

Sammendrag

Hensikten ved studien har vært å utforske menneskers forståelse av, og forhold til, lykke. Informantkriteriene har basert seg på følgende likheter: alder (40-50 år) og høyere utdanning, og ulikheter: familiesituasjon, tro, yrke og kjønn. Jeg la også vekt på at informantene skulle ha yrkeserfaring som omhandlet interaksjon i relasjon, enten en-til-en, eller en-til-gruppe.

Det empiriske forskningsmaterialet i oppgaven er samlet inn ved et halvstrukturert dybdeintervju, og baserer seg på fenomenologisk og hermeneutisk metode. Datamaterialet ble analysert ved anvendelse av Giorgis fenomenologiske metode. Analyseresultatene består av hovedkategoriene (1) Øyeblikkets gleder, (2) Autentisitet = styrker = lykke, (3) Ubetinget kjærlighet, (4) Å identifisere og styrke signaturstyrkene og (5) Følte føringer for å ha visse styrker.

Kategoriene ble belyst av litteratur tilknyttet den positive psykologien. Blant de hyppigste nevnte teoretikerne er blant annet Diener, Ryan & Deci, Carlquist og Seligman. Studien beskriver et hedonisk og eudaimonisk lykkeperspektiv, og presenterer teorier underlagt de ulike perspektivene. Det redegjøres også for Seligmans tre veier til lykke og hvordan disse sees i sammenheng med de overnevnte perspektivene. Informantenes forståelse av, og forhold til, lykke, sees i sammenheng med Seligmans tre veier til lykke. I drøftingskapittelet diskuterer jeg blant annet hedonismen som en verdinøytral forståelse av lykke, hvorvidt det er rom for å utøve signaturstyrker i dagens samfunn og om Seligmans tre veier kan forstås som en modningsprosess.

Abstract

The purpose of the study was to explore how individuals related to happiness. The criterias were based on similarities in age (40-50 years) and high education, and differences in family situation, religious beliefs, occupation and gender. I also emphasized that the informants should have work related experience in either one-to-one, or one-to-group, interaction.

The empirical research material is collected by a semi structured depth interview and is based on phenomenological and hermeneutical methods. The data were analyzed using Giorgis' phenomenological method. The results consists of three main categories (1) Momentary pleasure, (2) Authenticity = love and (3) Unconditional love.

The categories are mainly discussed by means of a theoretical framework within the positive psychology. Among the most cited theorists are Diener, Ryan and Deci, Carlquist, and Seligman. The study describes a hedonic and eudaimonic happiness perspective, and presents theories subject to those two perspectives. Seligmans three pathways to happiness are also mentioned, and how these pathways connect to the perspectives mentioned above. The individuals understanding, and relation, of happiness is seen in conjunction with Seligman's three pathways to happiness. In chapter 5 I discuss the hedonic perspective as a value-neutral understanding of happiness, how exercising the individuals' signature strengths in today's society is seen, and if Seligman's three pathways can be understood as a process of development.

Det er krefter som kanskje kan virke onde, men som egentlig lærer deg hvordan du skal gjøre din egen historie virkelig. De forbereder ånden din og viljen din, for det finnes en stor sannhet på denne planeten: Når du virkelig ønsker noe og streber mot det, uansett hvem du er eller hva du driver med, er det fordi dette ønsket ble født i universets sjel. Den er din oppgave på jorden.

(...)

Å oppfylle sin egen historie er menneskenes eneste forpliktelse. Alle ting er én. Og når du virkelig ønsker deg noe, vil hele universet arbeide for at ønsket ditt skal bli oppfylt. (Coelho, 2012, s. 201)

Forord

Å få forståelse for hvem jeg er, har alltid vært viktig for meg. Jeg kan ikke huske en hverdag uten refleksjon rundt hvem jeg er, hva jeg ønsker i livet og hvordan jeg kan oppnå ønskene. Samtidig har jeg alltid vært opptatt av å ivareta menneskene rundt meg, og jeg har blitt definert som naiv når jeg har ytret ønsket mitt om at «alle mennesker i verden skal ha det bra». Ønsket bak å utforske temaet lykke er flerdelt: (1) jeg ønsker å forstå hva lykke er for meg så *jeg* kan leve lykkelig, (2) jeg ønsker å forstå min egen lykkeprosess så jeg kan bistå andres prosess, og (3) jeg ønsker å skape fred i meg selv så verden blir et mer fredelig sted. Resultatene av selvutviklingsprosessene jeg begynte sent i tenårene ser ut til å nå et vendepunkt i løpet av masterperioden. Det kjennes ut som fordypningen i oppgaven har bidratt i positiv retning.

Ved oppgavestart opplevde jeg en intens søken etter et livssyn som føltes riktig for *meg*. Dette var et resultat av å føle grunnen forsvinne under føttene mine. I ettertid aner jeg konturene av en eksistensiell krise. Masteroppgaven er et resultat av den tøffeste perioden i livet mitt så langt. Redsler og sannheter som hadde fungert som grunnsteiner i meg ble tvunget frem som følge av komplekse og altoppslukende relasjoner. Når jeg nå ser tilbake på den, til nå, mest utfordrende og smertefulle erfaringen jeg har opplevd, minnes jeg Edwards (2008) beskrivelse av sjelens reise:

Og noen ganger må vi inngå en symbiose med mørket, sitte i hvalens buk og la oss synke ned i våre egne dyp i stedet for å prøve og flykte eller løpe vår vei. I stedet for å kjempe imot må vi la mørke forvandle oss og stole på at alkymien vil produsere sitt eget gull. (Edwards, 2008, s. 201)

Tryggheten jeg har utviklet fremstår som et solid fundament når jeg fortsetter fremover i livet. Da jeg startet masteroppgaveprosessen var forventningene mine splittet. Basert på andres erfaringer og refleksjoner hadde jeg en idé om at oppgaven skulle være karrierenyttig. Den skulle være smertefull å gjennomføre. Sluttproduktet skulle være like krevende å lese som de vitenskapelige artiklene jeg hadde møtt gjennom pensum. På den andre siden hadde jeg et ønske om personlig vekst som virkelig skulle føles på kroppen. Jeg ønsket et kunnskapsgrunnlag for å vurdere hvordan jeg forholdt meg til det å være lykkelig. Jeg ville danne egne sannheter som føltes riktig for *meg*. Å få lov til å systematisk utforske så personlige og spennende spørsmål føltes som en gave. Jeg er takknemlig for at jeg valgte en oppgave jeg hadde lyst til å jobbe med, og for at jeg har fått erfare vitenskapelig metode. Jeg håper fremtiden har mer frihet til individet.

I korte perioder slår følgende tanke meg: oppgaven vil aldri ha samme relevans for personen som velger å lese den, som oppgaven har hatt for meg. Å lese om veien til lykke vil ikke være noe annet enn ord. Søken etter lykke er derimot en prosess som føles på kroppen, og det er *det* jeg mener man vil finne betydningsfullt. I beste fall vil oppgaven inspirere leseren til å stille store spørsmål. Forhåpentligvis vil dette iverksette en meningsfull og berikende prosess, slik jeg var heldig å få oppleve.

Takk

Jeg vil takke Jonathan Reims, både for faglig veiledning, og for evnen til å stille gode spørsmål, lytte, og for å ha delt innsikt og refleksjon. Takk for at jeg fikk frie tøylar gjennom prosessen. Jeg vil også takke Jan Arvid for å ha tatt seg tid til å forklare hvilke mangler den første oppgaven hadde, samt for å ha forklart meg vitenskapelig skriving under prosessen «master 2.0».

Håkon, jeg er takknemlig for at du har stått støtt ved siden av meg gjennom fire måneder med oppgaveinnsjurt, og et år med omskriving og ny innsjurt av oppgaven. Takk for at du får meg til å le så jeg mister pusten, og for at du hele tiden har tiltro til hva jeg kan mestre.

Jeg vil også takke Pappa, for å ha bidratt med oppmuntrende «smartpakker», tanker (både oppgaverelatert og personlig), lenker og korrekturlesing. Takk Mamma, for at du har gitt meg motstand. Det har bidratt til å gjøre meg så sterk jeg er i dag. Styrken min er kanskje ikke synlig med det blotte øye, men jeg føler den jevnlig, og for det er jeg takknemlig. Jeg setter også stor pris på lykkesmykket jeg fikk da jeg leverte oppgaven. Jeg er glad i dere.

Til slutt vil jeg takke meg selv, for at jeg så ofte jeg kan velger å være meg selv, og for å ha valgt med hjertet når det gjelder masteroppgave. Selv om jeg i perioder er frustrert over hvordan jeg fungerer er jeg takknemlig for alt jeg muliggjør, både i eget og andres liv. Jeg håper jeg alltid tør å drømme stort.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Oppgavens struktur.....	3
2	Teori.....	5
2.1	Lykke = «well-being»	5
2.2	Introduksjon til emnet	5
2.3	Hovedretninger innen lykkeforskning	6
2.3.1	Hedoniske teorier	7
2.3.2	Livstilfredshet	8
2.3.3	Eudaimoniske teorier	9
2.3.4	Objektive teorier	10
2.4	Seligmans forståelse av lykke	11
2.4.1	The pleasant life: past, present and future.....	11
2.4.2	The good life: embodying the six virtues and cultivating the 24 strengths	12
2.4.3	The meaningful life.....	13
3	Metode	15
3.1	Vitenskapsteoretisk forankring	15
3.2	Kvalitativ forskningsmetode	15
3.3	En fenomenologisk tilnærming.....	17
3.4	En hermeneutisk tilnærming	18
3.5	Semistrukturert intervju som datainnsamlingsstrategi	18
3.6	Mikroferdigheter – et sentralt aspekt ved det kvalitative intervjuet	20
3.6.1	Passiv lytting	20
3.6.2	Aktiv lytting	21
3.7	Utvalgskriterier og valg av informanter.....	22
3.8	Amedeo Giorgis analysemodell	23
3.9	Kvalitet i forskningen: generaliserbarhet, reliabilitet og validitet	24

3.10	Etiske vurderinger	25
4	Resultatkapittel	27
4.1	Om lykke	27
4.2	Øyeblikkets gleder.....	27
4.2.1	Å kjøpe lykke.....	28
4.2.2	Skillet mellom nytelseslykkens- og værensdimensjonens natur	28
4.3	Autentisitet = styrker = lykke.....	30
4.3.1	Sosialt pålagte styrker?	30
4.3.2	Å få kontakt med egne styrker	31
4.4	Ubetinget kjærlighet	32
4.5	Å identifisere og styrke signaturstyrkene	34
4.6	Følte føringer for å ha visse styrker	35
5	Drøftning	37
5.1	Øyeblikkets lykke.....	37
5.2	Autentisitet gjennom signaturstyrker.....	41
5.3	Håndtering av utfordringer.....	44
6	Avslutning	49
	Referanseliste.....	51
	Vedlegg	56
	Vedlegg A Taushetserklæring.....	56
	Vedlegg B Intervjuguide	58

1 Innledning

Det siste året på masteren var preget av dyp og kaotisk refleksjon rundt meningen med livet. Jeg observerte en trass i meg selv som ville at sannhetene jeg hadde lært skulle være feil. Forklaringen på hvorfor menneskene rundt meg var i vonde situasjoner over lang tid ble besvart med «sånn er livet», som om verden var et vondt og urettferdig sted. Jeg fikk inntrykk av at mennesket var uten trygghet, vilje eller styrke til å velge noe som føltes bedre. Dette førte til at jeg valgte å utforske temaet lykke, med problemstillingen «Hvordan oppleves lykke?» og underspørsmålene (1) hvordan beskriver informantene lykke, (2) hvilke faktorer trekker informantene frem som betydningsfulle for å oppleve lykke, og (3) hvordan forstår informantene en selverfart livsutfordring i sammenheng med det å være lykkelig? Jeg valgte å intervju mennesker som hadde fellestrekkene alder (40-50 år) og høyere utdanning, og som hadde ulike familiesituasjon, tro, yrke og kjønn. Jeg la også vekt på at informantene skulle ha yrkeserfaring som omhandlet interaksjon i relasjon, enten en-til-en, eller en-til-gruppe.

Oppgavens tema er av både personlig og faglig interesse. Jeg håper gjennomførelsen av oppgaven beriker meg gjennom innblikk i informantenes historier, og som følge av en systematisk søken etter egen lykke. Når jeg øker forståelsen for hva det vil si å være lykkelig vil jeg trolig også få økt innsikt i hva jeg kan gjøre for å bli lykkelig. Dette vil gi meg et grunnlag å arbeide ut fra i fremtidige klientrelasjoner. I likhet med to av informantene har jeg tatt utfordrende valg, og jeg har i den forbindelse følt på det informantene beskriver som en «eksistensiell krise». Å erfare hvilken beslutningskraft jeg har som individ, samt å ha stått gjennom ulike valgprosesser, har en rekke positive utfall; jeg vet hvor utfordrende det kan være å ta en beslutning, jeg har følt på kroppen hvilke frykter jeg har, i tillegg til hvordan det føles å forholde seg til disse, og jeg har fått økt forståelse for mine egne sannheter og hvordan sannhetene er grunnlaget for handling. Jeg har også økt forståelse for kreftene som holder handlingsmønstrene mine i live, som da også hindrer meg å gjennomføre endring. Jeg har følt på hvilke krefter jeg har, og hvor mektig det føles å la disse kreftene få større spillerom, samt endringene jeg opplevde i kjølevannet av å ha tatt en beslutning. Informantenes historier har gitt meg bekreftelse på at andre gjennomgår lignende prosesser. Den nyervervede kunnskapen er allerede anvendt gjennom klientrelasjoner i rådgivningsforetaket jeg driver, til nå med positive tilbakemeldinger. Når det gjelder oppgavens relevans for rådgivningsfeltet håper jeg å tilby muligheten til økt forståelse for lykke som noe alle kan ha et forhold til, men hovedsakelig lidelse som et aspekt ved den dypere lykke. Informantenes historier gir tydelige beretninger om lidelsen, eller kaosets, plass når det gjelder å leve lykkelig.

Ønsket mitt er at oppgaven fungerer som en påminnelse på viktigheten av å tillate kontrastfylte erfaringer for å oppnå lykke. Påminnelsen er i mine øyne like relevant for rådgivere som for mennesker innenfor andre fagfeltet, samt for privatpersoner.

Litteratur viser at lykke har vært et tema i over 2000 år, og man finner sitater fra Aristoteles' Nicomachean Ethics anvendt i dagligtale til og med i dag. Den positive psykologiens inntog har gitt et fornyet fokus på hva det vil si å være lykkelig og hvordan man selv kan bidra til ens egen lykke. Man ser stadig eksempler på lykkefokuset. I perioden 1985 til 2007 utførte Norsk Monitor et intervjuprosjekt med målinger annethvert år. Basert på resultatene fra undersøkelsen har Ottar Hellevik skrevet boka «Jakten på den norske lykken» ("Utviklingen i nordmenns verdisyn Resultater fra Norsk Monitor," 2012). Her tar Hellevik for seg hvorfor nordmenns lykke ikke stiger i takt med landets økonomiske vekst. Et av hovedtemaene innen den stadig økende mengden selvhjelpslitteratur er lykke, og bare i min egen bokhylle har jeg en rekke bøker basert på hva jeg kan gjøre, eller hvordan jeg kan tenke, for å bli mer lykkelig. Man kan også se det økende lykkefokuset på TV. I 2013 lanserte NRK serien «Prosjekt perfekt». I løpet av tre måneder skal en helt vanlig person teste alle livsstilsrådene hun kommer over i jakten på det perfekte. I 2014 lanserte NRK enda en lykkerelatert livsstilserie. Programleder Lisa Straume har en doktorgrad innen positiv psykologi, og skal i løpet av fire måneder veilede fire vanlige mennesker til er mer lykkelig liv.

For å utforske problemstillingen har jeg valgt å ta utgangspunkt i litteratur fra den positive psykologien med spesielt fokus på Martin Seligmans tre veier til lykke. I over 100 år har psykoterapi hatt et patologisk fokus. Forskere og helsearbeidere ser ut til å vektlegge abnormalitet. Både min personlige filosofi og yrkesfilosofi tar utgangspunkt i lidelsens eksistens. Først ved følelsesmessig kontakt med lidelsens kjerne tror jeg man kan skape varig endring i ønsket retning. Ved å fordype meg innen positivismen har jeg økt forståelsen av hva Seligman legger i styrker, samt hvilken effekt følelse av mening kan ha. En kombinasjon av et patologisk og positivistisk fokus kan skape en mer effektiv og varig endring i individet.

Ved hjelp av Helsedirektoratets rapport skrevet av Carlquist (2015) har jeg etablert et grunnlag for å forstå de ulike lykketradisjonene. De fleste teoretikerne anvender begrepet «well-being» om «lykke». Oppgaven anvender hovedsakelig begrepet «well-being», men der «lykke» er brukt tilsvarer det det engelske uttrykket. Inntrykket mitt er at teoretikere innen lykkeforskning ofte presenterer sammenligninger av ulike lykketeorier. Et visst skille ser allikevel ut til å eksistere. Deci og Ryan (2008); (Ryan & Deci, 2001) har skrevet flere artikler om den hedonistiske tradisjonen. Byrnes og Strohminger (2005); (Diener, Lucas, & Scollon, 2006) skriver om den

hedoniske tredemøllen, og Kahneman, Diener, og Schwarz (1999) presenterer ulike perspektiver på hedonisk lykke i boka «Well Being». Carlquist (2015) viser til livstilfredshet som en hybrid av hedonisk og eudaimonisk «well-being», og av den grunn har jeg vurdert livstilfredshetsperspektivet mindre relevant å trekke frem i oppgaven. Det eudaimoniske perspektivet utgjør motpolen til hedonismen. Aristoteles (1994-2009) gir en av de tidlige redegjørelsene for hvordan eudaimonia kan forstås som menneskets streben etter å leve ut sitt iboende potensiale i tråd med samtidens dyder. Ryff og Singer (2008) tar utgangspunkt i Aristoteles når de skriver «Know Thyself and Become What You Are». «Flourishing»-begrepet trekkes frem av Carlquist (2015) som en aspekt ved eudaimonisk «well-being», og viser til god fungering. Det knyttes også opp mot vekst og blomstring. Howell, Keyes, og Passmore (2013); (Keyes, 2010) bidrar også til forståelsen av «flourishing».

Kort oppsummert gir de overnevnte forskerne en forståelse av «well-being» som tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag, individuelle vurderinger av tilfredshet, som muliggjøring av evner, eller som tilstedeværelse, eller fravær av, objektive, målbare livsbetingelser. Oppgavens teorikapittel tar i stor grad for seg de ulike lykketradisjonene. Dette gir et grunnlag for forståelse av hvordan man kan forholde seg til det å være lykkelig. Det gir også et utgangspunkt for å forstå og tolke informantenes historier. Å tolke informantens historier i lys av omfattende og ulike lykketradisjoner blir for ambisiøst innen oppgavens rammer. Jeg har valgt å forstå informantenes historier ut fra Seligmans tre veier til lykke (*Martin Seligman, 2015; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Rashid, & Parks, 2006a*). Seligmans (ibid.) teori presenterer lykke forstått som nytelse, anvendelse av styrker og mening, og kan ligne de ulike lykketradisjonene jeg redegjør for i den innledende delen av teorikapittelet.

1.1 Oppgavens struktur

Oppgaven er strukturert i seks hovedkapitler. Innledningen gir en kort innføring i temaet. Teorikapittelet tar så for seg teori som kan knyttes til studien. Deretter følger metodekapittelet. Her omhandles den metodiske fremgangsmåten, samt en oversikt over vurderingene gjort underveis. Videre er analysekapittelet hvor du finner resultatene fra intervjuene. Diskusjonskapittelet tar for seg resultatene, og hvordan disse kan sees i sammenheng med teorien presentert i kapittel to. Oppgaven runder av med et avsluttende kapittel hvor det blant annet ses nærmere på betydningen av studien og implikasjoner for fremtidig forskning.

2 Teori

I dette kapittelet presenteres teori som i stor grad danner et bakteppe for forståelsen av problemstillingen og drøftingene av resultatene fra analysen i studien. Sentrale teorier som benyttes i drøftingen er presentert her. Begrepsavklaring finnes også i teorikapittelet, i tilknytning til relevante underkapitler.

2.1 Lykke = «well-being»

Lykkeforskning i dag anvender ulike begreper når de referer til lykke. Det jeg har funnet er hyppigst anvendte er «well-being», eller subjektivt «well-being». I Helsedirektoratets rapport, viser Carlquist (2015) til well-being som et begrep med flerfoldige definisjoner. Han stiller spørsmål til WHO's direkte oversettelse av begrepet til «velvære», og påpeker at selv om oversettelsesproblemet kan høres trivielt ut, er ikke språket nøytralt (Carlquist, 2015; Organization, 2013). Ulike oversettelser vil for eksempel gi ulike helsepolitiske signaler (Carlquist, 2015). Av Carlquists (ibid.) oversikt over de ulike «well-being» teoriene, ser man hvordan «well-being» fremstilles som et fenomen bestående av flere komponenter. Individets vurdering av følelser og fungering har betydning, i likhet med enkelte ytre faktorer (uavhengig av individets vurdering).

Ryan og Deci (2001) definerer «well-being» på følgende måte: «The concept of «well-being» refers to optimal psychological functioning and experience» (Ryan & Deci, 2001, s. 142). Christopher (1999) argumenterer for at alle definisjoner av «well-being» vil variere fra ulike kulturer. Ryan og Deci (2001) skriver: «... there can be no such thing as a value-free assessment of well-being. ... all understandings of well-being are essentially moral visions, based on individuals' judgments about what it means to be well» (Ryan & Deci, 2001, s. 159).

2.2 Introduksjon til emnet

Buddha og Aristoteles er noen av de tidligste kjente lykkeforskerne vi kjenner til. Fausbøll og Müller (1881) trekker blant annet frem Buddhas fokus på intensjon når det gjelder å oppnå lykke:

All that we are is the result of what we have thought. It is founded on our thoughts. It is made up of our thoughts. If one speaks or acts with a pure thought, happiness follows one, like a shadow that never leaves. (Fausbøll & Müller, 1881, s. 4)

I The Nicomachean Ethics (350 BC) knytter Aristoteles det endelige målet for menneskets eksistens opp mot lykke: «that which is always desirable in itself and never for the sake of something else» (Aristoteles, 1994-2009). I verket argumenterer han for at lykke er det eneste

mennesket kan gjøre som har mening i seg selv og som også er et endeprodukt. I nyere tid finner vi blant annet Dalai Lama, som hevder at alle mennesker har de samme grunnleggende målene: Alle søker lykke og alle ønsker å unngå lidelse (Lama, 2008, s. 11). I *American Psychologist* (2000) trekker Martin Seligman frem blant annet Maslow og Lewis (1987) og (Rogers, 1951, 1957); Rogers (2004) som bidragsytere til den positive psykologien. Seligman går også for å være en viktig skikkelse, i liket med blant annet Kahneman et al. (1999) og hans fokus på hedonisk lykke, samt Diener (2000); (Diener, 2009; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) og hans fokus på subjektiv «well-being».

Lykkeforskning kan deles inn i ulike perspektiver, hvor de ulike perspektivene favner om forskjellige teorier. Et av perspektivene legger til grunn at «well-being» består av menneskers egne opplevelser eller oppfatninger (Carlquist, 2015; Deci & Ryan, 2008; Diener, 2000, 2009; Foundation). Teoriene kalles subjektive teorier, og favner om både hedoniske teorier («well-being» innebærer tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag) og livstilfredshetsteorier (menneskets vurdering av hvor tilfreds de er med livet, og tilværelsen, utgjør «well-being») (Carlquist, 2015; Kagan, 1992). Innen det hedoniske perspektivet finner man også preferanseteorier. I følge disse teoriene innebærer «well-being» at mennesket opplever tilfredsstillelse av individuelle ønsker eller preferanser (ibid). Det eudaimoniske perspektivet handler om hvor godt mennesket fungerer i sine respektive omgivelser, om de virkeliggjør evnene og mulighetene de har (Carlquist, 2015; Deci & Ryan, 2008; Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008; Ryff & Singer, 2008). Teoriene innen dette perspektivet tar for seg relasjoner, mestring, mening og autonomi (ibid). I følge Carlquist (2015) kan eudaimoniske teorier være både objektive og subjektive. Listeteorier faller også under det eudaimoniske perspektivet (Carlquist, 2015). Disse teoriene befatter seg med objektivt målbare livsbetingelser som for eksempel sosiale, økonomiske og psykososiale forhold, hvor de spesifikke forholdene måles uavhengig av hvordan individet oppfatter livsbetingelsene.

2.3 Hovedretninger innen lykkeforskning

Carlquist (2015) redegjør for lykke ved hjelp av kontinuum. Lengst til venstre finner man de subjektive teoriene. Ettersom man beveger seg mot høyre på kontinuumet finner man de objektive teoriene. Klassiske hedoniske teorier befinner seg ytterst på venstresiden, mens objektive lister/listeteorier befinner seg lengst til høyre (ibid.). Carlquist (2015) gjør oppmerksom på et globalt skille i synet på «well-being». Vestlige perspektiver, både subjektive og objektive, har en tendens til å betrakte «well-being» som noe som skal maksimeres, i motsetning til Østlige

perspektiver som i større grad er orientert mot «well-being» som noe man skal balansere og harmonere.

2.3.1 Hedoniske teorier

Hedoniske teorier omfatter både sansehedonisme (kroppslig behag/ubehag), og følelshedonisme (behagelige/ubehagelige følelser), og noen ganger opplevelshedonisme (positiv/negativ holdning til det man opplever) Carlquist (2015). Veenhoven (2003) definerer hedonisme som «a way of life in which pleasure plays an important role» (Veenhoven, 2003, s. 437). Innen moralfilosofi forstår man et godt liv som et liv i nytelse (ibid.). Det psykologiske fagfeltet forstår hedonisme som en motivasjonsteori hvor søken etter nytelse er hovedmotivatoren hos mennesker (ibid.). Carlquist (2015) viser til hedonisk «well-being» som tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag for det aktuelle individet. Felles for definisjonene er individets subjektive vurdering av hva som føles godt, og hvordan denne vurderingen sees som en motivator eller et mål.

Innenfor teorien om hedonisk «well-being» forstås «well-being» som tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag, altså om individets subjektive følelsmessige tilstand (Ryan & Deci, 2001). Det hedoniske perspektiver gir mening i lys av moderne psykologisk og nevrovitenskapelig kunnskap (Carlquist, 2015; Ryan & Deci, 2001). Følelsene våre utgjør et informasjonssystem mellom oss selv og omverden, og vi kan reagere med gode eller vonde følelser på ytre stimuli (ibid.). Sentralt i det hedoniske perspektivet står det faktum at følelsene utgjør et motivasjonssystem. Gjennom å søke behag og å unngå ubehag finner vi frem til omgivelser som er gode for oss (Bandura & McClelland, 1977; Carlquist, 2015). Kritikere stiller spørsmål til forståelsen av ubehag. Kan negative, ubehagelige følelser føre med seg noe positivt? Hedoniske teorier tar utgangspunkt i at mennesker ønsker å oppnå positive følelser og opplevelser (Carlquist, 2015; Christopher, 1999; Ryan & Deci, 2001). Negative følelser har en verdi i lys av polariteten de tilbyr. Man oppnår «well-being» i lys av smerte, sorg eller lignende (ibid.). En annen kritikk til det hedoniske perspektivet handler om at ikke alle følelser kan kategoriseres som hedoniske (Carlquist, 2015). Noen følelser er positive, uten at de er behagelige, for eksempel følelser som støtter personlig vekst og utvikling. En annen grunnleggende innvending som ofte nevnes er tankeeksperimentet om opplevelsesmaskinen (Nozick, 1974). Maskinen gjør det mulig for oss å leve i en behagelig virtuell virkelighet resten av livet. De fleste mennesker vil ifølge Nozick (1974) ikke ønske å koble seg til maskinen. De vil heller oppleve livets mangfoldighet. Mennesket motiveres av mer enn behag og ubehag. Ikke minst har vi bestemte målsettinger for hva vi ønsker å gjøre og hva slags personer vi ønsker å være.

2.3.2 Livstilfredshet

Livstilfredshetsteoriene hører ifølge Carlquist (2015) hovedsakelig til det hedoniske perspektivet, men det kan også anvendes i det eudaimoniske perspektivet. Selve begrepet forstås som «en persons vurdering av hvordan en har det i livet. Det brukes også om vurderinger av hvordan en har det i bestemte livsdomener som for eksempel arbeid, familie eller fritid» (Carlquist, 2015, s. 21). Livstilfredshet omhandler både en kognitiv evaluering og en affektsvurdering (Carlquist, 2015; Pavot & Diener, 1993). Det skilles mellom to forståelser av hvordan livstilfredshet blir etablert: (1) I nedenfra-opp tilnærmingen antar man at en persons evaluering av tilfredshet med livet som et hele er en form for sum av tilfredshet innenfor ulike livsdomener (som for eksempel nære relasjoner, arbeid, fritid og helse) (Carlquist, 2015), og (2) Ovenfra-ned tilnærmingen antar det motsatte, at evalueringer av tilfredshet i ulike livsdomener er påvirket av vårt generelle syn på livet (ibid). Pavot og Diener (2008) hevder at det er mulig å anta at tilfredshet er et resultat av begge prosessene.

Når man skal måle livstilfredshet finnes det tre hovedtradisjoner: (1) enkeltspørsmål, (2) stigespørsmål, og (3) flerleddsinstrumenter (Carlquist, 2015; Vittersø, 2009). Enkeltspørsmål kan være «all taken together, how happy are you with your life?» (Graham, 2012) eller «Mine livsforhold er utmerkede» (Vittersø, 2009), men også «Taking all things together, how happy would you say you are?» (OECD, 2013) med svaralternativer fra en til ti. Stigespørsmål består også av enkeltspørsmål, slik man kan se i «Cantril's Ladder of Life Scale» (Kahneman & Deaton, 2010, s. 1). Når respondenten skal svare bes personen om å se for seg en stige, der det nederste trinnet utgjør det verst tenkelige scenarioet, og det høyeste trinnet det best tenkelige scenarioet. Deretter skal respondenten gjøre en vurdering av hvor en selv er på stigen (Carlquist, 2015; Kahneman & Deaton, 2010; OECD, 2013). Flerleddsinstrument-tradisjonen tar utgangspunkt i et spørsmålsbatteri. Det mest kjente instrumentet er «Satisfaction With Life Scale» (SWLS) (Diener et al., 1985). En kritikk til livstilfredshetstradisjonen handler om hva målingene egentlig måler (Carlquist, 2015). Formuleringen av spørsmålene kan fremkomme med ulike typer svar. Respondentene kan også forstå nøkkelbegreper på ulik måte. En annen kritikk handler om at det er usikkert i hvilken grad en person har kunnskap til å vurdere sin «well-being» (ibid.) Man må også huske at livstilfredstiltærmingen innebærer at respondenten sammenligner seg med en standard.

2.3.3 Eudaimoniske teorier

Kashdan et al. (2008) definerer begrepet med bakgrunn i Aristoteles. Man er mest lykkelig når man lever ut sitt ytterste potensial i tråd med dyder. Carlquist (2015) trekker frem fungering, potensiale og «flourishing» når han redegjør for begrepet. Felles for definisjonene jeg har sett er vektleggelsen av fungering. Dette retter fokuset på *hva* man fungerer i forhold til.

Motsetningen til det klassiske hedoniske perspektivet er det eudaimoniske perspektivet. Som nevnt over legger eudaimoniske teorier vekt på hvordan personer fungerer, i motsetning til hedoniske teories fokus på følelser, eller nyere teories fokus på vurderinger (Bandura & McClelland, 1977; Carlquist, 2015; Ryan & Deci, 2001). Fellestrekkene i de eudaimoniske teoriene er relasjoner, mestring, mening og autonomi (Carlquist, 2015; Deci & Ryan, 2008; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Aristotelisk teori beskriver eudaimonia som en aktivitet, og da i forhold til at individet utfører aktiviteter som bidrar til å frigjøre dets iboende potensiale (Ryff & Singer, 2008). For at mennesket skal oppnå et godt liv måtte aktivitetene ifølge Aristoteles ha forankring i dyder (Carlquist, 2015; Ryff & Singer, 2008). Dette er en objektiv vurdering av «well-being», da mennesket kan realisere mulighetene sine gjennom dyder uten å føle seg tilfreds (Carlquist, 2015). En utbredt kritikk til begrepet er at en spesifikk gruppe skal definere andres beste. Denne kritikken fremmes blant annet av Kashdan et al. (2008). Kashdan et al. (ibid.) kritiserer også det eudaimoniske perspektivet for å være utilstrekkelig utviklet. Selv om god fungering i form av mestring er en forutsetning for «well-being» så bør det ikke være et definerende aspekt ved «well-being» (ibid.). En annen kritikk handler om at en del eudaimoniske forståelser av «well-being» er individualistiske og neglisjerer sosiale aspekter utover de nærmeste relasjonen (Carlquist, 2015).

Carlquist (2015) trekker frem seks eudaimoniske teorier:

- 1) Eudaimonisk «well-being» (EWB): begrepet anvendes på ulike måter. Det kan anvendes som et samlebegrep, som ett element i andre modeller, eller som et navn på en separat modell utviklet av Waterman (2008). Modellen til Waterman (ibid.) vektlegger subjektive følelser knyttet til selvrealisering; å føle seg levende, eller å være engasjert i en aktivitet man er «ment» å gjøre.
- 2) Psykologisk «well-being» (PWL): denne teorien snakker om «well-being» som autonomi, selvksept, positive relasjoner, mening, mestring og personlig vekst. Hovedprinsippet er at mennesket streber etter å virkeliggjøre sine muligheter, og aktiviteter i dette henseende utgjør dermed grunnlaget for et godt liv.

- 3) **Selvbestemmelsesteori:** teorien vektlegger menneskets grunnleggende behov for autonomi, kompetanse og relasjonell tilhørighet. Autonomi innebærer at individet selv har frihet til å velge, basert på indre, personlige mål. Kompetanse handler om at personen kan håndtere omgivelsene, både den indre og den ytre verden. Behovet for relasjoner innebærer å føle seg forbundet med, og ivaretatt av, andre. Ryan, Huta, og Deci (2008) poengterer at prosessen med å oppfylle de tre overnevnte behovene fører til «well-being». Dette innebærer at personen fungerer godt *både* i forhold til seg selv *og* til omgivelsene. For at dette skal være realiserbart må omgivelsene tilrettelegge for oppnåelse av autonomi, kompetanse og relasjon.
- 4) **Funksjonell «well-being» approach (FWBA):** tilnærmingen er utviklet av den norske psykologen Joar Vittersø. Han vektlegger inspirasjon, interesse og engasjement. Vittersø (2009) mener at det eudaimoniske perspektivet må ha rom for hva det hedoniske perspektivet ikke har; følelser som stimulerer til aktivitet. «Well-being» er knyttet til selve utviklingsprosessen, ikke til positive følelser etter å ha oppnådd noe.
- 5) **Sosial «well-being»:** begrepet anvendes om graden av en persons fungering i den sosiale verden. Ikke innenfor personlige sosiale relasjoner, men i for eksempel lokalmiljøet, eller samfunnet. Sosial «well-being» inkluderer fem komponenter: sosial integrasjon, sosialt bidrag, sosial aksept, sosial aktualisering og sosial koherens. Dette perspektivet fanger opp mer objektive forhold enn de tidligere nevnte perspektivene.
- 6) **«Flourishing»:** begrepet har filosofiske røtter i den aristoteliske tradisjon og dreier seg om god fungering. Det kan omfatte både hedoniske og eudaimoniske elementer. De to hovedtilnærmingene forstår begrepet som a) et synonym for eudaimonia, eller b) som et alternativ til psykisk-helse begrepet. Howell et al. (2013); (Keyes, 2010) betegner «flourishing» begrepet til å bestå både av emosjonell, psykologisk og sosial «well-being». Begrepet er dermed en kombinasjon av eudaimonisk «well-being», hedoniske, positive følelsestilstander, samt god sosial fungering.

2.3.4 Objektive teorier

Objektive teorier kalles også listeteorier. Dette fordi de ofte omfatter sammenstillinger (lister) av elementer som antas å være fordelaktige for en person (Carlquist, 2015). Veenhoven og Ehrhardt (1995) anvender begrepet «livability-theory». Veenhoven og Ehrhardt (1995) beskriver teorien som «... the theory that subjektive appreciation of life depends in the first place on the objective quality of life; the better the living-conditions in a country, the happier its inhabitants will be» (Veenhoven & Ehrhardt, 1995, s. 4). Teoriene kalles objektive fordi elementene antas å være av

det gode uavhengig av personens subjektive opplevelse av dem, som for eksempel kunnskap eller frihet (Carlquist, 2015). Teoriene er ofte rettet mot sosiale eller økonomiske forhold (ibid.). Blant listeteorier finner vi teorier om kapabiliteter (mulighet til å kunne fungere), samt behovsteorier (oppfyllelse av grunnleggende behov) (ibid.). Noen av de eudaimoniske teoriene betegnes også som objektive teorier. Et eksempel på dette er Ryan og Deci (2000); Ryan et al. (2008) sin selvbestemmelsesteori som forutsetter at behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet er imøtekommet for at «well-being» skal oppstå.

2.4 Seligmans forståelse av lykke

Martin Seligman er en av pionerene innen positiv psykologi, da han har bidratt til å vitenskapeliggjøre feltet. Ved å gjennomføre en rekke spørreundersøkelser fant Seligman ulike positive utfall av å avdekke og anvende et individs signaturstyrker (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2004; Seligman et al., 2006a). Gjennom anvendelse av signaturstyrkene våre kan vi kultivere de tre aspektene ved lykke: det behagelige liv, det gode liv og det meningsfulle liv (Peterson & Seligman, 2004).

Seligmans karakterstyrker baserer seg på antakelsen om at alle mennesker besitter alle 24 styrkene i en unik, individuell kombinasjon (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2004). Når man utøver karakterstyrkene lever man ifølge Seligmans teori et bedre liv. Slik jeg forstår Seligman er det en sammenheng mellom det å være seg selv og å utøve styrkene man besitter. Denne antakelsen baserer jeg på Seligmans beskrivelse av det gode liv som et resultat av anvendelse av styrker (*Martin Seligman, 2015; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2004; Seligman, Rashid, & Parks, 2006b*).

2.4.1 The pleasant life: past, present and future

Hedonistiske teorier tar utgangspunkt i at man kan øke følelsen av behag eller nytelse ved å ha en rekke positive emosjoner om fortiden, fremtiden og nåtiden, samt å ha evnen til å øke intensiteten og varigheten på disse emosjonene (Bandura & McClelland, 1977; Peterson & Seligman, 2004; Ryan & Deci, 2001). Positive følelser knyttet til fortiden inkluderer «satisfaction, contentment, fulfillment, pride and serenity» (Seligman et al., 2006a, s. 776). Lyubomirsky, Sheldon, og Schkade (2005) er blant forskere som har utviklet takknemlighets- og tilgivelsesøvelser som skal bidra til å gjøre minner mer positive. Seligman viser også til fordelene ved å håndtere utfordringer og vanskelige følelser slik de gjør i Øst-Asia: «... those who refrain from expressing negative emotions and in turn use different strategies to cope with the stresses of life ... tend to be happier» (Seligman, 2004, s. 69). Positive emosjoner knyttet til fremtiden inkluderer «hope and optimism,

faith, trust, and confidence» (Seligman et al., 2006a, s. 777). Forskning viser at spesielt håp og optimisme fungerer som buffere mot depresjon (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder, 2000). Positive emosjoner knyttet til nåtiden inkluderer «satisfaction derived from immediate pleasures» (Seligman et al., 2006a, s. 777).

I over 100 år har psykoterapi handlet om at pasienter snakker om problemene sine, og bygger på en sannhet om at man blir frisk av å snakke om problemer (Peterson & Seligman, 2004). Positiv psykoterapi (PPT) skiller seg fra standard depresjonsbehandling i den forstand at den fokuserer på å øke positive følelser heller enn å behandle de negative (ibid.). Utviklingen av PPT startet med pilotintervensjoner med hundrevis av studenter. Effekten ble beskrevet som «life-changing» (ibid.). Dette videreutviklet seg til kursing av 500 helsearbeidere gjennom en 24-ukers periode, hvor kurset bestod av kombinasjonen teoretiske foredrag og praktiske øvelser. Det viste seg at å gjennomføre tre av seks øvelser (takknemlighetsbesøk, tre ting du er takknemlig for, og bruk styrkene dine) førte til reduserte symptomer på depresjon og økte lykke. Effekten varte i 6 måneder. Sluttresultatet er en PPT-behandling bestående av et 12-øvelsers batteri, hvor øvelsens hensikt er å øke positive følelser, engasjement og mening (ibid.). Dette kan føre til et bredere tanke-handlingsreportoar som forsterker hverandre, og fører til en oppadgående spiral av «well-being».

2.4.2 The good life: embodying the six virtues and cultivating the 24 strengths

Peterson og Seligman (2004) har utformet et klassifiserings- og målingssystem for menneskelige styrker. Systemet består av 24 karakterstyrker. Disse er knyttet opp mot dyder (visdom, mot, kjærlighet, rettferdighet, måtehold og spiritualitet) Peterson og Seligman (2004) har funnet at er felles på tvers av religiøse og filosofiske tekster. En måte å oppnå lykke på er ved å engasjere seg i anvendelse av styrkene man besitter (ibid.). Csikszentmihalyi og Csikzentmihaly (1991) bruker begrepet «flow» for å beskrive den psykologiske tilstanden man er i når man utfører oppgaver man er engasjert i. Seligman et al. (2006a) beskriver det som: «Time passes quickly. Attention is completely focused on the activity. The sense of self is lost» (Seligman et al., 2006a, s. 777). Peterson og Seligman (2004); (Seligman, 2011; Seligman et al., 2006a) foreslår identifikasjon og engasjering i individers signaturstyrker som en måte å opprettholde tilstanden av flyt på. Ut fra teoriene til (Rogers, 1951); Rogers (2004), Maslow (1969) og Ryan og Deci (2000) kan man identifisere en sammenheng mellom depresjon og mangel på engasjement. Med bakgrunn i de overnevnte funn, har The Milan Group laget et behandlingsprogram hvis mål er strukturere pasientens hverdag på en måte som øker engasjement. Det viste seg at dette minsket depressive symptomer (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

2.4.3 The meaningful life

Om man ønsker å utvikle en dypere og mer varig lykke er det hensiktsmessig å utforske konseptet mening (*Martin Seligman, 2015; Seligman et al., 2006a*). Å ikke anvende ens signaturstyrker til noe større enn en selv fører til at potensialet vårt gradvis forvitrer, og man sitter igjen med en meningsløs søken etter lykke (*ibid.*). Aktivitet som føles meningsfull korrelerer derimot med lykke (*Martin Seligman, 2015; Peterson & Seligman, 2004; Ryff, 1989; Seligman, 2004; Seligman et al., 2006b*). I følge min tolkning av Seligman er den gode vei til lykke og den meningsfulle vei til lykke relativt overlappende. Ved å anvende signaturstyrkene man besitter, vil man hindre forringelse av ens individuelle potensiale. Når dette gjøres «... in the service of something much larger than you» (*Seligman 2002:249*), vil man kunne oppleve en tilstand av «flow» (*Csikszentmihalyi, 1990*). Å anvende signaturstyrkene sine gjennom meningsfulle aktiviteter kan skje i ulike kontekster, for eksempel religion, politikk eller familie. Man kan oppnå et meningsfullt liv ved å utøve en signaturstyrke som kampsport. Aktiviteten kan føles enda bedre om den yter noe for andre, for eksempel ved at utøveren deltar som trener innen den samme kampsporten (*Martin Seligman, 2015*).

I likhet med det engasjerte livet, foreslår Seligman et al. (2006a) at man kan minske depressive symptomer ved å engasjere pasienten i meningsfulle aktiviteter. I utviklingen av PPT forsket de på hvor sterk korrelasjonen var mellom mangel på positive emosjoner, engasjering og mening, og depresjon. 327 deltok i undersøkelsen. Utvalget bestod av klinisk deprimerte, ikke-deprimerte som gikk på antidepressive medisiner, og ikke-deprimerte som *ikke* gikk på antidepressive medisiner. Studiet ble gjennomført 15 ganger. Resultatet viste sterk sammenheng mellom mening og engasjering, og livstilfredshet, samt nedgang i depressive symptomer. Det var derimot svak korrelasjon mellom positive følelser og livstilfredshet, samt nedgang i depressive symptomer. Det var disse resultatene som førte til den treårige forskningen knyttet til PPT. PPT-forskningen ble utført på to grupper, den ene på mildt til moderat deprimerte (skåre på 10-24 på BDI), og på alvorlig deprimerte (skåre på DSM-IV for Major Depressiv Disorder, skåre minst 50 på ZSRSS, og minst 50 på OQ). Studiet viste at systematisk økning av positive emosjoner, engasjering og mening var effektivt når det gjaldt depresjon. Forklaringen er ifølge Seligman et al. (2006a) å finne i hjernens fungering. «Human beings are naturally biased toward remembering the negative, attending to the negative, and expecting the worst. Negative emotion is most proximally driven by negative memories, attention, and expectations and depressed individuals exaggerate this natural tendency» (*Seligman et al., 2006a, s. 783*). Ved å praktisere øvelsene som er presentert tidligere i kapitlet, vil man motarbeide den negative prosessen. Forskerne legger til at øvelsene

sannsynligvis vil gi høyere effekt om de tilbys i en vellykket terapeutisk setting, selv om de har sett effekt av at man individuelt gjennomfører øvelsene publisert på Seligman sin hjemmeside.

3 Metode

Dette kapittelet tar for seg metodiske valg i oppgaveprosessen. Jeg vil innlede med å gi en utdypende beskrivelse av oppgavens metodiske ståsted. Deretter følger en redegjørelse av fremgangsmåte i forhold til innsamling, transkribering og analyse. Videre sier jeg noe om forskningens kvalitet, for så å runde av med refleksjon rundt min rolle som forsker.

3.1 Vitenskapsteoretisk forankring

Den vitenskapelige forskningen er per i dag hovedsakelig delt i to paradigmer: det positivistiske paradigmet og det konstruktivistiske paradigmet (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010). Paradigmene fungerer som ytterpunkter. Det positivistiske paradigmet hevder at en kan erkjenne verden gjennom sansene, logikk eller matematikk, uten at forskeren farges av egen subjektivitet. Paradigmet favner hovedsakelig om kvantitative metoder, hvor forskeren søker å avdekke objektive sannheter. Naturvitenskapene tilhører dette paradigmet, og forholder seg til fenomener uten språk, og evne til å forstå seg selv og sine omgivelser. Det konstruktivistiske paradigmet hevder at det er umulig å oppnå direkte kunnskap om verden, da kunnskapen skapes i møtet mellom forsker og verden: «Et konstruktivistisk perspektiv på kvalitative metoder fremhever at forskningskunnskap er et resultat av relasjonen mellom forsker og de som blir studert. Både forsker og informant utformer kunnskap i fellesskap» (Thagaard, 2011, s. 43). Innenfor det konstruktivistiske paradigmet søker en å forstå verden, heller enn å formulere allmenngyldige teorier (Thagaard, 2011). Da oppgaveprosessen nærmet seg slutten ble jeg bevist hvordan oppgaven har blitt til i en vekselvirkning mellom meg som forsker, min forforståelse, informantenes historier og faglitteratur. Da intervjuperioden startet hadde jeg fordypet meg i en del litteratur, og følte meg relativt godt forberedt til de neste fasene i prosjektet. Ettersom analyseprosessen steg frem oppdaget jeg stadig nye vinklinger til temaet, og jeg har fortsatt å fordype meg i faglitteratur til oppgavens slutt. Som forsker innen det konstruktivistiske paradigmet kan jeg anvende både kvantitativ og kvalitativ metode. Da jeg ønsket å forstå temaet i dybden valgte jeg å samle inn data ved hjelp av det kvalitative forskningsintervjuet.

3.2 Kvalitativ forskningsmetode

Et skille som raskt dukker opp i den samfunnsvitenskapelige metodelæren, er det mellom kvantitativ og kvalitativ metode. Innen den kvantitative tilnærmingen ønsker man å telle opp fenomener, altså å kartlegge utbredelse. Denne tilnærmingen er relativt lik den naturvitenskapelige metode, bare tilpasset det faktum at det er mennesker og menneskelige

fenomener man studerer. Kvalitativ metode er mer hensiktsmessig om man skal tilegne seg større forståelse for et sosialt fenomen, samt få innblikk i individers egne opplevelser av, og erfaringer med, fenomenet (Johannessen et al., 2010; Kvale & Brinkmann, 2009). Johannessen et al. (2010) og Knox og Burkard (2009) skriver at problemstillingen er retningsgivende for valg av metode. Problemstillingen bidrar til å avgjøre hvor vellykket et forskningsprosjekt er, da det er den som angir spørsmål undersøkelsen forventes å gi svar på. Problemstillingen jeg har valgt fordrer at jeg går i dybden for å utforske ulike perspektiver. Dette gjør kvalitativ metode best egnet (Johannessen et al., 2010). Bergander (2006) støtter dette ved å si følgende:

Ønsker man å forstå hvorfor mennesker gjør som de gjør og dermed få vite mer om erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger, vil kvalitative metoder som kan generere ideografisk kunnskap (fokus på enkelthendelser), kunne være mer relevant enn kvantitative metoder som frambringer generaliserbar, mer nomotetisk kunnskap (fokus på lovmessigheter). (Bergander, 2006, s. 25)

Ved å samle inn rike beskrivelser håper jeg å tilegne meg ny innsikt jeg kan anvende, både personlig, og i rollen som rådgiver. Jeg tror mange hadde funnet det spennende å samle inn kvantitativ data som viste antallet individer som definerer seg selv som lykkelig, hvilken type lykke de opplever og så videre. Jeg ville sannsynligvis syntes det var spennende selv. Spørsmål som «hvordan opplever de egentlig lykke?» og «hvordan forholder de seg til det å være lykkelig?» ville ikke blitt besvart gjennom kvantitative data. Min nysgjerrighet tilfredstilles først ved å gå i dybden på et tema. Som rådgiver anser jeg det som mer fruktbart å kunne tilby klienten eksempler på andres tanker og følelser rundt det å være lykkelig, heller enn å ha tall som sier hvor mange mennesker som anser seg selv som lykkelig. Hvilken nytte tjener et innblikk i et individs historie kontra et bredere sammenligningsgrunnlag?

Jeg påpeker ofte at skillet mellom min personlige og yrkesmessige rolle er nesten ikke-eksisterende. Når jeg fra oppgavestart hadde en intensjon om å utvikle meg gjennom prosessen differensierte jeg ikke mellom «min berikelse som privatperson» og «min berikelse som rådgiver», da jeg oppfatter at disse i relativt stor grad er en og den samme. Denne forståelsen står ved oppgavens slutt. Historiene informantene har latt meg ta del i har bidratt til utformelsen av min personlige livsfilosofi. Slik jeg ser det er denne plattformen en nødvendighet for hvordan jeg utøver rådgiverrollen. Plattformen vil utgjøre min «rådgiverstil». En følge av å ha gjennomgått personlige prosesser i løpet av oppgaveperioden, parallelt med gjennomføring av intervjuene, er økt forståelse for individet og individets prosess. Hadde jeg gjennomført en kvantitativ undersøkelse tror jeg ikke jeg hadde tilegnet meg denne innsikten, men heller forstått lykke som noe man i større grad kunne generalisere.

3.3 En fenomenologisk tilnærming

Jeg har valgt å anvende en kombinasjon av en fenomenologisk og hermeneutisk tilnæringsmåte. Fenomenologi er både en filosofi, og et kvalitativt forskningsdesign (Johannessen et al., 2010). Som filosofi beskriver Johannesen et al. (2010) fenomenologi som læren om det som viser seg. Et eksempel kan være den enkelte informant sin subjektive opplevelse og forståelse av hva lykke er og hvordan informanten forholder seg til denne forståelsen. Som design betyr fenomenologi å utforske og beskrive mennesker og deres erfaringer med, og forståelse av, et fenomen (ibid.). I denne oppgaven utforskes informantenes livsverden ved hjelp av det kvalitative forskningsintervjuet, og analyseres ved hjelp av Giorgis modell (1989, 2012). Thagaard (2011) uttrykker enighet i at det fenomenologiske vitenskapssynet tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen. Carl Rogers uttrykker at det er klienten som sitter med svarene (Ivey, D'Andrea, & Ivey, 2011). Informanten er ekspert på egne erfaringer og følelser (ibid.). Som forsker vil jeg søke å oppnå forståelse av den dypere meningen i informantenes erfaringer. Johannessen et al. (2010) sier at kvalitative undersøkelser kan gjennomføres på mange forskjellige måter. Som følge av dette stilles det krav til at rapporteringen av resultatene er transparente, eller gjennomsiktige. Dette for at forskningen skal være etterprøvbart. For å tilfredsstillere kravet om etterprøvbart har jeg forsøkt å beskrive prosessen på en lettfattelig og detaljert måte. Funnene er også presentert uten omskrivninger, med respekt til konteksten de ble fortalt i.

Slik jeg forstår fenomenologi er forsker, om ikke en ressurs, så en del av forskningsprosessen. Bakgrunnen for denne tolkningen baserer seg på Johannessen et al. (2010) utsagn: «Forskerens refleksjoner over egne erfaringer kan derfor danne et utgangspunkt for forskningen» og «... forskeren kan sette ord på sykepleiernes erfaringer ... ved å leve seg inn i deres situasjon» (Johannessen et al., 2010, s. 39). Innen fenomenologien vektlegges det at man kan sette til side egen forforståelse, for på denne måten å oppdage informantenes livsverden uten å tillegge egne tolkninger. Jeg er enig i kritikere som mener det er umulig for et menneske å tilsidesette egen forforståelse. Å være bevisst kan være mer oppnåelig. Da jeg startet oppgaven trodde jeg det skulle være enkelt å legge til side min egen livserfaring og fordommer. Mot slutten av oppgaven blir jeg stadig mer bevisst hvor mange fordommer jeg startet med. Innledningsvis hadde jeg delt inn mennesker i to grupper, hvor den ene levde livet med lukkede øyne, kontra den andre gruppen som levde livet i tråd med en personlig, dypere mening. Den første gruppen så jeg for meg var ulykkelig, eller trodde de var lykkelige, mens den andre gruppen så jeg for meg følte på en dypere og mer varig lykke. Jeg var, til min store overraskelse, ikke bevisst skillete mellom «min oppfatning av andre» og «andres oppfatning av seg selv». Med tanke på hvor bevisst jeg var at

oppgaven skulle berike meg, ikke en fremtidig arbeidsgiver, finner jeg det fascinerende at jeg har oppdaget relativt omfattende «blindspots» mot slutten av prosessen. Jeg begynner å ane at jeg har vært annerledes siden jeg var ung, og at jeg som ungdom og ung voksen mer eller mindre bevisst har tatt valg som skiller seg fra normen. Dette har vært kostbart, og forklarer sannsynligvis skillet jeg har skapt mellom «de som er bevisst hvem de er og hva de vil» og «de som følger strømmen». Med dette utgangspunktet har jeg en gryende forståelse over hvilke bias oppgaven kan ha. Jeg synes jeg har vært åpen for informantenes historier, samtidig har jeg brukt oppgaven til å søke bekreftelse for min måte å leve på, så hvor åpen kan jeg ha vært?

3.4 En hermeneutisk tilnærming

Den hermeneutiske retningen faller inn under kvalitativ metode, og også innen denne tilnærmingen ønsker man «tykke», eller «rike» beskrivelser (Thagaard, 2011). En slik beskrivelse kan inkludere det forskeren observerer, utsagn om hva informanten kan ha ment, hvilke fortolkninger informanten selv gir, og hvilke fortolkninger forskeren kan ha. Det vitenskapsteoretiske standpunktet mitt har ikke kun opphav i fenomenologien, men også i den hermeneutiske tilnærmingen. Jeg er enig med Kvale og Brinkmann (2009) i det jeg mener at jeg bringer med meg egne erfaringer og refleksjoner inn i forskningen. Det er noe jeg vanskelig kan legge til side. I følge Kvale og Brinkmann (2009) kan jeg bare sørge for å være bevisst førforståelsen. «Hermeneutikken fremhever betydningen av å fortolke folks handlinger gjennom å fokusere på et dypere meningsinnhold enn det som er umiddelbart innlysende» (Johannessen et al., 2010, s. 39). I mine øyne er skillet mellom fenomenologien og hermeneutikken til en viss grad overlappende, og ut fra egen forståelse har jeg føtter innen begge designene. Jeg både beskriver og tolker.

3.5 Semistrukturert intervju som datainnsamlingsstrategi

Jeg valgte å benytte meg av det kvalitative forskningsintervjuet for å få tilgang på informantenes fortellinger. «Formålet med et intervju er å få fylldig og omfattende informasjon om hvordan andre mennesker opplever sin livssituasjon og hvilke synspunkter og perspektiver de har på temaer som blir tatt opp i intervjusituasjonen. Intervjuer gir et særlig godt grunnlag for å få innsikt i informanters erfaringer, tanker og følelser» (Thagaard, 2011, s. 87). Andre kvalitative metoder er for eksempel observasjon eller case-studier. Observasjon hadde vært spennende, men oppgavens tidsramme gjorde dette utelukket for min del. Skulle jeg prioritert det, ville allikevel intervju vært hovedkilden til informasjon. For å få tak i essensen av et fenomen, må informanten uttale seg. At

jeg som forsker kan be informanten utdype minsker også sannsynligheten for misforståelser og at jeg rapporterer egne tolkninger.

Det kvalitative forskningsintervjuet kan utformes på flere måter. Det ene ytterpunktet preges av lite struktur, og kan betraktes som en samtale mellom forsker og informant hvor hovedtemaene er bestemt på forhånd. Den andre ytterligheten har et relativt strukturert oppsett, hvor spørsmålene på forhånd er utformet og organisert i en fast rekkefølge (Johannessen et al., 2010). Jeg har anvendt en delvis strukturert tilnærming, hvor jeg fastla utformingen og rekkefølgen på spørsmålene i forkant av intervjuet (se intervjuguide). Den endelige rekkefølgen ble avgjort underveis i intervjuene, da informantene førte meg til de ulike temaene i forskjellig tempo. Thagaard (2011) peker på denne fleksibiliteten som et viktig aspekt, da det er denne som knytter spørsmålene til den enkelte informants forutsetning. «Det kvalitative forskningsintervjuet er en samtale mellom forsker og informant ...» (Thagaard, 2011, s. 89). Ved å ha mindre struktur kunne jeg fokusere mer på interaksjonen mellom informantene og meg.

Som forsker er jeg et instrument for innhenting av datamateriale. Kvale (1997) gir uttrykk for at intervjueren med fordel kan besitte kunnskap om temaet som tas og om sosiale relasjoner. Gjennomføring av prøveintervju trekkes frem som en styrkende forberedelse i forhold til datainnsamlingen (Thagaard, 2011). Etter å ha utformet intervjuguiden gjennomførte jeg et testintervju med en nær venn og medstudent. Testinformanten innfridde de samme kriteriene som informantene ble utdelt. Gjennomføringen av testintervjuet varte en klokke time (60 minutter). Intervjuene varte mellom 75 minutter og 110 minutter. I dagboken jeg skrev i forbindelse med masteroppgaven har jeg notert tanker og refleksjoner rundt testintervjuet. Thagaard (2011) sier at manglende selvtilit hos intervjueren kan skape en dårlig intervjusituasjon, da fokuset vil være på prestasjon i situasjonen, kontra på meningsinnhold. Til tross for at jeg opplevde meg selv som rolig og fattet i forkant av testintervjuet, var jeg tidvis ufokusert underveis i intervjuet. Fokuset fluktuerte mellom informantens fortelling, og egen underveis-vurdering i forhold til om «jeg fikk den infoen jeg hadde bruk for». I tillegg var det mentalt krevende å ha oversikt over hele intervjusituasjonen, for på den måten å kunne trekke paralleller mellom ulike utsagn og så videre. Tilbakemeldingene i etterkant gikk var i stor grad positive og handlet hovedsakelig om evnen min til å følge opp, og å knytte sammen ulike tråder og utsagn. Jeg ble også anbefalt å endre innledningsspørsmålet mitt, da testinformanten syntes spørsmålsformuleringen førte til et upersonlig og «fagoppgulpende» svar.

Intervjuguiden består av fem hovedspørsmål, hvor tre av disse har to til fem underspørsmål. De to innledende spørsmålene ble stilt som innledende spørsmål i alle intervjuene. Spørsmål tre

(«Forholder du deg annerledes til det å være lykkelig nå i forhold til da du var yngre?») og fire («Kan du tenke på en situasjon hvor du har stått ovenfor et utfordrende eller vanskelig valg, hvor det var krevende å ta valget?»), med påfølgende underspørsmål, ble stilt når det følte mest naturlig. Spørsmål fem, om spiritualitet/åndelighet, var et avrundende spørsmål i alle tre intervjuene. Det innledende spørsmålet ble endret etter gjennomføring av testintervju og gikk fra å lyde «Hvordan vil du definere begrepet lykke?» til «Hva tenker du på når du hører begrepet lykke?». Jeg tror den sistnevnte formuleringen fikk informantene til å tenke på *sin* oppfatning av lykke, kontra hva en felles definisjon for begrepet kan være. Ingen andre spørsmål ble endret ytterligere gjennom datainnsamlingsperioden.

Intervjuene ble gjennomført i tidsrommet 24.02.15 til 17.03.15. De to første intervjuene ble gjennomført på arbeidsplassen til informanten, mens det siste ble gjennomført i informantens leilighet, alle etter forespørsel fra informantene. Samtykkeerklæring ble lest og underskrevet i forkant av intervjuet. Innholdet hadde blitt informert om elektronisk på forhånd. Informasjon om intervjuets tema hadde også blitt gitt på et tidligere tidspunkt.

3.6 Mikroferdigheter – et sentralt aspekt ved det kvalitative intervjuet

Når det gjelder Kvaless utsagn om at intervjueren med fordel kan besitte kunnskap også om sosiale relasjoner, er det relevant å vise til mikroferdigheter. (Kvalsund, 2009) gir en kortfattet innføring i det han kaller oppmerksomhetsferdigheter. Det er viktig å påpeke ferdighetene er noe annet enn holdninger. «En kan utforske hvordan lytting gjøres rent teknisk, men holdningen en har til selve lyttingen, viser hvilken holdning en har til personen en lytter til. Lyttingens hensikt eller intensjon er i neste instans å hjelpe den andre, men kan også være å utnytte eller manipulere den andre» (Kvalsund, 2009, s. 5). Lytting er ifølge Kvalsund (ibid.) den grunnleggende oppmerksomhetsferdigheten, og kan være passiv, aktiv, fokusert eller helhetlig. Av Kvalsunds (ibid.) ferdigheter nevner jeg de jeg engasjerte meg mest aktivt i, i løpet av intervjuene.

3.6.1 Passiv lytting

Passiv lytting sees i kontrast til aktiv lytting, og gir mindre åpenbar og synlig respons, samt er mindre verbalt responderende (men mer kroppskorresponderende). En passiv lytter kan få med seg et mer helhetlig bilde. Svakheten er at man ikke har like lett for å «skape rapport»; å gi respons som kan skape gjensidig forståelse. Dette kan motvirkes ved at den passivt lyttende jevnlig oppsummerer hva som er forstått. Refleksjon i etterkant av intervjuene støtter inntrykkene jeg dannet meg underveis. I intervju én og tre anvendte jeg i større grad passiv lytting, og da spesielt i det sistnevnte. Informantene ga rike beskrivelser, i perioder uten nevneverdig mye aktiv

oppfordring. Intervju to skilte seg ut, da informanten ikke hadde kjennskap til tematikken på samme måte som de to andre informantene, og da også hadde behov for oppfordring og veiledning for å besvare de ulike spørsmålene. I ettertid har jeg stilt meg spørrende til hvorvidt dette påvirker kvaliteten på datamaterialet. Jeg er usikker på om jeg ledet informanten dit jeg ønsket, og eventuelt i hvilken grad. På den andre siden: hadde jeg endt opp med relevant data om jeg ikke ledet informanten?

3.6.2 Aktiv lytting

Aktiv lytting kan skje på mange måter. Kvalsund (2009) nevner teknikker som parafrasering, paraspråk, refleksjon av kroppsspråk/mimikk, og følelsesorienterte responser. Rogers (1951) mener at det finnes tre kjernebetingelser for den gode samtale. Selv om Rogers (ibid.) snakker om en terapeutisk samtale har betingelsene overføringsverdi til en intervjusituasjon. Det første punktet handler om at intervjuer må ha et positivt grunnsyn på informanten. Dette vil bygge tillit, og øke sannsynligheten for rike beskrivelser. Det andre punktet handler om at intervjuer er så kongruent som mulig, altså at det er samsvar mellom intervjuers indre tanker og følelser, og intervjuerens ytringer. Det siste punktet fordrer at intervjueren er empatisk. Dette innebærer en vilje til å forstå informanten. I mine øyne har jeg som hovedregel et positivt grunnsyn på mennesker jeg går i dypere dialog med. Jeg har en genuin nysgjerrighet og interesse for mennesker. Dette gjaldt også for informantene. Om det var noe annerledes ved innstillingen min til informantene, kontra mennesker jeg møter på personlig basis, har det vært en enda høyere grad av nysgjerrighet. Dette skyldes informantenes rolle: samtlige var kilder til nye perspektiver på et tema jeg hadde filosofert over i lang tid. Tilliten synes etablert, da jeg fikk rike beskrivelser, spesielt i intervju tre, men også i intervju én. Intervju to inneholdt en dialog i større grad, og inneholdt mindre omfattende beskrivelser. Om jeg var kongruent synes jeg er utfordrende å svare på. Fokuset var i liten grad innover vendt underveis i intervjuene. I intervju to tok jeg meg, ved flere anledninger, å føle frustrasjon over at jeg «stanget i veggen». Jeg har reflektert over dette i etterkant, og lurer på om jeg hadde en klar formening om hva jeg ville høre fra informanten. Dette kan være både positivt og negativt. Om jeg ønsker å få bekreftet mine tanker angående lykke er det negativt. Om jeg derimot ønsker informasjon om temaet lykke, og føler informanten snakker om noe annet (men lignende), kan frustrasjon fungere som en bevisstgjøring på at jeg må angripe intervjuet på en annen måte. Det er utfordrende å legge til side egen forforståelse, og jeg finner ikke et endelig svar på akkurat denne problematikken.

Kvalsund (2009) trekker også frem oppmerksomhet; kontakt, tilbaketrekking og tilbakevending, som viktig i en hjelperelasjon. Oppmerksomhetsferdigheter anvendes hele tiden, men en kan

forvente at ferdighetene preger den innledende kontaktfasen spesielt. «Da vil en lytte, parafrasere, vise empati, lete etter positive signaler for å bekrefte, gi oppmerksomhet til paraspråk og annet kroppsspråk, og speile følelser for å skaffe til veie nødvending informasjon og bygge den gode hjelperelasjonen» (Kvalsund, 2009, s. 14). Ferdighetene skapet et grunnlag for å forstå seg selv, og den andre ut fra subjektiv erfaringskunnskap, på et humanistisk verdigrunnlag.

3.7 Utvalgskriterier og valg av informanter

Informantene ble valgt med bakgrunn i fellestrekkene alder (40-50 år), høyere utdanning og jobb hvor menneskelig relasjon er hovedfokus. Jeg ville i tillegg ha følgende faktorer som *ikke* var like: familiesituasjon, tro, yrke og kjønn. Ved oppgavestart hadde jeg et tydelig bilde av hvilke informanten jeg ville intervju: reflekterte individer som hadde god kontakt med følelsene sine. Jeg ønsket også informanter som ikke var A4. Med dette mente jeg at informantene skulle ha kjennskap til hvem de var og hva de ønsket i livet, samt at de skulle ha erfart hvordan det var å ta valg som var riktig for seg selv, kontra å leve et liv samfunnet ville ansett som vellykket. Jeg ønsket informanter som ønsket å være lykkelig. Jeg var tydelig på at oppgaven skulle tjene meg personlig. Jo nærmere innlevering, jo mer forståelse har jeg tilegnet meg i forhold til konflikten mellom (1) å gjennomføre en prosess som gir meg økt forståelse for meg selv i relasjon med livet, og (2) å skrive en vitenskapelig forskningsartikkel. I ettertid ser jeg i større grad utfordringene ved å skulle velge kriteriene jeg hadde lyst til å velge. Spørsmål som «vil ikke alle betegne seg som reflektert?» og «vil ikke alle egentlig være lykkelig?» har skapt ettertanke. Jeg er usikker på hvorvidt jeg er enig, men jeg forstår utfordringen «hvem avgjør hvorvidt informanten er reflektert?» og «hvem avgjør om informanten ønsker å være lykkelig?». Kriteriene jeg nevner innledningsvis er av en annen karakter, og levner ikke rom for tolkning. Hvis jeg skulle gjennomført utvelgelsen på ny ville jeg formulert de opprinnelige (ønskede) kriteriene med utgangspunkt i det psykologiske fagfeltet. Jeg ville også fått en større gruppe til og svare på kriteriene, så jeg hadde hatt et sammenligningsgrunnlag.

Informantene er anonymisert og har fått følgende pseudonym: Linda, Stine og Robert. Linda ble intervjuet først. Hun er i slutten av trettiårene, er gift og har to barn. Hun utdannet seg i Bergen, men flyttet til Trondheim etter en periode hvor jobb og samboerskap hadde vært utfordrende. Hun ble værende i Trondheim, og tar nå en doktorgrad, mens hun jobber deltid som terapeut. Stine er også i slutten av trettiårene, er gift og har to barn. Hun har utdanning fra Naprapathögskolan, og bruker utdannelsen i sin nåværende jobb i Trondheim. Robert er tidlig i førtiårene, enslig, uten

barn. Han utdannet seg ved NTNU, og jobbet i en åtteårsperiode med bistandsarbeid. I senere tid har han valgt å utdanne seg til coach, og driver per i dag med dette.

3.8 Amedeo Giorgis analysemodell

Giorgis analysemodell kombinerer vitenskapelige standarder med en fenomenologisk tankegang. Dette innebærer at man samler inn informasjon ved å være metodologisk, systematisk, og kritisk, altså at man arbeider ut fra et fastsatt regelsett som gir tilgang til fenomenet man forsker på Giorgi (2012). At analysemodellen følger fenomenologisk tankegang innebærer at man studerer fenomenet slik det oppleves. Fenomenologer søker mønster og struktur i det opplevde fenomenet. Giorgi (2012) påpeker viktigheten av forskerens tankesett:

First of all, she has to assume the attitude of the phenomenological reduction which means that she must resist from positing as existing whatever object or state of affairs is present to her. The researcher still considers what is given to her but she treats it as something that is present to her consciousness and she refrains from saying that it actually is the way it presents itself to her. In addition, she refrains from bringing in non-given past knowledge to help account for whatever she is present to. She concentrates on the given as a phenomenon and everything that is said about the phenomenon is based upon what is given. (Giorgi, 2012, s. 4-5)

Når den vitenskapelige, fenomenologisk metoden gjennomføres i praksis følger man fire steg: (1) tilegne seg overblikk over datamaterialet, (2) dele inn datamaterialet i meningsenheter, (3) transformere datamaterialet fra meningsenheter til uttrykk som omhandler hva informanten har sagt; «In other words the psychological value of what the subject said is made explicit for the phenomenon being studied» (Giorgi, 2012, s. 5) og 4) lage kategorier og strukturere disse. Hvert enkelt intervjuene ble lest gjennom tre ganger, for på denne måten å skape en forståelse av helheten. Jeg leste nøye gjennom den første gangen, for så å skimle. Jeg strebet etter å ha tålmodighet med hver enkelt tekst. Dette var utfordrende, da jeg ønsket å skrive stikkord og å markere nøkkelord i teksten. Meningsenhetene ble definert ved at jeg markerte endringer i teksten. Giorgi (1989) vektlegger forskers intuisjon i denne delen av prosessen. «... I want this kind of lived spontaneity to operate, as opposed to a logical empirical perspective where first the criteria are posited and then one sees if the data supports them or not» (Giorgi, 1989, s. 49). I forkant av prosessen var jeg usikker på egen evne til å avdekke endring i teksten. Dette viste seg å være en unødvendig bekymring. Ved å skimle opplevde jeg en jevn flyt i arbeidet. Steg tre omhandler transformasjon av meningsenheter. Jeg tok for meg hver enkelt meningsenhet med

hensikt å avdekke informasjon om det aktuelle fenomenet. På dette tidspunktet begynte jeg å ta notater i form av beskrivende stikkord, forslag til kategorier, spørsmål og refleksjoner. Jeg skrev de første notatene for hånd, for så å føre de håndskrevne notatene elektronisk. Fjerde og siste steg, går ut på å strukturere meningsenhetene til å beskrive fenomenet. I denne fasen forsøkte jeg å trekke linjer mellom de ulike kategoriene i hver enkelt intervju. Jeg satt med både intervjuene, notatene fra tidligere i analyseprosessen og et stort, blankt ark foran meg. På det store, blanke arket skisserte jeg tre kolonner, hvor jeg fylte inn stikkordskategoriene fra steg tre. Deretter trakk jeg paralleller mellom kategoriene som lignet, for så å finne en endelig beskrivende kategoriformulering. Giorgi (1989) Giorgi (1989) oppsummerer på en beskrivende måte når han sier følgende: "... the secret of the process is the confidence that there's something to be seen and something to be said, and there always is" (Giorgi, 1989, s. 51).

3.9 Kvalitet i forskningen: generaliserbarhet, reliabilitet og validitet

I boka *Qualitative Psychology - A Practical Guide to Research Methods* innledes kapittel tre ved å si følgende: «This chapter assumes not only that qualitative research yields useful knowledge but also that it is as legitimate a form of science as any other set of procedures acceptable to science» (Smith, 2008, s. 27). For å sikre kvalitet i forskningen har jeg valgt å forholde meg til Lincoln og Guba (1985) sine forskningskriterier: pålitelighet, troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet.

Pålitelighet (reliabilitet) handler om å synliggjøre forskerhåndverket for å sikre at forskningen er konsekvent gjennomført (Postholm, 2010). Man styrker forskningens pålitelighet ved å gi inngående beskrivelser av kontekst, samt en åpen og detaljert fremstilling av fremgangsmåten for hele forskningsprosessen (Johannessen et al., 2010). Jeg har etterstrebet å gi en inngående beskrivelse av fremgangsmåten gjennom hele prosessen. I tillegg har jeg lagt ved informasjonsskriv, samtykkeerklæring og intervjuguide. Selv om dette gjør det mulig for andre å gjenta forskningen jeg har gjort, kan man ikke forvente å produsere samme resultat. I et kvalitativt intervju vil det mellommenneskelige samspillet være avgjørende for resultatet. Det er i det relasjonelle samspillet ny kunnskap oppstår (Kvale & Brinkmann, 2009). Johannessen et al. (2010) påpeker også at man som forsker besitter ulik erfaringsbakgrunn, noe som også påvirker forskningsresultatene.

Troverdighet (begrepsvaliditet) defineres ofte ved spørsmålet «måler vi det vi tror vi målet?». Johannessen et al. (2010) definerer det slik: «Validitet i kvalitative undersøkelser dreier seg om i hvilken grad forskerens framgangsmåter og funn på en riktig måte reflekterer formålet med

studien og representerer virkeligheten» (Johannessen et al., 2010, s. 230). Dette kan oppnås ved ulike grep: (1) vedvarende observasjon, slik at man kan skille mellom relevant og irrelevant informasjon, (2) metodetriangulering, altså bruk av ulike metoder som for eksempel observasjon og intervju, (3) formidle resultatene til informantene, for å la disse kunne bekrefte eller avkrefte resultatene, eller (4) la andre forskere analysere samme datamateriale for å se hvilken tolkning de kommer frem til (ibid). Intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt, og levner rom for observasjon i intervjusituasjonen. På denne måten kunne jeg undersøke kroppsspråk og verbal informasjon opp mot hverandre. Dette gjorde det mulig å stille spørsmål hvis jeg oppfattet avvik mellom observasjon og verbal tale. Jeg har også gitt informantene tilbud om å lese gjennom analysen, men kun en ønsket å bruke tid på det, og jeg fikk ikke tilbakemeldinger på hvorvidt analysen var treffende eller ikke.

En undersøkelses overførbarhet (ekstern validitet) dreier seg om hvorvidt forsker lykkes i å etablere beskrivelser, begreper, fortolkninger, og forklaringer som er nyttige på andre områder enn det som studeres. All forskning, sier Johannessen et al. (2010), har som mål å kunne trekke slutninger utover de umiddelbare opplysningene som samles inn. Jeg har etter beste evne forsøkt å gi detaljerte beskrivelser av forskningsfeltet, fremgangsmåten og resultatene. Ved å gjøre dette øker jeg sannsynligheten for at andre kan kjenne seg igjen.

Bekreftbarhet (objektivitet) skal sikre at resultatene av forskningen ikke er et produkt av forskerens subjektive holdninger. Det finnes en rekke strategier for å sikre dette. Å beskrive alle beslutningene i hele forskningsprosessen er et eksempel. En følge av dette er oppgavens metodedel. Det er også viktig å være selvkritisk til hvordan prosjektet er gjennomført, og kommentere tidligere erfaringer, fordommer og oppfatninger som kan påvirke fortolkningen og tilnærmingen i prosjektet. Innledningsvis var jeg relativt personlig i forhold til beskrivelsene mine når det gjelder motivasjon for oppgaven. Dette gjør det mulig for andre å avgjøre hvorvidt oppgaven innfrir kravene til bekræftbarhet.

3.10 Ethiske vurderinger

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsfag og humaniora (NESH) er utarbeidet for å hjelpe forskere med å reflektere over etiske oppfatninger og holdninger, bli bevisst normkonflikter, styrke godt skjønn og evnen til å treffe velbegrunnede valg mellom motstridende hensyn. Forskningsetikken har basis i vitenskapelig allmenmoral. Jeg tolker dette til at man kan utøve god forskningsetikk ved reflektere over grunnleggende metodekunnskap, noe jeg har gjort i forkant av, og underveis i, oppgaven. I tilfeller hvor jeg har følt usikkerhet, har jeg anvendt

NESHs retningslinjer (humaniora, 2006). Mine etiske vurderinger har i grove trekk handlet om (1) å behandle informantene med respekt gjennom hele forskningsprosessen, (2) sikre anonymitet, og (3) å behandle datainnsamlingen konfidensielt (i tillegg til sletting av datamateriale ved oppgavens slutt).

I heftet *Forskningsetiske retningslinjer*, peker NESH ut de mest aktuelle retningslinjene en forsker bør kjenne til (humaniora, 2006). Reglene om forskers adgang til taushetsbelagt materiale og om adgang til å lagre materiale med personopplysninger er av særlig betydning. Hensyn til personer trekkes også frem som vesentlig, og omfatter blant annet respekt for menneskeverd, integritet, frihet og medbestemmelse, informasjon til de som utforsker og så videre (ibid.). De overnevnte punktene er i mine øyne etterlevd på en god måte. Vanlig praksis blant forskere er å søke NDS, personvernombudet for forskning. Prosjektet er meldepliktig dersom man skal behandle personopplysninger ved hjelp av datamaskinbasert utstyr, og/eller drive manuell systematisering av sensitive opplysninger, ordnet etter navn eller fødselsnummer. Det er hvordan forsker behandler opplysningene underveis i fra innsamlingen starter til resultatene publiseres som er avgjørende for hvorvidt prosjektet må meldes. Hvis alle elektroniske data er anonyme, og hvis alle sensitive data ikke kan knyttes direkte opp mot personopplysninger, omfattes ikke prosjektet av meldeplikten. Oppgaven har fornavn og etternavn kun nevnt i én forbindelse; håndskrevet signering av taushetserklæring. Navn, fødselsdato, navn på andre familiemedlemmer, spesifikt bosted eller nåværende yrke nevnes heller ikke i intervjuene (Services). I forkant av datainnsamlingen fikk informantene et infoskriv med opplysninger om undersøkelsens tema. Taushetserklæringen informerte om at de kunne trekke seg underveis i undersøkelsen, og at innsamlet data kom til å bli behandlet konfidensielt.

4 Resultatkapittel

I dette kapittelet presenteres resultatene i studien. Resultatene består av kategorier som ble dannet på bakgrunn av analysen. Gjennom informantenes fortellinger får man innblikk i hvordan de forstår hva lykke er, og hvordan de forholder seg til det å være lykkelig. Samlet sett vektlegger informantene perspektiver som gir et bredt perspektiv på problemstillingen. Som forsker bringer jeg min egen forforståelse inn i oppgaveprosessen. Resultatene vil være farget av dette. Det er viktig å påpeke at det finnes flere måter å analysere dataene på, og resultatene vil ha variasjoner med bakgrunn i personen som gjør innsamlingen og analysen (Postholm, 2010).

Hver kategori blir presentert med en kort introduksjon, etterfulgt av beskrivelser og sitater som utgjør grunnlaget for kategorien. Etersom informantene er presentert i metodekapittelet, vil jeg ikke repetere beskrivelsene her. Intervjuene har blitt bearbeidet ned til følgende hovedkategorier: øyeblikkets gleder, personlige styrker og mening.

4.1 Om lykke

På spørsmål om å definere lykke trekker informantene frem spesielt to aspekter: muligheten til å leve i tråd med hvem man er, og å ha ubetinget kjærlighet ovenfor seg selv. De påpeker også omfanget av lykkebegrepet når de sier at man kan få ulike begrepsdefinisjoner fra hvert enkelt menneske. Samtidig skiller informantene mellom lykke som noe kortvarig og relativt overfladisk, og lykke som noe dypere og mer varig. Når informantene gjør rede for det utfordrende valget de har tatt, får jeg innblikk i historier som rommer blant annet ambivalens, eksistensiell krise, frigjøring og oppbygging av selvtillit.

4.2 Øyeblikkets gleder

Samtlige informanter mener lykke er opp til hvert enkelt individ å definere. «Det blir personlig. Et personlig avhengig spørsmål. Så jeg vil tro at det er mange som er mye mer lykkelig enn meg, men på helt andre premisser enn det jeg har», sier Linda. Stine sier det samme: «Det er veldig individuelt hva folk forbinder med lykke.» Linda og Robert skiller mellom to ulike typer lykke: en overfladisk og en dypere. Robert definerer de som lykke 1, eller følelsesdimensjonen, og lykke 2, eller værensdimensjonen. Innen den overfladiske lykken nevner blant annet informantene opplevelser, erfaringer og materielle goder.

4.2.1 Å kjøpe lykke

Stine tror mange søker lykke i å kjøpe ting:

Jeg tror det er mange som søker lykke i å kjøpe seg ting. Nettopp det du sier at man... At man bestemmer selv hva man vil bruke pengene på, og liksom er kjempe fornøyd med det man har brukt penger på. Det tror jeg. Men jeg tror det er en korttidfølelse. Den varer ikke lenge nok. (...) Og at man kanskje kjenner en sånn, akkurat samme lykkefølelse som å være tilstede med barnet sitt, akkurat i det man er kjempefornøyd med kjolen man kjøpte, og synes det er kjempestas første gang man går på fest med den. Men det er så kortvarig.

Linda støtter Stine, dog i noe tvetydige utsagn: «Du kan innbille deg at du er lykkelig ved å shoppe deg et helt repertoar av sko liksom, men jeg tror ikke du kan få god selvfølelse eller god lykkefølelse, den må komme på indre prosesser, tror jeg. For meg.», etterfulgt av: «Og så er det mange som definitivt føler seg overlykkelig ved å ha skapet fullt av sko.». Jeg ser en tendens hos Linda til å uttrykke aksept og forståelse for at lykke er individuelt definerbart, og samtidig trekke det i tvil med utsagn som gir tydelig uttrykk for at man må vende blikket innover for å føle lykke. Spørsmålet til hvorvidt en viss type lykkeopplevelser kan defineres som ekte lykke dukker opp også hos Stine og Robert.

4.2.2 Skillet mellom nytelseslykkens- og værensdimensjonens natur

Som nevnt over opererer Robert med et skille mellom glede og lykke:

Det første jeg tenker på da er to sider av lykke, og det ene er en slags oppstemt intensitet. Åh! Det er bare *så* med den første fantastiske vårdagen, og svaberg ved sjøen med de beste venner, eller noe som gir sånne ekstatiske, intenst, deilig. Det andre jeg tenker på er lykke mer som en tilstand av tilfredshet. En slags, en... Opplevelse av rolig akseptans, tilfredshet med livet, indre ro... Som er mer en, en helt annen stemning enn den intensitetslykken, men den er en dypere mer varaktig tilstand av tilfredshet.

Robert bruker bildet av havet for å eksemplifisere de ulike lykkefølelsene. Lykke 1, definert som følelsesdimensjonen, tilsvarer de flyktige følelsene og kan sammenlignes med havoverflaten og bølgene. Lykke 2 kalles værensdimensjonen og er en dyp og rolig tilstand av lykke. Denne lykken sammenlignes med havdypet, som opptrer uberørt til tross bølgenes bevegelser på overflaten. Om forholdet mellom overflaten og havdypet sier Robert at «Det kan godt storme på havoverflaten, men det dypere havet, tusenvis av meter med dybde og... Så hvis man er i kontakt med havdypet så kan det godt være litt storm på overflaten - det er greit.»

Stine og Linda trekker frem ulike eksempler på hvordan man kan leve ut følelsesdimensjonen. Stine nevner gode venner, fester, gode karakterer og festlige lag. Linda nevner blant annet shopping og en god film. Robert trekker frem å kjøpe nye ting, reise, opplevelser, å kjøre fort i en rask bil, en vakker solnedgang og en bedre middag med venner. Inntrykket mitt er at

informantene i relativt stor grad anser aktiviteter som gir glede som verdifulle om man ønsker å leve et lykkelig liv. Jeg har også inntrykk av at spesielt Linda og Robert enes om at denne gledeslykken er flyktig, og til en viss grad oppnåelig om man har en viss relasjon til den dypere lykken.

Robert betegner værensdimensjonen både som «den indre dimensjonen» og «den dypere lykkefølelsen». Han sier at alle mennesker kan være i kontakt med den indre dimensjonen. Historien hans viser at han opplever varierende grad av kontakt med værensdimensjonen. Dette handler om hvorvidt man har «identifikasjon og engasjement med tanken». Han eksemplifiserer ved å vise til studenttilværelsen ved NTH og arbeidet med masteroppgaven.

Jeg leste tusen bøker og hadde tusen ideer, men det var ikke noe system og struktur i dem (...) Og så gikk jeg inn i prestasjonen, jeg greide ikke komme i gang. (...) jeg ble veldig stresset (...) og i den situasjonen mistet jeg mye av kontakten med den dypere tilliten.

Istedenfor å kjenne på den kroppslige uroen engasjerte han seg i tanker, for på denne måten å flykte fra det følelsesmessige ubehaget. Løsningen var å tillate seg å kjenne på stresset og uroen. Ved å gjøre dette ble han trukket ut av tankene og tilbake til værensdimensjonen.

Når man er i kontakt med værensdimensjonen, er man også i kontakt med det buddhismen kaller «basic goodness», sier Robert: «Vår dypeste natur er velvillig innstilt, så vi trenger egentlig ikke masse moralregler og fornuft. Hvis jeg er i dyp kontakt med meg selv, og du blør, men så er det bare en spontan, eller ikke spontan, det handler om å hjelpe deg ... å sette et plaster på den hånden, at den hånden setter et plaster på den hånden. (...) Det er jo ikke sånn at hvis jeg kutter meg her, så er det ikke sånn at den hånden «nei, jeg gidder ikke hjelpe deg», liksom. «Jeg er opptatt, jeg driver og drikker te her.»».

Når jeg sier til Robert at det føles tamt å hele tiden være så rolig, aksepterende og tilfreds – at jeg får inntrykk av at «det blir veldig lite liv da, hvis du skal være så jevn hele tida», trekker han frem konseptene tankeskapte følelser og spontane følelser. Tankeskapte følelser er et opphav av ens eget sinn, og vil ofte være knyttet til livfulle følelser. Disse har ofte et negativt fortegn og kan være både nedtrykkende og begrensende, noe informantene beskriver tydelig ved å vise til hvilke tanker som gjorde seg gjeldende da masteroppgaveprosessen stod på stedet hvil: «jeg må bli ferdig», «jeg *må* komme i gang», «jeg vet ikke hva jeg skal gjøre!», «hva skal jeg gjøre?», «huff og huff, hvordan skal dette gå, nå går det til helvete, hjelp og hjelp». Robert viser også hvordan livfulle følelser kan forveksles med lidenskapelige, og gode, følelser:

Det finnes en type følelser som tilsynelatende gir mye liv, men som egentlig er bare drama da. For eksempel når man holder på med kjærester og krangler og bråker, og kaster

beskyldninger frem og tilbake, og blir kjempeopphisset, og kanskje knuser et glass eller to, og det er mye liv da, det er storm. Og etterpå blir man venner igjen og så er det så utrolig deilig å være venner igjen, og dagen etter er det bråk igjen, og etter det blir man venner igjen, og det er deilig å ha så mye liv i livet, men er det egentlig den typen liv som er den mest tilfredsstillende?

Motstykket til livfulle følelser er spontane følelser. Disse beskriver Robert som en reaksjon som ikke gjennomgår mental bearbeiding på samme måte som de tankeskapte følelsene. Å våkne til en strålende vakker sommerdag og kjenne det krible i magen av forventning er et eksempel på en spontan følelse.

Det kan høres ut som værensdimensjonen kun tilbyr positive følelser. Dette avkreftes av Robert. Han er tydelig når han sier at værensdimensjonen også innbefatter vonde følelser. Når man har kontakt med henholdsvis dypere kjærighet, eller dypere medfølelse, åpner man for følelsenes motpart. «Når du er i kontakt med kvaliteten av medfølelse så er du åpen for å se og oppleve all lidelsen som finnes i verden. Og når du ser og opplever all lidelsen som finnes i verden, så finnes det en smerte i det, så den smerten den vil finnes når man er i medfølelse», sier han.

4.3 Autentisitet = styrker = lykke

Å få lov til å være seg selv beskrives av informantene som en viktig faktor for å føle seg lykkelig. Dette omtales som å leve autentisk, og innebærer at man lever i tråd med hvem man er, og hvilke ønsker og behov man har. Informantene forteller at man blir bevisst personlige ønsker og behov ved å lytte innover i seg selv. Linda og Robert ga uttrykk for at de trodde det fantes en dypere, universell kilde til kjærighet. Gjennom en autentisk levemåte var de i kontakt med denne dypere kilden til kjærighet. Linda sier: «Jeg tenker det at hvis du klarer å la sjelen gjennomlyse det ytre, altså gjennom sjelen lyser gjennom mennesket, at valgene dine baserer seg på at du lytter til sjelen din, så tenker jeg at du er i kontakt med en universell kjærighet, eller den universelle bevisstheten».

4.3.1 Sosialt pålagte styrker?

Motsetningen til en autentisk livsstil hvor man søker å utøve egne styrker, kan være å etterstrebe de forventningene omverden har til deg. Basert på informantenes fortellinger forstår jeg begrepet «fornuft» som et uttrykk for internaliserte samfunnsforventninger og forventninger fra nær omgangskrets. En inautentisk livsstil innebærer ifølge Linda å ta valg som hindrer deg i å utfylle potensialet ditt. Hun trekker blant annet frem valget om å bli hos, eller å forlate, samboer og jobb i Bergen. I valgsituasjonen følte hun en forventning om å holde på samtlige, og uttrykker tydelig hvordan dette føltes: «(...) det her går ikke. Jeg kommer til å kveles. Jeg visner. Jeg dør, hvis ikke

jeg får gjort noe med det her». Robert snakker også om det å leve autentisk versus inautentisk, og trekker frem krisen i tjuårene som eksempel. Han ville bryte en utdanning han ikke følte var i tråd med hjertets dypeste lengsel, men følte en ytre forventning om å fullføre. Møtet mellom Roberts egne ønsker og forventninger utenfra skapte sterk ambivalens, og førte ham inn i en eksistensiell krise. Robert trekker også frem en kursdeltakers erfaring som viser hvor kritisk en situasjon kan bli om man unngår å leve i tråd med seg selv. Kursdeltakeren var ansatt som jurist, og levde under et prestasjonsjag når det gjaldt både studier og jobb. Hun strebet etter suksess på alle arenaer i livet. Etter 10 år med overanstrengelse i form av overarbeid og stress kollapset hun og ble fysisk lam.

Hele hennes prestasjonsjag kollapset samtidig. Og så oppdaget hun ekstase. Hun ble så glad. Det var som en åpenbaring for henne. Det var akkurat som hun klikket ut av denne [prestasjonsjaget], fordi hun var jo veldig engasjert i alle disse tankene. Så har hun holdt på med det i ti år, og så bare... Bom. I stedet for å bli deprimert ble hun ekstatisk. Hun ble så fornøyd.

Robert forklarer hvordan juristen befant seg i en overflatereality hvor etterstrebelser av andres dyder, eller egenskaper, var viktigere enn å kjenne på hvem hun selv var og hvordan hun kunne leve i tråd med dette. Da hun mistet muligheten til å oppnå positive følelser gjennom sosial akseptans, kom hun i kontakt med den lykken alle mennesker kan finne inne i seg selv.

4.3.2 Å få kontakt med egne styrker

Ut fra hva Robert forteller er værensdimensjonen noe man er i kontakt med når man er autentisk, altså når man lever ut egne styrker. Slik jeg forstår Robert vil man finne ut hvilke styrker man har ved å lytte til hva som føles godt å gjøre. Når man anvender styrkene lever man autentisk. Dette vil føre til en kontakt med værensdimensjonen, som er den dypere lykken.

Å få kontakt med værensdimensjonen kan komme brått, eller som følge av en tid- og energikrevende prosess. På spørsmål om værensdimensjonen er tilgjengelig for alle, svarer Robert ja, men han erfarer at noen har sterkere driv etter å være i værensdimensjonen. Han ser det som en sannsynlighet at mange må erfare nytelsesdimensjonen til det maksimale, slik han selv måtte, før de er rede til å ta den indre reisen.

Linda, Stine og Robert gir uttrykk for at vilje er en bidragsytende faktor om man ønsker å avdekke hvilke styrker man har og hvordan man kan utøve disse. Man må være villig til å konfrontere det som dukker opp i en selv, for på denne måten å muliggjøre søken etter egne ønsker. I løpet av gestaltutdannelsen blir Linda oppfordret til å rette blikket innover i seg selv. Gjennom denne prosessen får hun et mer tydelig bilde av kampen mellom hva hun selv ønsker og hvilke ønsker

hun tillegger omverden å ha på hennes vegne. Felles i Linda og Robert sin historie finner jeg mot til å gjøre feil. På denne måten kan de bekrefte eller avkrefte om det de trodde var egne ønsker virkelig *er* nettopp dette, eller om de har latt seg påvirke til å ønske det omverden *forventet* at de skulle ønsker. Linda eksemplifiserer dette i forbindelse med jobben hun valgte å avslutte. «Fornuften ville jo tilsi at «her bør du klamre deg fast». Fordi at det er prestisje, det er liksom... Det er greit nok... Godt betalt.». Da hun endelig lyttet til hva hun selv ønsket og brøt med jobben, følte hun en enorm frihet. «Dynamoen hadde begynt å gire seg opp da kan du si. Og jeg... Ja... Nå er jeg på vei i riktig retning, nå har jeg tatt et valg, jeg kjenner at integriteten min vokser av det her.» Med dette viser Linda hvordan hun velger å søke en annen jobb hvor hun får bruke styrkene sine i større grad og da også føle seg mer autentisk. Hun trekker også frem bruddet med samboeren. Med bakgrunn i fornuften ga hun relasjonen flere sjanser, før hun til slutt følte det var prekært for egen overlevelse å gå videre: «Jeg kommer til å kveles. Jeg visner. Jeg dør.». På spørsmål om hvordan det hadde vært om hun fulgte *sitt* valg med en gang, svarer hun at hun tror hun hadde behov for erfaringen.

Jeg tenker at vi får de opplevelsene vi trenger for å komme oss videre. (...) sånn sett var det en erfaring jeg hadde behov for å ha i livet mitt der. Jeg kan liksom ikke angre meg på det etterpå, for du kan jo si at den... Eller... Jeg opplever at den erfaringa med å gjøre det feilsteget der... Det har gjort meg sterkere og mer bevisst på hva jeg vil og ikke, og gjort meg mer autentisk da.

Ut fra informantenes fortellinger følger glede og frihet av det å leve autentisk. Dette kommer tydelig til uttrykk i eksempelet med juristen, hvor hun blir ekstatisk i det hun ikke lenger er fysisk i stand til å etterstrebe de følte forventningene. Linda trekker også frem det å leve ut sitt maksimale potensiale som en kilde til lykke. Hun eksemplifiserer dette med bildet av en knopp som springer ut i full blomst.

4.4 Ubetinget kjærlighet

Det er vanskelig å forstå spesifikt hvordan man kan forstå for eksempel «flow», eller hvilke følelsesmessige tilstander man kan oppleve av å anvende signaturstyrker. Dette fører til at mine tolkninger er mer fremtredende i denne delen av resultatkapittelet.

Særlig i Lindas informantfortelling dukker begrepet ubetinget kjærlighet stadig opp. Å ha ubetinget kjærlighet handler om kjærlighet uten betingelser. Linda beskriver det i forhold det å være forelder:

Lykke kan godt beskrives med den opplevelsen man har i møte med ungene sine. Fordi at det er så ubetinga kjærlighet. At de er glad i deg uansett, og at de.. Det med å bli møtt og

elska på den måten der, at du på en måte kan viske ut deg selv i møte med barna ... Så lykke er knyttet til en selverkjennelse der hele meg blir anerkjent, kan jeg vel kanskje si da.

Slik jeg forstår Linda bidrar ubetinget kjærlighet til at hun kan leve ut sidene ved seg selv som føles best. Fordi hun har ubetinget kjærlighet til seg selv klarer hun å velge bort et yrke som ikke føles godt, til fordel for en jobb som føles mer i tråd med hennes ønsker. Å ha ubetinget kjærlighet ovenfor seg selv kan høres enkelt ut, men informantenes historier viser tydelig hvordan omverdens forventninger gjør dette til en vanskelig oppgave og hvordan konsekvensen av manglende kjærlighet fører til at man ikke anvender styrkene sine. Hovedutfordringen ser ut til å ligge i omverdens forventninger, og hvordan man belønnes når man innfrir forventningene. Linda viser til den stadig økende fitnesstrenden i dagens samfunn, og hvordan kroppspresset påvirker jenter og gutter til å etterstrebe visse kroppslige idealer. Hun trekker frem Fotballfrue som en kilde til det ytre presset. «Folk tar imot de forvakla idealene der, og tar dem og trykker dem til sitt bryst, rett og slett, og «ja, dette vil gjøre meg lykkelig».». Linda valgte å delta i en fitnesskonkurrans for og utforske hvordan kroppspresset føltes. «Det var veldig interessant å kjenne hvordan jeg selv lot meg påvirke, eller hvordan jeg kjente på de kravene bli stilt på meg da. (...) Jeg ble ikke noe lykkelig av det, for å si det sånn. Heller det motsatte. Jeg synes det bare var kjempetrist.».

Med bakgrunn i antakelsen om at ubetinget kjærlighet muliggjør det å leve ut det man føler er godt, og at man kan identifisere en signaturstyrke i lys av individets positive følelse av å anvende styrken, ønsker jeg å trekke frem Roberts fortelling. Han jobbet med bistandsarbeid i Pakistan, men følte med tiden at hjertet ville noe annet:

Og så begynte jeg å jobbe i bistand. Bistand og utvikling, fikk jeg meg jobb i Pakistan. Jobbet i Pakistan i, i to år. Så det var egentlig en ganske stor beslutning, å gå ett år uten å jobbe, og så begynne å jobbe i Pakistan, istedenfor McKencie management consulting, liksom. Det føltes ut som en relativt lett beslutning fordi jeg visste at jeg måtte følge mitt hjerte, så da jobbet jeg med det i åtte år. Og hadde egentlig en bra karriere innen internasjonal bistand og hadde jobbet i utenriksdepartementet, og jobbet som frilanskonsulent og gjorde en bra jobb og tjente godt med penger og hadde mye frihet, og liksom for en bedre verden, og... Men det ble en indre konflikt. Jeg følte ikke at det var helt i tråd med... Med hjertet. (...) Jeg hoppet helt av karrieren som syv-åtteogtredveåring. Og så dro jeg i et zenkloster.

Slik jeg forstår Roberts beskrivelse har han i dette valget ubetinget kjærlighet ovenfor seg selv. Hadde han ikke elsket seg selv uten betingelser tror jeg det ville vært utfordrende å ta et valg om å følge hjertet. På et senere tidspunkt i intervjuet gir han også tydelig uttrykk for at valget førte han til et nytt yrke hvor han fikk anvende styrkene sine på en måte som føltes mer riktig.

4.5 Å identifisere og styrke signaturstyrkene

Et av hovedtemaene i intervjuene omhandlet informantenes refleksjoner rundt en selvvalgt, utfordrende livssituasjon. Jeg ble presentert for tre ulike valghistorier: Linda fortalte om bruddet med tilværelsen i Bergen, Stine om beslutningsprosessen rundt avsluttende eksamensoppgave på Naprapathøgskolan, og Robert om en eksistensiell krise tidlig i tjuårene. Robert beskriver på en lettfattelig måte hva jeg oppfatter som fellestrekk i de tre historiene: «det føltes som en katastrofe [å ta valget som føltes riktig] (...) Det var jo mitt sinn da, som påstod det da, at man kan ikke (...)». Robert viser til sinnet som begrensende aktør. Linda gir også uttrykk for å ha kjent på en slik begrensende faktor. Hun bruker termen «fornuften» og beskriver den delvis som et produkt av samfunnet:

Fornuften sier jo at du må jo tenke... Der har du jo en del kulturelle og sosiale premisser som vi har fått med oss da. (...) Man prøver jo i hvert fall tre ganger før man tar et valg når det gjelder sånne ting [å flytte fra Bergen], og... Ja.

Robert viser hvordan den eksistensielle krisen i tjuårene endret måten han tenker på. I situasjoner han tidligere ville latt sinnets stemme veie tungt, veier nå behovet for å følge hjertets lengsel tyngre:

I dag ville jeg tenkt annerledes. Det spiller ingen rolle. Gjør det som føles sant, om det så er å begynne på ny utdanning som femtiåring, så gjør det. Selv om den tar fem år. (...) Følg hjertet. Det ville jeg gjort nå.

Når Robert sier «følg hjertet» tolker jeg det dit at han snakker om å lære seg selv å kjenne. Jeg får et tydelig bilde av hjertet som et kompass, og kompasset peker han i retning av hvilke sider ved seg selv det er godt å leve ut, som jeg også tolker til å være Roberts individuelle styrker. Han forteller hvordan den eksistensielle krisen i starten av tjuårene var en kamp for å utvikle mot til å følge hjertet. Da følelsen av at studiet ikke var i tråd med hans dypeste lengsel, følte han seg tvunget til å velge mellom å fortsette et løp som føltes feil, eller å endre studiesituasjonen til noe som føltes riktig. Han forteller videre:

Den [værensdimensjonen] opererer ikke etter planen, den er mer som en, jeg liker å beskrive det som noe som... Noe i meg som kaller meg hjem til seg selv. Noe i deg som kaller deg hjem til deg. (...) En lengsel etter å komme hjem til seg selv.

Slik jeg forstår Roberts beskrivelse fungerer styrkene et individ har som en begynnelse og slutt på samme tid. Styrkene er alltid der. De «kaller deg hjem», og i det man lar seg kalle avdekker man også styrkene.

Linda snakker om en bevissthet ovenfor seg selv som menneske. «(...) jeg tenker at den eneste som kan kjenne hva som er riktig for meg er meg. Det er ingen som kan fortelle meg det. For meg

er det (...) Selverkjennelsen min (...)» På spørsmål om hun kan beskrive hvor selverkjennelsen sitter, og hvordan den føles, svarer hun: «En avspenning. Et utpust, kan man kanskje kalle det». Ved å lytte til Lindas historie får jeg inntrykk av at hun har lært seg selv å kjenne gjennom valgsituasjonene hun har opplevd. Gjennom refleksjon klarer hun å avdekke når hun går i retning av egne styrker, og når hun går i retning av andres forventninger. Hun bekrefter tolkningen min da hun sier: «så den, den innsikten, den er på en måte bare blitt styrket gjennom livet da, for hver gang jeg har måttet ta et vanskelig valg».

Informantene beskriver å ha kontakt med styrkene sine fra relativt tidlig i livet. Linda har for eksempel en følelse som sier at forholdet i Bergen ikke lar henne være seg selv, allerede i starten av relasjonen. Denne følelsen kjenner hun på også underveis i relasjonen. Da bruddet nærmer seg opplever hun økt grad av fornuftstanker: «Verdens snilleste. (...) Økonomisk god tilværelse (...) og kjempe dyktig så han gikk jo rett inn i en god, fast stilling, åtte til fire (...) Det var sånne ting.». Da Robert vurderte å droppe av studiet sa sinnet at: «man kan ikke kaste en toårs NTH-utdannelse som går bra på sjøen», da utdannelsen var for bra til å sløses bort. Om dilemmaet om å bli det han definerer som en prestisjefyllt bistandsjobb, eller å gjøre noe helt annet, sier Robert: «Det var en stor beslutning å droppe den karrieren, mine foreldre syntes det var... Min far syntes det var helt koko og skjønnte ingenting.».

4.6 Følte føringer for å ha visse styrker

Linda og Stine snakker om hvordan samfunnet legger føringer for hva lykke er og hvordan man oppnår lykke. Dette kommer til syne gjennom normer, verdier og idealer, og gir et tydelig bilde av samfunnets kultur. Normene, verdiene og idealene er internalisert gjennom oppvekst, og er ofte en del av individets underbevissthet. Linda viser til samfunnsføringene gjennom sammenligning av filmen *Modern Times* av Chaplin et al. (2003):

Jeg tror det er litt sånn der at du må gå til et punkt hvor det er så preserende å være menneske at du er nødt til å ta et valg. Det var litt det jeg prøvde å si i sted, det med når du må velge en retning i livet ditt. Om... Om du vil fortsette i tralten og være sånn passe midt på treet, eller om du kan velge å befinne... Å velge deg... En retning hvor kanskje livet blir mye mer utfordrende, men at du kanskje blir lykkeligere.

Stine sier at hun tror mange blir lurt til å tro de blir lykkelige når de fyller livene sine med materielle ting: «Jeg får meg ikke til å tro det [at mennesker blir lykkelige av å kjøpe ting]. Så enkelt kan det da ikke være? Nei, jeg tror ikke på det. Men jeg tror det er mange som blir lurt i det.». Linda sier at hun oppfatter et sterkt fokus på fysisk utseende, og trekker frem eksempler på klienter som tror de blir lykkelig av å kontrollere, veie og måle alt de spiser, i tillegg til

gjennomførelsen av en toppidrettsutøvers treningsregime. Som gestaltterapeut, og tidligere utøver i fitness, har hun inntrykk av at fitnessutøvere ofte fremstår som lykkelige, men når konkurransedagen er over og utøverne må ta stilling til hvorvidt de vil fortsette eller ikke – da sprekker fitnessboblen. Selvbildet er på topp som følge av at utøverne har vært i sitt livs beste form, men selvbildet kan være skrøpelig. Når scenelyset slukkes, befinner utøverne seg i en posisjon hvor de må ta stilling til hva de holder på med:

Skal jeg velge å fortsette og være fullstendig rippa for kroppsfett, og... Å bli dårlig, eller få fysiske plager av det, eller skal jeg velge å bevege meg tilbake til mitt normale jeg. Når det valget må tas... Det er da pendelen begynner å... Fra lykke og ulykkelig, ikke sant... Og det er mange som havner borti ulykkelig da. Og blir dårlig eller syk av det, enten forstyrret når det gjelder mat, eller deprimert, eller får angst, eller...

Da Robert ble spurt om å forklare hvorfor ikke flere ser ut til å ha fordypet seg i tanken om hva de de ulike typene lykke innebærer, viste han til hvordan samfunnet ignorerer den indre dimensjonen i mennesket:

Det korte svaret er for meg at vi egentlig fortrenger den indre dimensjonen i mennesket i samfunnet generelt og er fokusert på mer ytre ting og da mener jeg ikke bare materielle ting, men da mener jeg også venner og aktiviteter og ting som er positive. Tur på hytta, seilbåt, på fjorden, middag med venner, altså fine ting da. Det er likevel ytre ting. Det er akkurat som om gleden kommer gjennom å være med en god venn, å se en soloppgang, gå en tur i skogen... Men det finnes en indre dimensjon som generelt ignoreres i samfunnet, som vi knapt nok har språk for, og man blir sett på som spesiell hvis man snakker om det, og alternativ og religiøs, men i virkeligheten er det en dimensjon som åpenbart er tilstede i alle mennesker.

Samfunnets ignorering av værensdimensjonen leder mennesker til å tro at følelsedimensjonen fører til lykke, noe som fører til at mange jager etter ytre ting, som Robert nevner over. Samfunnets forståelse av lykke kommer også til uttrykk gjennom informantenes fornuftsutsagn, for eksempel når Linda sier at «Man prøver jo i hvert fall tre ganger før man tar et valg når det gjelder sånne ting» om å avslutte forholdet med samboeren i Bergen. Forholdet, som en ytre kilde til lykke, argumenteres for av fornuften som noe hun må holde på. Roberts NTH-utdannelse var for god til å gi slipp på. Fornuften formidler samfunnets syn på ytre ting som veien til et lykkelig liv.

5 Drøftning

Problemstillingen jeg har tatt utgangspunkt i er «Hvordan oppleves lykke?», med underspørsmålene (1) hvordan beskriver informantene lykke, (2) hvilke faktorer trekker informantene frem som betydningsfulle for å oppleve lykke, og (3) hvordan forstår informantene en selverfart livsutfordring i sammenheng med det å være lykkelig? Punkt (1) i drøftingskapittelet tar for seg informantenes forståelse av lykke. Fellestrekk blant informantene er inndelingen i hedonisk lykke og eudaimonia. Jeg har valgt å fokusere på informantenes beskrivelser av den hedoniske lykken, og å se disse i lys av Seligmans første vei til lykke, da dette gir et strukturert og oversiktlig inntrykk av teori og resultater. Den eudaimoniske lykken gjøres rede for i del (2) og (3). I del (2) tar jeg utgangspunkt i Seligmans signaturstyrker, og den andre vei til lykke, for å forstå informantenes syn på hvordan de kan skape lykke i eget liv. Informantene beskriver autentisitet som en viktig del av det å være lykkelig. Jeg forstår Seligmans signaturstyrker som individets autentiske uttrykk. En naturlig videreføring av denne tolkningen kan være å se informantenes beskrivelser av autentisitet som beskrivelser av signaturstyrker. I del (3) utforsker jeg mulige sammenhenger mellom informantenes store utfordringer og refleksjonen tilknyttet disse, samt Seligmans tredje vei: «anvendelse av styrker i lys av noe større». Informantene gir uttrykk for å ha tilegnet seg et perspektiv som favner om Seligmans «noe større» etter å ha gjennomgått utfordringene.

Med bakgrunn i det hedoniske og eudaimoniske lykkeperspektivet ser jeg Seligmans tre veier til lykke hovedsakelig som todelt. Den første vei til lykke kan sees som en bruksanvisning med utgangspunkt i hedonisk lykke. Den andre og tredje vei baserer seg i mine øyne på eudaimonisk lykke, dog med enkelte nyanseforskjeller.

5.1 Øyeblikkets lykke

Et fellestrekk blant informantene er inndelingen i hedonisk lykke og eudaimonisk lykke. I dette kapittelet forsøker jeg å formidle informantenes forståelse og refleksjoner rundt den hedoniske lykken, sett i lys av relevant teori. Jeg vil deretter knytte følgende opp mot Seligmans første vei til lykke.

Hedoniske teorier omfatter både følelser og sanser (Carlquist, 2015). Teorier tar utgangspunkt i at man kan øke følelsen av behag eller nytelse ved å ha en rekke positive emosjoner om fortiden, fremtiden og nåtiden, samt å ha evnen til å øke intensiteten og varigheten på disse emosjonene (Bandura & McClelland, 1977; Peterson & Seligman, 2004; Ryan & Deci, 2001).

Når man har fravær av ubehag, eller tilstedeværelse av behag, føler man seg lykkelig (Carlquist, 2015; Ryan & Deci, 2001). Mihalcea og Liu (2006) har skrevet artikkelen «A Corpus-based Approach to Finding Happiness» og konkluderer med følgende oppskrift for lykke, basert på LiveJournal blogposter:

Ingredients: Something new, lots of food that you enjoy, your favorite drink and an interesting social place.

Directions: Go shop for something new – something cool, make sure that you love it. Then have lots of food, for dinner preferably, as the times of breakfast and lunch are to be avoided. Consider also including a new, hot taste, and one of your favorite drinks. Then go to an interesting place, it could be a movie, a concert, a party, or any other social place. (...) Note that you should avoid any unnecessary actions, as they can occasionally trigger feelings of unhappiness. (Mihalcea & Liu, 2006, s. 6)

Mihalcea og Liu (2006) viser til tilstedeværelse av behag gjennom noe nytt, for eksempel et måltid bestående av store mengder foretrukket mat og drikke, etterfulgt av en berikende opplevelse. Både Linda, Stine og Robert trekker frem lignende eksempler på kortvarig lykke som blant annet å kjøpe ting, å ha skapet fult av sko, reiser, å kjøre fort i en ny bil, en vakker solnedgang, en god karakter eller en bedre middag. Alle informantene gir uttrykk for at lykke i dagens samfunn hovedsakelig blir forstått som fravær av ubehag og tilstedeværelse av behag. Samfunnets fokus på individualisme er synlig blant annet i selvhjelps litteratur, men også i samfunnsdebatten. Jeg leser jevnlig kronikker i forhold til psykisk sykdom. I enkelte tilfeller får jeg inntrykk av at det er «inn» å gå til psykolog, da du kan rette blikket innover, utforske deg selv og dine muligheter, forbedre egne tankemønstre og så videre. I følge Carlquist (2015) og Ryan & Deci (2001) er dette individualistiske fokuset en del av kjernen i hedonisk lykke. Enkeltindividets tilstedeværelse av behag eller fravær av ubehag fører til individets vurdering av hvorvidt han eller hun oppfatter seg selv som lykkelig.

Informantene beskriver lykke som noe individet selv må definere. Linda sier: «Det blir personlig. Et personlig avhengig spørsmål. Så jeg vil tro at det er mange som er mye mer lykkelig enn meg, men på helt andre premisser». Jeg oppfatter at både Stine og Linda forsøker å respektere individer med et hedonisk lykkedefokus. Dette har utspring i at de gjentatte ganger gir uttrykk for at individet selv avgjøre hvordan de vil leve. Argumentasjonen kan ha bakgrunn i at de ønsker legitimering av egne preferanser, og da ser det som rettferdig at andres preferanser legitimeres. Både Stine og Linda gir samtidig uttrykk for at den virkelige lykken er den eudaimoniske. Når informantene snakker om sin forståelse av hedonisme oppfatter jeg at de har et nedsettende syn på mennesker som velger å forholde seg til denne typen lykke. Jeg er usikker på om tolkningen skyldes min negative vurdering av øyeblikkets lykke. Både Linda og Stine sier flere ganger at de tror noen

mennesker kan føle seg lykkelig av å shoppe, for så å følge opp med at de ikke tror man blir virkelig lykkelig av det. Selv om jeg ser på virkelig lykke som den mest ønskede lykken, og dermed gjør en negativ vurdering av mennesker som ikke strekker seg etter denne, betyr det ikke at informantene besitter samme forståelse.

Slik jeg leser Seligmans tre veier til lykke sier de noe om hvilke handlinger man kan ta for å oppnå lykke. Ved å øke følelsen av behag eller nytelse opplever man det teoretikere har valgt å definere som hedonisk lykke. Denne er kortvarig, og i teorien om den hedoniske tredemøllen (Byrnes & Strohminger, 2005) diskuterer man hvorvidt det er mulig å opprettholde denne typen lykke. Som nevnt tidligere oppfatter jeg ikke at hedonisk lykke betegnes som noe negativt. Det negative ved å søke en stadig intensivering av positive følelser i øyeblikket ligger i teoriens kjerne – lykken har i utgangspunktet et slutt punkt. Roberts beskrivelse av øyeblikkets nytelse oppfatter jeg som mindre verdiladet enn Linda og Stine sine beskrivelser. En forklaring kan være at Robert har forsøkt å maksimere den hedoniske lykken, og i retrospekt ser fordelene ved dette. Han beskriver perioden som en periode fylt av spennende reiser og opplevelser, inntil han følte noe manglet og kasserte forståelsen av lykke som nytelse i øyeblikket. Det er i denne forbindelsen jeg oppfatter at Robert har en dypere forståelse av lykke. Han gir uttrykk for at ulike individer har forskjellige behov i ulike perioder av livet. Hedonisk lykke kan være riktig for noen, men ikke for andre, og individet kan endres fra å føle lykke av nytelse til å føle lykke av utøvelse av styrker. Robert sier at han tror det vil skje en samfunnsmessig endring når det gjelder lykke, fra det nåværende samfunnets fokus på hedonisk lykke, til en lykke man finner ved å rette blikket innover. Gitt at utvikling handler om forbedring, forstår jeg Roberts utsagn som at menneskeheten er bedre tjent med en annen type lykke enn den hedoniske. Jeg oppfatter at Robert forholder seg til inndelingen med aksept heller enn verdiladet vurdering, slik jeg oppfatter blant annet Peterson og Seligman (2004); (Seligman, 2004, 2011; Seligman et al., 2006a). I det jeg ser sannheten med en negativ vurdering handler det til en viss grad om behovet for anerkjennelse og selvverd. Innledningsvis gir jeg en redegjørelse for min personlige motivasjon når det gjelder oppgaven. Jeg hadde behov for å bekrefte at det fantes lykkelige mennesker som hadde det samme livssynet jeg ønsket å ha. Ved nærmere ettertanke har jeg også økt forståelse når det gjelder min negative vurdering av mennesker som velger å etterstrebe hedonisk lykke. Tilbakemeldinger fra familie og omgangskrets har gitt meg inntrykk av at min måte å leve på, gjennom dyp nysgjerrighet og refleksjon, søken etter mening og streben etter det andre definerer som et Utopia, er u hensiktsmessig. Såret dette har skapt er sannsynligvis motivasjonen bak det tydelige skillet jeg

har følt på når det gjelder mennesker som søker øyeblikkets nytelse kontra dypere lykke. Det er sannsynlig at dette indre samspeillet har påvirket tolkningen av intervjuene.

Robert uttrykker eksplisitt at han anser store deler av dagens vestlige befolkning til å ha et hedonisk syn på lykke, men at dette er i endring. Flere teoretikere ser hedonisk lykke som et aspekt ved den eudaimoniske lykke (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008). Kanskje lykkeforståelsen endres til å integrere de ulike teoriene? Slik jeg tolker Robert oppfatter jeg at han deler denne forståelsen, og at han på et vis forener Seligmans tre veier til lykke. Da jeg startet oppgaven begynte jeg på noe som skulle bli en nesten fire år lang personlig utviklingsprosess. I retrospekt ser jeg min egen modning. Jeg tror dette bidrar til hvordan jeg tolker deler av Roberts historie. Jeg kan ikke huske å ha sett like mange nyanser i intervjuet for tre år siden som jeg gjør i dag. At jeg per nå oppfatter Roberts historie som en forening av konsepter jeg tidligere så som motstridende anser jeg som et resultat av (a) større grad av forståelse og aksept for meg selv og da også andre, (b) tillit til verden som et godt sted, og (c) dypere forståelse for temaet og dermed et mer nyansert blikk.

Som nevnt i avsnittene over oppfatter jeg de hedoniske teoriene som verdinøytrale. Jeg tolker Roberts beskrivelser på samme måte da han gir uttrykk for at han ser verdien i å utforske og oppleve lykken i øyeblikket. Jeg har nevnt hvordan min forforståelse kan spille inn på hvordan jeg tolker Linda og Stine sine utsagn når det gjelder hedonisk lykke. Begge gir uttrykk for at individet selv definerer lykke, og at man må respektere at man har ulike meninger om hvordan man kan leve lykkelig. De gir også uttrykk for at øyeblikkets nytelse ikke er virkelig lykke. De underbygger påstanden ved å vise til at lykken ikke varer. Å kjøpe en ny kjole gir en følelse av lykke, men lykken er kortvarig og vil, etter en viss tidsperiode, forsvinne. Teorien om den hedoniske tredemøllen støtter Linda og Stine sine observasjoner. Negative og positive emosjoner vil minske i styrke (Byrnes & Strohminger, 2005). Den originale teorien utformet av Brickman og Campbell (1971) hevdet at emosjonene ville minske i styrke inntil de nådde et følelsesnøytralt nullpunkt. Nyere forskning støtter nedgangen i emosjoner, men har funnet at nullpunktet ikke er verdinøytralt (Diener et al., 2006). Individet har ulike nullpunkt basert på blant annet medfødte personlighetstrekk (ibid.). Ønsker man å oppnå lykke gjennom økt intensitet og hyppighet av behagelige følelser setter man seg i en situasjon hvor man aldri vil oppnå permanent lykke (Brickman og Campbell, 1971). Når jeg forsøker å være verdinøytral til mennesker som velger hedonisk lykke stiller jeg meg spørrende til hvorvidt individet er i stand til å stadig øke intensiteten av de behagelige følelsene. Er det mulig? Vil man kunne gå i hamsterhjulet for alltid? Linda og Robert har begge eksempler på klienter som har søkt en stadig intensitetsøkning, med

negativt utfall. Jeg ser klientenes fall av den hedoniske tredemøllen i lys av Roberts utsagn om at man kan ha et individuelt behov for å utforske opplevelsedimensjonen [den hedoniske lykke] til det fulle. Hvis informantenes påstand om at dagens samfunn har et hedonisk perspektiv er riktig, vil man kunne observere lignende hendelser som de Linda og Robert viser til. Mengden kronikker skrevet av ungdom og unge voksne med temaer som psykisk sykdom, stress og forventningsjag kan tyde på at Roberts hypotese om at vi ser et skifte i samfunnet. Kanskje er befolkningen i ferd med å nå metningspunktet for hvor lenge de makter å jage etter neste øyeblikk av velbehag?

5.2 Autentisitet gjennom signaturstyrker

Det finnes en rekke eudaimoniske teorier. Perspektivet som helhet legger vekt på hvordan individet fungerer. Felles for de ulike teoriene er fokuset på blant annet relasjoner, mestring, mening og autonomi (Carlquist, 2015; Deci & Ryan, 2008; Ryan et al., 2008; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Peterson og Seligman (2004) har utformet et klassifiseringssystem bestående av seks dyder og totalt 24 karakterstyrker. Slik jeg forstår Seligmans klassifiseringssystem har det likhetstrekk med det eudaimoniske perspektivet. Det eudaimoniske perspektivet hevder at man opplever lykke ved å oppleve gode relasjoner. Dette kan knyttes opp mot blant annet to av Seligmans karakterstyrker: kjærlighet og takknemlighet. Et annet eksempel kan være det eudaimoniske perspektivets forståelse av mening som bidragsytende til individets lykke. Dette kan knyttes opp mot håp og spiritualitet som i Seligmans teori skaper en følelse av lykke. Kort oppsummert oppfatter jeg at både det eudaimoniske perspektivet, og Seligmans andre (og tredje) vei til lykke, forstår lykke gjennom menneskets relasjon eller forhold til det utenfor individet. Informantene gir tydelig uttrykk for viktigheten av å leve autentisk. Jeg forstår det å leve autentisk som å anvende signaturstyrkene man besitter. Dette baserer jeg på Seligmans beskrivelse av «flow» som en positiv følelse og informantenes positive beskrivelser av å leve autentisk. Spesielt Linda og Robert skildrer situasjoner hvor de *ikke* lever i tråd med hva som føles riktig, og begge gir uttrykk for utfordringen i dette.

Informantenes historier bekrefter at enkelte typer situasjoner kan være krevende. Linda og Robert sine beskrivelser av valgsituasjonene skaper et bilde av individet som todelt, kanskje også tredelt. (1) Det ene aspektet ved individet gir uttrykk for hva som føles mest riktig å gjøre. Informantene sier eksplisitt at de vet hva som er riktig å gjøre. Linda uttrykker hvordan det føles ut som å dø hvis hun unnlater og ta valget hun oppfatter at føles riktig. På bakgrunn av slike beskrivelser i intervjuene har jeg forstått at informantenes «riktige valg» kan identifiseres ved at de føles gode å ta. Jeg oppfatter at informantene snakker om et emosjonelt veiledningssystem. Ettersom

oppgaveprosessen har gått fremover har jeg introdusert meg selv for en rekke selvhjelpsbøker som tar for seg alternative beskrivelser av virkeligheten. Jeg har et annet grunnlag for å forstå informantenes beskrivelser av valgsituasjonene nå enn jeg hadde tidlig i oppgaveprosessen. Ved oppgavestart ville jeg beskrevet informantenes beskrivelser av hva som føles riktig å gjøre som magesfølelse eller intuisjon, uten å forstå hva dette egentlig innebar. At jeg nå anvender begrepet «emosjonelt veiledningssystem» skyldes litteraturen jeg har lest parallelt med den relevante faglitteraturen. (2) Det andre aspektet ved individet oppfatter jeg som noe integrert eller tillært. I valgsituasjonene beskriver informantene en indre dialog hvor utsagn som støtter informantens følelse av hva som er riktig uttrykkes med personlig eierskap i utsagnene («jeg vil») kontra distanserende språk («man burde»). I det informantene uttrykker «man burde» oppfatter jeg at det er en ytre vurdering av hva som er riktig. Jeg har knyttet dette opp mot informantenes utsagn i forhold til samfunnet og dets påvirkningskraft, da spesielt Linda og Robert snakker om hvordan vi internaliserer normer i relasjon med omverden. I intervjuene etterspurte jeg intuisjonen og fornuftens rolle i valgsituasjonene. Dette kan ha lagt føringer for informantenes begrepsbruk. Jeg er usikker på om det også har lagt føringer for hvilke beskrivelser de har gitt, men jeg oppfatter at jeg i intervjuene har spurt åpne spørsmål angående valgsituasjonene. (3) Det mulige tredje aspekter ved individet oppfatter jeg er frykt. Enkelte av informantenes utsagn gir inntrykk av at informanten føler redsel i valgsituasjonen. Jeg anser dette som naturlig, og årsaken til at jeg stiller meg spørrende til observasjonen er fordi jeg ønsker å forstå de ulike motivasjonsfaktorene i informantene. Redselen jeg oppfatter uttrykkes i sammenheng med «man burde»-utsagnene. Valghistoriene gir et inntrykk av at informantene vet hvilke valg som er autentiske gjennom å lytte til det emosjonelle veiledningssystemet. Peterson og Seligman (2004); (Seligman, 2004) beskriver hvordan man kan forholde seg til 24 karakterstyrkene for å oppnå lykke. Med utgangspunkt i tolkningen min om at informantenes autentiske uttrykk samsvarer med det Seligman (ibid.) definerer som styrker vil den naturlige følgen av å leve autentisk føre til lykke. I valgsituasjonene oppfatter jeg at informantene har det relativt utfordrende. Linda og Robert beskriver situasjonene ved å bruke begrepet «eksistensiell krise». Av personlig erfaring vet jeg at det er mulig å verdsette utfordringer i lys av hva utfordringene muliggjør. Jeg etterspurte ikke informasjon rundt dette i intervjuene. Om informantene deler denne oppfatningen, vil man måtte stille seg spørrende til hvorvidt verdsettelse av situasjonen samsvarer med lykke. Hvis man kan trekke en linje mellom verdsettelse og følelse av mening, vil man ifølge det eudaimoniske perspektivet, og Seligman, være lykkelig. I retrospekt snakker informantene i positive ordelag om utfordringene de har vært gjennom. Robert ser på sin eksistensielle krise som avgjørende for å få tillit til det han beskriver som hjertets lengsel. På sikt oppfatter jeg at informantene er lykkelige

med valgene de har tatt. Jeg har stilt spørsmål til min egen objektivitet i forhold til å forstå valgsituasjonene. Jeg har, siden oppgavens start, søkt bekreftelse for det å ta valg som føles riktig for en selv. Informantene beviser i mine øyne at det er mulig å oppnå lykke ved å følge hjertets lengsel, til tross for aspektet i informantene som forteller hva «man burde». Hvis behovet mitt for bekreftelse har påvirket tolkningene, er det sannsynlig i form av manglende evne til å se kostnadene ved informantenes valg. Mennesker fungerer på en måte som gjør oss tilbøyelig til å favorisere beslutninger man har tatt. Mekanismen kan sees på som en måte å opprettholde tilfredshet. Basert på informantenes beskrivelser av valgsituasjonene finner jeg det lite sannsynlig at valgene de tok vurderes som positive kun i lys av en positiv retrospektiv tolkning. Når Linda beskriver situasjonen sin ved å uttrykke at hun visner og dør anser jeg at valget om relasjonsbrudd føles mer riktig enn det ville vært å beholde status quo.

Man kan forstå informantenes lykke ved å anvende Csikszentmihalyi og Csikzentmihaly (1991); (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) sin beskrivelse av «flow». Slik jeg forstår Seligmans andre vei til lykke vil utøvelse av signaturstyrker føles meningsfullt, og man vil kunne oppleve følelsen av «flow» (Martin Seligman, 2015). En naturlig slutning vil da være at aktiviteter beskrevet i positive ordelag kan peke til en eller flere signaturstyrker. Ut fra Seligmans vektleggelse av engasjement som en del av den andre vei til lykke kan man også avdekke informantenes signaturstyrker ved å observere måten de beskriver aktiviteter. Med utgangspunkt i «flow» og engasjement finner jeg flere beskrivelser av situasjoner hvor informantene anvender signaturstyrker. Jeg stilte ingen konkrete spørsmål i forhold til informantenes tanker om egne styrker og kan dermed kun gjengi situasjonene de beskriver som oppslukende eller engasjerende. Både Linda og Stine gir uttrykk for å miste følelsen av tid i samvær med barna. Linda beskriver også den ene jobben i Bergen som meningsgivende og engasjerende. Jeg forstår også refleksjon som engasjerende basert på kombinasjonen av hennes beskrivelser og mine erfaringer og kunnskap om depresjon. Lindas beskriver den eksistensielle krisen hun opplevde i starten av tjueårene som altopplukende. Hun bruker begrepet «forleste», noe jeg tolker som engasjement og innsnevret fokus. Disse beskrivelsene ligner også beskrivelsen av «flow». Jamføre Peterson og Seligman (2004); Seligman (2004, 2011) skulle Lindas oppleve lykke. Dette er ikke tilfellet. I intervjuet beskriver hun seg som ulykkelig i denne perioden. Litteraturen jeg har lest tilknyttet Seligmans teori gir ikke en tydelig tidsramme for når man skal føle seg lykkelig, gitt at man anvender signaturstyrkene. Teorien sier heller ikke noe om hvilke komplikasjoner man kan møte i det man starter å anvende signaturstyrker. Et eksempel kan være Roberts studiepreferanser. Han studerte tekniske fag, men følte en dragning mot filosofi. Følgende tolkning er basert på

antakelser hvis intensjon er å invitere til refleksjon. Filosofi kan knyttes opp mot styrken «spiritualitet» (Peterson & Seligman, 2004). Forenklet sier Seligmans teori at Robert vil oppleve lykke av å utøve spiritualitet. En kritikk til de eudaimoniske teoriene er at de er individualistiske, og neglisjerer sosiale aspekter utover de nærmeste relasjonen (Carlquist, 2015). At Robert finner det utfordrende å endre den tekniske studieretningen til en filosofisk studieretning kan forstås ved å vise til ytre faktorer, for eksempel i lys av foreldrenes holdninger, eller storsamfunnet sine holdninger. Robert beskriver deler av den indre dialogen i valgsituasjonen som begrensende og fryktbasert. Markedet etterspurte tekniskfaglige utdannede i perioden Robert utdannet seg. Frykten han føler på i valgsituasjonen kan gjenspeile utryggheten i en ikke-teknisk utdanning. Frykten kan også gjenspeile Roberts tolkninger av samfunnets tekniskfaglige fokus. Kanskje han tolket samfunnsfokuset til å bety at filosofiutdannelsen han ønsket å ta var verdiløs. Sistnevnte tolkning kan ha utspring i min oppfattelse av å ikke bli akseptert av samfunnet, men jeg oppfatter likevel at en slik tolkning er sannsynlig. Uavhengig av informantenes opplevelse av lykke i valgsituasjonen gir de uttrykk for å oppleve lykke på sikt. Dette kan forklares på ulike måter. (1) Individet tilegner seg positive, emosjonelle erfaringer i forhold til utøvelse av styrker, og skaper et mer stabilt selvverd. Negative tilbakemeldinger vil ikke ha like stor betydning. (2) Samfunnet endres og valgene informantene har tatt anses som mer akseptert med tiden. (3) En kombinasjon av punkt (1) og (2). I et biologisk perspektiv er mennesker avhengig av samfunnet for å overleve. Det vil være naturstridig om man er i stand til å ignorere andres vurderinger.

5.3 Håndtering av utfordringer

Aktivitet som føles meningsfull korrelerer med lykke (Peterson & Seligman, 2004; Ryff, 1989; Seligman, 2004; Seligman et al., 2006a). Mening oppleves ved anvendelse av individets individuelle signaturstyrker (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2004). Basert på Seligmans tredje vei vil individet føle lykke ved å identifisere egne styrker, for så å anvende disse «in the service of greater goods – including in particular the welfare of other people or humankind writ large» (Peterson, Park, & Seligman, 2005, s. 3). I de foregående underkapitlene har jeg vist hvordan man kan føle lykke ved å intensivere behag og nytelse, og ved engasjement og anvendelse av styrker. I følge Seligmans tredje vei vil lykken føles meningsløs og potensialet vårt kan forvitte om vi ikke evner å favne om konseptet mening (Martin Seligman, 2015). Peterson, Park & Seligmans (2005) forstår meningsbegrepet i tilknytning til konseptet om «noe større». Dette «noe større» inkluderer gode intensjoner og handlinger ovenfor menneskene man omgås, eller menneskeheten som helhet. Jeg har ikke funnet detaljerte beskrivelser av hvordan man kan forstå hverken Seligmans meningskonsept, og det åpnes dermed for tolkning. Et spørsmål som

dukker opp er knyttet til hvilken instans man tillegger definisjonsmakt. Kan man operere med en felles definisjon av meningsbegrepet, eller vil det være noe individet selv må definere? Det er i mine øyne også rom for tolkning når det gjelder «the greater goods» eller «noe større», til tross Peterson, Park & Seligmans (2005) definisjon. En intensjonelt god handling som tjener fellesskapet kan se annerledes ut enn en intensjonelt god handling som tjener noe større enn en selv. Da jeg først leste om Seligmans tredje vei forstod jeg meningsaspektet som noe religiøst i sammenheng med «noe større». Jeg forstår uttrykket som et individs sannheter om hva tilværelsen handler om, med påfølgende føringer for hvordan man best kan leve og fungere i verden. Jeg forstår fremdeles aspektet på denne måten, men jeg stiller samtidig spørsmål til hvorvidt tro kan utelukkes. Min oppfatning av at det hovedsakelig er religiøse mennesker som fokuserer på å bidra til menneskeheten skyldes trolig at jeg opplever et mer reflektert syn blant religiøse mennesker når det gjelder mening i tilværelsen. De religiøse vennene mine argumenterer blant annet for viktigheten av å ha medfølelse da dette bidrar til en bedre verden, mens ikke-religiøse venner sjelden argumenterer for hvordan man kan bidra til en bedre verden. Dette kan sannsynligvis forklares på ulike måter, men like fullt er dette min individuelle forståelse, og det er basisen for min tolkning av teori og informantutsagn. Hvis mening kan knyttes opp mot tro vil jeg anse det som like sannsynlig at et individ kan delta i en meningsfull aktivitet uten å anse aktiviteten som et bidrag i lys av en større forståelse. Man kan også forstå Seligmans uttrykk kun som et uttrykk for en begrenset del av samfunnet. Individet vil da oppnå lykke ved utøvelse av styrker gjennom meningsfull aktivitet som bidrar på en positiv måte til samfunnet. Samfunnet består av enkeltindivider, og det er mulig å argumentere for at man bidrar til helheten ved å starte med seg selv. Kanskje essensen i Seligmans tredje vei til lykke handler om at individet (og kanskje også samfunnet) tjener på å reflektere over hva som føles meningsfullt, og at det er hensiktsmessig å tilnærme seg menneskeheten som ett, med utgangspunkt i gode intensjoner?

Med utgangspunkt i mening og det å bidra til omverden tolker jeg spesielt Robert til å oppleve Seligmans tredje vei til lykke, men til en viss grad også Linda. Jeg forstår skillet i lys av hvordan jeg tolker meningsbegrepet og uttrykket «noe større» som et konsept hvor refleksjon og tilegnelse av personlig mening har betydning for den tredje vei. Å befinne seg på den tredje vei utelukker ifølge Robert ikke den hedoniske lykken, noe han poengterer i det han sier at han finner glede i blant annet reiser og opplevelser. Han anser bare ikke lenger den hedoniske lykken som en varig kilde til lykke. Robert forteller hvordan han lytter til hjertet for å avgjøre hva som føles riktig. Basert på Roberts refleksjoner rundt den utfordrende valgprosessen, forstår jeg hjertet som en veiviser til både individet og menneskehetens beste. Han uttrykker eksplisitt at han tror mennesket

er født godt, og at mennesket i dets naturlige tilstand vil være omtenkksom. Jeg er tilbøyelig til å tro at Seligman deler dette synet ettersom han opererer ut fra at mennesket kan besitte 24 ulike karakterstyrker. Da Robert avsluttet bistandsjobben argumenterte han for at han ikke lenger følte han bidro positivt til den delen av menneskeheten som hadde behov for hjelp. Han beskriver hjelpeapparatet som en organisasjon hvis egeninteresse økte. Når Robert avslutter bistandsjobben for å gjøre noe han oppfatter er mer i tråd med hjertets lengsel, og som da også har renere intensjoner enn det han oppfattet at bistandsorganisasjonen hadde, handler dette om at han har kontakt med menneskets iboende godhet? Hvis dette er tilfellet stiller jeg spørsmål til hvorvidt samfunnet og sosialiseringprosessen påvirker den iboende godheten. Kan det hedoniske fokuset i dagens vestlige samfunn fjerne mennesker fra dets iboende godhet ved å fokusere på lykke som nytelse? Eller kan man se drivet etter å bidra positivt som noe man tilegner seg? Hvordan foregår eventuelt dette? Å forstå informantenes historier i lys av Seligmans tredje vei til lykke er utfordrende, da jeg tar meg selv i å knytte mening og «å anvende styrkene til noe større» sammen med tilværelsens mening. Basert på min forståelse av de nevnte konseptene vil kun Robert være på den tredje vei til lykke. Hvis jeg leter etter informantutsagn tilknyttet det å yte noe for samfunnet vil både Robert og Linda befinne seg på den tredje vei. Jeg forstod informantenes historier på en annen måte da jeg analyserte dataene den første gangen kontra i dag. Den mest sannsynlige forklaringen til dette ser ut til å være min tilegnelse av livssyn.

Basert på min forståelse av Seligmans tre veier til lykke og informantenes historier, oppfatter jeg at hver enkelt informantene befinner seg på sin respektive vei til lykke. Stine ser ut til å leve etter øyeblikkets gleder. Hun jobber med mennesker, men gir ikke uttrykk for at hun finner det meningsfullt å bidra. Hun vektlegger heller å øke gleden i øyeblikket. At Stine ikke eksplisitt gir uttrykk for et ønske om å bidra til fellesskapet kan være et resultat av hvilke spørsmål jeg stilte i intervjuet. Ved flere anledninger i intervjuet satt jeg med en følelse av å legge ord i munnen hennes. Til tross enkelte ledende spørsmål, med intensjon om å utforske hvorvidt hun hadde reflektert rundt årsaken til blant annet yrkesvalg, sa hun ingenting som ledet hen til en større forståelse. På spørsmål om hva som gjorde henne lykkelig svarte hun blant annet fester, god mat og reiser. Dette er anser jeg som aspekter ved den hedoniske lykke. Linda og Robert oppfatter jeg på mange måter som relativt like. Jeg får inntrykk av at Robert har mer erfaring og høyere grad av refleksjon, men dette kan skyldes at han er eldre enn Linda. Det kan også skyldes omgangskrets. Linda befinner seg i et vitenskapelig fagmiljø hvor jeg kan se for meg refleksjonsnivået er høyt, men innenfor det spesifikke fagfeltet hun tilhører. Robert er coach og holder kurs som omhandler lykke og mening, og har et nettverk bestående av likesinnede. Basert

på hvilken forståelse jeg tar utgangspunkt i når det gjelder uttrykket «noe større» vil Linda enten befinne seg på vei to eller vei tre. Hvis jeg tar utgangspunkt i at hun befinner seg på vei to, og at «noe større» kan knyttes opp til tro, finner jeg det spennende å utforske Seligmans tre veier opp mot personlig modning. Jeg tar da utgangspunkt i at jeg anser den eudaimoniske lykkeforståelsen som mer hensiktsmessig i et samfunnsperspektiv. Å leve et liv ut fra egne styrker, med en bevissthet ovenfor verdens beste, høres mer bærekraftig enn et liv basert på øyeblikkets flyktige nytelse. I mine øyne ville det vært spennende å forske videre på dette.

6 Avslutning

I denne avhandlingen har jeg kun berørt overflaten av et komplekst og omfattende tema. Generalisering er ikke et mål ved bruk av kvalitativ metode, og det er ikke mulig å overføre denne studien til lignende kontekster. Imidlertid kan studien være til inspirasjon for den som måtte ønske å utforske temaet. Videre vil jeg trekke frem graden av personlig tilknytning til oppgavens tema. Jeg har økt bevisstheten angående min egen forforståelse mot slutten av prosessen, og jeg ser hvordan personlig involvering og forforståelse kan ha ført til bias. Med bakgrunn i dette kunne jeg ønske det var mulig å gjenta studien med andre i forskerrollen. Det hadde vært spennende å få innblikk i hvor omfattende ulikheter dette kunne medført.

Hvis jeg skulle gjennomført min egen studie ville jeg gjort relativt store endringer. Jeg ville startet prosessen ved å øke bevisstheten rundt min egen forforståelse. Jeg ville også lagt en rutine på å utforske hvorvidt forforståelsen min endret seg ettersom oppgaven skred frem. Det å være bevisst kunnskapen man går inn med i et forskningsprosjekt er utfordrende, men jeg har innsett hvor viktig det er når man skal analysere data, samt drøfte teori og analyseresultater.

Når det gjelder videre forskning har jeg en rekke hypoteser jeg ville sett gleden i at ble utforsket. Finnes det en måte å forholde seg til lykke på som gagnar fellesskapet? Hvis det finnes – hvordan kan man kultivere en bærekraftig lykkeforståelse? Jeg er også interessert i å utforske hvorvidt det norske samfunn tilrettelegger for utøvelse av Seligmans 24 karakterstyrker. Det hadde også vært interessant å forske på idéen om at Seligmans tre veier til lykke kan forstås som en modningsprosess. Hvis Seligmans teori kan forstås slik: hvilke faktorer påvirker modningsprosessen? Det hadde vært relevant å se på samfunnets innvirkning på individet, for deretter å ta for seg eventuelle samfunnsendringer med mål om å skape et mer velfungerende samfunn og økt andel lykkelige mennesker.

Referanseliste

- Aristoteles. (1994-2009). *Nicomachean Ethics*. Hentet 17.11.2015, 2015, fra <http://classics.mit.edu/Aristotle/nicomachaen.mb.txt>
- Bandura, A., & McClelland, D. C. (1977). Social learning theory.
- Bergander, K. J., Berit. (2006). Vitenskap og metode.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. *Adaptation-level theory*, 287-305.
- Byrnes, S., & Strohming, N. (2005). The Hedonic Treadmill. *Science B62*, University of.
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Chaplin, C., Morgan, I., Tothoroh, R. H., Nico, W., Newman, A., Powell, E. B., . . . Hall, C. D. (2003). *Modern Times: Film*: MK2 Editions/Warner Home Video.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Coelho, P. (2012). *Alkymisten*: Bazarforlag AS.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience* (B. 41): HarperPerennial New York.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index* (B. 55): American Psychological Association.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being *The science of well-being* (s. 11-58): Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305.
- Edwards, G. (2008). *Forelsket i livet Reisebeskrivelse til en magisk virkelighet* (1. utg.): Cappelen Damm.
- Fausbøll, V., & Müller, F. M. (1881). *The Dhammapada: a collection of verses; being one of the canonical books of the Buddhists* (B. 10): Clarendon Press.
- Foundation, T. R. S. *Well Being, The Foundations of Hedonic Psychology* (2003. utg.). New York: Russell Sage Foundation.
- Giorgi, A. (1989). Some theoretical and practical issues regarding the psychological phenomenological method. *Saybrook Review*.

- Giorgi, A. (2012). The descriptive phenomenological psychological method. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), 3-12.
- Graham, C. (2012). *The pursuit of happiness: An economy of well-being*: Brookings Institution Press.
- Howell, A. J., Keyes, C. L., & Passmore, H.-A. (2013). Flourishing among children and adolescents: Structure and correlates of positive mental health, and interventions for its enhancement *Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents* (s. 59-79): Springer.
- humaniora, D. n. f. k. f. s. o. (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet 23.11.15, 2015, fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J., & Ivey, M. B. (2011). *Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective: A Multicultural Perspective*: Sage.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode.
- Kagan, S. (1992). The limits of well-being. *Social Philosophy and Policy*, 9(02), 169-189.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493. doi: 10.1073/pnas.1011492107
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*: Russell Sage Foundation.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- Keyes, C. L. (2010). *Flourishing*: Wiley Online Library.
- Knox, S., & Burkard, A. W. (2009). Qualitative research interviews. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 566-575.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*: Gyldendal akademisk.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview: introduktion til et håndværk*: Hans Reitzel.
- Kvalsund, R. (2009). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner, Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter* (B. 2). Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.

- Lama, D. (2008). *Veien til et meningsfylt liv Buddhistiske treningsmetoder* (K. A. Lie, Overs.): Arneberg forlag.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (B. 75): Sage.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111.
- Martin Seligman. (2015). Hentet 14.10.15, 2015, fra <http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/martin-seligman-positive-psychology/>
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*.
- Maslow, A. H., & Lewis, K. J. (1987). *Maslow's hierarchy of needs*: Salenger Incorporated.
- Mihalcea, R., & Liu, H. (2006). *A Corpus-based Approach to Finding Happiness*. Paper presentert på AAAI Spring Symposium: Computational Approaches to Analyzing Weblogs.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. *Handbook of positive psychology*, 89-105.
- Nozick, R. (1974). *Anarchy, state, and utopia* (B. 5038): Basic books.
- OECD. (2013). OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. (Optrykk.
- Organization, W. H. (2013). *The European Health Report 2012: charting the way to well-being*: WHO.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. doi: 10.1080/17439760701756946
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*: Oxford University Press.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.).
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*: Houghton Mifflin Boston.

- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology, 21*(2), 95.
- Rogers, C. R. (2004). *A therapist's view of psychotherapy, On becoming a person*: Constable.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies, 9*(1), 139-170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*: Vintage.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (B. 55): American Psychological Association.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006a). Positive psychotherapy. *American psychologist, 61*(8), 774.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006b). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-788. doi: 10.1037/0003-066X.61.8.774
- Services, N. S. S. D. *Data Protection Official for Research*. Hentet 23.11.2015, 2015, fra <http://www.nsd.uib.no/nsd/english/pvo.html>
- Smith, J. A. (2008). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (2. utg.): Sage.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*: Academic press.
- Thagaard, T. (2011). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (B. 3): Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Utviklingen i nordmenns verdisyn Resultater fra Norsk Monitor. (2012). I O. Hellevik (Red.). KDs verdiseinar: Ipsos MMI. (Opptrykk.
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of happiness studies, 4*(Special issue), 437-457.

- Veenhoven, R., & Ehrhardt, J. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 34(1), 33-68.
- Vittersø, J. (2009). Satisfaction With Life Scale. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 46(8).
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252.

Vedlegg

Vedlegg A Taushetserklæring

TAUSHETSERKLÆRING OG SAMTYKKE TIL BRUK AV PERSONDATA TIL FORSKNINGSFORMÅL

Data som samles inn gjennom dette prosjektet vil være underlagt konsesjonsplikt etter personregisterlovens § 9, og vil bli behandlet etter de retningslinjer som gis i konsesjon fra Datatilsynet. Undertegnede prosjektmedarbeider(e) vil være de(n) eneste som vil ha tilgang til de data som samles inn i forbindelse med prosjektet, og som kan tilbakeføres til enkeltpersoner.

Jeg/vi erklærer med dette at alle opplysninger som kommer oss i hende i forbindelse med prosjektarbeidet vil bli behandlet konfidensielt og på en slik måte at det ikke vil være mulig for andre enn oss å trekke ut opplysninger som kan tilbakeføres til bestemte personer.

Etter prosjektavslutning kan datasett arkiveres ved en arkivinstitusjon som er godkjent av datatilsynet for slik arkivering. Ny bruk av datasett i personidentifiserbar form kan bare skje for forskningsformål og etter tillatelse fra Datatilsynet. Det vil ikke bli gitt adgang til datasettet uten at taushetserklæring er underskrevet.

Dato

underskrift fra prosjektmedarbeider(ne)

Jeg har lest erklæringen ovenfor, og godkjenner at opplysninger gitt av meg blir behandlet etter de retningslinjer som er nevnt. Jeg er også kjent med at deltakelse i undersøkelsen er frivillig, og at jeg når som helst kan trekke meg fra undersøkelsen og få de registrerte data slettet. Dette gjelder også etter at undersøkelsen er avsluttet.

Dato

underskrift fra intervjuperson

Vedlegg B Intervjuguide

Hva tenker du på når du hører begrepet lykke?

Hva betyr lykke for deg?

- Ser du på lykke som noe du kan påvirke?
- Hva gjør du for å være lykkelig?

Forholder du deg annerledes til det å være lykkelig nå i forhold til da du var yngre?

Kan du tenke på en situasjon hvor du har stått ovenfor et utfordrende eller vanskelig valg, hvor det var krevende å ta valget?

- Kan du beskrive situasjonen du tenker på?
- Hvorfor var valget utfordrende/vanskelig?
- Hvordan var det å ta valget?
- Hadde du både fornuft og magefølelse når du skulle ta valget?
- Hva tenker du om situasjonen og valget i nåtid?

Vil du si at du har et trossystem?

- Kan du fortelle om trossystemet?
- Hvor kom du over troen?
- Har det betydning for hvordan du ser på, og forholder deg til, lykke?