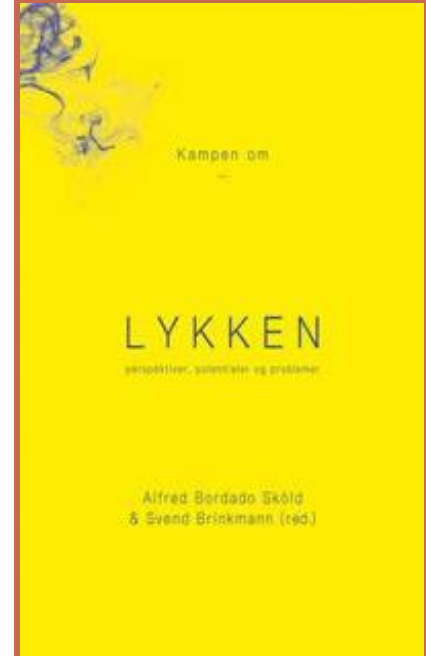


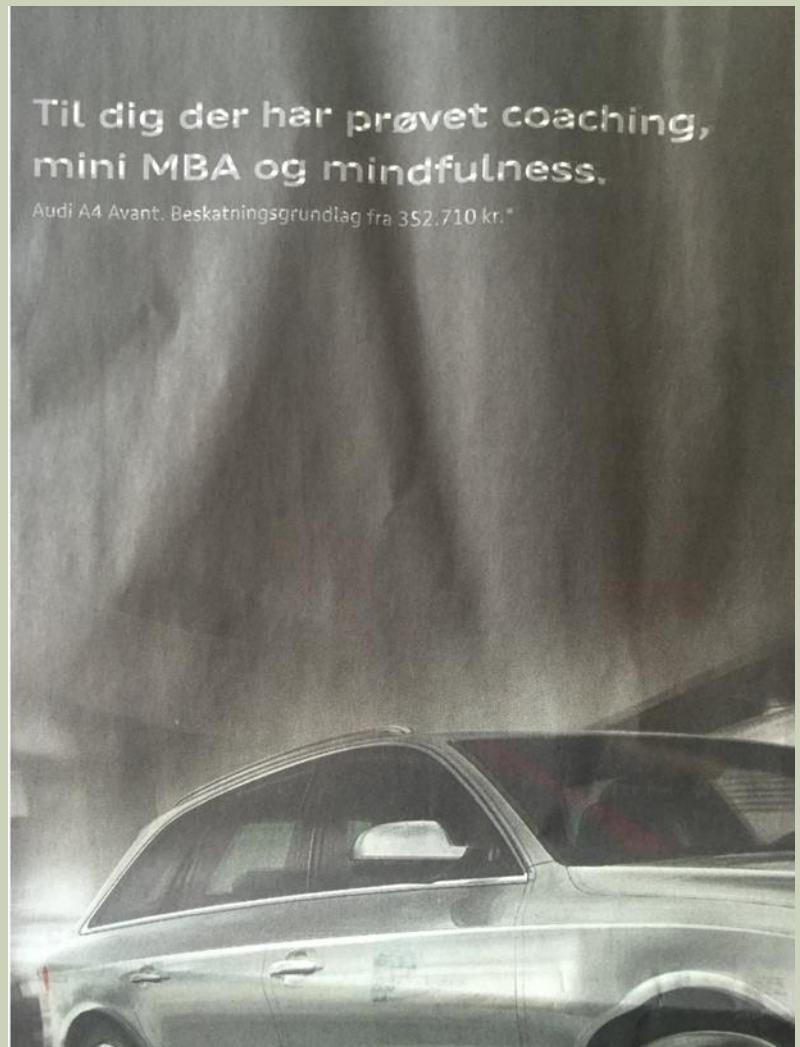
HVAD ER LYKKEN?

SVEND BRINKMANN
PROFESSOR I PSYKOLOGI
AALBORG UNIVERSITET
SVENDB@HUM.AAU.DK

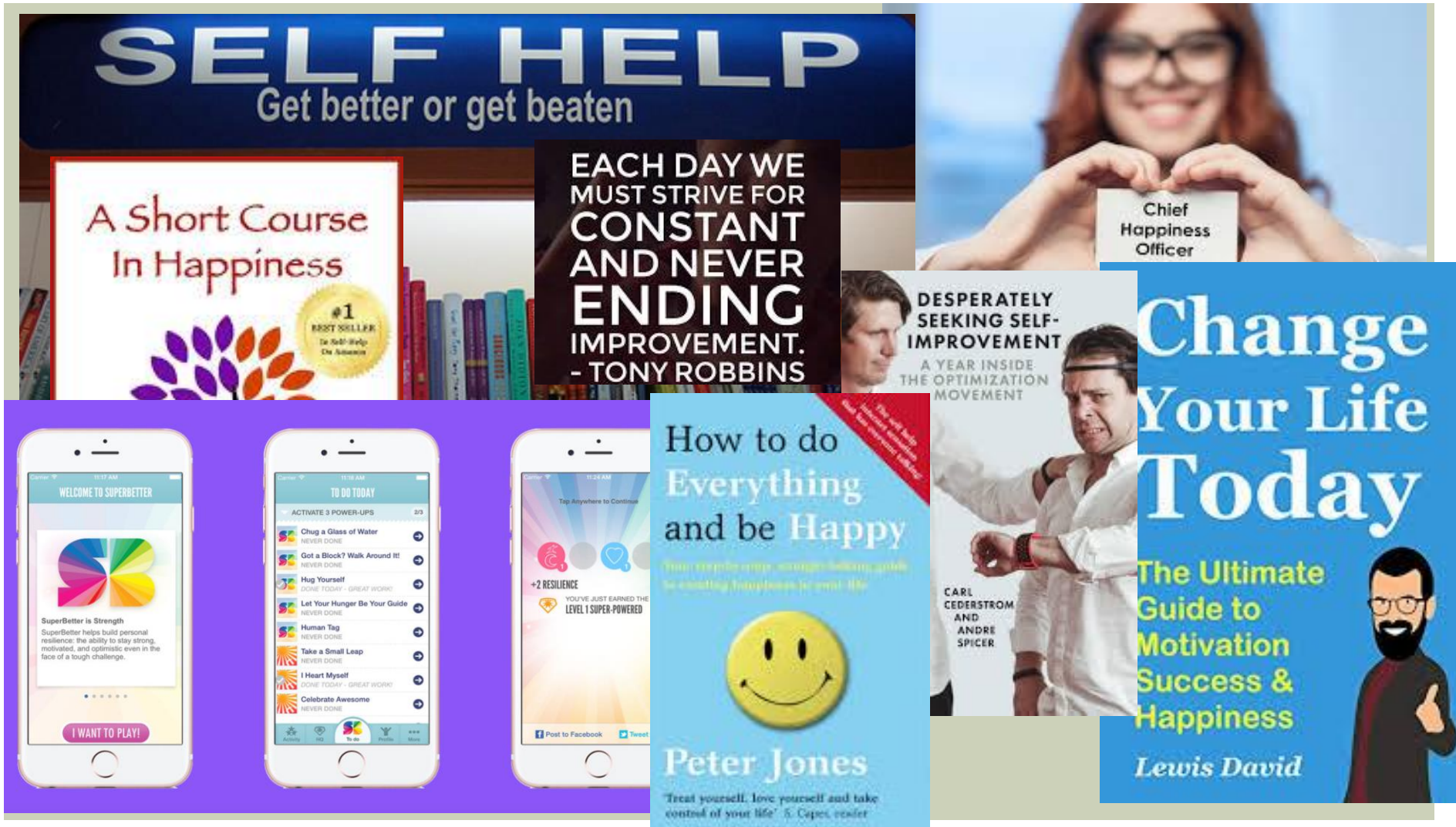


SAMFUNDSMÆSSIGE BETINGELSER FOR DISKUSSIONEN OM DET LYKKELIGE LIV

- Individualisering
- Sekularisering
- Inderliggørelse
- Patologisering
- Instrumentalisering
- Social acceleration



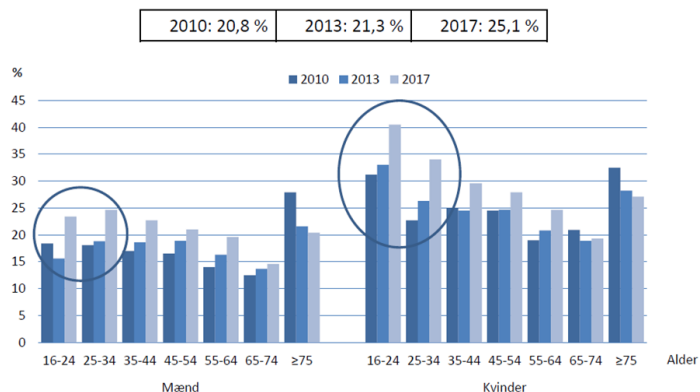
LYKKEINDUSTRI OG TVANGSLYKKE?



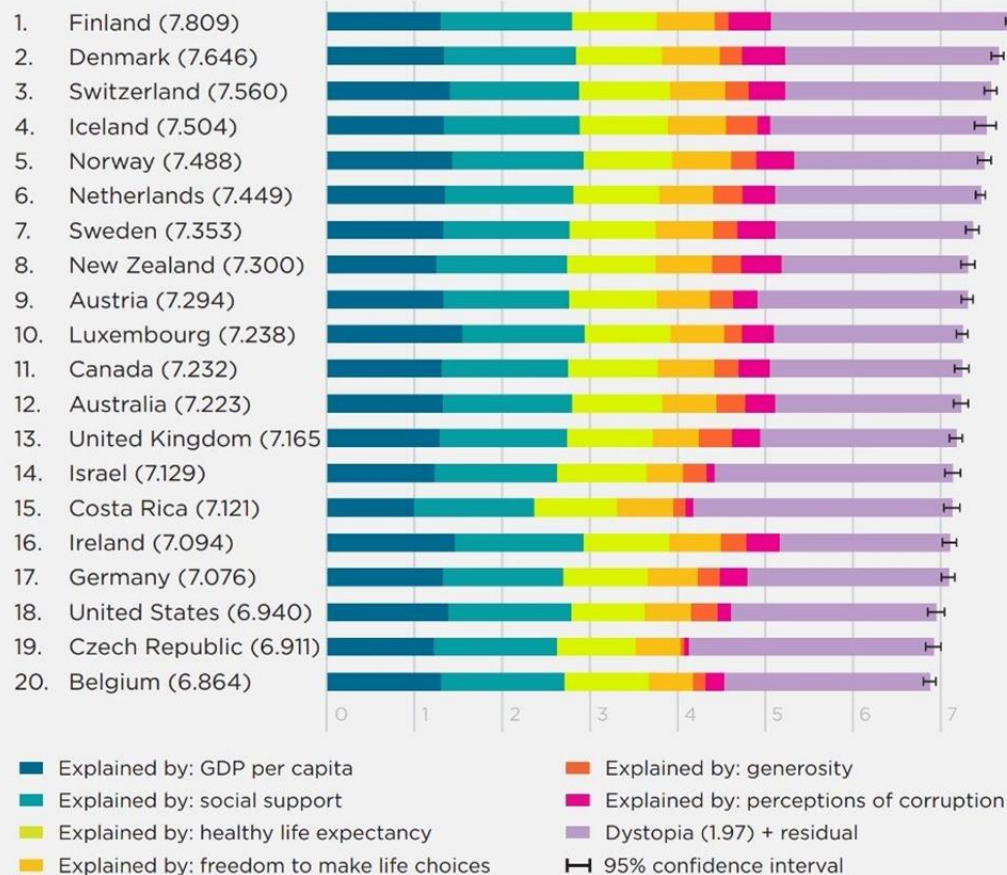
DET DANSKE LYKKEPARADOKS



Udvikling – Højt stressniveau



Ranking of Happiness 2017-2019



HVAD GØR OS LYKKELIGE?

Happiness in Different Activities (fixed effects regression model)

Happy (0-100) Activities (in rank order)	Coefficient	t
Intimacy, making love	14.20	(44.4)
Theatre, dance, concert	9.29	(29.6)
Exhibition, museum, library	8.77	(25.0)
Sports, running, exercise	8.12	(45.5)
Gardening, allotment	7.83	(22.8)
Singing, performing	6.95	(17.5)
Talking, chatting, socialising	6.38	(75.2)
Birdwatching, nature watching	6.28	(11.4)
Walking, hiking	6.18	(37.0)
Hunting, fishing	5.82	(3.98)
Drinking alcohol	5.73	(54.0)
Hobbies, arts, crafts	5.53	(22.5)
Meditating, religious activities	4.95	(11.2)
Match, sporting event	4.39	(15.2)
Childcare, playing with children	4.10	(19.4)
Pet care, playing with pets	3.63	(17.1)
Listening to music	3.56	(27.6)
Other games, puzzles	3.07	(11.1)
Shopping, errands	2.74	(25.1)
Gambling, betting	2.62	(2.82)
Watching TV, film	2.55	(36.3)
Computer games, iPhone games	2.39	(18.4)
Eating, snacking	2.38	(37.1)
Cooking, preparing food	2.14	(22.0)
Drinking tea/coffee	1.83	(18.4)
Reading	1.47	(13.3)
Listening to speech/podcast	1.41	(9.62)
Washing, dressing, grooming	1.18	(11.5)
Sleeping, resting, relaxing	1.08	(11.4)
Smoking	0.69	(3.16)
Browsing the Internet	0.59	(6.13)
Texting, email, social media	0.56	(5.64)
Housework, chores, DIY	-0.65	(-6.59)
Travelling, commuting	-1.47	(-16.2)
In a meeting, seminar, class	-1.50	(-9.01)
Admin, finances, organising	-2.45	(-14.2)
Waiting, queueing	-3.51	(-22.7)
Care or help for adults	-4.30	(-7.75)
Working, studying	-5.43	(-44.0)
Sick in bed	-20.4	(-67.9)

LYKKEN GENNEM TIDEN

	Førmoderne	Moderne	Postmoderne
Lykkebegreb	Noget at leve op til	Noget at opleve	Noget at udleve
Eksempler på lykkens filosofier	Dydsetik	Utilitarisme	Eksistentialisme og selvrealisering
Lykken i praksis	Skæbne og nåde	Social ingeniørkunst	Lykkeindustri
Mening og værdi	Åbenbaret	Fundet	Valgt
Samfundsmæssig baggrund	Æreskultur, landbrugssamfund	Industrisamfund	Forbrugersamfund

HVAD KAN DET IKKE BETALE SIG AT GØRE?

1. Tjen flere penge (over en vis grænse)
2. Forbliv sund (oplevet sundhed er vigtigst)
3. Tag en lang uddannelse
4. Skift race eller flyt til et solrigt klima

■ Kilde: Martin Seligman

HVAD KAN BETALE SIG AT GØRE?

1. Lev i et rigt og velfungerende demokrati (stærk effekt)
2. Gift dig (robust effekt – måske ikke kausal)
3. Undgå negative begivenheder (kun moderat effekt)
4. Få et stærkt socialt netværk (robust effekt – måske ikke kausal)
5. Bliv religiøs! (moderat effekt)

■ Kilde: Martin Seligman

LYKKENS LAG

Det meningsfulde liv (større værdier)



Det gode liv (brug af signaturstyrker)



Det behagelige liv (positive emotioner)

(Kilde: Martin Seligman)