenset livskvalitetsbegrep, men at det også finnes bredere tilnærminger der livskvalitetsbegrepet også omfatter mer objektive forhold som levekår (s. 23).

I norskspråklig sammenheng benyttes noen ganger de mer presise uttrykkene subjektiv livskvalitet eller opplevd livskvalitet. Det foreligger ingen systematiske studier av norsk begrepsbruk på dette feltet. Uttrykket subjektiv livskvalitet ser ut til å brukes til dels om subjektiv well-being (følelser og tilfredshetsvurderinger), men ikke utelukkende. Uttrykket opplevd livskvalitet er semantisk mindre forbundet med subjektiv well-being fordi det ikke gjør bruk av ordet subjektiv, og har blitt brukt om mer eudaimoniske forståelser. Eksempelvis skriver Folkehelseinstituttet i en nettartikkel<sup>IX</sup> at «opplevd livskvalitet er viktig for den enkelte, og kan også bidra til gode familierelasjoner, oppvekstkår, fungering i arbeidslivet, og for befolkningens generelle helse».

IX <http://www.fhi.no/artikler/?id=107961>, nedlastingsdato 10. november 2014.

Livskvalitet defineres her som om «å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement».

Oppsummert: Begrepet quality of life brukes på engelsk om well-being generelt, og ofte om objektive livsbetingelser eller levekår. Trolig er det likevel en glidning mot økende bruk av subjektive forståelser. På norsk brukes begrepet livskvalitet noen ganger om well-being generelt, men oftest om subjektiv opplevelse av å ha det godt.

## 7. Nærmere om sosiale relasjoner, tilhørighet og mestring

*I folkehelsearbeidet er begrepene sosial støtte, tilhørighet og mestring sentrale. Dette kapitlet inneholder korte drøftinger av disse begrepene, i lys av de ulike perspektivene på well-being.*

### 7.1. Sosiale relasjoner og sosial støtte

Psykologisk faglitteratur viser ofte til betydningen av sosiale relasjoner for well-being. I noen tilfeller regnes gode sosiale relasjoner som et definerende aspekt ved well-being, slik som i Ryff og Singers modell for psykologisk well-being og i Deci og Ryans selvbestemmelsesteori. Mens andre livsdomener som jobb eller fritid sjelden inngår i akademiske definisjoner av well-being, står sosiale relasjoner i en særstilling fordi det er vanskelig å tenke seg at et menneske kan fungere, utvikles og trives uten å være i samspill med andre (Nafstad, 2004). Den avgjørende betydningen av relasjoner understøttes også av nyere nevropsykologisk forskning (Cozolino, 2014). Sosiale relasjoner er derfor ikke bare en påvirkningsfaktor, men en nødvendig betingelse for well-being, og forstås derfor i noen sammenhenger som et definerende kjennetegn ved well-being.

Uttrykkene sosialt nettverk og sosiale bånd er vanlig forekommende og brukes nokså synonymt med sosiale relasjoner. Sosial støtte er et mer avgrenset begrep. Med sosialt **nettverk** menes gjerne det totale omfanget av mellommenneskelige relasjoner rundt et individ eller en



gruppe. Nettverket består altså av en rekke sosiale bånd. Med sosiale **bånd** («ties») kan man forstå relasjoner (forbindelser og kontakter) til andre mennesker, gjennom medlemskap i det Thoits (2011) benevner som primære eller sekundære grupper. Primære grupper er små, uformelle, nærværende og varige, typisk familie, slektninger og venner, altså betydningsfulle andre som personer er emosjonelt knyttet til og som oppleves viktige. Primærgruppene er ikke minst avgjørende for utvikling i de tidlige fasene i livet. Sekundære grupper er typisk mer omfattende og formaliserte, er i mindre grad preget av intimitet, og er ikke nødvendigvis varige. Arbeidsplasser er et eksempel.

Cohen (2004) skiller mellom tre aspekter av sosiale nettverk: Integrasjon, støtte og slitasje (negativ interaksjon). Sosial integrasjon vil si deltakelse i et mer eller mindre bredt omfang av sosiale aktiviteter og relasjoner. Nettverk av sosiale bånd kan tilby sosial støtte, men de er ikke ensbetydende med sosial støtte (Heaney og Israel, 2008; Sixsmith og Boneham, 2007). Cohen (2004) definerer sosial støtte som «a social network's provision of psychological and material resources intended to benefit an individual's ability to cope with stress» (s. 676). I Cohens forståelse har sosial støtte primært virkning som beskyttelse eller buffer mot stress, mens sosial integrasjon har en mer direkte virkning på helse.

Sosial støtte kan omfatte instrumentell støtte, informasjonsstøtte og emosjonell støtte (Cohen, 2004). Instrumentell støtte består av praktisk eller materiell bistand, f. eks hjelp til å utføre oppgaver i hverdagen. Informasjonsstøtte dreier seg om bistand i form av informasjon, f. eks i form av veiledning eller forslag til problemløsning. Emosjonell støtte innebærer blant annet omsorg, empati og tillit.

Sosial støtte kan betraktes både som et subjektivt og som et objektivt aspekt ved well-being. Sørensen (2011) kommenterer at begrepsbruken over tid har hatt en økende vektlegging av forventninger om og opplevelsen av sosial støtte, altså mer subjektive eller psykologiske aspekter av støtte. Dette ser vi blant annet hos Taylor (2011), som forstår sosial støtte som *opplevelsen* av at man blir tatt vare på («cared for»), verdsatt og del av et gjensidig støttende sosialt nettverk.



## 7.2. Tilhørighet

Det er mange måter å tilhøre noe på. Det kan skilles mellom mellom-menneskelig og bredere anlagt tilhørighet. Basert på Yuval-Davis (2006) kan det skilles mellom de følgende perspektivene på tilhørighet (belonging):

- Tilhørighet til emosjonelt viktige andre personer, grupper, steder (Scannell og Gifford, 2010) eller miljøer som personen identifiserer seg med.
- Tilhørighet til en gruppe i den allerede gitte sosiale strukturen.
- Tilhørighet til politiske og etiske verdisystemer.

Opplevelse av identitet og å være forbundet med andre mennesker er fellestrekk ved disse tre perspektivene på tilhørighet. Det å tilhøre har flere ulike funksjoner, herunder forutsigbarhet, og å føle psykologisk trygghet og å være «på hjemmebane». Tilhørighet er ikke en statisk størrelse, men en dynamisk prosess som skjer i et komplekst samspill mellom individuelle behov og væremåter, og kjennetegn ved omgivelsene (Baumeister og Leary, 1995). Personer tilhører dessuten alltid mer enn én gruppe i den sosiale matrisen. Dette fanges av begrepet interseksjonalitet (Choo og Ferree, 2010; Cole, 2009): Man er for eksempel aldri kun kvinne, kun hvit, eller kun arbeidssøker. En rekke strukturelle tilhørighetsvariabler vil kjennetegne en gitt person. Hvordan det oppleves f. eks. å være transperson vil også kunne avhenge av alderskohort og migrasjonsstatus.

Fra et well-beingperspektiv kan det argumenteres at tilhørighet ikke kan reduseres til et psykologisk-affektivt eller sosiologisk-strukturelt anliggende alene (jfr. Hancock, 2007). Well-being, som utfall, påvirkes av både emosjonelle og strukturelle tilhørigheter og samvirket mellom dem. I hvilken grad tilhørighet antas å være en integrert del av well-being, er et definisjonsspørsmål. En for spesifikk formulering snevrer begrepet well-being unødig og uheldig inn. En utelatelse av tilhørighet fra well-being står i fare for å ignorere noe grunnleggende ved mennesker, at vi er uunngåelig knyttet til, og fundamentalt avhengige av, hverandre. I praksis ivaretas det delvis av komponenten sosiale relasjoner, samtidig som ikke alle formuleringer av well-being inkluderer dette. Dette betyr ikke at tilhørighet ikke anses som viktig, men at noen vil betrakte det som en forutsetning for well-being, og ikke et definerende kjennetegn.



### 7.3. Mestring

Mestrings- eller kompetansebegreper inngår i de fleste objektive eller eudaimoniske forståelser av well-being. Begrepene brukes imidlertid på noe ulike måter. En presis begrepsbruk omkring mestring bør dermed si noe om hva det er som skal mestres, og hvorvidt det er snakk om mestring som forutsetning eller kapabilitet, eller mestring som tegn på måloppnåelse.

En ofte sitert definisjon av mestring er «the extent to which people see themselves as being in control of the forces that importantly affect their lives». Denne stammer fra Pearlin og Schooler (1978) og viser til en subjektiv vurdering, i det den legger vekt på personens egen opplevelse av kontroll. Slik sett kan den minne om Banduras (1993) definisjon av mestringstro (self-efficacy), som viser til en persons tro på egen evne til å respondere på og håndtere krav og utfordringer i omgivelsene. Mestring, slik begrepet forstås av Pearlin og Schooler, kan imidlertid rette seg både mot indre (mentale) og ytre (sosiale og materielle) faktorer eller krefter.

På norsk brukes mestringsbegrepet om fenomener som på engelsk kalles coping og mastery. Coping ligger nærmere det norske ordet håndtering i betydning. I mestringsbegrepet, og særlig det engelske ordet mastery, ligger en antakelse om at håndteringen av en gitt utfordring har vært vellykket. Pearlin og Schooler (1978) definerte mestring som en av tre psykiske ressurser som muliggjør «coping», der de to andre var selvtillit og fravær av negative holdninger mot selvet, i tillegg til sosiale ressurser.

Mestringsbegrepet hos Ryff og Singer (1998, 2008) omfatter som tidligere nevnt ikke bare håndtering av utfordringer og krav. De legger vekt på at mestring også innebærer at personen kan finne fram til, velge eller forme omgivelser som er tilpasset personens behov og evner. Deres mestringsbegrep dreier seg derfor ikke bare om å tilpasse seg omgivelsene, men om aktivt å bidra til å skape eller endre dem.

I Nussbaums (2000, 2011) liste over kapabiliteter inngår to elementer som er knyttet til mestring. Det ene er praktisk fornuft, som særlig gjelder muligheten til å kunne reflektere rundt hvordan eget liv best kan leves. Det andre elementet er kontroll over omgivelsene, som omfatter både politisk deltakelse og materiell mestring, herunder rettigheter til eiendom og å søke arbeid på like vilkår som andre. Nussbaums forståelse spenner fra psykologiske kapabiliteter til politisk og institusjonelt gitte rettigheter.

Det er altså et bredt mestringsbegrep som her legges til grunn. I dette rammeverket utgjør de individuelle kapabilitetene en form for frihet, som må ivaretas gjennom sikring av bestemte rettigheter.

## 8. Hverdagsforståelser av well-being

Et lite studert felt er hvordan «lekpersoner», til forskjell fra «eksperter», oppfatter og bruker begreper om well-being. Kunnskap om dette er viktig, både fordi det sier noe om egenopplevelse og prioriteringer og om mulige determinanter for well-being som ikke inngår i de vanlige akademiske forståelsene og modellene. Et forbehold i lesningen av slike studier er dog at folks idéer om well-being ikke nødvendigvis samsvarer med hva som faktisk eller mer objektivt sett er virksomme faktorer i deres livskvalitet (Shedler, Mayman og Manis, 1993). Slik forskning kan likevel ha stor verdi, ikke minst for kommunikasjonsformål i opplysnings- og dialog-sammenhenger der «folk flest» deltar. Videre kan slike studier utgjøre et korrektiv til forskningen for øvrig, gjennom å peke på områder som har blitt oversett, eller å utfordre de regjerende akademiske forståelsesmodellene for well-being.

De fleste studier som foreligger (herunder Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick og Wissing, 2011; Westerhof, Dittmann-Kohli og Thissen, 2001) indikerer at folk har en tendens til å definere well-being delvis som indre opplevelse, og dels i form av ytre faktorer eller livsdomener som i forskningen gjerne forstås som determinanter eller kilder til well-being, så som arbeid, somatisk helse eller relasjoner. Her kunne man kanskje slutte at folk «tar feil» ved å blande well-being med årsaker. Disse funnene kan imidlertid rette oppmerksomheten mot et interessant, men lite studert spørsmål: Er well-being opplevd f.eks. i form av meningsfylte relasjoner konseptuelt det samme som well-being opplevd i form av meningsfylt arbeid? Dette vet vi foreløpig lite om. Mer sikkerhet er det imidlertid knyttet til at det er sosiodemografiske forskjeller i hvordan folk forstår og definerer well-being. Et funn fra studier i denne tradisjonen peker på at den subjektive definisjonen av well-being særlig varierer med alder (McMahan og Estes, 2012; Næss, 2011b; Rojas, 2005; Westerhof et al., 2001). Yngre personer har en tendens til å vektlegge indre opplevelse, mens eldre mennesker i større grad rapporterer ytre faktorer og helse. At ingrediensene i hva som fører til well-being endres over livsløpet, er ikke så overraskende, men igjen kan en stille spørsmål om selve opplevelsen

av å ha det godt også er annerledes for f.eks. en ungdom eller en eldre person. Foreliggende studier gjør det ikke mulig å skille mellom kohort-effekter (f.eks. en kulturelt betinget norm om å ikke snakke om følelser, som var mer utbredt i tidligere tider) versus utviklingseffekter (at ulike stadier i livsløpet byr på ulike fundamentale livsoppgaver som må løses).

Et gjennomgående funn i tverrkulturelle studier av folks egne definisjoner av well-being er at mellommenneskelige relasjoner tillegges svært stor betydning. Dette går igjen i så å si alle studiene, og det kan være grunn til å tro at det er et universelt trekk i hvordan folk opplever eller forstår well-being (Ryff og Singer, 2008; Uchida, Norasakkunkit og Kitayama, 2004). Når det gjelder de definisjonene av well-being som gjelder det psykiske eller indre liv, peker en internasjonal undersøkelse av Delle Fave et al. (2011) mot at indre harmoni, ro og balanse er vel så sterkt vektlagt som positive følelser - også i vestlige land. Som nevnt i innledningen har disse faktorene vært lite vektlagt i forskningslitteraturen, der maksimering av positive følelser har vært sterkere betont (Brockmann og Delhey, 2013).

## 9. Endringer i forskningslandskapet

*Dette kapitlet inneholder korte presentasjoner av to utvalgte utviklings-trekk i forskningen. Det ene dreier seg om en økende erkjennelse av at økonomiske mål ikke er tilstrekkelige som indikatorer på well-being. Det andre angår framveksten av positiv psykologi, en retning innenfor psykologi som fokuserer på å forstå og fremme positive egenskaper ved mennesker og samfunn, som en reaksjon på det som har blitt oppfattet som et dominerende sykdoms- eller lidelsesperspektiv i psykologifaget.*

### 9.1. Fra økonomiske indikatorer til mål for levekår og livskvalitet

Well-being er i høyeste grad et tverrfaglig anliggende. Dette notatet gjør bruk av innsikter fra økonomer, sosiologer, filosofer, antropologer, medisinerer og psykologer. Inntil relativt nylig har det likevel vært en utbredt antakelse at well-being i form av vår kollektive velferd best kan fanges av økonomiske mål. Særlig for internasjonale sammenligninger

har det i det meste av etterkrigstiden vært antatt at høyere nasjonalprodukt eller nasjonalinntekt har vært ensbetydende med nasjonal velferd (Taylor, 2015). En slik antakelse er basert i en form for preferanse-teori, der forutsetningen er at høyere kjøpekraft gir større mulighet til å tilfredsstille summen av individuelle ønsker eller preferanser (Dolan et al., 2011).

Det har i løpet av de siste tiårene vært en økende faglig aksept av at økonomiske mål ikke gir et tilstrekkelig bilde av hvordan individer og kollektiver «har det» (Diener et al., 2009; Diener og Seligman, 2004). Fra 1960-tallet og framover ble det gradvis utviklet en rekke andre mål, kjent som sosiale indikatorer, som følge av erkjennelsen av at produktjonsvekst ikke kunne løse ethvert velferdsproblem (Barstad, 2014). Disse har til felles med økonomiske indikatorer at de er relativt objektive og lar seg måle på tilsynelatende greie måter. På 1970-tallet rapporterte økonomen Easterlin at økonomisk vekst over tid ikke så ut til å samvariere med endringer i subjektive mål på well-being, omtrent tilsvarende de målene som nå blir brukt i subjektiv well-beingtradisjonen (Easterlin, 1974). Det ble dermed stilt spørsmål ved hvorvidt vi blir lykkeligere av økonomisk vekst, og i alle tilfelle ble det tydelig at mål på subjektiv well-being ga andre funn enn mål basert på preferanseteori, i praksis brutto nasjonalprodukt.

Graham (2011b) oppsummerer det slik at innen et gitt land vil de økonomisk bedrestilte som regel ha høyere gjennomsnittlig well-being (målt som subjektiv well-being eller livstilfredshet) enn de som er dårligere økonomisk stilt. Det er også i grove trekk slik at land med høyt brutto nasjonalprodukt (per innbygger) kjennetegnes av høyere well-being enn land med lavt brutto nasjonalprodukt. Easterlins paradoks dreier seg om at det er liten eller ingen sammenheng mellom økonomiske forbedringer i et land over tid, og landets gjennomsnittlige well-being. Helt siden Easterlins tidlige studier på 1970-tallet har det derfor blitt problematisert hvorvidt vekst i BNP er egnet som indikator på well-being i et land.

Inntil relativt nylig ble det imidlertid antatt at subjektiv opplevelse av well-being var for «mykt» eller upresist definert til å kunne monitoreres på en god nok måte. I løpet av de siste tiårene har det blitt utviklet instrumenter også på det subjektive området. Disse instrumentene regnes av mange for å være valide og reliable (Diener et al., 2009; Frey og Stutzer, 2009). I dag er alternativer til økonomiske indikatorer, herunder både objektive levekårsdata samt mål på subjektive opplevelser av livskvalitet, anerkjent både for forskningsformål og som nødvendige og anvendelige

styringsverktøy på velferdsområdet. Subjektiv opplevelse blir nå studert også innen fagfelt som tidligere ikke har befattet seg med menneskers indre liv. For eksempel anvender feltet «behavioural economics» nå i stor grad psykologiske mål på nytte, spesielt subjektiv well-being. Noen økonomer (f. eks. Frey, 2008) snakker endog om en revolusjon i sitt fagfelt.

Teoretisk har det de siste tiårene vært noe glidning bort fra klassisk hedoniske perspektiver på well-being. Det er i følge Sumner (1996) ikke lenger så mange filosofer som sverger til de rent følelsesorienterte forståelsene, mens teorier om livstilfredshet har blitt sentrale. Empirisk er bildet noe annerledes. Det har de siste 20 årene forekommet en stor økning i antall empiriske studier av well-being, samt studier der well-being inngår som prediktor eller antatt årsaksfaktor, eller blant utfallsvariablene. Disse studiene gjør gjerne bruk av både følelses mål og livstilfredshet. De aller siste årene har det også vært en økning i antall empiriske studier av eudaimonisk well-being (god fungering), selv om disse fortsatt utgjør et klart mindretall av publiserte artikler. Mens subjektiv well-being sammenlignes med levekårsindikatorer i en rekke studier, foreligger det foreløpig færre studier som undersøker sammenheng mellom mer objektive levekår og eudaimoniske mål, for eksempel hvorvidt økonomisk frihet påvirker menneskers opplevelse av mening i livet eller å fungere godt.

En annen viktig bevegelse gjelder forståelsen av at well-being er et sammensatt fenomen. Som nevnt har det over årene blitt en økt aksept for at selvrapportert subjektiv well-being utgjør valide mål på well-being (Diener et al., 2009). Det har imidlertid vært mange debatter omkring hvordan slike selvrapporderingsmål best kan utformes. Noen mener at det i hvert fall for praktiske formål holder med ett spørsmål, mens andre mener at well-being best fanges gjennom et mer eller mindre avgrenset batteri av spørsmål (flerleddstilnærming). Enkeltspørsmål av typen «all taken together...» blir i dag ofte ansett som for brede til å fange opp kompleksiteten i well-being (Moum og Mastekaasa, 2011). Det er også en tendens til at subjektiv well-beingbegrepet blir gitt en gradvis utvidet forståelse. Diener, som utviklet Satisfaction With Life Scale (SWLS), har argumentert for supplerende dimensjoner (Diener, Wirtz, et al., 2010). Også i polycysammenheng, der det er nødvendig å begrense omfanget av instrumenter, er det en tendens til å bruke mål som fanger opp flere aspekter ved well-being, jfr. UK Office for National Statistics (Dolan et al., 2011) som nylig har innført et eudaimonisk mål i den store nasjonale undersøkelsen Annual Population Survey.



## 9.2. Positiv psykologi

Den økende oppmerksomheten om well-being må ses i lys av en overordnet helsefaglig utvikling fra patogenese, dvs. hva som forårsaker sykdom, til salutogenese, som dreier seg om årsaker til god helse (Langeland og Vinje, 2013). Innenfor psykologifaget er det særlig retningen positiv psykologi som forbindes med en slik utvikling. Retningen oppsto på svært konkret vis i år 2000, da de allerede godt kjente psykologene Seligman og Csikszentmihalyi (2000) skrev en toneangivende artikkel i tidsskriftet *American Psychologist*. De argumenterte der for et paradigmeskifte i psykologifaget. I årene som har fulgt har det blitt publisert et stort antall studier innenfor positiv psykologi, og en rekke konkrete intervensjonsprogrammer er utviklet for både klinisk sammenheng, skole og arbeidsliv.

Blant de sentrale elementene i positiv psykologi er studier av:

- emosjoner (se for eksempel Algoe, Frederickson og Chow, 2011)
- positive karakteregenskaper (Peterson, Ruch, Beermann, Park og Seligman, 2007)
- takknemlighet (Sheldon og Lyubomirsky, 2006)
- meningsopplevelse (Park, 2011)
- forebygging av psykiske vansker (Sin og Lyubomirsky, 2009)
- sosial endring (Biswas-Diener, 2011)
- læring (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich og Linkins, 2009)
- kultur (Knoop og Delle Fave, 2012).

Positiv psykologi som forskningsbevegelse har vært fokusert på å utvikle et vitenskapelig fundament preget av kvantitative metoder og empirisk etterprøvnbarhet, ikke minst på intervensjonsområdet (jfr. Seligman og Csikszentmihalyi, 2000; Lee Duckworth, Steen og Seligman, 2005). Det er utgitt flere omfattende håndbøker, herunder *Oxford Handbook of Positive Psychology* (Snyder og Lopez, 2009) og *Positive Psychology in Practice* (Joseph, 2015), som inneholder et større antall kapitler skrevet av toneangivende forskere innen de ulike sentrale temaene.

Framstillingen av positiv psykologi som gjennombrudd og nyvinning har imidlertid blitt kritisert for å være gammel vin på nye flasker (jfr. Kristjansson, 2012)<sup>x</sup>. Carol Ryff (1989) hadde allerede over et tiår tidligere skissert sin modell for psykologisk well-being (PWB). Ed Dieners

---

<sup>x</sup> Seligman og Csikszentmihaly (2000) skriver imidlertid også at «We well recognize that positive psychology is not a new idea. It has many distinguished ancestors, and we make no claim of originality» (s.13).



forskning på subjektiv well-being har foregått siden 1980-tallet (Diener et al., 1985), og har gitt opphav til et stort antall grundige studier og viktige begrepsmessige diskusjoner både før og etter etableringen av positiv psykologi. Sosiologen Aaron Antonovsky utviklet på 1970-tallet sin teori om salutogenese, med fokus på årsaker til helse og menneskers ressurser til forskjell fra de ellers dominerende risiko- og sykdomsorienterte modellene (Lindström og Eriksson, 2006). I tillegg hadde sentrale figurer i humanistisk psykologi som Carl Rogers allerede på 1960-tallet presentert modeller for «den fullt fungerende person» (Rogers, 1961). Enda tidligere hadde Marie Jahoda (1958) presentert et rammeverk for psykisk helse som var svært likt Ryff og Singers modell, og som også var et av utgangspunktene for den. Samfunnspsykologiske retninger, som har fokusert særlig på å utvikle strukturer for positiv utvikling, og ikke bare forebygging av psykiske vansker, har eksistert i flere tiår, også i Norge (Carlquist, Nafstad og Blakar, 2007). Det kan likevel ikke underslås at oppmerksomheten omkring positiv psykologi har ledet til en betydelig økt forskningsinnsats innenfor well-beingfeltet, i hvert fall hva angår de psykologiske tilnærmingene.

Både i psykologifaget, særlig innenfor positiv psykologi, samt i allmenheten synes det å være et betydelig fokus på «lykke» og hva individet selv kan gjøre for å «heve lykkenivået». En rekke kritikere har poengtert hvordan denne formen for ansvarliggjøring av individet kan stenge for mer relasjonelle eller systemiske forståelsesformer. Positiv psykologi står ifølge denne kritikken i fare for å promotere en forenkling og individualiserende psykologiforståelse som inngår i en forbruksideologi, manifestert som suksess i markedet for selvhjelpsbøker («tenk deg lykkelig») (Edwards og Imrie, 2008; Greco og Stenner, 2013; Madsen, 2014; Sointu, 2005). Vi kan bli sittende igjen med et bilde av at well-being i siste instans er opp til oss selv – at vi er vår egen lykkes smed.

Positiv psykologi som forskningsfelt har imidlertid hatt uttalte ambisjoner om å befatte seg med mer enn individets lykke. Seligman og Csikszentmihalyi (2000) identifiserte tre hovedtemaer som de framholdt som sentrale for positiv psykologi: Positive opplevelser, positive personligheter, samt positive samfunn og institusjoner («positive communities and positive institutions», s. 8). Røttene til positiv psykologi er vel så sterke i den eudaimoniske tradisjonen som i den hedoniske (Nafstad, 2015). Positiv psykologi har dessuten fremmet kritikker av verdier som selv-sentrering og materialisme (Kasser, 2006). Ifølge kritikerne Christopher og Hickinbottom (2008) er positiv psykologi likevel primært forankret i en individualistisk tradisjon der det er individets tilfredshet og menings-

opplevelse som i siste instans utgjør målestokken for well-being. Linley, Joseph, Harrington og Wood (2006) har imidlertid påpekt hvordan positiv psykologi kan åpne for fruktbare normative diskusjoner både i og utenfor psykologifaget omkring hva det vil si at personer fungerer godt i sine omgivelser.

Det kan nevnes at psykologisk forskning mer generelt de siste årene har hatt et økende fokus på, og utviklet en dypere forståelse av, betydningen av nære samspill for god fungering, ikke minst innen utviklingspsykologi og nevropsykologi (Cozolino, 2014; Smetana, Campione-Barr og Metzger, 2006). Denne forskningen har implikasjoner for hvordan well-being kan forstås, blant annet innenfor oppvekstfeltet. Det har imidlertid vært et påfallende fravær av fokus på det bredere fellesskapets innflytelse (herunder levekårsaspekter) i psykologisk forskning (Nelson og Prilleltensky, 2010).

## 10. Drøfting av begrepsbruk

### 10.1. Begreper versus fenomener

Det er tankevekkende at vi ikke har et mer avklart faglig begrepsapparat for noe som er så grunnleggende viktig for oss mennesker som vår well-being. Mange av spørsmålene som antikkens filosofer stilte om hva som kjennetegner et godt liv, står fortsatt langt fra tilfredsstillende besvart. I tråd med den norske språkpsykologen Rommetveit (2000) kan det være fruktbart å skille mellom:

- *Ordene* som brukes (ulike ord som benevner well-being; språklige valg),
- De faktiske *fenomenene* de viser til (well-being som noe faktisk eksisterende),
- *Forestillingene* vi har (idéer om og opplevelser av well-being).

Rent begrepsmessig er det minste problemet at det finnes ulike ord for å beskrive et gitt fenomen. Et større problem er at et gitt well-beingord kan vise til temmelig forskjellige fenomener. Dette gjelder mange av ordene som har blitt drøftet så langt (for eksempel livskvalitet). Dette er i seg selv utfordrende å håndtere. Hvordan kan jeg vite at det du snakker om, med samme begrep som meg, viser til det samme fenomenet, eller en tilsvarende type opplevelse?

Grenseoppgangen mellom de ulike ordene er også problematisk. Det er eksempelvis ikke tydelig hvor grensen eventuelt måtte gå mellom det å være tilfreds og det å være lykkelig. Problemet kan imidlertid vise seg å være enda mer komplekst dersom selve fenomenene, altså det begrepene viser til, heller ikke enkelt lar seg differensiere. Kan for eksempel våre følelsesmessige opplevelser helt og fullt skilles fra våre evalueringer (neppe, ifølge Clore og Huntsinger, 2007)? Kan opplevelsen av mening skilles fra kilden til mening? Det foreligger ikke endelige svar på disse spørsmålene. Derfor er det lite sannsynlig at vi vil komme fram til en helt entydig fagterminologi. Inntil videre er trolig det beste vi kan gjøre å omgå begrepene med varsomhet og forsøksvis presisjon, og avklare medvåre dialogpartnere i hvilken grad vi snakker om det samme well-beingfenomenet, og hvilke forutsetninger vi har lagt til grunn omkring forståelsen og begrepsfestelsen av dette fenomenet.

## 10.2. Om beskrivelser og normativitet

Innenfor de hittil nevnte modellene går det et hovedskille mellom well-being som indre tilstand eller well-being som fungering. Videre er det et sentralt spørsmål om fungering er noe som best betraktes som subjektivt (hvor godt fungerer jeg) eller mer objektivt (hvor godt fungerer en gitt person, gitt bestemte standarder).

Nå og da blir de ulike modellene for well-being satt opp mot hverandre som konkurrerende modeller. For at modeller skal kunne sies å være i konkurranse med hverandre, må de gjøre forsøk på å konseptuelt fange eller forklare samme fenomen. Det framgår imidlertid av begrepsdiskusjonen over at de ulike well-beingbegrepene, og deres antatte konseptuelle strukturer, ikke nødvendigvis relaterer seg til de samme fenomenene. De mest hedoniske tilnærmingene dreier seg om kroppens følelsesmessige responser, de mer kognitive om bevisste vurderinger. Noen av de eudaimoniske tilnærmingene dreier seg mest om psykisk fungering (Ryff og Singers modell for psykologisk well-being), mens andre er mer orientert mot sosial fungering (Keyes' begrep sosial well-being), og objektive listeteorier dreier seg om mer objektive mål på muligheter til måloppnåelse (Sen, Nussbaum) eller strukturelle aspekter (levetårsteorier). I et valg av konseptuell tilnærming, er det altså ikke nødvendigvis utelukkende spørsmål om hvilken modell som «er best», men hvilken som egner seg best til å forstå, kartlegge eller monitorere det aktuelle anliggende.

Når det er sagt, vil valg av modell og terminologi også kunne innebære et normativt valg om hva som regnes som godt og verdifullt i et samfunn, og dermed til en viss grad også «menneskesyn» (Blakar, 2006). Hva som regnes som ønskelig vil både reflekteres i, men potensielt også formes av, valg av begreper, teoretiske begrunnelser og styringsindikatorer. Tiberius (2013a) påpeker at enhver teori om well-being uunngåelig har noe normativt ved seg. Det finnes ingen nøytral teori. Ethvert element i en teori må kunne argumenteres for og legitimeres, fordi det alltid er mulig å tenke seg et annet innhold i teorien. Dette er et velkjent problem med de såkalt objektive listene. Hvem skal avgjøre hvilke elementer som skal stå på lista (utvalgsproblemet), og hvordan skal de ulike elementene vektas (aggregeringsproblemet)? Selv om slike lister kan avgjøres ved en eller annen konsensus, er det fortsatt ikke gitt at de er overførbare fra en kultur til en annen.

Noe som ofte overses, er at slike problemer også gjelder for de subjektive teoriene. Ikke sjelden blir subjektive tilstander og følelser (typisk positive følelser og fravær av negative følelser) framstilt som noe selvsagt, som derfor kan inngå i en konseptualisering av well-being uten nærmere begrunnelse (jf. f.eks. Sheldon, 2013). Ifølge Tiberius ligger det imidlertid et implisitt normativt krav i idéen om at omfanget av positive følelser er noe som skal maksimeres. Slike krav, framholder Tiberius, er ikke selvsagte, men krever begrunnelse. Det er ikke slik at alle kulturer vektlegger positive følelser i samme grad. For eksempel verdsetter østasiatiske livsanskuelser i større grad indre balanse og å holde tilbake en del former for positive følelser, noe som delvis er begrunnet hensyn til fellesskapets beste (se Joshanloo, 2014). Dette perspektivet gjenfinnes i de østlige filosofiene som ble kort nevnt innledningsvis, men betoningen av indre harmoni finnes også i betydelig grad i vestlig hverdagsforståelse (Delle Fave et al., 2011), som nevnt over. Poenget her er at også subjektiv well-beingtilnærmingen utgjør en slags listeteori, i den forstand at man kunne tenke seg andre ingredienser på lista enn akkurat de som er valgt.

Å velge en bestemt konseptualisering av well-being betyr ikke nødvendigvis at det foreligger en eksplisitt målsetting om å maksimere well-being. Likevel vil valget av indikatorer ha normative aspekter. I valget mellom ulike mulige deskriptorer eller indikatorer vil antakelser om hva som best fanger well-being gjøre seg gjeldende.



### 10.3. Betraktninger om oversettelse av det generelle well-beingbegrepet

En fordel med det engelskspråklige begrepet well-being er at det favner mer enn bare individet. Et uttrykk som «social well-being» kan forstås som både individuelt og sosialt rettet. Det kan vise til personens opplevelse av sitt sosiale liv, eller det kan vise til en egenskap ved den sosiale settingen. Det gir mening å snakke om «organizational well-being», «community well-being» eller «societal well-being». Slike sammensetninger viser til godt fungerende systemegenskaper, og ikke primært enkeltpersonens opplevelse av systemene. For eksempel vil et uttrykk som «community well-being» vise til mer enn innbyggernes aggregerte subjektive well-being – det vil vise til et sunt og velfungerende nærmiljø. Kagan og Kilroy (2007) formulerer dette som forskjellen mellom «well-being *in* the community» og «well-being *of* the community».

Slike innholdsnysanser er viktige i en folkehelsesammenheng, men byr på terminologiske utfordringer. Det sammensatte begrepet «psykisk helse og trivsel», som har blitt benyttet av Helsedirektoratet, fanger individuell well-being på en adekvat måte, men særlig trivselsbegrepet unnlater å fange opp systemegenskaper utover aggregert individuell trivsel, fordi en organisasjon eller et nærmiljø vanskelig kan sies å kunne trives. Noe lignende kan sies om begrepene velvære, psykisk helse og opplevd livskvalitet, som alle gjelder individer, enten enkeltvis eller aggregert. Ordet livskvalitet har imidlertid den mulige fordelen at det fanger opp systemiske rammebetingelser siden det også kan brukes i betydningen levekår. Den internasjonale tendens til å anvende quality of life-begrepet om levekårssiden skaper imidlertid noe bry i en norskspråklig sammenheng, der man ellers kunne tenke seg at livskvalitetsordet kunne brukes både om det subjektive (opplevd livskvalitet) og om well-being eller velferd mer generelt (livskvalitet i bred forstand, inkludert men ikke begrenset til levekår).

### 10.4. Well-being som påvirkningsfaktor (betingelse) eller som utfall?

I faglitteraturen beskrives well-being dels som påvirkningsfaktor eller betingelse, og dels som utfall. I empiriske studier, særlig innenfor psykologi, er dette ofte som følge av pragmatiske valg: Er man opptatt av å studere hvordan opplevd well-being påvirker andre variabler, eller er man opptatt av hvordan andre variabler påvirker well-being? Ofte vil studienes design implisere noe om den antatte årsaksretningen, selv om mange

studier strengt tatt avdekker samvariasjon heller enn årsakssammenheng. I velferdsforskningen presenteres objektive mål av typen sosiale indikatorer for levekår gjerne som en betingelse, mens psykologiske mål ofte konseptualiseres som et utfall (Frey og Stutzer, 2009). Det kan også være motsatt. Ikke minst i arbeider som argumenterer for betydningen av subjektiv well-being forstås objektive mål som levealder, inntekt, produktivitet og ulike atferdsmål som utfall, mens subjektiv well-being er en betingelse (se f.eks. kapittel 4 i World Happiness Report, De Neve, Diener, Tay og Xuereb, 2013). Argumentet her vil da kunne være at forskning peker på hvordan well-being på spesifikke måter fører til andre konkrete goder (s. 55). Å tilrettelegge for well-being kan dermed innebære måloppnåelse i en rekke ulike samfunnssektorer.

Hvorvidt well-being forstås som påvirkningsfaktor eller som utfall, kan derfor tolkes som et pragmatisk valg, både i en akademisk sammenheng (valg av forskningsdesign) og i folkehelsearbeidet. Dersom well-being er definert som et helse- eller velferdspolitisk anliggende eller mål, er det rimelig å forstå og å måle well-being som utfall. Man kan som tidligere nevnt likevel monitorere well-being som utfall, selv om det ikke er et eksplisitt mål å maksimere well-being (Diener et al., 2009). I andre sammenhenger vil well-being kunne være en påvirknings- eller innsatsfaktor. For eksempel kan målsettingen være å redusere forekomsten av psykiske lidelser. I en slik sammenheng kan det være aktuelt å regelmessig måle well-being, fordi well-being kan tenkes å påvirke forekomsten av psykiske lidelser. Man kan også arbeide for å forbedre well-being, ikke som et mål i seg selv, men som et middel for å realisere andre mål, som for eksempel å redusere psykisk lidelse, øke økonomisk produktivitet eller utjevne sosiale forskjeller.

Det finnes imidlertid også mer prinsipielle diskusjoner i litteraturen, der skillet mellom well-being som betingelse eller utfall problematiseres mer inngående. Disse diskusjonene omfatter gjerne forslag til bredere rammeverk eller modeller som integrerer ulike tilnærminger til well-being. I første omgang vil jeg ta for meg modellene til Veenhoven (2000) og Jayawickreme, Forgeard og Seligman (2012).

**Veenhovens fire livskvaliteter.** Sosiologen Veenhoven (2000) skiller mellom livsmuligheter og livsutfall, samt ytre (miljømessige) og indre (mentale) omstendigheter for begge disse aspektene. Dette begrepsapparatet gir en 2x2-matrise som vist i tabell 6.



**Tabell 6. Veenhovens fire livskvaliteter**

	Ytre kvaliteter	Indre kvaliteter
Livsmuligheter	Livability of environment (egenskaper ved omgivelsene)	Life-ability of the person (hvor godt en er utrustet til å håndtere livets utfordringer)
Livsutfall	Utility of life (at livet er til nytte for noen eller noe)	Appreciation of life (subjektiv opplevelse eller verdsetting av livet)

De ytre livsmulighetene («livability of the environment») omfatter egenskaper ved omgivelsene som gjør det mulig å leve gode liv. Ifølge Veenhoven bruker sosiologer gjerne uttrykket «quality of life» om dette aspektet, og økonomer benevner det noen ganger «welfare». Dette omfatter altså de ytre sosiale, materielle og kulturelle livsomstendighetene. De indre livsmulighetene («life ability of the person») angår individets spesifikke utrustning til å håndtere tilværelsen og til å leve et godt liv. Dette overlapper i noen grad med Sens kapabiliteter, og omfatter en rekke psykologiske forhold så som mestringstro og tilpasningsevne. De ytre livsutfallene velger Veenhoven å kalle «utility of life». Denne kvadranten omfatter betydningen av et liv sett utenfra, dvs. at livet er til nytte eller av betydning for noen eller noe utover den personen som lever det. Den siste firkanten gjelder de indre, altså selvopplevde, livsutfallene, eller den subjektive verdsettelsen av livet. Her finner vi det som ofte karakteriseres som subjektiv well-being (SWB), altså positive og negative følelser og vurderinger og opplevd tilfredshet med livet, samt opplevelse av mening og andre subjektive vurderinger av tilværelsen.

En begrensning ved denne modellen er at den ikke forteller noe om prosessene der muligheter forbindes med utfall. Hvordan slike forbindelser skapes og opprettholdes er ikke bare interessante forskningsspørsmål, men sentrale temaer i praktisk folkehelsearbeid.

**Motormodellen:** Jayawickreme et al. (2012) skisserer en prosessmodell for well-being («the engine of well-being») der det skiller mellom input-faktorer, mentale prosesseringsfaktorer og utfallsfaktorer. Input-faktorene omfatter ernæring, politisk frihet, utdanning, helsevesen, inntekt, personlighet og styrker, talenter og dyder, behov samt

kapabiliteter ifølge Nussbaums konkrete liste. Prosessfaktorene omfatter positive følelser, kognitive evalueringer, selvkontroll og kapabiliteter i Sens mer abstrakte forstand. Her skiller modellen seg fra Veenhovens, idet positive følelser og tilfredshet med livet forstås som prosessfaktorer, ikke som utfall. Utfallsfaktorene omfatter engasjement og mening, oppnåelse og bidrag til samfunnet, relasjoner og målorienterte funksjoner.

Et problem med slike overordnede modeller, og som er særlig synlig i Jayawickreme et al. (2012), er at «output» (som for eksempel målorienterte funksjoner) like gjerne kan konseptualiseres som «input» eller «prosess» som nevnt over (Delle Fave, personlig kommunikasjon). Tilsvarende påpeker både Frey (2008) og Hellevik (2008) at faktorer som i én sammenheng kan ses på som determinanter for well-being, i en annen sammenheng er konsekvenser av well-being. På grunn av disse vanskene kan det være mer fruktbart å se på well-being som et system (Dolan og White, 2006), der personer (med sin atferd og sine valg) inngår i kontinuerlige og gjensidige samspill med kontekster. Med kontekster menes her menneskers omgivelser i svært vid forstand, fra ens egen kropp (som gir mulighetsbetingelser), til bredt anlagte kulturelle forståelsessystemer. Hvorvidt en hendelse (la oss si en opplevelse av mestring) er å forstå som en betingelse, en del av en prosess eller et utfall, kommer an på hvilket perspektiv en velger å ta. Mestring kan være et utfall i seg selv, eller en betingelse for i neste omgang å føle seg lykkelig, eller en prosess der en bidrar til å skape gode muligheter for en selv og andre.

Prosessperspektivet har imidlertid også andre fordeler. Frey (2008) framholder at vi ikke bare opplever nytte (well-being) i form av bestemte utfall (som f.eks gode følelser eller evalueringer), men at vi også opplever nytte (well-being) i form av å verdsette bestemte prosesser. En slik prosedyrenytte (procedural utility) kan dermed skilles fra utfallsnytte (outcome utility). Som eksempel vil det å yte eller motta helsehjelp i dette perspektivet utgjøre en form for nytte eller well-being i seg selv, ikke bare ved at det fører til et positivt utfall, men fordi selve aktiviteten inngår i å opprettholde og verdsette samfunnsinstitusjoner som dekker grunnleggende behov for omsorg og trygghet. Tilsvarende vil det å være i en god relasjon - en prosess - kunne oppleves som godt eller verdifullt i seg selv, ikke bare fordi det fører til et positivt utfall «etterpå». Ifølge Frey kan prosedyrenytte forstås som well-being blant annet fordi denne typen prosesser nettopp dreier seg om ivaretagelsen av grunnleggende behov for autonomi, tilhørighet og mestring. Dette er elementer som kan gjenkjennes fra Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (2011) samt Ryff



og Singers eudaimoniske rammeverk (2008) og Vittersøs fokus på aktiviserende følelser som engasjement og interesse (2013). Frey kommenterer imidlertid at det kan være vanskelig å skille eksakt hva som kjennetegner et utfall fra en prosess.

Prosessperspektivet reiser også et relatert spørsmål om hvor tydelig man egentlig kan skille en opplevelse fra dens omstendigheter. La oss si at noen opplever well-being i form av «gode stunder med familien», jfr. studiene av folks egne definisjoner av well-being (Delle Fave et al., 2011). Well-being her kan forstås som å foreligge i kraft av at personen opplever og inngår i denne konkrete fellesskapsaktiviteten. Meningsskapning skjer i form av en bestemt aktivitet som tilordnes verdi (jfr. Vittersø, 2013). Well-being motiveres ikke av å jakte på følelsen av mening, men av at aktiviteten oppleves meningsfylt i seg selv.

En generell styrke med slike prosessmodeller er at de gjør det tydelig at well-being verken er *én* ting eller en *ting*. De byr på tilnærminger der vi kan forstå well-being som prosesser og systemer heller enn som et enkeltstående objekt. Dette kan med rette høres komplekst ut, men som jeg skal komme inn på nedenfor, finnes det pragmatiske muligheter for å kartlegge og måle slike systemegenskaper.

## 11. Et mer kontekstualisert og folkehelserelevant well-beingbegrep

Den foregående diskusjonen har illustrert hvordan well-being ofte konseptualiseres som et subjektivt, individuelt og mentalt fenomen. Et folkehelseperspektiv vil med dette utgangspunktet kunne fokusere på hvordan kontekster, blant annet i form av levekår, virker inn på menneskers indre liv og psykologiske helse. Well-being kan imidlertid også forstås som et fungeringsbegrep og et mulighetsbegrep, noe som i større grad retter fokus mot at well-being befinner seg i individets samhandling med omgivelsene. For det første innebærer dette at hvordan individet «har det» også har implikasjoner for fungering i sektorer som arbeid, utdanning og samfunnsengasjement. For det andre retter dette oppmerksomheten mot at det ikke bare er individer som kan «ha det godt» i form av å fungere godt, men at også systemer som arbeidsplasser, utdanningsinstitusjoner eller nærmiljøer kan være preget av å

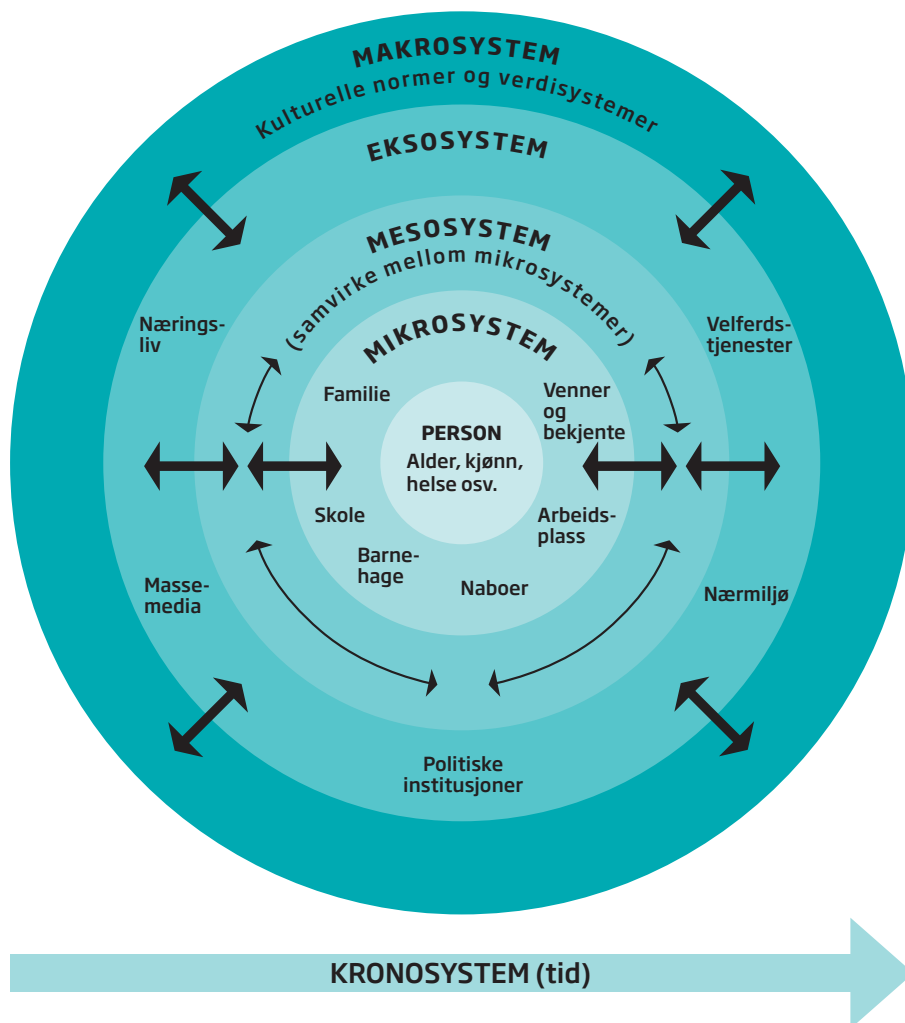
virke godt. Det vises i slike sammenhenger gjerne til «community well-being», som forstås noe annet enn aggregert individuell well-being. Et fellesskap (for eksempel et nærmiljø) utgjøres ikke bare av de fysiske omgivelsene, men kjennetegnes også i høy grad av sosiale, økonomiske, politiske, psykologiske og kulturelle fellestrekk. Høy grad av community well-being vil innebære at disse ulike komponentene eller systemene fungerer godt, balansert og integrert (Christakopoulou, Dawson og Gari, 2001). Community well-being dreier seg ifølge dette perspektivet, kort fortalt, om hvor godt omgivelsene fungerer. Mens man kanskje kan si at levekår gjelder de strukturelle forutsetningene for opplevd livskvalitet, viser community well-being til de faktiske interaksjonene mellom omgivelsenes strukturer og menneskene som bor, arbeider i og benytter dem.

For å foreta en nærmere diskusjon av et kontekstuel perspektiv i form av community well-being, vil jeg først drøfte kontekstbegrepet. Etter en nærmere drøfting av community well-being vil jeg så kort presentere et integrerende begrepsrammeverk som forsøker å ivareta både de individuelle og kontekstuelle aspektene ved well-beingbegrepet.

### 11.1. Nærmere om kontekstbegrepet

Med kontekst menes omgivelser, miljø eller en større sammenheng. Kontekstbegrepet brukes i rikt monn i samfunnsvitenskapene, men det er viktig å være presis med tanke på hva slags kontekst, og for hva eller hvem, begrepsbruken gjelder. Som oftest vil det være snakk om en kontekst rundt enkeltmennesket, men det kan også være snakk om familiens eller nærmiljøets kontekster. Som eksempel vil nærmiljøets fungering kunne være påvirket av bestemte makroøkonomiske eller historiske kontekster. For illustrasjonens skyld tar jeg her utgangspunkt i hva slags kontekster eller sammenhenger man kan tenkte seg enkeltmennesket forstått innenfor. Bronfenbrenner (1977, 1986) viser til de ulike kontekstnivåene som omgir en person. Dette kan beskrives i en enkel modell i form av en rekke konsentrisk sirkler rundt individet, som bilder på de ulike systemene eller kontekstene (se figur 1).





Figur 1: Økologisk systemmodell, der ulike systemer (kontekstnivåer) omgir personen. Basert på Bronfenbrenner (1977, 1986).

Mennesket, forstått som psykologisk vesen, er for det første omgitt av sin egen kropp, i form av en biologisk organisme som er i konstant samspill med sine omgivelser, og som tilpasser seg, men også potensielt omskaper disse. Disse omgivelsene eller systemene omfatter i Bronfenbrenners modell:

- Den umiddelbare *mikro*konteksten omfatter andre mennesker som en jevnlig eller daglig kommuniser med ansikt-til-ansikt. For et barn i skolealder vil dette kunne omfatte foreldre, lærer og venner.
- *Meso*konteksten omfatter samvirke mellom mikrokontekster der individet selv ikke deltar, som når foreldrene går til samtale med læreren.

- *Eksokonteksten* omfatter kontekster som personen ikke er i direkte kontakt med, men som likevel påvirker, som f. eks. velferdssystemer, politiske beslutningsarenaer og media. Eksokontekster kan likevel ha nokså direkte påvirkning på en person (for eksempel gjennom tiltak fra NAV) eller konkrete politiske avgjørelser (som for eksempel vedtak av nye læreplaner).
- *Makrokonteksten* er mer abstrakt, og omfatter normer og verdisystemer (kultur), blant annet i form av implisitte antakelser om hvordan verden og tilværelsen er og bør være. Slike antakelser kan være formende for hvordan vi mennesker fungerer eller for vår well-being på måter som vi selv ikke reflekterer over (jfr. Nafstad, Blakar, Carlquist, Phelps og Rand-Hendriksen, 2009). Eksempler her kan være samtidens rådende syn på barneoppdragelse, migrasjon eller økonomisk fordeling.
- Bronfenbrenner (1986) opererer også med en *kronokontekt*, som viser til endringer over tid eller historiens gang. Den økende betydningen av digital teknologi er eksempel på kronosystemiske endringer, som igjen påvirker de øvrige systemene.

Well-being kan i et slikt rammeverk forstås som formet av det gjensidige samvirket mellom disse kontekstene, som altså spenner fra individuell genetikk og personlighet via arenaer vi er i daglig kontakt med, og rammevilkårene for disse, videre til de bredt anlagte forestillingssystemene som vi kaller kultur. Handlinger eller endringer på de ulike nivåene vil kunne påvirke de andre nivåene. Som et tenkt eksempel (basert på Shinn og Toohey, 2003) vil politisk eller ideologisk motiverte endringer (makro) i antall ansatte eller deres fagbakgrunn i en barnehage (ekso) kunne virke inn på interaksjonsmønstre i barnehagen (mikro), i foreldremøter (meso), i familien (mikro) og barnets nevrologiske utvikling (biokontekst).

Definisjoner og indikatorer for well-being vil i praksis variere i hvilken grad de vektlegger de ulike kontekstuelle nivåene. Mens det hedoniske perspektivet (gode følelser) lokaliserer well-being primært i psyken og kroppen, inkluderer de fleste eudaimoniske perspektivene (god fungering) elementer av mikrokontekster. Kapabilitetsperspektivet (gode mulighetsrom) tar i større grad inn ekso- og makrokontekster. Happy Planet Index (Abdallah, Michaelson, Shah, Stoll og Marks, 2012), der «happiness» og leveår korrigeres for vårt økologiske fotavtrykk, er et eksempel på et mål som forsøker å ivareta både makrokontekst og kronokontekst. I denne sammenhengen kan det også nevnes at det foreligger stadig mer litteratur om forholdet mellom well-being og bærekraft (se f.eks. Brülde, 2015), og drøfting av ulike former for bærekraftig well-being (Kjell, 2011).

## 11.2. Om å overse konteksten

Shinn og Toohey (2003) påpeker at fagpsykologien står i fare for å begå det de kaller kontekstminimeringsfeilen. Med dette mener de at det psykologiske perspektivet gjerne underslår omgivelsenes betydning for menneskers atferd, tilpasning og trivsel. Sosiodemografiske forskjeller blir gjerne formulert som et aspekt ved individet, f.eks. alder eller etnisitet. Det ses da typisk bort fra at å tilhøre en bestemt demografisk gruppe i en del tilfeller også innebærer bestemte typer kontekster. Shinn og Toohey er særlig opptatt av nærmiljøets betydning, og poengterer i likhet med Bronfenbrenner at psykologiske prosesser arter seg ulikt under ulike betingelser.

Kontekstminimeringsfeilen foretas ikke bare av fagfolk. Studier av lekfolks forståelser av well-being, som ble nevnt over, peker mot at også hverdagsforståelsene underslår betydningen av bestemte kontekster. Mens umiddelbare kontekster slik som arbeidsplass og familie forekommer hyppig som elementer i folks egne beskrivelser av hva well-being er for dem, er både nærmiljø- og samfunnsaspektene nokså sjeldent nevnt (Delle Fave et al., 2011). Dette er et tankekurs, fordi internasjonale sammenlignende studier viser en sterk sammenheng mellom samfunnsorganisering (demokratiske institusjoner, grad av korrupsjon) og gjennomsnittlig nivå på well-being (Bjørnskov, Dreher og Fischer, 2010; Helliwell og Huang, 2008). Hvor godt storsamfunnet (og lokalsamfunn) fungerer, har betydelig innvirkning på vår individuelle well-being. I et gitt samfunn vil imidlertid slike mekanismer lett kunne tas som selvsagte, og sammenligningsgrunnlaget for å vurdere og forstå well-being blir derfor bestående av de andre individene innenfor det samme samfunnet, ikke andre samfunnsmodeller.

## 11.3. Nærmere om community-begrepet

Det engelske begrepet community lar seg ikke helt enkelt oversette til norsk. Det favner både en bred, generell forståelse (community i form av fellesskap) og en mer avgrenset, konkret forståelse (community i form av nabolag, nærmiljø eller lokalsamfunn). Felles for de to community-forståelsene er at de gjelder faktiske fellesskap av mennesker som lever sammen, samhandler og dermed er gjensidig knyttet til hverandre, enten det gjelder en arbeidsplass, et nærmiljø eller en større del av samfunnet. Begge disse forståelsene er relevante i en well-beingsammenheng. Lokalsamfunnet eller nærmiljøet er de konkrete omgivelsene som knytter personer og familier til enda bredere fellesskap som kultur og nasjon.



Nærmiljøet kan omfatte arbeidsplasser, skoler, muligheter for rekreasjon og konsum - i det hele tatt mange av de arenaene vi daglig befinner oss på og gjør bruk av.

Hvis man velger å definere well-being kontekstuel, altså ikke som et subjektivt-psykologisk fenomen, kan dermed community i form av nærmiljø være et spesielt egnet fokus. Shinn og Toohey (2003) påpeker behovet for tverrfaglig forståelse av well-being i en nærmiljøkontekst. Nærmiljøer er ulike hva gjelder sosiale normer, stressnivåer, omfang av vold, tilgang til velferdstjenester og lignende. Det er omfattende dokumentert hvordan slike levekårspregede enkeltfaktorer påvirker individuell psykologisk fungering. Derimot finnes det relativt få studier som har tatt for seg hvordan nærmiljø (som helhet) henger sammen med individuell psykologisk fungering og trivsel.

Fellesskapets betydning for well-being fanges et godt stykke på vei gjennom begrepet **sosial kapital** (jfr. Helsedirektoratets hefte IS-1797, Sund, 2010). En mulig tilnærming er utviklet av statsviteren Putnam (1995), der sosial kapital forstås som egenskaper ved den sosiale organiseringen, slik som nettverk, normer og tillit, som muliggjør koordinering og samarbeid for samfunnets beste. Videre fanger begrepet collective efficacy, slik det brukes av Sampson, Morenoff og Gannon-Rowley (2002), opp noen av aktivitetsprosessene som knytter individuell opplevelse av blant annet trygghet til strukturelle egenskaper ved omgivelsene. Collective efficacy kan forstås som er et slags kollektivt mestringsbegrep. Den kollektive mestringsstroen kjennetegnes av tillit samt vilje til felles engasjement for fellesskapets beste. Collective efficacy legger vekt på handlingsaspektet og er dermed ikke helt ensbetydende med sosial kapital, som er et mer strukturelt rettet begrep.

Cicognani et al. (2008) viser til begrepet **sense of community**, som består av ulike komponenter: medlemskap, påvirkning, integrasjon og tilfredsstillelse av behov, felles emosjonell forbindelse og identifikasjon med lokalsamfunnet. Sense of community betegner dermed en form for relasjonskvalitet med ens nærmeste omgivelser, og dreier seg altså ikke bare om motta, men også å bidra, og helsevirkninger av dette. Tilhørighet er slik sett nært knyttet til begrepet **sosial deltakelse**, som brukes blant annet i community-psykologien. Begrepet viser til at personer tar del i beslutningsprosesser på lokale arenaer som angår dem (Cicognani et al., 2008; Montero, 2009). Montero (2009) presenterer en levende beskrivelse av slike prosesser: Community-tilnærminger kan være

«...processes of empowering, generating conditions for people to speak out about what they want and think; in working with those people to transform their living conditions and to be able to exert their rights and fulfill their duties, tries to make communicable what has been relegated to the private realm, what has been privatized, and thence, not known; not spoken about» (s.150).

Hun gir her et rammeverk for hvordan community well-being kan forstås som et gjensidig samspill mellom strukturelle rammeverk og individuelle aktørers egne aktiviteter og valg.

**Indikatorer for community well-being:** Det kan virke som om tillitsaspektet, og i noen grad tilhørighetsaspektet, er særskilte variabler som vanligvis er tilstede i studier av well-being og nærmiljø. Slike indikatorer finnes også til en viss grad operasjonalisert blant annet i Keyes' (2002) målinger av social well-being og i World Values Survey (se Helliwell og Putnam, 2004). Siden community er et sammensatt begrep, vil de fleste subjektive mål som spesifikt retter seg mot community well-being i praksis omfatte et sett med livsdomener eller arenaer. Sirgy, Widgery, Lee og Yu (2010) har utviklet et omfattende mål på community well-being basert på det som kalles nedenfra-og-opp-tilnærmingen til livskvalitet. De identifiserte 14 ulike livsdomener (herunder sosialt liv, fritidsliv, transport, utdanning). De ulike domenetilfredshetene antas å påvirke personens overordnede opplevelse av community well-being, dedikasjon til nærmiljøet, og deres generelle livstilfredshet. Nedenfra-og-opp-tilnærmingen innebærer at man vekter eller på andre måter kombinerer de spesifikke målene for hver arena.

Christakopoulou et al. (2001) har utviklet et sett indikatorer for å kartlegge endringer i community well-being over tid. Dette er et forsøk på å konstruere en helhetlig tilnærming til community well-being som samtidig gir muligheten for regelmessig å måle og dermed følge med på konkrete indikatorer. Denne tilnærmingen gjør bruk av tre tilfredshetsmål og seks arena- eller domenemål. Hovedfaktorene i modellen er tilfredshet med de fysiske (bygde) omgivelsene, tilfredshet med miljøet (fravær av forurensning og forsøpling), tilfredshet med lokale servicetilbud (kollektivtransport, butikker, kulturtilbud), opplevelse av personlig trygghet, uformelle interaksjoner, nabolagsånd, økonomisk tilstrekkelighet, deltakelse i lokal beslutningstaking, og opplevd stedstilknytning.

Selv om slike skalaer primært er utviklet for forskning vel så mye som praktisk anvendelse, kan de ha betydelig verdi i politikk og forvaltning



fordi de både har et teoretisk rasjonale og er empirisk validert, og angår konkrete aspekter av folks hverdagsliv. De utgjør dessuten et bindeledd mellom «mental state»-perspektiver (indre opplevelse) og levekårs-perspektiver (ytre forhold), idet de er uttrykk for menneskers subjektive vurderinger av kontekster og levekår.

## 11.4. Et integrerende, kontekstualisert begrepsrammeverk for well-being

Prilleltensky (2005; Prilleltensky og Prilleltensky, 2007) har utviklet en integrert modell (tabell 7) for well-being som omfatter både individer, relasjoner og bredere kontekster. Dette rammeverket, som omtales som 4-S-modellen, skiller mellom «sites», «signs», «sources» and «strategies».

**Tabell 7. Prilleltenskys integrerte rammeverk for well-being (4-S-modellen)**

Element	Beskrivelse
Steder (sites)	Individer, relasjoner eller kollektiver som kan kjennetegnes av eller inneha well-being
Tegn (signs)	De observerbare og målbare manifestasjonene av well-being
Kilder (sources)	Individuelle, relasjonelle eller kollektive determinanter for well-being
Strategier (strategies)	Intervensjoner for å øke well-being

Basert på Prilleltensky (2005)

**Steder (sites)** viser til de konkrete punktene eller arenaene der well-being befinner seg eller utspiller seg, dvs. som kjennetegnes av å virke på gode måter. Selv om det er en tendens til å tenke at dette alltid er individer, påpeker Prilleltensky at dette i virkeligheten omfatter et spenn av mange ulike enheter eller arenaer, fra hjerner, kropper og sinn, til relasjoner, nærmiljøer og storsamfunn. Well-being i disse stedene er



gjensidig forbundet i den forstand at de påvirker hverandre. For eksempel er ikke individuell well-being noe som eksisterer uavhengig av «community well-being», eller motsatt.

**Tegn (signs)** viser til tegn på well-being, så som uttrykt tilfredshet, en observasjon av at barn leker og gleder seg sammen, eller tegn på et trygt og godt fungerende nærmiljø, la oss si i form av åpne vinduer i første etasje i en byggate, heller enn sprinkler for å hindre innbrudd. Tegn har den egenskapen at de ofte, med en viss forsiktighet, kan formuleres som systematisk observerbare indikatorer. Svar på Eurobarometers tilfredshetsundersøkelse, eller sosiale indikatorer for tetthet av biblioteker per innbygger, vil begge være systematiserte tegn som indikerer ulike former for well-being. Tegnene eller indikatorene er dog ikke det samme som well-being – de er uttrykk for well-being.

**Kilder (sources)** kan være individuelle, relasjonelle eller kollektive. Individuelle kilder til well-being kan være for eksempel mestringstro eller opplevd mening. Relasjonelle kilder kan dreie seg om eksempelvis vennskap, omsorg eller sosial støtte. Kollektive kilder vil eksempelvis kunne være tilgang til utdanning, en kultur preget av likestilling, eller fravær av krig.

**Strategier (strategies)** dreier seg om intervensjoner for å forbedre well-being. Strategiene kan rette seg mot individuelle, relasjonelle og kollektive nivåer.

Et viktig poeng for Prilleltensky er at vellykkede strategier er konsistente på tvers av nivåene. Med dette menes f. eks. at kollektive (overordnede) tiltak må henge sammen med og støtte relasjonelle og individuelle kapasiteter. Tilsvarende er det lite poeng i å initiere individrettede tiltak, hvis det er strukturelle årsaker til det underliggende problemet. Prilleltensky legger spesielt vekt på betydningen av å tilrettelegge og utvikle arenaer for deltakelse.

Relasjoner gis en særskilt status i denne modellen, som et begrepsnivå som ligger mellom det individuelle og det kollektive. I de fleste forståelsene som er drøftet tidligere i dette dokumentet forstås det relasjonelle å enten være en del av subjektiv opplevelse, eller regnes som «a state of the world» på linje med andre kontekstfaktorer. Relasjoner forstås imidlertid i Prilleltenskys rammeverk som en separat analytisk enhet som kjennetegnes av bytteforhold. Disse kan være fysisk-materielle (for eksempel penger, praktisk arbeid) eller av psykologisk art (som omsorg,

vennskap) (Prilleltensky, 2005). I modellen legges det derfor vekt på at konkrete samspill mellom mennesker, hva enten de er på arbeidsplasser, skoler eller i familier, kan og bør kjennetegnes av well-being. Hvor godt samspillet fungerer, avhenger i sin tur både av individene som deltar, og den omkringliggende konteksten. På denne måten nyanseres den rådende velferdsmodellen med sin todeling mellom individ og levekår.

En generell fordel med både Bronfenbrenners og Prilleltenskys begrepsmodeller er at de tydeliggjør både prosessuelle og kontekstuelle forhold, og dermed på en lettfattelig måte får fram en kompleks forståelse av well-being.

## 12. Konklusjon og avsluttende bemerkninger

Well-being benyttes noen ganger som et overordnet og generelt begrep, nært sammenfallende med velferdsbegrepet. I denne forståelsen rommer begrepet well-being både menneskers subjektive opplevelse og mer objektive forhold i form av faktiske levekår.

Ofte legges det til grunn mer spesifikke forståelser av well-being. Slik begrepet brukes i mye av faglitteraturen (særlig den psykologiske), viser det først og fremst til den subjektive, opplevelsesmessige siden av velferdsbegrepet. Spesielt begrepet subjektiv well-being er forankret i en bestemt forskningstradisjon der well-being operasjonaliseres i form av mål på hedoniske følelser og livstilfredshet. Svært mange empiriske studier av well-being gjør bruk av denne tilnærmingen.

Eudaimonisk orienterte perspektiver er i ferd med å få økt oppmerksomhet i faglitteraturen. Disse legger vekt på hvordan mennesker fungerer. Aktivitet, mestring og tilhørighet er sentrale aspekter ved de eudaimoniske tilnærmingene. I praksis måles også eudaimonisk fungering i form av subjektive indikatorer. Opplevelse av mening er en ofte benyttet eudaimonisk indikator.

Enten tilnærmingen til well-being er hedonisk eller eudaimonisk, er det altså primært subjektive opplevelser av livskvalitet som legges til grunn i mye av faglitteraturen. Vektleggingen av det subjektive kan føre til at well-being i betydningen omgivelser og levekår underslås. Well-being kan imidlertid også forstås i form av såkalte objektive teorier. Her framheves

forhold som antas å være gode for mennesker, uavhengig av deres subjektive opplevelser. Well-being forstått som kapabilitet eller frihet til å kunne fungere er et sentralt eksempel på en objektiv tilnærming.

Drøftingen i dette notatet har også trukket på litteratur om prosessperspektiver og community well-being. Fra denne litteraturen kan man betrakte well-being som noe som gjøres, i samspill mellom indre, subjektive opplevelser av hvordan vi har det, og ytre («objektive») kontekster, livsbetingelser eller levekår. Forstått på denne måten, skjer «well-doing» både mentalt, i nære og profesjonelle relasjoner, i nærmiljøer og på institusjonelle og overordnede nivåer, og gir mulighetsrom for positiv utvikling av personer og samfunn. I en slik prosessstilnærming kan well-being måles med en kombinasjon av subjektive og mer objektive indikatorer. Å leve på gode måter er i dette perspektivet noe vi *gjør*, både individuelt og kollektivt.



## 13. Referanser

Abdallah, S., Michaelson, J., Shah, S., Stoll, L. og Marks, N. (2012). The happy planet index: 2012 report: A global index of sustainable well-being. London: new economics foundation.

Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman's 'objective happiness'. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 301-324. doi: 10.1007/s10902-005-7694-x

Alexandrova, A. (2014). Well-being. I N. Cartwright og E. Montuschi (Red.), *Philosophy of social science: A new introduction* (s. 9-30). New York: Oxford University Press.

Algoe, S. B., Frederickson, B. L. og Chow, S.-M. (2011). The future of emotions research within positive psychology. I K. M. Sheldon, T. B. Kashdan og M. F. Steger (Red.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (s. 115-132). Oxford: Oxford University Press.

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148. doi: 10.1207/s15326985ep2802\_3

Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet: Vitenskapen om hvordan vi har det* Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Baumeister, R. F. og Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497

Becker, D. og Marecek, J. (2008). Positive psychology: History in the remaking? *Theory and Psychology*, 18(5), 591-604. doi: 10.1177/0959354308093397

Biswas-Diener, R. (Red.). (2011). *Positive psychology as social change*. Dordrecht: Springer.

Bjørnskov, C., Dreher, A. og Fischer, J. A. (2010). Formal institutions and subjective well-being: Revisiting the cross-country evidence. *European journal of political economy*, 26(4), 419-430.

Blakar, R.M. (2006). *Språk er makt*. Oslo: Pax



- Brockmann, H. og Delhey, J. (2013). Happiness and maximization: An introduction. I H. Brockmann og J. Delhey (Red.), *Human happiness and the pursuit of maximization* (s. 1-14): Springer Netherlands.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531. doi: 10.1037/0003-066X.32.7.513
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742. doi: 10.1037/0012-1649.22.6.723
- Brülde, B. (2007). Happiness and the good life. Introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 1-14. doi: 10.1007/s10902-006-9002-9
- Brülde, B. (2015). Well-being, happiness and sustainability. I J. H. Søraker, J.-W. Van der Rijt, J. de Boer, P.-H. Wong og P. Brey (Red.), *Well-being in contemporary society* (s. 157-176): Springer International Publishing.
- Camfield, L. og Skevington, S. M. (2008). On subjective well-being and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 764-775. doi: 10.1177/1359105308093860
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. Brunswick, NJ: Rutgers University Press
- Carlquist, E., Nafstad, H. E. og Blakar, R. M. (2007). Community psychology in a Scandinavian welfare society: The case of Norway. I S. M. Reich, M. Riemer, I. Prilleltensky og M. Montero (Red.), *International Community Psychology* (s. 282-298). New York: Springer.
- Choo, H. Y. og Ferree, M. M. (2010). Practicing intersectionality in sociological research: A critical analysis of inclusions, interactions, and institutions in the study of inequalities. *Sociological Theory*, 28(2), 129-149. doi: 10.1111/j.1467-9558.2010.01370.x
- Christakopoulou, S., Dawson, J. og Gari, A. (2001). The Community Well-Being Questionnaire: Theoretical context and initial assessment of its reliability and validity. *Social Indicators Research*, 56(3), 319-349. doi: 10.1023/A:1012478207457
- Christopher, J. C. og Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethno-

centrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563-589. doi: 10.1177/0959354308093396

Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C. L. M., Joshanloo, M., Rostami, R. og Nosratabadi, M. (2008). Social participation, sense of community and social well being: A study on American, Italian and Iranian university students. *Social Indicators Research*, 89(1), 97-112. doi: 10.1007/s11205-007-9222-3

Clench-Aas, J., Nes, R., Dalgard, O. og Aarø, L. (2011). Dimensionality and measurement invariance in the Satisfaction with Life Scale in Norway. *Quality of Life Research*, 20(8), 1307-1317. doi: 10.1007/s11136-011-9859-x

Clore, G. L., og Huntsinger, J. R. (2007). How emotions inform judgment and regulate thought. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(9), 393-399. doi: 10.1016/j.tics.2007.08.005

Cohen, L., Chavez, V. og Chehimi, S. (Red.). (2010). *Prevention is primary: Strategies for community well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684. doi: 10.1037/0003-066X.59.8.676

Cole, E. R. (2009). Intersectionality and research in psychology. *American Psychologist*, 64(3), 170-180. doi: 10.1037/a0014564

Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., . . . Snapp, R. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological Economics*, 61(2-3), 267-276. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ecolecon.2006.02.023>

Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. New York: W.W. Norton.

De Neve, J.-E., Diener, E., Tay, L. og Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. I. J. F. Helliwell, R. Layard og J. D. Sachs (Red.), *World happiness report* (s. 54-79). New York: The Earth Institute.

Dean, H. (2009). Critiquing capabilities: The distractions of a beguiling concept. *Critical Social Policy*, 29, 261-278.

Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being:



An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. og Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), s. doi: 10.1007/s11205-010-9632-5

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. og Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., Lucas, R. E., Schimmack, U. og Helliwell, J. F. (2009). *Well-being for public policy*. New York: Oxford University Press.

Diener, E., Ng, W., Harter, J. og Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52-61. doi: 10.1037/a0018066

Diener, E., Scollon, C. N. og Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. I P. T. Costa og I. C. Siegler (Red.), *Recent advances in psychology and aging, volume 15 (Advances in cell aging and gerontology)* (s. 187-219). Amsterdam: Elsevier Science.

Diener, E. og Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S. og Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y

Dolan, P., Layard, R. og Metcalfe, R. (2011). *Measuring subjective well-being for public policy*. London: Office for National Statistics.


Dolan, P. og White, M. (2006). Dynamic well-being: Connecting indicators of what people anticipate with indicators of what they experience. *Social Indicators Research*, 75(2), 303-333. doi: 10.1007/s11205-004-6298-x

Dyrdal, G. M. og Lucas, R. E. (2013). Reaction and adaptation to the birth of a child: A couple-level analysis. *Developmental Psychology*, 49(4), 749-761. doi: 10.1037/a0028335



- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. I P. A. David og M. W. Reder (Red.) (s. 89-125). *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press
- Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior og Organization*, 27(1), 35-47. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0167-2681\(95\)00003-B](http://dx.doi.org/10.1016/0167-2681(95)00003-B)
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183. doi: 10.1073/pnas.1633144100
- Edwards, C. og Imrie, R. (2008). Disability and the implications of the wellbeing agenda: Some reflections from the United Kingdom. *Journal of Social Policy*, 37(03), 337-355. doi: doi:10.1017/S0047279408001943
- Eriksen, T. H. (2008). *Storeulvsyndromet: Jakten på lykken i overflodssamfunnet*. Oslo: Aschehoug.
- Feldman, F. (2008). Whole life satisfaction concepts of happiness. *Theoria*, 74(3), 219-238. doi: 10.1111/j.1755-2567.2008.00019.x
- Feldman, F. (2010). *What is this thing called happiness?* Oxford: Oxford University Press.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L. og Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. doi: 10.5502/ijw.v1i1.15
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Frey, B. (2008). *Happiness. A revolution in economics*. Cambridge: The MIT Press.
- Frey, B. og Stutzer, A. (2009). Should national happiness be maximized? I A. K. Dutt og B. Radcliff (Red.), *Happiness, economics and politics: Towards a multi-disciplinary approach* (s. 301-323). Cheltenham: Edward Elgar.
- Fujita, F. og Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158-164. doi: 10.1037/0022-3514.88.1.158
- 



- Gasper, D. (2010). Understanding the diversity of conceptions of well-being and quality of life. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 351-360. doi: 10.1016/j.socec.2009.11.006
- Graham, C. (2008). Happiness and health: Lessons—and questions—for public policy. *Health Affairs*, 27(1), 72-87. doi: 10.1377/hlthaff.27.1.72
- Graham, C. (2009). *Happiness around the world: The paradox of happy peasants and miserable millionaires*. Oxford: Oxford University Press.
- Graham, C. (2011a). Does more money make you happier? Why so much debate? *Applied Research in Quality of Life*, 6(3), s. doi: 10.1007/s11482-011-9152-8
- Graham, C. (2011b). *The pursuit of happiness: An economy of well-being*. Washington: Bookings Institution Press.
- Greco, M. og Stenner, P. (2013). Happiness and the art of life: Diagnosing the psychopolitics of wellbeing. *2013*, 5(1), 1-19. doi: 10.5195/hcs.2013.147
- Griffin, J. (2007). What do happiness studies study? *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 139-148. doi: 10.1007/s10902-006-9007-4
- Gruber, J., Mauss, I. B. og Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222-233. doi: 10.1177/1745691611406927
- Hahn, E., Johnson, W. og Spinath, F. M. (2013). Beyond the heritability of life satisfaction - The roles of personality and twin-specific influences. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 757-767. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2013.07.003
- Haller, M. og Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75(2), 169-216. doi: 10.1007/s11205-004-6297-y
- Hancock, A.-M. (2007). Intersectionality as a normative and empirical paradigm. *Politics og Gender*, 3(2), 248-254. doi: doi:10.1017/S1743923X07000062
- Haybron, D. M. (2008). *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. New York: Oxford University Press.
- 

Heaney, C. A. og Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. I K. Glanz, B. K. Rimer og K. Viswanath (Red.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (s. 189-210). San Francisco: John Wiley.

Hellevik, O. (2008). *Jakten på den norske lykken. Norsk Monitor 1985-2007*. Oslo: Universitetsforlaget.

Helliwell, J. F. og Huang, H. (2008). How's your government? International evidence linking good government and well-being. *British Journal of Political Science*, 38(4), 595-619. doi: doi:10.1017/S0007123408000306

Helliwell, J. F., Huang, H. og Wang, S. (2014). Social capital and well-being in times of crisis. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 145-162. doi: 10.1007/s10902-013-9441-z

Helliwell, J. F., Layard, R. og Sachs, J. D. (Red.). (2013). *World happiness report*. New York: The Earth Institute.

Helliwell, J. F. og Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359, 1435-1446. doi: 10.1098/rstb.2004.1522

Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M. og Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. doi: 10.5502/ijw.v4i1.4

Huppert, F. A., Marks, N., Clark, A., Siegrist, J., Stutzer, A., Vittersø, J. og Wahrendorf, M. (2009). Measuring well-being across Europe: Description of the ESS well-being module and preliminary findings. *Social Indicators Research*, 91(3), 301-315. doi: 10.1007/s11205-008-9346-0

Huppert, F. A. og So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7

Huta, V. og Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, Online version.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.



Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C. og Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. doi: 10.1037/a0027990

Joseph, S. (Red.). (2015). *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education and everyday life*. Hoboken: Wiley.

Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15, 475-493. doi: 10.1007/s10902-013-9431-1

Jørgensen, I. S. og Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. I P. A. Linley og S. Joseph (Red.), *Positive psychology in practice* (s. 15-34). Hoboken, NJ: Wiley.

Kagan, C. og Kilroy, A. (2007). Psychology in the community. I J. Haworth og G. Hart (Red.), *Well-being. Individual, community and social perspectives* (s. 97-113). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Kahneman, D. (1999). Objective happiness. I D. Kahneman, E. Diener og N. Schwartz (Red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 3-25). New York: Russell Sage.

Kahneman, D. og Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 107(38), 16489-16493. doi: 10.1073/pnas.1011492107

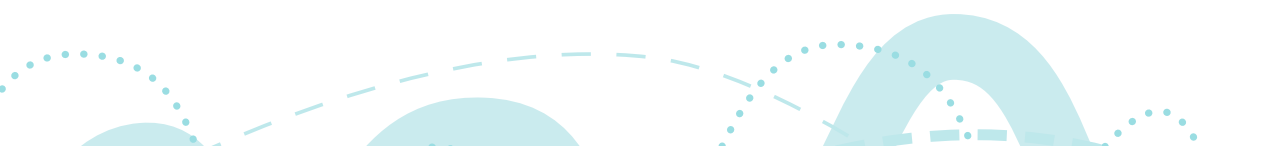
Kahneman, D. og Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *The journal of economic perspectives*, 20(1), 3-24.

Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. og King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233. doi: 10.1080/17439760802303044

Kashdan, T. B. og Steger, M. F. (2011). Challenges, pitfalls, and aspirations for positive psychology. I K. M. Sheldon, T. B. Kashdan og M. F. Steger (Red.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (s. 9-24). Oxford: Oxford University Press.

Kasser, T. (2006). Materialism and its alternatives. I M. Csikszentmihalyi og I. S. Csikszentmihalyi (Red.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (s. 200-214). New York: Oxford University Press.



- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. doi: 10.2307/2787065
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. doi: 10.2307/3090197
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. L. M. (2013). Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan. I C. L. M. Keyes (Red.), *Mental well-being* (s. 3-28). Dordrecht: Springer.
- Keyes, C. L. M. og Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201. doi: 10.1080/17439760902844228
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. og Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A. og van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(3), 181-192. doi: 10.1002/cpp.572
- Kjell, O. N. E. (2011). Sustainable well-being: A potential synergy between sustainability and well-being research. *Review of General Psychology*, 15(3), 255-266. doi: 10.1037/a0024603
- Knoop, H. H. og Delle Fave, A. (Red.). (2012). *Well-being and cultures: Perspectives from positive psychology*. Dordrecht: Springer
- Kristjánsson, K. (2012). Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles? *Educational Psychologist*, 47(2), 86-105. doi: 10.1080/00461520.2011.610678
- Langeland, E. og Vinje, H. F. (2013). The significance of salutogenesis and well-being in mental health promotion: From theory to practice. I C. L. M. Keyes (Red.), *Mental Well-Being* (s. 299-329); Springer.
- 

- Lee Duckworth, A., Steen, T. A. og Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509. doi: 10.1037/0022-0167.51.4.482
- Li, C. (2008). The ideal of harmony in ancient Chinese and Greek philosophy. *Dao*, 7(1), 81-98. doi: 10.1007/s11712-008-9043-3
- Lindström, B. og Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*, 21(3), 238-244. doi: 10.1093/heapro/dal016
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., og Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796
- Lopez, S. J. og Snyder, C. R. (Red.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Lyubomirsky, S. og Boehm, J. K. (2010). Human motives, happiness, and the puzzle of parenthood: Commentary on Kenrick et al. (2010). *Perspectives on Psychological Science*, 5(3), 327-334. doi: 10.1177/1745691610369473
- Madsen, O. J. (2014). *Det er innover vi må gå: En kulturpsykologisk studie av selvhjelp*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mathews, G. og Izquierdo, C. (2008). *Pursuits of happiness: Well-being in anthropological perspective*. Oxford, NY: Berghahn Books.
- McMahan, E. A. og Estes, D. (2012). Age-related differences in lay conceptions of well-being and experienced well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 79-101.
- Menne-Lothmann, C., Jacobs, N., Derom, C., Thiery, E., van Os, J. og Wichers, M. (2012). Genetic and environmental causes of individual differences in daily life positive affect and reward experience and its overlap with stress-sensitivity. *Behavior Genetics*, 42(5), 778-786. doi: 10.1007/s10519-012-9553-

Meyer, C. L. (2007). *Psykologer som leverandører av livsidealer? Refleksjoner rundt spørsmålet «hva er et godt liv?» og fagpsykologiens begreper om svar i nyere tid* University of Oslo, DUO.

Michalos, A. C. (2008). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87(3), 347-366.

Montero, M. (2009). Community action and research as citizenship construction. *American Journal of Community Psychology*, 43(1-2), 149-161. doi: 10.1007/s10464-008-9224-6

Moum, T. og Mastekaasa, A. (2011). Kan livskvalitet studeres empirisk? I S. Næss, T. Moum og J. Eriksen (Red.), *Livskvalitet: Forskning om det gode liv* (s. 52-68). Bergen: Fagbokforlaget.

Nafstad, H. E. (Red.). (2004). *Det omsorgsfulle mennesket. Et psykologisk alternativ*. Oslo: Gyldendal.

Nafstad, H. E. (2015). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. I S. Joseph (Red.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education and everyday life* (s. 9-30). Hoboken: Wiley

Nafstad, H. E., Blakar, R. M., Carlquist, E., Phelps, J. M. og Rand-Hendriksen, K. (2009). Globalization, neo-liberalism and community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 43(1), 162-175. doi: 10.1007/s10464-008-9216-6

Nelson, J. og Prilleltensky, I. (2010). *Community psychology: In pursuit of liberation and well-being*. Basingstoke: Macmillan.

Nes, R. B., Czajkowski, N. O., Røysamb, E., Ørstavik, R. E., Tambs, K. og Reichborn-Kjennerud, T. (2013). Major depression and life satisfaction: A population-based twin study. *Journal of Affective Disorders*, 144(1-2), 51-58. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2012.05.060>

Nes, R. B., Røysamb, E., Tambs, K., Harris, J. R. og Reichborn-Kjennerud, T. (2006). Subjective well-being: genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological Medicine*, 36(7), 1033-1042. doi: doi:10.1017/S0033291706007409

Nussbaum, M. (2000). *Women and human development: The capabilities approach*. Cambridge: Cambridge University Press.



Nussbaum, M. (2003). Capabilities as fundamental entitlements: Sen and social justice. *Feminist Economics*, 9(2-3), 33-59. doi: 10.1080/1354570022000077926

Nussbaum, M. (2011). *Creating capabilities*. Cambridge: Belknap / Harvard University Press.

Næss, S. (2011a). Språkbruk, definisjoner. I S. Næss, T. Moum og J. Eriksen (Red.), *Livskvalitet: Forskning om det gode liv* (s. 15-51). Bergen: Fagbokforlaget.

Næss, S. (2011b). Teorier. I S. Næss, T. Moum og J. Eriksen (Red.), *Livskvalitet: Forskning om det gode liv* (s. 69-82). Bergen: Fagbokforlaget.

Næss, S., Moum, T. og Eriksen, J. (Red.). (2011). *Livskvalitet: Forskning om det gode liv*. Bergen: Fagbokforlaget.

OECD. (2013). Guidelines on measuring subjective well-being. OECD Publishing.

Oishi, S. (2010). Culture and well-being: Conceptual and methodological issues. I E. Diener, J. F. Helliwell og D. Kahneman (Red.), *International differences in well-being* (s. 34-69). Oxford: Oxford University Press.

Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S. og Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577. doi: 10.1177/0146167213480042

Pavot, W. og Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. doi: 10.1080/17439760701756946

Parfit, D. (1984). *Reasons and persons*. Oxford: Oxford University Press.

Park, C. L. (2011). Meaning and growth within positive psychology: Toward a more complete understanding. I K. M. Sheldon, T. B. Kashdan og M. F. Steger (Red.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (s. 324-334). Oxford: Oxford University Press

Pearlin, L. I. og Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. og Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction.



*The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156. doi: 10.1080/17439760701228938

Prilleltensky, I. (2005). Promoting well-being: Time for a paradigm shift in health and human services. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33(66 suppl), 53-60. doi: 10.1080/14034950510033381

Prilleltensky, I. og Prilleltensky, O. (2007). Webs of well-being: The interdependence of personal, relational, organizational and communal well-being. I J. Haworth og G. Hart (Red.), *Well-being. Individual, community and social perspectives* (s. 61-78). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Putnam, R. D. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6, 65-78.

Raibley, J. R. (2012). Happiness is not well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1105-1129. doi: 10.1007/s10902-011-9309-z

Robeyns, I. (2005). The Capability Approach: A theoretical survey. *Journal of Human Development*, 6(1), 93-117. doi: 10.1080/146498805200034266

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.

Rojas, M. (2005). A conceptual-referent theory of happiness: Heterogeneity and its consequences. *Social Indicators Research*, 74(2), 261-294. doi: 10.1007/s11205-004-4643-8

Rommetveit, R. (2000). *Språk, tanke og kommunikasjon*. Oslo: Gyldendal.

Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2011). A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. I V. I. Chirkov, R. M. Ryan og K. M. Sheldon (Red.), *Human autonomy in cross-cultural context* (s. 45-64). Dordrecht: Springer.

Ryan, R. M., Huta, V. og Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069





- Ryff, C. D. og Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D. og Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Sampson, R. J., Morenoff, J. D. og Gannon-Rowley, T. (2002). Assessing «neighborhood effects»: Social processes and new directions in research. *Annual Review of Sociology*, 28, 443-478. doi: 10.2307/3069249
- Scannell, L., og Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 1-10. doi: 10.1016/j.jenvp.2009.09.006
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. doi: 10.1080/17439760903271074
- Schwarz, N. og Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener og N. Schwartz (Red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 61-84). New York: Russell Sage.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being - and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey.
- Seligman, M. E. P. og Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. og Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. doi: 10.1080/0305498090293456
- Sen, A. (2005). Human rights and capabilities. *Journal of Human Development*, 6(2), 151-166. doi: 10.1080/14649880500120491
- Sen, A. (2009). *The idea of justice*. London: Allen Lane.
- Senik, C. (2014). Wealth and happiness. *Oxford Review of Economic Policy*, 30(1), 92-108. doi: 10.1093/oxrep/gru004

Shedler, J., Mayman, M. og Manis, M. (1993). The illusion of mental health. *American Psychologist*, 48(11), 1117-1131. doi: 10.1037/0003-066X.48.11.1117

Sheldon, K. M. (2013). Individual daimon, universal needs, and subjective well-being: Happiness as the consequence of a life well lived. In A. S. Waterman (Red.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (s. 119-137). Washington: American Psychological Association.

Sheldon, K. M. og Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. doi: 10.1080/17439760500510676

Shinn, M. og Toohey, S. M. (2003). Community contexts of human welfare. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 427-459. doi: doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145052

Sin, N. L. og Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. doi: 10.1002/jclp.20593

Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life*. Dordrecht: Springer

Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A. L., Easterlin, R. A., Patrick, D. og Pavot, W. (2006). The quality-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research*, 76(3), 343-466. doi: 10.1007/s11205-005-2877-8

Sirgy, M. J., Widgery, R. N., Lee, D.-J. og Yu, G. B. (2010). Developing a measure of community well-being based on perceptions of impact in various life domains. *Social Indicators Research*, 96(2), 295-311. doi: 10.1007/s11205-009-9479-9

Sixsmith, J. og Boneham, M. (2007). Health, well-being and social capital I J. Haworth og G. Hart (Red.), *Well-being. Individual, community and social perspectives* (s. 79-92). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Smetana, J. G., Campione-Barr, N. og Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57(1), 255-284. doi: doi:10.1146/annurev.psych.57.102904.190124



- Sointu, E. (2005). The rise of an ideal: Tracing changing discourses of wellbeing. *The Sociological Review*, 53(2), 255-274. doi: 10.1111/j.1467-954X.2005.00513.x
- St.meld. nr. 16 (2002-2003). Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken. Oslo: Helsedepartementet.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. og Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Stone, A. A. og Mackie, C. (2013). *Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience*. Washington: National Academies Press.
- Sumner, L. W. (1996). *Welfare, happiness and ethics*. New York: Oxford University Press.
- Sund, E. R. (2010). Sosial kapital: Teorier og perspektiver: En kunnskaps-oversikt med vekt på folkehelse. Oslo: Helsedirektoratet.
- Sørensen, T. (2011). Sosial støtte, lokalsamfunn. In S. Næss, T. Moum og J. Eriksen (Red.), *Livskvalitet: Forskning om det gode liv* (s. 199-206). Bergen: Fagbokforlaget.
- Taylor, T. E. (2015). Towards consensus on well-being. I J. H. Søraker, J.-W. Van der Rijt, J. de Boer, P.-H. Wong og P. Brey (Red.), *Well-being in contemporary society* (s. 1-16): Springer International Publishing.
- Taillefer, M.-C., Dupuis, G., Roberge, M.-A. og LeMay, S. (2003). Health-related quality of life models: Systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 64(2), 293-323. doi: 10.1023/A:1024740307643
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Red.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (s. 189-214). New York: Oxford University Press.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. doi: 10.1177/0022146510395592
- Tiberius, V. (2004). Cultural differences and philosophical accounts of

well-being. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 293-314. doi: 10.1007/s10902-004-8791-y

Tiberius, V. (2013a). Recipes for a good life: Eudaimonism and the contribution of philopsophy. I A. S. Waterman (Red.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (s. 19-38). Washington: American Psychological Association.

Tiberius, V. (2013b). Well-being, wisdom, and thick theorizing: On the division of labor between moral philosophy and positive psychology. I S. Kirchin (Red.), *Thick concepts* (s. 217-234). Oxford: Oxford University Press.

Tiberius, V. (2013c). Maximization and the good. I H. Brockmann og J. Delhey (Red.), *Human happiness and the pursuit of maximization* (s. 55-67): Springer Netherlands.

Uchida, Y., Norasakkunkit, V. og Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and emprical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223-239. doi: 10.1007/s10902-004-8785-9

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1-39. doi: 10.1023/A:1010072010360

Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333-353.

Vittersø, J. (2009). Satisfaction with life scale. *Tidsskrift for norsk psykologiforening*, 46, 757-758.

Vittersø, J. (2013). Feelings, meanings, and optimal functioning: Some distinctions between hedonic and eudaimonic well-being. I A. S. Waterman (Red.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (s. 39-55). Washington: American Psychological Association.

Vittersø, J. (2014). Positive affect. I A. C. Michalos (Red.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (s. 4909-4918). Dordrecht: Springer.

Vittersø, J., Biswas-Diener, R. og Diener, E. (2005). The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the Satisfaction with Life Scale in Greenland and Norway. *Social Indicators Research*, 74(2), 327-348. doi: 10.1007/s11205-004-4644-7



Vittersø, J. og Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57(1), 89-118. doi: 10.1023/A:1013831602280

Vittersø, J., Oelmann, H. I. og Wang, A. L. (2009). Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: Evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 1-17. doi: 10.1007/s10902-007-9058-1

Vittersø, J., Røysamb, E. og Diener, E. (2002). The concept of life satisfaction across cultures: Exploring its diverse meaning and relation to economic wealth. I E. Gullone og R. Cummins (Red.), *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators* (Vol. 16, s. 81-103). Dordrecht: Springer Netherlands.

Vittersø, J., Sørholt, Y., Hetland, A., Thoresen, I. og Røysamb, E. (2010). Was Hercules happy? Some answers from a functional model of human well-being. *Social Indicators Research*, 95(1), 1-18. doi: 10.1007/s11205-009-9447-4

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252. doi: 10.1080/17439760802303002

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., . . . Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61. doi: 10.1080/17439760903435208

Weiss, A., Bates, T. C. og Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science*, 19(3), 205-210. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x

Westerhof, G. J., Dittmann-Kohli, F. og Thissen, T. (2001). Beyond life satisfaction: Lay conceptions of well-being among middle-aged and elderly adults. *Social Indicators Research*, 56(2), 179-203. doi: 10.1023/A:1012455124295

WHO. (2013a). The European health report 2012: Charting the way to well-being. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.



WHO. (2013b). Joint meeting of experts on targets and indicators for health and well-being in Health 2020, Copenhagen, Denmark, 5-7 February 2013. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

Wierzbicka, A. (2004). 'Happiness' in cross-linguistic og cross-cultural perspective. *Daedalus*, 133(2), 34-43. doi: 10.1162/001152604323049370

Wong, P. T. P. (2012). Towards a dual-systems mode of what makes life worth living. I P. T. P. Wong (Red.), *The human quest for meaning: theories, research, and applications* (s. 3-22). New York: Routledge.

Woolfolk, R. L. og Wasserman, R. H. (2005). Count no one happy: Eudaimonia and positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 81-90. doi: 10.1037/h0091252

Yuval-Davis, N. (2006). Belonging and the politics of belonging. *Patterns of Prejudice*, 40(3), 197-214. doi: 10.1080/00313220600769331



**Tabell 1. Forenklet modell over sentrale teorier for well-being, med mulige stikkord, korte forklaringer og eksempler for hver gruppe av teorier**

	Subjektive →			← Objektive	
Type teori	Klassisk hedoniske teorier	Livstilfreds-hetsteorier	Preferanse-teorier	Eudaimo-niske teorier	Objektive lister
<i>Stikkord</i>	<i>Følelser</i>	<i>Vurderinger</i>	<i>Preferanser</i>	<i>Fungering</i>	<i>Muligheter, levekår</i>
Kort beskrivelse	Tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag	Opplevelse av tilfreds-het med livet	Oppfyllelse av person-lige ønsker eller preferanser	At mennesker fungerer godt, som vil si å virkeliggjøre muligheter gjennom aktivitet	Gode livs-betingelser
<i>Eksempel</i>	<i>Jeg føler meg stort sett glad, og er sjelden redd eller lei meg</i>	<i>Jeg er godt fornøyd med jobb, familie og fritid, og livet som et hele</i>	<i>Jeg kan skaffe meg det jeg ønsker</i>	<i>Jeg har gode folk rundt meg, er engasjert og utvikler evnene mine</i>	<i>Jeg lever i et samfunn som gir alle mulighet til å ha et godt liv</i>