

# **Veier til lykke**

*En spørreundersøkelse blant første års  
psykologistudenter*

**Hanne Dahl Andersen**



Master of Philosophy in Psychology

Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Juni 2010

# Forord

Først og fremst vil jeg takke Pål Ulleberg for all hjelp med å gjøre denne oppgaven best mulig, og for at du takket ja til å være min nye veileder. Du har vært en allsidig veileder som har gitt meg uvurderlig hjelp både innholdsmessig og metodisk.

Jeg vil også takke Pål Kraft og Elin Olsen for alt det praktiske arbeidet i forbindelse med utarbeidelse og innsamling av spørreskjemaene.

Takk også til Alf, min kjære mann, for gode diskusjoner og korrekturlesning. Takk også for at du hele tiden har motivert meg og gitt meg troen på at jeg skulle klare det.

Til slutt vil jeg også takke alle informanter som deltok i denne studien, uten dere hadde ikke studien blitt til.

Oslo, Juni 2010

*Hanne Dahl Andersen*

# Sammendrag

Psykologer og filosofer har lenge ønsket å finne ut hva som gjør mennesker lykkelige. Det har derfor opp gjennom historien vært ulike tradisjoner eller retninger som alle har hatt det til felles at de har forsøkt å vise veien eller gi nøkkelen til det gode liv. Denne studien har sett på sammenhengen mellom tre orienteringer eller veier mot lykke: mening, nytelse og engasjement, og ulike mål på lykke. Utvalget i studien var 216 første års psykologistudenter. Resultatene av analysene viste at hver orientering for seg og til sammen kan gi et godt og lykkelig liv. Allikevel var det mening og engasjement som forklarte mest av variansen i de ulike lykkemålene. Det ble også funnet en interaksjonseffekt som innebar at de studentene som hadde høy skår på alle orienteringene var mer fornøyd med livet enn hva hver enkelt orientering alene kunne forklare. Studien viste med andre ord at studentene er glade og lykkelige når de er engasjerte og deltar i eller gjør meningsfylte aktiviteter, men de studentene som er aller mest fornøyd med livet, er de som beskriver at de har et liv med mye mening, engasjement og nytelse.

# Innhold

<b>Innledning</b> .....	1
Lykke og Tilfredshet med livet.....	1
Er lykken stabil ? .....	3
Positiv psykologi - det vitenskapelige studiet av det gode liv.....	4
Orientations To Happiness.....	5
Hedonisme og Nytelse.....	5
Flow og Engasjement.....	7
Eudemonisme og Mening.....	8
”Nesten voksen” .....	9
Identitets utvikling.....	11
Denne studien.....	13
Problemstillinger.....	13
<b>Metode</b> .....	14
Deltakere.....	14
Prosedyre.....	14
Instrumenter.....	14
Orientations To Happiness Questionaire.....	14
Satisfacton With Life Scale.....	15
Subjective Happiness Scale.....	16
CES- D20.....	16
<b>Resultater</b> .....	18
Forskjell i gjennomsnittsverdier på de tre orienteringene mot lykke.....	19
Relasjon mellom de tre orienteringene mot lykke og tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt.....	20
<b>Diskusjon</b> .....	24
Implikasjoner.....	27

Metodiske utfordringer og begrensninger.....	27
Fremtidige studier.....	28
<b>Referanser.....</b>	<b>30</b>
<b>Appendiks.....</b>	<b>37</b>

# Innledning

Jeg tror hensikten med selve livet er å søke lykken. Det er innlysende. Enten man er troende eller ikke, enten man tror på den ene eller andre religionen, søker vi alle etter noe bedre her i livet. Jeg tror derfor at den naturlige drivkraften i livet er søken etter lykken.

Dalai Lama, 1999

Psykologer og filosofer har lenge ønsket å finne ut hva som gjør mennesker lykkelige. Det har derfor opp gjennom historien vært ulike tradisjoner eller retninger som alle har hatt det til felles at de har forsøkt å vise veien eller gi nøkkelen til det gode liv. Doktrinen om hedonisme og den eudemoniske tradisjonen, begge med røtter tilbake til de greske filosofer, har vært de dominerende i historien. I den senere tid har det kommet til en annen retning, "flyt" eller engasjement, basert på "Flow-teorien" til Csikzentmihalyi (1990). Innenfor positiv psykologien har man foreslått og samtidig empirisk bekreftet i flere studier, at disse tre retningene eller orienteringene sammen og hver for seg kan være viktige elementer i søken etter det gode liv (Chen, 2009; Park, Peterson & Ruch, 2009; Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007; Peterson, Park & Seligman, 2005; Vella-Brodrick, Park & Peterson, 2009).

Hva som gjør et menneske lykkelig forandrer seg høyst sannsynlig over tid, og alder er antagelig en viktig faktor (Mroczek & Kolarz, 1998). Det er få studier på alder og lykke og spesielt hos gruppen "nesten voksen", de som befinner seg i slutten av tenårene og i tyveårene (Arnett, 2000).

Hovedhensikten med denne studien er å se nærmere på sammenhengen mellom de tre ulike orienteringene mot lykke og ulike mål på det gode liv. Utvalget er norsk og består av første års psykologistudenter i alderen 18-45 år. I de påfølgende avsnittene vil jeg si litt om lykke og tilfredshet med livet, se på om lykken er stabil, gi en kort innføring i positiv psykologi, se nærmere på de tre orienteringene mot lykke og i de to siste avsnittene forklare hvordan alder kan relateres til dette.

## ***Lykke og Tilfredshet med livet***

Lykke blir av flere beskrevet som en mental tilstand bestående av flere elementer, blant annet tilstedeværelsen av positive emosjoner eller følelser, og fraværet av negative følelser eller emosjoner, og tilfredshet, ved refleksjon over livet generelt (Myers, 1996). Med andre ord to komponenter, en affektiv og en kognitiv komponent.

Ordet lykke brukes i litteraturen ofte synonymt med ”subjective well-being” eller subjektivt velvære. Forskere operasjonaliserer vanligvis subjektivt velvære som den relative tilstedeværelsen av positiv affekt over negativ effekt og tilfredshet med livet (Lu, 2006). I en rekke vestlige land blir lykke ofte målt med subjektive velvære tester. De sammenhenger man har funnet mellom egenrapportert lykke, subjektive velvære tester og hvor lykkelig man oppfattes av andre, og likeledes mellom subjektivt velvære og andre lykketester, støtter opp om at subjektivt velvære sier noe om hvor lykkelig eller fornøyd man er med tilværelsen (Myers, 1996).

Den *kognitive komponenten* i subjektiv velvære, tilfredshet med livet, henspiller til en vurderingsprosess der en sammenlikner hvordan livskvaliteten er i dag, opp mot hvordan en forestiller seg at livet ideelt sett skulle være. I hvilken grad det er overensstemmelse mellom det reelle og det ideelle livet, avgjør hvor tilfreds en er med livet (Pavot & Diener, 2003).

*Positiv affekt* signaliserer godt humør og positive emosjoner, som glede og affeksjon, som igjen kan gi en følelse av lykke. Positive eller gode emosjoner er en del av lykkefølelsen fordi de reflekter en persons reaksjon på begivenheter som for personen sier noe om at livet går i riktig retning.

*Negativ affekt* inkluderer dårlig humør og emosjoner som er lite behagelig og illustrerer en negativ respons på hendelser eller begivenheter som har funnet sted, eller som er en del av livet til personen. Eksempler på reaksjoner fra dette kan for eksempel være tristhet, angst og stress. Depressive tilstander og ensomhet er også indikatorer som har blitt kalt ”ill-being” i litteraturen (Diener, 2006).

Høy grad av positive følelser og liten grad av negative følelser indikerer høyt subjektivt velvære. Personer med høyt subjektivt velvære er altså de som er tilfredse med livet, og vurderer seg til å oppleve mer positive enn negative følelser.

Negativ affekt og positiv affekt blir ofte i litteraturen beskrevet som to separate enheter. Men man kan jo spørre seg hvor separate de i virkeligheten er. Hvis dette var separate deler av lykke, kan man i prinsippet være høy på positiv affekt og høy på negativ affekt på samme tid, eller motsatt: lav på begge. Dette virker i utgangspunktet lite troverdig, og det vil i utgangspunktet være mer rimelig å tenke seg at positiv affekt og negativ affekt er relaterte og representerer to ytterpunkter på samme kontinuum. I den foreliggende undersøkelsen vil det bli inkludert måleinstrument på begge disse dimensjonene, noe som gjør det mulig å studere relasjonen mellom de to.

Flere studier i den senere tid har indikert at tilfredshet med livet og lykke kan gi flere fordeler enn bare det å føle seg bra. Det kan se ut som om lykkelige mennesker er friskere både psykisk og mentalt, lever lengre, gifter seg oftere, har flere venner og opplever mer suksess enn sine mindre lykkelige medborgere (Harker & Keltner, 2001; Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

### ***Er lykken stabil?***

Mye forskning har vist at vi mennesker raskt tilpasser oss positive forandringer i tilværelsen og vender tilbake til en form for grunnstemning jmf. ”hedonic treadmill” (Brickman & Campell, 1971; Kahneman, Diener & Schwarz, 1999; Lykken & Tellegen, 1996). Jeg vil komme tilbake til dette i avsnittet om hedonisme og lykke.

Senere tids genforskning har konkludert med at genene er den enkeltfaktor som har størst betydning for hvor lykkelige vi er (Ingelhart, 1990; Lyubomirsky, Sheldon & Schakade, 2005). Tvillingstudier har særlig bidratt til denne konklusjonen. Studiene anslår at rundt 50 % av vårt lykkenivå kan skyldes genetikk eller biologi, såkalt ”set point”. Innenfor psykologien kan man antagelig betrakte dette som stabile personlighetstrekk, det vil si at vi er født med en ”viss” grunnstemning som høyst sannsynlig vil prege vår personlighet. Av de resterende 50 % kan, 10 % kan forklares på bakgrunn av livsomstendigheter og livsvilkår, og 40 % kan skyldes adferd, nærmere bestemt hva vi gjør eller tenker (Lyubomirsky et.al., 2005). Det vil altså si at rundt 40% av vårt lykkenivå antagelig er noe vi selv kan påvirke, og at vi alle har muligheten til å øke vårt eget lykkenivå over det nivået vi er født med. Studier viser at denne prosent inndelingen er relativt stabil og forandres ikke mye ettersom man blir eldre (Lucas & Donnellan, 2007).

Et stort antall positiv psykologiske intervensjoner har blitt empirisk testet (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009). Det vil si behandlingsmetoder eller bevisste aktiviteter som har til intensjon å øke positive følelser, positive adferd og/ eller positive kognisjoner. Med andre ord å øke velvære og bedre depressive symptomer. En meta-analyse på 51 positiv psykologiske intervensjoner, med 4244 deltakere, viste en signifikant økning i velvære og reduksjon i depressive symptomer (Sin & Lyubomirsky, 2009).



### ***Positiv psykologi – det vitenskapelige studiet av det gode liv.***

Positiv psykologi som en vitenskapelig retning ble offisielt grunnlagt av Martin E. P. Seligman i 1998, da han holdt sin innledende tale som President i The American Psychological Association, APA (Seligman, 1999). Positiv psykologi fokuserer på menneskelige styrker, ressurser, talenter, helse, personlig vekst og velvære (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006). Retningen henvender seg til flere profesjoner og har tre ulike tilnærminger; positive subjektive emosjoner, studiet av positive trekk og studiet av positive institusjoner (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Selve kjerne områdene i positiv psykologien, positive menneskelige styrker, ressurser og dyder og troen på det positive i menneskenaturen har røtter helt tilbake til Aristoteles (Peterson et.al., 2005). Aristoteles menneskesyn var grunnleggende positivt og optimistisk, og han mente individet hadde iboende egenskaper og potensialer som bare ventet på å bli realisert. Et lykkelig menneske var i følge Aristoteles et menneske som har realisert sin sanne natur og dermed utviklet sin dyd (Aristoteles, 2000). Positiv psykologien argumenter som Aristoteles, at menneske vil oppleve glede når det får utvikle sine medfødte egenskaper samtidig som det også må streve for å lære noe nytt (Jørgensen & Nafstad, 2005).

Forskning på positiv psykologiske temaer er ikke nytt i historien. Tidlig på 1900 – tallet beskriver William James "healthy mindedness" (James, 1902). Positiv psykologiske temaer sees også i den Humanistiske Psykologien på 1960- tallet med Roger's "the fully functioning person" (Rogers, 1951) og Maslow's selvaktualisering og studiet av det friske menneske (Maslow, 1970). I følge Seligman og Csikszentmihalyi (2000) hadde den humanistiske psykologien stor kulturell effekt, men tiltrakk seg lite empirisk forskning.

I følge Linley et.al (2006) har Positiv psykologi alltid vært med oss i form av en holistisk og integrert kunnskap. De peker også på det positive med positiv psykologi bevegelsen at den har løftet frem og synliggjort den integrerte kunnskapen vi allerede har, samtidig som den også fokuserer og peker på områder hvor man trenger mer kunnskap.

Positiv psykologi ble ikke grunnlagt som et alternativ til tradisjonell psykologi. Den er heller ment å være en metateori og et tillegg til den tradisjonelle psykologien, og kanskje på lengre sikt bli en integrert del av denne (Linley et.al., 2006). Etter andre verdenskrig har Psykologien i følge Seligman (1999) kun fokusert

på patologi, svakhet og skade, og dette har gitt seg utslag i at sykdoms-modellen har vært en à priori forståelse i psykologien. Gable og Haidt illustrerer dette ved å beskrive psykologien etter andre verdenskrig som kun å være fokusert på å bringe mennesker fra minus til null, men ikke opp fra null til pluss (Gable & Haidt, 2005).

### ***Orientations To Happiness***

Som nevnt innledningsvis har Positiv psykologiens nyervervede fokus på det gode liv, inspirert flere psykologer til igjen å studere de underliggende mekanismene bak begrep som subjektivt velvære, tilfredshet og lykke (Chen, 2009; Park et.al., 2009; Peterson et. al., 2007; Peterson et.al., 2005; Vella-Brodrick et.al. 2009). Med underliggende mekanismer forstås i denne sammenheng veier eller orienteringer mot et lykkelig liv og ikke lykke i seg selv.

Studier på disse begrepene har tidligere stort sett vært fokusert rundt to tradisjoner eller orienteringer, den hedonistiske og den eudemoniske, men i den senere tid har det også kommet til en tredje orientering, engasjement eller "flyt" (Peterson et.al., 2005).

Psykologer har nylig integrert de tre orienteringene inn i et teoretisk rammeverk, og operasjonalisert orienteringene til lykke i et spørreskjema kalt, Orientations to Happiness Questionnaire (Peterson et.al., 2005). I dette spørreskjemaet foreslår Peterson, Park og Seligman at individet søker det gode liv via : (1) "Et liv med nytelse", (2) "Et liv med engasjement" og (3) "Et liv med mening". Faktoranalyse av spørreskjemaet støtter opp under antagelsen om at disse representerer tre separate orienteringer mot lykke (Peterson et.al. 2005). Den første og den tredje veien reflekterer henholdsvis den hedonistiske og den eudemoniske tradisjonen, mens den andre, er inspirert av arbeidene på flyttilstanden til Csikszentmihalyi (1990). Disse vil bli nærmere utledet i påfølgende avsnitt.

*Hedonisme og Nytelse.* Den *Hedonistiske* tradisjonen baserer seg på antagelsen om at økt nytelse og minimering av smerte vil føre til et lykkelig liv. Doktrinen ble formulert for flere tusen år siden av Aristippus (435-366 f.kr.) og senere omformet av Epicurus (342-270 f.kr.). Filosofer som David Hume (1711-1776) og Jeremy Bentham (1741 - 1832) har brukt den hedonistiske doktrinen som et grunnlag for utvikling av utilitarianismen, som igjen har vært en del av grunnlaget for behaviorismen (Peterson et.al., 2005).

I tråd med dette blir vanligvis velstand og materiell overflod oppfattet som kilder til lykke i vår del av verden. Samtidig viser det seg i flere studier at korrelasjonen mellom individuell velstand og lykke er positiv bare opp til et visst nivå. Dette har man funnet både ved sammenligninger av nasjoner med ulikt økonomisk nivå og på individnivå (Ingelhart, 1990). I Norge har blant annet Hellevik (2008) gjennom Norsk Monitor undersøkt lykkenivået blant nordmenn. I sine studier fant han, at til tross for en betydelig økning i folks økonomi har lykkenivået holdt seg stabilt i en tjueårs periode.

I en longitudinell studie på et representativt utvalg på rundt 1000 amerikanske ungdommer, basert på "experience sampling", fant man en lav negativ sammenheng mellom materiell overflod og subjektivt velvære. Det vil si jo mer overflod, jo mindre lykke. Man fant i tillegg en negativ sammenheng mellom ungdommenes lykkenivå og den sosiale klassen til kommunen hvor de bodde. Samtidig som foreldrenes utdanningsnivå og sosiale status heller ikke hadde betydning for ungdommenes lykkenivå (Csikszentmihalyi, 1999).

Til tross for denne svake sammenhengen mellom penger, velstand og lykke viser det seg at folk fremdeles tror at mange av deres problemer vil bli løst dersom de bare fikk nok penger. En stadig økende andel i USA svarer bekræftende på spørsmålet om det er viktig å ha "a lot of money" for å bli lykkelig, og det antas at det bare er en liten minoritet i USA som vil svare at penger ikke er viktig for å være lykkelig (Richins & Dawson, 1992).

Vittersø (2005) bruker et begrep "Affluenza" satt sammen av de engelske ordene for velstand og influensa. I begrepet ligger det en antagelse om at man blir syk av å fråse i overflod, og at det gode liv veksler mellom følelser av engasjement og velbehag.

Av flere positiv psykologer blir hedonismen kritisert for å være for flyktig av natur og dessuten at vi mennesker har en tendens til å tilpasse oss den slik at vi hele tiden ønsker mer (Brickman & Campbell, 1971).

Sett bort i fra funnene på velstand og lykke er doktrinen om hedonisme – jakten på nytelsen - levende i dag under navnet Hedonistisk psykologi (Kahneman et. al., 1999). I den vestlige verden i dag er det i følge Peterson et.al. (2005) en velkjent måte å oppnå tilfredsstillelse på: "Don't worry be happy".

*Flow og Engasjement.* Seligman (2002) var den som først foreslo engasjement som enda en ny vei eller orientering mot lykke, mens dens opprinnelse i "Flow-teorien" går lengre tilbake (Csikszentmihalyi, 1990). I litteraturen blir både "flow" og engasjement som begrep brukt om hverandre. Spørsmålene i spørreskjemaet som har til hensikt å tappe engasjement er basert på Csikszentmihalyi's "Flow-teori" (1990). "Flow-teorien" beskriver en tilstand som blir betegnet som "flow", eller "flyt" på norsk. Dette er en tilstand karakterisert av full konsentrasjon, forandring i tidsopplevelsen (tiden går fort), en følelse av klarhet og kontroll og en minsket "jebvissthet". I etterkant av tilstanden rapporteres det om en positiv opplevelse.

flyttilstanden må ikke forveksles med verken nytelse eller mening. Å være i "flyt" blir av mange beskrevet som deilig, men dette er en observasjon som har kommet i etterkant av aktiviteten. "Flyt" skiller seg med andre ord fra hedonisme fordi ved nytelse opplever man en positiv tilstand når man befinner seg i tilstanden eller i aktiviteten, mens ved "flyt" kommer de positive opplevelsene, som nevnt, i etterkant av aktiviteten eller tilstanden (Csikszentmihalyi, 1997). Av og til kan meningsfulle handlinger føre til en opplevelse av "flyt", eksempelvis en person som deltar i frivillig arbeid. Men langt i fra alle flyttilstander er meningsfulle som for eksempel å spille bridge eller sjakk. I tillegg, er det heller ikke alle meningsfulle handlinger hvor man går helt opp i det man gjør, noe som er en forutsetning for flyttilstanden. Et godt eksempel er en velkjent situasjon for flere, det å gjøre komité arbeid, på sitt beste er det meningsfylt, men gir på langt nær en følelse av "flyt" (Peterson et.al., 2005).

Mennesker som ofte er i "flyt" rapporterer at de jevnt over er i godt humør og føler at de har et positivt og meningsfylt liv (Csikszentmihalyi, 1990). Andre studier viser at "flyt" og engasjement også har en positiv innvirkning på læring og utvikling hos skoleelever og studenter, fordi erfaringer som gir en indre belønning motiverer individer til å repetere aktiviteten på et høyere vanskelighetsnivå (Rathunde & Csikszentmihalyi, 2005). I tillegg viser studier at studenter som er interessert i det de studerer får høyere skåre og bedre karakterer (Anderman & Macher, 1994; Rathunde & Csikszentmihalyi, 2005). Studier av Kee & Wang (2007) viser at flyttilstanden også har positiv innvirkning på utholdenhet og prestasjoner på områder som sport og akademia.

Hvis man tenker seg to studenter fra identiske sosioøkonomiske forhold, den ene umotivert i alt fra skolearbeid til hobbyer og personlige mål, og den andre

interessert i mye både hobbyer, skolearbeid og personlig utvikling. Som en konsekvens av dette opplever den ene personen ofte kjedsomhet mens den andre knapt vet hva kjedsomhet innebærer. Rent intuitivt vil de aller fleste si at den siste personen er den som opplever mest tilfredshet i livet. ”Flyt” og engasjement kan oppleves på alle tidspunkter i livet og begrenser seg ikke til en spesiell aldersgruppe. Samtidig vet man at aktiviteter som kan gi ”flyt” blir mer komplekse med tiden og kunnskaper og kognisjon øker (Csikszentmihalyi, 1997).

Csikszentmihalyi og Hunter (2003) har studert nettopp dette – forholdet mellom interesse og engasjement og opplevelsen av lykke. Studien viste en klar forskjell, i tilfredshet med livet, mellom unge mennesker som opplever å være engasjert og interessert i det livet de lever, og de som kjeder seg. Med andre ord de engasjerte var mer fornøyd med livet enn de mindre engasjerte. I tillegg viste studien at den gruppen unge som var engasjert og interessert også opplevde å være aktive ”agenter” i eget liv (Hunter, 2003). Et menneske som ser på verden som noe som er umulig å ha inn”flyt”else over, vil høyst sannsynlig også ha et negativt selvbilde, et tankesett som kan hindre individet i å oppleve lykke og tilfredshet i livet (Keyes, 2006).

*Eudemonisme og Mening.* I kontrast til hedonismen, ga den andre tradisjonen *Eudemonisme*, med røtter helt tilbake til de Greske filosofer og Aristoteles (384-322 f.kr.) en alternativ måte å søke lykken på. I følge denne tradisjonen vil det å være tro mot seg selv gi en opplevelse av lykke. Ekte lykke vil være å identifisere sine dyder, kultivere og leve etter dem (Aristoteles, 2000). Eudemonisme knyttes med andre ord til ideen om at mennesket bør utvikle sitt potensiale, for deretter å bruke disse egenskapene og talentene til det gode for menneskeheten. I en moderne verden vil et meningsfylt liv være veien å gå for å oppnå et godt liv. ”Be all that you can be” og ”Make a difference” (Peterson et.al., 2005). Aristoteles mente nytelse i følge den hedonistiske tankegangen var vulgært, og flere teoretikere, og da særlig teoretikere med et eudemonisk filosofisk ståsted delte den samme oppfatningen.

I nyere tid finner man den eudemoniske tankegangen hos både Maslow (1970) og Rogers (1951), i henholdsvis ” teorien om selvaktualisering” og i ” idealet om den fullt fungerende personen”. Man ser også den samme tankegangen hos Ryff’s ”psychological well-being” (Ryff & Singer, 1996) og Waterman’s ”self-

expressiveness” (Waterman, 1993) og Ryan’s ”Self-determination theory” (Ryan & Deci, 2000).

Flere studier viser at et liv fylt med mening er positivt korrelert med god mental helse (Zika & Chamberlain, 1992) og høy grad av optimisme, bedre selv – følelse og til og med bedre fysisk helse (Sone, Nakaya, Ohmori, Shimazu, Higashiguchi, Kikuchi et.al., 2008). Flere studier viser også at et meningsfylt liv er negativt korrelert med psykologiske problemer og psykopatologi (Weinstein & Cleanthouse, 1996).

Som en oppsummering kan man si at det er ulike veier eller orienteringer mot lykke, som på ulike tidspunkt i livet vil ha ulik innflytelse eller betydning. En orientering kan dominere på et tidspunkt avhenging av hvordan eller hvor man er i utviklingen eller hvilke utfordringer individet står overfor.

De tre orienteringene har, som nevnt tidligere, blitt operasjonalisert inn i et spørreskjema kalt ”Orientations to Happiness”, og har siden 2005 blitt brukt i flere studier. Resultatene i disse studiene er sammenfallende, det vil studiene har kommet frem til mer eller mindre det samme resultatet. Studien til Peterson et.al. (2005) konkluderte med at alle de tre orienteringene mot lykke: mening, engasjement og nytelse, hver for seg og til sammen høyst sannsynlig er relaterte til et godt og tilfredsstillende liv. Allikevel var det ”Et liv med mening” og ”Et liv med engasjement” som mest kunne predikere et godt liv. Det samme fant både, Park et.al. (2009) i en tilsvarende studie med et utvalg bestående av mennesker fra 27 nasjoner og Vella-Brodrick et.al. (2009) i en studie bestående av deltakere fra både Amerika og Australia. Peterson et. al. (2005) foreslår dermed at man bruker/utvikler intervensjoner som har til hensikt å øke både mening og engasjement, hvis man ønsker å kultivere det gode liv. Studien indikerte også at en orientering mot ”Et liv med nytelse” ikke i seg selv er en sterk predikator alene for et lykkelig liv, men sammen med de to andre orienteringene vil nytelse tilføre verdi til de to andre orienteringene. Peterson et.al. (2005) viser i tillegg en interaksjonseffekt, det vil si det å skåre høyt på alle de tre orienteringene var relatert til mer tilfredshet med livet, enn hva hver enkelt av de tre orienteringene hver for seg kunne forklare.

### ***”Nesten voksen”***

Som nevnt innledningsvis er det lite forskning på orienteringer mot lykke og unge mennesker. Unge mennesker i slutten av tenårene og i hele tjuårene blir av

enkelte betraktet som å befinne seg i en egen fase. De fleste av deltakerne i mitt utvalg befinner seg nettopp i denne fasen. Jeg vil derfor nedenfor, kort redegjøre for teori og empiri på dette forskningsfeltet

Livsløpet blir vanligvis av utviklingspsykologer delt inn i ulike stadier eller faser, og hvert stadie baserer seg på unike utviklingsmessige ”oppgaver” og utfordringer som individet møter på etter hvert som det utvikler seg. Vanlige faser eller stadier er spedbarn, småbarn, førskolebarn, skolebarn, ungdom, voksen, middelalder og sen middelalder (Boyd & Bee, 2006). I perioden før et menneske når voksen stadiet men, etter ungdoms stadiet, befinner individet seg i noe som i den senere tid har blitt kalt ”emerging adulthood” eller ”nesten voksen” som jeg heretter vil kalle denne gruppen (Arnett, 2000; Wyn & White, 1997). Ungdomstiden anses å være en fase med et uklart startidspunkt og et uklart sluttspunkt. Det er en prosess hvor man går frem og tilbake og skillet mellom ungdom og voksen er ”flyt”ende (Wyn & White, 1997). ”nesten voksen” er et relativt nytt begrep og samtidig en selvstendig stadieteori som dekker perioden fra slutten av tenårene og hele tjuårene, med hovedfokus på årene mellom 18 til 25 år (Arnett, 2000, 2003).

Begrepet ”nesten voksen” er som sagt nytt men beskriver et fenomen som har utviklet seg over det siste halve århundre i industrialiserte land og kulturer (Arnett, 2003; Macek, Bejcek & Vanikova, 2007; Mayselless & Scharf, 2003; Nelson, Badger & Wu, 2004). Teorien er ny og deler av teorien vil høyst sannsynlig bli modifisert ettersom nyere studier publiseres. Teorien vil helt klart også variere innenfor ulike kulturer, og kryssnasjonale ulikheter har allerede blitt gjenstand for forskning (Fazio & Micocci, 2003). Jeg har ikke funnet studier som spesielt har sett på norske forhold, men det er grunn til å anta at begrepet også er dekkende for norske ungdommer mellom 18-25 år, sett i lys av at vi er et høyindustrialisert land.

I følge Arnett (2000, 2003) er ”nesten voksen” en distinkt periode både demografisk, subjektivt og identitetsmessig. Karakterisert av skiftende bo forhold og utdanning, følelsen av å ikke være helt voksen men heller ikke ungdom, ulike kjærlighetsforhold, arbeidsforhold og verdensbilder. Det å være voksen, for denne gruppen unge mennesker, innebærer spesielle karakter egenskaper som: at man tar det hele og fulle ansvar for seg selv, at man er økonomisk uavhengig og at man tar selvstendige avgjørelser.

For å kunne forstå fullt ut hva det sosialt konstruerte begrepet ”nesten voksen” innebærer mener jeg det er viktig å gå tilbake og se på den fasen som denne gruppen

har forlatt - nemlig ungdomsårene eller tenårene. En vanlig måte å definere tenårene på er å plassere den tidsmessig mellom barn og voksen, karakterisert av fysiske (pubertet), kognitive og psykologiske forandringer (Boyd & Bee, 2006). I tillegg til disse ”normale” forandringene som alle går igjennom er det mange andre stressende elementer som kan påvirke utviklingen, som for eksempel: det å skulle passe inn blant venner, løsrivelse og uavhengighet, autonomi og følelsesmessige problemer. Hvordan tenåringstiden forløper har ikke bare betydning for hvordan den unge voksne ser på seg selv og verden rundt, men den former også viktige avgjørelser og adferd som igjen har betydning for den voksenpersonen de en gang skal bli (Skoe & Von der Lippe, 1998).

### ***Identitets utvikling***

I følge Erikson (1968), er en av de viktigste utviklingsmessige oppgavene for et individ å forme en egen identitet og et eget selv-bilde. Til tross for at identitetsutviklingen kan se ut som en pågående prosess hele livet, mener Erikson (1963) at det er spesielt to stadier hvor utviklingen er spesielt ustabil: tidlige barneår og ungdomsårene. I løpet av disse årene er selv-bilde spesielt sårbart idet den personlige identiteten formes. Erikson (1963, s. 8) definerer identiteten som ” the organization of previous skills, relationships, experiences in a way that helps an individual effectively cope with his or her future physiology, opportunities and responsibilities”. Identiteten formes og utvikles i en konstant interaksjon mellom individets adferd og kontekstuelle forhold (Shmotkin, Berkovich & Cohen, 2006). En organisert og samlet identitet knyttes til sunn psykologisk fungering og liten grad av problemadferd (Palen & Coatsworth, 2007).

Identitets utviklingen finner også sted i ”nesten voksen” perioden. Istedenfor å tre direkte inn i voksen rollen, vil disse årene være en tid hvor individet prøver ut ulike ting og skaffer seg erfaringer innenfor blant annet kjærlighetsliv og jobb (Arnett, 2007). Det er en tid for identitetssøkning som hos enkelte kan føre til både frustrasjon, nervøsitet og angst (Robbins & Wilner, 2001). Flere studier viser også en annen side ved denne perioden. Mange opplever at de har det bedre, de er gladere og tryggere på seg selv og har mindre depressive symptomer (Galambos, Barker & Krahn, 2006). Å bli selvstendig er ikke lett eller problemfritt. Det at mange opplever å ha det bedre er heller en indikasjon på at de har klart å tilpasse seg de utfordringene som har dukket opp underveis.



Mye av identitetssøkningen i denne tidsperioden er kun fornøyelse, en form for lek, hvor formålet er å erfare så mye som mulig før man trer inn i voksenlivet. I tillegg flytter mange unge ut fra sine foreldre og sitt barndomshjem og på den måten skaffer seg enda flere verdifulle erfaringer (Arnett, 2004). I følge Erikson (1968) kan all denne utforskningen og erfaringsøkningen ha betydning for vaner i voksenlivet.

Et annet viktig kjennetegn ved denne tidsperioden er ustabilitet og ustadighet. I dette ligger at planer og ideer for fremtiden ofte blir forandret (Arnett, 2004). Disse forandringene kan enten være riktige og viktige mens andre igjen kan være feil. Hvordan de blir håndtert er avgjørende for identitetsutviklingen. For noen kan hver forandring lede til at individet lærer noe om seg selv og på den måten oppleve en ”sunn” identitetsutvikling. For andre igjen kan gjentatte forandringer skape angst og frustrasjon og en minsket livskvalitet (Arnett, 2004; Palen & Coatsworth, 2007).

Med en økende autonomi, konstant fokus på egne mål og en identitet under utvikling er det ikke rart at denne perioden blir sett på som den mest selvfokuserende perioden i et menneskets liv. Mange norske ungdommer flytter hjemme ifra i 18 eller 19 års alderen. De må nå lære å klare seg selv og har dermed god anledning til å lære seg selv å kjenne og finne ut hva de ønsker med livet (Arnett, 2004). Individuell lykke og hvordan den nåes er også inkludert i denne selvfokuseringen (Palen & Coatsworth, 2007).

Nytelse gir ofte lykke og tilfredshet hos mennesker i denne tidsperioden (Arnett, 2004). Etter å ha intervjuet et stor utvalg med unge voksne fant Arnett (2004) at en stor andel av denne gruppen var lykkelige når de hadde det gøy eller gjorde morsomme ting. Noe som reflekterer en hedonistisk tankegang: ”Livet er for kort til å utsette de fornøyselsene det kan gi” (spørsmål nr. 3 fra OTH). Det er verdt å legge merke til at ikke alle hadde en hedonistisk tankegang. Flere indikerte at de hadde det best når de kunne hjelpe andre og da særlig medlemmer av ens egen familie.

En annen kilde til lykke og tilfredshet for denne gruppen er romantiske forhold. Inngåelse og opprettholdelse av kjærlighetsforhold er sentralt i livet til unge voksne (Roisman, Masten, Coatsworth & Tellegen, 2004). En relativt fersk studie viser også en positiv korrelasjon mellom lykke og et godt kjærlighets forhold hos unge voksne (Demir, 2008).

### ***Denne studien***

Så hva gjør ”nesten voksne” lykkelig? Vil en orientering ha større betydning for lykke og tilfredshet med livet enn en annen, og i hvilken grad er deres lykke og tilfredshet med livet forklart av ”flyt” og engasjement, nytelses fokuserte erfaringer og mening? Formålet og hensikten med denne studien er, som nevnt innledningsvis, å se nærmere på sammenhengen mellom de tre ulike orienteringene mot lykke og ulike mål på det gode liv, operasjonalisert som tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt. Avhengig av hva som blir funnet kan man forhåpentligvis si noe om hvilke intervensjoner eller tiltak som kan gjøre livet bedre for nesten voksne.

### ***Problemstillinger***

- 1) Vil de tre orienteringene til lykke være empirisk adskilte blant nesten voksne?
- 2) Vil ”nesten voksne” ha en sterkere orientering mot ”Et liv med nytelse” enn ”Et liv med mening” og ”Et liv med engasjement”?
- 3) Vil hver av orienteringene være relatert til tilfredshet med livet og positiv og negativ affekt? Og vil engasjement forklare mer av variansen i tilfredshet med livet enn mening og nytelse?
- 4) Vil det være en interaksjonseffekt mellom de tre orienteringen til lykke på lykkemålene? Det vil si en forsterkende effekt av høy skåre på alle tre orienteringene, i form av økt positiv affekt, lav negativ affekt og tilfredshet med livet?

# Metode

## *Deltakere*

Datainnsamlingen til dette prosjektet ble gjennomført på en gruppe Psykologistudenter i august 2009. Det var deres første forelesning, en introduksjonsforelesning på tre timer. De fikk utdelt et spørreskjema med til sammen 287 spørsmål fordelt på fem ulike skalaer og to demografiske spørsmål (alder og kjønn). Som følge av at det er to masterstudenter og en stipendiat som skal bruke datamateriale gjorde vi en felles datainnsamling. Det er imidlertid kun fire skalaer med til sammen 47 spørsmål av det opprinnelige spørreskjemaet på 287 spørsmål, som er aktuelle for denne studien. De fire skalaene som blir brukt i denne studien er: Orientations To Happiness Questionnaire (Peterson et. al. 2005), Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999) og The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale CES –D20 (Radloff, 1977). Se Appendix for fullstendig oversikt over spørsmål.

Utvalget besto av 220 deltakere hvorav 166 kvinner (75.5 %) og 52 menn (23.6 %). To deltakere oppga ikke kjønn og seks deltakere oppga ikke alder. Aldersspennet var fra 18 år til 45 år og gjennomsnittsalderen var 22.8 år med et standardavvik på 5 år. 82% var under 25 år og 90% var under 29 år og kun 18 stk. var over 30 år. Hovedandelen av utvalget kan dermed klassifiseres som nesten voksne.

## *Prosedyre*

Studentene fikk 45 min. til å fylle ut spørreskjemaet. Studentene ble gjort oppmerksomme på at deltakelsen skjedde frivillig og at de kunne trekke seg fra studien når som helst. Som en avslutning, og som en form for takk for at de var med på studien, fikk studentene en forelesning av Stipendiat Elin Olsen, over temaet Positiv psykologi. Ingen av studentene hadde blitt informert på forhånd om at de skulle være med på en studie.

## *Instrumenter*

*Orientations To Happiness Questionnaire (OTH)*. Ulike veier mot lykke ble målt med Orientations To Happiness Questionnaire (Peterson et. al., 2005) Dette er et

spørreskjema som har som intensjon å tappe tre veier/orienteringer mot lykke, via nytelse, mening og engasjement. Spørreskjemaet består av til sammen 18 spørsmål hvor av 6 spørsmål er tiltenkt å måle hver av orienteringene. Eksempler på spørsmål fra skalaen som måler engasjement er “ Uansett hva jeg gjør, går tiden svært raskt” og “ Jeg er alltid veldig oppslukt i det jeg gjør”. Eksempler på spørsmål som måler nytelse er ” Når jeg velger hva jeg skal gjøre, tar jeg alltid hensyn til om det vil være behagelig” og ” Jeg er enig i denne uttalelsen: Livet er for kort – spis dessert først”. Eksempler på spørsmål som måler mening er ”Hva jeg gjør er viktig for samfunnet” og ” Jeg har et ansvar for å gjøre verden til et bedre sted”. I denne studien spør vi deltakerne om de kan angi hvor enig eller uenig de er i disse påstandene og ber de indikere på en 5 punkts likert skala fra 1 = ”Svært ulikt meg” til 5 = ” Svært likt meg”. En høy skåre indikerer at deltakeren har en høyere orientering til lykke enn de med lav skåre på orienteringene. Utsagnene som refererer til nytelse og mening er de samme som er blitt benyttet i tidligere studier på hedonisme vs. eudemonisme (King & Napa, 1998; Mc Gregor & Little, 1998). På samme måte var spørsmålene som hadde til hensikt å tappe engasjement basert på Csikszentmihalyi`s (1990) arbeid på flyttilstanden.

Tidligere studier har vist at OTH har akseptabel reliabilitet og validitet i både Amerikansk, Sveitsisk og Australsk utvalg (Peterson et.al., 2007; Peterson et. al., 2005; Vella-Brodrick et.al., 2009). I denne studien ble det benyttet en norsk versjon av skalaen. Oversettelse fra original versjonen ble gjort av stipendiat Elin Olsen.

*Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Generell tilfredshet med livet ble målt med Satisfaction with life scale (Diener et.al., 1985) som er et 5 item spørreskjema hvor deltakerne blir bedt om å krysse av på en 7 punkts likert skala. Hvor 1 = ” svært uenig” og 7 = ” svært enig”. Eksempler på spørsmål er ”Stort sett er livet mitt slik jeg skulle ønske det var” og ”Hvis jeg skulle levd livet mitt om igjen, ville jeg nesten ikke forandre noe”. Skalaen ble laget og introdusert i 1985 av Diener, Emmons, Larsen & Griffin, og har som intensjon å måle en global tilfredshet med livet. Med andre ord en kognitiv vurdering av livet i sin helhet. Det er viktig å legge merke til at det er livskvaliteten slik respondenten selv vurderer det i forhold til kriterier han selv har valgt og synes er viktig, det er ikke i forhold til noe som noen andre mener er viktig. Høye skåre på skalaen indikerer en høy grad av tilfredshet i livet.

Siden 1985 har spørreskjemaet blitt mye brukt som et mål på den tredje komponenten, i Subjective well-being. Skåre på SWLS viser seg i flere studier å korrelere med mental helse og kunne predikere fremtidige hendelser som selvmords forsøk. I tillegg har skalaen vist god reliabilitet og validitet (Pavot & Diener, 2008). Skalaen som ble benyttet i studien var oversatt til norsk. Den norske versjonen ble hentet fra [www.psych.uiu.edu](http://www.psych.uiu.edu).

*Subjective happiness scale (SHS)*. For å måle positiv affekt ble Subjective Happiness Scale brukt (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Skalaen har 4 spørsmål og deltakerne blir bedt om å krysse av på en 7 punkts likert skala. Skalaen går fra 1 som er mindre lykkelig til 7 som er mer lykkelig. Respondenten blir bedt om å vurdere hvor lykkelig han eller hun er og krysse av på en tallrekke. Et av spørsmålene lyder som følgende ”Noen mennesker er generelt svært lykkelige. De nyter livet uansett hva som foregår og får det beste ut av enhver situasjon. I hvilken grad passer denne beskrivelsen på deg”. I følge Lyubomirsky og Lepper ble skalaen laget på grunnlag av et ønske om et enkelt instrument som kunne måle den globale subjektive opplevelsen av lykke, for på den måten å kunne måle om en person er glad eller ulykkelig.

Skalaen ble utviklet og validert i 14 studier med totalt 2732 deltakere. Dataene ble samlet inn blant studenter, middelaldrende og eldre mennesker både i USA og i Russland. Resultatet av studiene indikerer at skalaen har høy indre konsistens, i tillegg viser test-retest akseptabel reliabilitet (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Den norske versjonen er oversatt av stipendiat Elin Olsen.

*The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale CES-D20*. Negativ affekt ble målt med CES-D20 Scale (Radloff, 1977). Skalaen består av 20 spørsmål og er en 4 punkts ordinal skala. Deltakeren blir bedt om å sette en sirkel rundt tallet som best beskriver hvordan man har hatt det, eller hva man har gjort i løpet av den siste uken. Skalaen går fra ”Sjelden eller Aldri (mindre enn 1 dag)” her setter respondenten ring rundt tallet 0, til ”For det meste (5 – 7 dager)” her setter respondenten ring rundt tallet 3. Eksempel på spørsmål er: ”Jeg var plaget av ting som vanligvis ikke plaget meg” og ”Jeg følte meg trist”. I flere studier har man sett at deltakere som har en skåre over 16 poeng høyst sannsynlig har en klinisk depressiv

tilstand (Beekman, Penninx & Deeg, 1997; Berkman, Berkman, Kasl & Freeman, 1986).

Skalaen har høy indre konsistens og adekvat test–retest repeterbarhet. Validiteten har blitt etablert via korrelasjoner med andre selvrappoterings spørreskjemaer på depresjon og med korrelasjoner mellom kliniske ”ratings” av depresjoner. Reliabiliteten, validiteten og faktorstrukturen er blitt funnet å være lik på tvers av mang ulike demografiske karakteristikk, inkludert alder (18 år og opp), i den generelle populasjonen (Radloff & Locke, 1986).

I min studie er det brukt en norsk oversettelse av skalaen.

# Resultater

For å avgjøre om det er empirisk støtte for at de tre orienteringene mot lykke er adskilte, men samtidig relaterte i det unge utvalget (Problemstilling 1), ble det utført en konfirmerende Faktoranalyse, en prinsippal komponents analyse med Varimax rotasjon, på hele utvalget ( $n = 220$ ). Det ble funnet en viss støtte for trefaktorstrukturen (Tabell I), men ikke på langt nær så klart som i Peterson's amerikanske studie (Peterson et.al., 2005). Faktorstrukturen i min studie var heller ikke så klar som i den Taiwanesiske studien av Chen (2009). I den studien brukte de som meg en oversatt versjon av OTH, i dette tilfellet kinesisk.

Som det fremgår av Tabell I ble det tatt bort fire spørsmål, 8, 9, 16 og 17. Spørsmål 9 "Jeg har brukt mye tid på å tenke på hva livet betyr og hvordan jeg passer inn i det store bildet" og 17 "Når jeg velger hva jeg skal gjøre, tar jeg alltid hensyn til om jeg kan fortape meg selv i det", ble utelatt på grunn av lave faktorladninger ( $< .30$ ). En årsak til at disse spørsmålene var lavt korrelerte med de andre kan være at det krever en viss modenhet og/ eller at de er noe ekstremt formulert. Spørsmål 8 og 16 fikk ladninger på en annen faktor enn det Peterson et. al. (2005) fant, og med hensyn til å gjøre resultatene fra den foreliggende undersøkelsen mest mulig sammenlignbar med undersøkelsen til Peterson et. al., ble disse utelatt. Med disse tilpasningene kunne den foreslåtte trefaktorstrukturen noenlunde gjenfinnes.

For bruk i videre analyser ble en skåre på hver faktor laget med basis i gjennomsnittsverdi av de tilhørende spørsmål. Reliabilitet ble estimert for hver av de tre orienteringene; "Et liv med mening"  $\alpha = .735$ , "Et liv med nytelse"  $\alpha = .518$  og "Et liv med engasjement"  $\alpha = .589$ . Dataene indikerer at det kun er "Et liv med mening" som har akseptabel alfaverdi, de to andre orienteringene har noe lave alfaverdier. Dette skyldes nok i hovedsak at flere spørsmål er fjernet, "Et liv med nytelse" har for eksempel kun fire spørsmål igjen etter at to ble fjernet. Et annet poeng er at gjennomsnitts korrelasjonene er lave. Det er også viktig å poengtere at spørsmålene som er ment å skulle fange opp "Et liv med engasjement" er ganske ulike mht. innhold, det vil si faktoren fanger opp en del forskjellige aspekter ved engasjement. Dette vil lett medføre lave korrelasjoner mellom de ulike spørsmålene som inngår i denne subskalaen. Korrelasjonene mellom de tre orienteringene er vist i tabell 3, og disse er gjennomgående lave, noe som støtter opp under at de tre

faktorene fanger opp ulike orienteringer. Kort oppsummert kan man si at trefaktorstrukturen til en viss grad kan gjenfinnes i det norske utvalget, men faktorstrukturen er langt fra så klar som i studien til Peterson et. al., (2005).

*Tabell 1: Prinsipal komponent analyse med varimax rotasjon av Orientations To Happiness scale. (N = 220)*

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Eigenvalue	2.75	1.81	1.67
% Forklart varians	19.6	12.9	11.9
<i>Et liv med mening</i>			
02. Livet mitt har et høyere formål	<b>.709</b>	.050	.145
05. Når jeg velger hva jeg skal gjøre, tar jeg alltid hensyn til om det vil komme andre til gode	<b>.507</b>	.064	.052
11. Jeg har et ansvar for å gjøre verden til et bedre sted	<b>.699</b>	-.290	-.016
12. Mitt liv har en varig mening	<b>.778</b>	.122	.032
14. Hva jeg gjør er viktig for samfunnet	<b>.697</b>	-.050	.113
<i>Et liv med engasjement</i>			
01. Uansett hva jeg gjør, går tiden svært raskt	.246	<b>.455</b>	.141
04. Jeg oppsøker situasjoner som utfordrer mine ferdigheter og evner	.368	<b>.461</b>	.030
06. Enten jeg er på jobb eller leker, befinner jeg meg ofte ”i en egen sone” og er ikke bevisst på meg selv	-.015	<b>.628</b>	.071
07. Jeg er alltid veldig oppslukt i det jeg gjør	.194	<b>.677</b>	-.016
10. Jeg blir sjelden distraherert av hva som skjer rundt meg	-.068	<b>.641</b>	-.048
<i>Et liv med nytelse</i>			
03. Livet er for kort til å utsette fornøyselsene det kan gi	.176	.134	<b>.609</b>
13. Når jeg velger hva jeg skal gjøre, tar jeg alltid hensyn til om det vil være behagelig	.114	-.070	<b>.609</b>
15. Jeg er enig med denne uttalelsen: ”Livet er kort – spis dessert først	-.159	.097	<b>.685</b>
18. For meg, er det gode liv et behagelig liv	-.098	-.008	<b>.679</b>

### ***Forskjell i gjennomsnittsverdier på de tre orienteringene til lykke***

I tabell 2 er gjennomsnittsverdier og standardavvik for gjennomsnittskårene på de tre orienteringene til lykke vist. Utvalget skåret høyest på ” Et liv med mening”



nest høyest på ” Et liv med nytelse” og lavest på ”Et liv med engasjement”. For å avgjøre om gjennomsnittsverdiene var signifikant forskjellig fra hverandre (Problemstilling 2), ble det foretatt en repetert måling ANOVA. Denne viste en signifikant forskjell mellom de tre gjennomsnittsverdiene [ $F(2, 438) = 12,41, p < .001$ ]. Parvise sammenligninger med Bonferroni korreksjon viste at gjennomsnittsverdien på engasjement var signifikant lavere enn på de to andre subskalaene ( $p < .001$ ), men at mening og nytelse ikke var signifikant forskjellige fra hverandre. Problemstilling 2 ble dermed delvis bekreftet. Jeg hadde forventet at utvalget hadde en sterkere orientering mot en enkelt orientering, ”Et liv med nytelse”.

*Tabell 2: Gjennomsnitt og standardavvik på de tre orienteringene til lykke*

	Gj. Snitt	Std. avvik
Mening	3.15	.84
Engasjement	2.81	.63
Nytelse	3.02	.80

### ***Relasjon mellom de tre orienteringene mot lykke og tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt***

For å se på sammenhengen mellom de tre orienteringene og tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt (Problemstilling 3) ble det foretatt en korrelasjons analyse (Tabell 3). Korrelasjonene var i forventet retning, dvs. jo høyere skåre på hver orientering, jo mer rapportert tilfredshet med livet og mer positiv affekt og mindre negativ affekt. Dog varierte styrken på korrelasjonene i forhold til den enkelte orientering til lykke. ”Et liv med mening” hadde sterkest korrelasjon med de tre lykke målene, deretter ”Et liv med engasjement” og til slutt ”Et liv med nytelse”. Det er verdt å merke at korrelasjonen mellom ”Et liv med nytelse” og tilfredshet med livet (SWLS) var lav og heller ikke signifikant.

Gjennomsnittskåren på negativ affekt eller depresjons skåren er relativt høy i tabell 3, og det kan derfor se ut som om noen av deltakerne er deprimerte og ikke spesielt lykkelige. Gjennomsnittskårene på positiv affekt og kognitiv vurdering er normal i den forstand at de er slik som de aller fleste svarer.

I tillegg i tabell 3 kan man også se at de tre lykkemålene, tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt, er relativt høyt positivt korrelerte med hverandre.

Dette tyder på at de tre målene fanger opp mye av det samme, og dermed ikke er så forskjellige som antatt i innledningen. Det ble på grunnlag av dette konstruert en total lykke skåre gjennom å først gjøre om den enkelte skåre til en standardskåre (z-skåre) og deretter addere disse til en totalskåre (skåren på negativ affekt ble reversert først). Denne ble benyttet i påfølgende regresjonsanalyser i tillegg til skåre på den enkelte lykke-skala.

*Tabell 3: Korrelasjoner mellom de tre orienteringene til lykke, tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt (N= 220)*

	1	2	3	4	5	6
1. Mening	-					
2. Engasjement	.310**	-				
3. Nytelse	-.003	.098	-			
4. Tilfredshet med livet (SWLS)	.307**	.181**	.061	-		
5. Positiv affekt (SHS)	.308**	.222**	.242**	.698**	-	
6. Negativ affekt (CES- D20)	-.336**	-.239**	-.147*	-.638**	-.641**	-
Gj.snitt	3.15	2.81	3.02	23.91	17.65	14.77
SD	.84	.63	.80	6.37	4.80	10.33
Alfaverdi	.735	.589	.518	.858	.855	.911

\* p < .05 \*\* p < .01

En hierarkisk multippel regresjonsanalyse ble gjort for å se om de tre ulike orienteringene kunne predikere et ”lykkelig liv” og om det var en interaksjonseffekt (problemstilling 3 og 4). De avhengige variablene var tilfredshet med livet, positiv affekt (subjektiv lykke) og negativ affekt (depresjon) og totalskårene for de tre lykkemålene.

I den hierarkiske analysen ble først de tre orienteringene mot lykke, blokk 1, inkludert som uavhengige variabler. Dette viser dermed hovedeffekten av de tre. Ut i fra resultatene i Tabell 4 kan man se at det først og fremst er orienteringen mening som er sterkest relatert til de tre lykkemålene, samt totalskåren av de tre. Engasjement er kun relatert til positiv affekt og den kombinert lykkeskåren, mens nytelse kun er relatert til positiv affekt.

I blokk 2 er interaksjonseffekter mellom to og to av de ulike orienteringene til lykke tatt med i modellen i tillegg. En signifikant økning i modellens forklarte varians vil indikere om det er interaksjonseffekter tilstede, men resultatene viser at dette ikke er tilfellet. Før analysene ble for øvrig skårene på de uavhengige variablene sentrerte

etter Aiken & West (1991) foreslåtte metode, dvs. at alle personene fikk trukket fra gjennomsnittsverdiene på den enkelte orientering til lykke. Dette gjør at gjennomsnittsverdiene på hver orientering blir lik null. Årsaken til at dette ble gjort er for å unngå problemer med multikollinearitet samt at interaksjonseffektene blir lettere å tolke.

I blokk 3 ble et treveis interaksjonsledd inkludert, dvs. produktet av alle de tre orienteringene. Denne ga en signifikant og relativt stor økning i andel forklart varians på mellom 3-4 prosent i alle de avhengige variablene, med unntak av for tilfredshet med livet. Tolkningen av dette interaksjonsleddet blir imidlertid noe komplisert, men den positive beta-koeffisienten for interaksjonsleddet på positiv affekt og på den kombinerte lykkeskåren indikerer at det å skåre høyt på alle tre orienteringene til sammen gir en forsterkende effekt på lykkefølelsen. Med andre ord vil man ved å skåre høyt på de tre orienteringene samtidig være ”ekstra lykkelig”, og motsatt det å skåre lavt på alle tre vil være relatert til å være ”ekstra ulykkelig”. Likeledes vil den negative koeffisienten for interaksjonseffekten i analysen der negativ affekt er avhengige variabel, vise at kombinasjonen av høye skåre på alle tre orienteringene gir en ekstra reduksjon av negativ affekt eller depresjons skåre, og lav skåre på de tre en ekstra økning i negativ effekt.

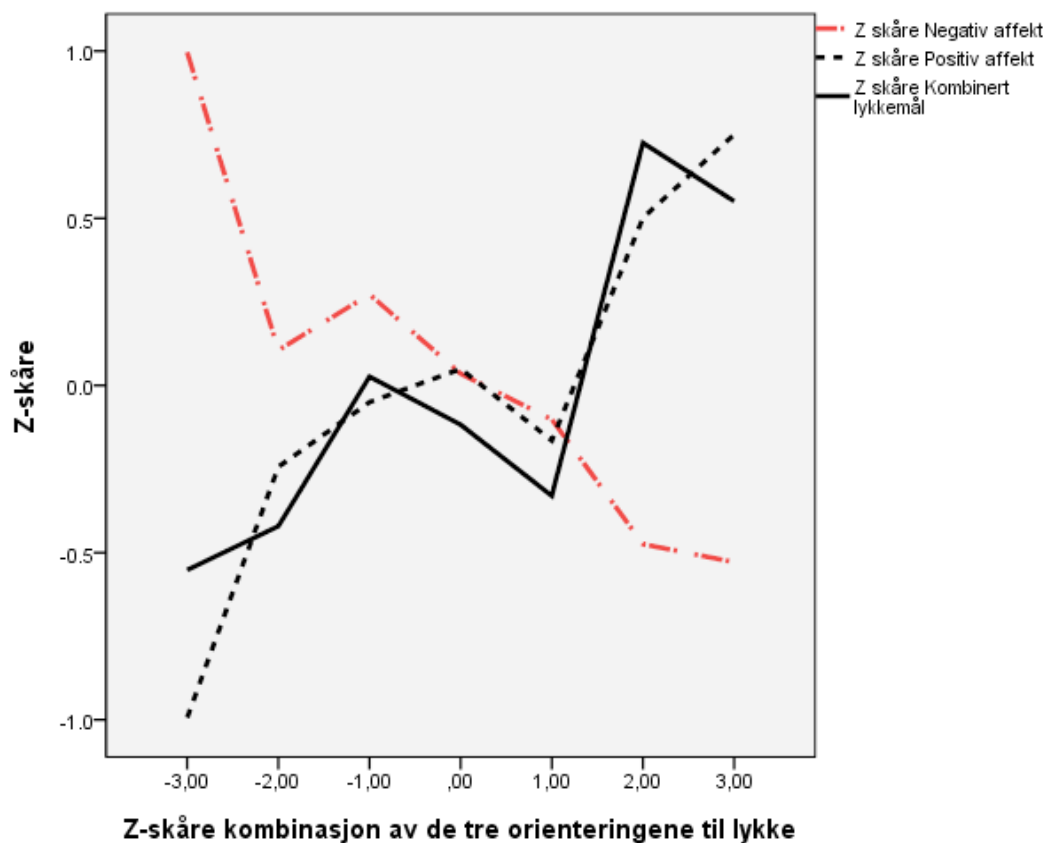
*Tabell 4 Hierarkisk multipl regressjonsanalyse (N= 220). Standardiserte regressjonskoeffisienter.*

	Tilfredshet med livet $\beta$	Positiv affekt $\beta$	Negativ affekt $\beta$	Kombinert lykkeskåre $\beta$
<b>Blokk 1</b>				
Mening	.261**	.206**	-.250**	.286**
Engasjement	.118	.199**	-.118	.150*
Nytelse	.019	.159*	-.082	.085
$R^2$	.115**	.177**	.148**	.188**
<b>Blokk 2</b>				
Mening × Engasjement	.102	.172**	-.008	.085
Mening × Nytelse	.035	-.037	.001	.002
Nytelse × Engasjement	-.055	.073	.028	-.019
$R^2$	.127**	.192**	.156**	.194**
$\Delta R^2$	.012	.015	.008	.006
<b>Blokk 3</b>				
Mening × Engasjement × Nytelse	.135	.227**	-.203**	.215**
$R^2$	.141**	.232**	.187**	.229**
$\Delta R^2$	.014	.040**	.031**	.035**

\* p < 0.001, \*\* p < 0.05

Den treveis interaksjonseffekten er som nevnt noe komplisert å tolke. For å illustrere dette på en enklere måte, ble det konstruert en totalskåre for de tre orienteringene til lykke. Denne ble laget gjennom å først gjøre hver enkelt skåre på hver orientering om til z-skåre og etterpå addere disse sammen til en totalskåre. En høy skåre på denne betyr da at man skårer høyt på alle tre orienteringene, en lav skåre at man skårer lavt på alle tre.

I figur 1 er denne totalskåren for lykkeorientering sett opp i mot z-skåre for alle de tre avhengige variablene der det var en signifikant interaksjonseffekt tilstede. Ut i fra figuren kan man se at det å ha skåre lavt på alle de tre orienteringene samtidig (altså til venstre på X-aksen) er særlig ugunstig mht. lykkemålene (dvs. lav positiv affekt, høy negativ affekt og lav kombinert lykkeskåre). Motsatt kan man også se at det å skåre høyt på alle tre orienteringene samtidig (altså til høyre på X-aksen) gir en ekstra sterk økning i positiv affekt og kombinert lykkeskåre, samt en ekstra nedgang i depresjonsskåre.



Figur 1: Relasjon mellom kombinasjonsskåre på de tre orienteringene til lykke og skåre på positiv affekt, kombinert skåre og negativ affekt. Standardiserte skåre.

# Diskusjon

Tidligere forskning har foreslått tre mulige veier eller orienteringer individet benytter seg av for å oppnå lykke og tilfredshet i livet. Denne forskningen har sett på individet i et livsløpsperspektiv. Perioden “nesten voksen” er en unik tidsperiode preget av refleksjoner rundt identitet, selvet og verdier (Arnett, 2000). Det har derfor vært spesielt interessant å se hvordan de ulike orienteringene forholder seg i det unge studentutvalget. Resultatet indikerer, som allerede nevnt, at orienteringene er separate også i dette utvalget, men at trefaktorstrukturen er langt fra så klar som i studien til Peterson et. al., (2005).

Jeg mener funnene kan indikere både kulturforskjeller, at det var færre deltakere i mitt utvalg (hhv. 845 deltakere mot 220 deltakere i mitt utvalg) og ikke minst at spørsmålene i spørreskjemaet krever en viss modenhet. For eksempel spm. 5. ”Når jeg velger hva jeg skal gjøre, tar jeg alltid hensyn til om det kommer andre til gode”, og spm. 11. ”Jeg har et ansvar til å gjøre verden til et bedre sted”. Man må heller ikke glemme den lave reliabiliteten til spørsmålene til både ”Et liv med engasjement” og ”Et liv med nytelse”. Kanskje deltakerne rett og slett ikke forsto eller misforsto noen av disse spørsmålene, eller at spørsmålene til ”Et liv med engasjement” var så ulike i innhold at de rett og slett fanget opp for mange ulike aspekter ved engasjement.

Videre kan det se ut som om studentene i studien er nesten like mye orientert mot ”Et liv med mening” som mot ”Et liv med nytelse”, et funn som ikke var helt i tråd med hva litteraturen antar. Dette kan kanskje si noe om at studentene ikke primært er ute etter nytelse som en vei til et lykkelig liv, men at de søker lykke via både mening og nytelse. En mulig forklaring på dette kan være både motivasjonen og egenskapene til ”nesten voksne” som søker seg til universitetet. Det kan jo være at noen kommer til universitetet i den hensikt å øke sin egen kunnskap for senere å kunne hjelpe andre, en ideologi som er basert på ”Et liv med mening”. En annen mulig forklaring kan være at det som oftest er forskjell mellom liv og lære. Man har et idealistisk ønske om å utvikle seg selv for at det senere skal komme andre til gode, men å praktisere det i virkeligheten kan vær noe annet. ”Nesten voksne” kan med andre ord ønske ”Et liv med mening” men ha vanskeligheter med å praktisere det i det virkelige liv. Denne antagelsen bli også bekreftet av Arnett (2004) idet han mener at

“nesten voksen” perioden kan være preget av idealistiske tanker og høye mål, men å sette det ut i virkeligheten ofte byr på større utfordringer.

Hovedeffekten av den hierarkiske regresjonsanalysen viser at hver og en av orienteringene er relatert til et lykkelig liv. Ifølge Tabell 4 er det helt klart ”Et liv med mening” som er sterkest relatert og forklarer mest av variansen i de ulike lykkeskårene, deretter ”Et liv med engasjement” og til sist ”Et liv med nytelse”. Samtidig forklarer de tre orienteringene til sammen 18,8% av variansen i de tre lykkeskårene og kombinert lykkeskåren. Til sammenligning fant studien til Peterson et. al., (2005) at de tre orienteringene til sammen forklarte 18,2 %, variansen i tilfredshet med livet. Her må jeg poengtere at Peterson et. al., (2005) i sin studie hadde kun et lykke mål, tilfredshet med livet.

Jeg ønsket også i studien å se om ”Et liv med engasjement” kunne forklare mest av variansen i de ulike lykkemålene, i tråd med funnene til Peterson et. al. (2005). Grunnlaget for denne antagelsen var rett og slett fordi de fleste personene i mitt utvalg var unge mennesker som akkurat hadde begynt på et flere år langt studie (studentene var en blanding av første semester bachelor og profesjon), og dermed antagelig var engasjerte i utgangspunktet. Jeg var med andre ord interessert i å se på om de studentene som var engasjerte også var gladere og mer fornøyde med livet, noe som studien til Hunter og Csikzentmihalyi (2003) indikerte. Resultatet av den hierarkiske regresjonsanalysen viste, som allerede nevnt, at det var ”Et liv med mening” som forklarte mest av variansen i lykkemålene og ikke ”Et liv med engasjement”. Det er vanskelig å si hvorfor studentene ikke svarte i tråd med tidligere studier. Mulige årsaker til dette kan være at flere av spørsmålene til ”Et liv med engasjement” var formulert uklart og fanget opp for mange aspekter av engasjement og i tillegg at flere av spørsmålene krevde en viss modenhet.

Peterson et. al., (2005) fant i sin studie en treveis interaksjonseffekt og dermed en økning i forklart varians. Effekten innebar at respondentene som hadde en høy skåre på alle de tre orienteringene, såkalt ”Full life”, hadde en øket tilfredshet med livet, mer enn hva hver enkelt orientering hver for seg kunne predikere. Motsatt hadde de med en lav skåre på alle orienteringene, såkalt ”Empty life”, lavere tilfredshet med livet enn hva hver enkeltskåre kunne predikere. Den samme effekten ble funnet i denne studien. Det vil si at de studentene som skåret høyt på alle orienteringene samtidig, var ”ekstra lykkelig” og de studentene som skåret lavt på alle orienteringene var ”ekstra ulykkelig”. Et spennende funn som sier noe om at å

ensidig dyrke en orientering ikke er nok for et tilfredsstillende liv. For eksempel vil et liv fylt med nytelse ikke være nok til å gjøre deg lykkelig, men kan være et viktig bidrag til et liv allerede fylt med engasjement og mening. Dette samsvarer jo også godt med litteraturen, i følge Hellevik (1999, s. 1): ”.....er det helt tydelig at et materialistisk liv med jag etter materielle goder ikke er synonymt med et lykkelig liv”.

Prediktorene i de ulike blokkene i den hierarkiske analysen forklarer til sammen 21,5% av variansen i de ulike lykkemålene. Det vil si at det høyst sannsynlig er flere andre faktorer som også er viktig for et lykkelig liv, faktorer som ikke modellen fanger opp. En faktor som jeg umiddelbart mener at modellen ikke fanger opp, men som i litteraturen ansees som viktig for et godt og tilfredsstillende liv, er et sosialt liv. For eksempel betydningen av nære venner og familie. Diener og Seligman (2002) studerte ”Very happy people” for å se hva som karakteriserte denne gruppen mennesker. De fant blant annet at gruppen var veldig sosiale, hadde sterkere sosiale og romantiske forhold enn de mindre lykkelige. Det kunne derfor se ut som om de veldig lykkelige menneskene hadde gode sosiale relasjoner og et godt sosialt liv, sammenlignet med de mindre lykkelige. Studien til Csikszentmihalyi og Hunter (2003) viser at amerikanske ungdommer mener at det ”å være med venner” gjør de lykkeligere. Litt uventet fant de i den samme studien at ungdommer som tilbrakte mye tid på skolen i form av både skoleaktiviteter og fritidsaktiviteter var gladere enn de ungdommene som tilbrakte mindre tid på skolen.

Avslutningsvis vil jeg nevne et noe overraskende funn i studien. Av tallmateriale kan det se ut som om noen av deltakerne er klinisk deprimerte. De har en relativt høy gjennomsnittskåre på skalaen som måler negativ affekt (14.77), og som allerede nevnt er det flere studier som opererer med en ”cut off point” på 16 for klinisk depresjon (Beekman et.al., 1997; Berkman et.al., 1986). Det er umulig å si noe sikkert om hva dette eventuelt skyldes, så lenge jeg ikke går inn på de ulike spørsmålene å ser på skårene til hvert enkelt spørsmål. Fra min side blir det dermed kun spekulasjoner. Psykologistudiet er et vanskelig studie å komme inn på, og mange av deltakerne i denne studien kommer direkte fra videregående. Det vil med andre ord si at mange av studentene er veldig flinke og stiller sannsynligvis store krav til seg selv, noe som i seg selv kan være stressende. Det kan i tillegg også være krav fra andre, som for eksempel fra foreldre. Jeg mener derfor at et høyt stressnivå kan være

en av årsakene til det høye gjennomsnittet på depresjons skalaen, og ikke at studentene er ulykkelige og deprimerte.

### *Implikasjoner*

I avsnittet, *Er lykken stabil?*, stilte jeg spørsmål ved om det er mulig å endre lykkenivå, det vil si om det er mulig å bli varig lykkeligere. Flere studier indikerer at det er mulig (Seligman, et al., 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009). I forhold til funn i denne studien vil det derfor være av betydning for tilfredshet med livet og lykkenivået hos ”nesten voksne” at eventuelle intervensjoner er rettet inn mot alle orienteringene, både nytelse, mening og engasjement.

Resultatene i studien kan peke i retning av at selve instrumentet, det vil si spørsmålene som har som intensjon å fange opp ”Et liv med engasjement”, ikke måler engasjement eller ”flyt” reliabelt mellom studentene. Selv om studentene antagelig forstår og opplever ”flyt” tilstanden, kan det se ut som om instrumentet ikke fanger opp dette godt nok. Med tanke på videre studier på ”nesten voksne” må det med andre ord utvikles spørsmål som favner essensen av engasjement og ”flyt” hos ”nesten voksne”.

### *Metodiske utfordringer og begrensninger*

Selv om resultatene i studien gir støtte for de tre ulike orienteringene mot lykke bør man være oppmerksom på visse begrensninger i studien. En viktig begrensning er sosial ønskerdighet og ærlighet. Hvor lykkelig eller hvor deprimert man er, er sosialt sensitive spørsmål. Det kan derfor være at folk ikke svarer helt ærlig. Studier viser at hvis dataene er samlet inn ansikt til ansikt for eksempel via intervju, svarer folk stort sett at de er lykkeligere enn om de fyller ut et spørreskjema på egen hånd. Et eksempel på intervju-effekt eller inntrykkstyring (Diener & Lucas, 1999). Dette kan komme av at lykke er et tegn på vellykkethet i Norge, og det kan derfor oppleves som ønskelig å fremtre som lykkelig. Begrepet inntrykkstyring antyder at selvutfylling er mer ærlig. Når en kan svare på personlig spørsmål uten å måtte se noen inn i øynene, er det kanskje lettere å være oppriktig. Når det gjelder ærlighet, ser jeg det dermed som positivt at studentene svarte anonymt på et skriftlig spørreskjema. Når det gjelder sosial ønskerdighet kan man selvfølgelig ikke se bort ifra at ønsket om å fremstå som noe man ikke er, kan ha påvirket svarene til enkelt.



En annen begrensning kan være at alle instrumentene i studien er oversatt fra engelsk til norsk. Ikke minst med tanke på kulturelle forskjeller i innholdet i de ulike skalaene.

Et annet element en bør være klar over i denne studien er kausalitet. Er det slik at et liv som inkluderer de tre orienteringene: mening, nytelse og engasjement, fører til et godt og lykkelig liv? Eller kan det tenkes at et tilfredsstillende og godt liv fører til et adferdsrepertoar som inkluderer både nytelse, mening og engasjement? Med andre ord en ”omvendt” måte å tolke dataene på (Fredricson, 2001). En longitudinell studie vil høyst sannsynlig kunne si noe om forholdet mellom de tre orienteringene og tilfredshet med livet over tid.

En siste begrensning i denne studien er helt klart generaliserbarhet. Å bruke studenter er ikke uten videre uproblematisk, fordi en viktig faktor knyttet til generaliserbarhet i kvantitative studier er at resultatet er basert på et tilfeldig utvalg (Howitt & Cramer, 2008). Deltakerne i denne studien var ikke et tilfeldig utvalg, men psykologi studenter som hadde søkt seg til bachelor- og profesjons studiet i psykologi. Med andre ord et utvalg som i utgangspunktet er ganske homogent, og da særlig i forhold til alder, kjønn og kvalifikasjoner. Til tross for visse begrensninger mener jeg studier på studenter kan være et viktig bidrag og gi verdifull innsikt i mange psykologiske prosesser, men videre studier bør vurdere å inkludere studenter fra andre fakulteter og andre universiteter og selvfølgelig, ”nesten voksne” som ikke studerer.

### *Fremtidige studier*

Dette har vært en kryss-seksjonell studie hvor man kun har sett på hva studentene har svart på et gitt tidspunkt. Det hadde vært interessant å se om de ulike orienteringene også følges av ulik adferd. Med andre ord å se nærmere på om de som mente de hadde en livsstil mer orientert mot engasjement, fordyper seg eller ”mister” seg selv oftere i dagliglivets aktiviteter, og om de som er mer orientert mot et liv med nytelse virkelig har flere sanselige opplevelser, og til sist om de som var enige med spørsmålene som reflekterte mening oftere er mer engasjert i frivillig arbeid og gjør mer for andre.

Det hadde også vært spennende å se på de ulike orienteringene og sammenhengen med tilfredshet med livet i et tidsperspektiv, og da særlig fordi denne studien i hovedsak er basert på unge mennesker, såkalt ”nesten voksne”. Hvis det er slik som jeg antar i denne studien vil for eksempel personer med sterk orientering mot

nytelse, leve et liv preget av rask tilfredsstillelse og behag og sannsynligvis være ”sånn passe” fornøyd med livet. Det hadde derfor vært interessant å se om disse personene også i fremtiden vil være mellomfornøyde?

# Referanser

- Aiken, L. S. & West, S. G. (1991). *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Anderman, E. & Macher, M. (1994). Motivation and schooling in the middle grades. *Review of Educational Research*, 64(2), 287-309.
- Aristotle. (2000). *The Ethics of Aristotle: The Nicomachean Ethics* (P. Chrisp, Trans.). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*(55), 469-480.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 100, 65-75.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is it and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Beekman, A. T. F., Penninx, B. W. J. H. & Deeg, D. J. H. (1997). Depression and physical health in later life: Results from the longitudinal Aging Study amsterdam (LASA). *Journal of affective disorders*(46), 219-231.
- Berkman, L., Berkman, C., Kasl, S. & Freeman, D. (1986). Depressive symptoms in relation to physical health and functioning in the elderly *American Journal of Epidemiologi*, 124(3).
- Boyd, D. & Bee, H. (2006). *Lifespan development*. Boston, MA: Pearson Education Company.
- Brickman, P. & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaption-Level Theory* (pp. 406-413). New York: Academic Press.
- Chen, L. H., Tsai, Y. & Chen, M. (2009). Psychometric Analysis of the Orientations to Happiness Questionnaire in Taiwanese Undergraduate Students. *Sos.Indic. Res.*
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper Collins.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of engagement in everyday life*. New York, NY: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy. *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*(4), 185-199.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*(9), 257-277.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*(1), 151-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R.J. & Griffin, S (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*(49), 71-75.
- Diener, E. & Lucas (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, Diener, E., & Schwarz, N. (Ed.), *Well-being: The foundations of Hedonic Psychology*. New York, NY: Russel Sage.
- Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very Happy People. *American Psychological Society* 13(1), 81-84.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2 ed.). New York, NY: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York, NY: Norton.
- Facio, A. & Micocci, E. (2003). Emerging adulthood in Argentina. *New Directions in Child and Adolescent Development*(100), 21-31.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden -and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*(56), 218-226.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology. *Review of General Psychology*(9), 103-110.
- Galambos, N., Barker, E. & Krahn, H. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42(2), 350-365.
- Harker, L. & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotions in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*(80), 112-124.

- Hellevik, O. (1999). Hvorfor blir vi ikke lykkeligere? *Samfunnsspeilet*(4).
- Hellevik, O. (2008). *Jakten på den norske lykken*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Howitt, D. & Cramer, D. (2008). *Introduction to Statistics in Psychology* (Fourth ed.): Pearson.
- Hunter, J. P. & Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive Psychology of Interested Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 27-35.
- Ingelhart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York, NY: Longman, Green.
- Jørgensen, I. & Nafstad, H. (2005). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*(42), 885-896.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York, : Russel Sage.
- Kee, Y. H. & Wang, J. (2007). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*(8), 393-411.
- Keyes, C. (2006). The subjective well-being of America's youth; toward a comprehensive assessment. *Adolescent & Family Health*, 4(1), 3-11.
- King, L. A. & Napa, C. K. (1998). What makes life good? *Journal of Personality and Social Psychology*(75), 156-165.
- Linley, A. P., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- LU, L. (2006). "Cultural fit" . Individual and societal discrepancies in values, beliefs, and subjective well-being. *The Journal of Social Psychology*, 146(2), 203-221.
- Lucas, R. E. & Donnellan, M. B. (2007). How stable is happiness: Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality*(41), 1091-1098.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*(7), 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of Happiness*. New York, NY: Penguin Books.

- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. (1999). A measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*(46), 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schackade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*(9), 111-131.
- Macek, P., Bejcek, J. & Vanikova, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults: Generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescents Research*(22), 444-475.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality (2nd.)* New York, NY: Harper & Row.
- Mayseless, O. & Scharf, M. (2003). What does it mean to be an adult? *New Directions in Child and Adolescent Development*(100), 5-20.
- Mc Gregor, I. & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*(74), 494-512.
- Mroczek, D. & Kolarz, C. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.
- Myers, G. D. & Diener, E. (1996). The Pursuit of Happiness. *Scientific American Magazine*.
- Nelson, L. J., Badger, S. & Wu, B. (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development*(28), 26-36.
- Palen, L. & Coatsworth, L. J. (2007). Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence. *Journal of Adolescence*(30), 721-737.
- Park, N., Peterson, C. & Ruch, W. (2009). Orientation to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 273-279.

- Pavot, W. & Diener, E. (2003). Well-being (Including life satisfaction). *Eyclopedia of psychological assessment* (pp. 1097-1101).
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. (2005). Orientation to Happiness and Life Satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*(6), 25-41.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Radloff, L. S. & Locke, B. Z. (1986). The Community Mental Health Assessment Survey. In M. Weissman, J. Myers & C. Ross (Eds.), *Community surveys*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Rathunde, K. & Csikszentmihalyi, M. (2005). Middle school students motivation and quality of experience: A comparison of Montessori and traditional school environments. *American Journal of Education*, 111(3), 341-371.
- Richins, M. L. & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303-311.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D. & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development* (75), 123-133.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*(52), 141-166.

- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implication for psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*(65), 14-23.
- Seligman, M. (1999). The president's address. *American Psychologist*(54), 559-562.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Intervention. *American Psychologist*, 60(5), 410- 421.
- Shmotkin, D., Berkovich, M. & Cohen, K. (2006). Combining happiness & suffering in retrospective view of anchor periods in life: A differential approach to subjective well-being. *Social Indicators Research*(77), 139-169.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Meta-Analysis of positive psychology interventions. *Journal of Clinical Psychology, In session*.
- Skoe, E. & Von der Lippe, A. (1998). *Personality Development in Adolescence*. London: Routledge.
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kikuchi, N. et. al. (2008). Sense of life worth living and mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic Medicine*(70), 709-715.
- Vella-Brodrick, D. A., Park, N. & Peterson, C. (2009). Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning-Findings from Australian and US Samples. *Soc. Indic. Res.*(90), 165-179.
- Vittersø, J. (2005). Lykken er mangfoldig. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*(42), 913-916.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudemonia) and (hedonic) enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*(64), 678-691.
- Weinstein, L. & Cleanthouse, C. C. (1996). A comparison of Protestant ministers and parishioners on expressed purpose in life and intrinsic religious motivation. *A Journal of Human Behavior*(33), 26-29.
- Wyn, J. & White, R. (1997). *Rethinking youth*. London: Sage Publication.



Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*(83), 133-145.

# Appendiks

## Måleinstrumenter:

### Orientations to Happiness Scale

**Instruksjon:** Spørsmålene nedenfor er formulert som påstander. Angi hvor enig eller uenig du er i disse påstandene ved hjelp av skalaen under. Spørsmålene reflekterer uttalelser som mange vil kunne ønske at gjelder dem, men vi ber deg om å kun svare ut fra om utsagnet beskriver deg som person. Svar så ærlig og nøyaktig som mulig!

1. Uansett hva jeg gjør, går tiden svær raskt (engasjement)
2. Livet mitt har et høyere formål (mening)
3. Livet er for kort til å utsette fornøyselsene det kan gi (nytelse)
4. Jeg oppsøker situasjoner som utfordrer mine ferdigheter og evner (engasjement)
5. Når jeg velger hva jeg skal gjøre, tar jeg alltid hensyn til om det kommer andre til gode (mening)
6. Enten jeg er på jobb eller leker, befinner jeg meg ofte ”i en egen sone” og er ikke bevisst på meg selv (engasjement)
7. Jeg er alltid veldig oppslukt i det jeg gjør (engasjement)
8. Jeg anstrenger meg mye for å føle lykke (eufori) (nytelse)
9. Når jeg velger hva jeg skal gjøre, tar jeg alltid hensyn til om jeg kan fortape meg selv i det (engasjement)
10. Jeg blir sjelden distraheret av hva som skjer rundt meg (engasjement)
11. Jeg har et ansvar til å gjøre verden til et bedre sted (mening)
12. Mitt liv har en varig mening (mening)
13. Når jeg velger hva jeg skal gjøre, tar jeg alltid hensyn til om det vil være behagelig ( nytelse)
14. Hva jeg gjør er viktig for samfunnet (mening)
15. Jeg er enig med denne uttalselsen :” Livet er for kort- spis dessert først” (nytelse)
16. Jeg elsker å gjøre ting som utfordrer sansene mine (nytelse)

17. Jeg har brukt mye tid på å tenke på hva livet betyr og hvordan jeg passer inn i det store bildet (mening)
18. For meg, er det gode liv et behagelig liv (nytelse)

### **Subjective Happiness Scale**

**Instruksjon:** For hvert av utsagnene/spørsmålene nedenfor, vennligst ring rundt punktet på skalaen som du føler beskriver deg best.

1. Generelt ser jeg på meg selv som
2. Sammenlignet med de fleste av vennene mine, ser jeg på meg selv som
3. Noen mennesker er generelt svært lykkelige. De nyter livet uansett hva som foregår og får det beste ut av enhver situasjon. I hvilken grad passer beskrivelsen på deg?
4. Noen mennesker er generelt ikke særlig lykkelige. Selv om de er deprimerte, ser de heller aldri ut til å være så lykkelige som de kunne vært. I hvilken grad passer denne beskrivelsen på deg.

### **Depressivt humør/ Ces-D20**

**Instruksjon:** For hver setning, sett en sirkel rundt det tallet som best beskriver hvordan du har hatt det, eller hva du har gjort i løpet av den siste uken.

1. Jeg var plaget av ting som vanligvis ikke plager meg
2. Jeg hadde ikke lyst på mat; appetitten var dårlig
3. Selv meg hjelp fra familie og venner ble jeg ikke kvitt tristheten
4. Jeg følte at jeg var like god som alle andre
5. Jeg hadde problemer med å konsentrere meg om det jeg holdt på med
6. Jeg følte meg deprimert
7. Jeg følte at alt jeg gjorde var et ork
8. Jeg så optimistisk på fremtiden
9. Jeg tenkte at livet mitt var bortkastet
10. Jeg følte meg på gråten
11. Jeg sov urolig

12. Jeg var glad
13. Jeg snakket mindre enn vanlig
14. Jeg følte meg ensom
15. Folk var uvennlige
16. Jeg nøt livet
17. Jeg hadde gråtetokter
18. Jeg følte meg trist
19. Jeg følte at folk mislikte meg
20. Jeg klarte ikke å ”komme i gang”

### **Satisfaction With Life Scale**

**Instruksjon:** Spørsmålene nedenfor er formulert som påstander. Angi hvor enig eller uenig du er i disse påstandene ved hjelp av skalaen under. Verdien 7 betyr at du er ”svært enig”, mens verdien 1 betyr at du er ”svært uenig”. Vennligst vær åpen og oppriktig når du svarer.

1. Stort sett er livet mitt slik jeg skulle ønske det var
2. Livsvilkårene mine er svært gode
3. Jeg er tilfreds med livet mitt
4. Så langt har jeg oppnådd de viktigste tingene i livet mitt
5. Hvis jeg skulle levd livet om igjen, ville jeg nesten ikke forandre noe