

JILL LOGA

Livskvalitet

Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke.
En kunnskapsoversikt

Jill Loga

Livskvalitet

Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke.

En kunnskapsoversikt

Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor

Oslo/Bergen 2010

© Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor 2010

Rapport 2010:1

Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor
co/Institutt for samfunnsforskning
Postboks 3233 Elisenberg
0208 Oslo
www.sivilsamfunn.no

ISBN (trykt utg.): 978-82-7763-320-6

ISBN (elektronisk utg.): 978-82-7763-321-3

ISSN (trykt utg.): 1891-2168

ISSN (elektronisk utg.): 1891-2176

Rapporten er finansiert av Kulturdepartementet gjennom prosjektet «Virtuelt senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor».

Innhold

Forord	5
Sammendrag	7
1. Innledning.....	11
2. Fremveksten av et forskningsfelt knyttet til livskvalitet, lykke og tilfredshet	19
3. «Verdens beste land» Internasjonale indekser for mål av livskvalitet	31
4. Frivillighet og livskvalitet	45
5. Kultur og livskvalitet	75
6. Metodiske utfordringer	93
7. Forslag til videre forskning.....	97
8. Oppsummering	101
Litteratur	105
Sammendrag/Abstract.....	111

Forord

Rapporten er en kunnskapsoversikt om livskvalitet, kultur og frivillighet utført på oppdrag for Kulturdepartementet og utgitt av Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Senteret er et frittstående forskningsprogram finansiert av det tidligere Kultur- og kirkedepartementet, Arbeids- og inkluderingsdepartementet, Barne- og likestillingsdepartementet og Kunnskapsdepartementet. Rokkansenteret i Bergen og Institutt for samfunnsforskning i Oslo samarbeider om senteret. Kunnskapsoversikten om livskvalitet er utført ut fra et ønske i Kulturdepartementet om en oversikt over foreliggende forskning om helse, trivsel og livskvalitet i forbindelse med Kulturdepartementets ulike ansvarsområder. Rapporten er således en tverrfaglig oversikt over forskning som kobler temaene frivillighet og kultur med den fremvoksende interessen for livskvalitet og lykke innen flere vitenskapelige disipliner.

Rapporten har vært forelagt flere forskere ved Rokkansenteret for gjennomlesning. Videre har flere kollegaer bidratt i arbeid med bearbeiding og korrektur. Takk til kollegaer på «frivillighetsseminaret» Kristin Strømsnes, Ivar Eimhjellen, Tone Hellesund, Dag Arne Christensen, Dag Wollebæk, Jacob Aars, Tord Skogedal Linden og Per Selle for diskusjon, gjennomlesning, korrektur og faglige innspill. Videre rettes en takk til Håkon Lorentzen ved Institutt for Samfunnsforskning for gjennomlesning og kommentarer, Siri Meyer ved UIB for innspill om kunst og kultur og Jan Erik Askildsen ved Rokkansenteret for gjennomlesning og innspill om lykkeforskning i økonomifaget. Takk også til Luisa Klaveness ved Institutt for Samfunnsforskning for assistanse med redigeringen av rapporten.

Jill Loga
Bergen, januar 2010

Lykkeforskningens filosofiske mentorer:

«Lykke er meningen og hensikten med livet, hele målet og formålet med menneskets eksistens».

Aristoteles



The best society is that which would cause «the greatest good for the greatest number of people»

Jeremy Bentham (1748-1832)

Sammendrag

Temaet for rapporten er betydningen av kultur og frivillighet for livskvalitet, helse og trivsel. Det tas utgangspunkt i den fremvoksende litteraturen kalt lykkeforskning og ut fra dette søkes feltene «kultur og frivillighet» belyst. I denne rapporten belyses dette temaet både på samfunnsnivå og på individnivå. På samfunnsnivå utgjør kultur og frivillighet en vesentlige faktorer i det som regnes som gode, stabile og demokratiske samfunn. På individnivå er forskningen noe mer sprikende hva angår å måle positive effekter av deltakelse i kultur og frivillighet. Rapporten består tematisk av tre deler. Først belyses fremveksten av den såkalte lykkeforskningen, og både den politiske og akademiske konteksten for denne nye vitenskapens popularitet. I denne sammenheng belyses også enkelte internasjonale indekser som rangerer land ut fra blant annet mål av livskvalitet. Rapportens andre del tar for seg frivillighet og går nærmere inn på spørsmål om tillit og demokrati på samfunnsnivå, samt også forskning om betydningen av frivillig deltakelse for enkeltindivider. Rapportens tredje del belyser forholdet mellom kultur og livskvalitet.

Den internasjonale lykkeforskningen tar utgangspunkt i følgende paradoks: Velstandsveksten i Vesten har ikke medført en tilsvarende vekst i livskvaliteten. Økonomiprofessor og politisk rådgiver i Storbritannia, Richard Layard, hevder for eksempel at man er lykkeligere i rike land enn i fattige, men effekten av rikdom blir borte idet man passerer en gjennomsnittsinntekt på \$ 20.000. Med tidsserier har han vist at lykken ikke har økt i de rike landene de siste tiårene selv om velstanden har økt betraktelig. Dette paradokset utgjør et startsted i mye av det som omtales som lykkeforskning. Budskapet synes å ha fått økt relevans i kjølvannet av både finans- og miljøkrisen. De omfattende temaene som reises i forbindelse med miljøkrisen, åpner opp for radikal tenkning hva angår den samfunnsøkonomiske kursen i vestlige samfunn.

I lys av forskning som her belyses kan man gå langt i å fremheve betydningen av kultur og frivillighet for livskvalitet. Frivillig sektor er ikke kun ulønnet arbeid og en «gratis» del av velferdssystemet. Vel så viktig er det at organisasjonslivet er en arena for å danne sosiale forbindelser og som fungerer som «skole i demokrati» for den oppvoksende slekt. Kjennetegnet ved den

nordiske demokratimodellen, og som fremheves i lykkeforskningen, er det brede organisasjonslivet og dets betydning for å bygge tillit. I internasjonale lykkeforskning fremheves nettopp tillit som vesentlig i arbeidet med å bygge en bærekraftig økonomi, et stabilt samfunn og tilfredse borgere. Hvorvidt enkeltmennesker opplever lykke og livskvalitet har sterk sammenheng med det samfunn de lever. Tillit er et kjernepunkt i spørsmål om samfunnskvalitet.

Det er presentert noe forskning i denne rapporten som søker å avdekke kausalitet mellom det å delta i for eksempel frivillig arbeid og effekten det har på opplevd lykke. I lykkeforskningen bruker man survey-undersøkelser og spørsmål som direkte går på opplevde lykke og tilfredshet. Det finnes imidlertid lite forskning som belyser deltakelse i kultur og frivillighet ut fra denne tilnærmingen. På norske forhold er det først og fremst Ottar Helleviks undersøkelser det refereres til. Når det gjelder kulturaktiviteter på individnivå har Hellevik blant annet koblet deltakelse på bestemte kulturaktiviteter (f.eks. museum og teater), lesing, tv-titting og friluftsliv med spørsmål knyttet til lykke. Han finner ikke store utslag på det norske lykkenivået, verken positive eller negative, for disse aktivitetene. Innen medisinske fag har man forsøkt andre tilnærminger. For eksempel har man foretatt helseundersøkelser av et bestemt antall deltakere og så «utsatt» dem for kulturaktiviteter ved jevne mellomrom i en tidsperiode. I etterkant har man så gjort en ny helseundersøkelse, samt delt ut spørreskjema med spørsmål om opplevd helse. Man finner heller ikke ved slike eksperiment store positive utslag, og ei heller negative. Et problem ved slike undersøkelser på individnivå er imidlertid av metodisk karakter. Det er problematisk å påvise årsakssammenhenger i dette feltet, blant annet fordi det er vanskelig å isolere en bestemt faktor som er det utslagsgivende for lykkenivået.

Det finnes mer forskning, og dessuten også tydeligere funn, knyttet til «frivillighet og livskvalitet» enn til «kultur og livskvalitet». I forskning om betydningen av frivillighet synes alder og livssituasjon å være avgjørende for hvorvidt frivillig engasjement har en positiv effekt for livskvaliteten. Det er særlig i forskning om eldre at det hevdes å være en positiv sammenheng. En annen aldersgruppe som synes å ha stort utbytte av frivillig engasjement er ungdom. Amerikansk forskning viser til betydelige effekter for slik deltakelse, særlig knyttet til sosiale aspekt og inkludering. På samfunnsnivå vektlegges det også at slik frivillig deltakelse kan ha betydning for sosiale utjevningen og sosialisering, særlig for ungdom med ulik sosial bakgrunn. Det vises derfor til at den største effekten av deltakelse i frivillighet og økt livskvalitet gjelder for ungdom fra vanskeligstilte hjem. Når det gjelder voksne personer er det mer tvetydig hvorvidt frivillig deltakelse medfører økt livskvalitet, eller om det også kan bidra til redusert livskvalitet. I lykkeforskningen er alder en sterk faktor i lykkenivået, og det er 40-åringene som har lavest uttelling på lykkeskalaen. I forskningen knyttes dette ofte til problemet med å balansere arbeid og fritid, tidsbruk og den velkjente «tidsklemma». For denne gruppen,

som allerede strever med å sjonglere krav fra flere hold, kan frivillig arbeid oppleves mer som plikt og dermed også ha en negativ effekt på livskvaliteten. Undersøkelser avdekker blant annet at frivillig deltakelse for denne gruppen kan medføre krysspress og opplevelse av utilstrekkelighet. På individnivå kan man oppsummert si at det foreløpig ikke finnes så mye forskning som knytter deltakelse i kultur og frivillighet med lykke og økt livskvalitet. Ut fra forskning som her belyses kan man hevde at det finnes samvariasjon mellom deltakelse i både kultur og frivillighet og økt livskvalitet, men det er vanskelig å utforme gode undersøkelsesopplegg som avdekker årsakssammenhenger.

På samfunnsnivå synes det imidlertid ikke tvil om at kultur og frivillighet utgjør svært viktige områder for lykkenivået og livskvaliteten i et samfunn. I noen sammenhenger ses det som både årsak og virkning for kvaliteten i et samfunn. Lykkeforskningen identifiserer «lykkelige samfunn» som demokratiske, tillitsfulle, stabile, inkluderende og kjennetegnet av desentralisert myndighet. Det å leve i slike samfunn er de viktigste forutsetningene for enkeltindivider livskvalitet. Internasjonale indekser som søker å måle livskvalitet plasserer de nordiske landene i det øverste sjiktet. Økonomer og statsvitere peker ofte til de viktige tillitsstrukturene i de nordiske landene som sentral for både kvaliteten og rikdommen her. Forskere som blant annet Robert Putnam knytter videre produksjon av tillitsstrukturer til nettopp kultur og fritid. En stor frivillig sektor skaper tillitsfulle samfunn, og tillitsfulle samfunn har stor frivillig sektor.

Når man skal belyse betydningen av kultur og frivillighet for livskvalitet, helse og trivsel vil man altså, med bakgrunn i de sentrale bidragene i lykkeforskningen, kunne hevde at en levende og stor kultur og frivillig sektor har betydning for suksesskriteriene i de nordiske landene. Det å bevare og styrke aktivitetene her vil altså være et bidrag til å styrke livskvaliteten. Først og fremst for å bevare og styrke et allerede «godt samfunn», men også for å øke livskvaliteten for ulike grupper av mennesker. Lykkeforskningen bygger i stor grad på bekymringer om negative utviklingstrekk og tegn på reduksjon i livskvalitet for enkeltgrupper i flere vestlige land. Særlig i land som Storbritannia og USA ser man utviklingstrekk som har negativ betydning for samfunnets tillitsstrukturer. Robert Putnam peker på urbanisering, likestilling (to-karriere-hushold) og tv-titting som enkeltfaktorer med en slik negativ innvirkning for det sosiale limet generelt og engasjement i frivillig sektor spesielt. Det finnes lite forskning i Norge som indikerer at de nordiske landene går i samme retning, men faktorer knyttet til arbeidsmarkedet, skillet mellom arbeid og fritid, redusert lykke blant 40-åringene, isolasjon i ulike aldersgrupper og ekskludering av enkeltgrupper – er andre aspekt som knyttes til den negative utviklingen innen lykkeforskning. Dette er utviklingstrekk som også gjelder for de nordiske landene.

De nordiske landene ligger høyt på de internasjonale målingene av livskvalitet i verden. Dette forklares i stor grad som en virkning av den nor-

diske demokratimodellen, velferdsstaten, tilliten og rikdommen i disse landene. Ronald Inglehart vektlegger imidlertid også at verdiprofilen i de nordiske landene har en relevans for livskvaliteten, både når det gjelder utviklingen mot sekularisme og individualiseringsprosesser og utviklingen mot selvrealisering og «self expression» i skandinaveres verdiprofil. I stedet for å slutte at individualiseringsprosesser med nødvendighet fører til reduksjon i frivillig engasjement, er det mulig at man må belyse ulike endringer i motivasjonsfaktorer for deltakelse i frivillighet om man vil forstå disse aktivitetenes betydning for livskvalitet. Fremfor å skille mellom egoisme og altruisme foreslår blant annet Robert Stebbins at man må utvikle en forståelse for at selvrealisering, utvikling og foredling av talent, karriereaspektet, identitet og inkludering i et sosialt miljø også er viktige i dagens engasjement i kultur og frivillighet sektor.

Det er foreløpig vanskelig å påvise vitenskapelige årsakssammenhenger om betydningen av kultur og frivillighet for livskvaliteten ut fra den foreliggende forskningen. Dette har både sammenheng med at lykkeforskning bygger på en ny tilnærming og at det av denne grunn foreligger lite forskning innen dette feltet. Det finnes imidlertid klare indisier særlig på samfunnsnivå om sammenhenger, og det finnes en samvariasjon mellom deltakelse på aktiviteter innen kultur og frivillighet og økt livskvalitet. Det er imidlertid knyttet metodeproblemer til det å avdekke kausalitetssammenhenger om disse temaene. Når man likevel anlegger lykkeforskningens tilnærming, det vil si at man retter blikket mot det styrkende, lykkebringende og helseforebyggende, er det likevel mye som tyder på at kultur og frivillighet utgjør en viktig, og potensielt undervurdert, kilde til å øke livskvaliteten både for den enkelte og i det politiske arbeidet med å skape et bedre samfunn

Innledning

Det tverrfaglige forskningsfeltet som knyttes til stikkordene livskvalitet (Quality of life), lykke (Happiness) og tilfredshet (Subjective well-being) er et område i sterk vekst internasjonalt og særlig innen fagfeltene økonomi og psykologi. Det er et forskningsfelt som i den senere tid også tas mer seriøst enn før og det viser seg blant annet ved at myndigheter i flere land har fått øynene opp for denne forskningens problemstillinger. Den økte interessen kan knyttes til blant annet to vesentlige tendenser. For det første har den globale fattigdomsproblematikken, finans- og miljøkrisen medført perspektivendringer og ønsker om å løfte opp nye problemstillinger i den politiske behandlingen av fremtidige utfordringer. Det å sette søkelys på den materielle veksten i Vesten er en viktig del av dette. Den andre tendensen er faglig og vitenskapsteoretisk, men kan likefullt også knyttes til de globale utfordringene, og handler om en vilje i flere fag til å endre på problemstillingene. Innen økonomifaget handler dette for eksempel om en økt vilje til å inkludere psykiske og følelsesmessige aspekt i rasjonalitetsforståelsen i faget. I andre fag argumenteres det for å rette blikket mot det positive og velfungerende fremfor å kun belyse det problematiske. Det har medført et økt fokus på for eksempel forebygging, og en vektlegging av at det i mange tilfeller er mer kostnadssparende å styrke det positive fremfor å redusere effekten av det negative. Kultur og frivillighet er aktiviteter og områder i samfunnet som man regner som produktive i så henseende.

Kjernespørsmålet i forskning om livskvalitet, trivsel og helse handler om betydningen av samhandling, vennskap og sosialt nettverk. Bekymringsfulle trekk ved samfunnsutviklingen knyttes til oppsmuldringen av sosiale bånd, ekskludering og sosial isolasjon og effektene dette har for både for enkeltmenneskers helse og for samfunnskvaliteten. Kultur og frivillighet utgjør felt i samfunnet utenfor familien, arbeid og offentlighet, der de såkalte sekundære sosiale relasjonene produseres og opprettholdes. Det vil altså si at dette er felt som står sentralt i kjernespørsmålene innen forskning om livskvalitet, trivsel og lykke. Man kan kanskje si at resultater fra særlig økonomenes og psykologenes forskning om individuelle og kollektive forutsetninger for lykke og trivsel nå gir politiske argumenter for hvorfor man bør styrke fritidsaktiviteter, kultur og frivillighet.

Enkeltmenneskers grad av lykke er ikke kun avhengig av personlige forhold og dets genetiske og sosiale arv. En stor del av forutsetningene for at et enkeltindivid er lykkelig eller ei, er knyttet til det samfunn han eller hun lever i. Lykke for enkeltindividet handler med andre ord også om samfunnskvalitet. «Lykkelige samfunn» er demokratiske, tillitsfulle, stabile, inkluderende og har en desentralisert myndighet, og de er blant annet rike fordi de nettopp er demokratiske, inkluderende og tillitsfulle. Det å leve i slike samfunn er de viktigste forutsetningene for at enkeltindivider opplever høy livskvalitet. Hvorvidt kultur og frivillighet medfører livskvalitet må altså vurderes både på individ- og samfunnsnivå. Kultur og frivillighet har betydning for et samfunns kvalitet, for eksempel knyttet til produksjon og opprettholdelse av tillitsstrukturer. Dette er vel så viktig for individers lykke, som hvorvidt enkeltmennesker opplever økt livskvalitet eller ei ved å delta i kultur og frivillig sektor.

Forskning på betydningen av kultur og frivillighet ut fra et lykkeforskningsperspektiv må anses som nytt og i startgroppen. Denne rapporten inkluderer både tværfaglig forskning som direkte søker å avdekke årsakssammenhenger mellom deltakelse i kultur og frivillighet og økt livskvalitet, og i tillegg noe forskning som omhandler terapi og rehabilitering og som ikke primært tilhører lykkeforskningens positive helseperspektiv. Lykkeforskningen knyttes primært til det forebyggende for potensielt alle, og inkluderer i mindre grad helseforskning som fokuseres på det syke. Det som også er inkludert i rapporten, og som utgjør første del, er forskning som mer indirekte har effekt på livskvalitet. Tillit og sosial samhandling utgjør som sagt kjernespoørsmål i lykkeforskningen og vektlegges som en vesentlig forutsetning for at man skal ha lykkelige samfunn og lykkelige borgere. Rapportens første del belyser derfor først fremveksten av den internasjonale lykkeforskning som en ny vitenskap og dens sentrale tema knyttet til tillit, verdiutvikling og balanse mellom arbeid og fritid. Rapportens andre del går mer konkret inn på forskning om kultur og frivillighet, samtidig som dette må ses i forhold til de aspekt som er tatt opp i den første delen.

Ved første øyekast kan den vitenskaplige, politiske og offentlig interessen for livskvalitet og lykke den senere tid gi assosiasjoner til den internasjonale trenden på 90-tallet tilknyttet verdibegrepet. Begge disse trendene identifiserer negative utviklingstrekk, bekymringer for fremtiden, rop om forfall og varsko og etterlysning av behov for endret politisk kurs. Som tidligere forsker på den verdipolitiske bølgen både i Norge og internasjonalt på 90-tallet (Loga 2005), kan det være relevant å påpeke viktige forskjeller ved disse to trendene og som gjør en slik sammenligning problematisk.¹ For verdi- og etikkbølgen

1. Blant annet var Ottar Hellevik og Norsk Monitors verdiundersøkelser også for Verdikommisjonen på 90-tallet det sentrale empiriske materialet som begrunnet behovet for en verdimobilisering.

på 90-tallet utgjorde tusenårsskiftet, i form av et symbolsk veiskille, en vesentlig drivkraft. Behovet for å oppsummere og å stake ut kursen framover, handlet i stor grad om tusenårsskiftet. Politiske og akademiske argumenter for økt fokus på lykke har derimot langt mer pragmatiske årsaker, som de globale krisene (knyttet til finanssystemets sårbarhet, den globale fordelingspolitikken, miljøet og en bærekraftig utvikling). Disse faktiske forholdene har videre en sammenheng med «vitenskaplige kriser» innen enkelte akademiske disipliner, både innen økonomi og psykologi, men også faglighet knyttet til helsebegrepet (og bruken av et positivt versus negativt helsebegrep). Disse forholdene er også bakgrunnen for at den fremvoksende disiplinen lykkeforskning nå gradvis tas mer seriøst. Det siste aspekt verdt å nevne er at den politiske og vitenskaplige interessen for livskvalitet og lykke ikke har en like klar politisk slagside som initiativene knyttet til verdi og etikkbegrepene (ibid). Mens verdipolitikken på 90-tallet i første rekke fikk et høyrepolitisk preg, er forskning på lykke og livskvalitet i flere land et felt for begge sider av den politiske akse.

Rapportens kapittel 1 består av en kort redegjørelse for politisk bakgrunn og fremveksten av forskningsfeltet knyttet til begrepene lykke, livskvalitet og tilfredshet. Dernest belyses enkelte av de internasjonale indeksene som rangerer ulike land ut fra denne forskningen i kapittel 2. Kapittel 3 tar for seg temaet frivillighet der det både refereres til forskning som konkret søker å måle korrelasjon mellom deltakelse i frivillighet og helse og trivsel, men også til litteratur som mer indirekte belyser utfordringer knyttet til slik deltakelse blant annet knyttet til skillet mellom arbeid og fritid. Viktige tema her er først sammenhengen mellom tillit på samfunnsnivå og enkeltindividets lykkenivå, dernest utfordringer for deltakelse i frivillighet og som særlig knyttes til arbeidsforhold og til slutt betydningen av altruistiske motiv i frivilligheten versus egeninteresse som forutsetning for økt tilfredshet ved frivillig deltakelse. Kapittel 4 søker å dekke sentrale tema innen det vide og noe uklare feltet kalt «kultur». Her diskuteres først noe av bakgrunnen for forskning om forholdet mellom kultur og helse. Ettersom dette er et såpass uavklart forskningsfelt gis det ingen fullstendig oversikt over all forskning på feltet, men mer ulike eksempler på forskning om forholdet mellom deltakelse i kunst og kultur for økt livskvalitet. Eksempler som berøres er blant annet, kunst, musikk, sang, friluftsliv og hagearbeid.

Som det vil fremgå allerede i kapittel 2, finnes det en del kritiske innvendinger mot både forskning på lykke og mot et statlig engasjement i slik forskning. Mot slutten, i kapittel 6, vil rapporten derfor berøre spesifikt de metodiske utfordringene. Disse handler ikke først og fremst om at funnene er uklare på grunn av at forskningsfeltet er nytt, men at det er mye vanskeligere å skulle identifisere faktorer som kan forebygge fremfor å identifisere hva som kan lindre og forbedre. Selv om vi ikke her i rapporten kan løse metodeprob-

lemene i dette feltet, vil det bli reflektert rundt noen av disse utfordringene før det i kapittel 7 gis forslag til videre forskning.

Tematisk avgrensning og begrepsbruk

Forskningen som blir belyst i denne rapporten representerer ikke et eget avgrenset og lett identifiserbart forskningsfelt som man kan oppsøke gjennom bestemte fagtidsskrift. Det er likevel mye veletablert forskning på store tema som for eksempel helse, velferd, fritid, frivillige organisasjoner, demokrati og arbeidslivsforskning som kan gjøres relevant i en kunnskapsoversikt som denne. Det er derfor foretatt skjønnsmessige vurderinger i avgrensningen med hovedfokus på den nye forskningen, men med bidrag også fra mer veletablerte forskningsfelt.

Rapporten har tatt utgangspunkt i litteratursøk knyttet til begrepet «livskvalitet» og den engelske oversettelsen «quality of life». Disse begrepene omfavner både en del ny forskning, men også relativt allmenne begrep som dukker opp i forbindelse med eldre forskning og mer generelle tema knyttet særlig til helserelatert forskning. Nyere forskning om livskvalitet relateres imidlertid til dette voksende forskningsfeltet kalt «lykkeforskning» og «happiness-research» der særlig økonomi og psykologi er dominerende fagdisipliner, men der det også finnes mer kritiske tilnærminger innen de humanistisk orienterte fagdisiplinene. Innen den psykologiske tilnærmingen til lykkeforskning refereres det til begrepet «subjective well-being». Dette begrepet om «tilfredshet» må knyttes til den bestemte metode som anvendes innenfor den kognitive psykologien i dette forskningsfeltet, det vil si forskning som omfavner kognitive og affektive opplevelser og som er knyttet til surveyundersøkelser om selvrapporterte opplevelser av tilfredshet. Som et eksempel på at en kunnskapsrapport om «livskvalitet» kan romme både nye tilnærminger, men også svært mye etablert forskning, er at litteratursøk knyttet til de nevnte begrepene raskt kommer i berøring med begreper som kan favne om potensielt hele fagdisipliner innen særlig helserelatert forskning. I sosiologi vil for eksempel «livskvalitet» kunne relateres til forskning om «levekår» og dermed et grunnleggende tema i sosiologifaget om sosiale indikatorer, økonomiske og strukturelle betingelsene for opplevd livskvalitet. Videre blir livskvalitet som tema i statsvitenskap i stor grad knyttet til begrepet «tillit» som berører et grunnleggende tema i denne fagdisiplinen. Innen psykologi kan livskvalitet knyttes til det mer generelle begrepet «psykisk velvære» og således også omfavne potensielt alt, på samme måte som det innen medisin er nærliggende å knytte livskvalitetsforskning til for eksempel det generelle feltet om «mental

helse».² Det offisielle helsebegrepet som i dag brukes i Norge, og som er identisk med det man finner hos WHO, er såpass vidt at det kan tolkes som å skulle omfavne også et statlig ansvar for menneskers lykke. Det utvidete helsebegrepet, som knyttes til Karl Evang, er potensielt altomfattende: «helse er en tilstand av fullstendig fysisk, mental og sosial velvære, og ikke bare fravær av sykdom og lyter». Om man skal holde seg strengt til et slikt vidt begrep, kan man med andre ord si at all helseforskning er lykkeforskning, og videre om man knytter en slik definisjon til menneskerettighet, så har borgere rettigheter som tilsier at staten skal sørge for en høyest mulig helse- (og lykke-) standard for den enkelte. Til slutt kan det også minnes om at «lykke» og «det gode liv» er regnet som det grunnleggende temaet i filosofi og politisk teori fra Antikkens tider, og således kan hevdes å utgjøre kjernes spørsmålet i all vitenskap som stammer herfra.

Det er to felt innen Kulturdepartementets ansvarsområde som belyses i denne rapporten, nemlig frivillighet og kultur. I rapporten vil både begrepet «frivillighet» og «kultur» bli anvendt i en vid forstand. Først og fremst vil vi være interessert i å belyse hvordan livskvalitet kan produseres i sivilsamfunnet som sådan. Begrepet «frivillighet» refererer således til alle former for organiserte samhandlingsformer, og som ikke er etablert i statlig regi eller som kan karakteriseres som næringsvirksomhet. Begrepet frivillig forening (voluntary association) vil her også kunne være erstattet med «gruppe», «organisasjon» eller «lag» og refererer til en non-profit-enhet basert på medlemskap og med egne statutter som gjør at enheten kan nedlegge seg selv uten offentlig samtykke. Dette er en definisjon som inkluderer mer enn at organisasjonen må være idealistisk, altruistisk eller være orientert mot kollektivt arbeide og samfunnsspørsmål. Det er en definisjon som inkluderer både organisasjoner som jobber ut fra saker som omhandler medlemmene selv (for eksempel fritidsorganisasjoner) og organisasjoner som jobber ut fra kollektive spørsmål. Det vil med andre ord omfavne svært ulike typer organisasjoner/foreninger/lag knyttet til alt fra idrett, korsang, friluftsliv, områdeforeninger og politiske saker.

Forskning som belyser forholdet mellom livskvalitet og frivillig arbeid er enklere å avgrense enn temaet «kultur og livskvalitet». I det man beveger seg inn på temaet «kultur» har man for det første å gjøre med et uklart og vidt

2. For en diskusjon av begrepsbruk innen forskning på livskvalitet i fagene psykologi og medisin, samt en problematisering av metodiske aspekt, se Næss (2001a). Han hevder blant annet at begrepet brukes på ulike måter: som et moteord, et honnørord og som et alternativ til materiell velferd. Videre betegner han begrepet som snevrere enn begrepet «levekår» slik det brukes i samfunnsvitenskapene, samt mer omfattende enn begrepet «mental helse» i medisinen og i psykologenes anvendelse. Metodiske aspekt han belyser omhandler blant annet at særlig well-beings-forskningen i psykologifaget kun beror på mål av kortsiktige stemningsvariasjoner. Et annet aspekt er knyttet til begrepets karakter av honnørord som han mener kan ha en virkning av idealisering og idyllisering i forskning.

begrep som brukes på svært ulike måter i forskningslitteraturen. Dette gjør det problematisk å foreta søk i databaser som kan gi treff på ønsket tema. Begrepet «kultur» vil i denne sammenheng ikke referere til forskning som i vid forstand belyser variasjoner mellom «ulike typer kulturer», det vil si den mer generelle tematiseringen av livskvalitetens variasjon mellom land knyttet til ulike demokratimodeller, levekår, religion etc.³ I stedet vil begrepet her bli benyttet i en mer snever forstand og knyttet til kultursektorens ulike aktiviteter. Det vil si *kultur som uttrykk* og som kan referere til for eksempel dans, drama, musikk, litteratur, idrett og friluftsliv. Med en slik avgrensning vil litteratursøket gi noen treff innen nyere og eldre forskning på helse blant annet i forbindelse med temaene behandling og rehabilitering. Her er for eksempel musikkterapi et tema, bruken av dans for blant annet demente, samt også kunstterapi ved psykiske lidelser. Det finnes også noe i tilknytning til forebyggende helse. Det finnes imidlertid svært lite forskning om betydningen av kultur for livskvalitet innen kunst og kulturforskningen.

Selv om det er flere begrep i denne rapporten som har en uklar definisjon, så er likevel ikke den tematiske avgrensningen i rapporten tilfeldig. I forskningslitteraturen er det bestemte tema som går igjen, og det også på tvers av faggrensene. Det er litteratur knyttet til begrepene «happiness», «quality of life» og «well-being» som har vært styrende i litteratursøket, og i dette forskningsfeltet har avgrensningen så blir gjort ut fra feltene «frivillighet» og «kultur».

Utvalget av litteratur i rapporten er gjort ut fra følgende tilnærming:

- Det er foretatt søk i ulike databaser som Bibsys, psykINFO, psykARTICLES, pubmed, medline, ERIC, Google Scholar og lignende, med begrep som «quality of life», «happiness», «well-being», «health promotion», «disease prevention», «recreation», «voluntar*», «non-profit», «art», «music», «dance», «drama», «storytelling», «leisure», «serious leisure» m.m. Dette er imidlertid søk som har gitt svært omfattende treff og bare noen få artikler som er ansett som presise i forhold til rapportens tema.
- Det foreligger flere etablerte kunnskapsdatabaser innen internasjonal lykkeforskning, for eksempel *The World Happiness Database* knyttet til Ruut Veenhoven i Rotterdam. Slike databaser omfatter først og fremst fagfeltene økonomi, psykologi og medisin og mye forskning som ikke går direkte på kultur og frivillighetsfeltet. Noe av dette er imidlertid tatt med her.

3. En stor del av happiness-litteraturen består nemlig av slike nasjonale sammenligninger der man belyser kulturelle variasjoner, se for eksempel forskning knyttet til «The world social values survey» (Inglehart 1990, Inglehart & Norris 2004).

-
- Ut fra den såkalte «snøballmetoden» eller «ancestry method» er utvalget gjort ved å følge litteraturlistene i norske, nordiske og internasjonale artikler, bøker og kunnskapsoversikter som har vært presise i forhold til rapportens tema, samt også mer generelle bøker om lykkeforskningen med utfyllende litteraturlister. *Journal of Happiness Studies* og bøker som Hellevik (2008), Hylland-Eriksen (2008), Haworth & Veal (2004), Layard (2005) og Ahmed (2008) har fungert som slike kilder.
 - Et utkast til rapporten er forelagt for kollegaer i et tverrfaglig seminar ved Rokkansenteret og har resultert i relevante litteraturtips om rapportens ulike tema. I tillegg er enkelte andre kollegaer fra andre fagfelt blitt konsultert.

Fremveksten av et forskningsfelt knyttet til livskvalitet, lykke og tilfredshet

Livskvalitet og lykke er et felt i sterk vekst både innenfor ulike disipliner i akademia, innen politikk og administrasjon i stadig flere land (og i overnasjonale organ som FN), innen helse og terapi og i populærkultur og media. «Jakt på det gode liv» er blitt et viktig fokus både i offentligheten og i enkeltpersoners hverdag og har blant annet medført hva enkelte betegner som «the happiness industry» eller en egen lykkeindustri.⁴ Fremveksten av et nytt kunnskapsfelt og en populærkulturell industri kan knyttes til vekselvirkningen mellom vitenskaplig kunnskap, medieprofilering og markeds mekanismer som sammen har skapt et marked for terapi og selvhjelps litteratur, TV-programmer, livsstilstidsskrifter, magasiner og avisoppslag. I form av oppskrifter for å oppnå et lykkelig liv inkluderes alt fra trening, helse og skjønnhet, fritidsaktiviteter, restituering og reiseliv, vennskap og nettverksbygging, mat og ernæring, husholdningsøkonomi, familieliv, sex og samliv, karriereplanlegging, barneoppdragelse og pensjonisttilværelse for den kommende generasjonen av ressurssterke eldre.

Det at livskvalitet og lykke som tema nå synes å få et tyngre preg viser seg på flere måter: det tas opp mer seriøst på den politiske agenda i flere land, det er blitt etablert en tverrfaglig vitenskapsdisiplin kalt lykkeforskning (Happiness Studies) med et tilhørende og veletablert akademisk tidsskrift, *Journal of Happiness Studies*, det etableres egne professorater i dette feltet og det er et fagfelt som nå anerkjennes gjennom priser, for eksempel Nobels pris i økonomi for 2002 til psykolog og lykkeforsker Daniel Kahneman.

Det er flere årsaker til at lykkeforskningen nå får større betydning og gis mer tyngde. Nasjonale komparasjoner for mål av livskvalitet er foretatt i mange land i flere tiår. Etter hvert som dette datamateriale har vokst seg stort, har et slikt komparativt makroperspektiv gjort at man har kunnet identifisere både systematiske forskjeller mellom land og kulturer og mer kvalitative for-

4. Barbara Gunnell, «The happiness Industry» i magasinet *New Statesman*, 6. sept. 2004.

skjeller som har knyttet til helse og velvære. Fremfor å bare notere at folk er forskjellige, de verdsetter ulikt og praktiserer ulike tradisjoner, har man altså kunnet gå lengre i å identifisere hvordan noen verdsettinger og praksiser medfører bedre livskvalitet fremfor andre. Gjennom såkalte objektive vitenskaplige metoder lager man rangeringer som er basert på enkeltindividens subjektive lykkevurderinger. Et eksempel på dette er verdimalingene Ronald Inglehart har foretatt i flere tiår. Dette materialet brukes nå blant annet til å rangere ulike kulturer ut fra lykke og livskvalitet, og man lager årsakssammenhenger mellom mål på livskvalitet/lykke og bestemte verdsett. Man viser for eksempel at det er sammenheng mellom praktiseringen av tradisjonelle versus moderne familie- og kjønnsverdier, økonomisk velstand og subjektiv lykke. Dette betyr med andre ord at lykkeforskningen har blitt et potent politisk redskap. En annen viktig årsak er at kollapsen i den globale økonomien blant annet har medført en større tiltro til statlig styring, og samtidig en mindre tiltro til samfunnsøkonomien som fagdisiplinen. Økonomifaget har fått stor politisk betydning i hele Vesten de senere tiår. Den blinde tiltroen til økonomifagets doktriner har imidlertid med finanskrisen fått en knekk og økonomene har nå blitt tvunget til å åpne opp faget, vurdere etablerte «sannheter» og ta inn nye og alternative forestillinger. Lykkeforskningen kan med andre ord også knyttes til krisen i økonomifaget og ses som nettopp et produkt av at faget nå åpner opp og vurderer andre mål, lytter og henter ideer fra andre fagdisipliner (Frey 2009).

I Antikken var spørsmål om lykke og det gode liv ansett for å være politikkens hovedanliggende, og spørsmål om økonomi lå utenfor det politiske område og tilhørte privatlivet. I et slikt perspektiv er samfunnsøkonomiens sentralitet i dagens politiske system for mange et bevis på at man har mistet av syne det Aristoteles i sin tid betegnet som «målet med hele den menneskelige eksistens». Både finanskrisen, miljøkrisen og fattigdomskrisen - samt mer nasjonale tegn og påstander om sviktende psykisk helse (økning i psykiske lidelser som angst og depresjon), redusert fysisk helse (inaktivitet, økende grad av fedme, ryggplager, diabetes) og relatert til dette – diskusjonen om et økende sykefravær kan i dag løftes frem som flere tegn på nettopp dette og begrunne et behov for at man ikke bare kan telle penger, blant annet fordi det ikke lenger er samfunnsøkonomisk (!), men at man også må inkludere mål for livskvalitet, lykke og tilfredshet for å skape et godt samfunn. Det foreligger i dag med andre ord mange konkrete begrunnelser for å styrke den politiske autoriteten og målstyringen til fordel for den økonomiske ekspertisen. Økonomenes sterke bidrag i lykkeforskning må tilsvarende ses som en slik tilpassning og ønske om å bidra også i forhold til de mer humanistiske målene i samfunnsøkonomien.

«The happiness turn», som professor i kulturstudier og redaktør for boken «Happiness» (2008) Sara Ahmed betegner det, kan i dag ses i myndigheters endrede rammeverk i ulike land. Det mest brukte eksemplet er anvendelsen av

lykkepolitikk i det buddhistiske kongedømmet Bhutan som ligger i Himalaya mellom India og Kina. Siden 1972 har Bhutans myndigheter brukt lykkeindekser som målestokk i politikktutforming ved siden av økonomiske velstandsmål. Bhutan er slik et eksempel på praktiseringen av en statlig politikk der brutto nasjonal livskvalitet (BNL) anses som en viktigere offentlig målestokk enn brutto nasjonal produkt (BNP). I Europa er det særlig britene som har tatt denne kunnskapen på alvor og gjort den til gjenstand for politikktutforming. Rickard Layard, sentral i lykkeforskningen innen økonomifaget, professor ved LSE og forfatter av boken *Happiness: lessons from a new science* (2005) har fungert som politisk rådgiver for sosialdemokratene i Storbritannia. Samtidig har også Tory-leder, David Cameron, tatt til ordet for å etablere målbare kriterier for fremskritt knyttet til livskvalitet (eller 'social well-being'). Som supplement til målet Gross Domestic Product (GDP) er det altså en tverrpolitisk interesse i Storbritannia for å utarbeide lykkeindekser, eller hva man der betegner en Genuin Progress Indicator (GPI) som også inkluderer psykiske mål for opplevd livskvalitet.⁵ Departement for Environment, Food and Rural Affairs leder her an arbeidet med å utvikle nasjonale indikatorer for livskvalitet.

Det å utarbeide utviklingsmål som inkluderer psykiske aspekt i tillegg til de vanlige levekårsmålene, levealder og utdanning var oppe som forslag i Stortinget i 2009, fremmet av KrF-representanter Dagfinn Høybråten og Hans Olav Syversen (Dokument nr. 8: 108 (2008-2009)). Dette er også inkludert i statsbudsjettet for 2010: «Stortinget behandlet i juni i år et representantforslag om måling av livskvalitet. Stortinget ba i denne sammenheng Regjeringen ha en bred drøfting av måling av livskvalitet, herunder videreutvikling av arbeidet med indikatorer for bærekraftig utvikling. Videre ba Stortinget Regjeringen rapportere tilbake om dette arbeidet i Nasjonalbudsjettet 2010, og det fremgår også som et mål i statsbudsjettet». I statsbudsjettet refereres det primært til bruk av Statistisk sentralbyrå i et slikt arbeid for å kartlegge nordmenns livskvalitet fremover.

Gjennom FN etablerte man The Human Development Index (HDI) allerede i 1990 med tanke på å endre fokuset mer bort fra de inntektsbaserte målingene av samfunnsutviklingen. Sentrale teoretikere i samfunnsvitenskap som Amartya Sen og Martha Nussbaum har vært delaktig i å utvikle disse indeksene (Nussbaum & Sen 1993). Innen OECD og EU-kommisjonen arbeides det også med livskvalitet, blant annet det å vurdere de ulike (rundt 50) internasjonale indeksene. I Frankrike satte Sarkozy i gang arbeidet med å utvikle målestokker for well-being i 2008. Stieglitz-kommisjonen følger rådene til Alan

5. Den politiske debatten mellom høyre og venstresiden i Storbritannia angående livskvalitet, og blant annet Rickard Layards rolle i New Labour ble belyst i en BBC-serie i 2006 kalt *The Happiness Formula*. Se de ulike oppslagene om dette på BBCs hjemmeside http://news.bbc.uk/1/hi/programmes/happiness_formula/.

Geenspan og Daniel Kahneman. Det er en «lykkekommissjon» som på alle måter tas seriøst. I kjølvannet av finanskrisen har behavioral economics og psykologiens betydning i økonomien fått langt sterkere oppmerksomhet enn før. Ønsket er bedre å kunne forstå og forutse hva som skaper motivasjon og optimisme og hva som kan redusere frykt og ustabilitet.

Lykkeforskningens aktualitet i Storbritannia kan ses i lys av britenes politiske og akademiske historie og da særlig tradisjonen som betegnes den engelske utilitarismen. Lykkeforskningen henter frem de klassiske teoretikerne fra politisk økonomi med vekt på Jeremy Bentham og Adam Smith. Sarah Ahmed (2008) knytter denne forskningstradisjonen særlig til Rickard Layards introduksjon og beskriver den som følgende:

within the new science of happiness, which can be understood as a revival of English utilitarianism, it is taken for granted that there is something called happiness; that happiness is good; and that happiness can be known and measured. These systems of measurement have been called 'hedonimeters' and are mostly based on self-reporting: what they actually measure is how happy people say they are, although self-reports have been supplemented by some recent work in neuroscience. Happiness studies proceeds by looking for correlations between reported happiness levels and other social indicators, creating what are called 'happiness indicators' (Ahmed 2008: 9).

Rickard Layards rolle som politisk rådgiver for sosialdemokratene i Storbritannia har bidratt til både synliggjøringen og populariteten til denne nye forskningsdisiplinen. BBC har blant annet laget en lengre serie om denne forskningen med bidrag fra hele det internasjonale forskningsfeltet. Populærvitenskaplige bøker om temaet, blant annet av filosofen Alain de Botton, selger også stort i Storbritannia. For Layard (2005) er det særlig tre temaer som settes i fokus, og som han mener ikke kun er spørsmål som enkeltindividet selv kan håndtere gjennom egne holdningsendringer, men som krever tilrettelegging fra myndigheter. Dette er kulturen av *statusjag*, menneskers grunnleggende behov for *trygghet* og samfunnets sårbare *tillitsstrukturer*. Det er bekymringsfulle utviklingstrekk i Storbritannia knyttet til særlig disse tre temaene som er bakgrunnen for Layards politiske engasjement.

Lykkeforskningen kan ha en potensielt sterk politisk kraft. Man vet fra før at det er en sterk sammenheng mellom økonomiske ressurser og livskvalitet, og at økonomiske tiltak overfor ressursvake grupper vil ha virkning både på den fysiske og psykiske helsen for bestemte grupper. Lykkeforskningen inkluderer imidlertid flere aspekter i målene på livskvalitet, det vil si ikke bare økonomiske forhold, levekår og levealder, men også mer psykiske og normative forhold. Lykkeforskningen vektlegger at mennesket er et sosialt vesen og finner at ulike former for sosial ekskludering er det som mest radikalt reduse-

rer opplevd livskvalitet. Dette kan gi sterke politiske argument dersom man for eksempel også anvender helseøkonomiske mål. Som eksempel kan nevnes en bok av Martha Nussbaum, som lanseres ved inngangen til 2010, der hun med hjelp av lykkeforskning og referanse til rettigheter i grunnloven engasjerer seg til fordel for kjønnsnøytral ekteskapslov i USA. Lykkeforskningen har sterke og entydige tall globalt om den positive effekten av ekteskapet. Det å være gift fremfor samboende gir et radikalt positivt utslag i lykkeforskningen. Videre finner man at ekteskapet forlenger menns (ikke kvinners) liv med hele 7 år. På bakgrunn av denne kunnskapen argumenterer derfor Nussbaum (2010) for at man ut fra grunnloven ikke kan ekskludere enkeltmennesker fra muligheten til å oppnå den lykken som statistisk sett følger av ekteskapet. Når forskning fremviser den menneskelige kostnaden av sosial ekskludering, og samtidig kostnader av redusert psykisk helse, vil det være vanskelig å stå opp og forsvare tradisjonelle verdier eller argumentere for religionsfrihetens forrang for blant annet kjønnspolitiske argument. Det er med andre ord også mulig å identifisere politiske slagsider i deler av lykkeforskningen og man kan se at den kan anvendes ideologisk for det ene eller andre politiske argumentet. Kort fortalt er det enkelt å finne argumenter for sosialdemokratisk politikk og sterkere styring av både marked og verdier i lykkeforskningen, mens man finner en mer sosialliberal skepsis i den filosofiske problematiseringen av vitenskapliggjøring av lykke, bruken av statistikk, statlig involvering i livskvalitet etc. Det er imidlertid nyanser i dette ettersom lykkeforskningen utløper fra tilsynelatende konservative tradisjoner, både i økonomifaget og filosofien. I England ser man av den grunn at lykkeforskningen anvendes på både høyre og venstre side i politikken. Men der noen finner argumenter for sosial utjevning, sterk statlig styring og høyere skatt i lykkeforskningen, finner andre grunnlag for sin politikk gjennom å vektlegge den reduserte livskvaliteten i ufrihet, ensretting og egalitær politikk etc.

Som en akademisk disiplin i vekst er den opprinnelige lykkeforskningen med røtter i disiplinene økonomi, psykologi og delvis nevrobiologi gradvis blitt supplert fra flere andre fagfelt den senere tid. Som en grov inndeling kan man skille mellom to ulike tilnærminger til temaet. Innen begge disse tilnærmingene kan man igjen skille mellom bruk av et objektivt versus et subjektivt lykkebegrep.

1) Den vitenskapliggjorte lykkeforskningen er dominerende med hovedsakelig bidrag fra økonomi og psykologi. Denne mer veletablerte tilnærmingen bygger i hovedsak på kvantitative selvrapporteringsmetoder og et naturvitenskaplig vitenskapsideal. Mens psykologene først og fremst fokuserer på den subjektive opplevelsen av lykke (subjektiv well-being) er økonomene, og delvis i samarbeid med statsvitere, mer orientert mot kollektive ordninger og de samfunnsmessige vilkårene som demokrati, velstand, stabilitet etc. Det vil si mer objektive kriterier for at enkeltmenneske kan oppleve lykke. Økonomen Rickard Layard er et eksempel på en som vektlegger samfunnsforholdene for

lykkenivået og som dermed oppfordrer til politiske grep og ledelse for å øke enkeltindividets (subjektivt) opplevde lykke. Psykologene følger også statistiske metoder, men vektlegger i større grad den subjektive opplevelsen av lykke og oppordrer enkeltindividet til å lære seg evnen til å se positivt på livet. Lykke anses ikke kun som forhold utenfor individets kontroll, men kan også læres gjennom kognitive metoder.

2) Den klassiske lykkeforskningen er i større grad en begrepsmessig problematisering samt en samfunnsorientert og politisk diskusjon av lykke, det gode liv, det beste samfunn etc. med bidrag fra de humanistiske og de kvalitativt orienterte samfunnsvitenskaplige disiplinene som filosofi, idéhistorie, antropologi, litteratur, kulturvitenskap og sosiologi. Dette er en mer begrepsmessig og kvalitativt orientert tilnærming som går tilbake til antikken og de greske filosofenes politiske dialog omkring lykke og godhet. Også i denne tradisjonen er man opptatt av å belyse forholdet mellom subjektiv og objektiv lykke. Vektlegging av den subjektive lykken innebærer å påpeke lykkens relative karakter og problemet med å ville fremheve noen levemåter som bedre enn andre. Dette er et vanlig argument innen for eksempel antropologi og noe sosiologi. I forlengelsen ser man også dilemmaet med å involvere staten i utformingen av en «lykkepolitikk». Innen fag som filosofi og idéhistorie refereres det imidlertid også til en mer objektiv lykkestandard når man fremhever det opphøyde og karakterbyggende som nettopp kjennetegnet ved et godt samfunn. Lykken er ikke subjektiv, men knyttet til å leve opp til bestemte lykkegivende ideal.

Det finnes en rekke innvendinger mot lykkeforskningens ulike bidrag. Todelingen skissert over kan også knyttes til metodiske aspekt og innvendinger som er velkjente i samfunnsfagene. Kvalitativt orienterte tilnærminger er kritisk mot ønsket om å ville gjøre lykke til en vitenskaplig disiplin, det å ville måle det ikke-målbare, objektivisere det subjektive etc. Kritikken rettes videre også mot den politiske anvendelsen av statistikken som «dokumentert bevis» på nøkkelen til lykke og som argument for den ene eller andre politiske posisjonen. Motsatt, rettes det kritikk mot den humanistiske problematiseringen av lykkeforskningen da den bidrar til å undergrave hva som anses som konstruktive politiske initiativ. Relativiseringen og den akademiske problematiseringen kan være vitenskaplig produktiv, men fører ikke til et bedre samfunn. Hellevik (2008) diskuterer denne skepsisen og siterer blant annet filosofen Einar Øverengets kritikk mot den statistiske forskningen (fra Øverengets egen bok *Lykkens filosofi* (2006)): «Lykkeundersøkelser kan lett få et komisk skjær over seg. Det skyldes at de forsøker å måle noe som strengt tatt ikke kan måles i tradisjonell forstand... hvordan kan vi vite at lykke er noe som kan telles?» (Øverenget 2006: 192 i Hellevik 2008: 15). I likhet med andre nye fagfelt er lykkeforskningen delvis preget av metodediskusjoner og dessuten den klassiske konflikten mellom kvantitativt og kvalitativt (hermeneutisk) orienterte fagdisipliner. Ettersom det er den kvantitative tradisjonen som er

mest etablert i forskning om lykke og livskvalitet, er de nyere bidragene fra humanistiske fag ofte orientert mot metodekritikk. Forskning på lykke og livskvalitet er imidlertid i vekst også i de humanistiske fagene.

Rapportens avslutning vil gå mer spesifikt inn på de metodiske utfordringene og særlig det som knytter seg til den kvantitativt orienterte forskningen som er vektlagt i denne rapporten. Foreløpig kan vi imidlertid gruppere de fire viktigste innvendingene som følger:

1) Kvantifisering. Den vitenskapeliggjorte lykkeforskningen blir kritisert for å fordekke at spørsmålet om lykke er sterkt normativt og at vitenskapliggjøringen består i å konstruere såkalte nøytrale mål på det som anses å gjelde enkeltindividets og samfunnets mest grunnleggende spørsmål. Gjennom store datamatriser og nasjonale sammenligninger lages det systemer som først og fremst målbærer en global normalitet, hevdes det blant annet.⁶ Kritikken tilsier at dette er å etablere en kunnskap som foreskriver statistiske bevis for at man blir lykkelig av å tilhøre majoritetens væremåte, og til å skulle leve opp til samfunnets dominerende normer og unngå avvikende levemåter med tilhørende asosiale tilværelser.

2) Abstrahering. Kritikken mot den klassiske lykketilnærmingen handler på den ene side om at den er lite politisk konstruktiv og at den er mest interessant som en lukket og uendelig akademisk begrepsøvelse. Det blir en teoretisk eller filosofisk diskusjon som verken forholder seg til empiriske forhold eller til samtidens problemstillinger. Den er videre først og fremst metode- og begrepskritisk og fungerer dermed som undergravende for viljen til å skape et bedre samfunn. På den andre side fremmer humaniora også en form for objektive lykkemål blant annet med referanse til antikken politiske ideal. Aristoteles anså for eksempel ikke lykke som en subjektiv størrelse, men fremholdt blant annet nytelse, ære og filosofisk innsikt som objektive kriterier. Den klassiske tilnærmingen til lykke kan dermed også kritiseres for å være udemokratisk da den bygger på en antikk politikkforståelse og en tid da lykken og det gode liv ikke var ansett å være en relativ og subjektiv størrelse, men snarere en objektiv målestokk som ble definert av en liten aristokratisk (mannlig) elite og gjort til universell standard for et helt samfunn.

3) Statlig involvering. Både kritikken mot den objektive og den subjektive tilnærmingen til lykke, samt også den kvantitative og kvalitative/begrepsmessige tilnærmingen, tar videre opp i seg problemet med å gjøre lykken til et statlig ansvarsområde. Vitenskapliggjøring av det som hevdes å være et subjektivt spørsmål kan gi assosiasjoner til skrekksenarioer om et lykke- og normalitetspoliti, et statlig disiplineringsregime som først og fremst

6. Se for eksempel Hylland Eriksen (2008) for en diskusjon av dette: «Jeg er neppe den eneste som lurer på hva slike rangeringer sier noe om. Alt i alt er det bedre å være rik og frisk enn å være syk og fattig. Men utover denne typen innsikt er det ikke lett å finne gode objektive kriterier på livskvalitet» (2008: 196).

bidrar til å konservere det etablerte og majoritetens væremåte.⁷ Alternativt kan det i den mer antikke politikkforståelsen gi assosiasjoner til et snobbete kulturpoliti som favoriserer smaken og livsstilen til de økonomisk privilegerte fremfor til folk flest, eller som bygget på en arkaisk maskulinitetsmodell om ære som ikke lar seg overføre verken til kvinner eller til samtidens kjønnsrollemønster. Statens involvering i kultur og frivillighet er dessuten også et politisk spørsmål med tydelige politiske skillelinjer. Spørsmål om identitet, kulturforskjell, religion, verdippluralisme og sosialisering er særlig aktuelle i kultur og frivillighetsfeltet og dermed også betente politiske spørsmål knyttet til likhet og forskjell, inkludering og ekskludering.⁸

4) Tidsaspektet er et fjerde aspekt som gjør lykkeforskningen problematisk. En innvending er at nasjonale sammenligninger får frem falske resultater, fordi forståelsen av lykke eller «det gode liv» er kontekstuell og endres over tid. Ikke bare vil det være kulturelle variasjoner mellom ulike samfunn for hva det gode liv anses å være, men begrepsforståelsen vil også være datert og dermed variere over tid og forandre seg i et stadig økende tempo. Denne variasjonen over tid gjør også at sammenligninger av verdiutviklingen i samme land blir problematisk, for eksempel når man slutter at britene var lykkeligere på 60-tallet sammenlignet med i dag (Layard 2005). Fra 60-tallet og frem til i dag har for eksempel hva som regnes som «arbeid» variert, og særlig når det gjelder kvinners arbeid. Møller & Huschka (2009) problematiserer blant annet dette aspektet i sin antologi om livskvalitet, statistikk og tid:

Although quality-of-life researchers are better equipped both theoretically and practically than in the past, the new era has introduced new challenges. One such challenge relates to the very definition of the subject under study. The notion of the good life that has intrigued classical Greek scholars is fluid, and popular conceptions of the good life have shifted over time. The speed with which societies worldwide are changing in the new millennium is breathtaking. It is therefore possible that the vision of the good life has shifted dramatically over the past 40 years since the social indicator movement began (Møller & Huschka 2009: 2).

7. Dette er blant annet temaet i Aldous Huxleys science-fictiondrama *Brave New World* fra 1932 der myndighetene utvikler en lykkepille som politisk løsning.
8. Svendsen og Svendsen (2006) diskuterer et eksempel knyttet til statlig involvering i dette feltet og som en illustrasjon på hvor sårbar den sosiale kapitalen. Gjennom en sammenligning av Danmark og Polen viser de hva økt statlig involvering gjennom overgang til kommunisme i Polen medførte. På 1800-tallet lignet de to landene hverandre med tanke på de velutviklede kooperativene på landsbygda, selvråderetten, omfanget av frivillige organisasjoner, stor idrettsbevegelse og stor grad av samarbeid og tillit i befolkningen. Da kommunistene overtok makten i Polen ble aktivitetene i frivillig sektor redusert for å demme opp for politisk opposisjon. Forfatterne hevder at den sosiale kapitalen dermed ble ødelagt og Polen fikk i stedet et samfunn med utbredt mistillit, sentralisert myndighet, kooperativer knyttet til stat fremfor bygget på frivillighetsprinsippet, økt byråkratisering og generelt mer statsavhengige borgere.

Forskningen i Norge

Det først og fremst Ottar Hellevik som gjennom prosjektet Norsk Monitor har jobbet med dette feltet i Norge. Hellevik er kvantitativt orientert i sin tilnærming, og går først og fremst i fotsporene til den amerikanske statsviteren Ronald Inglehart (1977), som siden 1970-tallet har arbeidet med tverrnasjonale verdiundersøkelser i prosjektet World Value Survey. Helleviks analyser bygger på hans egne undersøkelser og er ikke utelukkende en presentasjon og oversettelse av funn i dette feltet fra internasjonal forskning. Gjennom Norsk Monitor har Hellevik (gjennom Synovate, tidligere MMI) foretatt målinger av nordmenns verdier siden 1985. Disse er gjennomført som intervjuundersøkelser per telefon siden 1997, og før det som besøksintervju. Analysene bygger på et representativt utvalg av nordmenn over 15 år. Antallet har variert noe, men har gått fra å omfatte rundt 2200 det første året til ca. 4000 i siste runde. Undersøkelsen er en såkalt omnibusundersøkelse, finansiert av oppdragsgivere. Disse har variert mellom offentlige instanser, medier, kultur og næringslivsaktører. Materialet er ikke en panelundersøkelse, der samme personer blir spurt ved ulike tidspunkt, men består av ulike utvalg som intervjues kun en gang (tidsseriedata). Helleviks undersøkelse avdekker med andre ord ikke endringer hos enkeltindivider, men derimot endringer på individnivå som tolkes som kulturelle trekk (aggregatendringer). Undersøkelsen er ikke knyttet til noen form for definisjon av lykke, men tar i likhet med økonomenes og psykologenes studier utgangspunkt i enkeltpersoner opplevde velvære (subjective well-being). I likhet med Inglehart,⁹ som leder et globalt nettverk av forskere som belyser verdiutviklingen i 80 ulike samfunn, finner Hellevik både en nedgang i den subjektive lykkefølelsen i Norge, samt tegn på endret kurs den aller seneste tid i retning mot mer idealisme. Helleviks undersøkelser er knyttet til et skille mellom materielle og immaterielle (idealistiske) verdier og søker å belyse nedgangen i lykkefølelse og orienteringen mot materielle verdier slik også flere utenlandske forskere har belyst. I likhet med den internasjonale lykkeforskningen tar Helleviks forskning utgangspunkt i det vestlige paradokset om at den materielle velstanden ikke følges av tilsvarende vekst i livskvalitet. Med referanse til en annen norsk lykkeforsker, psykologen Joar Vittersø, antyder dessuten Hellevik mer normativt innledningsvis i sin siste bok at det også kan være snakk om en slags kollektiv lidelse, eller følelse av tomhet, som følger i kjølvannet av rikdommen: «Det er også påvist at amerikanske rikmannsbarn viser symptomer på en tilsvarende lidelse, kalt affluenza, etter affluence (overflod) og influenza. Luksuslivet oppleves som kjedelig og uten noe som kan skape engasjement og spenning. På bakgrunn av trekk ved utvik-

9. Blant annet i disse bøkene: *The Silent Revolution* (1977), *Culture Shift in Advanced Industrial Societies* (1990), *Modernization and postmodernization* (1997) og *Sacred and Secular: Religion and Politics world wide* (2004).

lingen i det norske samfunn er det ikke til å unngå at spørsmålet melder seg: Er vi også i Norge i ferd med å utvikle symptomer på «influenza»? (Hellevik 2008: 14).

Foruten Hellevik er Joar Vittersø en forsker som lenge har arbeidet med livskvalitet og lykke innen den psykologiske forskningstradisjonen. Vittersø skrev hovedoppgave i antropologi ved UIO i 1991 om inuittene og livskvalitet og en avhandling i 1998 om lykke. Han er senere blitt professor ved psykologisk fakultet i Tromsø og har publisert flere artikler om særlig temaet «subjective well-being».

Fra psykologifaget har også Kari Vigeland utgitt en bok på feltet kalt *Lykkelig. Om lykke og menneskets behov* (Humanist Forlag, 2006). Dette er også en bok som tar opp de problematiske sider ved samfunnsutviklingen, mangel på mening etc.

Et annet forskningsmiljø i Norge er blant idéhistorikere ved UIO som siden 2004 har jobbet med samarbeidsprosjektet The Oslo Happiness Project. Dette er et prosjekt som undersøker antikkens begrep om lykke og det gode liv. Deltakere er prof. Øivind Andersen, prof. Panos Dimas, prof. Eyjolfur Kjalar Emilsson, ass.prof. Hallvard Fosshem, Phd Håvard Løkke, prof. Øyvind Rabbås, ass.prof. Mathilde Skoie og phd.stud Kristian Urstad. Det idéhistoriske tidsskriftet ARR, nr. 1/2009, handlet i sin helhet om lykke med bidrag fra blant annet disse forskerne.

Thomas Hylland Eriksen ga i 2008 ut en bok om lykke og lykkeforskningen med tittelen «Storeulvsyndromet. Jakten på lykken i overflodssamfunnet» (Aschehoug, 2008). Dette er først og fremst en debatt- og oversiktsbok. I likhet med Hellevik bygger den på paradokset om at økt velstand i Vesten ikke skal ha medført økt selvrapportert velvære/lykke. Hylland Eriksen diskuterer dette temaet med referanse til internasjonal forskning på feltet. Dette er en antropologisk vinkling på temaet, der forfatteren synes enig i premisset i den statistiske forskningen om at materiell velstand ikke nødvendigvis medfører økt lykke, men han poengterer også problemet med slike målemetoder. Boken gir dessuten et overblikk over forskningsfeltet.

Einar Øverengets bok *Lykkens filosofi* (Aschehoug, 2006) er et eksempel på den humanistiske tilnærmingen til lykkefeltet og bygger ikke på tallmateriale. Han er kritisk til disipliner som kvantifiserer lykke og livskvalitet og belyser i stedet ulike filosofers tilnærming til begrepet fra Antikken og oppover. Øverenget har også relaterte utgivelser som «Hva er lykke» (2008), «Livets øyeblikk» (2007), «Å bli sin egen venn» (2006).

Ved BI har blant annet forskerne Per Espen Stoknes og Guri Hjeltnes arbeidet med livskvalitet og lykkeforskning og, i likhet med Rickard Layard m.fl. i Storbritannia, tatt til ordet for at politikere og myndigheter må fokusere mer på BNL fremfor kun på BNP. Per Espen Stoknes bok *Penger og sjel – En ny balanse mellom finans og følelser* (Flux forlag, 2007) belyser både dette

internasjonale forskningsfeltet, utlegger funnene fra forskningen innen økonomi og psykologi på feltet og foreslår selv en visjon og politiske tiltak.

Ved NOVA har forskeren Siri Næss arbeidet med livskvalitet i et helseperspektiv. Hun har blant annet belyst livskvalitet hos ulike pasientgrupper, for eksempel knyttet til diabetes, epilepsi og psykisk velvære. NOVA-rapporten *Livskvalitet som psykisk velvære* (3/2001) gir også en viss oversikt over forskningsfeltet knyttet særlig til psykologifaget.

Ved ISF har sosialøkonomen Harald Dale-Olsen (2007) samlet informasjon fra norsk og internasjonal lykkeforskning og belyst dette særlig i forhold til lykke, lønn og jobbtfredshet. Han finner blant annet at lønn ikke er motiverende for arbeidsinnsatsen alene. Relatert til internasjonal lykkeforskning hvor man blant annet er opptatt av problemet med misunnelse, finner Dale Olsen at lønnsøkning først og fremst har effekt dersom kollegaene ikke får en tilsvarende lønnsøkning.

«Verdens beste land». Internasjonale indekser for mål av livskvalitet

Den internasjonale lykkeforskningen tar utgangspunkt i følgende paradoks: Velstandsveksten i Vesten har ikke medført en tilsvarende vekst i livskvaliteten. Richard Layard hevder for eksempel at man er lykkeligere i rike land enn i fattige, men effekten av rikdom blir borte idet man passerer en gjennomsnittsinntekt på \$ 20.000. Med tidsserier viser han at lykken ikke har økt i de rike landene de siste tiårene selv om velstanden har økt betraktelig (Layard 2005). Dette paradokset utgjør et startsted i mye av det som omtales som happiness research. Budskapet synes som sagt å ha fått en ny mening og radikalt økt relevans i kjølvannet av både finans- og miljøkrisen. De omfattende temaene som reises i forbindelse med miljøkrisen, åpner opp for radikal tenkning hva angår den samfunnsøkonomiske kursen i vestlige samfunn. Det bidrar til å styrke fokuset på den materielle vekstens skyggesider. Den vitenskapsteoretiske dreiningen som lykkeforskningen representerer innen for eksempel økonomifaget, må videre ses i lys av finanskrisen. Kollapsen i den internasjonale økonomien har medført at etablerte sannheter i faget har mistet oppslutning, ledende økonomer har måttet revurdere sine teorier og det åpnes i stedet mer opp for alternativ tenkning og forskning. Happiness-forskningen har med andre ord opplevd en kraftig oppsving i kjølvannet av finanskrisen. Kritiske spådommer fra økonomer som Kahneman og Layard blir i større grad lyttet til. Dermed argumenteres det fra flere hold om å etablere og vektlegge indekser for livskvalitet som et supplement til de inntektsbaserte indeksene. Videre er man mer oppmerksom på å identifisere psykiske aspekt ved samfunnsøkonomien og å undersøke *tillitsmekanismer* for å kunne bedre forstå og skape en mindre risikabel og utsatt moderne samfunnsøkonomi. Det er når man nærmer seg spørsmål om demokratisk stabilitet, at forholdet mellom frivillig sektor og livskvalitet får en sentral betydning. Demokratisk stabilitet og høy grad av tillit er nemlig sentrale kjennetegn ved de samfunn som skårer høyest på nasjonale livskvalitets-indekser.

Nasjonale sammenligninger av «happiness», «quality of life» & «subjective well-being»

Det finnes flere internasjonale barometre som måler og rangerer ulike land ut fra andre faktorer enn kun økonomiske og levekårsbaserte mål. I tråd med at lykkeforskningen tas mer seriøst synes også disse internasjonale indeksene å få mer oppmerksomhet. Det er mulig at dette gjelder særlig i de nordiske landene ettersom disse landene kommer godt ut på de nasjonale sammenligningene. Måling av lykke og livskvalitet er del av disse målingene og vi skal belyse fire av disse.

- **The Human Development Index (HDI)**

Den mest etablert globale målingen av livskvalitet er The Human Development Index (HDI) som utarbeides av FNs utviklingsprogram (UNDP). Det er på denne rangeringen at Norge har kommet ut på enten første eller andreplass de siste årene, og som er bakgrunnen for et etter hvert populært uttrykk «Verdens beste land å bo i».

- **The World Values Survey (WVS)**

En annen måling, som gir noen andre resultater, er det globale nettverket etablert av sosiologen Ronald Inglehardt. Dette er verdimålinger som går tilbake til 1981 og som er blitt utvidet og bygget opp til en database. Sammen med European Values Study (EVS) utgjør WVS i dag et omfattende, globalt nettverk av samfunnsforskere som utfører verdimålinger i 97 ulike land og dekket ved siste måling i 2007 hele 88 % av verdens befolkning.¹⁰ Metoden som brukes er et standardisert spørreskjema gjennomført som telefon eller ansikt-til-ansikt-intervju. Surveyen belyser sosiokulturelle og politiske forandringer gjennom *verdispørsmål* knyttet til sentrale spørsmål om religion, kjønnsroller, arbeidsmotivasjon, demokrati, good governance, sosial kapital, politisk deltakelse, toleranse, holdninger til miljø og subjective well-being med mer. Nettverket blir i dag administrert av The World Values Survey Association, en frivillig stiftelse med hovedkontor i Stockholm, Sverige. Som vi skal komme tilbake til, plasserer Norge seg her i nærheten av de andre nordiske landene.

10. WVS har samlet inn et representativt (alder, kjønn, yrke, region) datasett innen hvert land i fem ulike omganger: 1981-84 (20 land), 1989-93 (42 land), 1994-98 (52 land), 1999-04 (67 land) og 2005-08 (54 land).

- **The World Database of Happiness**

Denne databasen består både av statistisk materiale og en omfattende litteraturoversikt. Den er administrert av et forskernettverk i Nederland i tilknytning til den anerkjente happiness-forskeren Ruut Veenhoven. Det er måling av subjective well-being man her foretar gjennom spørreskjema. Tidsskriftet *The Journal of Happiness Studies* er administrert og redigert av dette miljøet. Norge rangerer ikke like høy på denne rangeringen av lykke og tilfredshet.

- **The Happy Planet Index (HPI)**

Dette er en nyere database som består av lignende materiale som disse andre, blant annet spørsmål om subjective well-being. Den inkluderer imidlertid også mål av miljø og økologi. De nasjonale rangeringene bygger på tre søyler: «life expectancy», «life satisfaction» og «ecological footprint» der sistnevnte berører ressursbruk per capita. Denne indeksen vil i rapporten ikke bli tilsvarende berørt som de andre.

Disse ulike målingene og databasene omfatter altså ulikt datamateriale. FNs Human development index er et mål for utvikling foretatt siden 1990 og publiseres årlige i The Human Development Reports. Dette er et mål som omfatter tre aspekt: 1) forventet levealder, 2) kunnskap og utdanning og 3) levestandard (målt som Gross domestic product per capita, GPI). De to andre databasene, Inglehardts *World Values Survey* (WVS) og Ruut Verhoovens *World database of Happiness* er begge basert på spørreskjema og blant annet spørsmålene knyttet til enkeltindividers subjektive vurdering av lykke og tilfredshet. *World Values Survey* består imidlertid også av mye annet enn lykke og tilfredshetsmål. Først og fremst er det holdninger og verdiendringer man måler her. Undersøkelser av lykke og tilfredshet foretas ut fra standardiserte spørsmål. Når det i lykkeforskningen snakkes om «subjective well-being» (tilfredshet) og happiness (lykke) innen både psykologi, sosiologi og økonomi, så er det disse spørsmålene som oftest ligger til grunn for datainnsamlingen:

Standardisert spørsmål for nasjonale komparasjoner av *happiness* er vanligvis dette spørsmålet:

«*Taking all things together, would you say you are: 1. Very happy, 2. Rather happy, 3. Not very happy, or 4. Not at all happy?* »

Spørsmålet som vanligvis brukes i mål av *tilfredshet* (subjective well-being) er dette:

(On a scale of one to ten) «All things considered, how satisfied are you with your life as a whole these days?»

Det kan være viktig å belyse nyanser i bruken av de ulike begrepene. Særlig gjelder det for «lykke» og «tilfredshet». Man ser for eksempel at Norge kommer dårligere ut på spørsmål om «lykke», sammenlignet med for eksempel Danmark, enn på spørsmål om «tilfredshet». Dette understreker betydningen av språk og begrepers innhold i ulike kulturer. Mye tyder på at begrepet «lykke» får en mer ekstatisk betydning og som gjerne knyttes til en øyeblikksopplevelse, enn hva det gjør både i andre skandinaviske språk (dansk) og på engelsk (happiness). Det kan altså tenkes at begrepet «lykke» og dermed «lykkeforskning» får et mer useriøst preg, enn «happiness» og «happiness research». I den norske undersøkelsen Norsk Monitor skiller også Ottar Hellevik mellom begrepene «lykke» og «tilfredshet» i sine spørreskjema. Han bruker imidlertid andre svaralternativ enn i de andre undersøkelsene. Det vil si at han bruker det standardiserte spørsmålet for lykke/happiness, men opererer med kun tre svaralternativ fremfor fire. Hans spørsmål om tilfredshet «hvor fornøyd er du med din egen tilværelse» er videre ikke på en skala fra 1-10, men har fire svaralternativ inkludert et «verken/eller» i tillegg til svarene «meget fornøyd», «litt fornøyd» og «meget misfornøyd» (Hellevik 2008: 34-35). Mye tyder på at «tilfredshet» er et mer velegnet og pålitelig begrep for forskning i Norge enn «lykke», når man skal sammenligne norske resultat med de internasjonale resultatene.

Før vi går videre til en diskusjon av betydningen av frivillig arbeid for livskvalitet, skal vi se på enkelte av disse rangeringene for å kunne danne oss et bilde over ulike land, med særlig vekt på de nordiske landenes plassering.

*Human Development Index for 2009:*¹¹

1. Norge
2. Australia
3. Island
4. Canada
5. Irland
6. Nederland
7. Sverige
8. Frankrike
9. Sveits
10. Japan
- ..
12. Finland
16. Danmark

Norge har toppet FNs liste over utvikling i mange år. Dette er som sagt en liste som belyser levealder, utdanning og levestandard. Det er kun tre land som har skiftet på førsteplassen på denne listen de siste ti årene.

*Human Development Index 1999-2009:*¹²

- | | |
|------|--------|
| 2009 | Norge |
| 2008 | Island |
| 2007 | Island |
| 2006 | Norge |
| 2005 | Norge |
| 2004 | Norge |
| 2003 | Norge |
| 2002 | Norge |
| 2001 | Norge |
| 2000 | Canada |
| 1999 | Canada |

The World Values Survey består også av nasjonale rangeringer. Først og fremst er dette rangeringer ut fra verdimål, men det er også surveyundersøkelser knyttet til selvrapportert lykke og tilfredshet. Det er de standardiserte spørsmålene nevnt over som er brukt. Man har både brukt et spørsmål om lykke/happiness og et om tilfredshet/subjective well-being.

11. Kilde: The Human Development Report, 2009.

12. Ibid.

Ut fra spørsmålet om lykke, «Taking all things together etc..» fremgår denne rangeringen av land i WVS:

*The World Values Survey – Happiest countries:*¹³

1. Nigeria
2. Mexico
3. Venezuela
4. El Salvadore
5. Puerto Rico

På mål av lykke, og der man i motsetning til FNs liste ikke inkluderer mål av levealder, utdanning og levestandard, så er det ikke rike, vestlige land som topper listen. Rangeringer blir imidlertid noe annerledes når man går over til mål av tilfredshet (subjective well-being).

*The World Values Survey - Countries by Level of «subjective well-being»:*¹⁴

1. Puerto Rico
2. Mexico
3. Danmark
4. Colombia
5. Irland

Ved siden av Søramerikanske land er Danmark høyt på WVSs mål av tilfredshets. Ulike databaser med bruk av de samme spørsmålene har imidlertid også ulike resultater. Databasen kalt *World Database of Happiness*, administrert av sosiologen Ruut Veerhoven, er tilsvarende utviklet ut fra surveybasert selvrappport subjective well-being. Han har anvendt det standardiserte spørsmålet som er knyttet til en rangering mellom 1-10: (On a scale of one to ten) «All things considered, how satisfied are you with your life as a whole these days?» Ruut Veerhoven rangerer «the happiness of nations» ut fra følgende fargeskala (mørk farge er høy score og lys farge er lav score):

13. Inglehart et al. 2004

14. Ibid.

*World Database on Happiness – Average happiness in 148 nations 2000-2009.*¹⁵



Som et generelt trekk ved resultatet i denne databasen, befinner vestlige land seg i det øverste sjiktet her selv om det er enkelte unntak. Island, som også ligger høyt på FNs liste, blant de øverste også i denne rangeringen av tilfredshet. Danmark er høyt også her, men det er også Norge, Finland og Sverige. Veerhoven understreker at disse målingene ikke kun må leses som objektive mål for lykke, men inneholder også kulturelle variasjoner for betraktninger om lykke.

Nasjonene som har den mørkeste fargen, og den høyeste scoren på skalaen fra 1-10, er følgende:

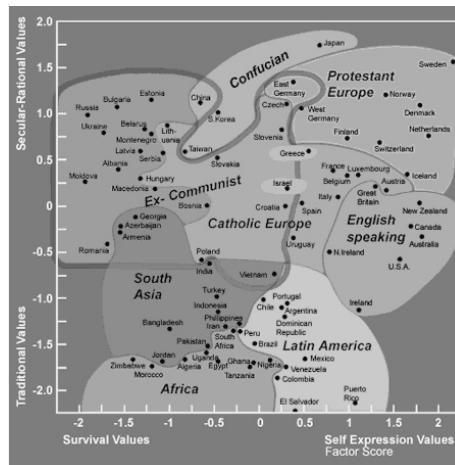
8.5	Costa Rica
8.3	Danmark
8.2	Island
8.0	Sveits
8.0	Canada
7.9	Norge
7.9	Finland
7.9	Mexico
7.8	Sverige
7.8	Panama

15. Veerhoven. R. Average happiness in 148 nations 2000-2009. World Database of Happiness. Rank report Average Happiness, version 10/09. Internet: worlddatabaseofhappiness.eur.nl.

Ronald Ingleharts og WVS's verdimålinger foretas som sagt ut fra et langt mer kompleks matrise, enn kun spørsmål knyttet til lykke og tilfredshet. WVS foretar blant annet også målinger av verdier i tilknytning til religion, kjønnsroller, sosial kapital m.m. Disse presenteres ut fra enkelte overordnede kategorier som det kan være relevant å presentere som et bakteppe i en rapport om kultur, frivillighet og livskvalitet, blant annet fordi dette er et bakteppe også for Ottar Helleviks undersøkelser i Norge. De overordnede kategoriene berører ikke så konkrete aspekt som kunst, kulturelle aktiviteter og frivillighet, men kan likevel si noe overordnet om fellestrekk ved bestemte land og bakgrunnen for at frivillighet, kunst og kultur kan få økt relevans for livskvalitet.

I boken *Modernization, cultural change and democracy* (2005) viser Ronald Inglehart og Christian Welzel en illustrasjon som det ofte refereres til i ulike sammenhenger.¹⁶ Her er land plassert ut fra verdier i tilknytning til to akser 1) tradisjonell versus sekulære verdier (traditional vs secular-rational values) og 2) overlevelse versus selvuttrykkende verdier (survival values vs self expression values).

«Inglehart – Welzel's Cultural Map of the World»



(Inglehart/Welzel 2005)

16. Den var blant tema på Skavlan 27.11.09.

Den første aksene reflekterer hvor sentralt religion står i et samfunn. I samfunn orientert mot en tradisjonell verdiorientering vil man finne en vektlegging av foreldre-barn-relasjoner, respekt for autoriteter og sterke familieverdier, mens det tas avstand fra skillsmisse, abort, homofili og aktiv dødshjelp. Samfunn som er orientert mot det sekulære (secular-rational values) avspeiler motsatte verdipreferanser av dette. Nesten samtlige industrisamfunn har gradvis skiftet fra et tradisjonelt verdisett til et sekulært. Inglehart og Welzel mener imidlertid at denne aksene ikke forklarer alt. Med fremveksten av kunnskapssamfunnet skjer det i dag vesentlige verdiforandringer også i en annen retning. Overgangen fra industrisamfunn til kunnskapssamfunn mener de også har medført et skifte i verdiorientering mot overlevelse (survival values) til individuell realisering og det å ville uttrykke sin identitet (self expression values). Uttrykket «self expression» forklares som det å uttrykke egen personlighet, følelser, ideer og individualitet. Det er en dyrking av det unike ved enkeltindividet og dets indre kreativitet. I kunnskapssamfunn har en stor andel av befolkningen kunne ta overlevelse som en selvfølge i sin oppvekst. Deres preferanser har derfor endret seg fra å være orientert mot økonomi og fysisk trygghet til å bli orientert mer mot immaterielle verdier og hva man omtaler som «subjective well-being, self-expression and quality of life».¹⁷ The World Values Surveys gir med andre ord datasett som beskriver kulturelle forandringer, eller en «tidsånd», som det kan være fruktbart å se som et bakteppe for annen forskning som vektlegger lykke- og livskvalitetsfremmende aspekt, økt idealisme og større vektlegging av kulturelle uttrykk.

Figuren over viser verdilikheter og -forskjeller mellom land og setter dessuten bestemte land i relasjon til hverandre. Man finner for eksempel de nordiske landene plassert øverst mot høyre (sammen med Sveits og Nederland), det vil si land som i sterk grad er orientert mot sekulære verdier og også i sterk grad mot verdier for individuell identitet og «self expression». Her er det Sverige som kommer ut som det mest ekstreme landet både hva angår sekularisme og individualisme. Norge er til sammenligning litt mer orientert mot religion og tradisjonelle familieverdier, og også mer mot overlevelse og økonomisk trygghet. Danmark beskrives som enda mer tradisjon og familieorientert enn Norge, men likevel nærmere Sverige hva angår individualisme og «self-expression». Samfunn med sterk orientering mot «self-expression» har høy prioritet av verdier som miljøvern, toleranse mot innvandring og fremmedkulturelle, likestillingsarbeid og forsvar for lesbiske og homofiles rettigheter, samt et økende politisk engasjement og krav om inkludering og deltakelse i politiske beslutningsprosesser. De hevder altså, og i motsetning til hva som er vanlig å hevde, at verdier knyttet til individualisme og «self-expression» medfører både økt politisk ansvarlighet på vegne av interesse-

17. Fra WVS' nyeste informasjonshefte «Values change the world» (2009)

grupper og dermed økt krav om politisk deltakelse i offentlig debatt. Det vektlegges med andre ord her at den fremvoksende individualisme i særlig den nordlige delen av Vesten ikke kun medfører økt egoisme og mindre kollektivt tankegods. I stedet vektlegger man hvordan individualismen gir styrket autonomi for enkeltindividet og som igjen fører til at individet får økt mulighet og vilje til å ta ansvar og støtte opp om de politiske institusjonene. En styrking av enkeltindividets verdi øker deltakelsen og styrker dermed både tilliten i samfunnet generelt og et lokalt bottom-up-engasjement. Parallelt med dette finner man også endringer i barneoppdragelse i disse samfunnene. Fra å vektlegge hardt arbeid, dyrker man i stedet verdier knyttet til forestillingsevne, kreativitet og toleranse. Livskvalitet og «subjective well-being» i disse samfunnene knyttes dermed til sosiale miljø med høy grad av toleranse, tillit, ansvarlighet og politisk deltakelse. For å understreke det grunnleggende positive i denne verdiutviklingen, påpeker Inglehart og Welzel samtidig at dette er hva man i politisk teori omtaler som hovedingrediensene i gode demokratier.

Den britiske økonomiprofessoren og politiske rådgiveren Rickard Layard er på samme måte som Inglehart/Welzel først og fremst opptatt av individualiseringsprosesser og selvrealisering i sin lykkeforskning, og differensierer ikke mellom idealisme og materialisme. Individualiseringsprosesser skaper statusjag, men dette kan både ha en materiell og immateriell fremtoning:

At its best this individualism offered an ideal of «self-realisation.» But that gospel failed. It did not increase happiness, because it made each individual too anxious about what he could get for himself. If we really want to be happy, we need some concept of a common good, towards which we all contribute (Layard 2005: 5).

I bestselgeren *Happiness – lessons from a new science* (2005), er Layard opptatt av å vise hvordan de samme verdiendringene som Inglehart og Welsel beskriver, medfører både fremgang og økt livskvalitet, men samtidig også negative trekk som reduserer livskvalitet og «subjective well-being». Vestlige samfunn som er orientert mot sekulære verdier og mot individuell selvrealisering vil oppleve denne ambivalensen. Verdiendringene skaper velstand og økt livskvalitet, men fører i kjølvannet med seg statusjag, utrygghet og mistillit som reduserer livskvalitet. Utfordringen er å minimere de negative virkningene gjennom politiske virkemidler.

Den norske lykken

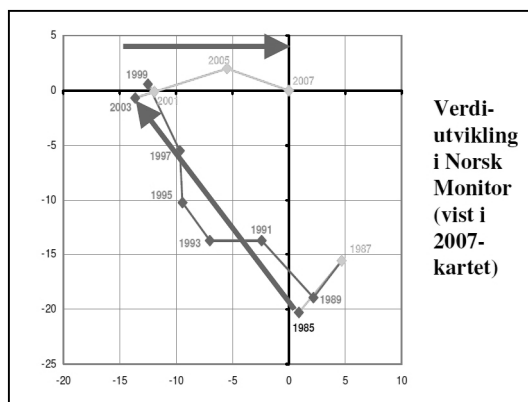
Inglehart og Welzels kulturelle kart viser mye av det samme som Ottar Helleviks materiale viser for Norge. Helleviks to akser er imidlertid ikke identiske med dem vi finner i figuren til Inglehart og Welzel. Helleviks målinger går langs aksene «tradisjonell vs. moderne» og mellom «idealistisk vs. materialistisk». Mens Hellevik er særlig opptatt av orientering mot det materielle versus det immaterielle, går Inglehart og Welzels akse «survival values» versus «self-expression values» på tvers av dette skillet, da identitet og selvuttryk-kende verdier både kan knyttes til materielle og immaterielle uttrykk.

Helleviks målinger gjennom databasen Norsk Monitor er derimot knyttet til følgende to akser: *idealisme versus materialisme* og *tradisjonell versus moderne*. Med utgangspunkt i disse to aksene har han så utformet fire idealtyper, eller fire norske kulturer som han kaller det.

- **Tradisjonell idealistisk**
Preget av religiøsitet og respekt for moral, lover og regler. Opptatt av å leve fornuftig, sparsommelig og av å ta vare på helsa.
Stikkord for denne kulturen: *yte*.
- **Tradisjonell materialistisk**
Prioriterer økonomisk trygghet og vekst, fremfor personlig utvikling eller miljøhensyn. Vektlegger å ikke skille seg ut og innretter seg etter autoriteter. Det gamle og velprøvde er tryggest, også angående kjønnsroller.
Stikkord: *eie*.
- **Moderne idealistisk**
Vektlegger toleranse, dyrker individualitet og er skeptisk til autoriteter. Selvrealisering, utvikling og bruk av egne evner er viktig. Opptatt av nærhet og venner, og foretrekker offentlige løsninger fremfor private.
Stikkord: *mestre*.
- **Moderne materialistisk**
Er fokusert mot øyeblikkets nytelse, konsum og anskaffelser. Beskjeden respekt for tradisjon, moral og lover. Opptatt av bylivets gleder og teknologiske nyvinninger.
Stikkord: *nyte*.

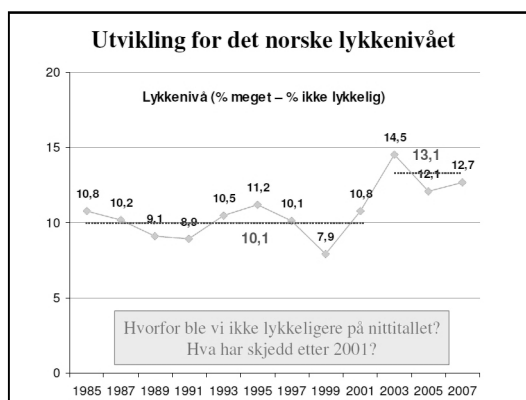
Tendenser Hellevik finner i databasen Norsk Monitor er en bevegelse fra tradisjonell til moderne og en forsterkning av materielle verdier i perioden 1985-2003. Fra 2003 og frem til 2007, svinger imidlertid pendelen over fra materialisme til idealisme igjen. Det gjør at nordmenns verdier i 2007 er tilbake på omtrent samme sted som i 1985 sett ut fra de to verdiaksene til Hellevik.

Verdiutviklingen i Norge. Norsk Monitor fra 1985-2007:



I sin siste bok finner altså Hellevik (2008) et vesentlig brudd i verdiutviklingen. Det stadige økende fokuset på materielle verdier gikk parallelt med velstandsveksten fra starten av målingene og frem til 2003. På tross av fortsatt økonomisk vekst, skjer der imidlertid et brudd i verdiutviklingen. Dette betyr altså at Hellevik fant en dreining i den norske verdiutvikling mot idealisme og bort fra materialisme før finanskrisen inntraff. Dette gjør at Hellevik stiller spørsmålet, med støtte fra Ingleharts teorier, om det er slik at nordmenn nå synes å ha nådd et metningspunkt. En alternativ hypotese han holder frem er at miljøkrisen og økt interesse for den globale skjevheten i ressurser og rikdom – har begynt å vise seg i verdiene, selv forut for miljø- og finanskrisen.

Når Hellevik så vender seg til spørsmålet om nordmenns lykke finner han at lykkenivået stiger parallelt med idealisme. Allerede i 2001 begynte lykken å stige i Norge.



Nordmenns reallønn har økt med 30 % fra 2000 frem til 2007, i følge Hellevik. Ingen andre land i den vestlige verden har hatt en tilsvarende vekst. Til sammenligning var veksten i Storbritannia på 19 %, Danmark: 16 %, Sverige 14 % og USA 6 %. Samtidig som norsk økonomi har hatt denne veksten, finner imidlertid Hellevik at lykkenivået riktignok har økt i denne samme perioden (1999-2003), men ikke tilsvarende 30 % som den økonomiske veksten. Fra 2003 finner han dessuten et fall i befolkningens lykkefølelse, før den tar til å stige igjen fra 2005.

Vi skal nå avslutte denne delen om de internasjonale sammenligningene mellom nasjoners materielle og immaterielle verdier og lykkenivå og gå mer konkret inn i rapportens to temaer, frivillighet og kultur.

Frivillighet og livskvalitet

Temaet frivillighet er sentralt i forskning om lykke og livskvalitet og synes også å få en gradvis økende interesse. Betydningen av frivillighet gjelder både på samfunnsnivå og individnivå. Det at samfunn har en stor frivillig sektor vektlegges i sterk grad i forskning om lykke. Det synes imidlertid å være en økt interesse for å også belyse den direkte virkningen av frivillig deltakelse for enkeltindividet. Blir man som enkeltperson lykkelig av å delta i frivillig sektor? Det er særlig to tema man kretser rundt i diskusjonen om frivillighet og livskvalitet. Det første er at frivillig sektor i et samfunn knyttes til grad av tillit. Dette er et helt grunnleggende tema i forskning om lykke og livskvalitet. Det andre er at frivillighet knyttes til en diskusjon av balansen mellom arbeid og fritid. Denne balansen har også betydning for livskvalitet både på individ- og samfunnsnivå. På samfunnsnivå drøfter man hvorvidt denne balansen synes å være i endring blant annet for ulike alderssegment og yrkesgrupper i vestlige samfunn. Det er særlig forskning fra USA og Storbritannia som viser til forskyvninger i denne balansen for bestemte grupper, med potensielt stor effekt for frivillige aktiviteter. Det er uklart hvorvidt man kan se tendenser til dette også i de nordiske landene, men som del av en global økonomi og et gradvis mer felles arbeidsmarked er det relevant å belyse slike aspekt også her. Spørsmål om tillit og dens tilknytning til balanse mellom arbeid og fritid er nemlig grunnleggende i lykkeforskningen. En viktig årsak til økt interesse for lykkeforskning for eksempel i Storbritannia er dermed nettopp de dystre utsiktene knyttet til disse dimensjonene.

Vi skal nærme oss denne forskningen ved først å belyse internasjonal lykkeforskning om tillit og blant annet vektlegging av de nordiske landenes tillitsstrukturer. Videre skal vi se til særlig amerikansk og britisk lykkeforskning om skillet mellom arbeid og fritid. Begge disse mer generelle temaene vedrørende verdiutvikling og den samfunnsskapte livskvaliteten er viktig som et bakteppe for forskningen vi så skal belyse om livskvalitet for enkeltindividet i frivillig sektor. På individnivå skal vi først belyse helseaspekt, dernest motivasjonsfaktorer og til slutt om frivillig deltakelse som potensielt kan skape mistriksel. Spørsmålet om betydningen av frivillighet for livskvalitet må altså både ses på samfunnsnivå og på individnivå. Trygghet og tillit er to av de

mest grunnleggende ingrediensene for menneskers lykke, i følge Layard (2005). Det har stor betydning for enkeltmenneskets lykkenivå hvorvidt de tilhører et trygt og tillitsfullt samfunn eller ei. Det å vise til kausalsammenhenger om lykkegevinsten for enkeltindividet ved deltakelse i frivillig sektor er noe mer problematisk og metodisk utfordrende. En slik samvariasjon synes imidlertid å være knyttet til bestemte aldersgrupper og enkelte livssituasjoner. Før vi går inn på det mer generelle temaet demokrati og tillit, skal vi belyse enkelte tall om alder og frivillighet fra Hellevik.

Lykkelig av frivillig deltakelse?

BI-forsker Per Espen Stoknes bok *Penger og sjel* (2007) bygger ikke på egen datainnsamling slik som Hellevik. Stoknes bok er en god introduksjon til internasjonal lykkeforskning innen særlig økonomi og psykologi, samtidig som han går ganske langt i å foreskrive en resept for hvordan unngå den uheldige utviklingen han synes å se ut fra de internasjonale tendensene. Han skisserer en tilstandsbeskrivelse av de vestlige samfunn der effektiviteten, konkurransen, lønnsomheten og velstanden er økende, samtidig som mellommenneskelige relasjoner, opplevelse av samhørighet, mangfold og mening har fått tilsvarende verre kår. Stoknes baserer seg på blant annet Robert Putnam, David Halpern, Robert Lane, Richard Layard og Ottar Hellevik. Utgangspunktet for disse er, som vi allerede har belyst, at penger alene ikke gir økt lykkefølelse eller livskvalitet. Penger øker heller ikke det Putnam (2000) betegner som *sosial kapital*. Stoknes hevder derimot at: «Økonomisk virksomhet tærer på verdens naturkapital, sosialkapital og mental helse til fordel for noen få, og uten at livskvaliteten bedrer seg nevneverdig for disse få» (Stoknes 2007: 241). Budskapet er altså at i iveren etter å øke egen inntekt, er våre sosiale relasjoner blitt redusert. Når vi bruker mer tid på arbeid og får mindre tid til fritid, reduseres antallet sosiale forbindelser mellom mennesker og dette har i lys av Putnams forskning svært negative konsekvenser, i følge Stoknes. Arbeidslivets kollegiale miljø er med andre ord ikke tilstrekkelig for å opprettholde våre behov for sosiale relasjoner. Når de sosiale forbindelsene blir redusert, forvitrer også tilliten som igjen utgjør et større problem for den samfunnsmessige ivaretagelsen av livskvaliteten.

Stoknes belyser med andre ord den samfunnsmessige konsekvensen av kultur og frivillig sektor. Det er her sosial kapital skapes, og dersom den forvitrer, så vil det kunne få store (og kostbare) samfunnsmessige konsekvenser. Dette er noe sveitserne Bruno Frey & Alois Stutzer (2002) også belyser. I deres studier av subjective well-being viser de imidlertid også til en individuell gevinst av deltakelse i frivillighet. Frivillig arbeid er en egen kilde til økt tilfredshet for den enkelte. De har foretatt store spørreskjemaundersøkelser i

Tyskland og ved Øst-Tyskland kollaps, der også store deler av frivillig sektor falt sammen, finner de samtidig er tydelig nedgang i tilfredshet. De knytter altså nedgangen i tilfredshet hos østtyskerne med kollapsen i frivillig sektor. De oppsummerer: «volunteering is rewarding for volunteers in terms of higher life satisfaction. Relying of the collapse of the GDR as a natural experiment, this section summaries results which show that, casually, volunteering makes people happy. Why, then, do not more people volunteer to increase their life satisfaction?» (Frey 2009: 86). Svaret som gis er at det trolig er mangel på kunnskap om den gunstige effekten frivillig arbeid har både på samfunnsnivå og også for den enkeltes helse og følelse av velvære. Folk har en tendens til å se frivillig arbeid som noe nyttig for andre, men som kun er et tapsprosjekt for en selv. Det er dermed noe en vil utøve dersom en selv føler en har et overskudd å gi. Det som derimot anses som nyttig for en selv, er å bruke mer tid på arbeid, overtidsarbeid og det å tjene penger. Med bakgrunn i sine lykkeundersøkelser, mener økonomen Bruno Frey, at dette regnestykket og kunnskapen trolig er feil.

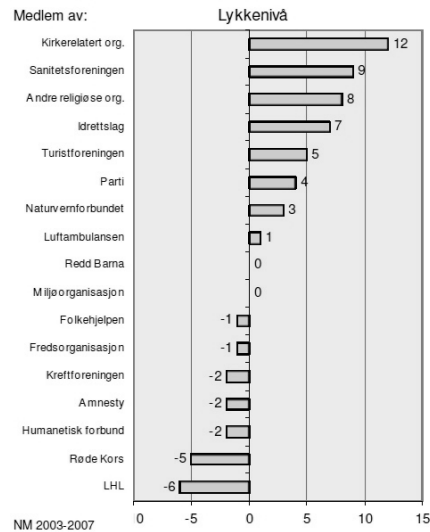
Når det gjelder de dystre spådommene som kommer fra lykkeforskere i særlig USA og Storbritannia om reduksjon i fritid og frivillig arbeid, redusert tillit i samfunnet med påfølgende økt kriminalitet etc., så er det bare Ottar Helleviks undersøkelser vi har å se til når vi skal forsøke å se om samme verdiutvikling er i ferd med å skje her (bortsett fra at man naturligvis også kan tolke og sammenligne tall om arbeidsliv, tidsbruk etc. fra SSB og lignende). Hellevik belyser imidlertid ikke deltakelse i kultur og frivillig sektor noe særlig.

Hellevik (2008) har blant annet belyst fritidsaktiviteter i tilknytning til lykke for å forstå hva nordmenn bruker fritiden sin til. Dette er for øvrig tall som muligens kan relateres til Stebbins (2001, 2004b) skille mellom «serious leisure» og «casual leisure», et begrepspar vi skal komme nærmere inn på etter hvert. Hellevik finner at «fra 1994 til 2006 har tida som brukes til fjernsyn, hjemme-PC, video og TV-spill økt fra to timer og et kvarter til tre og en halv time» (2008: 159). Økningen gjelder for voksne i alle aldersgrupper, men enda mer for ungdom. For aldersgruppen 16-24 (i 2006) fant han for eksempel at 17 % satt i minst 8 timer foran dataskjermen i løpet av en dag. Når Hellevik målte dette opp mot lykke, fant han først at lykken syntes å falle proporsjonalt med økt grad av data og TV-titting. Men når han kontrollerte for andre forskjeller mellom de som så mye og de som så lite, var ikke lenger effekten signifikant. Det eneste han fant av signifikante effekter når det gjaldt data- og TV-titting og lykke, var at mengden sport på TV hadde en negativ innflytelse på særlig kvinner (og kvinnelige familiemedlemmer som klaget på sin manns TV-interesser). Selv om Hellevik ikke finner at TV har en negativ innflytelse på utøvelse av andre «serious leisure»-aktiviteter, må det imidlertid understrekes at det finnes god dekning for dette i annen litteratur blant annet hos Putnam (2000) og Frey & Stutzer (2002, Frey 2009). Et annet tema Hellevik be-

lyser er det å lese bøker. Han finner en svak vekst i lesingen fra 1985 til 1989, så en stagnasjon frem til 1995. Etter dette har leselysten blant nordmenn steget trutt. Han finner imidlertid ikke at den økte leselysten har hatt nevneverdig utslag på nordmenns lykkenivå.

Kulturelle aktiviteter som museer, kunstutstillinger og teater er også blant fritidsaktivitetene som er belyst i de nyere tallene fra Norsk Monitor. Angående disse nevnte aktivitetene finner Hellevik ingen endring i mengde besøk. Det han derimot finner økning for er deltakelse på konserter og festivaler. Både med referanse til sine egne undersøkelser, og dessuten også til SSBs kulturstatistikk, hevder Hellevik at nordmenn ikke deltar mindre i kulturelle aktiviteter, på tross av at TV-tittingen går opp. Vurdert opp mot den talende lykkekurven slutter han så at: «Dermed kan ikke mindre deltakelse i kulturaktiviteter være en forklaring på at vi ikke blir lykkeligere i Norge. Tvert imot må et eventuelt bidrag fra dette feltet ha vært positivt for utviklingen i det norske lykkenivået. Men den har i tilfelle neppe vært stor, ettersom effekten av kulturell aktivitet på lykkenivået var for svak til å være signifikant etter kontroll for andre variabler» (2008: 160-161). Angående fritidsaktiviteter belyses også fysisk aktivitet. Her finner man i en periode fra 1999 og frem til 2007 kun små endringer i aktivitetsnivået. Andelen som er veldig aktive har vært stabilt (på 4-5 %) og andelen helt passive har sunket litt (fra 13 til 9 %). Friluftsliv er også et område inkludert i spørsmålene. I perioden fra 1993 til 2007 finner man en økning på 10-15 prosent i andelen nordmenn som benytter seg av fotturer i skog og fjell. For skiturer har det derimot vært noe tilbakegang, men dette kan også knyttes til snøforhold. Hellevik påpeker dessuten at det økte medlemstallet i Den norske Turistforeningen (på 4000 medlemmer kun i 2007) også tyder på at nordmenns forhold til naturen ikke synes å være i stor (negativ) endring.

Når det gjelder deltakelse i frivillige organisasjoner kobler Hellevik lykkeutviklingen (som gikk nedover frem til 2003 før den snudde) med enkelte andre spørsmål som berører frivillig sektor. For eksempel har han koblet tall opp mot medlemskap i bestemte organisasjoner hvor han blant annet finner en klar sammenheng mellom medlemskap i religiøse og kirkerelaterte organisasjoner som mer lykkegivende enn annen form for medlemskap.

Lykkenivå og organisasjonstilknytning:¹⁸

Figuren viser at medlemmer av kirkerelatert frivillig arbeid og Sanitetsforeningen er de som samtidig rapporterer om mest lykke. Selv om man finner en klar sammenheng internasjonalt mellom religiøsitet og opplevd lykke, så kan slike korrelasjoner også romme annen informasjon. En kritisk anmerkning til denne figuren er at man med et raskt blikk også kan gjenkjenne en alderskjevhet i disse tallene. Det er organisasjoner med dårlig rekruttering som topper oversikten, det vil si organisasjoner med de eldste medlemmene og dessuten med overvekt av kvinner. Internasjonal lykkeforskning om alder viser riktignok også at eldre kvinner skårer høyt på tilfredshet, men en metodeanmerking til dette er også at eldre kvinner selvrappporterer mer tilfredshet enn for eksempel ungdom. Organisasjoner som derimot er kjent for å ha yngre medlemmer, som for eksempel Amnesty og Røde Kors, kommer altså dårligere ut på lykkemålet i denne figuren. Man må altså ha i minne at unge og eldre kan (ha ulik kultur for å) respondere ulikt på spørsmålet, slik at man ikke automatisk kan konkludere med at det gir større lykke å delta i religiøse organisasjoner fremfor i for eksempel Folkehjelpen eller Amnesty. Vi skal imidlertid komme tilbake til forholdet mellom alder og livskvalitet ved frivillig arbeid. I

18. Hellevik, Ottar. Fra foredraget «Frivillig arbeid og det gode liv» presentert på «Frivillighetskonferansen 2009» 24.09.09 i regi av HSH. Det er her ikke utdypet hva som utgjør denne figurens nullpunkt, og hvorvidt det er slik at medlemskap i for eksempel Røde Kors eller LHL medfører ulykkelighet.

følge forskning er nemlig frivillig arbeid forbundet med livskvalitet og bedret helse først og fremst for eldre personer. Det kan altså tenkes at det også er dette som uttrykkes i denne figuren. Mye forskning tyder på at frivillig arbeid gir større positiv effekt for helse, trivsel og livskvalitet for eldre personer, enn for yngre.

Foruten medlemskap i frivillige organisasjoner har Hellevik også undersøkt lykkenivået som utslag av å gi pengegaver til ideelle formål. I Norsk Monitor er dette målt ut fra følgende spørsmål:¹⁹

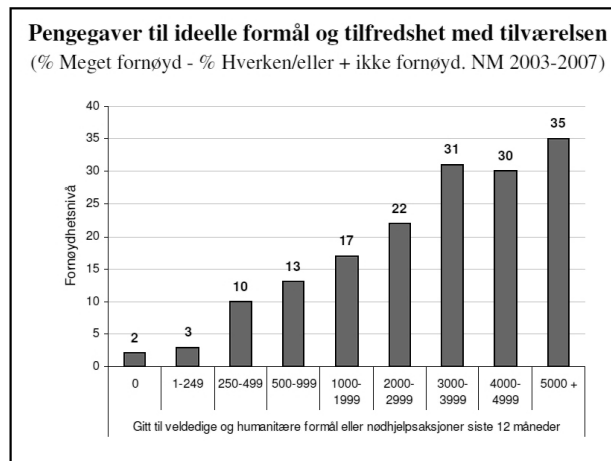
Omtrent hvor mye penger har du gitt til veldedige og humanitære formål/og eller nødhjelpsaksjoner etter ulykker og katastrofer i løpet av de siste 12 måneder?

Ikke gitt noe	10
Under kr. 250,-	24
Kr 250 – 499,-	21
Kr 500 – 999,-	15
Kr 1.000 – 1.999,-	10
Kr 2.000 – 2.999,-	6
Kr 3.000 – 3.999,-	3
Kr 4.000 – 4.999,-	1
Kr 5.000 eller mer	4
Vet ikke/ Husker ikke	4

Andelen som gir 1000 kr. eller mer per år har steget fra 21 % i 2001 til 26 % i 2007. Gjennomsnittsbeløpet har i samme tidsperiode steget fra 822 kr. til 992 kr, i følge Hellevik.

19. ibid

Dette spørsmålet har han så koblet med spørsmål knyttet til tilfredshet (well-being):²⁰



Angående korrelasjon mellom det å gi gaver til ideelle formål og selvrappor-tert tilfredshet, finner Hellevik en relativt klar sammenheng der tilfredsheten øker tilnærmet proporsjonalt med det å gi pengegaver. Igjen kan det være verdt å merke seg at man ikke får isolert de variablene som gir effekten ved kun å sammenholde to slike mål. Det kan jo for eksempel tenkes at det er tilfredse mennesker som i utgangspunktet velger å gi de største gavene, og ikke at de ble tilfreds av å gi gavene. Det kan også tenkes at de som har en tendens til å overrapportere sin gavmildhet også overrapporterer sin lykke og lignende.

Før vi går videre skal vi også ta med et punkt om alder og livskvalitet, ettersom alder synes å ha en betydning nettopp i frivillig deltakelse. Ottar Helleviks tall angående alder samsvarer ikke helt med den internasjonale lykkeforskningen.

Lykkekurven for menn og kvinner knyttet til alder ser ut som en U, eller som et sammenfallende smil (Blanchflower & Oswald 2008). Men om man studerer tallene og kurvene litt nøyere, er det små justeringen som vitner om en liten kjønnsforskjell. Menn/gutter starter ut litt lykkeligere enn kvinner/jenter i barne- og ungdomsårene. For begge kjønn går kurven gradvis nedover og bunnen er nådd for begge i 40-årene. Det å være i 40-årene er en av de tyngste variablene for negativ innvirkning på tilfredshet (subjective well-being) i den internasjonale forskningen (Frey & Stutzer 2002, Hellevik

20. Ibid.

2008, Layard 20059). Kvinnenes kurve, som allerede starter ut noe dårligere enn mennenes/guttenes, går enda raskere nedover og når en bunn allerede ved 35-årsalderen og så flater den ut i omtrent ti år. Etter dette stiger både mennene og kvinnenes lykke igjen og i pensjonistalderen passerer kvinnene mennene i lykkenivå. Det er med andre ord som om kvinner tar igjen noe av den tapte barndomslykken mot slutten av livet. Dette er den såkalte u-formede, eller smil-formede alderskurven det snakkes om innen lykkeforskning. Helleviks tall samsvarer ikke helt med dette og han diskuterer blant annet om denne påståtte lykkekrise for 40-åringene kan være misforstått. Han finner imidlertid noe av det samme resultatet når han justerer sine resultater i forhold til andre forskjeller ved aldersgruppene. Dette forklarer han slik i forhold til den U-formede alderskurven: Når det sies at

«Norske menn når bunnen i 44-årsalderen» (Aftenposten), høres det ut som om lykkenivået er lavest på dette alderstrinnet. Det som faktisk er tilfelle, er at 44-åringene har et klart høyere (ukorrigert) lykkenivå enn de fleste eldre årsklasser. Men når vi tar hensyn til hvor mye bedre 44-åringene har det i mange henseender, kan en si at de «burde» ligget enda høyere over dem som er eldre enn det de faktisk gjør. Det er i forhold til det korrigerede lykkenivået at 44-åringen kommer dårligst ut. De såkalte «feite førtiåringene» er ikke så lykkelige som de burde ha vært ut fra hvor «fett» de har det (2008: 54).

På tross av at Hellevik ikke vil stille seg støttende til den internasjonale lykkeforskningen når det gjelder alder, kan man likevel tilføye at lykken er blitt redusert og dette fordeler seg ikke helt likt i ulike aldersgrupper. Selvrapportert tilfredshet rommer som kjent også mye skjult informasjon. Det kan for eksempel også tenkes at dagens 80-åringer rapporterer mer positivt enn de gjorde før, fremfor at særlig 40-åringene synes å bli mer og mer sutrete. Som vi har diskutert tidligere knyttet til de nasjonale lykkemålingene kan tidsaspektet, verdiendringer og endringer i ord, språk og begrep ha betydning for sammenligninger over flere tiår. Et annet alternativ er at det også kan henge sammen med endringer på samfunnsnivå. Det vil si at den eventuelle reduserte livskvaliteten for særlig 40-åringene har sammenheng med ytre omstendigheter med betydning for livskvaliteten, fremfor aspekt knyttet til individuelle (generasjonsmessige) holdninger. Dette er hva vi nå skal belyse.

Demokrati og tillit

Betydningen av frivillig arbeid for livskvaliteten kan studeres både på samfunnsnivå og på individnivå. Livskvaliteten anses med andre ord å ha en sterk sammenheng med samfunnskvaliteten (Frey & Stutzer 2002, Frey 2009, Layard 2005). I internasjonal litteratur og i nasjonale komparasjoner av lykke

og tilfredshet, finner man en sammenheng mellom høy grad av tilfredshet og grad av tillit i samfunnet. Layard vektlegger dette som et kjernepunkt i de ytre omstendighetene som påvirker lykkenivået i samfunn mest: «...people are not mushrooms. We are inherently social, and our happiness depends above all on the quality of our relationships with other people. We have to develop public policies that take this 'relationship factor' into account» (Layard 2005: 8). Når man skal undersøke hvorvidt deltakelse i frivillig arbeid bidrar til økt livskvalitet, må man altså ikke kun tolke dette på individnivå og som en effekt av at man blir lykkelig av å gi eller av å eventuelt motta frivillige tjenester. Det foreligger en omfattende litteratur både nasjonalt, i Norden og internasjonalt om frivillig sektors betydning for tillitsstrukturene i et samfunn. Man må altså ta høyde for at frivillig sektor også skaper en bestemt type samfunn, det vil si et tillitsfullt samfunn, som har gunstig virkning på enkeltindividens lykkefølelse.²¹

En god oversiktsbok angående den såkalte «nordiske demokratimodellen», det vil si velferdssamfunn med en omfattende frivillig sektor og høy grad av tillit, er boken *Social kapital. En introduktion* av de danske forskerne Svendsen & Svendsen (2006). Her diskuteres den nordiske demokratimodellen ut fra teorier om sosial kapital fra både Putnam, Bourdieu og Coleman.²² Det

21. Dag Wollebæk (2009) finner for eksempel at det ikke først og fremst er enkeltindividets deltakelse, og den påfølgende ansikt-til-ansikt-relasjoner med fremmede i frivillig sektor, som produserer tillit og sosial kapital, men snarere det å tilhøre en region med et rikt organisasjonsliv. Enkeltindividets deltakelse spiller med andre ord mindre rolle, enn det å bo i en region med høy organisasjonstetthet.

22. Begrepet sosial kapital knyttes ofte til tre ulike teoretikere som hver gir begrepet et litt ulikt innhold. 1. Bourdieus forståelse av sosial kapital henger sammen med den samfunnsklasse et individ befinner seg i. Sosial kapital kan gi en person tilgang til visse sosiale kretser og som videre gir kulturell status. Den sosiale kapitalen Bourdieu snakker om er medfødt, det er en størrelse som speiler din kulturelle klassetilhørighet/habitus. 2. Coleman beskriver sosial kapital som en bro (bridge) mellom to intellektuelle strømninger, noe som kan oversettes som sosiale relasjoner mellom to (eller flere) individer. Coleman definerer sosial kapital som en uhåndgripelig ressurs som oppstår i møte mellom mennesker, men som får en mer håndfast størrelse idet det oppstår tillit innenfor et gitt sosialt nettverk. Tilliten springer ut av at individene føler en tilhørighet til en gruppe og samtidig opplever et engasjement eller en forpliktelse overfor denne gruppen. Coleman fremmer en økonomisk tilnærming til begrepet der aktører handler ut fra egeninteresse og nyttemaksimering, og er kritisk til den sosiologiske forståelsen av sosial kapital der aktørene har den sosiale kapitalen i seg (som Bourdieus habitus). Putnam vektlegger to trekk ved et samfunns sosiale kapital. For det første består sosial kapital av et sivilt engasjement. Med sivilt engasjement menes i den grad borgerne deltar i aktiviteter som påvirker de politiske beslutningsprosessene. For det andre består den sosiale kapitalen av tillit individene imellom. Denne gjensidige tilliten skaper et samfunn der individene føler frihet og er komfortable (og trygge) med for eksempel å ta kontakt med relativt fremmede fordi det forventes at man oppfører seg i samsvar med gitte sosiale normer. Både Putnam og Coleman hevder at sosial kapital er en nødven-

argumenteres for at den høye graden av tillit, som har bakgrunn i det rike organisasjonslivet som fungerer som «skoler i demokrati» for den oppvoksende slekt, også er en forklaring på rikdommen i de nordiske landene. Tilliten mellom borgerne, og mellom borgerne, politikere og byråkrati er svært høy i Norden, og dette er i tillegg lønnsomt, hevder Svendsen og Svendsen. Tilliten smører samfunnssystemet og bidrar til at samfunnet sparer store kostnader som ellers måtte bli brukt til kontroll. På World Value Surveys målinger av tillit ligger Danmark, Finland, Norge og Sverige på de fire øverste plassene og med Nederland på 5. plass (Inglehart et al 2004, Svendsen & Svendsen 2006: 87). Svendsen og Svendsen gir en forklaring på dette knyttet til sosial kapital. De mener blant annet at det finnes et hull i økonomisk teori. De fleste er enig i at menneskelig kapital (f.eks. utdanning og kunnskap) forklarer ca. halvparten av et lands økonomiske nivå. Fysisk kapital (naturressurser) forklarer en fjerdedel. Den siste fjerdedelen av nasjoners velstand er fortsatt uforklart, og det er her forfatterne mener sosial kapital-begrepet har relevans.

Putnam står sentralt i forskning om livskvalitet i tilknytning til frivillighet. Fra sine studier av frivillighetens betydning for demokratiet i den nordlige og sørlige delen av Italia (Putnam 1993) til boken om kollapsen i frivillighet og sivilsamfunn i USA (Putnam 2000), vektlegger han i økende grad det *sosialisierende aspektet* ved frivillige organisasjoner og dermed den *interne demokratiserende funksjonen* i organisasjoner. Putnam skal ha uttalt at bare ved å vite hvor mange sangkor det er i en italiensk region vil man kunne forutsi hvor lang tid det vil ta for å få svar på henvendelser til offentlige etater. De apolitiske organisasjonene blir altså viktigere for Putnam i form av at de utgjør *skoler i demokrati*. Deltakelse i en bowlingliga blir således viktigere for utvikling av sosial kapital enn medlemskap i en miljøorganisasjon (Putnam 1995: 71). Ikke bare politisk engasjement, men også fritidsaktiviteter knyttet til musikk, sport, speiderliv osv. blir altså i økende grad vektlagt som viktig for vilje og evne til senere engasjement i samfunnet. Dermed mener han at investeringer i de unges deltakelse i organisasjonslivet vil gi en dobbelt avkastning for samfunnet senere i form av økt sosial kapital. Tillit og et stabilt samfunn er videre en hovedingrediens i den internasjonale lykkeforskningen (Layard 2005, Frey & Stutzer 2002). På denne bakgrunn hevder også BI-forskeren Per Espen Stoknes (2007), at satsningen på frivillighet i Norge har vært altfor svak med tanke på den gunstige effekten dette gir både for enkeltmennesker og for samfunnsøkonomien.

Nobelprisvinner i økonomi og sentral lykkeforsker Daniel Kahnemann (Kahneman & Krueger 2006) påpeker at det er svært problematisk å regne

dig forutsetning for økonomisk vekst i et samfunn. (Se for eksempel Svendsen og Svendsen 2006).

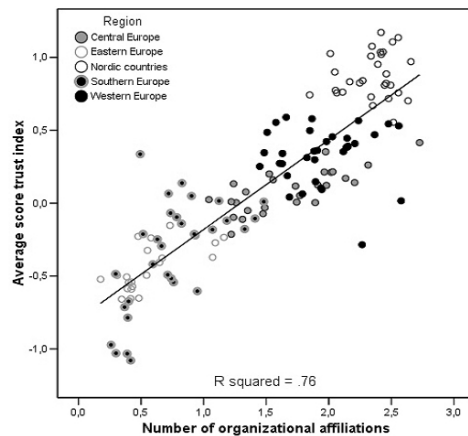
ikke-finansielle verdidimensjoner om til kroner og øre. Han sier at penger påvirker oss til å handle i et bestemt mønster. Finansiell avkastning er svært enkelt å måle, mens å måle den sosiale innsatsen til kultur- og idrettslag i kroner og øre er langt mer komplisert. Likevel vet man at tillit er en nøkkelfaktor for økt livskvalitet og dessuten for å oppnå et mer stabilt samfunn. Per Espen Stoknes (2007) argumenterer således for at myndighetene i større grad må tilrettelegge for et incentivsystem for frivillig arbeid, slik at det blir mer synlig hvilken verdi deltakelse i frivillige organisasjoner faktisk har. Viktig i den sammenheng er imidlertid å fremme frivillige organisasjoner som faktisk bidrar til å produsere sosial kapital. Det vises i den sammenheng til hva Putnam omtaler som «Hells Angels-problemet». Det vil si at det ikke er alle organisasjoner som produserer tillit, noen kan også produsere mistillit. Eksemplet med Hells Angels viser til organisasjoner som først og fremst skaper «bonding» innad i organisasjonen gjennom en ekskluderende organisasjonskultur, og som i mindre grad bidrar til «bridging» eller brobygging mellom mennesker og ulike grupperinger i samfunnet (Putnam 2000). «Bridging social capital», eller hva Putnam også betegner som generalisert og «tynn» tillit, produseres nettopp gjennom den type samhandlingsform som kultur og frivillig sektor utgjør. Den generaliserte tilliten er ikke forutsatt av kunnskap om personer man samhandler med, eller bestemte personlige egenskaper, men forutsettes av en situasjons struktur (Putnam 1993). Tilbøyelighet til å stole på andre mennesker, selv om de ikke er del av ens omgangskrets eller familie, skapes med andre ord på møteplasser som det tilrettelegges for i kultur og frivillighet.

Når Hellevik skal oppsummere lykkenivået i ulike land, samt forskjellene mellom de nordiske landene, gir han følgende kortversjon:

Lykkenivået ligger relativt høyt i Nord-Amerika, Australia og Vest-Europa. Lykkenivået i Øst-Europa ligger noe lavere og i tidligere sovjetstater langt lavere. Land i Asia har gjerne et middels nivå på linje med Øst-Europa, men øystater som Japan, Filippinene og Indonesia ligger høyere. I Sør-Amerika og Afrika er det meget varierte resultater, og i mange tilfeller manglende data. Det som er konklusjonen når det gjelder Norges plass i det internasjonale bildet, er at vi sammenlignet med de andre nordiske landene har et høyt lykkenivå relativt sett. Vi er riktignok ikke «best» i Norden, både dansker, svensker og islendinger ligger gjerne litt høyere. Men dette er små variasjoner som det nok ikke er lett å finne gode forklaringer på. Kanskje kan forskjeller i språkforståelse og svarnormer være årsaken (Hellevik 2008: 20).

Resultatene fra Norsk Monitors målinger, samt for de internasjonale indekserne, sammenfaller med resultater i forskning omkring sivilsamfunn, tillit, sosial kapital og lignende. Sitatet over fra Hellevik sammenfaller for eksempel med følgende bilde av tillit og sosial kapital i Europa:

Forholdet mellom tillit og antall organisasjonstilknytninger i ulike europeiske land.



(Wollebæk 2009: 240)

Årsaken til at de nordiske landene rangerer øverst på internasjonale livskvalitetsindekser knyttes særlig til tillitsstrukturer og måten man har organisert forholdet mellom arbeid og fritid i disse landene. De nordiske landene er ved siden av Nederland, regnet som «verdensmester i frivillig arbeid» (Dekker & van den Broek 1998, Sivesind 2007, Wollebæk 2009). Det vil si at det organiserte foreningslivet er en stor sektor. Dette kan muligens forklares på ulike måter for eksempel som et resultat av mye fritid og korte arbeidsdager. Det kan vitne om høy aktivitet i såkalt «serious leisure» (f.eks. idrett) sammenlignet «casual leisure» (f.eks. tv-titting), eller det kan vitne om en hang til å lage klubb og organisere alle aktivitetene i fritiden fremfor å delta i mer spontane sosiale sammenhenger. Uavhengig av hva som er årsak og virkning ved denne store graden av organisert fritid, så er det særlig effekten av selve *det organiserte*, det være seg gjennom idrett, speideren, korpsbevegelsen, velforeningen, køntrifestivalen eller sanitetsforeningen – som vektlegges som svært betydningsfull for den type tillitsstrukturer som de nordiske landene er kjennetegnet av. Gjennom de organiserte aktivitetene etableres det faste møteplasser som involverer sosiale forbindelser som strekker seg utover egen familie. Og på disse møteplassene, som man gjerne deltar i fra man er liten, tillæres man bestemte verdier knyttet til samarbeid og kollektiv deltakelse. I de Skandinaviske landene finner man imidlertid ikke tegn på den negative utviklingen Putnam (2000) finner i USA. Det er ingen tegn verken i Danmark, Sverige eller Norge på en allmenn nedgang i den sosiale kapitalen (Rothstein 2002, Wollebæk 2009). Utviklingstrekkene som Putnam peker på som årsak til nedgangen

i den sosiale kapitalen i USA, som for eksempel den økende graden av TV-titting, ser man imidlertid også i de Skandinaviske landene. Et annet aspekt som vektlegges i forskning om lykke og livskvalitet gjelder endringer i arbeidslivet og blant annet balansen mellom arbeid og fritid. Dette skal vi komme mer tilbake til senere, men påpeke det allerede her som del av bekymringsfulle utviklingstrekk vi også ser i Norden og som kan ha innvirkning på de sosiale samhandlingsformene. Interessen for de Nordiske landene i lykkeforskning kan altså knyttes til det velfungerende ved at det ikke har vært en nedgang i den sosiale kapitalen, slik man ser i både USA og store deler av Europa. Når Putnam snakker om at man også finner de samme negative utviklingstrekkene i Europa, så må de nordiske landene holdes utenfor. Dette på tross av at man finner de samme utviklingstrekkene som økende TV-titting, urbaniseringen og oppvekstvilkår med materiell velstand. Det man imidlertid vet mindre om i Norge, er *den sosiale fordelingen* av sosial kapital som er en viktig betingelse for livskvaliteten. Man vet også lite om hvorvidt det er en skjev fordeling mellom ulike steder i landet, slik for eksempel Putnam finner i Italia. Et annet urovekkende trekk i flere vestlige land er at sosial kapital i økende grad blir et middelklassefenomen, med sterk kobling til utdanningsnivå (Hall 2002). Wollebæk, Selle og Lorentzen (2000) viser til lignende funn i Norge.

Balanse mellom arbeid og fritid

Ulike internasjonale indekser som måler levekår, livskvalitet og lykke rangerer de nordiske landene på de øverste plassene. Dette kan ikke utelukkende knyttes til rikdom, oljepengene i Norge og lignende, ettersom alle de nordiske landene er med, inkludert et finanskriserammet Island. I stedet knyttes livskvalitet i de nordiske landene ofte til den nordiske demokrati- og velferdsmodellen og den bestemte formen for tillitsstrukturer som man finner i disse samfunnene (Frey & Stutzer 2002, Putnam 2000, Inglehart 1999, 2005). Forskning som belyser de nordiske tillitsstrukturene vektlegger videre balansen mellom arbeid og fritid i disse samfunnene der man har et stort omfang av organiserte fritidsaktiviteter. Arbeidslivsforskning belyser blant annet hvordan dagens arbeidsmarked legger et økt tidspress på enkeltindividet, og forskyver balansen mellom arbeid og fritid. Det økte presset er imidlertid ikke nødvendigvis jevnt fordelt og presset kan være skjevt på ulike deler av arbeidsstokken. Mens noen får mer fritid, er det andre som får mindre. Putnams bok *Bowling Alone. The collapse and revival of American community* (2000) belyser som sagt blant annet hvor utsatt og sårbar frivillig sektor er, hvor raskt den kan undermineres og hvilke store utslag det kan få i samfunn. En annen bok som belyser tillitsstrukturenes sårbarhet, blant annet med bruk av nordiske

eksempler, er Svendsen og Svendsen i boken *Social kapital. En introduktion* (2008). Enda en amerikansk akademisk bestselger som tematiserer virkningen av at balansen mellom arbeid og fritid forskyves er Juliet B. Schor i boken *The overworked American: The Unexpected Decline of Leisure* (1991). På norske forhold tar også Ottar Hellevik (2008) opp dette spørsmålet om hvorvidt arbeidslivet er blitt mer stressende. Hellevik understreker betydningen av dette for lykkenivået i et samfunn, men erkjenner at Norsk Monitors datamateriale er for begrenset til å kunne slutte noe sikkert om dette:

siden tendensen er noe sprikende, og vi dessuten mangler data i Monitor om utviklingen for egenskaper ved arbeidsforholdene som også kan kobles til lykkenivå, er det vanskelig å komme fram til noe anslag for hva utviklingen i forholdene på arbeidsplassen kan ha betydd for utviklingen i det norske lykkenivået. Vi kan dermed ikke få med en post for hva endringer i forholdene på arbeidsplassen har betydd for utviklingen i det norske lykkeregnskapet (2008: 263).

Med sine bestemte målinger av lykke blir ikke frivillig sektor viet en spesielt viktig plass i Helleviks målinger, slik det gjøres blant annet i litteraturen referert over. I Norge er imidlertid store deler av frivillig sektor avhengig av foreldres frivillige arbeidstimer. Foreldre er samtidig også tilhørende et alderssegment som omfattes av eventuelle økte krav i arbeidslivet. Dersom det altså er slik at man i dag står overfor en utvikling som *endrer* måten man balanserer arbeidet og fritiden, og at dette blir individualisert og får varierende utslag mellom ulike alderssegment, så kan det også tenkes at det vil berøre spørsmål som er grunnleggende i konstruksjonen av den nordiske samfunnsmodellen.

Arbeidslivsforskning som belyser endringer i balansen mellom arbeid og fritid tar, i likhet med Inglehart, ofte utgangspunkt i tilnærmingen i en av sosiologiens klassiske verker, Max Webers utgreiing om forholdet mellom den protestantiske arbeidsetikk og kapitalismens ånd. Weber beskriver her hvordan hele den kapitalistiske samfunnsmodellen i Vesten vokser ut av en bestemt religiøst fundert arbeidsmoral. På samme måte som Inglehart viser radikale forandringer i verdsett i ulike land, og som i Norden særlig omfattes av sekularisme, så er arbeidslivsforskere opptatt av å belyse hvordan holdninger til arbeid versus fritid også forandrer seg. Haworth & Veals antologi *Works & Leisure* (2004) består av flere artikler som belyser ulike aspekt ved samfunnsutviklingen og blant annet en økende ubalanse mellom arbeid og fritid for deler av arbeidsstokken. I denne boken gis det dessuten også et idéhistorisk omriss av hvordan dette skillet har vært gjenstand for endringer i verdigrunnlaget i historiens løp. I lys av denne rapportens tema, kultur og frivillighet, samt forskning som belyser dagens endringer i verdigrunnlaget, kan det være relevant å redegjøre for noe av dette.

Haworth & Veal (2004) starter med å belyse det religiøse fundamentet for skillet mellom arbeid og fritid. Dersom man skal belyse arbeidsetikkens tilknytning til religion, så må man forstå at arbeid er karakterisert som noe ondt innenfor protestantismen. I Bibelen fremstilles arbeid som et slit, og fritiden som en belønning. I skapelsesberetningen skapte Gud verden på seks dager, før han hvilte den syvende. Og for Adam var arbeidet ansett som en byrde og straff. Arbeid ble påført menneskene som en straff, en soning for den synd mennesket var blitt påført av sine forfedre. Selv om man betrakter bibelhistorie som enten historie eller som antikke metaforer, eller eventuelt begge deler, så har religioner fortsatt relevans i våre samfunn og det gjør at religiøse forestillinger og verdivurderinger fortsetter å eksistere også nå i nyere tid (Veal 2004).

Veal (2004) hevder at man fra opplysningstiden av ikke lenger anså arbeid som et åk og nødvendig onde, men ble i større grad knyttet til et spørsmål om menneskelig utvikling. Det var gjennom arbeidet at *individet* kunne utvikle seg selv og det var gjennom arbeid at *samfunnet* ble utviklet og forbedret. Fremskrittet ble således avgjort av mengde arbeid som ble nedlagt. Når det refereres til synet på arbeid i den greske antikken, så er det ofte vanlig å vise til feiringen av fritiden blant oldtidens filosofer. Skillet mellom uttrykkene *vita activa* og *vita contemplativa*, viser til den forrang man ga den tenkende virksomheten fremfor manuelt arbeid. Det negative synet på fysisk arbeid uttrykt blant de greske filosofene, og som fortsatte også i romerske tider, må imidlertid naturligvis knyttes til en form for klasseinndeling som er fjernt for oss. Mens tenkning, styring og makt var overlatt til aristokratiet, var håndverk, jordbruk og handel ansett som laverestående aktiviteter forbeholdt de lavere klassene og slaver. Enkelte arbeidslivsforskere mener at dette synet ble videreført inn i kristen tid og fungerte også som en nyansering av synet på arbeid som noe ondt. Arbeid ble ansett som godt *dersom* det var i Guds tjeneste. Det spirituelle livet, ikke ulikt grekernes hyllest av det kontemplative livet, var ansett som en verdig form for arbeid. Klosterlivet var således det ultimate kallsarbeidet. I den disiplinerte livsførselen innenfor klostrene utførte man imidlertid både manuelt arbeid (blant annet jordbruk) og kontemplativ virksomhet. I klostrene ble imidlertid et annet skille mellom det verdige og uverdige viktig, og det var knyttet til synet på materielle goder. Det var ikke så viktig å rangere det mentale arbeidet over det fysiske som det ble å vektlegge at arbeidet ikke skulle føre til opphopning av materielle goder. Med Luther ble dermed arbeid knyttet til bankvirksomhet, kreditt og kapitalisme ansett som tilhørende djevelen og mørkets tilværelse. Det er for øvrig ikke uvanlig å knytte antisemittismen i Europa til dette synet i protestantismen. Bankvirksomhet var nettopp et yrke man fant blant de jord- og eiendomsløse jødene. Det er nettopp dette synet på materialisme i puritanismen som Max Weber vektlegger i sin beskrivelse av fremveksten av kapitalismen i Vesten (Weber 1995). Man skal arbeide hardt, men ikke omgi seg med materielle goder: for å

leve et verdig liv skulle man utføre arbeidet for Gud, sløsing med tiden er synd, bruk av tid på sosial atspredelse, luksus, og for mye søvn fortjener fordømming. For Weber var det denne etikken for hardt arbeid, materiell puritanisme og tilhørende akkumulering av kapital som var grunnlaget for den moderne kapitalismen.

Med industrialismen og urbanisering utover på 1800-tallet i Europa var det ikke kun den protestantiske etikken som motiverte til arbeide. Den moralske plikten det var å utføre arbeid og belønningen man skulle få i himmelen, ble gradvis fortrenget med industrialismen og arbeideres oppdagelse av at belønningen også kunne skje her og nå. Med industrialismen økte gradvis fokuset på lønningsposen. Materielle goder ble videre et ytre tegn på dydighet og en sterk arbeidsetikk og slik ble arbeid gradvis knyttet til materialisme. En immateriell realisering ble således noe som tilhørte fritiden. Fritiden kunne brukes på ulike måter og både til hva som var ansett som konstruktive og destruktive formål. Den kunne brukes i kirken, i idrett eller til hva som gjerne ble regnet i en negativ kategori: drikking, gambling og underholdning. Det vokser med andre ord frem et differensiert syn på fritiden og fritidsaktiviteter som mer eller mindre verdige aktiviteter. Med dette får man også et moralsk syn på det å balansere arbeid og fritid og som knytter seg til skillet mellom det materielle og det immaterielle. Arbeid er materielt motivert, immateriell realisering skjer i fritiden. Fritiden får med andre ord et gradvis mer positivt fortegn og knyttet til høyverdige aktiviteter, mens arbeidet i større grad får en negativ moralsk valør knyttet til penger og materialisme.

Arbeidslivsforskere har forsøkt å beskrive det varierende synet på arbeid versus fritid i nyere historie, og samtidig gjort forsøk på å karakterisere *til hvilke tider* folk arbeidet mye og når arbeidsmengden gikk ned til fordel for et mer aktivt fritidsliv (Schor 1991, Zuzanek 2004). For eksempel finner man at 2. verdenskrig førte med seg både økte arbeidstimer, samt en endring i synet på arbeid. Krigssituasjonen og behovet for økt arbeidskraft, blant annet også for kvinner, medførte en moralsk oppvurdering av betalt arbeid og en nedvurdering av fritidsaktiviteter. Utover på 60, 70 og 80-tallet går det derimot nedover med denne arbeidsetikken igjen, og man finner at ønsket om mer fritid øker og det skjer en moralsk nedvurdering av det betalte arbeidets verdi. Fra 60-tallet av begynner man å snakke om «fritidssamfunnet»,²³ det oppstår et ønske om 6-timers arbeidsdag, reiseliv og turisme øker i omfang. Arbeidet omhandler mest å skaffe penger og realiseringen av lykke foregår i fritiden. Dette er samtidig en tid med økonomisk fremgang der det nettopp arbeides mer enn hva som er nødvendig, det vil si at det akkumuleres kapital både for den enkelte og på samfunnsnivå. Derfor forsterkes ideer om at teknologisk

23. Dette er et uttrykk med tilknytning til Torstein Veblens klassiker fra 1899 «The Theory of the Leisure Class» (Veblen 1970).

utvikling kunne effektivisere arbeidet såpass mye at det ikke lenger var behov for de lange arbeidsdagene. På denne tiden blir også det negative synet på materialisme mer høylydt, blant annet rettet mot fremveksten av det såkalte konsumsamfunnet. Med konsumsamfunnet blir fritidens ulike typer aktiviteter ytterligere differensiert. Ikke bare skiller man nå mellom å bruke tiden i kirken versus på «gambling og alkohol» – fritiden kan også brukes på et annet onde, nemlig til forbruk. Det er som om det viktige skillet ikke lenger omhandler arbeid versus fritid, men heller mellom tiden brukt til å *tjene* penger og tiden til å *bruke* pengene. Juliet Schors argument er at arbeidsmengden i USA øker, og vil ut fra trender på 80- og 90-tallet medføre en arbeidsmengde utover på 2000-tallet som tilsvarer nivået på 20-tallet i USA. Schor vektlegger imidlertid også at overarbeidet og følelsen av tidspress varierer sterkt og blant annet mellom ulike typer arbeid, mellom menn og kvinner og mellom folk i ulik alder og livssituasjon. Hun knytter arbeidspresset til «a combination of full-time male jobs, the expansion of housework to fill the available hours, and the growth of employment among married women» (Schor 1991: 8).

Resultater fra arbeidslivsforskere som søker å avdekke hvorvidt arbeidsmengden går opp eller ned viser ulike resultat. Dette har nok sammenheng med at det er vanskelig å måle reell arbeidstid og sammenligne det med tidligere tider ettersom man opererer med ulike begrep for hva arbeid er (særlig knyttet til hva som tradisjonelt er kjennetegnet som kvinnearbeid). I tillegg finnes det store variasjoner mellom samfunn og det er dessuten store variasjoner mellom ulike yrkesgrupper i et arbeidsliv. Jiri Zuzanek (2004) har imidlertid forsøkt å tallfeste trender historisk i en studie fra Canada fra 1981 til 1998 i lys av skillet mellom arbeid og fritid. Han finner at tiden man brukte på arbeid sank gradvis fra 60-tallet og frem mot 90-tallet. Fra 90-tallet begynner arbeidstidene imidlertid å stige igjen, og med globaliseringen snakkes det gradvis om en ny type økonomi, konkurransen mot produksjonen i lavkostland, den sterke arbeidsetikken i land som Japan og Kina sammenlignet med i Vesten og behovet for å etablere et mer fleksibelt arbeidsliv for å kunne ta opp konkurransen mot både billig arbeidskraft og en sterkere arbeidsetikk blant asiatiske arbeidere. I likhet med Schor (1991) hevder Zuzanek at arbeidsmengden de siste par tiårene har gått opp for bestemte deler av arbeidsstokken, og samtidig at følelsen av tidspress for denne gruppen øker fordi det er den samme gruppen som forventes å yte mer også på fritiden. Globalisering, konkurranse og komparasjon mellom land åpner med andre ord opp interessante diskusjoner om forholdet mellom arbeidsetikk, balanse mellom arbeid & fritid og samfunnsmessige konsekvenser, ulike verdisystemer, velferds og demokratimodeller.

Selv om Ottar Hellevik mangler data i sine undersøkelser til å kunne si noe om endringer på arbeidsplassen i Norge, bekrefter han det bildet som blant annet Juliet Schor fremviser. Hellevik diskuterer blant annet tiltak for å bedre

lykkenivået i Norge og vektlegger da den utsatte gruppen av arbeidende 40-åringer (særlig kvinner) med små barn:

Nedgangen vi finner i lykkenivået når vi sammenligner nyetablerte par uten barn og par med små barn, kan ha sammenheng med belastningen som det å kombinere yrkesaktivitet og småbarnsomsorg fører med seg. I organiseringen av arbeidslivet kan det virke som om de ansvarlige ennå ikke har tatt det helt inn over seg at de hjemmeværende husmødrenes tid er forbi, og er avløst av en familietype der begge foreldrene er yrkesaktive i småbarnsperioden. Det er ofte vanskelig å forene kravene om full innsats på arbeidsplassen med oppgavene som følger foreldrerollen. Resultatet er den berømmelige tidsklemma, med konflikter om oppgavefordeling i hjemmet og vansker med å få tida til å strekke til (Hellevik 2008: 259).

Antologien til Haworth & Veil (2004) tar utgangspunkt i at det er i en slik situasjon man står i dag med store endringer i arbeidslivet og en forskyvning i balansen mellom arbeid og fritid som gir ulike utslag mellom individer, kjønne, folk i ulike arbeidssituasjon og med forskjellig livssituasjon. Mens noen lever i en virkelighet der jobben er trygg, fast og ikke-mobil, lever andre i et arbeidsliv som gir mindre trygghet og som krever gradvis mer fleksibilitet og mobilitet både i mental forstand og i fysisk betydning med krav om både reiser og flytting. Globaliseringen medfører et nytt type arbeidsliv (Sassen 2008, Sennett 2001), eller hva Rojek (2004) kaller «a postmodern work and leisure». Samtidig som arbeidslivsforskere på den ene siden snakker om fremveksten av et «leisure society» (fritidssamfunn) med økt aktivitet knyttet til fritidsbasert selvrealisering gjennom for eksempel jakt, sykkeløp eller fallskjermhopping, og samtidig som sports- og fritidsbutikker går med susende overskudd – så snakkes det tilsvarende høyt om tidsklemme, psykisk helse, utbrenthet og søvnforstyrrelser (Rojek 2004, Schor 1991, Zuzanek 2004).

Det kan være fruktbart å belyse debattene om det økende sykefraværet i Norge i lys av denne forskningen om et økende differensiert arbeidsliv. Skal man skylde sykefraværet på at folk er blitt mer arbeidssky og bare vil ha mer fritid, eller er sykefraværet et tegn på det motsatte, et tøffere arbeidsliv i et globalisert og postmoderne arbeidsliv og som går utover helsen? Ut fra nevnte forskning er svaret at begge deler er gjeldende, men for ulike typer individer. I boken «Det fleksible mennesket. Personlige konsekvenser av å arbeide i den nye kapitalismen» hevder Rickard Sennett (2001) at orienteringen mot lokalsamfunnet kan ses som en reaksjon på globaliseringen og at orienteringen mot fellesskapet (blant annet på fritiden) kan ses i sammenheng med det postmoderne arbeidslivet. Sennett hevder:

En av de ikke-intenderte konsekvensene ved den moderne kapitalismen er at den har styrket verdien av stedbundethet og vekket en lengsel etter et fellesskap. Alle de følelsesmessige tilstandene vi har undersøkt på arbeidsplassen,

gir liv til denne lengselen: usikkerheten ved fleksibilitet, fraværet av dypt forankret tillit og hengivenhet, gruppearbeidets overfladiskhet, og mest av alt, fremtidsutsikten til fiasko, om å ikke få til noe her i verden, om ikke å «få et liv» gjennom sitt arbeid. Alle disse tilstandene tvinger folk til å lete etter ankerfeste og dybde et annet sted (2001: 171).

Lykke – og livskvalitetsforskningen viser to tydelige funn, men som samtidig gir et dilemma i dette opptegnede landskapet. Livskvaliteten går opp dersom man er i et fleksibelt arbeidsliv hvor man i liten grad er underlagt faste strukturer og hvor man får mulighet til å utvikle seg selv og sin kreativitet. Livskvaliteten går derimot radikalt ned dersom man mister gode og nære sosiale relasjoner, dersom man er eller frykter for å bli ekskludert fra arbeidslivet eller dersom man mister kontroll over egen tidsdisponering. Disse resultatene medfører imidlertid en situasjon som «damned if you do and damned if you don't» (Layard 2005). Dersom man tilhører disse «heldige få» som har arbeid i fleksible og kreative jobber som fremstilles som et ideal å strebe mot, så er man statistisk sett antageligvis ikke under 30 år eller over 50 år, arbeidssituasjonen er utrygg og konkurranseutsatt med store forventninger til levering, overtidsarbeid, fleksibilitet og endringsvillighet. For mange faller dette sammen med en etableringsfase, småbarn og store lån etc. og som til sammen medfører en stram planleggings- og tidskalender med lite rom for spontanitet og sosiale adspredelser. Viktig i denne sammenheng er å understreke at det samtidig er de samme 40-åringene som bærer ansvaret for å opprettholde fritidstilbudene til barn og ungdom. Om man dermed *ikke* er blant de som har denne frie arbeidssituasjonen, så har man redusert livskvalitet fordi man er ekskludert fra det såkalte frie og personlig utviklende arbeidslivet, enten fordi man er for ung eller for gammel, har feil, for lite eller for mye utdanning, eller har for eksempel en annen kulturell bakgrunn som gjør at man ikke oppfatter alle usagte koder som gjør at man kan jobbe selvstendig og i forventet tempo.

Ut fra lykkeforskningen kan man ikke hevde at det kun er i fritiden man oppnår tilfredshet. Ambisjoner, selvrealisering og utvikling, som anses som viktige lykkeingredienser i dag, knyttes i sterk grad også til arbeidslivet der man helst skal være del av et kreativt arbeidsliv som er utviklende og fritt i forhold til arbeidstid og arbeidssted (Møller Huschka 2009, Layard 2005, Sennett 2001). Samtidig vektlegges det at det å tilhøre et slikt arbeidsliv, som gjerne er 40-åringene forunt, medfører tidsmangel på fritiden og redusert evne til å opprettholde sine sosiale venneforbindelser og fritidstilbudene for særlig barn og unge (Schor 1991, McPherson, Smith-Lovin & Brashers 2006). Forskningen om sivilsamfunn og frivillig sektor i de nordiske landene fremhever hvordan deltakelse i den organiserte fritiden har betydning for viktige trekk ved den nordiske demokratimodellen sånn som oppslutning om de politiske institusjonene, demokratisk stabilitet og muligens også den økonomiske veksten. Putnam (2000) og Schor (1991) beskriver hvordan frivillig sektor

kan kollapse og hva slags effekt det kan få både for tilbud til barn og mer generelt, for tillitsstrukturene i et samfunn. Dersom de nordiske landene gradvis følger den amerikanske utviklingen i arbeidslivet, er det viktig at man evner å belyse globaliseringen i lys av det som regnes som en bærebjelke i den nordiske samfunnsmodellen, nemlig en god balanse mellom arbeid og fritid for alle (ikke bare noen få), et utbredt og aktivt organisasjonsliv både for unge og gamle, og dermed en opplæring i de tillitskapende og fellesskapsproduserende verdiene som er særmerket disse samfunnene og som vektlegges i internasjonal litteratur og nasjonale indekser som måler livskvalitet (Frey & Stutzer 2002, Frey 2009).

Frivillighet og helse

Forskning om forholdet mellom helse og deltakelse i frivillig arbeid er i utgangspunktet begrenset, men det synes likevel å være et område med økt interesse og fokus. I likhet med forskning på forholdet mellom kultur og helse, som vi skal belyse senere, er det vanskelig å påvise overbevisende årsakssammenheng i dette feltet. Det at det finnes en årsakssammenheng kan umiddelbart synes selvfølgelig både når det gjelder deltakelse i frivillig arbeid og i ulike kulturelle aktiviteter. Helsegevinsten ved sosial og kulturell deltakelse sammenlignet med for eksempel det motsatte, sosial isolasjon, synes selvsagt. Det samme gjelder for helsegevinsten ved deltakelse i idrett og friluftsliv. På et normativt nivå har man videre også blitt sosialisert til å tenke om frivillig arbeid at «den største glede du kan ha, det er å gjøre andre glad». Det å skulle identifisere slike årsakssammenhenger empirisk derimot, medfører metodeutfordringer. Man må kunne isolere de ulike faktorene som spiller inn for å kunne avveie hvilke faktorer, og i hvilken grad, de har en effekt. I sosiale felt som frivillighet og kultur, som begge er vide og uklare begreper, vil det være vanskelig å produsere slik forskning. Det at det foreløpig er gjort såpass lite forskning på dette, kan derfor muligens knyttes til metodeutfordringene, samt til det normative aspektet der det gjennom vår etiske oppdragelse synes selvsagt at det finnes slike årsakssammenhenger.

Med lykkeforskningens nye tilnærminger blir slike årsakssammenhenger særlig interessant. Tilnærminger her er blant annet å belyse det forebyggende og konstruktive, samt å forsøke å vitenskapeliggjøre slike vanskelig målbare sosiale felt. Ut fra denne tradisjonen vil man derfor kunne se det svært konstruktive, og ikke minst det samfunns- og helseøkonomiske aspektet, ved å belyse sosiale områder som kan styrke den fysiske og psykiske helsen for slik å forhindre senere sykdom. Vi skal komme tilbake til metodeproblemene senere i rapporten, men vil foreløpig nøye oss med å påpeke at et hovedproblem i all denne forskningen er at man ikke med sikkerhet klarer å skille hva som er

årsak og hva som er virkning i årsakssammenhenger. Er det de med god helse som deltar i kultur og frivillighet, eller får man bedre helse av slik deltakelse? Vi skal belyse noe av denne forskningen og avslutte med en kort diskusjon av et annet interessant problem i dette feltet, nemlig forholdet mellom altruisme og egeninteresse som motivasjonsfaktorer for frivillig arbeid. Dette er et dilemma som også har fått økt fokus og som dessuten også har stor relevans for helseaspektet. Med individualismen forsterkes verdier knyttet til selvrealisering og det å uttrykke sin identitet. Livskvalitet og lykke vil tilsvarende bli knyttet til slike identitetsaspekt. Dersom man finner en årsakssammenheng mellom deltakelse i frivillig arbeid og økt livskvalitet, skal man da knytte den til utøvelse av altruisme eller til egeninteressen og selvrealiseringsaspektet ved det frivillige arbeidet?

Det foreligger to amerikanske kunnskapsrapporter fra 2007 om helsefordeler ved frivillighet. Den ene heter *The health benefits of volunteering*, som helt direkte knytter deltakelse i frivillig arbeid til økt livskvalitet og bedret fysisk og psykisk helse (Grimm, Spring & Dietz 2007). Denne rapporten er igjen knyttet til en annen rapport om frivillig arbeid for en bestemt generasjon, dvs. «The baby boomers» der de eldste i denne generasjonen nå nærmer seg pensjonsalderen. Denne rapporten heter *Keeping Baby Boomers Volunteering* (Foster-Bey, Grimm & Dietz 2007). Begge rapportene er utgitt av Corporation for National & Community Service og er utført av kontorets egne forskere.²⁴ Den første og mest aktuelle rapporten baseres i hovedsak på statistisk materiale og henter forskning primært fra tidsskrifter knyttet til psykologi, medisin og sosiologi, samt mer tverrfaglige tidsskrift knyttet til geriatri, sykepleie, sosialmedisin og lignende. Det fokuseres på alle former for frivillig deltakelse i rapporten, selv om det understrekes at det meste som foreligger av forskning i USA om forholdet mellom helse og frivillig arbeid er primært knyttet til eldre mennesker. Det refereres til forskning som på den ene side søker å dokumentere hva slags *aktiviteter* som medfører økt levealder for mennesker generelt, og på den andre side til forskning som utelukkende omhandler *eldres helse* og der de positive effektene som påvises kun er knyttet til en livssituasjon som pensjonist. Begge disse rapportene omhandler med andre ord livskvalitet for i hovedsak en bestemt generasjon, «The baby boomers», som omfatter 77 mill. amerikanere født mellom 1946 og 1964.

I likhet med det man ser som en tendens innen ulike helsefag, argumenterer man i disse rapportene for å dreie fokus i forskningen fra å omhandle det negative, utfordringene og det sykelige til i større grad å vektlegge og styrke det positive. Som innen fagtradisjonen *positiv psykologi* (som preger lykkeforskningen) tar man også innen forskning på eldreomsorg til orde for et til-

24. Corporation for national & community service er et føderalt kontor med ca. 600 ansatte og med ledelse utnevnt og godkjent av presidenten og senatet. www.nationalservice.gov

leggsperspektiv der man søker å utvikle forebyggende aspekt. Det argumenteres for å fremskaffe mer kunnskap om hva som virker styrkende (empowering), fremfor kun et perspektiv om reparasjon. Konklusjonen i begge rapportene er veldig klar. Man finner en radikal og overraskende sterk sammenheng mellom deltakelse i frivillig arbeid og helse: «This research has established a strong relationship between volunteering and health: those who volunteer have lower mortality rates, greater functional ability, and lower rates of depression later in life than those who do not volunteer» (Grimm, Spring & Dietz 2007: 1). I flere studier spør man hvorvidt frivillig arbeid faktisk medfører forbedret helse, eller om det er slik at det er de som allerede har god helse som arbeider frivillig i pensjonsalderen. Forskning argumenterer for det første, og hevder til og med at helsegevinsten ved å *utøve* frivillig arbeid er større enn helsegevinsten for dem som mottar støtte fra frivillig arbeid. Det argumenteres med andre ord for at altruisme som aktivitet for eldre er en svært virkningsfull buffer mot dårlig helse: «The results of a survey of a large, ethical diverse sample of older adults showed no association between receiving social support and improved health; however, the study find that those who gave social support to others had lower rates of mortality than those who did not, even when controlling for social-economic status, education, marital status, age, gender, and ethnicity (Brown et al. 2005 i Grimm, Spring & Dietz 2007: 3). Hovedargumentet i denne forskningen er, i likhet med hovedkonklusjon i all forskning omkring lykke og livskvalitet, at mange nære sosiale bånd skaper tillit som igjen er nøkkelen til god livskvalitet. Den positive effekten av frivillig arbeid for eldre er derfor først og fremst knyttet til to aspekt: 1) frivillig arbeid bidrar til å bygge og styrke sosiale bånd, og sosiale bånd er det som forhindrer enkeltmennesker fra å isolere seg, og 2) erfaringen med å hjelpe andre medfører en følelse av meningsfullhet i livet som igjen bygger både selvtillit og tillit til andre.

Forskningen viser videre at effekten av frivillig arbeid kan synes større for eldre mennesker, enn for yngre, selv om det her må understrekes at det finnes langt mindre forskning om effekten av frivillig arbeid for yngre. I rapporten antar man at frivillig arbeid kan være mer pliktorientert for yngre mennesker, for eksempel fordi den er knyttet til å følge opp egne barns fritidsaktiviteter. Helsegevinster i frivillig arbeid er derimot knyttet nettopp til frivillighetsaspektet, overskuddet og fravær av plikt. Når det gjelder litt yngre mennesker, så er det videre et entydig budskap i hele lykkeforskningen at en ubalanse mellom arbeid og fritid og problemet med tidsklemme, er en viktig årsak til den lave selvrapporterte livskvaliteten for mennesker rundt 40 år. Således vil effekten av frivillig arbeid, som et overskuddsprodukt, være vanskeligere å tilrettelegge for dersom man allerede i stor grad er bundet opp av plikt og mangel på tid.

Some researchers hypothesize that younger volunteers may not experience the same benefits from volunteering because of the greater likelihood that their volunteering may be, in some sense, obligatory (e.g. tied to other responsibilities, such as parenting). In contrast, the volunteer activities of older persons are more likely to be discretionary and provide them with a purposeful role in their community; for these reasons, the experience of volunteering is more likely to be beneficial to them. At the same time, younger adults are less likely to experience ill health, thereby making it difficult for studies to measure quantifiable changes in health (Grimm, Spring & Dietz 2007: 5).

Selv på tross av manglende forskning angående unge voksne, og problemene med å måle effekten av frivillig arbeid, finner man i denne forskningen på eldre likevel en sterk korrelasjon mellom deres deltakelse i frivillig arbeid som ung og det å vende tilbake til frivillig arbeid i alderdommen (ibid).

Det diskuteres også *hvor mye* frivillig arbeid som må til for at eldre skal oppnå en helseeffekt ved deltakelse i frivillig arbeid. Her spriker forskningen noe fra de som hevder at terskelen befinner seg på 100 timer i året og som omfatter involvering i flere organisasjoner og aktiviteter, til de som argumenterer for 40 timer i året og også kun i en organisasjon: «Two studies of data collected through the *Assets and Health Dynamics Among the Oldest Old Survey* both found that the volunteering threshold is 100 hours per year, or about two hours a week. Typically, no or little relationship was found between volunteering and positive health outcomes when an individual engaged in less than 100 hours per year» (Lum & Lightfoot 2005 i Grimm, Spring & Dietz 2007: 11). En annen studie viser en lavere terskel: «A study of the *Americans' Changing Lives Survey* found a more moderate level of volunteering was necessary for health benefits. Those individuals who volunteered at least 40 hours per year, as well as those who volunteered with just one organization, or group, had lowest risk of mortality (Musick et al. 1999 i Grimm, Spring & Dietz 2007: 11).

Spørsmål om betydningen av engasjement i frivillig arbeid for *ungdommers* livskvalitet belyses delvis i en annen rapport fra National & Community Service i USA som heter «*Helping America. Leveling the path to participation: volunteering and civic engagement among youth from disadvantaged circumstances*» (2007). Den omhandler ungdom mellom 12 og 18 år som kommer fra hjem der inntekten er fra under fattigdomsgrensen og opp til 200 % av den amerikanske fattigdomsgrensen (Spring, Dietz & Grimm 2007). Rapporten tar utgangspunkt i Putnams (2000) tese om at det sivile engasjementet i USA er kraftig redusert og at reduksjonen også er sterkt klassebasert. Ikke bare er ungdoms engasjement kraftig synkende, men reduksjonen gjelder først og fremst for ungdom som kommer fra økonomisk dårlig stilte hjem. Rapporten finner en sterk positiv sammenheng mellom bedret livskvalitet og deltakelse i frivillig arbeid for ungdom med slik bakgrunn. «Youth from dis-

advantaged circumstances who volunteer demonstrate more positive civic attitudes and behavior than youth from disadvantaged circumstances who do not volunteer» (ibid: 2). Gjennom en spørreskjemaundersøkelse med 3.178 ungdommer har man undersøkt forhold som for eksempel sannsynligheten for å diskutere politikk med foreldre og andre voksne, tillit overfor andre mennesker, optimisme for landets fremtid og lignende. De positive effektene av deltakelse i frivillige organisasjoner viser seg særlig angående politisk engasjement, selvtillit og optimisme for fremtiden: «When youth from disadvantaged circumstances volunteer, they are also significantly more likely to be active in political discussions with adults and friends, to feel more confident that they will graduate from a four-year college, and to believe that they can make a personal difference in the community» (ibid: 20).

Forskningen i alle disse rapportene, både de om den kommende eldrebølgen, den store generasjonen omtalt som «baby boomers», og den om ungdommer fra økonomisk vanskeligstilte hjem støtter opp om tesen i Robert Putnams bok *Bowling Alone. The collapse and revival of American community* (2000). Det vil si at det eksisterer en sterk sammenheng mellom mengden sosial kapital i et samfunn og god livskvalitet for den enkelte borger. På bakgrunn av funnene i denne forskningen om den sterke korrelasjonen mellom frivillig arbeid og god helse oppfordrer man myndigheter til å utarbeide en politikk som tilrettelegger for frivillig arbeid for å øke den mentale og fysiske livskvalitet hos samfunnets innbyggere.

Det må imidlertid understrekes at dette er forskning fra amerikanske forhold og at man ikke har tilsvarende resultater fra norske forhold. Vi skal komme tilbake til Putnams tese fra *Bowling alone* og anvendelsen av denne på norske forhold.

Altruisme versus egeninteresse som motivasjonsfaktorer

I sine to bøker *New directions in the theory and research of Serious leisure* (2001) og *Volunteering as Leisure/Leisure as Volunteering* (2004b) setter Robert Stebbins søkelys på det han mener er en økende utfordring i forskning om frivillig arbeid, nemlig forståelsen av motivasjon. I individualismen og sekularismens tidsalder blir vår forståelse av frivillig arbeid foreldet og knyttet til tidligere tiders normer og etiske ideal. Han mener vi i større grad må belyse motivasjonsfaktorene i denne type aktiviteter og problematisere forholdet mellom altruisme og egeninteresse i motivasjonen. Stebbins (2001) opererer først med et skille mellom «serious leisure» versus «casual leisure». «Casual leisure» refererer til «immediately intrinsic rewarding, relatively short-lived pleasurable activity requiring little or no special training to enjoy

it» (Stebbins 2001: 58). Dette er aktiviteter knyttet til lek, avslapping, rekreasjon og underholdning som for eksempel TV-titting, det å lese en bok, strikke, spille dataspill og lignende. Sosiale hjemmeaktiviteter regnes også som «casual leisure», for eksempel middagsselskaper, matlaging, konversasjon. «Serious leisure» derimot, defineres som «the systematic pursuit of an amateur, hobbyist, or volunteer activity that participants finds so substantial and interesting that, in the typical case, they launch themselves on a career centered on acquiring and expressing its special skills, knowledge, and experience» (ibid). Stebbins vil altså fremheve at en karriere ikke kun utøves profesjonelt og i et arbeidsliv, men kan også foregå som en hobby, mosjon, trening eller som frivillig arbeid. «Serious leisure» består således av de mer systematiske fritidsaktivitetene som krever kunnskap, talent og erfaring. Over tid vil praktisering av slike aktiviteter ta form av karrierer. Stebbins kategoriserer slike aktiviteter i tre ulike former: 1) *Amatører*. Dette er en type aktiviteter man finner innen for eksempel kunst, vitenskap og underholdning. Amatører står i en relasjon til «profesjonelle», et skille som både inneholder en kontrast knyttet til inntekt og (oftest) prestasjonsnivå. 2) *Hobbyister*. Dette er utøvere av «serious leisure» som også er amatører, men som mangler de profesjonelle som et alter ego. Dette er blant annet samlere, mosjonister, spillere innen idrett og spill (som mangler en profesjonell motsats) og folk som samler kunnskap innen alt fra kunst, matlaging, historie, filosofi og politikk. 3) *Voluntører*. Det å gjøre en «karriere» innen frivillighet vil si at det er en type aktivitet man driver med systematisk. Stebbing inkluderer imidlertid ikke kun deltakelse i frivillige organisasjoner, men også involvering i sosiale bevegelser eller i nabolagsaktiviteter. Avgrensningen er knyttet til at man kan kalle det en karriere, det vil si at det er gjentakende aktivitet og ikke kun en engangs donasjon av penger eller ytelser (Stebbins 2001: 6).

Alle disse tre formene for «serious leisure» utgjør en form for kapital, ikke kun for den enkelte utøver, men også for samfunnet. I større eller mindre grad utgjør de aktiviteter som genererer en ulønnet form for profesjonalisering og som dermed kan ha verdi for samfunnet både som ulønnet «arbeid» eller som kunnskap og talent som senere vil ta steget inn i noe lønnet og profesjonelt. Innen både frivillighet og kultur utøves mange aktiviteter på grensen mellom slike distinksjoner som lønnet/ulønnet, profesjonell/amatør, frivillig/arbeid. Stebbins samler altså alle disse aktivitetene i dette begrepet «serious leisure». Vesentlig for Stebbins er videre at dette begrepet viser til aktiviteter som ikke kan karakteriseres som motivert av enten altruisme eller egeninteresse. Begrepet, og særlig aktivitetene karakterisert som voluntarisme, er et forsøk på å overskride distinksjoner som de nevnt over, men også skillet mellom frivillige fritidsaktiviteter motivert av altruisme versus egoisme. Stebbins mener all frivillighet utøves ut fra to prinsipielle motiver. Det ene er å hjelpe andre (volunteering as altruism) og det andre er å hjelpe seg selv (volunteering as self-interestedness). Det er ved å knytte sammen to forskningsfelt som vanligvis er

svært avgrenset, forskning på fritidsaktiviteter og forskning på frivillighet, at Stebbins forsøker å problematisere altruistiske motiver versus egeninteresse. Han mener at de to avgrensede forskningsfeltene gjør at man i for stor grad har oppfattet fritidsaktiviteter som selvrealisering, mens frivillighetsfeltet i for stor grad er oppfattet som altruisme. Han viser til annen forskning der man har belyst kostnader versus belønning hos ulike aktører som har deltatt i frivillig arbeid. Dette er i hovedsak amerikansk og canadisk forskning på eldre og er utført som survey-undersøkelser om motiver hvor man finner at aspekt knyttet til «self-actualization, self-enrichment, and opportunities for social interaction» var vesentlige faktorer i motivasjonen (Stebbins 2001: 45). Han konkluderer med å inkludere også gruppedeltakelse og image som viktige faktorer i motivasjon for å delta som voluntør: «Moreover, it appears that elderly are not alone in their feelings that volunteering is a highly rewarding form of leisure. Thompson and Bono (1993) found similar sentiments in their sample of volunteering firefighters whose activities fostered self-actualization, group accomplishment, and a special self-image» (ibid). I lys av verdiendringene vi har diskutert tidligere med referanse til både Hellevik og Ingleharts datasett, hvor man finner en utvikling mot individualisme, selvrealisering og self-expression, vil det være nødvendig å drøfte frivillighet som *egeninteresse* versus *altruisme* dersom man vil forstå spørsmål om lykke og livskvalitet i frivillig sektor.

Lykke versus mistrivsel i frivillig deltakelse

Robert Stebbins (2001) bok om «serious leisure» handler avslutningsvis om livskvalitet, trivsel og lykkeforskning. Han understreker der viktigheten av at man forstår at både altruisme og egeninteresse gjør seg gjeldende som motivasjonsfaktor for «serious leisure» og at dette nettopp også er bakgrunnen for at slike aktiviteter medfører økt livskvalitet. Angående hvorvidt «serious leisure» er et område som medfører økt livskvalitet viser Stebbins til en sterk sammenheng:

For to the extent that well being is fostered by enjoyment of and satisfaction with the activities of everyday life, the evidence suggests that well-being is an important by-product of serious leisure (Haworth 1986, Haworth & Hill 1992, Mannell 1993). Furthermore, when interviewed, the respondents in my studies of serious leisure and those in many of the studies of other researchers reviewed in this book invariably described in detail and with great enthusiasm the satisfaction they get from amateur, hobbyist, and volunteer involvements (Stebbins 2001: 131).

På same måte som mange andre forskere innen det man kan karakterisere som lykkeforskning, er også Stebbins opptatt av metodeproblemene og det at man kan finne en årsakssammenheng, men at man ikke kan si med sikkerhet hva som er årsak og virkning. Dette fordi «no one has carried out a study expressly designed to ascertain whether long-term involvement in a form of serious leisure leads to significant enduring in feelings of well-being» (2001: 132).

Selv om man med rimelig stor sikkerhet kan si at det finnes en sammenheng mellom økt livskvalitet og deltakelse i frivillig arbeid, og at dette må knyttes ikke bare til altruistiske aspekt men også til selvrealisering, er det viktig å understreke igjen at det meste av forskningen som foreligger er knyttet til forskning på eldre. Som vi har diskutert tidligere er tidsklemme og en økt ubalanse mellom arbeid og fritid for enkelte, et aspekt som gjør at *frivilligheten* forsvinner og erstattes av *plikt*. Når dette skjer, synes forskere også å mene at det lykke- og helsebringende ved frivillig deltakelse forsvinner. Som vi har vært inne på tidligere er aldersaspektet vesentlig i denne tematikken, der presset synes å være størst for mennesker i 40-årsalderen med småbarn, likestilling og to karrierer i familien, store lån og deltakelse i den del av arbeidslivet med krav om høy utdanning, usikker jobb, stor grad av fleksibilitet, kreativitet og fri arbeidstid (Hellevik 2008, Schor 1991, Haworth & Veal 2004, Stebbins 2001, 2004b). Med referanse til dette viser Stebbins at man derfor også kan oppleve redusert livskvalitet ved deltakelse i frivillighet:

The extent to which serious leisure can generate intense interpersonal conflict for some enthusiasts, it led to two divorces among the twenty-five respondents in the theatre study, should be sufficient warning to avoid postulating an automatic link between this kind of leisure and well-being. I also have anecdotal evidence suggesting that serious leisure activities can generate intrapersonal conflict, such as when people fail to establish priorities among their many and varied leisure interests. Even an approach-approach conflict between two cherished leisure activities can possibly affect well-being unfavourably. Hamilton Smith (1995: 6-7) says our lack of knowledge about the link between serious leisure and well-being is a major lacuna in contemporary leisure research (Stebbins 2001:132).

Robert Stebbins bidrar også i Haworth and Veals (2004) bok *Work & Leisure* med en artikkel kalt «Serious leisure, volunteerism and quality of life» (Stebbins 2004a) der han blant annet diskuterer ikke bare trivselen men også den potensielle mistrivselen som kan blir produsert av ulike former for fritidsaktiviteter. Først gis det fire årsaker til at deltakelse i «serious leisure» bidrar til økt livskvalitet. Den første gjelder følelsen av *fremgang og måloppnåelse*. Stebbins vektlegger at det ikke kun er gjennom jobb at mennesker får opplevelser av fremgang. Måloppnåelse skjer også gjennom prestasjoner og erfaringer på fritiden. Det andre aspektet knytter Stebbins til *opplevelsen av*

skjønnhet i natur og kunst. Dette knytter han særlig til sport og friluftaktiviteter, men og til produksjon og utøving av kunst og musikk. Stebbins viser med andre ord til en egen lykkefølelse i det å oppleve skjønnhet. Det tredje aspektet er knyttet til den *sosiale inkluderingen og tilhørigheten*. Gjennom fritidsaktiviteter blir enkeltindividet del av samfunnet, og mer konkret, del av flere ulike miljøer eller hva som karakteriseres som «ulike sosiale verdener» (2004b: 206). Den fjerde positive komponenten for aktiviteters bidrag til økt livskvalitet er *realisering av potensial*. Dette viser til utvikling av talent og bygging av kompetanse og er en form for lykkefølelse knyttet til enkeltindividets behov for selvrealisering. Angående dette siste aspektet vises det til Csikszentmihalyi's begrepet «flow» fra positiv psykologi. Det er et sentralt begrep innen positiv og kognitiv psykologi og omhandler følelsen av å glemme seg selv når man driver med aktiviteter man har talent for og elsker å utøve (Seligman & Csikszentmihalyi 2000).

Når det kommer til negative aspekt ved deltakelse i «serious leisure» bygger Stebbins (2001b) på sine tidligere studier, blant annet en fra 1998 om utvalgte såkalte «key volunteers», det vil si ildsjeler med verv i grasrotsorganisasjoner og andre valgbaserte og mer offisielle verv i lokalmiljø i Calgary og Edmonton i Canada. Stebbin fremhever at hoveddelen av mistrivsel som fremkom på grunn av det frivillige engasjementet kunne knyttes til den frivillige aktørens privatliv. Først og fremst omhandlet dette frivillige i småbarnfamilier der deltakelsen i frivillighet ble en ytterligere belastende faktor i en tidsklemt hverdag. Det første aspektet ved slik mistrivsel knytter Stebbins til *planlegging*, og det at småbarnforeldres frivillige deltakelse strammer ytterligere en allerede tett timeplan med behov for konstant planlegging og tidsregulering. Et annet aspekt som ofte medførte mistrivsel i tilknytning til frivillige aktiviteter omhandlet *anspente primære sosiale relasjoner*. Også dette knytter Stebbins primært til livsstil og familiesituasjon og vektlegger den effekt fritidsaktivitetene kunne få for relasjonene i egen familie, mellom den frivillige aktøren og hans/hennes ektefelle, eller mellom den frivillige aktøren og hans/hennes barn på grunn av prioritering av fritidsaktivitetene over eget familieliv. Det tredje aspektet Stebbins trakk frem fra sin studie omhandlet anspente sosiale relasjoner knyttet til *pliktfølelse*. Dette viser til krysspresset den frivillige aktøren kan komme i mellom sine familiemedlemmer og andre aktører i fritidsaktiviteten eller mellom ulike aktiviteter. I kjølvannet av frivillige aktiviteter, kan det produsere plikt og det som i større grad da oppleves som tvang fremfor frivillighet. Det fjerde og siste aspektet Stebbins trakk frem omhandler fritids-tidsklemme og refererer til at én aktivitet gradvis kan ta mer tid enn planlagt og slik «spise opp» tiden til andre ønskede aktiviteter, både andre «serious leisure»-aktiviteter og andre «casual leisure»-aktiviteter. Kombinert med tidsklemme og familiesituasjon, kan med andre ord det «lykkegivende» *frivillige* aspektet raskt slå over i følelsen av *plikt* med påfølgende skyld og skamfølelse. Mangel på tid er en viktig årsak til at krysspress oppstår

og medførte blant Stebbins respondenter at aktiviteter som i utgangspunktet har et stort potensial for å bidra til økt livskvalitet, i stedet ble produsenter av det motsatte.

På spørsmål om hva respondentene selv opplevde som negative aspekt ved frivillig deltakelse i denne undersøkelsen nevnte de i hovedsak to årsaker til mistrivsel: vanskelige personer og upålitelige personer. Den første gruppen ble beskrevet som de som gjør at det frivillige arbeidet oppleves som tyngre fordi de alltid klager, kommer med kritikk og negative anskuelser. Den andre gruppen var de som droppet ut i siste liten og dermed la en tyngre bær til de resterende deltakernes oppgaver (Stebbins 2001b).

Det er med andre ord relevant å påpeke at også frivillig deltakelse, og ikke kun lønnet arbeid, har potensial til å bidra til utbrenthet. Oppsummert mener imidlertid Stebbins om sin studie fra 1998, at mistrivselen ikke overgikk trivselen som ble produsert i deltakelse innen dette han betegner for karrierevoluntarisme. Han hevder: «the only study so far to examine costs in career volunteering, revealed a variety of tensions and dislikes, but no significant disappointments» (2001b: 208).

Kultur og livskvalitet

Det er viktig å understreke når det gjelder forskning om forholdet mellom kultur, livskvalitet og helse, at det er mye enklere å påvise en vitenskaplig sammenheng når det gjelder rehabilitering, fremfor forebygging. Forskning som avdekker hvorvidt et tiltak fungerte eller ei, er mye klarere metodisk og resultatmessig, enn forskning som søker å isolere en enkelt effekt som fungerer forebyggende. Den sistnevnte tilnærmingen blir diffus fordi det sjelden er mulig å isolere den ene variabelen som medførte bedret helse eller økt levealder og man snakker her også om effekter som ikke er særlig umiddelbare, men snarere viser seg over tid og dersom man kan foreta undersøkelser med mange enheter. Metodeaspektene er imidlertid en utfordring i hele feltet om livskvalitet og lykke og vil derfor bli belyst mer inngående mot slutten av rapporten.

Knudtsen, Holmen og Håpnes (2005b) oppsummerer innledningsvis følgende om forskningsresultatene knyttet til sammenhengen mellom kulturdeltagelse og helse: «Internasjonal forskning viser at kulturell stimulering gir positiv effekt i behandling og rehabilitering. Man vet mindre om forebygging og helsefremmende effekt. Enkelte undersøkelser tyder på at det er en sammenheng mellom kulturdeltagelse og levealder. Andre undersøkelser indikerer at systematisk bruk av kunst- og kulturuttrykk kan forebygge sykdom og fremme helse» (2005b: 3434). Vi skal i det følgende både belyse noe forskning innen de mer etablerte feltene behandling og rehabilitering, men først og fremst forskning basert på tankegangen i lykkeforskningen, nemlig vektlegging av livskvalitet for friske og vektlegging av forebygging for alle.

Kultur og helse som nytt forskningsfelt

Det å benytte kultur som virkemiddel i helsesammenhenger er ikke noe nytt. Forskerne Knudtsen, Holmen og Håpnes redegjør i to artikler i Tidsskrift for den norske legeforening nr. 24 (2005) for enkelte initiativ som er blitt tatt i Norge og Norden fra 90-tallet og utover på 2000-tallet på dette feltet. Det understrekes i disse artiklene at det foreligger relativt begrenset forskning om

den helsemessige effekten av kultur, og at det som foreligger først og fremst kan knyttes til regionale og lokale småprosjekter som ble satt i gang gjennom en satsning på slutten av 90-tallet.

Det kan være verdt å belyse kort noe av bakgrunnen for fremveksten av forskning på helse og kultur, blant annet for å synliggjøre den vitenskapsteoretiske dreiningen i dette feltet. Det ble i Norge på 90-tallet tatt flere initiativ for å utprøve tiltak og metoder knyttet til kultur og helse for forskjellige målgrupper, og fra 1994 har det blant annet eksistert en nordisk samarbeidsgruppe som har som mål å belyse forholdet mellom kultur og helse. Satsningen nådde en topp i perioden 1997-99 da regjeringen gjennomførte en satsning på prosjekter som skulle prøve ut kulturelle virkemidler for helsefremmende arbeid.²⁵ Denne innsatsen på ca. 15 millioner var et spleiseprojekt mellom Sosial og helsedepartementet, Kulturdepartementet og Norsk Kulturråd under overskrifter som «Kultur gir helse» og «Helse/kultursatsningen». Satsningen resulterte i flere mindre prosjekter som ble spredt ut geografisk og medførte at i overkant av 20 kommuner og fylkeskommuner deltok i løftet (SHD, KD Norsk Kulturråd 1999).

Bakgrunnen for satsningen for ti år siden kan knyttes til ulike politiske tendenser. Allerede tidlig på 90-tallet hadde det kommet initiativer fra samfunnsmedisinske miljøer og fra kulturfaglig hold om å utforske forholdet mellom kultur og helse. Dette kunne igjen knyttes til et økt omfang og fokus på såkalte «samsykdommer», på økende sykefravær og et stigende antall uføretrygdede.²⁶ Med henvisning til disse uheldige utviklingstendensene ble det argumentert for et behov for nye former for virkemidler og et økende fokus på forebyggende tiltak. Man begynte med andre ord på 90-tallet å argumentere for nytenkning omkring forebygging i forbindelse med at man pekte på enkelte negative (og svært kostbare) utviklingstrekk i samfunnet. Disse utviklingstrekkene fulgte dessuten et klassemønster der enkelte grupper var mer utsatt enn andre. Bruken av kulturelle virkemidler ble med andre ord også knyttet til de økte klassemessige utslagene. Utviklingen viste at den økte velstanden i Norden og Vesten for øvrig utover på 90-tallet, syntes å få en negativ effekt på den klassemessige skjevheten. Ikke bare økte de økonomiske forskjellene, men den dårlige helsen gjorde seg større utslag i enkelte grupper fremfor andre. Man fant at «helse og sosialtjenestens storforbrukere ofte er småforbrukere av kulturtilbud» (Knudtsen, Holmen, Håpnes 2005b). Det vil si en sammenheng mellom kulturell og helsemessig skjevhet som bare viste seg sterkere med velstandsveksten. Også fra tidligere forskning visste man at bruken av

25. SHD, KD og Norsk Kulturråd (1999). Fra prosjekt til hverdagsliv. Om regjeringens kultur- og helsesatsing. Oslo:1999.

26. Hjort, P. Om samsykdommene. I: Helse for alle! Foredrag og artikler. Utredningsrapport nr. U1-1994. Oslo: Statens institutt for folkehelse, 1994: 75-85

kulturtilbud var skjevt fordelt.²⁷ Ved å trekke inn kulturelle virkemidler ønsket man nå å gjøre noe forebyggende for å utjevne de sosiale helseforskjellene. Det at nettopp kulturelle virkemidler ble brukt i et slikt utjevningsarbeid, må imidlertid også knyttes til tendenser i internasjonalt arbeid. Bruken av kulturelle virkemidler i rehabilitering og i helseforebygging var blitt trukket inn som tema i UNESCOs satsning i kulturåret 1987-97, blant annet et prosjekt kalt «Art in hospitals».

Selv om det oppstod en økt politiske vilje fra 90-tallet til å koble helse med kultur, foreligger det lite forskning i Norge om dette samspillet. Årsaken til at det foreligger begrenset forskning fra dette norske løftet for ti år siden, mener Knudtsen, Holmen og Håpnes (2005b) har å gjøre med *hva slags* satsning dette løftet representerte. Både det internasjonale initiativet fra UNESCO og de forskjellige prosjektene i flere av de Nordiske landene hadde ulikt preg. Knudtsen, Holmen og Håpnes utdypet dette: «Kultur- og helsearbeidet har utviklet seg noe forskjellig i de ulike landene i Norden. Mens man til eksempel i Sverige i stor grad utviklet tiltak på institusjoner, ble satsningen i Norge utviklet til hovedsakelig å omfatte folkehelsearbeid. I Sverige har man satset på forskning. I Finland har man arbeidet videre med utgangspunkt i 'Art in hospitals' og vektlagt kunstprosjekt på institusjoner» (ibid). Disse forskerne mener for det første at initiativet i Norge i liten grad ble brukt til forskning og kunnskapsspredning om betydningen av kulturaktiviteter for helse. I stedet ble denne sammenhengen slått fast som gunstig og man satset i stedet på aktiv igangsetting av prosjekter. Etableringen av senteret NaKuHel i Asker er et eksempel på den mer handlings- og behandlingsrettede tilnærmingen dette initiativet tok i Norge. For det andre mener forskerne at det varslede politiske initiativet gradvis ble redusert og amputert. Den nasjonale rådgivningsgruppen som var etablert i forbindelse med dette initiativet skulle stake ut kursen for det videre arbeidet, men bevilgningene ble betraktelig redusert i 2000-02, og i 2003 ble det kun bevilget midler til opprettholdelse av helsenettsstedet kulturoghelse.net. Enkelte lokale og regionale aktører har imidlertid holdt liv i denne opprinnelige satsningen, som for eksempel i Trøndelag der det undervises om forholdet mellom kultur og helse ved høyskolen. Forskningsprosjektene FOLK1 og FOLK2 er eksempler på en videreførelse av forskning om kultur og helse i Trøndelag innen samfunnsmedisin og som i hovedsak finansieres av ulike regionale og lokale aktører. Fremover stilles det store forventninger til den omfattende helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag kalt HUNT som nylig er ferdig innsamlet. Dette er et unikt datamateriale i europeisk kontekst om omfatter også spørsmål på individnivå om forholdet mellom helse og deltakelse i ulike kulturaktiviteter. Historiker Margunn Skjei Knudtsen var

27. St.meld. nr. 61 (1991-92). Kultur i tiden: 41-9 referert i Knudtsen, Holmen og Håpnes (2005b).

prosjektleder for de Trøndelagsbaserte prosjektene FOLK1 (2001-04) og FOLK2 (2004-2009). Forskning på forholdet mellom helse og kultur videreføres i dag ved HUNT forskningssenter ledet av Josten Holmen. Fra HUNT-dataene foreligger det imidlertid ikke publikasjoner fra foreløpig.

Bruken av kunst i forebyggende helsearbeid

Dersom man ser på den foreliggende litteraturen fra både de internasjonale og nasjonale initiativene fra begynnelsen av 90-tallet frem til i dag, er det mulig å peke på et markant utviklingstrekk. Det synes å ha skjedd en dreining i perspektiv som omfatter ulike aspekt, blant annet at man i større grad vektlegger et kultur- og samfunnsperspektiv fremfor utelukkende et medisinsk, man er opptatt av å identifisere sosiale forhold ved helse og vektlegger i større grad aspekter knyttet til sosial utjevning, det skjer en forskyvning fra et såkalt «negativt helsebegrep» til et «positivt helsebegrep», fokuset rettes mer på det friske (og dermed potensielt alle) fremfor kun det syke, større vektlegging av forebygging fremfor behandling og rehabilitering og det snakkes mer om «empowerment» som en forhindring av fremtidig sykdom.

Denne dreiningen i perspektiv, og som også hele det store forskningsfeltet kalt happiness-research kan ses som et uttrykk for, har man kunnet se innen både forskning, politikk og administrasjon de siste 10-15 årene blant annet i tilknytning til det man ofte omtaler som et positivt helsebegrep. Perspektivskiftet er nærmest av vitenskapsteoretisk karakter ettersom de fleste vitenskapelige disipliner har det til felles at de nettopp ser etter problemene, avviket, sykdommen, det ekskluderte etc. og ikke det friske og det velfungerende. «Positiv psykologi» er psykologifagets bidrag til forskning på livskvalitet og tilfredshet. Dette er en ny retning innenfor psykologifaget og defineres som «an umbrella term for the study of positive emotions, positive character traits and enabling institutions» (Seligman et. al 2005: 410). I generelle termer er kjernes spørsmålet i positiv psykologi knyttet til hva det er som gjør livet verdt å leve. Dets sentrale tema er menneskets lykke og tilfredshet, hevder Seligman og Csikszentmihalyi (2000) i sin introduksjonsbok til positiv psykologi.

I Bergen i 2004 etablerte man et pilotprosjekt kalt Galleri VOX ut fra tankegodset innen positiv psykologi.²⁸ Dette forsøksprosjektet var inspirert av et svært vellykket tiltak ved Gallostiftelsen i Århus og bestod i å anvende kunst og kunstproduksjon i arbeidet med psykisk helse og inkluderende arbeidsliv. Prosjektet involverte flere lokale aktører både i den faglige involveringen og i finansieringen av prosjektet. Dette var Aetat Arbeidsrådgivning, Mental Helse Bergen, Bryggen Kunstscole, Haukeland Universitetssykehus, Amalie Skrams

28. Dette ble evaluert i 2008 av Rokkansenteret. Se Loga, J. (2008).

Hus, Bergen kommune (avdeling for helse og omsorg og avdeling for finans, kultur og næring), Bjørgvin DPS, Aurora Bergen, Fylkestrygdekontoret i Hordaland, Hieronimus Bergen og Fretex Vestnorge AS. Atelieret og driften av et galleri med utstillinger og kunstutsalg, fungerer i dag som en vellykket arbeidsplass. Samtidig var det et faglig eksperiment i bruken av kunst som metode i arbeidet med milde psykiske lidelser, livskvalitet og empowerment og tiltak for å motvirke det økende problemet med utstøting fra arbeidsmarkedet for mennesker som er velfungerende men ikke kan yte 100 % alltid.

Foruten inspirasjonen fra prosjektet i Århus var Galleri Vox også faglig inspirert av modeller innen positiv psykologi utprøvd i Storbritannia og USA. Alain Topors (2006) recovery-metodikk, der fokus skal holdes på det friske og der selvutvikling og utvikling av kreativitet står sentralt i behandlingen, var også del av idé-grunnlaget i prosjektet Galleri VOX. Målsetningen var således å gi de 16 deltakerne mulighet for selvutvikling innenfor et kreativt miljø der tilretteleggingen kun skulle knyttes til at man tok spesielt hensyn til fravær, sammenlignet med hva man gjør på en vanlig arbeidsplass. Utover dette skulle det ikke tas nærmere hensyn til sykdom, jfr. ut fra prinsippet om å holde fokuset på det friske. Ønsket om å ville dreie fokuset fra det syke til å vektlegge det friske, fremgikk blant annet i informasjonsbrosjyren for Galleriet og atelieret:

«Fokus vil ligge på ressursene hver enkelt har og mestring på tross av sykdom. Det er viktig å få frem at det ikke er snakk om behandling, men hjelp til selvhjelp! Det skal være en felles arbeidsplass for personer som ønsker å utvikle sine kreative evner, i fellesskap med andre. Vi har også som mål å skape bedre kommunikasjon mellom psykisk syke og friske, bryte ned etablerte gjerder og skape mer åpenhet omkring psykiske lidelser».²⁹

I evalueringen av dette prosjektet (Loga 2008) ble det foretatt intervjuer med både ledelsen (både administrativ og kunstfaglig ledelse) ved galleriet, ansvarlige ved NAV og Fretex, samt intervju med 8 av deltakerne. Evalueringen viste i hovedsak en svært gunstig effekt for både helse og livskvalitet i den selvrappporterte tilbakemeldingen fra deltakerne. Samtlige hevdet å ha opplevd en radikal forbedring i livskvaliteten etter deltakelse i prosjektet. Det var imidlertid enkelte problem internt, både internt i ledelsen og mellom ledelse og deltakere. Evalueringen identifiserte disse utfordringene til å omhandle problemet med nettopp det å skulle endre det faglige perspektivet fra fokus på det syke til fokus på det friske. Deltakerne opplevde at ikke alle i ledelsen og fagpersonalet forholdt seg til dem som kunstarbeidere, men snarere som pasi-

29 .Informasjonsbrosjyre for Galleri VOX/Vågsbunnen Fellesatelier feb. 2005.

enter. Det oppstod dermed konflikter internt i forhold til de som forholdt seg til «gammelt» og «nytt» helsebegrep og der noen fokuserte på kunstproduksjon, mens andre fokuserte på deltakernes velferd og psykiske helse. Det var særlig ansatte med helsefaglig bakgrunn som slet med å anvende den nye empowerment-pedagogikken og praktiserte i stedet delvis den institusjonaliserte helseforståelsen (som i denne sammenheng ble omtalt som den negative helseforståelsen). Dette bidro til å undergrave både selve ideen i prosjektet og den potensielle helsegevinsten for deltakerne. Det var nettopp dette som var hovedbudskapet hos de 8 deltakerne, nemlig at de gjennom dette tiltaket fikk mulighet til å delta i et tilnærmet normalt arbeidsliv, et sosialt miljø og samhandling med det øvrige kunstmiljøet i regionen, uten at det ble tatt nevneverdig hensyn til sykdom. De opplevde økt livskvalitet i den daglige opplevelsen av å være skapende kunstnere, fremfor den mer velkjente identiteten «pasient» i behandlingsapparatet. Den positive utviklingen hos enkelte av deltakerne viste seg for eksempel ved at de solgte en relativt stor produksjon ved kunstutstillinger, der for øvrig en andel av salgsprofitten gikk tilbake til Galleriet, og at de ble invitert til å bidra med utsmykninger. Dette var med andre ord et prosjekt som tydelig bidro til økt livskvalitet, delvis på grunn av inkludering i arbeidslivet og de positive trivsels- og helseaspektene dette medfører, men også gjennom kunsten, utvikling av kreativitet, etableringen av et skapende og kreativt miljø, selve kunstproduksjonen og bekreftelsen i å kunne selge kunsten.

Det er en økende interesse for å forske på helsegevinsten ved kunst og kultur også innen medisinsk forskning. Ved Stress Research Institute i Stockholm har man nylig gjort noe medisinsk forskning på forholdet mellom kunst og helse. Som et eksempel kan nevnes en artikkel av Theorell et. al (2009) der man undersøker bruken av kultur for bedring av arbeidsmiljø. Undersøkelsen gikk ut på at man foretok helseundersøkelse av 10 arbeidere i en bedrift før og etter en 3-månedersperiode med flere kunstopplevelser (en gang i uken inviterte man aktører som en lokal dansegruppe, musikere, skuespillere og viste film på arbeidsplassen), samt at deltakerne også fylte ut et spørreskjema i etterkant. Man undersøkte stresshormoner gjennom blodprøve og man spurte deltakerne spørsmål om søvnbalanse, depresjon og utbrenthet, samt spørsmål knyttet til følelser og opplevelse. Theorell et. al (2009) hevder det er vanskelig å trekke noen gode slutninger på grunnlag av ett slikt eksperiment, og mener det må mer forskning til for at man skal kunne hevde årsakssammenhenger mellom kulturopplevelser og økt livskvalitet på arbeidsplassen. Deres hypotese fra det lille eksperimentet er imidlertid at enkelte deltakere dro større fordeler av kulturopplevelsene enn andre. En positiv korrelasjon var mellom deltakere som hadde høye verdier på de emosjonelle spørsmålene i forhold til kulturopplevelser og bedring vedrørende søvn og stress.

Et annet eksempel på slike medisinske eksperimenter om helseeffekten ved kulturdeltakelse er Bygren et. al (2009). De foretok en undersøkelse av 101

kommuneansatte i Umeå før og etter kulturopplevelser. Man inviterte 998 medlemmer av en fagorganisasjon og fikk da deltakere som jobbet i helsesektoren i kommunen Umeå. Eksperimentet gikk ut på at de kommuneansatte ble invitert til å delta på en kulturaktivitet en gang i uken, det vil si teater og kino. De ble på forhånd helseundersøkt både før og etter deltakelsen på kulturaktiviteten, i tillegg til at deltakerne fylte ut et spørreskjema i etterkant. Artikkelen funn var at man fant en fysisk målbar effekt av bedret helse etter deltakelse på både teaterforestilling og film. Hvorvidt man med sikkerhet kan knytte dette til utelukkende kulturopplevelsene er som sagt noe usikkert. Det påpekes derfor ofte ved slike medisinske eksperimenter at man finner en *samvariasjon*, men ingen årsakssammenheng. Det er også en utfordring ved eksperimenter at man risikerer å kun oppnå en såkalt Hawthorn-effekt. Det vil si at man måler en positiv sosial effekt som kun kommer av at deltakerne er med i et eksperiment.

Musikk, sang og helse

«I don't sing because I am happy.
I am happy because I sing.»
(Layard 2005: 186)

Et tema som synes å ha fått økt interesse den senere tid er bruken av musikk både i terapi, rehabilitering og behandling og gradvis også i forebyggende helsearbeid og i tilknytning til arbeid med livskvalitet og trivsel. Et uttrykk for det økte fokuset er etableringen av forskningssentre som Centre for Music & Health (Oslo), Centre for Culture & Health (Gøteborg), Music & Well-being (Helsinki), Music & Life Quality (Philadelphia) og Griegakademiets senter for musikkterapiforskning (Bergen). I tilknytning til det norske senteret tilbyr Norges Musikkhøgskole i samarbeid med Høgskolen i Vestfold studium i musikk og helse, både deltidsstudium og årsstudium. I disse studiene vektlegges bruken av musikk til å bygge sosiale nettverk, inkluderende tiltak og til å bygge kompetanse om opplevelse av mening og mestring. Musikkterapi er en veletablert fagdisiplin som det både er knyttet utdanning, fagtidskrifter og mye forskning til blant annet gjennom *Nordic Journal of Music Therapy*. Gro Trondalen & Even Ruud ved Senter for Musikk og Helse i Oslo redegjør for denne tradisjonen i Norge fra de siste 30 årene i boken *Perspectives on Music and Health. 30 years with Norwegian music therapy* (Trondalen & Ruud 2008). Senter for Musikk og Helse ble etablert i august 2008. Andre bøker fra dette senteret er professor 2 og leder for senteret Even Ruuds bok *Varme øyeblikk: om musikk, helse og livskvalitet* fra 2001. Eksempler på forskningste-

maer ved dette senteret er studier av hvordan musikk kan ha innvirkning på tilstander med smerte, søvnvansker og stress og i hvilken grad amatørmusikk-aktiviteter bidrar til å utvikle sosiale nettverk, tilhørighet og økt livskvalitet. Man forsker også på musikkens betydning for identitetsbygging hos ungdom, bruk av musikk i psykisk helsearbeid og i arbeid med aldersdemens og mer teoretisk om helsebegrepet og sammenhenger mellom estetikk, mening og helse. Planlagte bøker fra dette senteret er *Music as psychological health care for young people* (Even Ruud), *Music and Identity* (Lars Ole Bonde) og *Musicians and Health* (Gro Trondalen).

I Bergen er det også etablert et nytt fagsamarbeid for forskning på musikk og helse gjennom GAMUT (Griegakademiets senter for musikkterapiforskning). I tilknytning til dette senteret ble det etablert et femårig masterprogram i musikkterapi ved Universitetet i Bergen. Det første opptaket til dette studiet vil være i 2010. I likhet med senteret i Oslo er den tverrfaglige tilnærmingen i spennet mellom psykologi, musikkfag, sosiologi og helsefag. GAMUT har også i samarbeid med Uni Helse etablert et forskningsnettverk kalt Nettverket musikk og eldre med vekt på fagfeltene musikk, musikkterapi og eldreomsorg. Den gunstige effekten man finner om bruken av musikk i helsearbeid for eldre utdypes blant annet i bøkene *Kultur og Helse* (Bjørangan 2008) og *Musikk og helse* (Aasgard 2006). En klassisk bok som også kan være verdt å nevne da den belyser musikkens betydning for særlig barn og unge er Jan-Roar Bjørkvolds bok *Det musiske menneske* (2007) som nå er kommet i åtte opplag. Det er en bok som beskriver hvor viktig musikk er for menneskets læring gjennom livets ulike faser og der grunnlaget legges allerede i det ufødte barnet. Videre tar boken for seg musikkens betydning i barndommen, på skolen, for tenåringen, for voksne, i alderdommen og i forbindelse med død.

Det som synes nytt i fagfeltet musikkterapi er at man, på samme måte som innen blant annet psykologifaget, nå i større grad retter blikket mot det helseforebyggende, det positive og «empowering», samt til betydningen av musikk i sosiale sammenhenger, lokalsamfunn og i arbeid med sosial utjevning og inkludering. Det vil si at man vektlegger bruk av musikk ikke kun for terapi og behandling av syke, men for å øke lykke og livskvalitet og som forebygging av sykdom. Et eksempel på dette er forskning på kor. Den økte interessen for sang og korets sosiale betydning i lokalsamfunn har vært tema i de største filmsuksessene i Norden den senere tid, for eksempel i den norske filmen *Heflig & Begeistret* og den svenske *Så som i Himlen*. Populære tv-program som *Idol*, *Beat for Beat*, *XFactor* og *Det store korslaget* fremheves også i denne sammenheng som eksempler på musikk, sang og korets aktualitet

og dens viktige sosiale funksjon og betydning for livskvalitet.³⁰ Dette er temaet i avhandlingen til Anne Haugland Balsnes som nylig har disputerte ved Norges Musikkhøgskole med avhandlingen «Å lære i kor – Belcanto som praksisfellesskap» (Balsnes 2009). Studien fokuserer på samspillet mellom sosiale og musikalske aspekt ved korpraksis i en sørlandskommune. Identitetsdannelse står sentralt i tilnærmingen og hvordan musikkutøving fungerer i identitetsdannelse for voksne amatører i et lokalsamfunn og utenfor tradisjonelle musikkinstitusjoner. Studien er en casestudie med intervju av medlemmer i blandakoret Belcanto som har tilholdssted i Søgne kommune utenfor Kristiansand. Ved hjelp av antropologiske og sosiologiske perspektiv analyseres ulike aspekt ved den lokale korpraksisen, den lokale tilknytningen, det sosiale samspillet og den musikalske samhandlingen. Korpraksisens betydning for livskvalitet er også ett av aspektene som belyses. Studien viser at korpraksisen er preget både av harmoni og disharmoni, og således hvordan denne type organisasjonsdeltakelse har potensial til å både øke og redusere livskvalitet. For eksempel er det sosiale nettverket og inkludering i fellesskap sentrale lykkefremmende faktorer, men det sosiale miljøet kan også bli en viktig årsak til redusert livskvalitet dersom det oppstår press eller ekskluderingsmekanismer.

I tematiseringen av livskvalitet vektlegger denne avhandlingen betydningen av musikalsk læring og utvikling for opplevelsen av økt livskvalitet. Den individuelle opplevelsen av å utvikle seg, oppleve mestring, bearbeide et talent og oppleve fremgang har stor betydning for medlemmenes opplevelse av økt livskvalitet. Dette er som tidligere nevnt også et viktig tema hos Stebbins vedrørende aktiviteter innenfor det han omtaler som «serious leisure» (2001a, 2001b). Den selvrapporterte trivselen i hans studier kunne særlig knyttes til fritidsaktiviteter som deltakere opplevde som *selvutviklende*. Av denne grunn er Stebbins opptatt av at man må se «serious leisure»-aktiviteter som *individuell selvrealisering i sosialt fellesskap med andre* og dermed som en kombinasjon av altruisme og egeninteresse. Balsnes (2009) vil tilsvarende fremheve hvordan personlig utvikling er viktig for motivasjonen både for å delta i kor og for at koret skal opprettholdes og ha en fremgang. Samtidig er et kor en institusjon som ivaretar også mange sosiale funksjoner som må balanseres med de mer musikalske aspektene. Korets funksjon som vennsbyggende arena, musikalsk selvutvikling og bygging av lokal identitet er eksempler på aspekt Balsnes trekker frem som viktig for opplevd livskvalitet. Kordeltakelse medfører for mange at de oppnår mange, og potensielt nære, vennskap. Korsangere i Belcanto vektla at deltakelsen ga dem en styrket lokal forankring som «søgneboere» blant annet fordi koret har fremført et arrangement ved

30. Ved Stress Research Institute i Stockholm, hvor man som nevnt foretar medisinsk forskning på forholdet mellom kunst og helse, har man også foretatt medisinske studier av deltakelse i kor (Grape et al 2009).

flere anledninger med «sanger om Søgne» som har gitt flere tusen tilskuere. Balsnes hevder at den lokale identitetsdannelsen gjennom koret bidrar til å forene lokalhistorie med natur og bosted og kultur og folkeliv. På det personlige planet knytter Balsnes økt livskvalitet til både en musikalsk, men også potensielt sosial og menneskelig, fremgang. Et eksempel hun trekker frem er 53-årige «Diana» som etter mye overtalelse ble med i Belcanto for 9 år siden. Balsnes hevder at kordeltakelsen har medført at hun har vokst som menneske, særlig fordi hun opplever mer trygghet i sitt liv. «Diana» hadde i løpet av disse årene gått fra å være en sjenert dame som sjelden tok ordet til å bli en ressursperson både musikalsk og sosialt. Balsnes beskrivelse av korets betydning for «Dianas» livskvalitet kan minne om historien om Gabriella fra suksessfilmen «Så som i himlen» der koret utgjorde den viktigste sosiale infrastruktur for kormedlemmene i lokalsamfunnet. Det er i følge Balsnes mer enn 200 000 voksne og barn som synger i kor i Norge. Populariteten i kor- og sangrelaterte filmer og TV-program den senere tid vitner muligens om en enda mer vidtrekkende interesse for sangens betydning enn dette tallet. Som Balsnes påpeker må man se livskvalitet ved korsang som både noe musikalsk og sosialt. Sang og musikk, samt det å prestere innen sang og musikk, medfører økt livskvalitet, men vel så viktig i følge Balsnes er tryggheten som oppstår i det å tilhøre et godt sosialt nettverk.

Sosial isolasjon og rekonstruksjon av kulturelle møteplasser og «lokalsamfunn»

To sentrale tema som går igjen i store deler av lykkeforskningen er for det første, bekymringer knyttet til at nære sosiale fellesskap smuldrer opp og at man har behov for å reetablere slike sosiale nettverk. Det andre, og som er relatert til det første, er bekymringer knyttet til arbeidslivets økte stress og karrierejag og behovet for å søke ut av byen og mot blant annet naturen for å finne ro. Sosial integrasjon er et nøkkelt tema i lykkeforskningen. Et hovedbudskap er at jo flere nære sosiale relasjoner mennesker inngår i, jo lykkeligere vil de bli. Fallet i lykkenivået i Vesten de siste tiårene forklares nettopp ut fra dette kjernetemaet. Samfunnsutviklingen, og da særlig dette med at man jobber mer, tjener mer og kjøper flere ting, medfører økt materiell velstand, men ikke økt lykke. Den vanligste forklaringen på dette er at denne samfunnsutviklingen også medfører mindre tid brukt på venner og familie. Det vil si, når tiden man bruker på å opprettholde nære sosiale relasjoner går ned, så er det først og fremst vennskapsrelasjonene som ryker, dernest tiden brukt på familie.

Robert Putnams bok *Bowling alone* (2000) omhandler som kjent nettopp dette temaet om sosial isolasjon og den påfølgende reduksjonen i folks til-

fredshet. En annen sentral referanse, og som blant annet TIMEs Magazine laget et hovedoppslag på i 2006, er McPherson, Smith-Lovin & Brashears (2006) artikkel *Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades*. Denne artikkelen belyser de nære sosiale relasjonene der mennesker velger å være fortrolige med hverandre. Man bygger på en nasjonalt representativt spørreskjemaundersøkelse fra 1985 i USA og gjentok dette i 2004. Forskerne finner radikale endringer i løpet av denne perioden. Man finner for eksempel at antallet mennesker som sier de ikke har noen mennesker de deler sine fortrolige ting med er tredoblet. Menneskers sosiale vennenettverk har krympet med en tredjedel. Det er først og fremst sosiale relasjoner utenfor familien som har krympet, både vennsrelasjoner, nabolagsrelasjoner og relasjoner gjennom frivillige organisasjoner. Jo større nedgang det har vært i en persons sosiale vennsrelasjoner, dess sterkere har relasjonen blitt til ektefelle/partner og til foreldre. I 2004 svarer fire av fem at de kun snakker med familiemedlemmer om personlige ting. I 1985 var dette tilfelle kun for 57 %. Prosentandelen som kun betrodde seg til sin ektefelle/partner økte fra 5 til 9 % i denne perioden. I nære relasjoner var det dessuten en tendens til at man søkte «sine like» når man valgte fortrolige relasjoner. Utdanningsmessig heterogenitet og etnisk heterogenitet har dermed blitt styrket som variabler i de sosiale relasjonene.

Anders Barstad (2009) belyser noe lignende, om enn ikke på samme måte, i en artikkel i *Samfunnsspeilet* kalt «Gode venner – sjeldne fugler?». Basert på undersøkelsen LOGG som dekker norske forhold i komparasjon med internasjonale forhold, hevder Barstad at man ikke finner færre vennsforbindelser i Norge i dag sammenlignet med før. Han hevder snarere at det er flere:

Tabellen viser at personene som opplever at de ikke kan regne med noen, kjennetegnes av at de er enslige uten kjæreste, har lav utdanning (risikoen synker med økende utdanningsnivå) og står utenfor arbeidslivet på grunn av uførepensjon, annen pensjon eller fordi de er hjemmearbeidende. Disse effektene reduseres til dels betydelig når helsetilstand og økonomiske forhold tas inn i modellen, men er likevel fortsatt statistisk sikre (statistisk sikkerhet er målt på 5 prosentnivået, som innebærer at sannsynligheten for at effektene skyldes tilfeldigheter, er mindre enn 5 prosent). Det ser særlig ut til at uførepensjonistenes relativt dårlige situasjon har sammenheng med deres helsemessige og økonomiske problemer (Barstad 2009).

Barstad og SSBs tall gir med andre ord et nokså positivt bilde av utviklingen i vennsrelasjonene i Norge, og det får ham til å konkludere med at «Det er neppe tvil om at vi lever i en mer «vennsorientert» kultur i dag enn for få år tilbake» (ibid). I likhet med Putnams studier kan dette vitne om at den empiriske situasjonen er grunnleggende annerledes i Norge sammenlignet med både USA og Storbritannia når det gjelder disse temaene. Alternativt kan det også foreligge ulike målemetoder bak de forskjellige undersøkelsene. En an-

nen studie om norske forhold fra samme undersøkelse (LOGG), og som belyser Putnams metode og oppsmuldringstese, er Ivar Lima og Britt Slagvold (2009) i en artikkel i Samfunnsspeilet kalt «Det gode nabolaget finnes mest på bygda». De diskuterer norske tillitsrelasjoner gjennom mål av nære relasjoner i nabolaget. De finner at naboforholdene i Norge er gode:

Et flertall på 42 prosent bor i gode nabolag med høyeste verdi på skalaen for naboskapsintegrasjon, bare 11 prosent har laveste verdi. Nesten halvparten av nordmenn bor med andre ord i nabolag der mange kjenner til hverandre og slår av en prat, der en har så godt forhold til flere naboer at en kan låne ting av naboene eller få hjelp med å handle hvis en blir syk. Funnene gir grunn til å hevde at det står ganske godt til med nabolaget som sosial arena i det norske samfunn (Lima & Slagvold 2009).

De finner likevel en viss variasjon mellom by og land, der naboskapsintegrasjonen er bedre i distriktene enn i byene. De har blant annet undersøkt grad av naboskapsintegrasjon ut fra type bolig og fant at «På topp i naboskapsintegrasjon kommer de som bor på gård i de minste kommunene, der tre av fire bor i nabolag med høyeste verdi på denne skalaen. Nederst på skalaen ligger de som bor i blokk eller bygård generelt, og spesielt de som bor i blokk eller bygård i byene. I sistnevnte kategori er det kun en av fem som bor i nabolag med høyeste naboskapsintegrasjon» (Lima & Slagvold 2009)

For USA hevder videre McPherson, Smith-Lovin & Brashears (2006) at de nye formene for sosial isolasjon startet allerede omkring 1965 og kan knyttes til særlig disse faktorene: TV'ets inntreden i folks hjem, kvinnenes inntreden i arbeidslivet (to-karriere-husholdet), urbanisme og fraflytting fra distriktene som medfører at lokalsamfunn som sosialt nettverk svekkes eller opphører å eksistere i manges liv (McPherson, Smith-Lovin & Brashears 2006, Putnam 2000). Dette er utviklingstrekk man naturligvis også har i Norge og det er faktorer som belyses både av Barstad (2009) og Hellevik (2008). De finner imidlertid ikke at kvinners inntreden i arbeidslivet, den økte TV-tittingen eller fraflyttingen fra lokalsamfunn på bygda har endret verken vennsrelasjoner eller tidsbruk på kulturaktiviteter og frivillige arbeid. Robert Putnams verk om sosial kapital fokuserer nettopp på forholdet mellom svekkelsen av det sosiale limet i USA, reduksjonen i de sosiale møteplassene gjennom kultur og frivillig sektor og reduksjonen i menneskers selvrapporterte well-being (livskvalitet). Han betegner eksplosjonen i antallet psykiske lidelser (angst og depresjon), samt også fysiske lidelser knyttet til inaktivitet, som tegn på hva den økende sosial isolasjon som han ser i USA gjør med et samfunn. «As a risk factor for premature death, social isolation is as big an independent risk factor for death as smoking», hevder Putnam.³¹ Mye tyder på at vi trenger

31. Robert Putnam intervjuet i TIME Magazine juni 2006.

bedre undersøkelser av tidsklemmeproblematikk for å helt kunne avvise at de negative utviklingstrekkene i USA og Storbritannia ikke gjelder for Norge, og videre om hvorvidt dette fraværet kan knyttes til det norske lykkenivået.

Som en mulig reaksjon på denne fortellingen om den radikale reduksjonen i nære sosiale forbindelser i USA, er det i lykkeforskningen flere forslag til, og forskning på eksperimenteringer med, reetablering av sosiale nettverk, lokalmiljø, fritidsbaserte vennenettverk og lignende. Dette er både mer familieorientert nettverksbygging knyttet til etablering av lokalsamfunn omkring livet med småbarnsfamilier i byene, samt mer vennskapsbaserte nettverk og som gjerne knyttes til kulturelle aktiviteter. Det kan for eksempel være knyttet til turisme og kunstgruppereiser til storbyer. Det er idrettsbaserte vennskapsmiljøer som trimgrupper, sykkellag, bridgeforeninger og risikosport for ungdom og lignende, eller det er en kombinasjon av både sosiale nettverk, idrett/trening og lokalmiljø som for eksempel dansegrupper eller sangkor (Veal 2002, Stebbins 2001a, 2001b). Dette er hva Stebbins (2001a) betegner som «serious leisure» og som eksempler på det tar han opp; alt fra «kunst-hobbies», «karriere-frivillighet», «kulturturisme» og «fritidsutdanning» (blant annet for eldre).

Et interessant fenomen, som det hevdes er økende i flere Europeiske storbyer, er vektleggingen av lykke og livskvalitet ved hagearbeid. Hagearbeid, både som individuell mental adspredelse og som redskap for sosial integrasjon nevnes i ulike sammenhenger i forbindelse med forskning på livskvalitet og lykke. Hagearbeidet kan foregå på ulike måter, både som det å kjøpe seg hytte på landet, det å flytte på landet hvor man kan ha en egen hage, verandakasser i by-leiligheten eller det å anskaffe seg en kolonihage i byen. Berlin er eksempel på en by der det sies at hagearbeidet har blitt svært populært og knyttes til både mental adspredelse, som prioritert fritid og som «community building». I Berlin brukes blant annet kolonihager som både «integreringsverktøy» og som en rekonstruksjon av lokalmiljø i byene. Etableringen av en global forening kalt «International Gardens Association» er et eksempel på en voksende bevegelse som jobber for sosial integrasjon særlig rettet mot minoriteter gjennom etablering av kolonihagekollektiver i storbyer. Christa Müller (2001) har forsket på disse internasjonale hagearbeidskollektivene og beskriver dem som en reaksjon på den dominerende tendensen i integreringsdebatter i Tyskland der man skiller mellom integrasjon på den ene side og parallelsamfunn på den andre, eller mellom assimilering versus etnifisering (2001: 1). Hun forsker på foreningen *International Gardens Association in Göttingen* som hun karakteriserer som moderorganisasjonen i denne kolonihagebevegelsen i Tyskland. Dette var en forening som ble stiftet i 1995 og var en ide som oppstod blant bosniske kvinner på en kafè i tilknytning til Göttingen flyktningesenter. «At home we had our gardens. That's what we missed the most. We so much wanted to have gardens in Germany as well», sier en av de intervjuede kvinnene i denne artikkelen (ibid). Gjennom kolonihagen og arbeidet med

planter og grønnsaker som en kulturoverskridende aktivitet, karakteriserer Müller denne formen for integrasjonsarbeid som svært vellykket ettersom det innebærer å etablere en møteplass for både minoritets/ og majoritetsbefolkning som ikke baseres på naboskap, men på en felles (og interkulturell) aktivitet. Müller skriver: «For the migrants in the gardens, reciprocity is right at the top of their scale of values: social reciprocity, the collection and distribution of social capital with the aim of organizing their time together, of avoiding being isolated themselves, and seeing to it that no-one else is left alone either, are elementary components of the community-forming process. It is in precisely this give-and-take that the intercultural communities in the International Gardens constitute themselves, as a direct reaction both to the loss of their native countries and to their experiences with the highly individualized German society» (Müller 2001: 5). Den potensielt økte livskvaliteten som kan bli produsert gjennom hagearbeid som aktivitet blir her med andre ord både knyttet til hagearbeidets interkulturelle karakter, etableringen av en flerkulturell møteplass som kan fungere integrerende og mer generelt som en rekonstruksjon av et «kunstig» lokalmiljø i en kolonihage fremfor i et nabolag. En norsk parallell til dette kunne muligens være å se hyttegrender, og campingplasser med faste gjester, som tilsvarende etablering av slike weekend-communities knyttet til natur, hagearbeid og friluftsliv.

Friluftsliv og helse

Temaet idrett, friluftsliv og helse er svært omfattende i forskningslitteraturen og særlig innen helsefag og medisin. Det at idrett og mosjon har en positiv virkning for både den psykiske og fysiske helsen er det liten tvil om. I den grad man skal snakke om nye funn om dette i tilknytning til lykke og livskvalitet, så er det at forskning som fokuserer på økt livskvalitet understreker at både den individuelle og kollektive gevinsten av idrett og mosjon er større enn antatt, og at utviklingen i samfunnet går i motsatt retning av det ønskelige. Bekymringen i dette feltet er at utviklingen går raskt i feil retning på tross av at de fleste besitter kunnskap om det helseskadelige ved inaktivitet. I forskning med vekt på lykke og livskvalitet vektlegges inaktivitet som en markant faktor som reduserer livskvalitet. I tillegg argumenteres det for at det å fokusere på lykke og *livskvalitet* fremfor på *levealder* muligens kan medføre bedre motivasjon for å ville gjøre noe med problemet med den økende inaktiviteten. Roy Shepard (2002) skriver for eksempel i artikkelen *Importance of Sport and Exercise to Quality of Life and Longevity* i en antologi om den psykiske og fysiske gevinsten av sport og mosjon (Mostofsky & Zaichowsky 2002):

A physically active lifestyle probably increase quality-adjusted life years more than it augments total life span, although techniques to estimate the likely impact of exercise need refinement. Gains in the quality of life seem more likely to motivate a young person to exercise than does a promise of increased longevity because an increase in the quality of life provides an immediate reward, rather than one that occurs at some time in the distant future (Shepard 2002: 1).

Redusert psykisk helse og diabetes er lidelser som forventes å øke radikalt i årene som kommer, fordi blant annet et gradvis mer stillesittende arbeid har gjort inaktivitet til et stadig økende problem i Vesten. Kostnadene av den reduserte helsen og livskvaliteten knyttet til inaktivitet vises også tydelig i helseøkonomenes tall. Det er med andre ord ikke tvil om at det er en sterk årsakssammenheng mellom inaktivitet og redusert livskvalitet, og at forebyggende tiltak kan ha stor effekt for livskvaliteten målt både på samfunnsnivå og på individnivå³² I denne rapporten vil vi imidlertid ikke ta for oss denne omfattende litteraturen som omhandler betydningen av idrett og mosjon for livskvaliteten, da det vil bli for stort. På samme måte som med erfaring av kunst og kultur er det imidlertid relevant å berøre erfaringen med natur og friluftsliv i et lykkeperspektiv. Vi skal derfor ta med noe forskning som omhandler dette.

Ved Høyskolen i Telemark har Bischoff, Marcussen og Reiten (2007) utarbeidet en kunnskapsoversikt om forholdet mellom friluftsliv og helse. Dette er en rapport som først og fremst berører helserelatert forskning om behandling og rehabilitering, men som også belyser noe forskning innen positiv psykologi og om lykke og livskvalitet. Det er en kort litteraturoversikt og et prosjekt som ble finansiert med strategiske midler fra Høyskolen i Telemark ut fra en bekymring om at forskning om folkehelse primært har omhandlet behandling og rehabilitering og i liten grad forebygging. Man har også ved Høyskolen i Telemark ønsket å skape et samarbeidsforum for forskning på idrett,

32. Sosial og helsedirektoratets rapport 2/2002 Fysisk aktivitet og Helse. Anbefalinger viser til følgende helsemessige konsekvenser av inaktivitet: «Musklene som ikke stimuleres tilstrekkelig gjennom regelmessig belastning svekkes. Dette gjelder ikke minst hjertemuskulaturen. Leddene funksjon svekkes, og det inntreffer en gradvis tilstivning på grunn av leddkapselskrumpling og forkortelse av tilgrensede muskelgrupper. I vektbærende ledd som hofter og knær blir brusken tynnere og lettere utsatt for overbelastning og skader. Hos de som sitter eller ligger mesteparten av døgnet begynner kalken å forsvinne fra skjelettet, fordi knoklene for sjelden har noe vekt å bære på. Kalktapet kan føre til beinsprøhet. Risikoen øker med årene, særlig hos kvinner etter overgangsalderen. Blodomsykning i muskulatur og skjelett blir dårligere og dette kan føre til smerte i beina. Fysisk inaktivitet er også forbundet med fordøyelsesproblemer, reduksjon i stoffskiftet, utvikling av overvekt og fedme, høyt blodtrykk, nedsatt glukosetoleranse, forhøyede verdier av fettstoffer i blodet med utvikling av blodkolesterolprofil samt psykiske problemer som depresjon. Beregninger fra USA viser at 260.000 dødsfall per år kan tilskrives fysisk inaktivitet» (2002: 5).

friluftsliv og mental helse/psykologi på tvers av ulike avdelinger ved høyskolen.

Litteraturoversikten fra Høyskolen i Telemark påpeker innledningsvis det samme metodeproblem som er påpekt underveis i denne rapporten. Det er vanskelig å foreta gode målinger av effekten på livskvalitet, både fordi livskvalitet består av mange komponenter og fordi det er snakk om forebygging:

Forskning som undersøker sammenhengen mellom friluftsliv og helse lir ofte under det faktum at det er vanskelig å snakke om direkte årsaks-virkningsforhold. Flere undersøkelser viser god samvariasjon mellom friluftsliv og helse (Vogt, 1987). Det er vanskelig å avgjøre om det er friluftsliv som gir god helse, eller om god helse gjør at man er aktiv friluftsutøver. Et annet problem er å atskille hvilke av friluftslivets forskjellige komponenter som gir helsegevinst. Er det for eksempel opplevelsen av natur, den fysiske aktiviteten, spenningen, roen, sollys, frisk luft, eller den sosiale og pedagogiske rammen. Ofte er det en kombinasjon av disse elementene som har positive helseeffekter. Det er vanskelig å skape forskningsdesign som kan isolere de forskjellige parameter. På samme måte som årsakene er sammensatte, er virkningene det også. De psykiske og fysiske helseeffektene ved friluftsliv står i nær relasjon til hverandre, og lar seg kun til en viss grad atskille i de ulike undersøkelsene (Bischoff, Marcussen og Reiten 2007: 6).

Forskerne hevder videre at 70-80 % av den norske befolkningen driver med en eller annen form for friluftsliv. Motivasjonsfaktorene for dette er flere, men det å ta vare på helse er en hyppig brukt begrunnelse. Friluftsliv står dessuten spesielt sterkt i Norge, da nordmenn er sosialisert inn i friluftsliv fra barnsben av og det gjør at norske normer tilsier at det har stor betydning for helse og velvære å være ute i naturen. Dette er dermed noe som slås fast i flere offentlige dokumenter, helsemeldinger, stortingsmeldinger og lærerplaner (ibid.). Rapporten vektlegger i likhet med annen forskning på livskvalitet det såkalte «positive helsebegrepet», det vil si at man fokuserer på å «forebygge mer for å reparere mindre» (ibid). «Begrep som kognitiv terapi og salutogenese, læren om hva som gir god helse snarere enn hva som gjør oss syke (patagonese) er blitt mer anerkjent som pedagogiske innfallsvinkler for å hjelpe folk til å endre livsstil og forbedre sin helsetilstand» (ibid: 8).

Vi skal ikke her gjennomgå den ulike litteraturen som presenteres i denne rapporten, men kort nevne enkelte studier. Tidligere nevnte lykkeforsker Joar Vittersø ved psykologisk fakultet, Universitetet i Oslo, skrev en avhandling i 1998 med tittelen «Happy people and wonderful experiences: structure and predictors of subjective well-being» (Vittersø 1998). Han belyser hvilke faktorer som påvirker livskvaliteten hos unge mennesker ved å foreta spørreskjemaundersøkelser med blant annet spørsmål fra lykkeforskningen. Dette er en avhandling innen tradisjonen for positiv psykologi med mål av subjektiv

tilfredshet. Vittersø er inspirert av blant annet Veenhoven som står bak databasen *The World Happiness Index* og er belyser således også Csikszentmihalyi's flow-begrep innen positiv psykologi (Seligman & Csikszentmihalyi 2000). En annen artikkel som eksemplifiserer dette, er Vittersø et al (2000) artikkel om lykkefølelse ved erfaring av norske turistattraksjoner. Vittersø et al (2000) har målt tilfredshet hos turister som har besøkt ulike turistattraksjoner i og ved Lillehammer. Disse er Lillehammer kunstmuseum, Ishockeyhallen Håkonshallen, Bjørnstjerne Bjørnssons hjem Aulestad, Maihaugen, Det norske bremuseet og Breheimsenteret. Forskerne finner blant annet at turistenes nasjonalitet hadde effekt på resultatet og at informasjonsmateriale (og kort gåavstand) hadde en positiv effekt på den selvrapporterte trivselen i etterkant av besøket ved attraksjonene.

En studie som tar en helt annen metodisk tilnærming til spørsmål om erfaring med natur og livskvalitet, er foretatt av Per Fugelli i samarbeid med Benedicte Ingstad. De har gjort kvalitative intervjuer med nordmenn om friluftsliv i perioden 1997-99 og belyser særlig forholdet mellom natur og helse hos nordmenn (Fugelli & Ingstad 2001). Det var særlig fire dimensjoner som ble vektlagt av informantene: natur som kilde til helbredelse, natur som religiøs/eksistensiell/økologisk kraft, natur som levevei og natur som identitetsdanner. Fugelli og Ingstad beskriver hvordan informantene opplever at det er en sterk sammenheng mellom naturopplevelser og helse og at dette særlig har en betydning i nordmenns identitetsdannelser. Det påpekes imidlertid at enkelte informanter også gir en motsatt beskrivelse og avfeier at naturen fortsatt spiller en rolle i nordmenns helse og livskvalitet. Denne forskningen fremkommer også i en ny bok *Helse på Norsk* (2009) av de samme forfatterne, der man undersøker oppfatninger fra folk flest om hva som gir god helse. Foruten naturen har man også belyst hvordan trivsel, selvrealisering, livskraft og motstandskraft utspiller seg på andre områder i livet som i familien, på arbeidsplassen, i nærmiljøet og i samfunnet generelt.

Studiene som presenteres i litteraturoversikten fra Høyskolen i Telemark er ut over dette i hovedsak knyttet til rehabilitering og behandling. De belyser effekt av naturopplevelser i forbindelse med for eksempel fedme og diabetes, for langtidssykemeldte, for kvinner med kroniske muskelsmerter, kronisk syke og for mennesker med psykiske lidelser med mer. Oppsummert kan man dermed si at forskningen som foreligger er begrenset og særlig om man kun tar med forskning ut fra det såkalte «positive helsebegrepet» eller lykkeforskningens perspektiv. Dette kan muligens knyttes til utfordringene ved det å skulle isolere enkeltfaktorer og påvise en signifikant årsakssammenheng. Det vises imidlertid til en sterk samvariasjon mellom naturopplevelser og økt livskvalitet. Det synes videre å være den gunstige virkningen av fysisk aktivitet som vektlegges i foreliggende forskning. Forhold som nevnes i annen forskning på livskvalitet, blant annet betydningen av estetiske opplevelser, måter å finne ro eller spenning er ikke tilsvarende belyst.

Metodiske utfordringer

Som vi allerede har vært inne på er det flere innvendinger mot lykkeforskning og de er både av metodisk karakter, faglig disiplinær, politisk og ideologisk karakter. I kapittel 2 om fremveksten av dette forskningsfeltet opererte vi først med en todeling av tilnæringer i dette feltet, den vitenskaplige kvantifiseringen og den mer klassiske tilnærmingen med røtter fra Antikken. Dette skillet avspeiler delvis skillet mellom «harde» og «myke» vitenskapsdisipliner og skillet mellom kvantitative og kvalitative metoder i samfunnsvitenskapen. Videre i kapittel 2 fremhevet vi fire hovedinnvendinger som rettes mot dette feltet. Dette er innvendinger som knytter seg til nevnte forskjeller i faglige metoder, men dessuten også til en vitenskapsforståelse knyttet til å ville avdekke objektive lykkestandarder versus subjektive. Det er nemlig ikke kun slik at forskere som søker å kvantifisere mål på lykke samtidig fremholder objektive lykkestandarder og vice versa. Tvert imot er store deler av den kvantitative lykkeforskningen basert på måling av enkeltindividers selvrapporterte subjektive trivsel, mens for eksempel diskusjoner innen blant annet filosofi i større grad kan referere til universelle eller mer objektive lykkestandarder som står hevet over enkeltindividers smak og preferanser. Kritikken som utgår fra disse ulike posisjonene er slagskraftig og omhandler grunnleggende og viktige spørsmål i både vitenskap og politikk. Styrken i kritikken henger også sammen med at det kan være potensiell stor makt i å forvalte både «det sanne» og «det gode» (lykke). De store statistiske matrisene kan som et politisk redskap uttrykke et tungt argument som også kan kalles majoritetens vilje. For eksempel viser globale målinger at man (særlig menn) blir lykkelig av å være gift, og av denne grunn kan man hevde at det bør politisk tilrettelegges for at flest mulig blir gift tidlig. Bryter man imidlertid dette spørsmålet ned til mindre enheter, vil man finne store nasjonale, regionale og lokale variasjoner som gjør at det globale resultatet mister mening. Samme type kritikk kan fremmes når det gjelder bruken av skillet mellom det subjektive og objektive som et politisk redskap. Enkelte vil hevde at mennesker ikke er i stand til å kunne tilrettelegge for sin egen lykke og at deres uttrykte subjektive tilfredshet oftest er kortsiktig og nytelsesorientert fremfor fornuftig. Derfor vil man også mene at de statistiske målingene av subjektiv tilfredshet

kun er hedonimetre. Dersom myndighetene skal tilrettelegge ut fra slike mål vil man altså både fremheve tradisjonelle verdier og majoritetens vilje (og slik diskriminere alternative levemåter) og man vil tilrettelegge for en følelsesmessig nytelseskultur (hedonisme) (Ahmed 2009).

I Storbritannia, der man på tross av innvendinger som dette likevel har utviklet en happiness policy, fokuserer man på at de viktigste lykkfaktorene i enkeltmenneskers liv befinner seg utenfor enkeltindividets kontroll (Johns & Ormerod 2007, Layard 2005, Frey & Stutzer 2002, Kahneman & Krueger 2006). Spørsmål knyttet til for eksempel demokrati, tillit, fellesskap og identitet, fattigdom, balanse mellom arbeid og fritid, tilgang til ren luft og natur blir der sett som politiske spørsmål som man mener myndighetene må ta ansvar for å kontrollere. Tilsvar til de kritiske innvendingene nevnt over, er altså at hensikten med den politiske ansvarstakingen ikke er for å utforme en politikk som styres av diverse resultat fra hedonimeterne, men snarere at det skal vises politiske vilje og ansvar for å tilrettelegge for makrostrukturer som bidrar til å forme enkeltindividets subjektive tilfredshet og forebygge for dets potensielle reduksjon av livskvalitet. Kritikken om at myndigheter i vestlige land i altfor stor grad måler sin suksess ut fra BNP som mål, og slik ikke inkluderer trivselsaspekt som ikke er et produkt av økonomiske ressurser, formuleres for eksempel som dette: «By focusing purely on economic indicators, we have missed the negative side effects of economic growth and efficiency. These might include the depletion of environmental resources, the stress from working long hours, and the unravelling of local economies and communities»³³ (New Economic Foundation 2004). Det er med andre ord et argument om at myndighetene må ta ansvar for utviklingen av et bedre miljø, for at arbeidslivet produserer stress og dårlig helse og for at både lokalsamfunn og lokale økonomier rakner.

Ottar Hellevik (2008) sitt svar på kritikk mot bruk av de subjektive tilfredshetsmålingene er at man kan skille mellom to ulike tilnærminger i denne metoden, en direkte og en indirekte tilnærming. Med den *direkte tilnærmingen* spør man en informant direkte om hva som gjør ham lykkelig, og man forholder seg til det subjektive svaret respondenten måtte gi om sin egen lykke. Det medfører at man forutsetter at informanten selv har full oversikt over alle faktorer og selv kan bedømme hva som gjør ham lykkelig. Den *indirekte tilnærmingen* består også i at man spør informanten om hans subjektive mening, men man sammenligner dernest de som sier de er lykkelige med de som sier de ikke er lykkelige og søker å identifisere hva som skiller de to gruppene fra hverandre. Den indirekte tilnærmingen avdekker med andre ord i større grad ytre faktorer som egenskaper ved personer og situasjonen de befinner seg i,

33. Fra «A well-being manifesto» (2004) av New Economic Foundation (NEF), referert i Johns & Ormerod (2007).

mens den direkte tilnærmingen mer vil omhandle ingredienser for lykke. Den direkte metoden kan gjøres både med åpne spørsmål eller med lukkede spørsmål som har faste svaralternativ. Lukkede spørsmål lar seg enklere kvantifisere enn de åpne ettersom de åpne svarene i så fall må grupperes. For myndigheter vil det være enklere å tilrettelegge politikken ut fra informasjon om *hvem* som er lykkelige (den indirekte tilnærmingen), fremfor mer substansielle svar om *hva* lykken er (den direkte tilnærmingen). Innvendinger mot den indirekte metoden er imidlertid at det er vanskelig å identifisere de viktigste lykkefaktorene. Det at to ulike grupper har forskjellig lykkenivå, behøver ikke skyldes den egenskapen som gruppedelingen er basert på. Det kan jo også være at det er andre årsaker som tilfeldigvis også er felles i de målte gruppene og som er den egentlige lykkefaktoren.

Helleviks Norsk Monitor og for eksempel også Ingleharts Wold Values Surveys anvender denne *indirekte tilnærmingen* der man bruker lukkede svaralternativer og lager slike grupper for å identifisere utslagsgivende lykkefaktorer. Den kanskje viktigste metodiske innvendingen mot denne tilnærmingen, og som dermed rammer store deler av lykkeforskningen, er at man ikke med sikkerhet kan vite hva som er årsak og virkning i en årsakssammenheng. Hellevik formulerer dette slik: «Når for eksempel gifte eller samboende personer har et høyere lykkenivå enn de som lever uten partner, kan dette skyldes at det å leve i et parforhold har positiv innvirkning på livssituasjon og lykkefølelse. Men det kan også tenkes at lykkelige personer har lettere både for å finne og for å beholde en partner enn de som ser mørkere på tilværelsen» (2008: 18). Et hovedproblem i store deler av lykkeforskning er med andre ord å identifisere hva som kom først av lykkefølelsen og parforholdet, eller av kunstopplelsen og lykkefølelsen eller av den frivillige deltakelsen og opplevd lykke.

Den indirekte og kvantitativt orienterte lykkeforskningen består videre i at man stiller de samme spørsmålene, med de samme lukkede svaralternativene, til et representativt utvalg i flere land. På denne bakgrunn identifiserer man nasjonale variasjoner i lykkefølelse og man kan foreta slike rangeringer som vi har belyst i kapittel 3. Metodiske utfordringer knyttet til dette er for det første at det kan finnes språklige grunner til at spørsmålene ikke oppfattes likt. Videre kan det også være ulike normer for hvordan man skal uttrykke seg i møte med slike spørsmål i forskjellige land (Hellevik 2008, Hylland Ericksen 2008). Det at Norge for eksempel topper FNs Human Development Index over hvilket land det er best å bo i, mens Norge ikke ligger på lykketoppen på World Value Surveys rangering av «happiest countries» og rangering av «subjective well-being», eller på toppen av listen World Database of Happiness – skal man tolke dette som kun et uttrykk for en kollektiv norm i Norge som tilsier at vi klager og sutrer? I kontrast er for eksempel både svenskene og islendinger også med på FNs topp 10-liste, men ikke danskene. Derimot er danskene helt i toppen av de ulike lykkeindeksene. Man kan også bli skeptisk til påliteligheten ved de nasjonale sammenligningene, blant annet knyttet til

mulige språklige og kulturelle utfordringer ved denne metoden, når man ser at for eksempel Nigeria kom ut øverst i en av rundene av undersøkelsen. Ved denne undersøkelsen i 2000, da Norge kom ut som nr. 1. på FNs liste, så viste World Values Survey's at 67 % av Nigerias befolkning var meget lykkelig mot bare 30 % i Norge (Hellevik 2008: 19).

De aller fleste kvantitative undersøkelsene av lykke består vanligvis av hva som kalles tidsseriedata. Dette gjelder blant annet både Helleviks Norsk Monitors database, Ingleharts *World Values Surveys*, og nederlandske Veerhovens *The World Database of Happiness*. Tidsserier består av ulike utvalg som intervjues én gang hver. Det er med andre ord ikke samme individ som svarer på ulike tidspunkt og man måler dermed ikke hvordan et individ endrer atferd eller verdier over tid. Med tidsserier får man imidlertid et bilde av endringer på individnivå som uttrykker endringer på samfunnsnivå, fordi mengden data danner et mønster og kan leses som samfunnsmessige tendenser. Det er knyttet mange utfordringer til hvordan man velger å tolke resultat fra slike spørreundersøkelser. Data som derimot ville vært mer pålitelige er det som kalles paneldata. Dette er data der det samme utvalget av personer intervjues på flere tidspunkter og hvor man dermed kan måle hvordan det samme individ endrer atferd eller verdier. Dersom man for eksempel kunne fått data fra et utvalg mennesker før og etter de deltok i frivillig arbeid eller andre kulturelle aktiviteter, så ville man hatt et mye sikrere grunnlag for å si noe om effekten av kultur og frivillighet for livskvaliteten. En slik metode krever imidlertid at man klarer å opprettholde kontakten med de utvalgte respondentene over tid. Etableringen av et slikt eksperiment og panel med respondenter over lang tid, ville imidlertid kunne gi svært god forskning.

Alle disse metodiske aspektene er utfordringer man kan knytte til all forskning som er presentert i denne rapporten. Det betyr imidlertid ikke at resultatene ikke er til å stole på. Det er vanskelig å komme utenom metodiske utfordringer i forskning om både lykke, men og på de ganske store og uklare feltene «frivillighet» og «kultur» i relasjon til livskvalitet. Oppsummert kan man kanskje si at det virker opplagt at det er en gunstig (og potensielt viktig og fremtidsrettet!) årsakssammenheng mellom kultur, frivillighet og livskvalitet. Det er imidlertid vanskelig å utføre god forskning om dette. Det er dermed også ofte enkelt å rette kritikk mot forskningen som søker å avdekke slike sammenhenger, eller å helt avfeie det som useriøst, spekulativt eller normativt.

Forslag til videre forskning

Som vi har sett er forskning som foreligger angående betydningen av kultur og frivillighet for livskvalitet for det første ganske begrenset. For det andre er den hovedsakelig preget av en medisinsk og delvis psykologisk tilnærming hvor man har et behandlings- eller rehabiliteringsperspektiv. Dette medfører at effekten av kulturelle aktiviteter og deltakelse i frivillighet primært er undersøkt for bestemte utsatte grupper, psykisk syke eller mennesker som fra før opplever begrensninger i sin fysiske og sosiale utfoldelse. Det som kjennetegner lykkeforskning er imidlertid at man forsøker å flytte fokuset over på det forebyggende, det friske og potensielt alle i samfunnet. Man behandler på et vis alle samfunnsgrupper som potensielt utsatt for isolasjon, ekskludering og begrensninger i kulturell deltakelse med de påfølgende effektene det har for fysisk og psykisk helse. For eksempel vil det være relevant å se på deltakelse i kulturaktiviteter ikke kun som et spørsmål om klassemessige og økonomiske terskler, men også begrensninger som kan knyttes til tidsaspekt, alder, livsstil, arbeidssituasjon, familieforhold, bosted, bolig og naboskapsrelasjoner og lignende.

Ut fra foreliggende forskning er det på ett vis helt opplagt at det er mye å hente i forskning på betydningen av kultur og frivillighet for livskvalitet, trivsel og lykke. Ut fra foreliggende medisinsk forskning, samt ut fra kjernetematet i lykkeforskningen, er alle bidrag som øker deltakelse, aktivitet, kulturelle stimuli og sosial inklusjon av svært stor verdi, både i et økonomisk perspektiv og ut fra menneskelige hensyn. Det er imidlertid ikke så enkelt å avdekke årsakssammenhenger om slike relasjoner på kort sikt. For det første er forebygging generelt en lite eksakt vitenskap, og for det andre er det vanskeligere å måle de psykiske virkningene på kort sikt enn de fysiske. Derfor er det for eksempel vanskeligere å avdekke helseeffekten av å delta i et kor enn å delta i en treningsgruppe. Det å rette fokuset på lykke og livskvalitet i helsespørsmål, fremfor på levealder, kan imidlertid være gunstig for folks motivasjon til å bedre sin egen helse ettersom det er mer motiverende å foreta tiltak som man kan oppleve virkning av med det samme og ikke kun engang i en fremtidig alderdom.

Med bakgrunn i Ingleharts og Helleviks verdimålinger kan man hevde at når samfunn når et visst nivå av rikdom, vil man stå overfor helt nye utfordringer som handler mer om immaterielle betingelser enn de materielle. Utfordringer vil i mindre grad handle om å anskaffe seg nødvendige ting (og mat og eiendom), og vil i større grad handle om å dekke immaterielle og sosiale behov. Spørsmålet er da hva det er man erstatter de tidligere aktivitetene knyttet til nødvendighetsbetingelser med. Vil folk fortsette å bruke mer tid på arbeid blant annet for å fortsatt øke sitt inntektsnivå og dermed også sine forbruksmuligheter? Eller vil man i større grad redusere arbeidsmengden og bruke mer tid og ressurser på ikke-materielle aktiviteter? Vil man i så fall bruke mer eller mindre tid på egen familie, eller øker man den sosiale omgangen med venner eller deltar i andre sosiale omgangsformer som for eksempel kan vise seg i en økt bruk av kulturelle aktiviteter og frivillig arbeid? Ottar Helleviks verdimålinger belyser blant annet dette skillet mellom nordmenns orienteringer mot det materielle versus mot det idealistiske. Han går imidlertid ikke særlig inn i verken arbeidsforhold, i kulturlivet eller i deltakelse i frivillig sektor. I tillegg er det vanskelig å lage et skarpt skille mellom det materielle og immaterielle i noen sammenhenger. Dersom man for eksempel ser til dagens radikale økning i kollektive idrettsaktiviteter som for eksempel Birkebeineren, sentrumsløp og sykkelritt, skal man karakterisere dette som en orientering bort fra det materielle, eller er dette en form for selvrealisering (og egeninteresse) der forbruk av kostbart sportsutstyr er en sentral del av engasjementet?

Det foreligger som sagt lite forskning fra et samfunnsvitenskaplig og kulturvitenskaplig perspektiv på trivsel og helseeffekter av kultur og frivillighet. Fra et medisinsk og samfunnsmedisinsk perspektiv kunne man gjort mer forskning om forholdet mellom kultur og helse ut fra store matriser med folkehelsedata som HUNT-dataene i Trondheim, eller ut fra eksperiment slik man har forsøkt i Sverige og Storbritannia (Staricoff 2004, Knudtsen, Holmen, Håpnes 2005, Bygren, Johansson, Konlaan, Grjibovski, Wolkinson, Sjöström 2009). For Trondheims-regionen vil man imidlertid fremover få forelagt slik forskning i og med at HUNT-innsamlingen nylig er ferdig. Fra et samfunnsvitenskaplig perspektiv, som er vektlagt i denne rapporten, er det imidlertid flere utviklingstrekk i dagens samfunn som det ville vært relevant å trekke inn i lys av de mer generelle funn fra lykkeforskningen. Særlig gjelder dette balansen mellom arbeid og fritid, aldersskjevheten, familie- og livsstilsituasjon og bosted, småbarnsforeldres tidsklemme, endringer i kjønnsroller og arbeidsfordeling i småbarnsfamilier i lys av skillet mellom arbeid og fritidsaktiviteter, endringer i fritidsaktiviteter knyttet til «serious leisure» versus «casual leisure» både for barn og voksne, holdninger til aktiviteter som anses som selvrealiserende versus oppofrende, unge eldres holdninger, frivillighetspotensialet i eldrebølgen og lignende.

Den forrige Hordalandsundersøkelsen fra ti år tilbake fant blant annet disse utviklingstrekkende i frivillig sektor: sektoren er omfattende og stabil i om-

fang, folks frivillige orientering går fra konfliktorientert engasjement til konsensus og fra samfunnsorientert engasjement til individorientert, sektoren blir mer todelt med svekket kobling mellom lokale lag og nasjonale, og det er større utskifting i sektoren (Wollebæk og Selle 2002). Dette er funn som sammenfaller med annen forskning som er presentert i denne rapporten, for eksempel at folk legger sitt engasjement til sosialt byggende aktiviteter i eget lokalmiljø og at engasjementet i større grad er individorientert. Foruten at *Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor* for tiden foretar en ny Hordalandsundersøkelse, samler senteret også inn individdata på landsbasis angående frivillig engasjement. Registerdata og tall fra SSB er også databaser som muligens bedre kan bli utnyttet.

- **Representative data og komparasjon**

Utnyttelse av foreliggende databaser som HUNT, registerdata, organisasjonsdata og individdata om deltakelse i kultur og frivillighet. Utforming av eksperiment og paneldata-studier.

- **Forhold mellom arbeid og fritid**

Både kvalitative og kvantitative undersøkelser av tidsbruk i arbeid versus fritid. Er det endringer i arbeidslivet som påvirker denne balansen? Viktige variabler vil være alder, kjønn, familiesituasjon og type arbeid.

- **Trivsel, mistrivsel og motivasjonsfaktorer**

Mye tyder på at vi trenger ny og bedre forståelse av motivasjonsfaktorer for deltakelse i både kultur og frivillighet i lys av begreper som egeninteresse og altruisme, frivillighet og plikt, selvrealisering og -utvikling versus omsorg, sosial samhandling og inkludering.

- **De unge eldre**

Interessen for å kartlegge arbeids- og fritidsaktivitetene til denne gruppen er økende internasjonalt. Den såkalte «eldrebølgen» omfatter en stor gruppe, de har bedre helse en tidligere tiders pensjonister og forskning viser at helsegevinsten ved frivillig deltakelse på individnivå er størst for denne gruppen

- **Nye trender i kultur og frivillighet**

Forskning om nye trender, fritidsaktiviteter, kulturaktiviteter og frivillig engasjement. For eksempel om kunst- kultur- og religionsturisme, eller om festivalene og konsertene i spennet mellom kultur, frivillighet, fellesskap og gruppetilhørighet, identitet og selvrealisering. Skjer det en renessanse for fellesskapsbyggende aktiviteter som korsang og dans? Andre trender som knyttes til lykke og livskvalitet er for eksempel friluftsliv, mosjonsløp, risikosport, hage og kolonihager. Det finnes også lite forskning om

endringer i barn og unges tilgang til ulike typer kultur og frivillighet.

- **Kunnskapsoversikter**

To forslag:

1. *Sosiale medier* er et tema som er lite utforsket med tanke på livskvalitet. Har ny kommunikasjonsteknologi betydning for tidsbruk på jobb eller får vi mer fritid? Sosiale mediers betydning for sosial isolasjon vs. ansikt-til-ansikt-deltakelse i sosiale fellesskap for ulike aldersgrupper.
2. Forskning om livskvalitet hevder at ekteskap og religiøsitet er gunstige lykkfaktorer. Verdiutviklingen i Norden går derimot mer i retning av sekularisme og alternative familie og livsstilsformer. Oversikt over forskning om *familieformer, livsstil og deltagelse i kultur og frivillighet*, blant annet singeliv, homofili og livskvalitet

Oppsummering

Når vi skal oppsummere forskningen som er presentert i rapporten, kan det være nyttig å skille mellom individ- og samfunnsnivå. Kultur og frivillighet har stor betydning for lykke og livskvalitet både for den enkelte som deltar i kultur og frivillighet, men i enda større grad for kvaliteten på et samfunn. Det vil først være nødvendig å minne om metodeproblemene man har i dette feltet. For det første er det svært vanskelig å skulle identifisere enkeltfaktorer som har en positiv effekt på lykkenivået. Innen helsefeltet er dette blant annet knyttet til at forskning om forebygging er et langt mer usikkert felt enn forskning om behandling og rehabilitering. I lykkeforskningen søker man å løse slike usikkerheter ved å spørre enkeltpersoner om deres opplevde lykke og tilfredshet. Dette kobles så sammen med andre typer av variabler. Med store matriser vil man imidlertid også kunne innvende at det er vanskelig å påvise kausalsammenhenger mellom lykke og andre faktorer. Når det er sagt, så synes det ikke tvil om at det finnes sammenhenger mellom for eksempel naturopplevelser, friluftsliv, korsang eller kunstopplevelser og det å oppleve økt livskvalitet. Man finner ofte en samvariasjon, men det er vanskelig å måle kausalitet.

Det er presentert noe forskning i denne rapporten som søker å avdekke kausalitet mellom det å delta i for eksempel frivillig arbeid og effekten det har på opplevd lykke. I lykkeforskningen bruker man survey-undersøkelser og direkte spørsmål om opplevde lykke. Det finnes lite «lykkeforskning» som belyser deltakelse i kultur og frivillighet ut fra denne tilnærmingen. Hellevik kobler imidlertid deltakelse i kulturaktiviteter (museum, teater og lignende), lesing, tv-titting og friluftsliv med spørsmål knyttet til lykke. Han finner imidlertid ikke store utslag på det norske lykkenivået, verken positive eller negative, for disse aktivitetene. Man kan imidlertid innvende at manglende kausalitet mer har å gjøre med metodiske aspekt, enn at kultur og frivillighet ikke spiller noen rolle for det norske lykkenivået. Innen medisinske fag har man forsøkt på andre tilnærminger. For eksempel har man foretatt helseundersøkelser av et bestemt antall deltakere og så «utsatt» dem for kulturaktiviteter ved jevne mellomrom i en tidsperiode. I etterkant har man så gjort en ny helseundersøkelse samt delt ut spørreskjema med spørsmål om opplevd helse.

Man finner heller ikke ved slike eksperiment store positive utslag, og ei heller negative. Men også dette kan knyttes til svakheter ved metoden og problemet med å skulle isolere en bestemt faktor som påvirker lykkenivået.

Når det gjelder frivillighetsfeltet og forskning som søker å avdekke individers opplevde lykke, så finnes det både mer forskning og funn som er tydeligere. Her synes imidlertid alder og livssituasjon å være avgjørende for hvorvidt frivillig engasjement medfører lykke. Det er særlig forskning om eldre som hevder å finne en positiv sammenheng. Her er det artikler som til og med påstår at livskvaliteten ved å utføre frivillig arbeid er større for en eldre person som utøver arbeidet, enn for personen som mottar tjenester fra frivillig arbeid. En annen aldersgruppe som synes å ha stort utbytte av et frivillig engasjement, er ungdom. Amerikansk forskning viser til betydelige effekter for slik deltakelse, særlig knyttet til de sosiale aspektene og inkludering. Det vektlegges her også at slik deltakelse er viktig for den sosiale utjevningen og for sosialisering. Det er særlig ungdom fra vanskeligstilte hjem som har størst effekt av dette. Når det gjelder voksne personer er det mer tvetydig hvorvidt frivillig deltakelse medfører økt livskvalitet, eller om det også kan bidra til redusert livskvalitet. I lykkeforskningen er alder en sterk faktor i lykkenivået, og det er 40-åringene som har lavest uttelling på lykkeskalaen. I forskningen knyttes dette ofte til problemet med å balansere arbeid og fritid, tidsbruk og den velkjente «tidsklemma». For denne gruppen som allerede strever med å sjonglere krav fra flere hold, kan frivillig arbeid oppleves mer som plikt. Undersøkelser avdekker blant annet at frivillig deltakelse for denne gruppen kan medføre krysspress og opplevelse av utilstrekkelighet ut fra forventninger fra blant annet egne barn, ektefelle, andre frivillige og også mellom ulike frivillige engasjement. På individnivå kan man oppsummert si at det finnes lite forskning som knytter deltakelse i kultur og frivillighet til opplevd livskvalitet. Samvariasjonen synes stor, men det er vanskelig å utforme gode undersøkelsesopplegg som avdekker årsakssammenhenger.

På samfunnsnivå synes det imidlertid ikke tvil om at kultur og frivillighet utgjør svært viktige områder for lykkenivået og livskvaliteten i et samfunn. I noen sammenhenger ses det som både årsak og virkning for kvaliteten i et samfunn. Lykkeforskningen identifiserer «lykkelige samfunn» som demokratiske, tillitsfulle, stabile, inkluderende og samfunn med en desentralisert myndighet. Det å leve i slike samfunn er de viktigste forutsetningene for enkeltindivider livskvalitet. Internasjonale indekser som søker å måle livskvalitet plasserer de nordiske landene på de øverste plassene. Økonomer og statsvitere peker ofte på de viktige tillitsstrukturene i de nordiske landene som sentrale for både kvaliteten og rikdommen i de nordiske landene. Forskere som blant annet Robert Putnam knytter videre produksjon av tillitsstrukturer til nettopp kultur og fritid. En stor frivillig sektor skaper tillitsfulle samfunn, og tillitsfulle samfunn har stor frivillig sektor.

Når man skal belyse betydningen av kultur og frivillighet for livskvalitet, helse og trivsel vil man altså, med bakgrunn i de sentrale bidragene i lykkeforskningen, kunne hevde at en levende og stor kultur og frivillig sektor har betydning for suksesskriteriene i de nordiske landene. Det å bevare og styrke aktivitetene her vil altså være et bidrag til å styrke livskvaliteten. Først og fremst for å bevare og bedre et allerede «godt samfunn», men også for opplevelsen av livskvalitet for den enkelte. Lykkeforskningen springer ut av bekymringer om reduksjon i livskvalitet i mange vestlige land. Særlig i land som Storbritannia og USA ser man utviklingstrekk som har negativ betydning for samfunnets tillitsstrukturer. Det finnes lite forskning i Norge som indikerer at de nordiske landene går i samme retning, men faktorer knyttet til arbeidsmarkedet, skillet mellom arbeid og fritid, redusert lykke blant 40-åringene, isolasjon i ulike aldersgrupper og ekskludering av enkeltgrupper – er aspekt som knyttes til den negative utviklingen. Putnam peker på urbanisering, likestilling (to-karriere-hushold) og tv-titting som enkeltfaktorer med en negativ innvirkning for det sosiale limet generelt og engasjement i frivillig sektor spesielt. Disse, og andre utviklingstrekk som påpekes i lykkeforskningen, er tendenser som også skjer i de nordiske landene. Det finnes ikke tilstrekkelig forskning til å kunne vurdere relevansen av disse faktorene fra andre land.

Inglehart med flere belyser individualiseringsprosesser ved å vise til endringer i verdigrunnlaget. De finner blant annet at de nordiske landene er særlig kjennetegnet av en sekulær og moderne verdiprofil med svekkede familieverdier, og stor grad av individualisme med sterke verdier for selvrealisering og «self-expression». I stedet for å slutte at individualiseringsprosesser med nødvendighet fører til reduksjon i frivillig engasjement, er det mulig at man må belyse ulike motivasjonsfaktorer for deltakelse i frivillighet om man vil forstå disse aktivitetenes betydning for livskvalitet. Fremfor å skille mellom egoisme og altruisme foreslår blant annet Robert Stebbins at man må utvikle en forståelse for at selvrealisering, utvikling og foredling av talent, karriereaspektet, identitet og inkludering i et sosialt miljø, det vil si aspekt som kan karakteriseres som egeninteresse, er viktige faktorer i dagens engasjement i frivillighet og det han betegner som «serious leisure». Om man videre belyser dette ut fra Ottar Helleviks skille mellom idealisme versus materialisme i de norske verdiene, så vil man også ut fra denne dikotomien kunne drøfte hvorvidt et slikt skille er treffende, eller hvorvidt man snarere må se materialisme som en innvedt del av identitet og selvuttrykkende verdier i alle deler av samfunnet.

De nordiske landene ligger høyt på de internasjonale målingene av livskvalitet i verden. Dette forklares i stor grad som en virkning av den nordiske demokratimodellen, velferdsstaten, tilliten og rikdommen i disse landene. Inglehart vektlegger imidlertid også at verdiprofilen i disse landene må ses i denne sammenheng, også når det gjelder individualisme og grad av selvrealisering og self-expression i skandinaveres verdiprofil.

Det finnes ikke et godt vitenskaplig grunnlag for å uttale seg om betydningen av kultur og frivillighet for livskvaliteten. Det finnes indisier, både på samfunnsnivå og på individnivå, og det finnes en samvariasjon mellom deltakelse på aktiviteter innen kultur og frivillighet, men ingen entydige kausalitetssammenhenger. Når man imidlertid anlegger lykkeforskningens tilnærming, det vil si å rette blikket mot det styrkende, lykkebringende og helseforebyggende, så er det mye som tyder på at kultur og frivillighet er en viktig, og potensielt undervurdert, kilde til å øke livskvaliteten både for den enkelte og i det politiske arbeidet med å skape et (enda) bedre samfunn.

Litteratur

- Aasgaard, T. (red.) (2006). *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen.
- Ahmed, S. (2008). «The Happiness Turn» in *Happiness (New Formations)*. London: Lawrence & Wishart Ltd.
- Ahmed, S. (2008a): «Multiculturalism and the Promise of Happiness» in *Happiness (New Formations)*. London: Lawrence & Wishart Ltd.
- Anderson, Branislav, Vermeulen, Lily-Yrjanainen, Zigante (2009). *Second European Quality of Life Survey Overview*. Rapport fra European Foundation for the Improvement of Living and Working Condition, Dublin.
- Balsnes, A.H (2009). *Å lære i kor – Belcanto som praksisfellesskap*. PhD-avhandling, Norges Musikkhøgskole.
- Barstad, A. (2009). «Gode venner – sjeldne fugler?» i *Samfunnsspeilet*. SSB, 1/2009.
- Blanchflower, D. & A. Oswald (2008). «Is well-being U-shaped over the life cycle?» i *Social Science & Medicine*, 66: 1733-1749.
- Bjørkvold, J.R. (2007). *Det musiske menneske*. Oslo: Freidig Forl.
- Dale-Olsen, H. (2007). «Lykke og glede – interessante begreper for politikk og forskning?» i *Søkelys på arbeidslivet*, 24: 361-374.
- Dekker, P. & A. van den Broek (1998). «Civil Society in Comparative Perspective: Involvement in Voluntary Associations in North America and Western Europe» in *Voluntas* 9 (1):11-38.
- Dokument nr. 8: 108 (2008-2009)
- Fjeldstad, U. (2009). «Lykke og velstand hos Adam Smith» i *ARR Idèhistorisk Tidsskrift* nr. 1/2009
- Foster-Bey, Grimm & Dietz (2007): *Keeping Baby boomers Volunteering. A research Brief on Volunteer retention and Turnover*. Washington: Corporation for national & community service.
- Frey, B. & A. Stutzer (2002). *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Well-being*. Princeton: Princeton University Press.
- Frey, B. (2009). *Happiness. A Revolution in Economics*. Munich: The MIT Press.
- Fugelli, P. & B. Ingstad (2000). «Natur og helse – slik folk ser det» i *Tidsskrift for den Norske Legeforening*.

- Fugelli, P. & B. Ingstad (2009). *Helse på Norsk*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Gilje, N. (2009). «Det paradisiske panoptikon. Ole Hallesby om lykken i det hinsidige» i *ARR Idèhistorisk Tidsskrift* nr. 1/2009.
- Grape, C., Theorell T, Wikström BM, Ekman R. (2009). «Choir singing and fibrinogen. VEGF, cholecystokinin and motilin in IBS patients» in *Med Hypotheses*, Feb;72(2):223-5.
- Gunnell, B. (2004). «The happiness Industry» i magasinet *New Statesman*, 6. sept.
- Gripsrud, J., H. Sjøvaag, I. Voster & L. Lunde (2006). *Kunstnerisk kapital – en utnyttet ressurs? Et eksplorerende forprosjekt om billedkunstens forhold til omverdenen*. Rapport for Bergen Kommune.
- Hall, P. (2002). «The role of government and the distribution of social capital» in Putnam & Gross (eds) *Democracies in Flux*. New York: Oxford University Press.
- Haworth, J. & A.J. Veal (eds) (2004). *Work and Leisure*. New York and Sussex: Routledge Inc.
- Helle, A. (2007): «Erfaringer med å utvikle nye arbeidsrettede tiltak» i *Tidsskrift for Psykisk helse* vol. 4, nr. 3.
- Hellevik, O. (1996). *Nordmenn og det gode liv. Norsk Monitor 1985-1995*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hellevik, Ottar (2003). «Economy, values and happiness in Norway» i *Journal of Happiness Studies*, 4: 243-283.
- Hellevik, Ottar (2008). *Jakten på den Norske Lykken*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hjort, P. (1994). Om samsykdommene. i *Helse for alle! Foredrag og artikler. Utretningsrapport nr. U1-1994*, p. 75-85. Oslo: Statens institutt for folkehelse.
- Hylland Eriksen, Thomas (2008). *Storeulvsyndromet. Jakten på lykke i overflodssamfunnet*. Oslo: Aschehoug.
- Informasjonsbrosjyre for Galleri VOX/Vågsbunnen Fellesatelier feb. 2005.
- Inglehart, R. (1977). *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles Among Western Publics*. Princeton: Princeton University Press.
- Inglehart, R. (1990). *Cultural Shift in Advanced Industrial Societies*. Princeton: Princeton University Press.
- Inglehart, R. (1999). «Trust, Well-being and Democracy» in Warren, M.E. *Democracy and Trust*. Cambridge, Cambridge University Press. pp. 88-120.
- Inglehart, R. (1997). *Modernization and Postmodernization*. Princeton: Princeton University Press.
- Inglehart, R. & Pippa Norris (2004). *Sacred and Secular: Religion and Politics World Wide*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Inglehart, R., M. Basáñez, J. Diez-Medrano, L. Halman & R. Luijkx (2004). *Human beliefs and Values: A cross-cultural sourcebook based on the 1999-2002 values survey*. Siglo XXI Editores, Mexico, D.F.
- Jackson, T. (2009). *Prosperity without growth? The transition to a sustainable economy*. Rapport fra Sustainable Development Commission, London.
- Johns, H. & P. Ormerod (2007). *Happiness, Economics and Public Policy*. London: The Institute of Economic Affairs.
- Kahneman, D., & A. B. Krueger (2006). «Developments in the measurement of subjective well-being» i *Journal of Economic Perspectives*, 20 , pp 3-24.
- Layard, R. (2005). *Happiness – Lessons from a new science*. London: Penguin Press.
- Lima, I. & B. Slagvold (2009). «Det gode nabolaget finnes mest på bygda» i *Samfunnsspeilet*. SSB, 1/2009.
- Loga, J. (2008). «Kunsten å balansere mellom kunst, arbeid og psykisk helsearbeid. Evaluering av Galleri VOX/Vågsbunnen Fellesatelier». Notat nr. 9/08, Rokkansenteret.
- Loga, J. (2005). *Godhetsmakt. Verdikommisjonen – mellom politikk og moral*. Dr.gradsavhandling, Rapport nr. 90, Institutt for Administrasjon og Organisasjonsvitenskap, UIB.
- Mostofsky, D. & L.D. Zaichowsky (eds) (2002). *Medical and psychological Aspects of Sports and Exercise*. New York: Fitness Information Technology Inc.
- Müller, C. (2001). «Women in the International Gardens: How subsistence production leads to new forms of intercultural communication» in Bennholdt-Thomsen, Veronika/Faraclas, Nick/v. Werlhof, Claudia (eds): *There is an Alternative. Subsistence and Worldwide Resistance to Corporate Globalization*. London: Zed Books.
- Nussbaum, M & A. Sen (eds) (1993). *The Quality of life*. Oxford: Claredon.
- Nussbaum, M. (2010). *From Disgust to Humanity: Sexual Orientation and Constitutional Law*. USA: Oxford Univ. Press.
- Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. NOVA Rapport 3/01.
- Putnam, R.D (2000). *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*: New York: Simon & Schuster.
- Putnam, R.D (1993). *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton: Princeton University Press.
- Rabbås, Ø. (2009). «Lykken er å lykkes» i *ARR Idèhistorisk Tidsskrift* nr. 1/2009
- Rothstein, B. (2002). «Social Capital in the Social Democratic State» i Putnam & Gross (eds) *Democracies in Flux. The Evolution of Social Capital in Contemporary Society*. New York: Oxford University Press.

- Ruud, E. (2001). *Varme øyeblikk: om musikk, helse og livskvalitet*. Oslo: Uni-pub.
- Sassen, S. (2008). *Globaliseringens sosiologi*. Oslo: Pax Forlag A7S.
- Shepard, R. (2002). «Importance of Sport and Exercise to Quality of Life and Longevity» in Mostofsky & Zaichowsky (eds) *Medical and Psychological Aspects of Sports and Exercise*. Boston: Fitness Information Technology Inc.
- Schor, J. (1991): *The Overworked American: The Unexpected decline of Leisure*. New York: Basic Books.
- Seligman, M.E.P. & M. Csikszentmihalyi (2000). «Positive Psychology: An Introduction» in *American Psychologist* 55 (1): 5-14.
- Seligman, M.E. P., T. Steen, N. Park, & C. Peterson (2005). «Positive psychology progress: Empirical validation of interventions» in *American Psychologist* 60 (5): 410-421.
- Sennett, R. (2001). *Det fleksible mennesket. Personlige konsekvenser av å arbeide i den nye kapitalismen*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Sosial og helsedirektoratet (2002) *Fysisk aktivitet og Helse. Anbefalinger. Rapport Nr. 2/2002*.
- SHD, KD og Norsk Kulturråd (1999). *Fra prosjekt til hverdagsliv. Om regjeringens kultur- og helsesatsing*. Oslo:1999.
- Sivesind, K-H (2007). *Frivillig sektor i Norge 1997-2004. Frivillig arbeid, medlemskap, sysselsetting, økonomi*. Oslo, ISF-rapport.
- Spring, K., N. Dietz & R. Grimm (2007). *Youth helping America. Levelling the Path to Participation: Volunteering and Civic Engagement Among Youth from Disadvantaged Circumstances*. Washington: Corporation for National & Community Service.
- Stebbins, R. (2001). *New Directions in the Theory and Research of Serious Leisure*. Ontario/New York: The Edwin Mellen Press.
- Stebbins, R. (2004a). «Serious Leisure, Volunteerism and Quality of Life» i Haworth & Veal *Work & Leisure*. Sussex: Routledge.
- Stebbins, R. (2004b). *Between Work & Leisure. The Common Ground of Two Separate Worlds*. London/Brunswick: Transaction Publisher.
- Stebbins, R. & M. Graham (eds) (2004). *Volunteering as Leisure. Leisure as Volunteering. An International Assessment*. Cambridge: CABI Publishing.
- Stoknes, P. (2007). *Penger og sjel – En ny balanse mellom finans og følelser*. Oslo: Flux forlag.
- Svendsen, G.T. & G.T.H. Svendsen (2006). *Social Kapital. En Introduktion*. København: Hans Reitzels Forl.
- Theorell T, Hartzell M och Näslund S (2009). «A note on designing evaluations of health effects of cultural activities at work in *Arts and Health* 1: 89-92. TIME Magazine, June 2006.
- Topor, A. (2006): *Hva hjelper? Veier til bedring fra alvorlige lidelser*. Oslo: Kommuneforlaget.

- Trondalen, G. & E. Ruud (2008). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi: en antologi*. Oslo: Senter for musikk og helse, Norges Musikkhøgskole.
- Veblen, T. (1970). *The Theory of the Leisure Class*. London: Allen and Unwin.
- Vigeland, K (2006). *Lykkelig. Om lykke og menneskets behov*. Oslo: Humanist Forlag.
- Vittersø, J. (1991). *Livskvalitet i et jegersamfunn: Om utviklingsprosesser i Grønland*. Hovedfagsoppgave, UIO.
- Vittersø, J. (1998). *Happy People and Wonderful Experience: structure and predictors of subjective well-being*. Dr.psycol thesis. Oslo: Institutt for psykologi.
- Vittersø, J., M. Vorkinn, O.I. Vistad & J. Vaagland (2000). «Tourists experience and attractions» i *Annals of Tourism Research*, Vol. 27, Issue 2, pp. 432-450.
- Weber, M. (1995). *Den protestantiske etikk og kapitalismens ånd*. Oslo: Gyldendal.
- Wollebæk, D. (2009). *Change in Local Voluntary Associations*. PhD dissertation, Institutt for sammenlignende politikk, Bergen.
- Wollebæk, D., P. Selle & H. Lorentzen (2000). *Frivillig innsats: sosial integrasjon, demokrati og økonomi*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Wollebæk, D. & P. Selle (2002). *Det nye organisasjonssamfunnet. Demokrati i omforming*. Bergen: Fagbokforlaget.
- World Values Survey (2009). «Values change the world. World values Survey». www.worldvaluessurvey.org.
- Øverenget, E. (2006). *Lykkens filosofi*. Oslo: Aschehoug

Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor

Rapport 2010:1

<i>Forfatter/Author</i> Jill Loga
<i>Tittel/Title</i> Livskvalitet Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke. En kunnskapsoversikt
<i>Sammendrag</i> Rapporten presenterer en kunnskapsoversikt over forskning om betydningen av kultur og frivillighet for livskvalitet, helse og trivsel. Rapporten står tematisk av tre deler. Den første delen beskriver fremveksten av forskningsfeltet knyttet til begrepene lykke (happiness), trivsel (subjective well-being) og livskvalitet (quality of life). I den sammenheng belyses også enkelte internasjonale indekser som sammenligner land ut fra slike mål og søker å rangere "verdens beste land". Dette er indekser som ikke kun belyser økonomiske forhold, men som i tråd med lykkeforskningen også inkluderer subjektive vurderinger, psykiske og emosjonelle aspekt. Den nye disiplinen kalt lykkeforskning er etablert ut fra et paradoks i vestlige samfunn som tilsier at økt velstand ikke følges av en tilsvarende vekst i opplevd livskvalitet. Lykkeforskning er derfor en tverrfaglig forskningsdisiplin som fremmer flere mål for utvikling og fremskritt, enn de rent økonomiske, basert på blant annet positiv psykologi, økonomi, hjerneforskning, statsvitenskap, sosiologi and filosofi. Rapportens andre del omhandler forskning om frivillighet og livskvalitet og del tre belyser kultur og livskvalitet. Det skilles i begge disse to delene mellom betydningen av kultur og frivillighet for livskvalitet og lykke på samfunnsnivå, og betydningen slik deltakelse har på individnivå. I lykkeforskning vektlegges grad av tillit i et samfunn som et grunnleggende aspekt for samfunnskvalitet og videre for livskvaliteten til den enkelte borger. Det er derfor særlig på samfunnsnivå man finner en sterk vektlegging av kultur og frivillighet i lykkeforskningen. Hensikten med rapporten er å sammenstille forskningsbasert kunnskap om disse temaene, slik at man bedre kan identifisere viktige problemstillinger for videre forskning.
<i>Emneord /Index terms</i> Livskvalitet (quality of life), trivsel (subjective well-being), lykke (happiness), frivillighet (voluntarism), frivillige organisasjoner (non-profit organisations), fritid (leisure), kunst og kultur (art & culture), musikk (music), sang (song), friluftsliv (outdoor activity)
<i>Summary</i> This is a state of the art report on the subject of voluntarism, art and culture and their impact on quality of life, health and well-being. The report consists of three parts. The first describes the emergence of a new scientific discipline on happiness, well-being and quality of life. The report presents some international indexes which measure and range different countries on development. These indexes do not only measure economic aspects but, in line with the happiness research, also include subjective reviews, psychological and emotional aspects. The new discipline called happiness research was established on what is characterised a Western paradox, namely that Western societies have become richer but their citizens have not become happier. Happiness research is therefore an interdisciplinary field which promotes not only economic measurements of development, but also research from e.g. positive psychology, brain science, political science, sociology and philosophy. The second part of the report illuminates research on voluntarism and happiness, and part three deals with culture and quality of life. In both parts the report distinguishes between the significance of culture and voluntarism for happiness on a societal level on one hand, and on an individual level on the other. Research on happiness emphasizes the level of trust in societies as a core subject for the quality of a society, and for the level of subjective well-being among citizens. Thus, happiness research states the importance of culture and voluntarism to the quality of life first and foremost at the societal level. The report seeks to compile scientific knowledge on these subjects and creates the base for identifying important questions and further research in this field.