



UNIVERSITETET I
NORDLAND

HANDELSHØGSKOLEN I BODØ • HHB

MASTEROPPGAVE

Nå er det på tide å prioritere andre ting enn
penger

BE306E Masteroppgave i økologisk økonomi

Tai Anh Tran



Abstract

The purpose of this thesis is to inform about the value of money compared to happiness and quality of life. The focus is placed on how far money reaches us, and what other aspects we should focus on in terms of happiness and quality of life.

When you earn over a certain amount, happiness and quality of life will not increase with further economic growth. Then it is psychological factors and physiological factors that play a major role.

We are constantly influenced by our surroundings, objects in the environment affects us to think differently without us being aware of it. Nature plays a role when it comes to both mental and physical health and to the patterns of behavior, and a increase in green enviroment can prevent disease and even crime to a certain level.

The mission will try to elucidate issues related to those that affect our happiness and quality of life by presenting existing theories. The topics will be limited compared to commercial principles. The topics that will be presented discussed in light of Maslow's pyramid of needs, and Easterlin Threshold point.

Forord

Denne hovedoppgave er en del av studiet Master i Økologisk økonomi ved Handelshøgskolen i Bodø, Universitetet i Nordland.

Problemstillingen omfatter penger verdi i forhold til lykke og livskvalitet og andre aspekter som er med på å bygge opp lykke og livskvalitet.

Undertegnede har utviklet en stor nysgjerrighet ovenfor emnet i løpet av studiet, og det har vært svært interessant og lærerikt å jobbe med denne oppgaven

En takk til min veileder Ove Jakobsen, som har inspirert meg til å velge dette studiet

En spesiell takk til Are Ingulfsvann som har gitt meg en svært effektiv og rask veiledning av oppgaven.

Og takk til min familie og venner som har bidratt med støtte i denne perioden og muliggjort denne oppgaven.

Oslo, 27. November 2014

Sammendrag

Formålet med denne oppgaven er å opplyse om pengers verdi i forhold til lykke og livskvalitet. Fokuset settes på hvor langt penger når oss, og hvilke andre aspekter vi bør fokusere på med tanke på lykke og livskvalitet.

Når man tjener over en viss sum så vil ikke lykke og livskvalitet øke i takt med den økonomiske veksten. Da er det psykologiske faktorer og fysiologiske faktorer som spiller en stor rolle.

Vi blir stadig påvirket av våre omgivelser, gjenstander i omgivelsene påvirker oss til å tenke annerledes uten at vi er klar over det. Naturen spiller en rolle når det kommer til både mental og fysisk helse og til med adferdsmønsteret til mennesker som har en forebyggende effekt på kriminalitet.

Oppgaven vil prøve å belyse problemstillinger knyttet til det som påvirker vår lykke og livskvalitet gjennom å fremlegge eksisterende teorier. Oppgaven vil være avgrenset i forhold til bedriftøkonomiske prinsipper. Temaene som legges frem diskuteres i lys av Maslow behovspyramide, samt Easterlins Threshold point

Innholdsfortegnelse

Abstract	2
Forord	3
Sammendrag	4
Innholdsfortegnelse	5
Oversikt over figurer	7
Begrepsavklaring	7
Introduksjon	8
Bakrunn og motivasjon	9
Problemstillingen/avgrensning:	10
Oppgavens videre struktur	11
Metode	12
Innsamling av data	12
Litteraturstudie som en vitenskapelig metode	13
Validitet	13
2. Det psykologiske aspektet	15
2.1 Våre behov:	16
2.1.1 Maslow - behovspyramide	16
2.1.2 Sen - capability approach	17
2.2 Likehet og sosial felleskap	19
2.3.1 Lykke er subjektivt	20
2.3.2 Positiv psykologi	21
2.4 Sosial valuta og intensitetsmatching	22
2.5 Primingeffekt	22
2.5.1 Primingeffekt og penger	23
2.6 En liten oppsummering og svar på forskningsspørsmål 1	24
3. Økonomi	26
3.1 Hva er egentlig penger?	27
3.2 Hvordan har lykke blitt målt?	27
3.3 Økonomisk vekst hos privatpersoner	29
3.4 BNP og økonomisk vekst	31
3.5 En liten oppsummering og svar på Forskningsspørsmål 3	34
3.6 Penger til natur	36
4 Grønt miljø og sunne omgivelser	37
4.1 Miljøets innvirkning på fysisk helse velvære:	38
4.2 Verdien av naturen kan ikke fastsettes	42
4.3 Endringer i klima	42
4.4 Endringer i naturen	43
4.5 Relasjonen mellom trær og helse	44
4.6 Stedskvalitet	44
4.7 Hageterapi	46
4.8 En liten oppsummering og svar på forskningsspørsmål 3	48
5. Analyse/Diskusjon	49
5.1 Behov og Kapabiliteter	49
5.2 Økonomi og prioriteringer	51
5.3 Mine tanker om uendelig vekst, fysikkens lover og inflasjon	52
6. Konklusjon	54

7. VIDERE FORSKNING	54
8. REFERANSELISTE	1

Oversikt over figurer

Figur 1: Maslows behovspyramide

Figur 2: Næss formel for trivsel og lykke

Figur 3. Easterlin lykkeundersøkelse i forhold til inntekt

Figur 4. Nasjonal lykkeindeks sammenlignet med BNP (Periode 1959-1963)

Figur 5. Sammenhengen mellom BNP og livskvalitet Hentet fra OECD (2011:271)

Figur 6. Videreutvikling av Maslows behovspyramide

Begrepsavklaring

BNP – Brutto nasjonal produkt, verdien av de varer og tjenester som produseres i et land i løpet av et år.(snl.no, Lasted 05.05.13)

The human lot – Den menneskelige tilværelse. De samlede omstendigheter eller tilstand i livet (inkludert alt som skjer med deg)

Livskvalitet – Begrepet brukes vanligvis for å beskrive tilfredshet med tilværelsene. God livskvalitet defineres gjennom, godt forhold til ens nærmeste, trivsel og gode forhold i arbeidet, glede ved fritid og evne til fysisk og psykisk utfoldelse (snl.no, Lasted: 05.05.13)

Salutogenesis - et begrep som viser til en tilnærming til medisinsk behandling som fokuserer på faktorer som støtter opp under menneskers helse og velvære, i motsetning det patogene konseptet som fokuserer på faktorer som forårsaker sykdom. En «salutogenetisk modell» fokuserer på forhold mellom helse, stress og mestring. Det blir også omtalt som opphavet til helsen (Center of Salutogenesis)

Praktisk fornuft - Er den generelle menneskelige kapasitet for å løse, gjennom refleksjon, hva man vil gjøre. (<http://plato.stanford.edu/entries/practical-reason/>, Hentet 27.11.14)

Utilitarisme – En moralfilosofi som hovedsakelig går ut på å at det som avgjør om en handling er god eller ikke er hvilke konsekvenser den har.

Introduksjon

Penger er noe alle vil ha, og selv om man har «nok» av penger, strever mange etter å tjene enda mer penger. For noen vil penger alltid bli prioritert først, og alt annet blir nedprioritert eller lagt til side. Denne oppgaven er skrevet for å informere og sette fokuset over på våre sosiale og fysiske behovene som så mange av oss har forsømt på vår reise mot et bedre og lykkeligere liv. Hensikten med denne oppgaven er ikke å få folk til å slutte å tjene penger, men heller å informere om at det er andre viktige elementer som ikke kan ses bort ifra, hvis en søker etter lykke og god helse i denne moderne verden. *«Materialistiske mål er ikke en vei til vedvarende lykke. Det er massiv dokumentasjon for at mennesker, som har materialistiske mål, er mindre lykkelige enn de som har immaterielle mål, som for eksempel relasjoner og personlig utvikling»* (James Montie, i). Samtidig som penger er høyst nødvendig for at vi som lever i det moderne samfunn skal kunne dekke mat, husly og andre primære behov, så brukes penger også som et middel for å skaffe seg status og annerkjennelse. *“ Det som kan kjøpe deg status og identitet, er ofte viktigere enn varene i seg selv.”* Wilkinson og Pickett (2012:56) og dette utnytter de forskjellige bedrifter: *“Reklamefolk spiller på vår følsomhet for sosiale sammenligninger. De vet at vi gjerne kjøper ting som vil bedre hvordan vi blir oppfattet”.* Wilkinson og Pickett (2012:66). Effekten av dette kan føre til at man prioriterer status og identitet, ovenfor mat og helse: *“Vi kjenner til en ung mann, som var arbeidsløs, men som likevel brukte noe som tilsvarte en månedslønn på å kjøpe en ny mobiltelefon. Han sa at jentene ignorerte folk som ikke hadde riktig mobil. Som Adam Smith la vekt på, er det viktig å fremstå presentabelt i samfunnet, uten fattigdommens skam og stigma.”* Wilkinson og Pickett (2012:51) Ved å legge frem forskning innenfor det psykologiske feltet, kan få oss til å forstå hvordan vi fungerer, og ikke minst hvordan enkelte bedrifter utnytter «våre svakheter» til deres fordel.

Videre mener jeg det er kritisk å forstå «pengers» hensikt i vårt samfunn, hvordan dette påvirker vår lykke/livskvalitet, og ikke minst til hvilken grad vår lykke er avhengig av penger. Forskningen som er samlet inn vedrørende dette emnet er for det meste fra svært omfattende studier som strekker seg over flere tiår.

De psykologiske og økonomiske aspektene dekker store deler av lykke/livskvalitet, men dette mener jeg ikke er tilstrekkelig. Derfor har jeg valgt å fokusere ekstra på hvordan et grønt miljø, er med på å øke den menneskelige tilværelsene.

Bakrunn og motivasjon

«Ecological economist must go well beyond the fusion of ecology and economics alone. The complex problems of today require a correspondingly complex synthesis of insights and tools from the social sciences, natural sciences, and humanities» (Daly & Farley, 2011:xxii)

Etter å ha blitt undervist i 4 år på handelshøgskolen har jeg fått en retningslinje om at så lenge økonomien vokser så vil verden gå i balanse. Da jeg startet på masterspesialiseringen økologisk økonomi på Universitetet i Nordland, så var en av de første spørsmålene i pensumboken: «*hvordan kan en uendelig vekst være mulig i en begrenset planet?*». Dette fikk meg til å tenke på hvordan den grunnleggende økonomien er basert på neoklassisk tankegang, hvor penger råder over alt annet. Og hvis man knytter penger opp imot lykke og velferd hvordan vil denne sammenhengen se ut?

En artikkel skrevet av Richard A. Easterlin for 40 år siden «Does Economic Growth Improve the Human Lot ? Some Empirical Evidence », (Easterlin, 1975) omhandler hvordan vi mennesker kategoriserer vår lykke i forhold til inntekt og velstand. I løpet av de 40 årene som har gått siden denne artikkelen ble publisert, har det kommet en rekke nye empiriske materieller som kan fortelle oss om de empiriske bevisene som ble samlet inn på den tiden samsvarer med empirien som er blitt oppdaget i ettertid.

Videre kan det også vises til ytterligere faktorer enn økonomiske goder som har en påvirkning på tilværelsene.

Problemstillingen/avgrensning:

Jeg anser lykke og livskvalitet som det ultimate målet til mennesker. Alt vi sier og gjør har sin hensikt å gjøre oss lykkeligere på en eller annen måte. Forskjellen på oss er at vi går forskjellige veier for å oppnå denne såkalte lykken. Det er utallige antall retninger man kan gå på veien mot et lykkeligere liv.

Det grunnleggende synet i dagens samfunn baserer seg på «neoklassisk økonomi», hvor velferd er avhengig av hva folk vil ha, som de avslører gjennom markedstransaksjoner av hvilke varer og tjenester de kjøper og selger. Dette avslører bare preferanser for markedsvare og implisitt forutsetter at ikke-markedsvare bidrar lite til velferd. Samtidig antas mennesker å være umettelig, så velferd er økt gjennom stadig større tilbud av varer og tjenester, målt ved deres markedsverdi. Dermed er uendelig økonomisk vekst vanligvis ansett som et tilstrekkelig, målbar stedfortreder for den ønskelige enden. (Daly & Farley, 2011)

Denne oppgaven ønsker å bevege seg bort fra den tradisjonelle neoklassiske tankegangen, og heller se på lykke og livskvalitet fra et tverrfaglig standpunkt. Denne retningen baserer seg på den inspirerende tankegangen til økologisk økonomi:

(Costanza, 2010) Økologisk økonomi er en tverrfaglig felt. Det prøver ikke å være et underfelt av økonomi eller en underfelt av økologi, men egentlig er det en bro over ikke bare økologi og økonomi, men også psykologi, antropologi, arkeologi og historie. Det er det som er nødvendig for å få et mer helhetlig bilde av hvordan menneskene har samhandlet med sine omgivelser i fortiden og hvordan de kan samhandle i fremtiden. Det er et forsøk på å se på mennesker innebygd i deres økologiske livs støtteapparat, ikke atskilt fra omgivelsene. Det har også noen designelementer, i den forstand av hvordan vi skal konstruere en bærekraftig fremtid? Det er ikke bare analyse av fortiden, men analyse for å skape noe nytt og bedre.

Som nevnt ovenfor innehar økologisk økonomi, et bredt spekter av forskjellige fagfelt. Denne oppgaven vil ytterligere begrense seg til det psykologiske, økonomiske og økologiske helse aspektet av lykke og livskvalitet.

Problemstillingen utgjør en anker for denne oppgaven og for å kunne svare på denne på en fullverdig måte, har jeg i tillegg laget tre forskningsspørsmål rettet mot hver av de tre fagfeltene psykologi, økonomi og økologi. Disse tre forskningsspørsmålene vil jeg prøve å svare på underveis i oppgaven gjennom de tre hovedkapitlene om hvert enkelt emne.

I denne oppgaven vil jeg svare på følgende problemstilling:

Hvorfor har penger så lite å gjøre med lykke og livskvalitet?

De tre underspørsmålene/forskningsspørsmålene som skal bygge opp under dette er:

Hva er våre psykologiske behov og hvordan blir vi påvirket av de psykologiske faktorene rundt oss? – Hvor formålet i forhold til problemstillingen blir å anrette de fysiske og mentale elementene man ofte føler en mangel av i hverdagens søk på lykke og livskvalitet

Hvor mye penger er nødvendig, for å oppnå lykke og livskvalitet? – Dette forskningsspørsmålet har sin hensikt å vise til de økonomiske ressursene som trengs for å dekke de materialistiske nødvendigheter ved søken på lykke og livskvalitet

Hvordan kan et grønt miljø bidra til å øke lykke og livskvalitet? – Et grønt miljø og sunne omgivelser er et tema som jeg mener de fleste individer ofte nedprioriterer, selv om det kan være en av de viktigste faktorene for oppå lykke og livskvalitet.

Oppgavens videre struktur

I følgende kapittel vil jeg presentere metoden som er blitt brukt i løpet av denne oppgaveskrivingen, videre kommer teorien for oppgaven. Teoridelen er delt inn i tre kapitler, som består av lykke livskvalitet sett ut ifra en psykologisk, økonomisk og økologisk perspektiv. Hver del starter med en innledning deretter følger innsamlet litteratur sammen med min egen tolking mot problemstillingen. På slutten av hver av de tre kapitlene har som mål å svare på hvert sitt forskningsspørsmål gjennom en oppsummering/konklusjon.

Videre kommer en analyse/diskusjonsdel som baserer seg på hele teoridelen.

Avslutningsvis vil jeg i kapittel x konkludere og oppsummere ved å svare på problemstillingen som er gitt i oppgaven.

I kapitel x vil jeg analysere og drøfte hvordan en økologisk tankegang kan integreres med en økonomisk tankegang.

Kapitel 2. Metode

- Metode
- Innsamling av data
- Litteraturstudiet som en vitenskapelig metode
- validitet

Metode

Jeg har valgt å skrive en teoretisk oppgave som er basert på tidligere undersøkelser, og eksperimenter som forskere og andre fagpersoner har utført. Videre har jeg anvendt primærkilder, men også sekundærkilder for å få et bredere perspektiv på oppgaven. Oppgaven går ut på kartlegging av eksisterende informasjon om forholdet mellom lykke/livskvalitet, penger og individ. I stedet for å utføre egne undersøkelser.

Ved å anvende en litteraturstudie gir det meg muligheten til å få dekket og smeltet sammen større områder av dette tverrfaglige studie som dekker fagfeltene innenfor psykologi, økonomi og økologisk økonomi. Fordelen med dette er at jeg får svart på problemstillingen gjennom flere fagområder.

«The modern scientific method is based on the notion of falsifying hypotheses. One can never conclusively prove something is true, only that it has proven true so far. However, it is possible to prove a theory or assumption false. Once a theory has been proven false, true scientist then seek a more robust model that better explains all available data.» (Daly & Farley, 2011:254)

Innsamling av data

Dette er rent teoristudiet uten noen form for empiriske undersøkelser, derfor vil oppgavens utfall bli sterkt påvirket av hvilket teorier som blir brukt i denne oppgaven. Siden denne oppgaven består av flere fagfelt, så har jeg vært veldig forsiktig med hvilket teorier jeg baserer meg på.

Når det kommer til den økonomiske litteraturen, så har jeg valgt å basere meg på økologisk økonomi som et utgangspunkt og neoklassisk økonomi som en tillegglitteratur og motpart til økologisk økonomi.

Ved innsamling av psykologisk litteratur, har jeg brukt det mest generelle litteraturen jeg kunne finne og samtidig som jeg har brukt andre litteraturer som er koblet til forskningsspørsmålet som tillegglitteratur.

Den økologiske delen, er ment som kun som en opplysningsdel. Og dataen som er samlet inn er variert med forskjellige empiriske funn og veiledende forskningsmateriale. Det er ikke tatt

med forskjellige synsvinkler og spekulasjoner vedrørende emnet. Denne informasjonen blir da diskutert videre i analysedelen.

Litteraturstudie som en vitenskapelig metode

En litteraturstudie er for å finne ut av hva som allerede er kjent ved emnet. Ved å gå gjennom litteraturen får man en forståelse over emnet og kanskje også funnet ut av hva som må forskes på mer.

En definisjon på litteraturstudie er:

“The selection of available documents(both published and unpublished) on the topic, which contain information, ideas, data and evidence written from a particular standpoint to fulfil certain aims or express certain views on the nature of the topic and how it is to be investigated, and the effective evaluation of these documents in relation to the research being proposed.”

(Hart, 1998 I Easterby s. 103)

I denne oppgaven fortsetter litteraturstudiet gjennom hele oppgaven, istedenfor å bare i begynnelsen av oppgaven. Gjennomgangen av litteraturen er en pågående prosess gjennom hele oppgaven. Studiet er en pågående prosess som fører til nye forbedringer og modifiseringer etterhvert som studiet utvikler seg. Dette skyldes delvis til nye funn i litteraturen som fører oppgaven til nye retninger og vil derfor kreve endringer i emnet.

Validitet

Validitet er et sentralt begrep innen forskning, som brukes for å finne ut av kvaliteten til forskningen som er blitt gjort. Et tilnærmede begreper til validitet kan være gyldighet, holdbarhet eller dokumentarbarhet. Enkelt sagt kan man si at validitet brukes som en betegnelse på om en test måler det den er ment til å måle. Snl, (2009)

I denne oppgaven prøver jeg å fastslå hvor troverdig mine tolkninger er i forhold til empirien og om resultatet i av forskningen er representert på en skikkelig måte. Det er et skille mellom intern og ekstern validitet. Den interne validiteten går ut på hvor troverdig konklusjonene i forhold til empirien og om oppgaven faktisk svarer på forskningsspørsmålet. Den eksterne validiteten går ut på å fastslå om konklusjonene kan bli generalisert til andre populasjoner og kontekster enn dem som undersøkelsen gjaldt. (Easterby-smith M, 2008)

Den interne validiteten i denne oppgaven er basert på hermeneutisk metode og derfor vil jeg anslå denne som svak.

Den eksterne validiteten i denne oppgaven vil jeg anta å være god til en viss grad. Denne oppgaven baserer seg mye på menneskets holdninger noe som vil kunne generaliseres til en viss grad. Det vil alltid være noen folkegrupper som havner utenfor generaliseringen på grunn av blant annet kulturforskjeller.

Kapitel 3. Teori

2. Det psykologiske aspekteret

Dette kapitlet inneholder følgende:

- Våre behov
- Likhet og sosialt felleskap
- Lykke er subjektivt
- Positiv psykologi
- Sosial valuta og intensitetsmatching
- Primingeffekt og primingeffekten av penger

Forskningsspørsmål 2: Hva er våre psykologiske behov og hvordan blir vi påvirket av de psykologiske faktorene rundt oss?

Innledning

Dette kapitlet handler om de psykologiske aspektene assosiert med lykke og livskvalitet.

Kapitlet vil gå inn på hva er våre grunnleggende behov er, og hvor mye av de materialistiske godene må vi ha før vi klarer oss på et fysiologisk nivå. Mot slutten av kapitlet vil jeg også komme inn på hvordan vår underbevissthet assosieres med penger uten at vi er klar over det.

2.1 Våre behov:

2.1.1 Maslow - behovspyramide

I 1943, introduserte Abraham Maslow konseptet behov i hierarkisk form gjennom hans artikkel "A Theory of Human Motivation". Hierarkiet tyder at folk er motivert til å oppfylle våre basis behov, før de går videre til det neste mer avanserte behovet. Dette hierarkiet blir ofte vist i form av en pyramide. De laveste nivåene av pyramiden er bygget opp av de mest grunnleggende behov, mens de mer sammensatte behov er plassert på toppen av pyramiden. Behov på bunnen av pyramiden er grunnleggende fysiske krav, herunder behovet for mat, vann, søvn og varme. Når disse lavere nivå behov er oppfylt, kan folk gå videre til neste nivå av behov, som er for trygghet og sikkerhet. Etter hvert som folk får fremgang opp pyramiden, blir behovene stadig mer psykologiske og sosiale. Lenger opp i pyramiden, ligger behovet for personlig selvfølelse og følelse av prestasjon prioriteres. Maslow understreket viktigheten av selvrealisering, som er en prosess med å vokse og utvikle seg som person for å oppnå individuelle potensial. Maslow. A.H. (1943)



Figur 1. Maslow's behovspyramide (Maslow 1943)

Hvis man starter å se på de to nederste trinnene, altså fysiske behov og behov for sikkerhet, så kan man se at penger kan dekke disse behovene i stor grad. Disse mangelbehovene som de ofte kalles er mettbare og er ikke bare nødvendig for god livskvalitet og lykke, men også nødvendig for overlevelse.

De to øverste behovene er ikke materialistiske behov som man får dekket kjapt ved hjelp av penger. Det er behov som er subjektiv og forskjellig fra person til person, disse kaller Maslow for vekstbehov og vil ifølge Maslow ikke være mettbare, noe som også støttes av den hedoniske tredemølle hypotese som jeg kommer nærmere inn på i kapittel 2.3.1.

2.1.2 Sen - capability approach

Termen The Capability Approach ble først utviklet av Amartya Sen på 1980 tallet. Det er definert gjennom ved sitt valg av fokus på den moralske betydningen av individers evne til å oppnå det livet man verdsetter, noe som skiller den fra andre etiske tilnærminger som utilitarisme eller resourcism (Wells, Lastet: 20.11.2014). Denne teorien anses som de grunnleggende mål for fordelingspolitikk og for økonomisk utvikling og økonomisk politikk i det hele. Den blir blant annet brukt av FN's indeks for menneskelig utvikling (HDI, Human Development Index) og det er blitt opprettet en internasjonal organisasjon for studiet (HDCA, Human Development and Capability Association) (Regjeringen.no, 2009)

Sen, illustrerer forskjellen mellom «kapabilitet» og funksjon, gjennom et eksempel på å sulte og faste. Hvis man sulter så mangler man kapabiliteten til å utøve funksjonen til å spise seg mett. Mens hvis man faster, så innehar man kapabiliteten, man velger heller å avstå fra å utøve den. I et bredere perspektiv vil det samfunnsmessige målet være at alle har samme tilgang til mat, men ikke nødvendigvis at alle utøver funksjonen til å spise. Men hvilken funksjoner Sen anser som grunnleggende, nekter han å svare på. Han mener at hvert enkelt samfunn skal fastsette dette selv gjennom en åpen og demokratisk diskusjon (Regjeringen.no, 2009)

Perhaps the most primitive notion in this approach concerns 'functionings'. Functionings represent parts of the state of a person – in particular the various things that he or she manages to do or be in leading a life. The capability of a person reflects the alternative combinations of functionings the person can achieve, and from which he or she can choose one collection. The approach is based on a view of living as a combination of various 'doings and beings', with quality of life to be assessed in terms of the capability to achieve valuable functionings. (Sen, 2008) i Hausman, 2008 s.271

(Nussbaum, 2003) Nussbaum, en forskningskollega av Sen, har rammet disse grunnleggende prinsippene i form av 10 evner, dvs. reelle muligheter basert på personlige og sosiale forhold disse har vært svært innflytelsesrik i utviklingspolitikken der det har vært med på å forme utviklingen av indeks for menneskelig utvikling HDI, det har også vært et stort diskusjonsemne innenfor filosofi, og er stadig mer innflytelse i en rekke samfunnsfag.

Disse grunnleggende kapabilitetene, som Nussbaum mener burde bli fulgt av alle demokratier er (Nussbaum, 2003):

1. **Liv.** Å være i stand til å leve til enden av et menneskeliv av normal lengde; ikke dø tidlig, eller før ens liv er så redusert at det ikke er verdt å leve.
2. **Kroppslig Helse.** Å være i stand til å ha god helse, inkludert reproduktiv helse; å ha tilstrekkelig næring; å ha tilstrekkelig ly.
3. **Kroppslig integritet.** Å være i stand til å bevege seg fritt fra sted til sted; å være sikker mot voldelig overfall, inkludert seksuelle overgrep og vold i hjemmet; ha muligheter for seksuell tilfredsstillelse og valg vedrørende reproduksjon.

4. **Sanser, fantasi, og Tanke.** Å kunne bruke sansene, å forestille seg, tenke, og resonere – å kunne gjøre disse tingene i en "virkelig menneskelig" måte, en måte informert og dyrket av en tilstrekkelig utdanning, inkludert, men på ingen måte begrenset til, leseferdighet og grunnleggende matematisk og vitenskapelig trening. Å kunne bruke fantasi og tanke i forbindelse med å oppleve og produsere verk og arrangementer av ens eget valg, religiøse, litterære, musikalske, og så videre. Å kunne bruke ens sinn på måter beskyttet av garantier for ytringsfrihet i forhold til både politisk og kunstnerisk tale, og frihet til religiøs utøvelse. Å kunne ha behagelige opplevelser og for å unngå unødvendig smerte.
5. **Følelser.** Å kunne ha tilknytning til ting og folk utenfor oss selv; å elske dem som elsker og byr seg om oss, for å sørge ved deres fravær; generelt sett, å elske, å sørge, å oppleve lengsel, takknemlighet, og berettiget sinne. Å ikke ha en følelsesmessige utvikling ødelagt av frykt og angst. (Å Støtte denne evnen betyr støtte former for menneskelig forening som kan vise seg å være avgjørende i deres utvikling.)
6. **Praktisk fornuft.** Å kunne danne en oppfatning av det gode og å engasjere seg i kritisk refleksjon om planleggingen av ens liv. (Dette innebærer beskyttelse for trosfrihet og religiøse ritualer.)
7. **Tilhørighet.**
 - A. Å kunne leve med og mot andre, for å gjenkjenne og vise omtanke for andre mennesker, til å engasjere seg i ulike former for sosial interaksjon; å være i stand til å forestille seg situasjonen til en annen. (Å beskytte denne evnen betyr beskytte institusjoner som utgjør og ernære slike tilknytningsformer, og også beskytte forsamlingsfrihet og politisk tale.)
 - B. Å ha det sosiale grunnlaget for selvrespekt og ikke-ydmykelse; å være i stand til å bli behandlet som et verdig vesen som er likeverdig som andre. Dette innebærer bestemmelser om ikke-diskriminering på grunnlag av rase, kjønn, seksuell orientering, etnisitet, kaste, religion, nasjonal opprinnelse og arter.
8. **Andre arter.** Å kunne leve med bekymring for og i forhold til dyr, planter, og naturens verden.
9. **Leke.** Å kunne le, å leke/spille, å nyte fritidsaktiviteter.
10. **Kontroll over ens miljø.**
 - A. **Politisk.** Å kunne delta effektivt i politiske valg som styrer ens liv; å ha rett til politisk deltakelse, beskyttelse av ytringsfriheten og foreningen.

B. **Materiale.** Å kunne holde eiendommen (både land og løsøre), og som har rettigheter på lik linje med andre; å ha rett til å søke arbeid på lik linje med andre; ha frihet fra uberettigede ransaking og beslag. I arbeid, å kunne jobbe som et menneske, utøve praktisk fornuft og inngå meningsfulle relasjoner av gjensidig anerkjennelse med andre arbeidstakere.

2.2 Likehet og sosial felleskap

Penger kan ikke kjøpe kjærlighet, er en allmenn kunnskap som de fleste er enige i. Og ifølge Maslow så er kjærlighet og vennskap det tredje behovet man skal få dekket. Sammenhengen mellom sosiale relasjoner og velvære blir forklart slikt:

Supportive, positive social relationships are necessary for well-being. There are data suggesting that well-being leads to good social relationships and does not merely follow from them. In addition, experimental evidence indicates that people suffer when they are ostracized from groups or have poor relationships in groups. The fact that strong social relationships are critical to well-being has many policy implications. For instance, corporations should carefully consider relocating employees because doing so can sever friendships and therefore be detrimental to well-being. Diener og Seligman (2004:1)

Det Diener og Seligman har funnet ut er at trivsel leder til gode sosiale relasjoner, videre vil personer som sliter med dårlige relasjoner lide. I tillegg sier de at, på grunn av at sterke sosial relasjoner er avgjørende for trivsel, så må man være forsiktig med hvordan man påvirker dette. En bedrift bør vurdere nøye før eventuelle beslutninger angående omplassering av ansatte i bedriften, på grunn av at det kan skade vennskap og gå utover de ansattes trivsel og velvære.

Desirable outcomes, even economic ones, are often caused by well-being rather than the other way around. People high in wellbeing later earn higher incomes and perform better at work than people who report low well-being. Happy workers are better organizational citizens, meaning that they help other people at work in various ways. Diener og Seligman (2004:1)

Diener og Seligman mener altså at lykkelige arbeidere bidrar mer til bedriften og oppfører seg som gode borgere av bedriften. De vil hjelpe andre på jobben på forskjellige måter, når de er lykkelige.

Sosiale relasjoner gjør oss glade og mer effektive på jobb. Men tapet på sosiale relasjoner kan føre til at vi skifter fokuset mot andre ting som materielle goder. *“ Vi opplever et ubehag ved tapet av fellesskap og at vi trekkes med i jakten på materielle verdier. Men i stedet for å slutte*

oss sammen med andre i en felles sak, tenker vi ofte at det kun er rent personlige grunner til at vi føler oss avskåret fra andre.” Wilkinson og Pickett (2012:30)

Videre forklarer Wilkinson og Pickett: “Selvsagt vil en liten andel av de minst velstående selv i de rikeste landene mangle penger og mat. Men undersøkelser blant de 12,6 prosentene av amerikanerne som lever under den offisielle føderale fattigdomsgrensen (absolutt inntektsnivå, ikke en relativ standard som for eksempel halvparten av gjennomsnittsinntekten) viser at 80 prosent av dem har aircondition. Nesten 75 prosent eier minst en bil og 33 prosent har en pc, en oppvaskmaskin eller en bil nummer to. Dette betyr at når mennesker mangler penger til livsnødvendigheter som mat, er det vanligvis et utslag av styrken i deres ønsker om å leve opp til de fem herskende standardene i samfunnet. Du kan for eksempel føle at det er viktigere å opprettholde et godt utseende ved å bruke penger på klær, og heller knipe inn på matbudsjettet. Vi kjenner til en ung mann, som var arbeidsløs, men likevel brukte noe som tilsvarte en månedslønn på å kjøpe en ny mobiltelefon. Han sa at jentene ignorerte folk som ikke hadde riktig mobil. Som Adam Smith la vekt på, er det viktig å fremstå presentabelt i samfunnet, uten fattigdommens skam og stigma.” Wilkinson og Pickett (2012:51)

Kan det være slik at det er viktigere å fremstå som vellykket enn det er å være vellykket? Vi kjøper ting uten at vi har råd til det ofte på kredittkort og gjeld, for å kunne vise frem godene vi har anskaffet oss. Hvis dette er som Wilkinson og Pickett forklarer, så gjør vi nettopp dette for å tiltrekke oss den sosiale relasjonen vi mangler. Hvor ligger moralen i å prøve å fremstå som mer enn det vi er? De fleste ville nok vært enig i at dette ikke er bra for både oss og omgivelsene rundt oss.

Når man føler seg likeverdig som andre med-mennesker, så kan det også føre til at man tenker mer på andre rundt seg. “... tallmaterialet viser at de som bor i samfunn preget av likhet er mer fellesskapsorienterte, de har en public spirit, enn de som bor i land preget av ulikhet.”

Wilkinson og Pickett (2012:13)

2.3.1 Lykke er subjektivt

Diener et al. (2006) Den hedoniske tredemølle blir definert som, tendensen av en person til å holde seg på et relativt stabilt nivå av lykke til tross for en endring i formue eller oppnåelse av viktige mål. Den hedoniske tredemølle mener at, når en person tjener mer penger vil forventninger og ønsker stige parallelt, noe som resulterer i ingen permanent gevinst i lykke. Det blir som et løpehjul der man må løpe fortere og fortere for å forbli på samme sted. Dette hjulet representerer menneskers evne til å venne seg til nye ting og situasjoner. Teorien

forklarer at rike personer ikke er lykkeligere enn fattige personer, og at de med pengeproblemer ofte kan være ganske lykkelige. Teorien støtter argumentet som tilsier at penger ikke kan kjøpe lykke og at jakten på penger som en måte å nå dette målet på er nytteløst. Hell og lykke kan ha en midlertidig effekt på hvor lykkelig en person er, men de fleste vil gå tilbake til sitt normale stadium av lykke.

Ifølge psykologen Per Espen Stoknes så verdsetter vi ting ut ifra hvor mye vi har i forhold til andre. Og tilfredsstillelse blir avgjort basert på hvem du sammenligner deg selv med. Ny lykkeforskning viser at når en person taper 30 prosent i velvære når en annen får lønnsøkning. Og når man får lønnsøkning så forsvinner 40 prosent av gleden i løpet av et år på grunn av løpehjuleffekten. Pileberg (2011)

Å sammenligne seg selv med andre, gjør deg ikke bare ulykkelig det kan også gå utover helsa, og føre til dårlig livskvalitet og fysiske skader som smerte og plager: «Conversely, comparing yourself to others and yearning for money, possessions, image, and fame appears not only to reduce vitality and increase depression but also to increase physical symptoms such as aches and pains» (Daly & Farley, 2011:240)

2.3.2 Positiv psykologi

Det er opp til en selv om man vil tenke positivt eller negativt. Og hvordan man velger å tenke vil kunne reflekter livskvalitet. Tradisjonelt har det vært mye fokus på å reparere skadene, som psykiske lidelser. Den amerikanske læreboken «The Comprehensive Textbook of Psychiatry» har hundrevis av linjer om begrepene: skam, skyld, redsel, sinne, hat og synd videre er det tusenvis av linjer om Angst og depresjon. Til sammenligning er det bare fem linjer om håp, en linje om glede og ingen ting om tillitt, medfølelse, tilgivelse eller kjærlighet poengterer George Vaillant fra Harvard Medical School. (Nordisk ministerråd, 2009)

Positiv psykologi ble ikke tatt på alvor før, psykolog og president i American Psychological Association, Martin Seligman holdt en banebrytende tale i 1998 (Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission (Seligman, 1998)), hvor han oppfordret til å sette fokuset videre til å prøve å forstå og bygge opp menneskelig styrke, i tillegg til det tidligere fokuset på å reparere skadene. Dette førte til en ny retning for forskning innenfor positiv psykologi. (Rippel, 2009)

En undersøkelse i en periode på 1930- og 1940-tallet vedrørende dette emne (Norling 2001 i (Nordisk ministerråd, 2009), hvor kvinner som skulle avlegge nonneløfte ble bedt om å skrive en side om viktige hendelser i livet, engasjement og bakgrunn for hvorfor de ønske å gå i

kloster. Da forskerne i ettertid gjennomgikk 180 av disse beskrivelsene var det store kontraster på hvordan kvinnene hadde beskrevet livene sine. En del av kvinnene beskrev livene sine med engasjerte og positive ord, mens andre «manglet glød og hadde en sår undertone» (Nordisk ministerråd, 2009:92). Sammenhengen mellom nonnenes beskrivelse og deres levealder hadde oppsiktsvekkende resultater: «De hadde alle led svært like liv i klosteret – både materielt og åndelig. Likevel viste det seg at de som hadde uttrykt positive følelser ved opptak, hadde en mye større sannsynlighet for å leve lenge.» (Nordisk ministerråd, 2009:92)

2.4 Sosial valuta og intensitetsmatching

Sosial valuta er en av de mest omdiskuterte temaene når det kommer til penger og lykke.

Kahneman kobler sosial valuta med noe som kalles for intensitetsmatching.

Intensitetsmatching vil si å konvertere følelsene våre om til kroner og øre. Dette gjør vi ved å gjøre om de egentlige spørsmålene vi får om til heuristiske spørsmål. Hvis man får spørsmål om vil donere noen kroner til en sak for å redde døende hvaler, så vil man automatisk koble dette sammen med hvilke følelser man får når man tenker på døende hvaler. Og hvor mye må man bidra for å lette på samvittigheten sin. Men samvittigheten trenger ikke å være den eneste motivasjonen, en kan donere bort store summer bare for å få seg sosial annerkjennelse. Det vil si at man istedenfor å gi bort penger for å støtte en god sak, så gir man bort penger for å få sosial valuta til gjengjeld. Et annet eksempel kan være man er ute og handler nye klær.

Spørsmålet: “Er jeg villig til å betale 5000kr for denne mobiltelefonen?” blir ofte omformulert til “hvilket følelser kommer denne telefonen til å bringe meg?”

“Hvor mye verdier i form for sosial valuta vil jeg få ut ifra og kjøpe denne telefonen”, og “ser denne tiltrekkende nok til at jeg skal betale 5000kr for en telefon”

En annen ting som er verdt å være oppmerksom på er at en mobiltelefon til 5000kr er ikke et nødvendig gode for å overleve. Dermed så kan vi anse at hvis man er i en slik situasjon så er det ikke lenger penger for å overleve, men penger for å skaffe seg sosial valuta. Altså man har kommet seg forbi de første to stegene i Maslow’s behovspyramide og er nå ute etter det sosiale.

2.5 Primingeffekt

Psykolog og nobelpris vinner i økonomi Daniel Khaneman, har gjort mange funn i sin forskning på atferdsøkonomi, beslutningspsykologi og lykkeforskning. I sin bok «*Tenke, fort og langsomt*» beskriver han hvordan man konstant blir påvirket av omgivelsene uten å legge merke til det. Et eksempel på dette er noe han kaller for primingeffekten.

«På 1980-tallet oppdaget noen psykologer at eksponering for et ord fører til umiddelbare og målbare forandringer i hvor lett det er å fremkalle andre, relaterte ord. Hvis du nylig har sett eller hørt ordet EAT (spise), blir du midlertidig mer tilbøyelig til å fullføre ordfragmentet SO_P som SOUP (suppe) enn som SOAP (såpe). Det motsatte ville selvsagt vært tilfelle hvis du nettopp hadde sett WASH (vaske). Vi kaller dette en primingeffekt og sier at ideen som SOUP og WASH primer SOAP.» (Kahneman, 2013:60,61)

Ifølge Kahneman, 2013 så begrenser priming seg ikke til bare begreper og ord. I et eksperiment ved New York University, ba psykologen John Bargh og hans kollegaer studenter, de fleste mellom 18 og 22 år, om å sette setninger på fire ord ut ifra et sett på fem ord. Hos den ene gruppen av studenter var halvparten av de omstokkede ordene assosiert med eldre, som Florida, glemsom, skallet og grå, mens den andre fikk nøytrale ord. Deretter skulle studentene ut for å gjennomføre et annet eksperiment på et annet kontor borte i gangen. Det studentene ikke visste var at det var den korte gåturen bort til det andre kontoret eksperimentet egentlig handlet om. Forskerne målte ubemerket hvor lang tid deltakerne brukte på å komme seg far den ene enden av gangen til den andre. Det viste seg at de studentene som hadde satt sammen ord med eldretema, gikk betydelig langsommere nedover gangen enn de andre og da de ble spurt i ettertid, var det ingen av studentene som la merke til at ordene hadde et samlet tema og alle insisterte på at ingen ingenting de gjorde etter det første eksperimentet kunne ha blitt påvirket av ordene de hadde stokket på. Tanken på alderdom hadde ikke nådd den bevisste oppmerksomheten, men handlingene deres var blitt endret.

«Studier av priming effekter har gitt resultater som truer vårt selvilde som bevisste og frie opphavsmenn til våre vurderinger og valg» (Kahneman, 2013:63)

«En studiet av stemmemønstre i valgkretser i Arizona i USA i 2000 viste at støtten til forslag om å øke bevilgningen til skolene ble betraktelig større når stemmelokalet lå på en skole, enn når det lå et annet sted i nærheten.» (Kahneman, 2013:63)

2.5.1 Primingeffekt og penger

(Kahneman, 2013) I et mer diskre eksperiment for å undersøke primingeffekten av penger ble det lagt en irrelevant, pengerelatert gjenstand i bakgrunnen, som for eksempel monopol penger på et bord eller en datamaskin med en dollarseddel som skjerm-sparer. Det forskerne fant ut var at mennesker som var primet for penger, ble mer uavhengig enn de ville vært uten den assosiative utløseren. Da de skulle løse en vanskelig oppgave, holdt de ut dobbelt så lenge før de ba om hjelp fra forsøkslederen, noe som er et klart tegn på selvstendighet. De var også mer egoistiske, altså mindre villig til å hjelpe en annen student som latet som han ikke forsto

en av oppgavene. Deltakeren som var primet på penger plukket også opp færre blyanter (ubevisst) da forsøksleder mistet noen på gulvet. Et annet eksperiment i samme serie ble deltakerne fortalt at de skulle møte en annen person for å bli kjent, de ble bedt om å sette ut to stoler, men forsøksleder gikk for å hente vedkommende. Pengeprimede deltakere satte stolene mye lenger ifra hverandre enn de som ikke var primet av penger (118 mot 80 cm).

Pengeprimede studenter hadde altså en økt preferanse om å være alene. Det kan også nevnes at psykologen som utførte denne forskningen, Kathleen Vohs, svært tilbakeholden med å diskutere hva funnene impliserer. Hun mener at det er opp til leserne å tolke disse funnen.

Ifølge Kahneman så tyder funnene på at å leve i en kultur hvor man ofte ser assosiasjoner til penger, kan forme atferden og holdningene våre på måter vi ikke er bevisst over og som vi kanskje ikke er så stolte av. (Kahneman, 2013)

Det er også tilfeller hvor penger som et incentiv har en negativ effekt. Et eksperiment gjennomført i Israel, hvor en barnehage slet med at for mange foreldre alltid var forsinket når de skulle hente barna, begynte med å ta bøter for å straffe sene foreldre. Istedetfor en reduserende effekt på forsinkende foreldre var det tvert imot en økende antall foreldre som ble forsinket. Tilsynelatende, var foreldrene som ikke ville komme for sent når de følte de hadde en sosial forpliktelse for å komme i tide hadde ingen problem med å komme for sent når det ble et spørsmål om penger. (Men hvis bøtene hadde vært høye nok så ville nok foreldrene til slutt måtte endre på adferden). (Daly & Farley, 2011)

2.6 En liten oppsummering og svar på forskningsspørsmål 1

Hva er våre psykologiske behov og hvordan blir vi påvirket av de psykologiske faktorene rundt oss?

I dette kapittelet har jeg lagt frem forskning som tilsier at mennesker søker først og fremst etter å få dekket de fysiske behovene og behovet for sikkerhet. Dette er mettbare behov og det aller viktigste. Videre søker man etter sosiale behov som vennskap, kjærlighet og sosialt felleskap. I tillegg har jeg vært innom behov og mulighetene for utøve disse (Sen, 2008) og (Nussbaum, 2003), hvor det «*capability approach*» har vist seg meget innflytelsesrikt i dagens politiske samfunns mål.

Mennesker liker å sammenligne seg selv med andre og ser ofte på andres situasjon for så å vurdere sin egen. Dette fører til at man aldri blir helt tilfredsstillt, hvor alle konkurrerer med hverandre i det uendelige. I tillegg blir vi stadig påvirket av elementer i våre omgivelser og forskning viser at mennesker blir ubevisst påvirket av elementer som vi kanskje ikke er klar

over. For eksempel et diskre bilde av en dollarseddel kan påvirker både vår adferd og presentasjonsevne (som nevnt i dette kapitlet). Derfor synes jeg at det viktig å være observant på tingene rundt oss og tenke nøye etter før man sammenligner seg selv med andre og vurdere sin egen lykke med omhu.

3. Økonomi

Dette kapitlet inneholder følgende:

- Hva er penger? eller hva er penger og økonomi
- Hvordan er lykken blitt målt
- Økonomisk vekst hos individer
- BNP og lykke/livskvalitet
- Oppsummering og svar på forskningsspørsmål

Forskningsspørsmål 3: «Hvor mye penger er nødvendig, for å oppnå lykke og livskvalitet?»

Innledning

I dette kapitlet kommer jeg til å gå inn på penger/valutaens bruksområde, videre for å besvare forskningsspørsmålet («Hvor mye penger er nødvendig, for å oppnå lykke og livskvalitet?»), vil jeg legge frem forskning fra utvalgte kilder som har målt effekten av økonomisk vekst forbundet med lykke og livskvalitet. Og for å støtte opp forskningen har jeg valgt å skrive litt om hvordan lykke er blitt definert innenfor de utvalgte forskningsarbeidene. Til slutt kommer det en oppsummering, hvor jeg skal svare på forskningsspørsmålet.

Økologisk økonomi har arvet fra begge «foreldrene» ideen om at individuelle egoisme og konkurransekampen fører til større kollektive gode. Fra økonomi, som begynte med Adam Smith, kommer den "usynlige hånd". Fra biologi, via økologi, kommer Darwins naturlige utvalg av de best tilpassede individene i møte med konkurranse om de begrensede midler til livsopphold tvunget av Malthusians befolkningspress. Blant annet, er dette to antagelser om hvordan verden fungerer i stedet for bekreftelse av egeninteresse som en moralsk verdi. Konkurransen er tatt som et faktum. Men i begge tilfeller er antagelsen velsignet av sine påståtte konsekvenser: markedets effektivitet og evolusjonær fremgang. Det er andre tradisjoner i både økonomi og biologi som motsier antakelsen om egoisme. Adam Smith selv, i «The Theory of Moral Sentiments», understreket samarbeid og samfunnet som en generell kontekst hvor konkurransen kan være klarert. Darwin erkjente at gruppe utvalget favoriserte utviklingen av moralske verdier og samarbeid. Og Kropotkin understreket gjensidig hjelp som en faktor i evolusjonen. Likevel, i begge disipliner har egoisme tradisjonen vært ganske dominerende, og vi bør være oppmerksom på i økologisk økonomi at vi har fått dobbel dose av denne arven, for bedre eller verre. (Daly & Farley, 2011)

3.1 Hva er egentlig penger?

Det er uklart hvor penger har sin opprinnelse. Metall vært brukt som penger i over 4000 år, og mynter kanskje i 2700 år. Behovet oppstod i forbindelse med arbeidsdelingen, for å bytte varer som da er nødvendig. På et primitivt stadium vil man bruke bestemte varer som metaller, husdyr og så videre målt etter vekt eller i stykk. Dette gir svært tungvinte omsetningsforhold, og kan lettes ved å bruke et felles byttemiddel. Når et slikt felles byttemiddel blir alminnelig godtatt, får det straks karakter av penger. (Meinich, 2014)

En kort definisjon av penger: «*Penger, alminnelig godtatte betalingsmidler. Penger har også som funksjon å virke som verdimåler og verdioppbevaringsmiddel.*» (Meinich, 2014)

I økonomi anser man penger som en hovedingredens Daly & Farley, 2011 s.3 definerer økonomi slik: «Economics is the study of the allocation of limited, or scarce, resources among alternative, competing ends....Really, economics is about what we desire and what we're willing to give up to get it.» Altså, slik jeg tolker dette er økonomi læren om hvordan man skal allokere penger og ressursene man har til rådighet.

Ifølge Daly og Farley, er det tre kritiske veiledende økonomiske spørsmål, og de må stilles i riktig rekkefølge:

1. Hva er det vi søker etter?
2. Hvilke begrensede/knappe ressurser trenger vi for å oppnå det vi søker etter?
3. Hva skal prioriteres, og til hvilke omfang skal vi fordele ressursene til dette?

Gjennom teorien som legges frem i denne oppgaven vil jeg kunne svare på disse spørsmålene. Dette vil bli lagt frem i analyse kapittelet.

Videre i dette kapittelet kommer jeg til å legge frem forskning som viser hvor mye og til hvilket nivå penger påvirker lykke og livskvalitet.

3.2 Hvordan har lykke blitt målt?

Metodene for å måle lykke har ikke forandret seg mye siden Easterlin's tid. Blant annet så har den amerikanske professoren Ronald Inglehart ved Michigan University utarbeidet en lykkeindeks ut ifra Veenhovens World Database of Happiness. Denne indeksen baserer seg på materialer som er samlet inn gjennom 60 år tilbake i tid og inneholder intervjuer med mer enn 350 000 respondenter. (Nordisk ministerråd, 2009)

De fleste undersøkelser som er utført med et mål om å få frem individets forhold til lykke og livskvalitet blir basert på deres subjektive forståelse. Disse resultatene blir ofte rapportert om å ikke reflektere respondentens sanne følelser. Empirien som er blitt presentert i Easterlin's rapport bruker to forskjellige typer empiri. Den første består av resultat av Gallup-pool lignende undersøkelser basert på direkte spørsmål som ber respondenten om å gradere hvor lykkelig han eller hun er, og innledes vanligvis med spørsmålet «hvordan vil du definere lykke?»

Den andre sett av data er en litt mer sofistikert prosedyre utviklet av Cantril (1965), en teknikk som han kaller for «Self-Anchoring Striving Scale»:

«A person is asked to define on the basis of his own assumptions, perceptions, goals and values the two extremes or anchoring points of the spectrum on which some scale measurement is desired – for example he may be asked to define the «top» and «bottom», the «good» and «bad», the «best» and the «worst». This well-defined continuum is then used as or measuring device» (Cantril, 1965, p. 22)

Professor Arne Næss regnes som dypøkologiens far har kommet frem til en formel for trivsel og lykke (Næss, 1999) :

$$T = \frac{G^2}{L1 + L2}$$

Figur 2. Næss formel for trivsel og lykke

T står for trivsel/lykke

G står for glede

L1 står for fysisk lidelse

L2 står for psykisk lidelse

Målet er å holde telleren høyere enn nevneren for å holde trivselen positiv. Ifølge Arne Næss så er det telleren som man selv skal styrke. Dette er noe man kan gjøre gjennom sosiale, fysiske og kulturelle omgivelser. Alt av glede man kan fylle på, blir automatisk opphøyd i andre. Nevneren er det helsevesenet som skal tenke på, og det skal fokuseres på å redusere lidelser mest mulig. (Næss, 1999)

Ut ifra de forskningsarbeidene som er blitt lagt frem kan vi se en sammenheng på hvordan lykken er blitt målt. Denne sammenhengen går ut på de subjektive verdiene. Enten man skal rangere lykken ut ifra en skala fra 1-10 på stedet (Easterlin) eller som man lager et mattestykke for å regne seg frem til lykken, så er det man selv som bestemmer disse verdiene i bunn og grunn.

3.3 Økonomisk vekst hos privatpersoner

I Easterlins rapport finner vi en undersøkelse gjort i 1970 av den amerikanske befolkning som gikk ut på hvor lykkelige folk var i forhold til inntekt. Ved å regne ut hvor stor den gjennomsnittlige inntekten var i 1970 og 2012, kan vi regne oss frem til hvordan tallene hadde sett ut med dagens inntektskala. Den gjennomsnittlige inntekten i 1970 var på 6186,24 dollar mot 44321,67 dollar i 2012 (Social Security Administration, 2013). Det vil si at den gjennomsnittlige inntekten har økt med omtrent 616 %.

Fig 3. Easterlin lykkeundersøkelse i forhold til inntekt

1970 (2012)				
Inntekt (i \$1000)	Very happy	Fairly happy	Not very happy	No answer
All classes	43	48	6	3
15 + (107+)	56	37	4	3
10-15 (72-107)	49	46	3	2
7-10 (50-72)	47	46	5	2
5-7 (36-50)	38	52	7	3
3-5 (21-36)	33	54	7	6
under 3 (under 21)	29	55	13	3

Fig 3. Easterlin lykkeundersøkelse i forhold til inntekt

Merk: Jeg har kun endret på inntekten for å sammenligne med dagen tall.

Figuren viser undersøkelsen fra Easterlin's rapport. Som nevnt ovenfor har jeg tatt mine egne beregninger for å komme frem til dagens inntektstall (2012), slik at det blir enklere å få et bilde av hvordan «lykke nivået» er blant de forskjellige inntektsklassene. Ifølge easterlin ser vi en kausal sammenheng mellom inntekt og lykke.

Greenberg (2012) Nobel prisvinner Daniel Kahneman og hans kollegaer ved Princeton University, gjennomførte en undersøkelse blant 450, 000 amerikanere som viste at det var en vesentlig nytte å ha høyere inntekt. Blant skilte personer, var det halvparten av de som tjente mindre enn 1, 000.00 dollar i måneden som rapporterte at de følte lei seg eller stresset i løpet av gårdsdagen, sammenlignet med under en fjerdedel av de som tjente mer enn 3,000.00 dollar. Men når den årlige inntekten traff 75,000 dollar, ble denne effekten borte. Når personer kommer opp til dette inntektsnivået, som var nok til å dekke deres basis behov, så ville man ikke bli lykkeligere eller mindre stresset. I stedet var det individuelle personlighetsfaktorer og livssituasjoner som spilte den største rollen i å avgjøre lykke. Det er også kjekt å vite at fattigdomsgrensen for en familie på fire er 23,050 dollar, ifølge U.S department of health and human services.

Vilfredo Pareto mener at siden tilfredsstillhet er subjektivt så kan vi ikke vite om vi skaper mer tilfredsstillhet i et system om vi tar en krone fra en rik person og gir den til en fattig person. Dette bruker han som støtte for hans teori angående Pareto-optimalitet som tilsier at det er Pareto optimalt når man har kommet til et punkt hvor ingen kan få det bedre uten at noen får det dårligere. Dette kan bli oversatt til at det alltid er bedre å konsumere mer. (Daly & Farley, 2011)

I nyere tid så har The Gallup Organization utført en kvantitativ undersøkelse representert av tusenvis av mennesker i 156 land for å rangere deres livskvalitet på en skala mellom 0-10, gitt at høyere poengsum indikerer bedre livskvalitet. De fem landene som havnet på topp var relativt rike, fredfulle og liberale land, hvor innbyggerne hadde tilgang til gode helsetjenester, familie tid og utdanning. Spesifikt så var det Danmark, Finland, Norge, Nederland og Canada som var lykkeligst. USA som er verdens rikeste land var rangert som nummer 11. mens de mest ulykkelige landene var alle fattige afrikanske nasjoner preget av sult, korrupsjon, politisk ustabilitet, kriminalitet og vold. Det er tydelig at uten penger for å ta av seg basisbehovene for mat, ly, helse, og sikkerhet, så blir folk undertrykt og kan ikke trives. Greenberg (2012) Daly og Farley (2011) hevder at når absolutte behovet er oppfylt, så bestemmes velferd av tilfredsstillelse av en hel pakke med primære menneskelige behov. Mange forskere har foreslått variasjoner av menneskelige behov, som oftest er behovene forfulgt etter en hierarkisk rekkefølge, sammen med Maslows pyramide. Manfred Max-Neef har oppsummert og organisert menneskelige behov i ikke-hierarkiske verdier og eksistensielle kategorier, som han kaller for "Matrix of Human Needs"(matrise av menneskelige behov). Denne matrisen viser at behov henger sammen og er interaktive - mange behov er komplementære, og ulike behov kan bli forfulgt samtidig. Dette er en bedre refleksjon av virkeligheten enn en streng

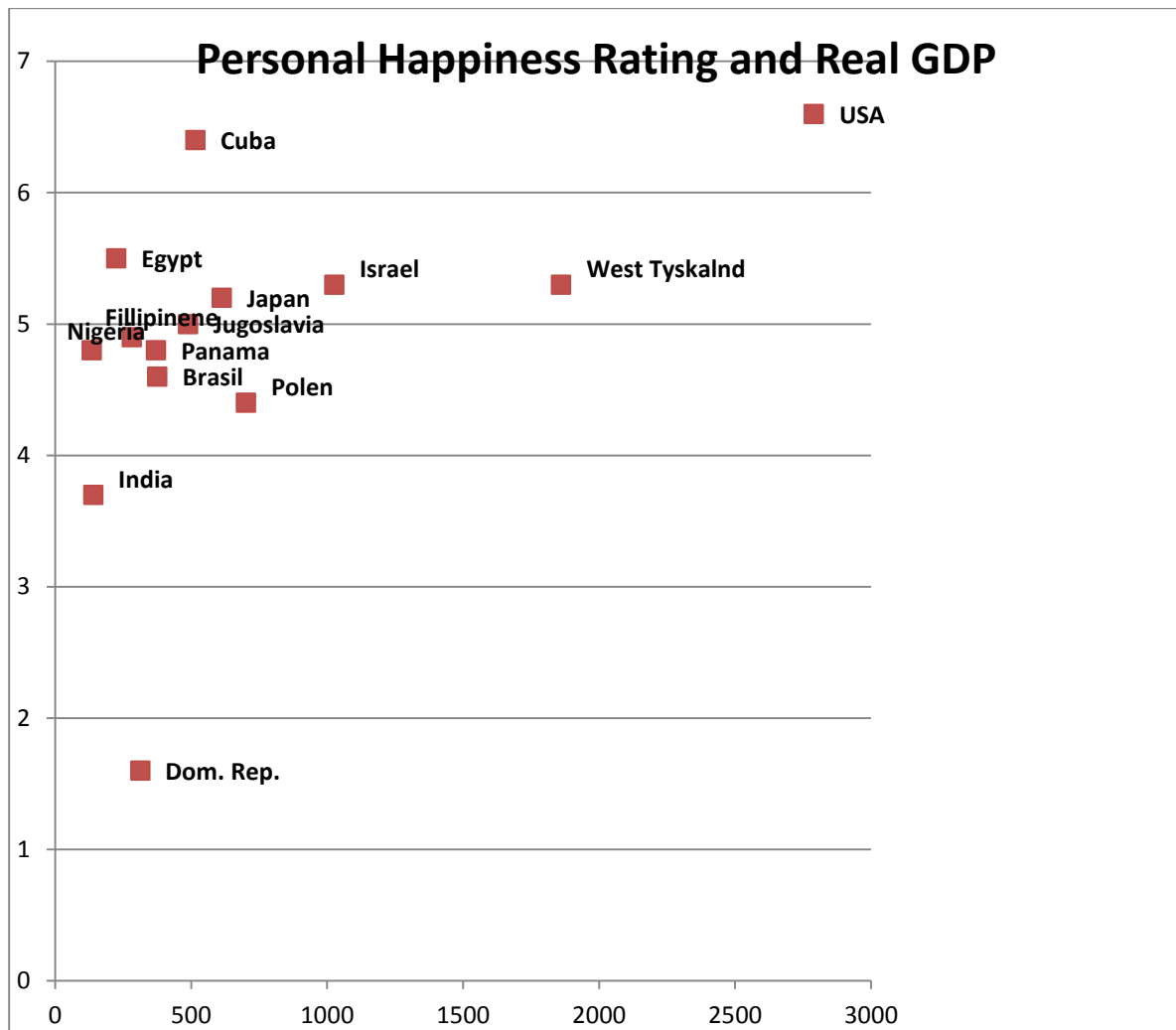
hierarki der vi forfølger høyere behov først etter at de lavere er oppfylt. En annen ting som også viktig i Max-Neefs synspunkt, er at behov er både få og begrenset. Noe som står i sterk kontrast til forutsetningen om uendelig ønsker i standard økonomi.

3.4 BNP og økonomisk vekst

«Bruttonasjonalproduktet (BNP) viser verdien av alt som skapes/produseres i et land. BNP omfatter verdiskapingen i all markedsrettet næringsvirksomhet, dessuten offentlig forvaltning, ideelle organisasjoner og produksjon for eget bruk. BNP per innbygger brukes ofte som et mål på velstandsnivået i et land.» statistisk sentralbyrå (2012). Dette vil si at hvis et vindu blir knust, eller hvis en bygning brenner så kan dette bidra til å økt BNP. På grunn av alt det arbeidet og produksjonen dette medfører.

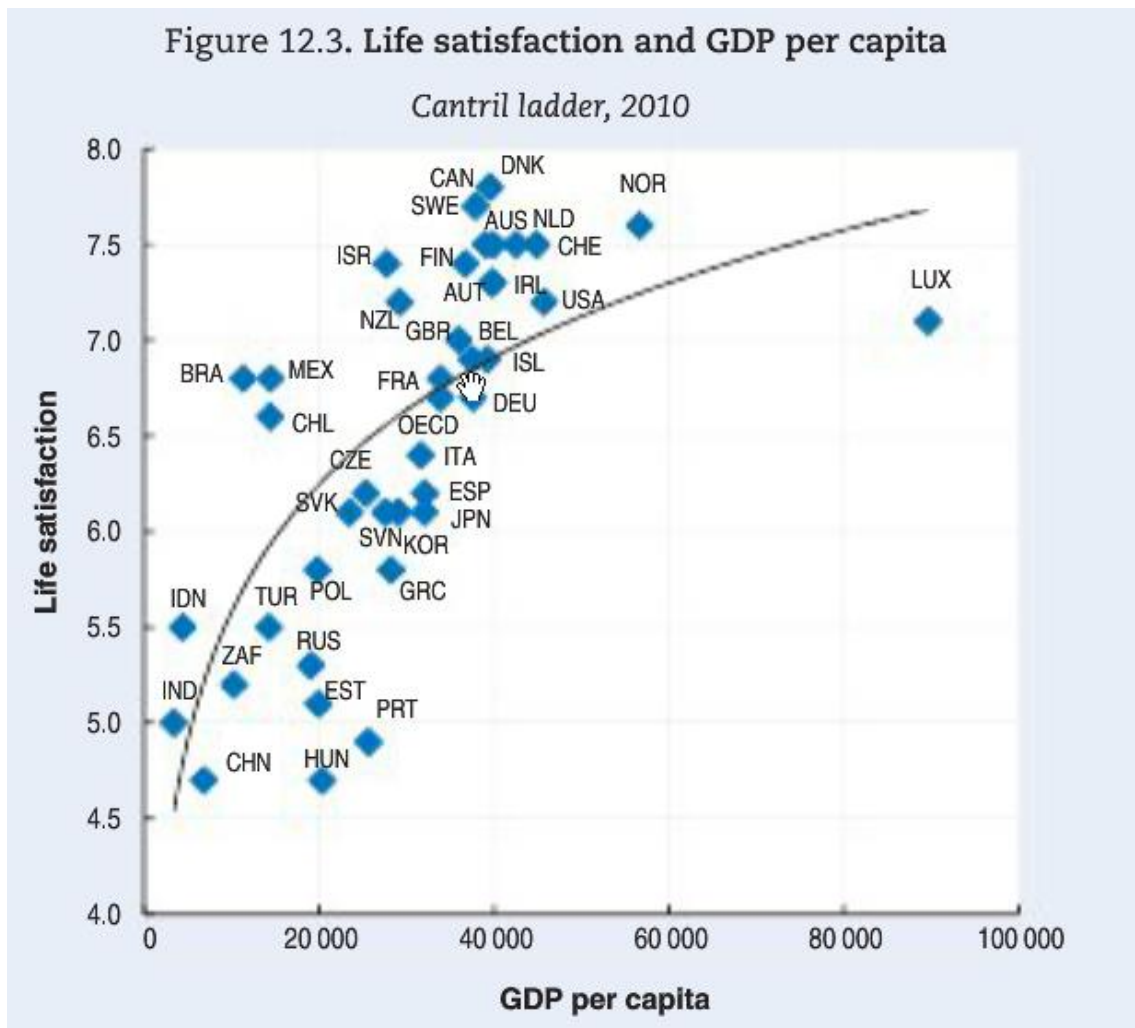
Ved å sammenligne tall fra Easterlin sin tid og tall fra nåtiden så kan man få en anelse av hvordan ting har utviklet seg gjennom 50års tid.

Diagrammet viser sammenhengen mellom lykke og BNP med tall som er samlet inn fra perioden 1959 til 1963.



Figur 4. Nasjonal lykkeindeks sammenlignet med BNP Periode 1959-1963
 x-aksen viser BNP og y-aksen viser Lykkeindeks fra en skala 1 til 10.

På nasjonale nivå er det interessant å se på sammenhengen mellom trivsel og BNP per innbygger. Easterlin (1974) skrev at nasjoners gjennomsnittlige lykke ikke øker over tid, selv om BNP per innbygger øker.



Figur 5. Sammenhengen mellom BNP og livskvalitet Hentet fra OECD (2011:271)

Som grafen indikerer, så er det en sammenheng mellom BNP og trivsel. Vi kan se at grafen er brattest på starten blant de fattigste landene og avtar etter hvert som BNP pr. innbygger stiger. Vi kan også se at BNP per innbygger ikke har alt å si når det kommer til livstrivsel, f.eks. ser vi at Luxembourg som har høyest BNP blant landene har lavere livstrivsel enn Norge.

“We show that economic indicators have many shortcomings, and that measures of well-being point to important conclusions that are not apparent from economic indicators alone. For example, although economic output has risen steeply over the past decades, there has been no rise in life satisfaction during this period, and there has been a substantial increase in depression and distrust”. Diener og Seligman (2004:1)

Diener og Seligman gjør det klart for seg at økonomiske indikatorer har sine mangler, og målinger om livskvalitet viser at det ikke er så stor sammenhengen mellom livskvalitet og økonomisk vekst.

«New Economics Foundation» (NEF) har også vært inne og bekreftet forskningene som er blitt gjort, ved hjelp av en senere undersøkelse. Men NEF mener at det ikke er tilstrekkelig å måle

lykke ut ifra økonomiske kriterier som BNP. NEF har derfor fått europeiske regjeringer til å innføre en type lykkeregnskap «Gross National Happiness» ved siden av den økonomiske regnskapsførselen. (Nordisk ministerråd, 2009)

“The broken window fallacy” I Frédéric Bastiats essay, «That Which is Seen, and That Which is Not Seen», derimot, taler imot denne teorien om at ødeleggelse fører til vekst i økonomien. Kort fortalt så hevder teorien at hvis du knuser et vindu, så skaper du arbeid for glassmesteren. Glassmesteren tjener penger på å reparere vinduet og bruker pengene videre på f.eks. matvarer. Dette skaper arbeid for butikkansatte, bønder etc. dette er det Bastiats referer til som “That Which is Seen” (det som blir sett). Men hva hvis vinduet aldri hadde blitt knust i utgangspunktet? Da ville du kunne brukt pengene på andre ting som å kjøpe deg nye sko, som igjen skaper arbeid for skomakeren og som igjen kan handle matvarer. Og den samme dominoeffekten oppstår. Det er dette Bastiats refererer til som “That Which is Not Seen” (det som ikke blir sett). Poenget er at hvis vinduet ikke hadde blitt ødelagt så hadde man sluppet å erstatte vinduet og man blir et vindu rikere enn hvis det hadde knust. Med andre ord så bruker man ressurser på å komme tilbake til der man var, det blir som å grave et hull i bakken og deretter tetter igjen hullet. Og det er de effektene som ikke blir sett som er den virkelige økonomiske veksten. Bastiat, F. (2009)

3.5 En liten oppsummering og svar på Forskningsspørsmål 3

«Hvor mye penger er nødvendig, for å oppnå lykke og livskvalitet?»

For å svare på forskningsspørsmålet i dette kapittelet har jeg først definert gjennom (Meinich, 2014), at penger er først og fremst et byttemiddel og gjennom blant annet Easterlin (1974) og Næss (1999), har jeg vist hvordan lykken er blitt målt i de mest relevante forskningsarbeidene i denne oppgaven.

For å gå direkte inn mot forskningsspørsmålet, som omhandler hvordan denne terskelen ligger når man skal bruke penger som en måleenhet for lykken, har jeg funnet ut at tallet ligger på rundt 75.000 dollar for privatpersoner, Kahneman i Greenberg (2012). Denne terskelen (Threshold point) kan man også se på et internasjonalt nivå, som vist i dette kapitelet. Lykken stiger ikke sammen med inntektene når man overstiger et viss nivå i BNP. Denne teorien bekreftes også av Max-Neef (1995):

"Threshold Hypothesis" stating that: for every society there seems to be a period in which economic growth (as conventionally measured) brings about an improvement in the quality of life, but only up to a point--the threshold point--beyond which, if there is more economic growth, quality of life may begin to deteriorate. (Max-Neef, M. 1995:117)

(Nordisk ministerråd, 2009) Norske studier har vist at den norske befolkningen har blitt materielt rikere og mer opptatt av nytelse, forbruk og ting de siste 25 årene. Men den norske befolkning har til tross for dette har ikke antallet som har blitt lykkeligere i perioden 1985-2001, økt tilsvarende. Det er tydelig at materiell overflod ikke uten videre gir et lykkeligere liv. Man kan blant annet nevne at også fattige land som Guatemala, Mexico og Puerto Rico som rangeres blant de 15 lykkeligste land på Ingelhart's liste.

3.6 Penger til natur

Rapport fra det nordiske miljøprosjektet ”Friluftsliv og psykisk helse” s.31

Med god økonomi og sosiale omgivelser er man på god vei til et liv fylt med lykke og livskvalitet. Ifølge en rapport fra det nordiske miljøprosjektet «friluftsliv og psykisk helse» så har omgivelsene og miljøet rundt oss også noe å si på dette.

En norsk undersøkelse utført av Østlandforskning, (1999, referert i Nordisk ministerråd, 2009) svarte over 90% at friluftsliv fører til at folk får positive verdier, og at det er en naturlig del av barneoppdragelsen. Videre svarte over 80% at de går på tur i skog og mark.

De viktigste motivene er å oppleve naturens stillhet og fred og for å komme seg vekk fra støy og forurensning. FRIFO, (1993 referert i (Nordisk ministerråd, 2009))

En undersøkelse i 2004 utført på oppdrag av Oslo kommune svarte 91% at verdien av å «oppleve naturens stillhet og fred» og å komme seg «vekk fra støy og forurensning» var meget eller ganske viktig. (Nordisk ministerråd, 2009)

På spørsmål om hva som er viktig med tanke på det “gode liv” og hva som er viktig for identiteten vår –nevner 19 av 20 nordmenn *naturen*. Samtidig var 79% av de spurte uenige i en påstand om at de mange gledene ved bylivet var viktigere for dem enn natur og frisk luft.

N.Witoszek (2000, referert i Nordisk ministerråd, 2009)

4 Grønt miljø og sunne omgivelser

Dette kapittelet inneholder følgende:

- Miljøets innvirkning på fysisk helse og velvære
- Verdien av naturen kan ikke fastsettes
- Endringer i klima
- Endringer i naturen
- Relasjoner mellom trær og helse
- Stedskvalitet
- Hagerterapi
- En individ kan ikke betale en felles regning. Penger makt som et samfunn? Videre forskning? (Et rikt samfunn kan få til bedre omgivelser enn et annet)
- Modeller prosjekter og anbefalinger s 101 (Nordisk ministerråd, 2009)

Forskningsspørsmål 3: Hvordan kan et grønt miljø bidra til å øke lykke og livskvalitet?

Innledning:

I dette kapittelet vil jeg gå inn på hvordan naturen og miljøet rundt oss, bidrar med å skape et lykkeligere menneske og samtidig som det øker livskvaliteten. Denne delen vil beskrive hvordan naturen påvirker oss mennesker både fysisk og mentalt. Samtidig vil den påpeke den virkelige sterke verdien i naturens krefter som mange av oss har forsømt til tider. Videre vil jeg gå inn på hvordan jorden er i ferd med å bli ødelagt av menneskeskapte krefter. Avslutningsvis vil jeg trekke frem noen ulike former for behandling av mental helse ved hjelp av naturen.

” Vi er ikke skapt for den flod av informasjon som skyller over oss daglig. Våre sanser forsyner hjernen med 11 millioner informasjonsbiter hvert sekund, som raskt skal sorteres i det som skal kastes, det som skal lagres i korttids- og langtidsmindet og det som umiddelbart må følges opp. På en god dag, kan vi kanskje behandle 10-15 av disse.” (Professor P. Grahn 2006.) i (Nordisk ministerråd, 2009) s.61

Ifølge norsk (Nordisk ministerråd, 2009) er forutsetningen på god helse, et sunt og helsefremmende miljø og negativ miljøforhold er en trussel for helsen, mens positive miljøforhold gir bedre helse til å mestre hverdagslige gjøremål. Omgivelsene kan påvirke oss direkte eller indirekte fysisk, kjemisk og biologisk til daglig. Vår livsstil vil også påvirke helsen gjennom stress, usunne matvaner, rusmisbruk og mangel på fysisk aktivitet. Noe som kan være med på å fremkalle diverse sykdommer og plager som allergier, kreft, diabetes, overvekt, depresjon etc. En rapport fra WHO fra 1986 fastslår (med noen unntak) at sykdom i prinsippet kan forebygges ved å endre forhold som livsstil og miljø.

”Salutogene faktorer løfter oss og beriker oss, bygger oss opp og gjør oss mer robuste, for eksempel ved å styrke immunforsvaret. Den israelske sosiologen Aaron Antonovsky (1979) mente at vi i større grad må fokusere på salutogene forhold framfor å ensidig grave oss ned i de patogene faktorene. Vi ser at medikamenter har sin begrensning når det gjelder mentale lidelser. De fleste trenger noe i tillegg for å føle seg friske og sosialt velfungerende. Å gå på tur gir nesten alle en positiv opplevelse. Man gjør noe sammen med andre, alle er like, ingen spør hva du lider av.” (Professor Gunnar Tellnes.) i (Nordisk ministerråd, 2009) s88

Den svenske arkeolog, lærer og lege Britt L. Theglander formulerer sin erkjennelse omtrent slik:

”Uoverensstemmelsen mellom kroppens behov og det miljø vi lever i, skaper problemer. Vi går på høye omdreininger hele tiden og produserer stresshormoner, som sliter på kroppen og på sikt kan lede til sykdom. Det er viktig å øve seg til å kople av – søk nisjer der du med jevne mellomrom kan kople av. Resepten på å håndtere vår tids strøm av inntrykk, informasjon og krav, er tid til refleksjon, avslapning og bevegelse. Den som ikke kan holde ut sitt eget selskap, har ikke noe fundament å stå på når de skal bygge relasjoner til andre. Naturen har en positiv innvirkning på våre stresshormoner og den har en helende effekt. Hormonelt påvirkes vi av naturen slik at stress-hormonene senkes. Både barn og voksne bør trene seg på å ta det rolig; roe seg ned, lære seg selv å kjenne, reflektere og “lande” noen ganger daglig.” (Theglander, Sem, Asker 2007) i (Nordisk ministerråd, 2009) s90

4.1 Miljøets innvirkning på fysisk helse velvære:

“Humans are evolved organisms and the environment is our habitat,” Kuo said. “Now, as human societies become more urban, we as scientists are in a position to look at humans in much the same way that those who study animal behavior have looked at animals in the wild to see the effect of a changing habitat on this species.” (Sciencedaily.com, Lasted 23.10.14, 2009)

Ulrich (1993) teori går ut på at mennesker er genetisk laget slik at vi reagerer positivt på naturelementer. Gjennom evolusjon har visse naturlige landskap fremmet menneskelig overlevelse og reproduktiv suksess, kan det ha kommet til å passere at slike landskap pleier den menneskelige fysiologi og fremmer en følelse av emosjonell velvære. Forskning bærer også på denne påstanden. Funn fra over 100 hundre studier, for eksempel, har vist at stress

reduksjon er en av de viktigste fordelene ved å gjenskape i et villmarksområde, spesielt i de omgivelser som ligner savannen.

Cordell et. al. (1998) Forskning via en undersøkelse viser at over 50 prosent av respondentene mener at, det å bare vite at det er natur i nærheten av deres bosted er veldig eller betraktelig viktig.

Ifølge Kaplan og Kaplan (1989) finnes det to typer oppmerksomhet, målrettet oppmerksomhet og spontan oppmerksomhet. Målrettet oppmerksomhet er noe man bruker når man arbeider og jobber målrettet mot noe. Når man bruker denne form for oppmerksomhet så tappes man for mental energi. Hvis man oppholder seg i naturlige omgivelser, altså trær, gress og vann, så vil man ta i bruk den spontane oppmerksomheten. Dette fører til at den målrettede oppmerksomheten får hvile, og dermed vil man ikke tappes for mental energi, men heller bidrar til rekreasjon.

“In our studies, people with less access to nature show relatively poor attention or cognitive function, poor management of major life issues, poor impulse control,” Kuo i (Sciencedaily.com, Lasted 23.10.14, 2009)

Forskning angående utsikt til natur, hvor det sammenlignes personer med samme type arbeidsoppgaver på kontor og ingen av personene gikk ut av bygget i løpet av arbeidsdagen, viser at de med utsikt mot naturen var klart friskere enn de som ikke kunne se ut mot naturen. Resultatene viser at de uten utsikt var mer irritert og mer stresset enn de med utsikt. Grahn (1993)

Lys om morgen hjelper kroppens søvn/våkne syklus å fungere. I tillegg fører lys til en produksjon av serotonin om morgen, et kjemikalie i hjernen som påvirker vårt humør. Dette kan være årsaken til at noen føler seg sliten og utsatt for sesongmessige depresjon om vinteren når det er mindre sollys. Wong. C (2012)

Norske bedrifter har i de siste årene ført inn åpent landskap på arbeidsplassen. En slik organisering er både billigere og gjør det enklere for folk å samarbeide. Men ifølge Jahncke (2012), en svensk miljøpsykolog. Så fører dette til mindre produktivitet på arbeidsplassen. Folk roper over skilleveggene i stedet for å oppsøke hverandre, printereren står sentralt i rommet og lager støy kontinuerlig. Og bakgrunns lyder som mobiltelefon, småprat og matknasking er bare et av de få problemene som irriterer oss. Ifølge den svenske miljøpsykologen, så kan effektiviteten senkes med 10 prosent, hvis jobben krever at man skal konsentrere seg og huske ny informasjon. Det er estimert at støyen koster svensk næringsliv over to milliarder kroner årlig. Studiet viser også at folk blir mer slitne og mindre motiverte, ved støy. Noe som fører til høyere sykefravær.

Ifølge The World Health Organization (WHO) får en av tre personer dårligere nattesøvn på grunn av støy. Livskvaliteten blir også svekket på grunn av at man plages og irriteres og ikke får sove om natten. Støy kan også føre til stress og hodepine. Ifølge Førstelektor Jan From ved avdeling for ingeniørutdanning ved Høgskolen i Oslo. Videre viser en undersøkelse hvor det er blitt intervjuet 2000 personer fra 10 europeiske land, utført av Market Intelligence Management Ltd. at nabostøy oppgis som det største problemet. Det er estimert at rundt 10 millioner personer flytter årlig på grunn av støy. Espedal G. (2007).

(Nordisk ministerråd, 2009) s113

Nyere forskning har inspirert til omfattende planting av trær i byer og etablering av nye parker og offentlige samlingssteder i Europas byer, noe som er en resultat av en ny æra.

Undersøkelser peker også mot at på steder med tette kroner av grønne blader filtrerer forurensingen i luften og fanger opp små skitt- og sotpartikler. Med trær langs veien reduseres også mengden av luftbårne partikler fra eksos. Trær kan også avkjøle varme asfalt- og betongflater opp imot 20 grader celsius. (National Geographic, norsk utgave nr. 12-06).i (Nordisk ministerråd, 2009)

Frances (Ming) Kuo, direktør ved *Urbana-Champaign's Landscape og Human Health Laboratory* ved *University of Illinois*, påpeker at vi opprinnelig har utviklet oss til å trives i naturlige omgivelser, dette gjør naturen interessant og revitaliserende for mange av oss. Urbane miljøer kan tappe våre mentale ressurser med konstante og presserende stimuli. Dersom vi på nytt vender oppmerksomheten mot naturen vil vi kunne gjenetablere, restaurere og fornye vår evne til konsentrasjon og håndtering av stress. (Liverød & FitzGerald, 2009)

(Nordisk ministerråd, 2009) s113-14

(Nordisk ministerråd, 2009) En undersøkelse viser at andelen av voldskriminalitet var halvert på større boligkompleks, rundt bygninger nær beplanting (som ikke hindrer sikt). Det var også lite søppel og graffiti i områder med lite natur. Jo grønnere omgivelser, desto mindre person og vinningskriminalitet fastslår Kuo. I tillegg oppdaget Frances Kuo og kollegene hennes at menneskene som bodde i bygningene nær de grønne områdene, hadde sterkere samhold og taklet hverdagens krav enklere. De var også mindre aggressive og mindre voldelige, samtidig som konsentrasjonsevnene ble skjerpet.

(Sciencedaily.com, Lasted 23.10.14, 2009) *“Roughly 7 percent of the variation in crime that can't be accounted for by other factors can be accounted for by the amount of trees,”* sier Kuo. Med dette mener han at man ikke vil tilgrise sitt hjem eller nærområde når man har det bra.

Mennesker lider en rekke negative sosiale effekter når du bor i golde landskap. Kuo og hennes kolleger har vist at disse effektene inkluderer redusert høflighet, mindre tilsyn med barn utendørs, mer ulovlig aktivitet, mer aggresjon, mer eiendom kriminalitet, mer opphold av uvedkommende, mer graffiti og mer søppel. (Sciencedaily.com, Lasted 23.10.14, 2009)

Kuo og teamet hennes har også undersøkt 450 amerikanske barn i alderen 5-18 år, hvor det påviste at barn med konsentrasjonsvansker hadde færre symptomer, når de oppholdt seg i områder med natur. Ifølge foreldrene ble barna flinkere til å konsentrere seg, fullføre ting og følge instruksjoner, etter å ha lekt i grønne omgivelser. (Nordisk ministerråd, 2009)

Kuo har sett slike psykologiske effekter hos barn med ADHD. I en studie fra 2001, hvor hun og hennes kolleger spurte foreldre til barn med ADHD om negative og positive effekter etter skoletid i henhold til barnas symptomer. Foreldrene konsekvent rapporterte at friluftsliv i naturomgivelser minsket barnas ADHD symptomer mer enn virksomhet som utøves innendørs eller i menneskeskapte miljøer utendørs. I en 2008 studie, Kuo og en kollega, Illinois postdoktor Andrea Faber Taylor studerte barn med ADHD som gikk på ekskursjoner i grønne eller menneskeskapte miljøer. Etter turene, testet andre forskere (som ikke visste hvor barna hadde vært) barnas konsentrasjonsevner. Barn med ADHD hadde signifikant bedre konsentrasjon etter en tur i en park enn i en urban setting. Forskjellen var sammenlignbare med det som oppnås med standard ADHD medisiner, sa Kuo, selv om "ingen vet hvor lenge det grønne effekten vil vare." (Sciencedaily.com, Lasted 23.10.14, 2009)

Større undersøkelser av folk i som bor i urbane strøk i Nederland og Japan, viser at de som bor på steder med lett tilgang til grønne områder, hadde betydelig bedre helse og lavere dødsrater enn de uten mulighetene. (National Geographic, norsk utgave nr. 12-06). i (Nordisk ministerråd, 2009)

4.2 Verdien av naturen kan ikke fastsettes

“The first thing that is observed is the instrumental value or user value of nature. What is the value of a tropical rain forest? It can for example be used for timber, capable of being assessed by means of market prices. It can also be used for rubber, medicine and other things capable of being evaluated in a market context. But the forest also functions as a sort of lung for the world, absorbing CO₂ and contributing to the supply of oxygen. But what is the value of this in terms of recycling? What instrumental price can be put on this user value? According to the organic worldview, discussed in chapter 3, nature has an inherent value as the foundation of all life forms, including human beings. Therefore it does not make sense to put a monetary price tag on the ecosystems.” Ingebrigtsen og Jakobsen (2007:151)

Denne teorien til Ingebrigtsen og Jakobsen beskriver at naturens verdi er uerstattelig, det vil si at penger ikke kan erstatte naturen. Men det betyr ikke at vi ikke kan skape mer natur og bedre forhold for omgivelsene våre. Vi kan plante trær, forurense mindre og lage mindre støy om vi er villige. Og gevinsten vi får vil være lykke og bedre livskvalitet.

<http://www.klif.no/publikasjoner/2323/ta2323.pdf>

4.3 Endringer i klima

(<http://www.fn.no/Tema/Miljoe-og-klima/Hvorfor-endrer-klimaet-seg>)

(www.fn.no, Lastet 23.04.13) Drivhuseffekten er med på å hindre at varmen fra solen slippes ut gjennom atmosfæren. Dette fører til at jorden blir varmere, og effekten er nødvendig for at jorden skal være levelig. Denne effekten blir forsterket når det slippes ut mer gass i atmosfæren. Og mindre varme blir sluppet ut gjennom atmosfæren. Jorden blir dermed varmere og klimaet endrer seg.

Mye CO₂ blir også sluppet ut i atmosfæren naturlig. Det naturlige utslippet blir balansert med det naturlige som blir fanget opp. Det negative utslippet av drivhusgasser er menneskeskapt, for det kommer i tillegg til det naturlige utslippet og dermed skaper ubalanse i atmosfæren. Det vil si at det slippes ut mer enn det blir fanget opp, og dermed fører til økt drivhuseffekt.

Det slippes ut menneskeskapt gasser gjennom energikilder. Mer konkret, fossile brensler som inneholder stoffet karbon (CO₂), som kull, gass eller olje. Også gjennom landbruket slipper vi også ut store mengder gasser i atmosfæren.

En kilde som fanger opp karbon er trær og planter. Trær og planter forebygger høye utslipp hjelper til med å skape en balanse i atmosfæren.

Klimaendringer påvirker og truer livsgrunnlag og helse. Effekter av klimaendringer er dårlig vannkvalitet, dårlig tilgang til vann og mat, stormer, hetebølger, tørke og oversvømmelser, dårlig luftkvalitet, skader, sykdommer, underernæring og død. (fn.no)

I løpet av de siste 100 årene har den globale gjennomsnittstemperaturen økt med ca 0.74 grader. Det har vært størst temperaturstigning ved de nordlige breddegrader og temperaturen på land har steget raskere enn på havet. De siste tiårene har vært de varmeste siden man startet med temperaturmålinger i 1850. Samtidig har havisen i Arktis, isbreer i fjellområder og gjennomsnittlig snødekket blitt redusert. Havnivået har steget med 1.8 millimeter årlig siden 1961, trappet opp til 3.1 millimeter årlig siden 1993. Nedbørsmengden har økt betydelig i store deler av verden, og blitt redusert andre deler av verden i samme periode.(fn, 2007)

Antallet kategori 4/5 orkaner har nesten doblet seg de siste 30 årene og de blir sterkere og forlengt. Det er forventet at global oppvarming vil dobles de neste 25 årene.

(www.climateandweather.net, Lasted 24.04.13)

4.4 Endringer i naturen

Natursystemene blir påvirket av regionale klimaendringer, særlig temperaturstigninger.

Endringene har ført til økt antall og størrelser på bresjøer, medført ustabile grunnforhold i fjellområder og regioner med tinende permafrost, og endret økosystemer i Arktis og Antarktis. Våren kommer tidligere på året, planter og dyrs utbredelse har endret seg i nordlig retning. Mengden av alger, plankton og fisk er endret i en del havområder og ferskvann. Disse endringer forekommer mest sannsynlig på grunn av økende vanntemperatur.

En av de viktigste faktorene som bestemmer klimaet er jordens helning i forhold til solinnstrålingen, altså breddegraden. En annen viktig faktor er havstrømmene som transporterer varmen fra solen vekk fra ekvator, et eksempel på det kan være Golfstrømmen. Uten disse ville temperaturen på våre breddegrader ha vært betydelig lavere enn de er i dag. I tillegg vil høyde over havet, distribusjonen av land- og havmasser, fjellkjeder_m.m. påvirke klimaet.

Forskning på klimaet de siste 20-30 årene har også vist at mennesker har en tydelig innvirkning på klimaet, særlig ved å slippe ut gasser som påvirker de atmosfæriske forholdene. Det blir i dag forsket mye på hvordan klimaet kommer til å endre seg de neste hundre årene, og forskerne er langt fra enige om hva endringene blir og hvor mye av endringene som eventuelt er menneskeskapte og hvor mye som er naturlige klimaendringer.

Det er i dag likevel stort sett enighet om at den globale temperaturen (gjennomsnittstemperaturen for hele jorda) øker, og vil komme til å øke i lang tid framover, og at mennesket har en stor del av skylden for dette.

<http://no.wikipedia.org/wiki/Klima>

4.5 Relasjonen mellom trær og helse

Daly og Farley, 2011. Skogen består av individuelle planter, en del av økosystemstrukturen. Hver plante, alene, har liten innvirkning på klimaet. Men når vi samler sammen millioner av planter, som i Amazonas, vil økosystemfunksjoner oppstå. F.eks. Skogens kalesje filtrerer ut 98 % av sollyset på grunnivå, noe som fører til en dramatisk reduksjon av dagtemperaturen. Den fanger luft og isolerer, dermed øker natt temperaturen under kalesjen og opprettholder høy og konstant fuktighet. På et større skala, vet vi at skogen absorberer 90 % av solenergien som treffer kalesjene. Dette blir sluppet ut gjennom fordamping og fraktet høyt opp i atmosfæren, hvor den blir fraktet til tempererte soner og hjelper til med å stabilisere det globale klima.

Vi vet at fravær fra trær vil føre til mindre oksygen, og vi kan ikke leve uten oksygen på det mest grunnleggende nivået. Trær fungerer også som et naturlig filter som renses luften fra forurensning, med målbare effekter i urbane områder.

Forskning viser at trær er med på å påvirke dødeligheten til menneskene rundt dem. En studie i Cantont, Michigan, USA. Hvor 100 millioner trær forsvant i løpet av fire år. Viser at steder hvor trærne forsvant hadde økt dødelighet knyttet til hjerte og luftvei sykdommer. Studiet styrker beviset om at naturmiljøet øker offentlige helsefordeler. Donovan et al. 2013

http://www.ajpmonline.org/webfiles/images/journals/amepre/AMEPRE_3662-stamped_Jan_8.pdf

4.6 Stedskvalitet

«Med stedskvalitet forstår vi visuelle, funksjonelle og historiske forhold, samt symbolkvaliteter som omfatter både natur- og kulturaspekter, detaljer og helhet. Det vil si kvalitet i de enkelte elementer/detaljer og godt samspill mellom elementene, og mellom nytt og gammelt. I dette begrepet inngår både kulturmiljø og estetikk.»
(Nordisk ministerråd, 2009:110)

Ifølge Nordisk ministerråd er det er et stort behov for møteplasser, helst på tvers av generasjoner og etniske grenser. Disse møteplassene kan være i naturen eller i kulturelle omgivelser. Det er viktig at disse møteplassene har god steds kvalitet, altså er trygge, universelt utformet, fritt for støy og forurensning, hensiktsmessig og nære. At det er et balansert samspill mellom form og funksjon i omgivelsene og den enkelte kan være med på å utvikle og utforme stedet bidrar til god livskvalitet. Gode omgivelser gjør at vi føler oss vel, mens rotete og fæle omgivelser gjør oss ukomfortable. Dette er spesielt viktig i boligområdene hvor miljømessige og sosiale forhold har en vesentlig påvirkning på folks helse.

Nordisk ministerråd betrakter år 2007 som det året da majoriteten av befolkningen bor i byer, samtidig forventes det en økning til 60% i 2030. Som følger av dette stilles det nye krav til byene og dets innbyggere. Majoriteten av friluftslivet må flyttes til byene eller i utkanten av byene, noe som fører til at naturområder som parker får en større betydning fra et helseperspektiv.

Anne-Karine Halvorsen Thoren, professor i landskapsarkitektur ved Norges miljø- og biovitenskapelige Universitet, har dokumentert (i 2006) at 75% av Norges befolkning nå bor i byer og tettsteder. Samtidig i perioden 1999-2004 har 12% av grøntarealet i norske byer og tettsteder blitt nedbygget. En trend som nå er et miljøpolitisk mål om å snu. (Nordisk ministerråd, 2009)

«Menneskeheten har oppstått i urskogene og på slettene. Ørene våre er ikke skapt for de skarpe lydene fra sirenene i byen eller pipene fra mobiltelefoner og kassaapparater. De er tilpasset lyden fra rovdyr som varsler fare og vindens uling som varsler værromslag. Øynene våre ble ikke utviklet for å skjelne mellom de forskjellige gråtonene i byen, men mellom de fine, gyllne grønne og dyprøde nyansene som signaliserer moden frukt og spirende blader. Og hjernen vår ble utviklet for å sette pris på disse sansene og gi en følelse av velbehag.» (Nordisk ministerråd, 2009:112)

P. Grahn i Nordisk ministerråd, (2009:112) har identifisert 8 punkter gjennom sin forskning som mennesker søker etter i grøntområder:

1) Fylt av ro. Dette er et svært vesentlig, eksistensielt behov. Et stille sted der man kan lytte til lyd fra vindsus, vann, fugler og insekter. Følelse av andakt. En trygg plass der man slipper skrot, ugress, eller forstyrrende mennesker.

2) Uberørt. Miljøer som ser ut til å være skapt ene og alene av naturen selv. Assosiasjoner til historie, folkeviser og legender som kan inspirere vår fantasi.

Stifrie områder og mosegrodde steiner.

3) Artsrikt. Et mylder av arter, trær, blomster, fugler, sommerfugler. Ofte vann – gjerne i bevegelse.

Edens hage.

4) Romslig. Tilstrekkelig stort til at man ikke ser enden. Uten grenser i området. Gode stier. Som å komme inn i en annen verden. Havstrand eller større skogsområde.

5) Allment. En plass der mennesker kan samles. Åpent og gressbevokst. Eng eller tun. Overblikk og kontroll over hva som skjer der. Det synes å ha vært behov for slike plasser til idrett, markeder, ting o. likn. til alle tider av historien.

6) Privat. En inngjerdet, trygg plass, der man kan være for seg selv og med sine nærmeste. Der barn kan bevege seg og leke trygt. Hytte/koie eller kolonihage. Der man kan eksperimentere.

7) Sosialt. En møteplass for forlystelse, med mange avslappede og glade mennesker. Festlig ramme med blomster, lys, dans, musikk og mat.

8) Kulturelt. Inneholder symboler for vår tid, vårt verdisyn, religion, historie etc. Koplek til legender og myter og med fascinasjon for tidens gang.

Ifølge Nordisk ministerråd er det blitt gjort undersøkelse av forekomsten på disse åtte kvalitetene i tettstedenes grøntområder. Det viser seg at det er grøntområder som dekke alle kriteriene, hvorav disse er høyt verdsatt og mye brukt. I tillegg står det at disse områdene har evnen til å møte mennesket behov uansett hvilken sinnstilstand han eller hun befinner seg i.

4.7 Hageterapi

«Den moderne hageterapien i Norge, Danmark og Sverige er basert på at kontakten med naturen, eller kulturlandskapet som det i virkeligheten er, blir en del av terapien. Folk som sliter med stress får ta vare på et bed, hvor de sår frø og ser utviklingen gjennom behandlingsforløpet. Har du problemer med

angst vil kanskje finne ro i å være i et område som er plantet med busker i bakgrunnen for beskyttelse, mens det er noe vakkert de kan feste øynene på i forgrunnen. Fellesnevneren er at deltakerne får det bedre av å være utendørs, sier Sus Sola Corazon» (Hansson, 2011)

«Å luke ugress skal hjelpe mot depresjon og stress. Hageterapi er siste skrik i behandlingen av psykiske problemer» (Hansson, 2011)

Det finnes også en rekke terapihager som fokuserer på livskvalitet og helse gjennom natur. Et eksempel er Alnarps rehabiliteringshage som tilhører Sveriges landbruksuniversitet og ligger like utenfor Malmø. De tar imot mennesker som har så store problemer med mental utbrenthet og depresjoner at det går sterkt utover deres evne til koordinasjon og kroppsbevissthet. Det er 30 personer som gjennomgår kurset hvert år som foregår i løpet av 12 uker som en del av et forskings- og utviklingsprosjekt finansiert av svenske myndigheter. Resultatene fra disse kursene viser at naturområder virker forebyggende mot stress. Personene som deltar i kursene viser seg å ha behov for Grahns faktorer som går i tre faser. Først trenger man: romslig, fylt av ro, uberørt. Når man begynner å føle seg bedre søker man etter kvalitetene i fase 2 som er: Privat og artsrik. Og til slutt søker man etter det kulturelle, sosiale og allment. (Nordisk ministerråd, 2009)

Institutt for geovitenskap og naturforvaltning en del av Universitetet i København har opprett sin egen terapihage. Terapihagen har fått navnet Nacadia og utfører forskningsbasert behandling av stressrammede mennesker. Ifølge deres nettsider foregår behandlingen i naturen som basserer seg på hageterapi og andre forskningsbaserte behandlingsmetoder. Et utdrag fra nettsiden: *«Terapihaven Nacadia® er anlagt som vild skovhage i Arboretets smukke omgivelser nær Hørsholm. I designet af haven har forskerne bygget på viden om, hvordan grønne omgivelser får mennesker til at restituere, og havens udformning understøtter terapien med en række stemningsfulde retrætesteder.» (Københavns Universitet, 2014)*

I Norge er terapeutisk hagebruk knyttet til Grønn Omsorg, hvor mesteparten av behandlingen er basert på gårdsbruk, mens i Danmark handler det mer om terapien i hage eller designet rekreasjonsområdet. (Hansson, 2011) *«Grønn omsorg er aktivitet og arbeid på gården tilpasset den enkeltes behov. Tilrettelagte tilbud på gårdsbruk retter seg mot alle aldersgrupper» (Helsedirektoratet, 2014)*

4.8 En liten oppsummering og svar på forskningsspørsmål 3

Hvordan kan et grønt miljø bidra til å øke lykke og livskvalitet?

I dette kapitlet har jeg skrevet om at vi mennesker er en del av naturen og vi reagerer positivt på naturelementene rundt oss. Disse elementene kan påvirke både vår mentale og fysiske helse. Grønne og friske omgivelser strekker seg så langt at det også påvirker våre adferdsmønster og tankegang, hvor vi også kan se en sammenheng mellom kriminalitet og vold og mangel på grønne omgivelser. Denne naturen som vi er sterk avhengig av, har ingen pris og ingen økonomiske enheter kan erstatte den. Men istedenfor å ernære og skape vekst i naturen så holder menneskeheten på å ødelegge disse verdifulle omgivelsene.

Noen steder har forstått verdien bak natur og grønne omgivelser og har etablert terapihager for de som søker dette. Men vi bør ikke måtte dra langt avgårde for å finne dette. Vi som lever i Norge har natur og grønne omgivelser så langt øynene rekker, men med dagens retning viser deg seg at dette kan forsvinne om ikke noe blir gjort.

For å svare direkte på forskningsspørsmålet: *Hvordan kan et grønt miljø bidra til å øke lykke og livskvalitet? Ved å fortsette å eksistere!*

5. Analyse/Diskusjon

- *Hvorfor har penger så lite å gjøre med lykke og livskvalitet?*
- Behov og muligheter (Maslow, Nussbaum)
- Ulike filosofiske retninger
- Fysikkens lover/inflasjon
- Mann mot Gud
- Når man lurer på om det er på tide å tenke på andre ting enn penger, kan man spørre seg selv neste gang man tjener penger: «Hva skal jeg bytte min tid og arbeidskraft mot i dag?» Vet man ikke kan det være på tide.

Innledning

Formålet med dette kapittelet er å analysere og diskutere de teoriene som er blitt lagt frem i oppgaven.

Dette kapittelet er delt inn i mindre delkapitler, slik at det blir enklere å se sammenhengen mellom analysen og teorien som er blitt lagt frem tidligere i oppgaven.

I det første delkapitlet vil jeg bruke Maslows behovspyramide og Nussbaums 10 grunnleggende prinsipper som grunnlag for analysen. Gjennom disse to teoriene, vil jeg kombinert med de resterende teoriene fra psykologidelen, konstruere de koblinger som jeg har funnet ut av gjennom arbeidet med denne oppgaven.

Videre vil jeg gå mer inn på Daly og Farleys tre veiledende økonomiske spørsmål (som nevnt i teorikapitlet), og svare på disse gjennom teorien som er blitt anlagt i oppgaven.

Avslutningsvis vil jeg trekke frem og diskutere/sammenligne ulike perspektiver om fysikkens lover og inflasjon knyttet opp mot teorikapitlet.

5.1 Behov og Kapabiliteter

I dette delkapitlet kommer jeg til å gå gjennom Maslows behovspyramide trinn for trinn og koble disse sammen med Nussbaums grunnleggende kapabiliteter. Hensikten med å gjøre dette er å vise sammenhengen og eventuelt mangler mellom Maslows behov og Nussbaums kapabiliteter.

Fysiologiske behov – Disse grunnleggende behovene som mat, vann og husly kan koblet sammen med Nussbaums kapabilitet 1: å leve et liv i normalt lengde og 2: God helse, tilstrekkelig næring og ly.

Sikkerhet – Dette behovet for trygghet, knyttes sammen med kapabilitet 1, at for å leve et normalt og langt liv forutsetter at man føler seg trygg, da mangel på trygghet kan føre til psykiske og fysiske problemer som kan forkorte livskvaliteten og livet. Behovet for sikkerhet knyttes også opp mot kapabilitet 3, å være sikker mot voldelig overfall, inkludert seksuelle overgrep og vold i hjemmet.

Sosiale behov – Behovet for felleskap, vennskap og kjærlighet, knyttes mot kapabilitet 5, som evnen til å knytte følelser med andre. Kapabilitet 7 A og B, som går ut på tilhørighet og empati, samt gjensidig respekt ovenfor medmennesker. Jeg knytter det også mot kapabilitet 9, som går ut på å leke, spille og nyte fritidsaktiviteter.

Respekt – Dette behovet som går ut på selvrespekt, anerkjennelse og verdighet kan knyttes opp mot kapabilitet 7 B, som er det sosiale grunnlaget for selvrespekt og ikke-ydmykelse. Jeg kan også knytte dette opp mot kapabilitet 10 B, som går ut på å ha like rettigheter som alle andre blant annet som nevnt tidligere: å ha rett til å søke arbeid på lik linje med andre; ha frihet fra uberettigede ransaking og beslag.

Selvrealisering – Går ut på å realisere sine drømmer og oppnå opplevelser som kjennes som høydepunkter eller åpenbaringer i livet. Dette siste steget i Maslows behovspyramide kan knyttes til kapabilitet 4, som går ut på sanser, fantasi og tanker og kapabilitet 6, praktisk fornuft og muligheten til å planlegge ens liv.

Jeg vil påpeke at jeg ikke finner noe direkte tilknytting mellom kapabilitet 8. *Andre arter* (å kunne leve med bekymring for og i forhold til dyr, planter, og naturens verden.) og noen av trinnene i pyramiden. Dette kan løses ved å videreutvikle pyramiden.



Figur 6. Videreutvikling av Maslows behovspyramide

Figuren viser hvordan behovet for naturen kan plasseres i pyramiden. Ut ifra teorien jeg har gått gjennom i oppgaven anser jeg tilgangen til naturen og et grønt miljø som en nødvendig faktor gjennom hele livet. Derfor har jeg laget en simulering av natur som sirkulerer rundt hele pyramiden. Dermed får jeg koblet Nussbaum grunnleggende kapabilitet nummer 8 sammen med pyramiden.

5.2 Økonomi og prioriteringer

Tidligere i oppgaven har jeg lagt frem Daly og Farley (2011) tre kritiske veiledende spørsmål.

1. Hva er det vi søker etter?
2. Hvilke begrensede/knappe ressurser trenger vi for å oppnå det vi søker etter?
3. Hva skal prioriteres, og til hvilke omfang skal vi fordele ressursene til dette?

Gjennom å bruke teorien som er lagt frem i oppgaven kan jeg nå svare på disse spørsmålene. I denne oppgaven vil svare på spørsmål 1 være lykke og livskvalitet. For å snevre inn disse to begrepene, kan vi gå ut ifra forutsetningene at lykke og livskvalitet er basert på de tre faktorene som er:

1. Våre behov som er forklart i behovspyramiden

2. Videre trenger vi de materialistiske redskapene som hjelper oss å fungere i den moderne hverdag for eksempel: transport, telefon, datamaskin og så videre.
3. Grønne og friske omgivelser

Svaret på spørsmål to vil dreie seg om hva som trengs for å oppnå det vi søker etter. I dette tilfellet vil penger være en del av de knappe ressursene vi trenger. Men teorien viser at penger bare kan føre oss til et viss nivå og at penger egentlig ikke har noe verdi i seg selv. Det er et felles akseptert byttemiddel, som man bruker for å få det man virkelig vil ha. Det man virkelig vil ha er altså god helse, trygghet, relasjoner med andre, respekt og ulike verdier når det kommer til selvrealisering. Dette kan ikke måles opp imot penger og dermed kan en spørre seg selv: *Hva får jeg ut av å skaffe mer penger?* For noen vil penger være livsviktig og nødvendig for å forsørge seg selv og sin familie, men for andre vil mer penger ikke nødvendigvis føre til økt lykke og livskvalitet. Det kan derimot føre deg i motsatt retning om man har for mye penger.

Hva som skal prioriteres kan være basert på hver enkelte subjektive ønsker, man velger selv i hvor stor grad skal man prioritere for eksempel sosiale relasjoner, selvoppnåelse, familie eller helse.

5.3 Mine tanker om uendelig vekst, fysikkens lover og inflasjon

Verdien av våre penger er stort sett avhengig av forholdet mellom pengemengde og samfunnets evne til å produsere varer og tjenester. I min forståelse ser jeg at et land trykker penger i forhold til hvor mye varer og tjenester den produserer og dermed holder en balanse i pengesystemet. Når et land trykker mer penger enn det produserer varer og tjenester så vil inflasjon oppstå. Altså at pengene blir mindre verdt i forhold til varer og tjenester (www.snl.no, Lasted 26.11.14). Energi kan heller ikke skapes eller slettes, men den omdannes fra en energikilde til en annen, ifølge termodynamikkens lov. Når alt som eksisterer er energi, så vil dette si at jordens verdi og til og med universet, er konstant og kan ikke bli mer av. Selv om vi trekker noe opp av jorden og setter en prislapp på denne så vil vi ikke ha skapt noe mer enn det som allerede er der. Vi har bare omdannet en energikilde til en annen.

Det økonomiske systemet kan ikke vokse i det uendelig, uansett hvor mye vi erstatter utbrukte ressurser med nye. (Daly & Farley, 2011). Dette økonomiske kappløpet mellom individer og nasjoner om å skape verdier, vil jeg sammenligne med to båter som konkurrerer om hvem som klarer å trekke opp treplankene (materiale som båten er laget av) for så selge dette til hverandre. Hvor kjøperens formål er å bruke dette til å lage bål, bytte det mot fisk eller mat

fra en annen båt og bruke det som drivstoff. Som jeg kan forestille meg med dette enkle konseptet så vil båtmateriale en dag ta slutt og båten vil synke sammen med alle i denne båten. Men før det er for sent kanskje vi burde bruke båtmateriale til å lage årer til å ro med istedenfor å mate motoren som også forurensner og skaper dårlige omgivelser, lage ly mot kulden istedenfor bål og ild som kan brenne opp båten og bruke materiale til å lage fiskeutstyr istedenfor å bytte en planke mot en fisk som kun varer ut dagen? Vi blir kanskje midlertidig tilfreds og lykkelige ved å velge den enkle og korte veien, men veien mot et liv med høy livskvalitet og en trygg og langvarig reise starter med å redusere ødeleggelsene og starte med repareringen.

6. Konklusjon

Underspørsmålene som skulle bygge opp problemstillingen er, hva er våre psykologiske behov og hvordan blir vi påvirket av de psykologiske faktorene rundt oss, hvor mye penger er nødvendig for å oppnå lykke og livskvalitet og hvordan kan et grønt miljø bidra til øke lykke og livskvalitet. Våre psykologiske behov er beskrevet i kap. 2.1. hvorav behovspyramiden setter opp grunnlaget for de sentrale behovene. De psykologiske faktorene rundt oss, kan påvirke oss gjennom primingeffekten som beskrevet i kap. 2.5. Pengers påvirkningskraft på vår lykke og livskvalitet er lagt frem i kap 3.3. Gjennom ulike forskningsrapporter og hypotesen om «Threshold point» i kap. 3.5. Et grønt miljø kan bidra til å øke lykke og livskvalitet gjennom tilstedeværelse som er lagt frem i kap. 4.1. og kap. 4.5-4.7.

Gjennom svarene på disse underspørsmålene har jeg nærmet meg problemstillingen, og kort sagt kan jeg si at penger har lite å gjøre med lykke og livskvalitet på grunn av at penger først og fremst er et byttemiddel mot de tingene vi virkelig vil ha og trenger (disse tingene er forklart gjennom underspørsmålene). Disse verdiene kan bare kjøpes av penger til en viss grad og dermed kan jeg konkludere med at denne oppgaven har utført sin hensikt med å forklare nettopp: *Hvorfor penger har så lite å gjøre med lykke og livskvalitet.*

7. VIDERE FORSKNING

Den psykologiske delen er bygget mye på Maslow sin teori, men teorien mangler forskjeller på individualisme og kollektivism. Videre viser den heller ikke forskjeller på kjønn, det vil si hva som prioriteres ut ifra en manns behov og hva som prioriteres ut ifra en kvinnes behov. Det kan også nevnes at begrepet selvrealisering blir relatert til at en person skal oppnå sitt fulle potensial. Men det er mye diskusjon angående hva det fulle potensialet til et menneske er. Som for eksempel fra religiøse perspektiv.

Den økonomiske delen kan bli mer utdypende, spesielt med hensyn til Easterlin sine teorier og eventuelle kritikk mot hans teorier bør også ses nærmere på. Videre kan det utforskes andre indikatorer for økonomisk vekst sammenlignet med livskvalitet.

Den fysiologiske delen kan utdypes nærmere, spesielt med tanke på økologiske temaer. Det kan blant annet ses på hvordan et økologisk kretsløp forbedrer omgivelsene. Økologisk mat og jordbruk kan være et interessant tema og se på.

8. REFERANSELISTE

- Bastiat, F. (2009) "The Broken Window" Tilgjengelig fra: <<http://mises.org/daily/3804/The-Broken-Window>> hentet: 26.11.12
- Brinkworth, G, Buckley, J, Noakes, M, Clifton, P, Wilson, C (2009) "Long-term Effects of a Very Low-Carbohydrate Diet and a Low-Fat Diet on Mood and Cognitive Function" Tilgjengelig fra: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1108558> Hentet: 28.11.12
- Center of Salutogenesis. (u.d.). Salutogenesis. <http://www.salutogenesis.hv.se/eng/Salutogenesis.5.html>.
- Costanza, R. (2010, Mai). WHAT IS ECOLOGICAL ECONOMICS? <http://insights.som.yale.edu/insights/what-ecological-economics>.
- Cordell, K.H., Tarrant, M.A., McDonald, B.L & Bergström, J.C. (1998). How the Public views Wilderness: More Results from the USA Survey on Recreation and the Environment. *International Journal of Wilderness*, 4(3), 28-31.
- Daly, H and Farley, J. (2011) *Ecological Economics, Second Edition: Principles and Applications*
- Diener, Ed, Seligman Martin E.P.(2004): *Beyond Money, Toward an economy of Well-being, Psychological Science in the Public Interest*, Vol. 5 No. 1
- Diener, E, Lucas, R, og Scollon, C (2006) *Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being. American Psychologist*, Vol 61(4), May-Jun 2006, 305-314
- Easterlin, R. 1974 *Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence; University of Pennsylvania*
- Espedal, G (2007) *Støy på helsen løs* Tilgjengelig fra: <http://www.aftenposten.no/fakta/innsikt/Stoy-pa-helsen-los-6582988.html> Hentet: 02.11.12
- Grahn, P. (1993). *Planera för batter hälsa! – om sambandet mellan gröntområden och hälsa. I kullinger, B. och Strömberg, U-B. (1993), red., Planera för en bärkraftig utveckling. T26:1993. Stockholm: Byggforskningsrådet.*
- Greenberg, M. (2012) *Is Money the Secret to Happiness?*. Tilgjengelig fra: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201209/is-money-the-secret-happiness> (Hentet: 01. nov 2012).
- Hansson, E. (2011, Juli 19). *Uti vår hage.* http://www.dagbladet.no/2011/07/19/magasinet/hage/psykisk_helse/depresjon/17366253/.
- Helsedirektoratet. (2014, Oktober 8). *Grønn omsorg.* <http://www.helsedirektoratet.no/helse-og-omsorgstjenester/omsorgstjenester/aktiv-omsorg/Sider/gronn-omsorginn-pa-tunet.aspx>.
- HHS Poverty Guidelines Tilgjengelig fra: <http://aspe.hhs.gov/poverty/12poverty.shtml> (hentet:01.11.12)
- Ingebrigtsen, S. og Jakobsen, O.D. (2004). *Økonomi, natur og kultur.* Oslo: Abstrakt Forlag.
- Ingebrigtsen, S og Jakobsen, O.D (2007) *Circulation Economics Theory and Practice.* Oxford: Peter Lang
- Jahncke, H (2012) *Cognitive Performance and Restoration in Open-Plan Office Noise*
- Marano, H (2004) "Vitamins: Busy B's" Tilgjengelig fra: <http://www.psychologytoday.com/articles/200407/vitamins-busy-bs> Hentet: 28.11.12
- Kahneman, D. (2013). *TENKTE, FORT OG LANGSOMT.* OSLO: PAX FORLAG.
- Københavns Universitet. (2014, 08 07). *Terapihaven Nacadia®.* <http://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/>. Hentet fra <http://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/>

Liverød, S. R., & FitzGerald, S. L. (2009). *webpsykologen.no*. Hentet fra <http://www.webpsykologen.no/artikler/psykologi-i-kultur-og-samfunn/naturen-paavirker-menneskets-mentale-helse/>

Maslow, A.H. (1943) A Theory of Human Motivation, *Psychological Review* 50, 370-96.

Max-Neef, M. 1995: Economic growth and quality of life: a threshold hypothesis

Mclaughlin, L (2010) "Eat to Beat" Tilgjengelig fra:

<http://www.self.com/fooddiet/2010/04/foods-that-make-you-feel-good> Hentet: 28.11.12

Meinich, P. (2014). *www.snl.no*. Hentet fra <https://snl.no/penger>

Nasjonalt råd for ernæring (2011): kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer

Nordisk ministerråd. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykisk helse*.

Miljøverndepartementet.

Nussbaum, M. S. (2003). Capabilities as fundamental entitlements: Sen and social justice. *Feminist Economics*, ss. 33-59.

Næss, A. (1999). *Livsfilosofi - et personlig bidrag om følelser og fornuft*. Oslo: Universitetsforlaget.

OECD (2011) How's life? Measuring Well-being

Pileberg, S (2011) tilgjengelig fra: <http://www.cicero.uio.no/fulltext/index.aspx?id=9337> (hentet:01.11.12)

Polansky, J (1997) "How Food Affects Your Mind Body And Spirit" Tilgjengelig fra:

<http://www.personalhealthdynamics.com/How%20Food%20Affects%20Your%20Mind,%20Body%20&%20Spirit.htm> hentet 27.11.12

Regjeringen.no. (2009). Funksjonsevne – capability approach.

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/fin/dok/nouer/2009/nou-2009-10/18/3/3.html?id=568519>.

Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/fin/dok/nouer/2009/nou-2009-10/18/3/3.html?id=568519>

Rippel, H. (2009, September 18). The Beginning of Positive Psychology.

<http://www.optimalfunctioning.com/psychology/beginning-positive-psychology.html>.

Sciencedaily.com, Lasted 23.10.14. (2009, Februar 19). Science Suggests Access To Nature Is Essential To Human Health.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090217092758.htm>.

Sen, A. (2008). Capability and Well-Being. I D. M. Hausman, *The Philosophy of Economics* (ss. 270-293). Cambridge University Press.

Social Security Administration. (2013). National Average Wage Index.

<http://www.ssa.gov/oact/cola/AWI.html#Series>.

Statistisk sentralbyrå (2012) <http://www.ssb.no/regnskap/> (hentet: 29.11.12))

Thorén, A-K.H., Guttu, J. og Pløger, J. (1998). Utearealer i boligområder. Bruk og Betydning. En kunnskapsoversikt.

Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes. In S. R. Kellert & E. O.

Wells, T. (Lastet: 20.11.2014). Sen's Capability Approach. <http://www.iep.utm.edu/sen-cap/>.

www.climateandweather.net, Lasted 24.04.13. (u.d.). Global Warming.

<http://www.climateandweather.net/global-warming/global-warming.html>.

Wilson, E., The biophilia hypothesis (pp. 73–137). Washington, D.C.: Island Press.

Wong, C (2012) "Depression Remedies" Tilgjengelig fra:

<http://altmedicine.about.com/od/healthconditionsatod/a/Depression1.htm> Hentet 28.11.12

