

Centrum för Barnkulturforskning
Stockholms universitet
Magisteruppsats
Ht 2011
Handledare Ragnar Ohlsson
Examinator Karin Helander

BARNES TANKAR OM LYCKA

En kvalitativ undersökning av barns subjektiva uppfattning om lycka

Nina Andersson Tallec

ABSTRACT

Institution: Centrum för barnkulturforskning, Institutionen för barn- och ungdomsvetenskap, Stockholms universitet
Adress: 106 91 Stockholm
Telefon: 08-16 20 00 vx

Handledare: Ragnar Ohlsson
Examinator: Karin Helander
Typ av uppsats: Magisterkurs 30 hp, examensarbete 15 hp
termin: HT 2011
Titel: Barns tankar om lycka - *En kvalitativ undersökning av barns subjektiva uppfattning om lycka.*
Författare: Nina Andersson Tallec, ninatallec1@gmail.com
Telefon: 0709-42 83 54

Sammanfattning:

Denna studie syftar till att undersöka vad lycka är och betyder för barn, enligt hypotesen att lyckan tenderar vara en central del i livet, där barns föreställningar kan tänkas ligga närmre psykologernas uppfattningar om lycka än filosofernas, då dessa de senares uppfattningar är mer komplicerade och mångdimensionella. Ansatsen är att jämföra barns uttalanden med forskningsrön kring lycka. Studien har sin utgångspunkt i ett filosofiskt frågeställande förhållningssätt, med den positiva psykologin som ram. Undersökningen presenteras i form av en deskriptiv studie av 121 barns reflektioner kring lycka. Den är huvudsakligen disponerad kring tre centrala delar: Vad lycka är, vilka förutsättningarna är för att bli och vara lycklig samt vad som medverkar till individens lycka. Studiens resultat visar till stor del på ett bekräftande av tidigare forskning. Barnens tankar om lycka är tätt sammanhängande med livsbejakande positiva känslor. Resultaten visar på vikten av det outhärliga i nära relationer samt individens behov av aktivitet. Ytterligare visar resultaten på att människans inre upplevelser samt den egna inställningen inverkar på individens upplevelse kring lycka mer än vad påverkan från de omgivande yttre omständigheterna gör. Barnen uttrycker också i motsvarighet till flertalet vetenskapliga studiers utfall, att lyckans betydelse är så högt värderad att den i övervägande antal fall ses vara skäl till att leva. I studien redovisas också relativt nya resultat inom neurobiologisk forskning samt inom den positiva psykologins fält avseende lycka. Dessa visar på den tämligen entydiga slutsatsen att den mänskliga lyckonivån skapas och är påverkbar genom individens egna ageranden samt inre påverkan av de mentala processerna, hela livet. Studiens resultat visar att barnens uppfattningar inte befinner sig nära psykologernas resonemang, vilket inledningsvis var studiens antagande, utan snarare överensstämmer dessa med filosofernas tankegångar.

Nyckelord

Lycka, glädje, meningsskapande, njutning, lust, positiv psykologi, positiva känslor, livstillfredsställelse

Inledande bakgrund

När jag var liten fanns det ett kolaträd vid vårt sommarhus.

Det växte kola ibland i trädet. Helt plötsligt, man visste aldrig när, så fanns det kolor, överallt i hela trädet. Det var underbart.

Det tog lång, lång tid innan jag blev så stor att jag förstod att det där magiska kolaträdet faktiskt inte riktigt fanns i verkligheten.

Men hur skulle jag få ihop det med min verklighet, där trädet alltid funnits?

Efter mycket funderande, så sparade jag det helt enkelt.

Tacksam och glad över lyckan jag haft att växa upp i en familj som gjorde kolaträd verkliga.

Det tog också lång tid innan jag insåg att livet inte var så här för alla.

Kanske är det därför tankar kring lycka intresserar mig. Reflekterandet kretsar kring hur livet kan skapa goda förutsättningar tidigt hos individen. Möjligheten att människan erhåller de redskap som kan underlätta att hantera livet konstruktivt samt åstadkomma subjektiv lycka. Familjens dagliga vandringar till sjön på sommaren skapar en stig till badplatsen. Vi kliver inte ut i skogen utan vandrar samma väg varje år. De neurobiologiska stigarna i hjärnan kan trampas upp i början av livet, så att människan sedan slinker kring med lätthet i glädjens och lyckans sällsamma spår, eller om så inte var fallet, pekar forskning idag på potentialen till föränderlighet hela livet, genom vårt agerande, våra inställningar och därmed våra mentala processer.

Och så som ett slut här i början på uppsatsen, innerligt varmt Tack till Ragnar Ohlsson, för absolut oundgänglig och ovärderlig vägledning under arbetet! Jag vill även tacka Karin Helander för allt stöd och ypperlig hjälp samt Manilla Ernst för all skarp och värdefull läsning! Slutligen stort tack till de pedagoger samt alla barn som delade med sig av sina tankar.

Innehåll

INLEDNING

Uppsatsens syfte och frågeställningar.....	3
Disposition.....	3
Definitioner av lycka.....	4

LYCKOFORSKNING INOM POSITIV PSYKOLOGI

Inledning.....	6
Vad är lycka?	7
Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig.....	8
Vad medverkar till individens lycka?.....	9
Sammanfattningar positiv psykologi inom lyckoforskning.....	10

LYCKOFORSKNING INOM FILOSOFI

Inledning.....	11
Vad är lycka?.....	11
Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig?.....	13
Vad medverkar till individens lycka?	13
Sammanfattning filosofi inom lyckoforskning.....	14

METOD OCH MATERIAL

Hermeneutik.....	15
Barnperspektiv.....	15
Val av metod.....	16
Datainsamling.....	17
Etiska överväganden.....	19

RESULTAT OCH ANALYS

Sexåringarnas reflektioner.....	21
Vad är lycka?	21
Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig?.....	26
Vad medverkar till individens lycka?	29

Nioåringarnas reflektioner	32
Vad är lycka?	32
Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig?.....	34
Vad medverkar till individens lycka?	37

SAMMANFATTANDE RESULTATDISKUSSION

Skillnader mellan sex- och nioåringar.....	39
Individens upplevelser.....	40
Fokus på samhället.....	40
Tankar för framtida problematisering.....	41
 Käll- och litteraturlista.....	 42

INLEDNING

Uppsatsens syfte och frågeställningar

Sedan länge, historiskt sett, ägnar människan mycket tid åt en evigt pågående strävan efter lycka. Då kan det tyckas intressant som forskningsuppgift att undersöka om en ökad medvetenhet om vad lycka är och vad som krävs för att vi skall bli samt vara lyckliga, är förutsättningar för att bli lyckliga. Syftet i föreliggande studie är att undersöka barns subjektiva uppfattning om vad lycka är och betyder för dem. Studien jämför barnens och forskningens uppfattningar kring lycka.

För att ge en överskådlig klarhet delas studien in i de tre olika frågeställningarna:

-Vad är lycka?

-Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig?

-Vad medverkar till individens lycka?

Varken barnen eller forskarna håller strikt isär dessa olika frågeställningar, men jag har önskat försöka mig på en sådan uppdelning för en ökad tydlighet. Med utgångspunkt i ett filosofiskt frågeställande förhållningssätt och med den positiva psykologin som ram jämförs barns och forskares uppfattningar om lycka i dessa tre avseenden. Den här studien utgår från hypotesen att lyckan är en central del i livet. En hypotetisk utgångspunkt är att barnens uppfattningar ligger närmare psykologernas uppfattningar om lycka än filosofernas, eftersom de senares uppfattningar är mer komplexa och mångdimensionella och kräver ett mer avancerat resonemang kring existentiella frågor som moral och livets mening.

Studien genomfördes under våren 2011 i en grundskola i Stockholms innerstad.

Undersökningen baseras på intervjuer med 121 barn i sexårsverksamheten samt årskurs tre, där jag deltagit som intervjuare och observatör. Fördelningen har varit sex grupper vid skilda tillfällen. En pedagog från skolan har vid varje sammankomst deltagit. Barnen har i samband med undersökningen avslutningsvis fått teckna lycka.

I studien ingår också en analys av Kamratpostens rikstäckande fråga om lycka. Frågan som ställdes var: ”mejla och skriv för att berätta vad lycka är till redaktionen. Vad är det som gör just dig lycklig?” (Kamratposten, Nr 7, 2010). Kamratpostens läsekrets består huvudsakligen av barn i åldern 8 – 15 år. Frågan i KP belyser främst undersökningens första fråga: Vad är lycka?

Disposition

Uppsatsen disponeras genomgående enligt de tre centrala frågeställningarna. Inledningsvis följer en definition av lycka, åtföljd av en teoretisk ram med mer djupgående beskrivningar, där tidigare forskning inom psykologisk samt filosofisk lyckoforskning presenteras.

Referaten från forskningen presenteras enligt de tre nämnda frågeställningarna. Efterföljande kapitel ägnas åt barnens uttalanden, även dessa upplagda efter de tre frågeställningarna som presenteras åldersindelad. Den avslutande delen innefattar en sammanfattande diskussion avseende individens upplevelser, fokus på samhälle, skillnader hos sex- och nioåringar samt tankar för framtida problematisering. I denna sammanfattande del jämförs barnens svar med forskningen avseende de tre frågeställningarna.

Definitioner av lycka

Det existerar inte någon entydig eller endast en definition av vad lycka är som skulle kunna utesluta alla andra. För en berikad och fördjupad förståelse behöver begreppet ses ur en mängd olika perspektiv beroende på aktuell kontext. För att ge några exempel att ha med sig i läsningen om vad lycka kan vara, följer här ett urval av definitioner som kan vara relevanta i den här studien. Inledningsvis har Nationalencyklopedien en definition på termen olycka men däremot inte en förklaring på lycka som begrepp avseende en känsla, vilket är intressant att notera. Här citeras utdrag från uppslagsverket om vad som sägs om dessa båda begrepp: ”Olycka- olycksfall, olyckshändelse, händelseförlopp med många orsaker som oavsiktligt leder till skador på människor, materiel, eller miljö” (Nationalencyklopedien, 1994:432-433). Lycka beskrivs så med ett flertal innebörder, ingen särskilt klagörande men de möjligen intressanta att läsa för den här textens område är följande:

”En folkloristisk term; I fråga om fornnordiska förhållanden den övernaturliga kraft eller makt som vissa människor blivit delaktiga av och som garanterar deras framtid.

- Ett egocentriskt begrepp som förekommer i ålderdomliga bonde- och fiskarmiljöer, där den egna boskaps-och fångstlyckan är en ständigt hotad tillgång. Man talar om boskapslycka, smörlycka, fiskelycka, jaktlycka. Grannens framgång kan leda till misstankar om magisk manipulation av den gemensamma resursen och till anklagelser för trolldom och häxeri. I detta sammanhang spelar föreställningen om avunden som en förgörande kraft en viktig roll” (Nationalencyklopedien, 1993:516).

Enligt det nutida Wikipedia är definitionen: ”Lycka är en känsla av varaktigt välbehag. Under de senaste decennierna har ett forskningsfält växt fram, lyckoforskning, som undersöker vad som skapar lycka i människors liv.”

([http://sv.wikipedia.org/wiki/Lycka_\(olika_betydelser\).2001-01-27](http://sv.wikipedia.org/wiki/Lycka_(olika_betydelser).2001-01-27)).

Lycka beskrivet ur ett världsomfattande perspektiv presenteras av WHO. World Health Organization ansvarar inom FN för globala hälsofrågor och uttrycker sin syn på strävan efter

lycka ur ett hälso- och fattigdomsperspektiv, på följande vis: “Nothing is as important to mankind as leading a healthy life free from starvation. Health and poverty reduction is the starting point for the happiness of mankind. Let us all work toward achieving this goal”. (ww.who.int/mediacentre/events/2004/wha57/kimdaejung/en/, 2011-03-16).

Forskare från skilda områden som förekommer i studien har även de sina definitioner av lycka. Några särskilda vill jag nämna, vars tankar ligger till grund för mina reflektioner. Väsentlig avseende inspiration och moderna framtidsvisioner är företagsekonomen Michael Dahlén, på Handelshögskolan i Stockholm. Dahlén beskriver lyckan som de exalterande förhöjda ögonblicken i livet med att lyckan är ”ett gupp i vägen” i *Nextopia. Livet, lyckan och pengarna* (Dahlén, 2008:89) samt att det är en omöjlighet att vara konstant lycklig, men däremot möjligt att vara nöjd med livet och sin situation. Han definierar lyckan för individen med att inget tar slut, att människan är på ständig väg framåt, in i framtiden med sina förväntningar, sin konsumtion och den ständiga tanken på vad som kommer sen, även efter döden. Avseende den positiva psykologins forskningsfält inom lyckoforskningen kommer studien att stödja sig på forskning från skilda områden, exempelvis Dalai Lama, Sonia Lybomirsky, Mihly Csikzentmihalyi, Martin Seligman, Tal Ben-Shahar, Ed Diener, Amartya Sen samt filosoferna Sisela Bok och Bengt Brulde, för att nämna några. Dessa forskares slutsatser pekar alla på en sammanfattande beskrivning av lyckan som ett lustfyllt, tillfredställande, närvarande och samtidigt ett meningsfullt gott liv, där nära relationer och individens engagemang och delaktighet i ett större socialt sammanhang är essentiellt, allt grundlagt på personligt förankrade inre val.

LYCKOFORSKNING INOM POSITIV PSYKOLOGI

Inledning

Positiv psykologi är en relativt ny och snabbt växande vetenskaplig domän inom det psykologiska området, som fokuserar på att studera de positiva upplevelserna lycka och subjektivt välbefinnande. Ämnesområdet introducerades som forskningsdisciplin av bland annat förgrundsgestalten inom området Martin Seligman i slutet på 1990-talet. Sedan dess har Seligman bedrivit forskning tillsammans med andra ledande forskare som Mihaly Csikszentmihaly samt Ed Diener. Forskningen fokuserar på det positiva istället för det som hittills varit vanligast inom psykologin, att fokusera på problemrelaterad forskning. Inledningsvis avsåg forskningen att motverka depression, då upptäckter visat att de delar av hjärnan som är aktiva när vi tänker oss positiva framtidsscenarier är desamma som tonas ner vid depression (Lybomirsky, 2007:61-62). Inom detta område är en av de ledande och framstående forskarna idag Sonya Lybomirsky. Idag används den positiva psykologin i ett bredare perspektiv för att höja den upplevda livskvaliteten. Positiv psykologi innefattar att lyfta medvetenheten hos individen om möjligheten att styra de egna inre mentala processerna, delvis i syfte att förebygga problem innan behovet av behandling uppstår. Inom den positiva psykologin används orden lycka och well-being ofta synonymt. Lyckan ses här bestå av tre komponenter: det njutningsfulla livet, det engagerade livet och det meningsfulla livet (Seligman, 2007:284). Det njutningsfulla livet innefattar individens möjligheter att känna tacksamhet och förlåtelse, vilka kan öka de positiva känslorna inför många områden, både i det förflutna och i nuet. Inför framtiden är optimism och hopp bidragande orsaker till känslan av lycka. Det engagerade livet innebär individens subjektivt valda aktiviteter, där fullt engagemang krävs, vilket leder till känslor av tillfredställelse. Här ingår delar som generositet, uthållighet, kreativitet, eller till och med aktiviteter som inte är odelat positiva, som i exempelvis, hård nästan smärtfylld träning inför en tävling. Det meningsfulla livet omfattar ett större sammanhang. Sociala arenor där varje individs sätt att använda sin kunskap och sig själv i relation till andra är centralt. Detta kan vara att ingå i familjen, politiken, kyrkan eller andra samhällsliga omständigheter (Seligman, 2007: 185).

När det gäller lyckoforskning ställs genomgående några centrala frågor av forskarna; Vad innefattas i en subjektiv individuell lyckouppfattning? Vad påverkar lyckan? Vad skänker mening i livet? Överensstämmande slutsatser är att upplevelsen av lyckan påverkas av inre orsaker snarare än av de yttre faktorer som finns i individens livskontext, även om de yttre inte är utan påverkan. Detta är sammanhängande med den egna attityden (positivt livsbejakande) vilken anses skapa förutsättningar för lycka. Slutligen finns en genomgående

värdering i de olika forskningarna, den att lyckan värderas högt. Så högt att den ofta beskrivs som skäl att leva och själva livsändamålet. I den följande texten presenteras ett urval av resonemang från ett flertal forskare som verkar inom den positiva psykologin samt lyckoforskningen.

Vad är lycka?

Dalai Lama presenterar tankar kring konsten att vara lycklig, där individen själv ”utvecklar insikt om de bästa källorna till lycka och ställer upp sina prioriteter i livet på grundval av dessa källor” (Cutler, 1999:289). Dalai Lama gör en distinktion mellan religion och andlighet, där han jämnställer andlig dimension i livet med mental utvecklingsprocess. För att uppnå ett fullt och tillfredställande liv krävs inre disciplin samt att individen förändrar destruktiva mentala tillstånd till konstruktiva positiva sinnestillstånd. Således för att definiera lyckan:

- ett eget subjektivt individuellt val av livsväg och sysselsättning.
- samt var och ens eget individuella oupphörliga arbete, mentalt såväl som reellt agerande, för att skapa detta konstruktiva liv och leverne.

De här beskrivningarna av lyckans beståndsdelar hittar man även hos Sonja Lyubomirsky, professor i psykologi som under många år ägnat sig åt att undersöka just lyckan, ur ett psykosocialt perspektiv. Hon har forskat på vad som gör oss lyckliga och är verksam vid UCLA Riverside, USA. Lyubomirsky presenterar tankar och analyser, baserade på vetenskapliga underökningar i *Lyckans verktyg - en vetenskaplig guide till lycka* (2007). Hon menar att människan föds med ett genetiskt arv. Lyubomirskys grundtes är att 50 procent av vår förmåga till lycka är genetiskt bestämd, vi föds med en viss grundnivå för lycka. 10 procent beror på yttre omständigheter och ren slump såsom partner, ekonomi och dylikt, och 40 procent kan man påverka själv (Lyubomirsky 2007:27). Alltså kan en relativt stor del påverkas genom individens eget inre och yttre arbete i livet.

Psykologiprofessorn Mihaly Csikszentmihalyi stödjer teorierna kring att individen själv skapar och genererar lycka genom sitt eget agerande, beteende samt av de val som görs. Han har arbetat med att undersöka de positiva och normala sidorna av livet. Särskild uppmärksammas är han för sitt arbete med optimala upplevelser, ett tillstånd Csikszentmihalyi använder sig av begreppet Flow för att beskriva. Han behandlar i *Flow – Den optimala upplevelsens psykologi* (1996) hur individen kan lära sig att med egen kraft skapa sin egen lycka oberoende av yttre omständigheter.

Liknande definitioner hittar man även hos Martin Seligman, professor i positiv psykologi vid University of Pennsylvania, USA. Han beskriver i boken *Verklig Lycka* (2008)

glädjens tre beståndsdelar som mening, lust och engagemang. Han beskriver individens möjlighet och nödvändighet att använda något han benämner som signaturstyrkor. Detta är ett förstärkande av de goda egenskaper varje person redan förfogar över. I likhet med Dalai Lamas tankar menar Seligman att detta innefattar att identifiera, utveckla och odla styrkorna, för att sedan använda dessa individuella styrkor i livets alla stora områden som arbete, kärlek och föräldraskap samt i att hitta en individuell mening (Seligman, 2008:132). Man hittar även överensstämmande definitioner hos Harvard-professorn Tal Ben-Shahar i *Lyckligare, den största belöningen i ditt liv* (2008), där Ben-Shahar beskriver lyckans ingredienser som individens åtnjutande av positiva känslor när livet och dess åtaganden är självvalda och upplevs meningsfulla och lustfyllda, i den stora helheten. Detta gäller även om motgångar och sorg kan finnas ibland (Ben-Shahar, 2008: 53). Ytterligare resultat som visar på liknade slutsatser är psykologen och lyckoforskaren Ed Dieners forskningsresultat. Diener har genomfört en av världens största undersökningar om lycka i 152 länder och han påvisar det centrala i individens sökande efter situationer som ger lyckliga upplevelser. Han pekar även på vikten av att fokusera på det lyckliga och lyfta fram dessa delar i livet, mer än de olyckliga. Diener presenterar forskningsresultat i *Happiness. Unlocking the mysteries of psychological wealth* (2008), där komponenter för lyckan undantagslöst består av nära sociala relationer samt aktivitet hos individen. Men även innefattar betydelsen av individens önskan och strävan att lära nytt och söka efter subjektivt upplevda lyckobringande upplevelsestunder (Diener, 2008:138ff).

Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig?

Tal Ben-Shahar presenterar förutsättningarna för att bli och vara lycklig med komponenterna att vara behövd, ingå i nära relationer och större sociala samhälleliga sammanhang, samt vara verksam, helst med aktiviteter som baseras på reflekterade egna val av aktivitet. Tal Ben-Shahar lägger stor vikt vid att lyckan bör ses som den yttersta valutan och att vi idag har värderingar som inte främjar möjligheterna att bli lycklig i tillvaron. Dagens västerländska syn innebär i stort att värdera pengar och framgång som måttstock. Detta kan enligt forskningens resultat inte göra individen lycklig (Ben-Shahar 2008:186). Dessa definitioner avseende lyckan sett ur en samhällsaspekt styrks av journalisten Stefan Kleins sammanställning av lyckoforskningens resultat i *Lyckoformeln - Vad vetenskapen kan lära oss om lycka* (2006). Klein pekar på att tillfredställelsen med livet och livslängden även har samband med hur demokratiskt och rättvist ett samhälle är (Klein, 2006:258ff). Klein hänvisar till Diener och Sens globala forskning som övergripande visar på samma resultat, att ju mer jämställt ett samhälle är, desto lyckligare (Klein, 2006:271ff). Enligt Ben-Shahar finns det en

kulturell, felaktig värdering av att se arbetet som ett tvång och vår lättsamma sysslolösa fritid som drömtillvaron vi vill nå. Verklighetens forskning visar entydigt på motsatt resultat. Det är när vi är upptagna, behövda och verksamma som vi kan vara och bli lyckliga. Inte i en överksam väntetillvaro. Brist på aktivitet leder till att vi blir uttråkade och i värsta fall kan det, för vissa individer, leda till reella sjukdomstillstånd som ångest och depressioner. Han argumenterar för vikten av att individen lär sig förstå privilegiet att lära sig nya saker livet igenom och att aktivitet och arbete är det mest glädjeskapande, lustfyllda, flow-skapande och meningsfulla möjlighet vi har. Ben Shahar visar även på individens möjlighet till förändring (Ben-Shahar, 2008: 53).

Liknande definitioner hittar man hos Lybomirsky, som diskuterar lyckan som begrepp både ur det subjektiva välbefinnandet samt ur perspektivet ett livstillfredställande engagemang. Hon belyser investeringen i sociala band och betonar vikten av att klara av att hantera stress. Hon visar på behovet att leva i nuet och framhåller betydelsen av att vara kapabel att ta hand om kropp och själ samt slutligen betydelsen av meditation. Lybomirsky sammanfattar att man kan hålla kvar lyckan när man nått dithän, med motivation, stöd från omgivningen och vanans makt, detta gör hon med hänvisningar till forskning. Lybomirskys perspektiv är genomgående en önskan att upplysa om och öka ett psykiskt stabilt välbefinnande på individnivå. Hon gör relevanta och tänkbara kopplingar till samhällsrelaterade konsekvenser. Hon åskådliggör nutidens vardagsproblem som depressioner och andra stressrelaterade sjukdomar, alla med påtagligt förödande konsekvenser på en individuell nivå, familjenivå samt ur ett samhällsrelaterat och ekonomiskt perspektiv. Presenterat med Lybomirskys hjälp ter sig allt hoppfullt möjligt att förändra för att individen skall kunna vara lycklig, må bra och känna glädje (Lybomirsky, 2007:264-265).

Vad medverkar till individens lycka?

Martin Seligman anser att det fullständiga och meningsfulla livet, som han likställer med lyckan, är att känna positiva känslor i nutiden inom alla områden från ansträngningar till nöjen. Inom denna medverkan till individens lycka, finns både faktorer som individen själv kan ha inflytande över samt de omständigheter som inte är påverkbara. Individens möjlighet att känna positiva känslor över det förflutna och framtiden, eller i nuet, är många forskare överrens om. Seligman hävdar att detta härstammar just från tillfredställelsen och vetskapen att man funnit och anstränger sig för att använda sina signaturstyrkor som individ, delaktig i ett större sammanhang (Seligman 2008:132). Liknande tankar finns hos Dalai Lama som anser att det som krävs för att uppnå ett fullt och tillfredställande liv, är just kravet på individen av en inre disciplin samt att individen förändrar destruktiva mentala tillstånd till

konstruktiva positiva sinnestillstånd (Cutler, 1999:289). Även Lybomirskys grundtes visar på att även om 50 procent av vår förmåga till lycka är genetiskt bestämd och 10 procent beror på yttre omständigheter och ren slump, så kvarstår de 40 procent individen kan påverka (Lybomirsky2007:27). I likhet med dessa forskare, men med tonvikt på snällhet, anser Stefan Einhorn, professor och överläkare, hur avgörande det är för individen att vara snäll i perspektivet att sprida glädje och lycka och skapa ett välbefinnande genom sitt beteende. Einhorn lägger tyngdpunkten på etik och moral i vardagslivets situationer, presenterat i *Konsten att vara snäll* (2007) där han lyfter betydelsen i att individens agerande även påverkar, skapar och möjliggör ett humanare och lyckligare samhälle i förlängningen (Einhorn 2007:198ff).

Snarlika resonemang finner man även hos Csikszentmihalyi. Han visar på de vetenskapliga förklaringar som finns för hur vi kan må bättre och visar på en livsstruktur i det vardagliga livet för att i alla livets situationer uppnå flow, genom att bena upp svårigheter i mindre beståndsdelar och sedan bemöta dessa konstruktivt. Det som ingår för att uppnå flow är att uppgiften är utmanande och kräver koncentration. Det måste finnas tydliga mål och omedelbar feedback. Ytterligare krävs en känsla av kontroll. Känslan av att helt gå upp i uppgiften, nästintill en förlust av medvetandet, blir något positivt, så att individen upplever känslan av att vara absorberad av stunden. Det här är för Csikszentmihalyi flow vilket han likställer med lycka. Det är dock inte någon avskuren individuell verksamhet utan ses som en förutsättning, ett tillstånd, för att människan skall kunna bli den altruistiske deltagande medborgare samhällen behöver. Csikszentmihalyi anser att ansvaret och möjligheten är individens eget arbete. Han sammanfattar sin syn på framtiden med att i ett evolutionsperspektiv se verkligheten som en ökad komplexitet av något som både är och borde vara samt där människan behöver kunna integrera det som skilt tron och vetenskapen åt. Tanken är att lyckas integrera istället för att differentiera individen, i ljuset av insikten att vårt universum styrs av gemensamma lagar, som vi alla gemensamt är tvungna att ta hänsyn till. För att skapa hållbara samhällen och lyckligare individer behövs insikten om vår påverkan av dess system och lagar också konkretiseras (Csikszentmihalyi, 1990:273).

Sammanfattning av positiv psykologi inom lyckoforskning

Individens möjlighet att bli, vara och förbli lycklig, kan sammanfattas med att lyckan beskrivs som ett inre subjektivt välbefinnande, en positiv känsla och tillfredställande upplevelse av de företrädesvis egenvalda aktiviteterna, avseende både ansträngningar och nöjen, dels i nuet, dels i framtiden, men även av det förflutna. För att nå detta tillstånd krävs inre disciplin samt att individen förändrar destruktiva mentala tillstånd till konstruktiva positiva sinnestillstånd.

Avgörande för lyckan är vikten av nära relationer och deltagande i större sociala sammanhang. Lyckan ses även som livsmål i sig, ett konstant mänskligt sökande och strävan efter något bättre, i det vardagliga samt att individens val av fokus är avgörande för upplevelsen av lycka. För att nå dithän pekar forskarna på vikten av reflektion till utvecklandet av insikt om den egna inneboende möjligheten för de egna unika valen, i syfte att nå lyckan, sprungen ur var och ens kulturella, sociala, samhällliga unika kontext. Avslutningsvis innefattas även det samhällliga fokus där lyckan som högsta valutavärdet innebär en förskjutning från dagens ofta felaktiga uppfattning om att lyckan finns i vila, nöjen och i att vara överksam, medan det mesta i forskningen tyder på det motsatta: verksamhet, deltagande, omsorg samt engagemang.

LYCKOFORSKNING INOM FILOSOFI

Inledning

För att få ett historiskt perspektiv på definitionen av lycka samt reflektioner kring ämnet, får filosofen Aristoteles (384-322 Kr) stå som exempel. Aristoteles ägnade sig åt frågan om lyckan redan för 2.300 år sedan. Enligt Aristoteles kunde de flesta enas kring att lyckan är den "företeelse som har det högsta värdet bland alla realiserbara goda ting" (Aristoteles,1993:23). Den mänskliga strävan är enligt Aristoteles resonemang i *Den Nikomachiska etiken* (1993) en strävan efter det fullkomligt goda. Hos Aristoteles hade lycka en mer central plats än njutning, även om lycka innefattar delvis njutning. Aristoteles ansåg helt enkelt att "lyckan är målet för våra handlingar" (Aristoteles,1993: 31-32). Ett annat huvudspår är hedonisternas uppfattning, där Epikuros ses som hedonismens förfader. Platon sällade sig under en period till det hedonistiska synsättet. Innebörden i den hedonistiska uppfattningen är att lycka består av ett känslotillstånd där njutningen placeras som central (Aristoteles, 1993:7, Ben-Shahar, 2007:40).

Vad är lycka?

Lycka definierat enligt filosofen Aristoteles, att "lyckan är målet för våra handlingar" (Aristoteles,1993: 31-32), stöds av ett flertal tänkare inom lyckofältet även idag. En välkänd förespråkare för lyckan är den tibetanske buddhismens religiöse ledare Dalai Lama, som i Howard C.Cutlers - *Lycka! En handbok i konsten att leva* (1999) uttalar sig om att strävan och sökandet efter lycka är själva meningen med livet. Dalai Lama anser att oavsett

trosinriktning eller avsaknad av tro, söker människan konstant något bättre (Cutler, 1999:21). Denna tanke om strävan och mänskligt sökande hittar man även hos lyckoforskaren och filosofen Bengt Brulde. Ytterligare en forskare som stödjer denna definition är moralfilosofen Sissela Bok som undersöker begreppet lycka i *Exploring happiness. From Aristotle to brain science* (Bok 2010). Bok problematiserar och ifrågasätter begreppet lycka och hon beskriver lyckan som en övergripande syn på ett inre möjligt föränderligt arbete mot ett lyckligare varande, där livsomständigheterna inte saknar betydelse: En livssträvan mot ett lyckligt varande.

Definitionen av lycka inom det filosofiska området skiljer sig således inte avsevärt från den positiva psykologins, även om resonemangen skiljer sig något åt. Brulde beskriver sitt synsätt i *Hur viktigt är det att vara lycklig? Om lycka, mening och moral* (2010): ” Enligt mitt eget synsätt är lycka varken en känsla eller en attityd, utan bör istället betraktas som en kombination av livstillfredsställelse och subjektivt välbefinnande.” (Brulde, 2010:26). Brulde beskriver vidare en lycklig person utifrån om denne person mår bra och värderar sitt liv positivt. En olycklig person definieras utifrån om denne mår dåligt samt värderar sitt liv negativt (Brulde, 2010:26). Han hävdar vidare att: ”Det är detta lyckobegrepp som är vanligast förekommande både bland lyckoforskare och moderna filosofer, vilket antagligen beror på det tillstånd som detta begrepp pekar ut anses vara den mest värdefulla formen av lycka.” (Brulde, 2010:26). Sissela Boks undersökande av begreppet lycka problematiserar och ifrågasätter begreppet lycka över flera årtusenden: från grekiska filosofer till Charles Darwin, Dalai Lama, och nutidens senaste vetenskapliga rön inom så skilda områden som psykologi, ekonomi, genetik och neurovetenskap. I Boks ständiga ifrågasättande, väver hon in sina observationer av lycka från vanliga människors vardagliga liv till berömdheters tankar om lycka. Boks resonemang är främst undersökande och frågeställande. Hon ger inga direkta svar utan belyser begrepp från många håll. Möjligen kan man som läsare uttyda det Bok visar på, att den nutida forskningens svar är insikten om att det inte är våra gener som styr i så stor utsträckning som forskningen tidigare trott. Individens inre mottagande samt livskontext har troligen enligt Bok en större betydelse för våra möjligheter till lyckokänslor. Men här visar Bok också på alla de olika begrepp som florerat kring lyckan. Skall lyckan betraktas som njutning likt Epikuréernas tankar, eller som Aristoteles tankar om att individen samtidigt måste vara dygdig för att kunna uppnå lycka. Har individen överhuvudtaget rätt att vara lycklig i en värld där så många andra är olyckliga? Genom sitt förhållningssätt sällar sig Bok till den skara av filosofer som modest pekar på varhän forskningen idag verkar peka på. Inte med några givna svar utan genom att belysa och öppna upp nya frågor.

Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig?

Även den filosofiska disciplinen kommer fram till att det är de nära relationerna och sociala banden som är av yttersta vikt för individens lycka. Det finns inte mycket forskning om barn och lycka, som jag har kunnat finna. Närliggande forskning om barns tankevärldar finner man behandlat i boken *Barns tankar om livet* (2007), där Sven Hartman och Tullie Torstensson–Ed skriver om funderingar kring livsfrågor hos barn och unga i åldern 8-16 år, inom skilda områden som tankar kring liv och död, ensamhet, rädsla, fritidssysselsättningar, vänskap och andra glädjämnen. Genomgående kan barnens tankevärld ses både som tidlös och tidstypisk, då vissa situationer förblir desamma. Beståndsdelar som kan ses som väsentliga förutsättningar för lyckan är även här nära relationer och socialt deltagande. Tidigare har redan nämnts att även Sissela Bok visar på detta i den nutida forskningen, då hon pekar på insikten om att det inte är våra gener som styr i så stor utsträckning som forskningen tidigare trott. Dock väsentligt avgörande är hur individen själv mottar och uppfattar omgivning i sitt inre, även om livskontexten inte saknar betydelse för våra möjligheter till lyckokänslor (Bok, 2010:130-131). Barnkonventionen innehåller liknande definitioner, samt att barnet för att kunna erhålla fullständig och harmonisk utveckling av personligheten, bör ha tillgång till en familjemiljö där omgivningen består av kärlek, förståelse och just lycka (Regeringskansliet:UD info, *Mänskliga rättigheter - Konventionen om barnets rättigheter*. 2006). Således, nära relationer, en vardaglig tillfredställande verksamhet, att vara behövd samt ingå i större sociala sammanhang är viktiga beståndsdelar. Detta är komponenter som exempelvis Bruldes tankegångar och forskningsresonemang stöder (Brulde, 2010:26).

Vad medverkar till individens lycka?

Brulde resonerar kring vikten av moral och vikten av att utveckla ett moraliskt och etiskt tänkande. Han definierar det som kan ses tidstypiskt för nutiden. Man försöker förena de båda huvudidéerna att leva ett lustfyllt tillfredställande och samtidigt ett meningsfullt gott liv. Brulde presenterar ett perspektiv av växelverkan där individens förhållningssätt, mentala val och inre processer påverkar omgivningen (Brulde, 2010:26). Ytterligare visas på hur förändrat fokus gör skillnad och i förlängningen kan leda till samhällliga förändringar som är väsentliga för upplevelsen av lyckan. Tankar kring det inre fokuset samt förenande av det lustfyllda och meningsfulla i ett samhällligt perspektiv diskuterar även Tim Jackson, som har skrivit *Välfärd utan tillväxt – så skapar vi ett hållbart samhälle*. (2009) på uppdrag av den brittiska hållbarhetskommisionen ur perspektivet miljöstrategi, ekologisk ekonomi och konsumentbeteende. Jackson behandlar hur världen skall lyckas med en evig tillväxt med

minskad miljöpåverkan, till en välfärd med ett varaktigt välmående bortom marknadens direktiv för en blomstrande mänsklighet. Idéhistorikern Johan Norberg resonerar även han kring samhällelig påverkan av individens lycka i *Den eviga matchen om lyckan – ett idéhistoriskt referat* (2009). Norberg argumenterar för hur en lycklig individ kan vara mindre upptagen av de egna känslorna och ha en större omsorg och empati för sina nära i omgivningen, i egenskap av förälder, partner eller kollega. Allt i motsats till den kritik sökandet av lycka ibland möter, i form av att strävan mot lyckan skulle vara en girig individualistisk handling (Norberg, 2009:13). Det mänskliga välståndet är något som även Martin Seligman fokuserar på. Han anser att det genererar en försämrad hälsa som en effekt av en kulturell påverkan, när ett samhälle har fel fokus. Seligman pekar på att i ett globalt perspektiv kan vissa skillnader mellan länder noteras. Länder med demokrati, ett högt ekonomiskt välstånd, god tillit människor emellan och som präglas av en individualistisk kultur tenderar att ha högre nivåer av lycka bland befolkningen (Seligman, 2008:132ff). De båda nobelpristagarna i ekonomi, Amartya Sen och Joseph Stiglitz, har forskat kring de ekonomiska mått som ofta används för att undersöka samhällets välfärd. De anser att det är ofullständigt och ibland vilseledande att basera välfärden på ekonomiska mått. Amartya Sen föreslår att lycka bör betraktas som komplement till de ekonomiska och sociala indikatorer som ofta används, för att kunna belysa ett samhälles sammantagna välfärd (Sen, 1995:65-66). Överväganden om politiska beslut som kan ge människor större möjligheter att leva lyckliga liv bör beaktas och användas, föreslår Sen i *Etik och ekonomi*, (Sen, 1995:92ff). Sonja Lybomirsky sammanfattar även hon sina tankar om det framtida behovet av mänskligt förändrat fokus för ökad lycka, då hon anser att mänskligheten behöver skifta perspektiv ur en kommersialismens synvinkel till att se just lyckan som den yttersta valutan (Lybomirsky, 2007:57-58). Detta eviga spanande verkar tidslöst oförändrat och för oss tillbaka i tiden till Aristoteles resonemang.

Sammanfattning filosofi inom lyckoforskning

Ett konstant sökande och strävan efter något bättre samt att målet för de mänskliga handlingarna har setts som själva lyckan således (Aristoteles, 1993: 31-32, Dalai Lama & Cutler, 1999:21) där det subjektivt upplevda välbefinnandet samt en individuell livstillfredsställelse, allt i en meningsfull tillvaros större sammanhang är avgörande (Brulde, 2010:26). Trots detta inre möjliga föränderliga arbete i syfte att nå lycka, är livsomständigheterna inte utan betydelse. Även den filosofiska disciplinen kommer fram till att de nära relationerna och

sociala banden är av yttersta vikt för individens lycka, vilket avslutningsvis får belysas av filosofen Robert Nozicks extrema experiment. Det består av tankeexperimentet att människan skulle kunna vara kopplad till en "lyckotank", en upplevelsemaskin, som skänkte oss all möjlig njutning. En tro att vi verkligen upplevde det maskinen producerade som upplevelse, men i realiteten en illusion. Få individer skulle välja ett sådant livsöde. Nozicks slutsats är att lycka innefattar något mer än positiva känslor (Ben-Shahar, 2007:57).

METOD OCH MATERIAL

Hermeneutik

Hermeneutik är läran om att tolka. En förgrundsgestalt som har bidragit till utvecklandet av hermeneutiken är Hans-Georg Gadamer. Han framhåller vikten av individens personliga värderingar och erfarenheter, vilka gör det omöjligt att förhålla sig objektiv till tolkningar. Gadamer har då särskilt lyft fram förförståelsen och vikten av dess villkor vid undersökningar (Egidius, 1986:52). Det är också av vikt att som forskare förhålla sig till vad barnen i det här fallet, uttalar sig om i sina svar och i möjligaste mån försöka uppfatta de förförståelser varje unikt barn har. Här kommer ytterligare viktiga begrepp in: förståelsehorisont och förväntningshorisont. Dessa är signifikanta för själva processen i tolkningsarbetet. Barnen jag möter har sina unika förförståelser av begreppet lycka och sina förväntningar vid vårt möte. Alla barnen är enskilda individer, vilket kan verka som ett onödigt påpekande, men varje barn möter med sin unika kontext och förmedlar på sitt unika sätt, sitt egna budskap just i den här kontexten. Dessutom då den huvudsakliga empirin består av intervjuer i grupp, förutom Kamratpostens undersökning, så bör hänsyn även tas till den hermeneutiska spiralen. Detta begrepp syftar på hur möten med nya idéer och erfarenheter leder till ny förståelse som i sin tur genererar ännu ny förståelse och idéer i oupphörlig växelverkan. Begreppet innefattar den ständigt pågående växelverkan mellan alla individer i alla tolkningsprocesser och hur påverkan blir ofrånkomlig människor emellan (Gripsrud, 2002:172-176).

Barnperspektiv

Barnens roll och delaktighet i forskningssammanhang förändras kontinuerligt och detta kan ses i resonemang under de senaste decennierna om barnens inneboende kompetens och vikt som sociala aktörer. William Corsaro som verkar inom barndomsforskningen har beskrivit

den förändring som skett med en förskjutning från att forska på barn till att forska med barn (Corsaro, 2005:45). Studiens intervjusamtal som metod för datainsamling lägger fokus på barnens tankar i relation till lyckoforskningen. Studien anlägger ett barnperspektiv som ett ställningstagande genom ett försök att synliggöra barnens tankar. Gunilla Halldén har problematiserat perspektivbegreppen i texten *Barnperspektiv som ideologiskt eller metodologiskt begrepp* (2003). Barnperspektiv som begrepp i den här studien innefattar barns perspektiv men tolkat av mig i min roll som forskare och då även delvis styrt av pedagogen och mig. Då ramarna för studien är skapade av mig och frågorna, hur öppna de än ställs, är gjorda av mig och ibland pedagogen, ser jag inte på barnen som medforskare utan informanter, de enda som kan sitta inne med svaren jag söker på hur barn ser på lycka. Jag känner att barn är kapabla att svara, välja och dela med sig av de tankar de anser relevanta och önskvärda. Min skyldighet som forskare anser jag ha varit att informera barnen om hur resultaten kommer att användas och informera i möjligaste mån kring de områden som kan beröra barnen. Barnens val till delaktighet ses ur möjligheten de har att avböja ett deltagande. Inom ramen för skolverksamhet är det kanske svårt att tro att någon skulle avböja. Däremot kan barnen ses ha viss makt i och med att de kan förbli tysta och låta bli att uttala sig. Som en pojke säger, när pedagogen uppmanade frågar om han vill uttala sig, eftersom han inte sagt något alls på hela tiden: ” Jag vill inte säga nått om lycka alls.” Vilket då respekteras.

Val av metod

Det finns stöd för att intervjuer är en väl fungerande metod för att samla barns tankar (Corsaro, 2005:45). För att i någon mån undvika den underordnade situationen sett ur ett maktperspektiv, valde jag intervjuer i grupper, tillsammans med barnens pedagoger, även om maktrelationen oundvikligen innefattar mitt tolkningsföreträde. Det ges något större spelrum då vi är två vuxna, varav en bekant vuxen. Det kan vara viktigt att påpeka att det är min tolkning som synliggörs, då jag väljer att lyfta fram vissa utlåtanden och ta bort andra. Det finns en svårighet i att tolka utsagor och om det som barnen menar verkligen uppfattas som avsett av mig. Barnen säger något just i den här specifika situationen, ledda av samtalets eget liv och dynamik. Pratar vi om nöjesfält blir lyckotankarna ganska uppenbara kring det ämnet, vilket man tydligt ser när vi vuxna styr om och vill ta upp flera ämnen. Å andra sidan är detta inte en unik svårighet vad det gäller tolkningar vid intervjuer med barn utan gäller i lika hög grad vid samtal med vuxna. Intresset har utgått från att ge en inblick i några barns tankar och att visa på det subjektiva kring tankar om lycka. Intentionen har inte varit något anspråk på att generalisera resultatet på en större population.

Datainsamling

Intervjuerna genomfördes under våren 2011. Kamratpostens undersökning genomfördes i tidningen sommaren 2010. Metoden vid intervjuerna som användes har genomgående varit en semistrukturerad metod. Det innebär att intervjuaren och den som intervjuas i dialogen kan modifiera de initiala frågorna alltefter vad svaren ger för fortsatta möjligheter.

Det ger en flexibilitet att följa den intervjuade i samtalet, samtidigt som intervjuaren kan föra in samtalet på nya viktiga områden som uppkommer under själva intervjun (Kvale, 1997 :134). De initiala frågorna har avsiktligt hållits så öppna som möjligt. Utgångspunkten vid alla tillfällen har varit att starta samtalet med att fråga om den subjektiva upplevelsen av lycka: Vad är lycka för dig? Samt vidare en önskan om att definiera lycka som begrepp: Vad kan lycka vara, vad är lycka? Under samtalet intogs en lyssnande position där barnen själva fick välja sina sätt att berätta. Avslutningsvis ställde jag frågan om någon hade något som glömts bort eller ville/behövdes tillägga något. En pedagog från skolan har vid varje sammankomst deltagit i samtalen. Barnen har i anslutning till undersökningen avslutningsvis fått teckna lycka. Valet av skola där jag känner lärarna gör att jag har fått en ansenlig tid till förfogande. Den gång vi inte kunde rita i samband med samtalet, har läraren ritat med barnen i efterhand. Bemötandet har varit generöst, välkomnande och med stort engagemang från många håll på skolan.

Valet av barngrupp föregicks av funderingar kring öppenhet, tillförlitlighet etcetera. Initialt avseende intervjuerna började jag i förskoleverksamheten med sex grupper om sammanlagt totalt 59 barn. För att ge materialet en större bredd genomfördes senare ytterligare intervjuer med barn i årskurs tre, då totalt 62 barn fördelat på tre grupper. Således totalt 121 barn i sexårsverksamheten samt årskurs 3. I vissa grupper uppstod en euforisk dynamik när samtalen kring lycka flöt. Andra grupper var tystare och hade inte samma höga stämning. Men vid de flesta tillfällen skrattades det mycket och samtalen fylldes av en glad känsla. Med det i åtanke, kan man föreställa sig att kommentarer likt en i KP:s undersökning: ”Lycka är när mobbarna slutar mobbas”, inte skulle kunna uttalas. Svårigheten i den här situationen är både stämningen samt att det skulle kunna bli utsatt att säga det. Här kan man se en problematisk aspekt med dilemmat hur fria barnen kan känna sig i sina uttalanden. Just i grupp är en tanke att det inte alltid är möjligt att våga säga något, så visst blir säkerligen vissa lyckotankar utsagda i gruppintervjuer. Här tänker jag att KP:s undersökning med sin frågeställning belyser något av det utsagda i gruppintervjuerna. Förvånansvärt öppna kommentarer från barnen känns dock viktiga att förmedla, likt uttalanden som ”om det är jobbigt hemma känner man sig inte lycklig även fast man egentligen är glad för allt när man kommer hem.” Här kan tolkas in det viktiga behovet av att vuxna skapar lyssnande situationer

kring viktiga frågor och ämnen i ett öppet förhållningssätt. Såväl hemma som i skolmiljö behövs tid och närvaro för att göra samtal möjliga. Som Fanny Ambjörnsson pekar på avseende deltagande observation i sin studie *I en klass för sig – genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer* (2004) finns det en fördel med att bara ”hänga med barnen”, för att använda Ambjörnssons uttryck.

Barnens svar har jag skrivit ut, sorterat enligt frågeställningarna i studien och fogat in i materialet under respektive område där det varit av betydelse. Belysande från ett intervju-tillfälle är, för att visa ett exempel på hur det kunde gå till, då en flicka kommer fram till mig efter att vi slutat samtalet och ritar, äter frukt och ska ut på rast. Flickan försökte under samtalet i grupp förmedla sin syn att lycka är: Att leva!!! Men ingen nappade och hon försökte flera gånger. Nu kommer hon till mig, med sin teckning. Det finns hundar, katter, sport, blommor och det står ”HELA LIVET” stort över teckningens övre del. Så säger denna sexåriga flicka: ”Det är själva livet som är lycka, att leva och bara få vara och göra alla roliga saker.....det finns ju alla kul saker man vill göra, så dom väntar man ju på. Och det är lycka. Hela, hela livet”.

Att barnen fick teckna lycka tillkom som en bra avrundning efter första gruppsamtalet. Det blev en välbehövlig sammanfattning för alla inblandade. Dessutom gav det mig tillfälle att hänga kvar och fortsätta att prata och de barn som hade något mer att säga eller inte ville uttala sig i grupp, de kunde då komma och prata med mig, som visas i ovanstående exempel. Detta var inte planerat inledningsvis utan utvecklades som en naturlig följd av samtalet under undersökningarna. Ytterligare har litteraturstudier om lycka, utifrån barns tankar och filosofiska förhållningssätt samt den positiva psykologin och andra relevanta områden, legat till grund för reflektioner och diskussioner under intervjuerna.

Inom den filosofiska disciplinen och vid samtalen med barnen har jag inspirerats av Ragnar Ohlsson, Bo Malmhether och Liza Haglund. *I Filosofi med barn, reflektioner över ett försök på lågstadiet* (1999) beskriver och utvärderar Ragnar Ohlsson och Bo Malmhether ingående ett tre år långt projekt i filosofi, där de låter elever i lågstadiet delta i en regelbunden filosofiundervisning. Det var det första systematiska försöket som genomfördes i Sverige i att presentera filosofiska frågor för barn i en lågstadielklass. Filosofipedagogen Liza Haglunds *Att tänka noga- en filosofibok* (2001) är en introduktion till att tänka filosofiskt riktad till mellanstadiebarn. Boken är uppbyggd kring konkreta frågor där det presenteras ett stort antal frågor och diskussioner att inspireras av. Barnen jag diskuterat med har varit i låg- och mellanstadiet, varför dessa nämnda författares beskrivningar har varit till stort stöd och vägledning vid mina intervjuer. Vägledningen har särskilt varit till hjälp vid fördjupningen av

frågorna och hur jag använt mig av författarnas egna samtal och lånat dem, för att komma vidare i tankar och fördjupa frågeställningarna hos barnen själva. Med öppna och ibland ledande frågor om hur det kan vara, kan man tänka såhär? Eller inte och varför i sådana fall. Författarna har ingående beskrivningar av samtal som gett god hjälp då de dykt upp i de situationer likande mina egna.

Inledningsvis fann jag Kamratpostens fråga om vad lycka är till sina läsare intressant och värd att undersöka vidare. Kamratpostens chefredaktör Ola Lindholm ställde frågan till KP:s läsare: ”att mejla eller skriva och berätta vad lycka är till redaktionen. Vad är det som gör just dig lycklig?” i KP Nr 7, 2010. Kamratposten fick ungefär 200 svar. Läsekreten består huvudsakligen av barn i åldern 8 – 15 år. Vid samtal med Ola Lindholm var de presenterade svaren i tidningen en sammanställning av dessa 200 svar, då ett flertal barn skickat in nästintill identiska svar (Lindholm, 2010-09-23). Dessa svar i Kamratposten har jag bearbetat och fogat in i materialet under de områden där det varit av betydelse, i syfte att belysa frågan om vad lycka är ytterligare, utöver den genomförda studien.

Etiska överväganden

De forskningsetiska principerna sammanfattas av Vetenskapsrådet i fyra huvudkrav: *Informationskravet, nyttjandekravet, samtyckeskravet, samt konfidentialitetskravet* (www.vr.se). Informationskravet tillgodosågs genom att barnen, det vill säga informanterna, och deras föräldrar fick information om studiens syfte och genomförande i skolans veckobrev via mail. Där fanns frågan om deltagande och möjligheten att kontakta mig eller skolans personal för att avböja att delta. Barnen informerades av den lärare som ledde gruppen, samma vecka som brevet gick ut till föräldrarna. Barnen informerades också om att intervjumaterialet skulle användas i en uppsats på universitetet. Här ingår också det som gäller nyttjandekravet. Barnen har i denna studie informerats om att det insamlade materialet kommer att användas i denna studie. Beträffande samtyckeskravet informerades barnen av läraren samt mig, i början av varje gruppsamtal, om att var och en fick uttala sig om man ville. Det fanns inga krav och förväntningar på att man var tvungen att delta med sina tankar, även om det säkerligen var svårt att dölja våra förhoppningar att se barnen uttrycka sina tankar. Vi var dock tydliga med att man inte behövde uttala sig, utan på så sätt kunde välja att inte delta. Deltagarnas medverkan har i möjligaste mån hållits konfidentiell. Inga namn eller personuppgifter har använts i resultaten. I uppsatsen presenteras resultaten på ett sådant sätt att de intervjuade inte ska kunna identifieras.

RESULTAT OCH ANALYS

I den följande texten presenteras och diskuteras det transkriberade och bearbetade intervjumaterialets resultat. Materialet från intervjuer och läsning presenteras under de tre delarna och frågeställningarna: Vad är lycka, Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig samt Vad medverkar till individens lycka. Resultatet presenteras uppdelat i de två åldersgrupperna och Kamratposens svar presenteras avslutningsvis i sammanfattningen. Slutligen redovisas resultaten i en sammanfattande analys. Övergripande i studien finns en benägenhet att både barn och forskare rör sig mellan de tre frågorna utan att hålla isär dem, vilket försvårat undersökningen. Min tanke vid redovisandet har dock varit att hålla isär dem så gott jag förmått, även om de överlappar varandra och vissa glidningar mellan frågorna blivit oundvikliga.

Inledningsvis vid varje möte har respektive pedagog presenterat mig och därefter har jag tagit vid och redogjort för vad det är vi kommer att tala om samt hur materialet senare kommer att användas. Jag har varit noga med att förtydliga att det inte finns några svar som är rätt eller fel, utan enbart olika saker för var och en som gör just den personen lycklig. Och att det är just det som intresserar mig. De inledande frågorna har varit: Vad är lycka? Vad är lycka för dig? Vad gör en person lycklig, Vad behöver man för att vara lycklig om man behöver någonting? Genomgående är det ett imponerande livligt och positivt deltagande engagemang bland barnen i alla grupperna. Flertalet barn räcker upp händerna och pratar ivrigt, dock inte alla. En del barn säger ingenting på hela tiden, men alla ritar någonting i slutet om lycka. Genomgående har diskussionen tagit fart omedelbart i samtalen. Några pedagoger kommenterade att ämnet lycka troligen var något som intresserade barnen, med tanke på deras aktiva deltagande och reaktioner. I fråga om de barn som valde att inte uttala sig, kan anledningarna naturligtvis vara väldigt olika. För att åskådliggöra en möjlig aspekt avseende tystnaden citerar jag en pojkes illustrerande kommentar om lycka; ”Jag har något så bra så att jag inte kan säga något, det är som en hemlis”.

Beträffande teckningarna kommer jag inte att närmare gå in på eller analysera dem, då det ligger utanför ramen för den här studien. Emellertid har jag använt teckningarna som minnesstöd samt underlag till reflektion vid tolkningsarbetet. Detta har möjligen påverkat valet av fokus på en del utsagor, då vissa ämnen varit centrala vid tecknandet. Sport, djur och upplevelser tillsammans, från att vara på landet med familjen, till Gröna Lund-besök, är huvudsakligen teman i teckningarna. Då kan man ställa sig frågan om anledningen till valt motiv, när barnen tecknat, ifall detta visar det som är centralt i tanken hos barnet eller om

valet fallit på vad man är kapabel till att teckna och vad som är möjligt att visualisera. Det är troligt att en hund är enklare att framställa än känslan av att få något man längtat efter. Intressant att notera avslutningsvis är att bland sexåringarnas teckningar är det en större variation av ämnen, även svårare visualiseringar som ”känslan av vind i håret”, än vad nioåringarna framställt.

Sexåringarnas reflektioner

Vad är lycka?

Forskningens utfall pekar på att lycka innefattar ett individuellt strävande efter att upptäcka och nå de subjektivt upplevda bästa källorna till lyckan, som även definieras som mål i sig. Där individen dessutom prioriterar denna strävan samt de valda komponenterna i livet, skänker det lycka. I den följande texten presenteras så barnens tankar och reflektioner kring lycka.

”Jag såg melodifestivalen och så blev jag lycklig för Erik Saade vann och jag hejade på honom!” säger en flicka och får genast medhåll. Många barn stämmer in i att de blev lyckliga när Eric Saade vann, för det var honom de valt att heja på. Händerna viftar vilt i luften, barnen har mycket att säga om lycka. ”Både igår och i förrgår var jag lycklig. I förrgår för jag gick på min simskola och igår för jag fick åka till Aspudsparken och åka isbana. Men så jag slog mig också och då var det inte kul”. Barnen pratar om ifall man kan vara lycklig när man har ont och enas om att man inte är lycklig just när man har ont, men att det kan vara kul ändå, även fast man slår sig om det onda går över. Men man kan nog vara lycklig även om man har ett brutet ben eller är svårt sjuk. Man glömmer kanske ibland att man är sjuk. Eller så är man lycklig *och* sjuk.

Pedagogen tar upp ett exempel från gemensamma promenader, att barnen tjuvar av glädje över att kunna läsa på en skylt, när de är ute och går och ser något läsbart. Pedagogen ställer frågan om man blir ledsen över att man lär sig saker, varpå alla barnen skrattar och protesterar, ”Neej, det är kul att kunna saker, det är kul att lära sig saker och man vill lära sig mer, mer, mer hela tiden!” Barnens sammanfattande svar efter en längre diskussion om lärande är således att man blir glad när man lär sig, för att det är kul att kunna saker. Lärandet uttrycks som en aktivitet som nästan uteslutande sker i skolan och det mesta i samtalet kretsar en stund kring detta. Fler barn blandar sig i samtalet och vill berätta vad just de tycker om i skolan, vad det är som gör dem gladast och lyckligast. Ett barn svarar att hon gillar mest ämnet teckning, mer än gymnastiken. En pojke blir lycklig av att gå till skolan för att han gillar motoriken. Ett annat barn sticker in med en kommentar utanför lärandet med att det är sommaren som gör honom lycklig. En flicka följer sommartanken och berättar om att hon

kände lycka när de plockade hallon och sedan åt bären samma dag. Barnen associerar vidare i sommartänkandet, med uttryck om att lyckan är själva sommarlovet, en glass eller helt enkelt att det består i att vara glad. Barnens skilda svar visar sig stämma med forskningens resultat på vikten av de subjektiva val som forskningen beskriver som essentiella för att uppnå lycka. Sonja Lybomirsky citerar Aristoteles på denna punkt av individuella val: ”Olika personer söker lyckan på olika sätt och med olika metoder, och skapar därmed olika liv åt sig själva” (Lybomirsky, 2007:71). Lybomirsky argumenterar för betydelsen av individens strävan efter att finna sina unika lyckoaktiviteter som stämmer med vars och ens värderingar, intressen och behov för att utveckla personliga lyckostrategier. För att genomföra det krävs eftertanke om vad som är betydelsefullt.

Det inre sammanhanget, förutsatt att det innefattar en fungerande inre struktur och organisation hos individen, är något som Bengt Brulde anser vara grundläggande för upplevelsen av lycka. Brulde resonerar kring innehållet i en relation till ett livs meningsfullhet och kommer även han fram till att det är subjektiva val som är nödvändiga i kombination med tillräckligt mycket upplevelser, verksamheter och i hög grad värdefulla relationer. Gemenskap och vänner märks tydligt att det är viktigt. Ett barn beskriver att man: ”vill ju gärna vara sådär glad, som när man skrattar och skrattar tillsammans och bara inte kan sluta. Det är det som behövs för att man ska kunna känna sig riktigt sådär stort lycklig i hela kroppen.” Barnen resonerar sinsemellan hur man gör för att känna sig lycklig. Och överensstämmande med forskningens resultat visar barnens utsagor på att valen är unika och individuella i strävan efter lyckliga stunder. Det går dock att urskilja många instämmande röster om att ha kompisar hemma hos sig eller vara tillsammans, till att få vara med djur, göra sin favoritaktivitet eller vara själv när man väljer ensamheten. Det tyder på att det finns stora gemensamma områden som många finner lycka i.

Pedagogen berättar en självupplevd händelse på ett bad om hur han åkte vatten-rutschkana själv och visst, det var väl okej, men inte så kul. Men sedan när de var där en hel klass och kunde åka tillsammans i vattenrutschkanan var det roligare. De kunde ta tid på varandra och skrubbade någon sitt knä så kunde man trösta och fråga varandra hur det gick och allt blev mycket, mycket roligare. Och det var ändå samma bassäng och samma ställe, men roligare för att man badade och upplevde det tillsammans. Barnen hakar direkt på och berättar själva om de lyckligaste stunderna vid bad och simning. Fokuset blir ganska förväntat berättelser från simning fortsättningsvis en lång stund och man kan tydligt se hur det vid intervjusamtal både är en fördel med den semistrukturerade metoden att följa med i samtalet, men samtidigt leds samtalet oundvikligen in på det som pedagogen eller intervjuaren tar

upp (Corsaro, 2005:45). Samtidigt är det också det som barnen leder in varandra på. Någon är så lycklig för hon åkte fortare än sin pappa i vattenrutschkanan. Det lyser ur ögonen och hon berättar upplevelsen ytterligare en gång till. Som för att försäkra sig om att det kom med lutar hon sig fram mot bandspelaren och talar tydligt direkt till den. Någon annan är lycklig över en ny händelse: ”När jag simmade på det djupa! Och det hade jag aldrig gjort.” Här argumenterar barnen emot varandra då de inte delar åsikten. Ett barn tycker inte det är så kul alls, ett annat simmar jämt på det djupa och förstår inte heller det roliga. Pedagog bryter in och förklarar att kanske just att det var nytt för det här barnet att simma på det djupa utgjorde en del i lyckoupplevelsen. Här stämmer barnens utsagor med forskningens tankar om vad lycka är, i formen kontinuerlig strävan efter nya mål och subjektivt uppfattade meningsfullheter. Så dyker det upp en ny tråd i samtalet om längtan, som barnen tar vid och följer, om vid vilka tillfällen lyckoupplevelserna hör ihop med längtan. En flicka snubblar på orden och kan inte fort nog beskriva:

”Lycka är som när man tittar typ länge på nått och man får aldrig, aldrig det där och man kanske inte ens vet OM man kommer att få det och så tjar man och helt plötsligt så säger mamman att man FÅR!! DÅ blir jag jättelycklig och så är de som att man inte tror på det. Det är som att de inte kan vara sant”.

Flickan får medhåll. Och barnen utvecklar och fördjupar ämnet om att det är väsentligt att vänta, för själva längtan är en upplevelse i sig, som verkar generera visst mått av glädje. En njutningsfull förväntan och glädje, när man tänker att det är något som ändå är inom rimlighetens gränser att kanske få:

”Jaa, det är som att man inte ens blir glad ibland om man ber att få ett tuggummi och så - jaha så bara fick man det och vart inte ens så glad, utan bara jahaja. Mmm, man blir inte så jättelycklig då.”

I dessa uttalanden synliggörs den väsentliga förväntningshorisonten i barnens uttalanden. Forskningen pekar tydligt på hur viktig del av lyckan som förväntningen är, som en del i den valda strävan mot lyckligare mål (Seligman, 2008:132, Lybomirsky 2007:58). Flera barn tar upp väntan och längtan som en väsentlig komponent.

”Lycka är att se en planta man själv planterat har växt!”

”Lycka är när jag sparat och köpt något riktigt fint”.

Forskningen visar även på vikten av att sträva mot nya mål och vara aktiv. Detta bekräftas av barnen i belysande utsagor som att det är först när de gjort sina läxor, städlat och jobbat som de kan koppla av och känna lycka. Arbetet innan är förutsättningen för den senare upplevda lyckoupplevelsen. Barnens tankar stöds av forskningen. Idéhistorikern Johan Norberg

argumenterar kring arbetet och vilan i *Den eviga matchen om lyckan – ett idéhistoriskt referat* (2009): ”Vi klagar ständigt på att vi har för mycket arbete och för mycket att göra, men de som arbetar mer och sysselsätter sig mer är lyckligare än andra.” (Norberg, 2009: 26). Flertalet barn beskriver också just detta. En flicka beskriver hur lycklig hon känner sig när hon städar hos sina fåglar. Alla lyssnare ser frågande ut och en pojke frågar undrande: ”När du städar fågelbajs?” ”Nejnenej,” fnissar flickan, ”men det är roligt att göra fint för dom och sen när man är klar känns det jättebra, då är man med dom och dom har det fint och bra och så är man nöjd själv.” Intressant är att den där välbefinnande känslan beskrivs av ett flertal barn i samband med hur tillfredställande det är när de jobbar med något, är upptagna och sedan vilar. Enbart ett fördrivande av tiden med att bara hänga och vila däremot blir tråkigt tycker de flesta. Det mesta tyder på att barnen då vill sysselsätta sig. Norberg hänvisar till Aristoteles tankar att vilan i sig inte är något mål. Overksamhet skulle leda till utträkningsdöden, enligt Norbergs tolkning av Aristoteles (Norberg, 2009:48). Sammanfattningsvis är det helt enkelt kul att tänka, drömma och arbeta. Således, barnen trivs med sysselsättningar.

Ett av de stora områden som engagerar många barn är sport. Fotboll är stort, men även bandy, hockey, och handboll. Lyckoupplevelsen förefaller inte vara när man vinner utan själva spelet. Många stämmer in i det påståendet. Vidare är cirkusskola, dans, ridning, cykling, konstsim, skidåkning, mountainbike, hoppa hopprep, aktiviteter som barnen utövar. ”Det är kul att få göra en sport man väljer själv. Jag skulle vilja rida men det får jag inte” sade ett barn. En annan flicka var lycklig dagen innan när hon var på cirkusskolan och beskriver anledningen: ”Jag blir lycklig där för att jag lär mig nya saker och så är det hela tiden nya utmaningar och det blir som en utmaning att hela, hela tiden veta att jag ska få klara något nytt.” Eller som en pojke sammanfattar sin syn på ultimat lycka: ”Att spela fotboll och ha lunch med hamburgare och läskpaus, då får man in allt!” Tal Ben-Shahar definierar att lyckan är nåbar om individen når insikten att detta är allt, det vardagliga välbehagets storhet. Större än såhär blir det inte, och precis såhär fantastiskt är det (Ben-Shahar, 2008:186).

Även kultur är en stor källa till lycka. Både som utövande verksamhet när barnen ingår i teatergrupper, spelar musik eller deltar i körer eller som publik: ”På teatern får vi öva en pjäs som gör mig lycklig och vi ska visa den för föräldrarna.” Delaktighet, längtan och vetskapen att få lära sig nya saker och utmaningar är tydlig. Inom teatern kommenterar flera barn också upplevelsen av att ha varit och sett någon pjäs och hur spännande det var som upplevelse. Samtalet går vidare in på bio, filmer, musik, där barnen inte är aktörer själva utan konsumerar och är publik och vidare in till att spela dataspel, tv-spel och spelkort. Vad är då roligast i spelen, varför och när känner man sig lycklig? Här synliggörs de individuella valen tydligt, från att inte spela alls till de mängder av olika spel som barnen föreslår. Titta på tv,

som glädjeämne kommer upp i nästan alla grupper. Men mer som en aktivitet än ett slötittande, som att det är en viss film man ser. Det tenderar att vara mer dataspel som är kul och genererar lycka än tv. Däremot kommer tv:n som lyckoupplevelse in i fredagsmyset med familjen som många tar upp. Många barn beskriver att de blir lyckliga av fredagar. Beskrivningarna är många och består ofta av att familjen är tillsammans, att barnen får chips eller något annat gott och själva fredagsmys-situationen i sig, väntan, längtan och när den är där och händer.

Sammanfattningsvis beskrivs de vardagliga känslorna av tillfredställelse och förnöjsamhet som beståndsdelar i en varaktigt hållbar tillvaros lyckoupplevelser. De kortare intensiva stunderna av lyckorus skildras just som extraordinära och därmed orimliga som konstant levnadssätt. Däremot kan dessa förhöjda känsloupplevelser vara något som barnet bär med sig både som upplevelsen i sig när den händer samt som föremål för den åtråvärda längtan. Michael Dahlén belyser detta i *Nextopia. Livet, lyckan och pengarna* (2008). Med hans beskrivning är lyckan ett gupp i vägen på en raksträcka som visserligen kan vara välmående till största del (Dahlén, 2008:89). Exempel på dessa upplevelser kan alltså innefatta ett oändligt antal händelser, allt från lördagsgodiset till julafton eller ett besök på Gröna Lund. Alla innefattas av den här dubbla innebörden. För att ta nöjesfältet som illustrerande exempel innefattar ett besök på Gröna Lund både själva upplevelsen samt själva längtan till Gröna Lund som förhöjda lyckostunder i vardagen. ”Jag är lycklig när jag är på Gröna Lund”, är något som många barn upprepar och som även kommer att diskuteras längre fram i texten i kontexten av behovet av nyhet och förändring som förutsättning till lycka. Men även diskussionerna kring hur lyckliga de ska bli när de åker den nya berg- och dalbanan Twister eller återigen skall få åka favoritattraktionen framkallar lyckokänslor: ”Jag blir alldeles pirrig i kroppen bara jag tänker på att åka kvasten”. Förutom få barn som aldrig besökt eller besöker Gröna Lund verkar de flesta barn besöka nöjesfältet en gång varje sommar, bara några få barn går flera gånger på en säsong. Någon lyckosam person har haft ett guldkort, som ger helt fritt tillträde. Bara den tanken ger upphov till mycket längtan, ett samstämmigt suckande över en framtida möjlighet fyller ögonen med längtansfullt glitter.

Kamratpostens insändares svar bekräftar och visar även de på subjektiva val, inre upplevelser och en oupphörlig strävan i ett försök att definiera vad lycka är:

”Att få en glass är lycka!”

”När man är glad”

”Att förstå vad läraren babblar om”

”Att se Kamratposten ligga i brevlådan när man inte har läst klart den gamla”

”Att bli riktigt nöjd med något man gjort själv och tänka det är jag som har

gjort den här!”

”När man längtar efter något och får det, det är lycka!”

Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig?

Nödvändiga förutsättningar och omständigheter för att kunna bli och vara lycklig tenderar att innefatta ett fungerande inre tillstånd hos individen vilket verkar i samspelet med andra.

Familjen beskrivs av barnen som lyckobringande, samt en viktig del i kontexten av att utgöra en del av den väsentliga större sociala struktur som individen behöver ingå i för att känna ett reellt vardagligt livslångt engagemang och lycka.

”Här har vi en kille som var lycklig i lördags!” Pedagogerna höjer rösten i fnisset och sorlet, för att få uppmärksamheten. En pojke som hittills inte sagt något, har vänt sig till pedagogerna och viskande berättat. På uppmaningen att säga det han sa igen tvekar pojken men till slut vågar han: ”Jag var på handbollsmatch och vi vann och så fick jag ett hårband för att hålla undan hår. Mamma köpte det till mig.” Han ser saligt lycklig ut. Vi andra undrar om ursprunget till känslan var matchen, hur många mål de vann med eller ifall han gjorde mål. Var det kanske hårbandet som gjorde honom lycklig, föreslår någon, eller att mamma köpte det till honom? Pojkens berättelse och svar koncentrerar förutsättningarna för lycka, och visar på orsaken till det lycksaliga leendet, med sitt svar att mamman helt enkelt var där och tittade på honom när han spelade. Relationerna mellan familjemedlemmarna betraktas som grund för en vardaglig känsla med stunder av lycka samt en mer varaktig pågående lycka som sträcker sig in i framtiden. En grundlycka i vardagen kan ses som sammanhängande med positiva och livsbejakande känslor, som exempelvis upplevelsen av balans och harmoni i livet samt ett psykiskt välbefinnande. Uttalanden som barnen gör som stärker dessa forskningsrön kan exemplifieras av följande valda utsagor om vad som ger lyckoupplevelser:

”Min familj gör mig lycklig”

”Att bli sams med någon men bråkat med”

”Lycka är att vara tillsammans med dem man älskar”

”När roliga kompisar kommer och sover över”

”Lycka för mig är att vara på landet ”

”Lycka är att få en ny vän ”

”När familjen hemma mår bra är man lycklig.”

Här relaterar barnen till den vikt av en trygg familjesituation som bland annat Barnkonventionen strävar efter att nå. I samhällets ansvar ingår att tillgodose familjer med resurser att kunna forma en trygg familjemiljö, där en psykisk balans förutsätts, för att må bra i ett vardagsliv som i sig är hela livet. Ben Tal-Shahar hävdar just att det är vardagen som är

allt (Tal-Shahar, 2008:186). Utan en till största delen trygg tillvaro skapas en mindre lycklig kontext för barnet. En av förutsättningarna för att uppleva lycka är alltså behovet av tillräcklig psykisk stabilitet. Det är inte enbart de korta stunderna av upplevelser av lyckorus som barnen beskriver utan även möjligheten att vara nöjd med sin livssituation som helhet. Men förutsättningen kan då vara att barnet har en omgivande social struktur som gör det möjligt att få välja själv och vara medbestämmande över sin egen tid och tillvaro (Brulde, 2010:26). ”Man vill få bestämma själv lite, fast det kan vara bra om någon annan bestämmer, det beror på”, säger en pojke fundersamt i en diskussion om det svåra med vem som ska få bestämma och vad. En beståndsdel i att nå lycka är individens medinflytande, fördjupade mentala kontroll samt att kunna disciplinera sig till att uppnå de egna uppsatta målen: ”När jag får sju dan i svart bälte i karate, då kommer jag vara lycklig” Min följdfråga: Men till dess då? Är du inte lycklig under tiden? Besvaras med: ”Jooo, fast det är liksom för att man är på väg mot det där bältet. Det är skönt att träna och kul med graderingar men det är det svarta bältet med sju dan som liksom e det men vill nå till och längtar efter”. I barnens uttalanden framträder bilden av olika typer av lycka. Två huvudspår kan urskiljas i den ena spontana känslan i stunden, samt en annan i högre grad varaktig grundläggande typ av kontinuerlig känsla av lycka i vardagen. Många barn kommenterar att de blir lyckliga av sin familj, kusiner och vänner. Ofta förekommande i utsagorna är även längtan, att längta och sedan uppleva eller få det efterlängtrade (Tal-Shahar, 2008:186).

Många barn gör genomgående beskrivningar över kärleken och närheten till ett djur, samt beskriver oro och längtan efter djuret när de själva inte är tillsammans med djuret ifråga. Barnen undrar om ”den har det bra när man är i skolan och undrar om den längtar efter mig”. Känslan att vara behövd och ha någon att ta hand om stärks av att själv ha ett djur eller i viss mån känna någon, exempelvis en släkting som har ett djur man får ta del av. Inte helt försumbar är heller den upplevelse det ger i statusen att ha ett djur. Det står märkbart högt i kurs hos ett större antal barn och genererar många frågor från de övriga barnen. Även upplevelser som att ha klappat en delfin på en resa eller ha en farbror som har en strutsfarm, ger uttryck för en suckande längtan från de övriga. Djur är en viktig relation, både i betydelsen en aktivitet eller en upplevelse, samt att relationen till djur ger mening att vara behövd och att ha en vän. Några valda uttalande avseende djurs betydelse är dessa följande:

”Min katt gör mig lycklig”

”Att vara med sin kanin är lycka”

”Min kungshamster gör mig lycklig.

”Lycka är att krama min hund”

”Söta djurungar gör mig lycklig”

”Lycka är att känna fartvinden i ansiktet när hästen sträcker ut benen”.

Både djur och längtan ingår således i barnens lyckoupplevelser och att samtala om djur gav i sig upphov till mycket glädje och barnen skrattade mycket även då det samtidigt pågick en intensiv diskussion som de flesta var engagerade i. Övervägande antal barn längtade efter att få ett djur eller fler och andra djur än de redan hade. Den här längtan genomsyrar samt är en beståndsdel i lyckoupplevelser. Både själva längtan samt när det så väl händer är centrala. Vidare är födelsedagar ett exempel på högtider som bereder barnen både glädje i längtan i sig samt upplevelsen självt. Barnen uttrycker att längtan i sig är härlig och att få överraskningar i form av presenter när man fyller år är oslagbart. Det är inte så att jag upplever att barnen längtar *till* som i betydelsen *bort från*, nutid och närvarande i nuet. Snarare kan längtan tolkas som en ytterligare möjlighet att fylla sin tid med lycka när man längtar, inte som något negativt eller jobbigt. Meningen med livet förknippas med fylla livet med glädjande innehåll och upplevelser (Brulde, 2010:26).

Forskningen visar på hur pengar och framgång inte är särdeles användbara som måttstock för lycka. Men samtidigt pekar forskningsrön på hur de yttre omständigheterna trots allt påverkar individens livssituation. Det intressanta att påpeka är att de yttre omständigheterna inte påverkar individen i den utsträckning man kan tro eller tidigare har trott. Det grundläggande är hur individen uppfattar denna omgivning. Sissela Bok pekar på detta i sin forskning, att inte generna styr i den utsträckning man tidigare antagit. Individens livskontext har troligen, enligt Bok, en större betydelse för våra möjligheter till lyckokänslor och essentiellt är då hur dessa yttre livsomständigheterna mottas av individen i sitt inre (Bok, 2010:130-131).

Pengar och mat som yttre förutsättning kan i ett globalt perspektiv betraktas som att när individen har någorlunda tillräckligt med mat och för omständigheten acceptabelt tak över huvudet, så ökar inte lycka nämnvärt efter det (Diener, 2008:143ff, Jackson, 2009:196-197). Barnen pratar om ämnet mat i relation till lycka och det personliga valet diskuteras och om man kan bli lycklig av mat. Barnen är överens om att känslan av lycka är sammanknippad med mat. En flicka menar att hon blir lycklig av mat, exempelvis Tacos. Andra barn har andra favoriter i denna personliga smakfråga. Någon påpekar att man blir glad när man får saker man gillar men ännu gladare när man får välja det själv. Just det betydelsefulla i det individuella valet belyses ytterligare i denna utsaga kring mat:

”Man kan bli lycklig av ärtsoppa. Om man gillar ärtsoppa. Det gör jag! Ja en del gillar

ärtsoppa så dom blir lyckliga när det är soppa, fast OM man inte gillar det som får, så får man bara en macka till lunch. Så alla blir ju inte glada över samma saker. För man har ju olika smak”.

Slutsatsen att dra av barnens diskussion kring mat mynnar ut i vikten av det subjektiva i valet. Pengar avhandlas relativt snabbt och odramatiskt för man kan sammanfattningsvis säga att barnen konstaterar att pengar behövs, till exempel för att köpa maten. Men samtidigt kan ingen bli lycklig av pengar. Inledningsvis i diskussionen är de övertygade och självklara i sina tankar kring att ”pengarna inte spelar någon roll, men man ändå behöver dem för att köpa saker.” Barnen kommer snabbt in på personliga aspekter och erfarenheter om hur och vad pengar kan användas och deras för- och nackdelar. Det står klart att makten ligger hos de vuxna avseende om vad pengar går till: ”Mamma kan köpa massor, och jag får inte det för mamma tycker jag köper skräp” säger en flicka. Däremot verkar alla som uttalar sig övertygade om att det är i sin ordning att de vuxna ansvarar för ekonomin och barnen konstaterar att ”Jag kanske köper chuchu-pets (ett mekaniskt populärt gosedjur, förf. Anm.) och så räcker inte pengarna till det man skall ha dem till.” Ekonomin är ett ansvar som ligger utanför barnens område ur ett åldersadekvat tänkande. Övergripande i samtalet framkommer det dock att barnen verkar bli tillfrågade rörande frågor som rör mat, leksaker, nöjen och fritidssysselsättningar i stora drag när de blir berörda.

Avslutningsvis gällande förutsättningar för att bli och vara lycklig, överensstämmer resultaten med forskningen och består således till stor del av nära relationer och fungerande samspel samt deltagande i större sociala sammanhang, där ett inre välmående är en förutsättning, det vill säga att det subjektivt upplevda mottas positivt (Brulde, 2010:26). Bekräftande tankegångar kring dessa förutsättningar finner man även hos Kamratpostens barns här presenterade uttalanden om lycka:

”Lycka är familjen”

”Att vara stolt över sin lillasyster”

”Lycka är när mobbare slutar att mobbas”

”Att leka med Barbie med sin syster hela helgen.”

Vad medverkar till individens lycka?

Bengt Brulde beskriver som tidigare nämnts en lycklig person utifrån om denne person mår bra och värderar sitt liv positivt (Brulde, 2010:26). Han anser även att vikten av moral samt utvecklandet av moraliskt och etiskt tänkande är stor. Så det som individen kan påverka samt faktorer som ligger utanför den egna möjligheten är väsentliga för upplevelsen av lyckan. Det ger ett perspektiv av växelverkan där individens förhållningssätt, mentala val och inre

processer påverkar omgivningen samt hur ett förändrat fokus gör skillnad. I förlängningen blir detta en samhällelig förändring. Barnen beskriver vid flertalet tillfällen begreppet lycka jämfört med positiva upplevelser samt positiva känslor. Känslan kan vara såväl fysisk som psykisk och kroppsliga inre upplevelser nämns ofta.

Inom forskningen har undersökningar gjorts om det finns någon skillnad i den djupare typen av lycka än den ytliga (World Database of Happiness, / <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>: Ruut Veenhoven, 2009, 2011-11-29). Det finns kulturella och sociala föreställningar om att en djupare form av lycka anses finare. Materiell lycka är inte helt väl ansedd, trots den sociala statusmarkör den ändå resulterar i. Den konsumtion som finns i dagens samhälle, kan ge påtryckningar från omgivningen vilka leder individen till en tro att lyckan är något annat än vad den subjektivt upplevda lyckan är för var och en. En persons lycka är till största delen en inifrån upplevd känsla, baserad på unika val, samt den individuella kontext personen lever i. Då lyckan ofta beskrivs som själva lusten till att leva är det väsentligt att denna är förankrad i varje individ. Umgänge med nära och kära samt social gemenskap i mindre och större sammanhang ses ovillkorligen som livsviktiga. Även här förutsatt att det är baserat på egna val och egenvalda aktiviteter i strävan mot lyckan som mål. Ibland existerar dock inte önskade valmöjligheter. Endast ett barn säger under samtalen att ”riktig lycka vore att slippa skolan”. Förutsättningar att få välja och ha möjligheter eller se möjligheterna som omger individen är alltså viktiga. En pojke reflekterar kring hur det inre fokuset styr upplevelsen, överensstämmande med det som forskningen beskriver som centralt för upplevelsen av lycka:

”Man åker till ett roligt hus som heter Liseberg, det är lycka! Eller om jag bygger något jag gillar med Lego. Liseberg kan jag inte göra själv, men leka med min jättestora låda med Lego, kan jag välja själv. Det är också kul om man bygger med en kompis, nästan roligare. Även fast då får man inte alltid de bästa bitarna man vill ha.”

Stor som liten upplevelse kan således skänka lycka. Till och med en kompromiss kan öka lyckan, med utsikten om en social gemenskap.

Upplevelser och resor är ett spännande inslag och oftast uppskattat äventyr som bidrar till lyckoupplevelser. Någon utropar att lycka är när man åker till ett sommarställe. Resa som ämne engagerar barnen omgående. Barnen vilka ingår i studien tillhör, som nämnts, en social och ekonomisk kategori i samhället som helt uppenbart har medel att resa, för nästan alla barn engagerar sig i diskussionen om hur det är att flyga och resa utomlands, utifrån egna upplevelser. Flertalet barn stämmer in i påståendet att man blir lycklig om man åker till ett annat land, som ett barn yttrar, men svaren motsägs av någon som upplevt resandet annorlunda. ”Nej, det är inte kul att åka flygplan man kräks och det tar jättelång tid”. Här går

barnens berättelser isär: ”Jo det ÄR kul att flyga man får leksaker och godis”- ”Jamen det är väl inge kul att få när man kräks!!!” I berättelserna ingår allt från upplevelsen av resmålet, till att resan innebär tid med familjen och att få vara mycket tillsammans med mamma och pappa, som har tid att ägna sig åt barnen. Samtalet leds vidare från semesterupplevelsena in på vad som händer när nyhetens behag tynar, att det inte är så kul längre trots att det kanske var en makalös upplevelse första dan. Här finns otaliga berättelser i de olika grupperna:

”Jag som först inte kunde somna för jag hade klappat en elefant och var så lycklig!
Men sen efter någon vecka var det typ, åh man måste ju mata den där elefanten när man går förbi, och bara kände sig inte glad ens.”

Vad är det som händer här? Varför gör vanan att det lyckliga försvinner? Ett spår som dyker upp i samtalet är hur det skulle kännas om man åkte berg och dalbana tjugo gånger? Hur vore det? Skulle man till slut bli uttråkad då också? Jag tolkar att en protest mot det orealistiska i samtalet presenteras av ett barn som konstaterar att man har inte råd att åka tjugo gånger. Men om man tillåter sig att tänka att man hade det? Liza Haglund resonerar kring vikten att våga tänka vidare och fördjupande, för ett ökat medvetande samt att nya tankar leder till nya insikter (Haglund,2001:6). Naturligt med berg- och dalbanans inledande fråga går samtalet över till nöjesparker som Gröna Lund och Liseberg. En helt enig skara avgör genomgående i alla grupper, att Gröna Lund och likande nöjesparker är jätteroligt och innebär klar lycka.

Medverkande komponenter till lycka innefattas av ett lustfyllt och meningsfullt varande. Ytterligare bör det innebära möjligheten till egna val i strävan efter lycka i det individen kan påverka själv och välja. De möjliga valen ger glädje. En viktig faktor är individens eget fokus, hur man väljer att fokusera på det positiva när man upplever händelser. Barnen kanske inte har så stora möjligheter att välja resor eller upplevelser, men om de vill åka skridskor eller simma verkar det vara möjligt att få välja. I viss mån kan man få saker man vill ha. Ibland kan det dock dröja. Men även längtan är något som förstärker upplevelser. Intressant att notera är att skillnaden mellan att få en godis eller annat större beskrivs aldrig som väsentlig. Det är utsikten om många olika framtida möjliga vardagliga, små och stora lyckoupplevelser som skänker stor glädje och tillfredsställelse. Någon blir lycklig över att stråla duschen på ryggen för det känns så kul med bubblen på ryggen. En annan av att äta god mat på hotell. Ytterligare exempel är en flickas glädje över att på ett hotell se en helt ny kanal på TV som hon aldrig hade sett. Med positivt förhållningssätt finns det små detaljer i livet, som höjer kvaliteten på ganska många upplevelser. Eftersom fokus ägnas åt dessa berikande detaljer höjs hela upplevelsen i sig. Oavsett om det är på resor eller hemma i vardagen, som en pojkes dagliga lycka avslutningsvis beskriver:

”Jag har en sänglampa, med en röd ballong på och när jag ska sova så skakar jag på

den och det är så vackert och det gör mig lycklig”

En sinnlig, estetisk upplevelse som skänker daglig lycka.

Kamratpostens svar från barn runt om i Sverige samlar också tankar kring vad som medverkar till lyckan, i hur individen uppfattar de yttre omständigheterna, inre mottagande samt möjligheten till subjektiva val:

”Att se norrsken”

”Att se människor lyckliga”

”Att äta jordgubbar ”

”Att ligga i gräset och titta på molnen”

”Att hoppa studs matta första gången på året”

”Att se vårens första citronfjäril”

”Att välja innehåll i en godispåse”.

Kamratposten vänder sig som sagt till en läsekrets på barn i 8-15 års ålder. Barnen som beskrivits tidigare i texten var uteslutande sexåringar. Vidare i texten följer nu en presentation av barn i årskurs tre, nioåringar mestadels således. Under resultatdiskussionen presenteras reflektioner kring skillnader mellan dessa åldersgrupper.

Nioåringarnas reflektioner

Vad är lycka?

Lycka beskrivs i forskning som individens subjektiva val, i form av vad man tar sig för i livet och engagerar sig med eget valda livstillfredställande aktiviteter, i ett såväl psykiskt som fysiskt oupphörligt agerande för att skapa en konstruktiv livstillvaro, med socialt engagemang samt delaktighet i större sammanhang. Strävan och arbetet för att ha en grundläggande inre fungerande struktur i kombination med värdefulla relationer och upplevelser och verksamheter syftar till att hitta förhöjande aktiviteter lyckoupplevelser (Ben-Shahar, 2008: 53, Cutler, 1999:289, Lybournsky, 2007:264-265). Nioåringarna i årskurs tre har tankar kring lycka som stärker forskningens resultat. Här följer några valda uttalanden avsedda att belysa vad lycka upplevs vara:

”Jag var på semester med min familj och fick vara med och fånga en bläckfisk på en fisketur. Det var så spännande att få vara med och då var jag lycklig.”

”Att vara på landet”

”När man lär sig något”

”Sova och slappa hemma på morgonen”

”Det är skönt att vara ensam. Ja när man väljer det är det som att vara lycklig.”

Barnens utsagor stöder teorierna kring vikten av individens val. Oavsett vald aktivitet är det

den som hägrar för varje unik person då och nu. Ibland är det att sova och slappa och välja sin ensamhet eller om man så vill sitt eget sällskap. Det är ett flertal barn som nämner vila och ensamhet som en vald aktivitet. Men det finns även bland nioåringarna barn som önskar att de hade möjlighet att välja annorlunda. Ett barn beskriver att: ” Jag har tråkigt hemma. Jag skulle vilja gå ut och göra något.” Han är inte ensam utan det finns fler som uttalar sig om att de skulle vilja leka ibland, men att det inte alltid går. Helt enkelt bekräftas det egna valet som viktigt. Diskussionen om hur man sysselsätter sig när man har tråkigt hemma tar fart bland barnen när det kommer upp i samtalet om att någon har tråkigt. En mängd förslag om vad man kan göra avhandlas, som att rita, spela dator, spela tv-spel, läsa, eller hålla på med mobilen, för att ge några exempel på vad barnen aktiverar sig med. Allt i en strävan mot lyckligare mål. Även det traditionsenligt sett tråkiga städandet ses som en givande aktivitet. Detta ifrågasätts först av flera barn, men alla stämmer in i känslan att städa kanske inte är så kul i sig, men sen när det blivit fint är man nöjd och glad. Precis som sexåringarna resonerade kring ämnet, där ett städexempel bestod i att rengöra fågelburen så finns det en klar tillfredsställelse i ansträngningar. Men även i nöjen. Gröna Lund är även i den här åldersgruppen en solklar lyckokälla. Faktorerna förväntningshorisontens längtan och stundens intensiva lyckoupplevelser som tidigare diskuteras, överensstämmer även i denna grupp barn. Även det negativa i begränsningar, som att barnen inte fått åka, eller gå varje sommar, eller att mamma inte gillade en sorts karusell, tonas ned då nöjesparken representerar ett av lyckans ultimata gupp i den vardagliga tillvaron. Även andra mer tillfälliga nöjesbesök diskuteras här som Kolmårdens djurpark, Tom Tits, Liseberg och även andra inrättningar av liknande slag nämns i sammanhanget.

En sysselsättning som bringar lycka och i ett lite mer varaktigt perspektiv än kortare stunder av förhöjd lyckokänsla är tydligt de olika sporter, fritidssysselsättningar och kulturella aktiviteter som barnen deltar och engagerar sig i. Konkluderande från alla grupper är att det är kul att sporta liksom att utöva kulturella aktiviteter. Barnen spelar fotboll, rider, åker skridskor, simmar konstsimm, cyklar, går på teaterklasser, spelar i musikgrupper och musikband, tränar taekwando, är medlemmar i schack-klubbar och någon fäktas med värja, när de inte hoppar simhopp. Outsing är strömmen av förslag på sporter och aktiviteter. Åter går tankarna till hur individen drivs att tänka ut, planera och genomföra aktiviteter. Själva trivseln i att sysselsätta sig med aktiviteter som skänker glädje för stunden samt i ett längre framtida perspektiv (Norberg, 2009:48). I valen av aktivitet synliggörs också barnens ekonomiska grupp i samhället, tillhörande en välbärgad medelklass. I andra sociokulturella grupper kan tänkas att valet ser annorlunda ut.

Kamratpostens insändarsvar synliggör även de tankegångar kring vikten av

individuella val i skilda situationer i upplevelser som ”att känna lukten av nyklippt gräs – det betyder sommar”, till glädjen att höra fågelkvitter eller inhandlandet av något fint. Även vikten av nära relationer genom ”att vara tillsammans med dem man älskar” till ”att se något man skickat in till KP stå i tidningen”, genererar lyckoupplevelser. Slutligen finns också sport med i många av insändarna och de handlar om både träningen som aktivitet till höjdpunkter av lycka som att lyckan är att vinna en fotbollsmatch i slutsekunderna.

Vilka är förutsättningarna för att bli och vara lycklig?

Ett fungerande inre tillstånd gör det möjligt att fungera i samspelet med omgivningen. Familjen ses som en central förutsättning för lyckan samt även vikten av att ingå i större sociala strukturer, nödvändiga för individen för att känna ett reellt vardagligt livslångt engagemang. Vardagens lyckoupplevelser har sina höjdpunkter som exempelvis fredagsmyset:

”Idag är det fredag ”

”Fredagsmys blir jag lycklig av ”

”Jag gillar inte alla fredagar. Varannan fredag hos mamma får vi fredagsmys och jag vill vara där. Men de andra fredagarna är jag hos pappa och han hämtar sist av alla och fixar inget fredagsmys så jag vill egentligen inte vara där.”

Barnen i trean uttrycker i större utsträckning tankar om vad som även bidrar till svårigheten att uppleva lycka. Som de yttre omständigheter man inte kan välja, i ovanstående uttalande där barnets pappa inte ordnar tillvaron på ett för barnet tillfredställande sätt. De nära relationerna och samvaron med andra är som sagt centrala för individens välmående samt i strävan efter lycka. En pojke säger att:

”Köra on-line spel gör mig lycklig. Särskilt när man kör med en kompis, men så kanske inte kompiserna får köra just då för de ska äta mat och så får man inte spela ihop.”

Här ser man tydligt önskan av det subjektiva valet av spel och samvaron med vänner, vilket inte barnet helt kan eller får styra över, men kanske önskar mer delaktighet i.

Samvaron med vänner tar en större plats bland nioåringarna än bland sexåringarna. Belysande uttalanden avseende detta är:

”Lycka är att chatta med kompisar”

”Att lyssna på musik”

”Att skratta tillsammans med kompisarna”

”Det är viktigt att få vara med dem man gillar. ”

Andra exempel som belyser vikten av att ingå i sociala nära relationer är barnens önskan att vara med familjen och tillbringa tid tillsammans utan att egentligen göra någonting: ”att bara ha ledig tid ihop”, till större engagemang som gemensamma semesterresor som genererar lycka.

Upplevelser och förväntningshorisonter beskrivs också hos de här barnen: ”Fylla år är lycka!!” Vad är det roligaste då när man fyller år som gör att man känner sig lycklig? Barnens sammanfattande svar är presenter, längtan och uppvaktandet i sig av de personer som är betydelsefulla för en själv. Essentiellt är att erhålla något som är efterlängtat. Likaså vikten av att längta och se fram emot händelser som födelsedagar och jular är härligt. Barnen beskriver att själva längtan genererar lycka i sig, som följande citat beskriver ”Lycka är att äntligen få uppleva något man längtat efter.” Men både längtan innan och själva upplevelsen är komponenter som bidrar.

Djur och samvaro benämns med mängder av uttalanden, till en klart större del hos grupperna bland nioåringarna än hos sexåringarna. Alla sorters djur, katter, hundar, kaniner, marsvin, fåglar, egna eller andras som ”att vara med min storebrors hund” eller att ”få vara med morfars djur, han har två katter o en hund.” Det behöver således inte vara ett eget djur, även om det är tydligt att barnen som har egna djur, spenderar mycket tid med dem och den tiden beskrivs som värdefull.

I varje grupp diskuteras pengar vid varje tillfälle. När jag frågar vad som behövs för att vara lycklig, funderar alla tysta. På den direkta frågan om man behöver pengar för att bli lycklig skrattar däremot barnen avväpnande:

”Neeeejjj, bara så man klarar sig, men pengar är inte något man blir lycklig av, men man behöver vänner. Det är till och med roligare att ha tråkigt tillsammans med vänner än ensam.”

När frågan ställs om det behövs pengar för att bli lycklig höjs ett rungande nej i nästan alla grupper utom vid ett tillfälle, där några lekfullt tjoar ett högt ja. Jakandet bemöts då omedelbart med protester. Genomgående i grupperna är det associationsbanor likt ovanstående Liza Haglund belyser med att filosofiskt reflekterande fördjupar diskussionen samt tankegångarna när man reflekterar tillsammans över frågor (Haglund, 2001:6 & 14). En flicka kommenterar att: ”Man behöver pengar till mat och så man har någonstans att bo.” Men ganska snabbt kommer motargumentet in att: ”Nej bara man har sin familj och vänner så kan man vara lycklig även om man är fattig.” Detta uttalande styrks av Ed Diener och Amartya Sen, vars undersökningar visar att fattiga i många områden i världen är lyckligare än en rikare medelklass globalt sett. Anledningen är troligen kopplingar till de starka sociala band som familjen har i många fattigare områden, men i mindre utsträckning har i välbeställda centraliserade i-länder (Klein, 2002:271-271).

Mat är ett annat ämne som kommer upp i alla grupper: ”Jamen vadå om jag är hungrig blir jag till slut galen av hunger och då är jag inte så lycklig” Kompisarna bryter in i samtalet: ”Nej, men du kanske blir super-superlycklig av att din granne kommer och kan bjuda er på en skål ris. Mycket lyckligare än om du fick gå på bio när du var på bio igår.” Barnen relaterar till att de själva globalt sett hör till de rika och att de mer väljer mat som är god, men om man är fattig blir man glad för mat i sig. Varje grupp tar upp det här, och redogör för glädjen i att få välja och få något som man själv tycker om och tycker är gott:

”Jag är hungrig!! Då kan jag inte vara lycklig. Om du till exempel får mat nu, så skulle du känna dig glad och var du jättehungrig så kanske du blir lycklig. Men om du sen får mer mat så blir du inte så lycklig kanske och måste du sen äta en portion till så skulle du bli riktigt illamående.”

Någon funderar på att det kanske är så att de som inte har så mycket pengar är lyckligare, för de blir:

”typ glada varje gång de får mat, medan själv blir man sur om man får äcklig mat.

Fastän man skulle blivit jätteglad över den maten om man inte fått mat på flera dagar.” Så kanske är de fattiga lyckligare? Det ses dock som tveksamt och får mest tvivel till svar. Ingen tycker att det verkar som ett bra alternativ att vara fattig för att känna sig lycklig. Barnen resonerar vidare tillsammans i samtalet. Tänk om man åt lite mindre och blev lite gladare själv över den mat man får. Då blir inte så många tjocka och så löser man viktproblem som ger sjukdomar. Sen ger man pengarna man skulle köpt för mycket mat för, till en familj som bättre behöver pengarna. Utöver detta som bonus känner man sig själv lycklig för att man hjälper någon. Det här är en sammanfattande analys av hur barnens diskussion avrundas kring ämnet pengar och mat.

Avslutningsvis sammanfattar barnen sin diskussion men ett gemensamt konstaterande att deras konklusion vore en bättre lösning globalt på resursfördelningen, än hur det fungerar idag och är något som de vuxna borde bestämma att man gör: ”Sådana saker kan inte barn bestämma.” Ansvar för social välfärdsfördelning ligger på de vuxna. Det verkar klart och tydligt hos barnen. Ohlsson och Malmhøster diskuterar vikten av att föra samtal in i nya nivåer och att leda vidare diskussionen i att reflektera. I min tolkning av deras ansatser resonerar de kring vad som händer när man ger barn verktyg att börja analysera livet filosofiskt och hur detta förändrar barnens associationsbanor och möjlighet till fördjupad reflektion. Den här studien stödjer således dessa tankegångar, då barnens reflektioner troligen berikar och fördjupar samtalet för den enskilda individen och gör ett mer medvetet förhållningssätt till livet möjligt (Ohlsson & Malmhøster, 1999:407ff).

Kamratpostens insändares tillägg som belyser ovanstående texts resonemang, vad

gäller samvaron och social kontext är exempelvis:

”Att se på tv med hela familjen”

”Att få veta att jag ska bli faster”

”När jag är kär”

”Att se ögonen tindra på mina syskonbarn”

”När jag är i stallet är lycka”.

Även pengar och mat är också anledning till lycka. Insändarna i Kamratposten bekräftar tanken att det inte är storleken på händelsen som är avgörande eller proportionellt ökar, utan insändares utsagor anser att lyckan kan vara såväl att få årskort på Gröna Lund, som till att se en oöppnad glasslåda i frysen. Barnens uttalanden visar på skilda källor till lycka, grundade på individuella val.

Vad medverkar till individens lycka?

Individens fokus, inre upplevelse och värdering av livet har visat sig grundläggande för hur lycka kan uppnås samt upplevas, inom alla livets områden från ansträngningar till nöjen. Brulde diskuterar även vikten av moral och etiskt tänkande vilket synliggörs bland nioåringarna i flertalet situationer (Brulde, 2010:26). En stark medverkan till lycka tenderar att vara strävan efter att leva ett så lustfyllt tillfredställande och samtidigt meningsfullt gott liv. Vad anser då barnen vara definierbara komponenter? Uttalanden som innefattar viljan att få bestämma själv, men ändå gemensamt, visar på svårigheterna i att vilja och kunna fatta många beslut men inte ha all kunskap än, för att stå för beslut hela vägen ut. Ett vuxenansvar önskas i de situationer då det behövs. Etik, moral och en inre disciplin är förutsättningar för att kunna känna sig tillfreds med sig själv, som en pojke belyser en inre upplevelse av lycka: ”Ibland när jag kommer på något bra så känns det bra inuti en. Då känner jag mig lycklig bara för att man kom på det.” Att ha kompisar är en viktig komponent som genererar inre positiva upplevelser. Aktivt engagerande och göra saker med andra höjer också lyckokänslan uttryckt vid flera tillfällen av många barn: ”Man känner sig lycklig när man skrattar och är glad.”

Hos nioåringarna finns det fler uttalanden som stärker tankarna om vikten av ett etiskt och moraliskt agerande och val i livet. Barnen är också väl medvetna om att det krävs en inre disciplin inom de flesta områden för att nå uppsatta mål. Det är intressant att notera den kamratliga etik som rådde vid intervjuerna och hur barnen responderade och behandlade varandra. När exempelvis det känslolösa uttalandet om barnet som inte gillade fredagsmys hos sin pappa kom upp, så var de övriga deltagande, på en mängd sätt. Genom att själv byta

sida och säga att det inte är så värst kul egentligen med fredagsmys, förminskade de sin egen upplevelse till förmån för den som var utan. Jackson och Csikszentmihaly resonerar kring detta att människan inte når varaktig lycka då andra har väsentligt sämre förhållanden (Jackson 2009:20-21 & 198ff, Csikszentmihaly 1990:266ff). I ett större globalt perspektiv tar dessutom barnen upp att lycka är om det är fred. Detta visar på ett upplevt ansvarsområde och omtanke långt utanför den egna individen. Fred som lycka är något även Kamratpostens insändarsvar pekar på. Några andra illustrerande utsagor från Kamratposten om de subjektivt upplevda lyckoupplevelserna är:

”Att vara med kusinerna”

”Att ligga i gräset och titta på molnen”

”Att få ont i halsen men bli tröstad med honungsvatten”

”När jag drömmer fint”

”Att sitta i solen och känna syrenerna dofta medan man dricker flädersaft”

”Att vakna upp på sommarlovet och inte veta vad det är för dag, att inte ha någon tid att passa!”

”Att sitta på bussen en regnig och grå dag och se solen komma fram när man går av!”

Överensstämmande med studien visar avslutningsvis dessa uttalanden på hur unika och många olika upplevelser som kan generera lyckoupplevelser.

SAMMANFATTANDE RESULTATDISKUSSION

Avsikten med denna studie har varit att undersöka vad lycka är och betyder för barn, subjektivt sett, enligt hypotesen att lycka tenderat vara central och eftersträvansvärd genom tiderna. Övergripande har lyckoforskningen inom både psykologi och filosofi likartade eller samstämmiga resultat. Filosofin betonar något mer strävan och det konstanta sökandet efter lycka med reflektion och fördjupning i tanke och dialog. Psykologin lägger tonvikten mer på hur det krävs inre disciplin samt att individen förändrar destruktiva mentala tillstånd till konstruktiva positiva sinnestillstånd. En hypotetisk utgångspunkt var att barnens föreställningar kunde tänkas befinna sig närmare psykologernas uppfattningar om lycka än filosofernas.

Det faktum att lyckan är av yttersta vikt, har bekräftats i studien av både barnen samt i forskningens resultat. Ytterligare stärks tanken att ett inre psykiskt välmående samt vikten av sociala nära relationer samt att självvald aktivitet ligger till grund för upplevelsen av lycka. Däremot pekar studiens resultat på att hypotesen om hur barnens föreställningar skulle ligga närmre psykologin än filosofin inte bekräftas utan snarare falsifieras. Barnens tankegångar tenderar likt filosofin innehålla komplexa och mångdimensionella uppfattningar som även innefattar reflektioner och utsagor kring etiska frågor samt moraliska värderingar. Noterbar är diskrepansen mellan forskningens resultat som visar på den mänskliga förmågan att styra och omforma de mentala processerna och det att barnen inte i större utsträckning uttryckt eller reflekterat kring detta med synbar medvetenhet.

Skillnader mellan sex- och nio-åringar

Bland sexåringarna togs nästan uteslutande bara lyckliga saker upp. Sexåringarna diskuterade lyckan genomgående med fokus på det positiva, och tog inte upp olyckliga känslor eller händelser som motsats till lyckan. Nioåringarna uttryckte en större variation, var mer verbala samt diskuterade aspekter på vad som gör dem både lyckliga respektive olyckliga. De äldre barnen visade således på en djupare reflektion samt ett större personligt utlämnande, vilket kan ses fullt åldersadekvat i ett utvecklingsperspektiv. Bland nioåringarna återfinns en större del kritiska anmärkningar från barnen avseende brister hos vuxna och de yttre omständigheterna. En del kritik hos nioåringarna visar på insikter om djupare problematik samt även en ökad global medvetenhet, där också en förundran och önskan om att tillvaron kunde och borde vara mer jämlik uttrycks. Vägarna till lycka som individuella, unika och därmed mycket olika synliggörs hos nioåringarna, men inte i lika hög grad hos sexåringarna. Slutligen finns en avsevärd skillnad i teckningarna, detta moment som faller lite utanför ramen av denna

studie, men noterbart är att sexåringarna är friare i sitt val av motiv och att de även tecknade svårare känslosituationer. Nioåringarna visar på ett mycket mer självkritiskt förhållningssätt vad gäller utförandet och val av motiv, även detta fullt åldersadekvat.

Individens upplevelser av lycka

Slutsatsen att lyckan är själva skälet till att leva, överensstämmer med barnens tankar att lycka är synonymt med livet. Vad menar barn att lycka är således? Barnens sammanfattande utsagor visar att det är själva strävan och levandet i sig som är viktigt. Strävan i sig är kantänka det som bringar lycka och kan ge en varaktigare lyckonivå eller grundton av lycka i livet. Där lyckans komponenter definieras av individuella val och aktiviteter samt att lyckan finns i vardagens tillvaro. Just det subjektiva i uppfattandet om vad som genererar lycka har således stärkts av barnens utsagor. Det är avgörande att lyckan utgår från varje persons inre önskningar i varje individs livskontext.

I resultaten märks tydligt att gemenskap och vänner är viktiga komponenter för barnen. Vilka är då förutsättningarna för att bli och vara lycklig? Nära relationer är centrala både hos barnen samt i forskningens resultat och även avgörande för individens välmående. Lyckan definieras som tätt sammanhängande med tillgången till och vikten av nära relationer, baserad på ett fungerande samspel samt deltagande i större sociala sammanhang. Detta stöds till fullo av barnens uttalanden. Individens upplevelse beskrivs i forskningen som njutningsfull, engagerad och meningsfull, där vars och ens möjligheter att känna tacksamhet och förlåtelse, ökar de positiva känslorna inför många områden, både i det förflutna och i nuet. Inför framtiden är optimism och hopp bidragande orsaker till känslan av lycka.

Avslutningsvis, vad medverkar till barnets lycka? Sammanfattande visar studiens resultat på att lyckan är något som förknippas med en grundläggande livsglädje som innefattar positiva känslor, samt intensiva kortare stunder av lycka. Omständigheterna inverkar, men individens förhållningssätt spelar en avgörande roll. Forskningen visar tydligt på hur individens fokus, inre upplevelse och värdering av livet har visat sig grundläggande för hur lycka kan uppnås samt upplevas. Inom alla livets områden från ansträngningar till nöjen och inom detta område visar forskningen på den formbara hjärnan och dess plastiska möjligheters perspektivförändringar, vilka ter sig hoppfullt oändliga. Barnens svar pekar slutligen på att en lycklig person kan definieras utifrån om denne person mår bra och kan uppleva och betrakta saker positiva i sitt liv.

Fokus på samhället

Studien har haft intentionen att jämföra dessa barns subjektiva uppfattningar om lycka med de resultat som forskningen idag har nått fram till avseende att bli, vara och förbli lycklig, ur ett kontextuellt perspektiv då individen och samhället befinner sig i ett växelverkande samspel. Forskningen visar på lyckans avgörande vikt hos individen och hur detta genererar en effekt på samhället i stort. Forskningen pekar på vikten att skifta fokus, både individuellt och i samhället där lyckan som högsta valuta skulle innebära en förskjutning från dagens ofta kanske felaktiga uppfattning om att lyckan finns i vila, nöjen och överksamhet. Det mesta i forskningen tyder på det motsatta, att lyckan står att finna i engagemang, verksamhet, deltagande, aktivitet och omsorg.

I studien synliggörs den asymmetriska relationen mellan vuxna och barn, där den vuxna i kraft av sin större erfarenhet relativt sett är något av en expert och har både mer makt och ansvar. Relationen bör rimligen också vara asymmetrisk men inkännande. Barnkonventionen stöder barnen i många frågor och visar samtidigt vuxna vägen till inkännande. Alla de åtgärder som skapas i fria länder i form av sociala och politiska strukturer, exempelvis domstolar, författningar, eller institutioner, kan ses skapade i syfte att försvara individens rätt att i frihet sträva efter lycka. Offentligt och privat, via lagstiftning samt skydd, undanröjs de hinder som skulle kunna hindra människans strävan efter lycka. Därigenom ges individen möjligheten att sträva efter att leva ett tillfredställande och gott liv. Ytterligare befäster detta forskningens tanke att denna lyckosträvan i sig är ett legitimt mål i livet. Lyckoforskningens samlade förhoppningar mynnar ut i tankar om en välfärdspolitik som bidrar till ett lyckligare samhälle. Politik, solidaritet och samhällsanda knyts ihop med demokrati och välbefinnande. Ur ett perspektiv med samhället i fokus, pekar lyckoforskningen övergripande på att det faktiskt lönar sig att satsa på lycka, att lyckan bör ses som ett komplement till samhällets ekonomiska och sociala indikatorer vid mätningar av välstånd, eftersom lyckliga människor enligt forskningen är mera altruistiska än olyckliga människor.

Tankar om framtida problematisering

Då föreliggande studie har visat att upplevelsen av lycka ses vara betydelsefull och central i människors liv, tycks det mig väsentligt att undersöka vidare om en större insikt avseende vad lycka är och en medveten strävan mot vad som krävs för att vi skall bli och vara lyckliga, är förutsättningar som hjälper individen att bli lycklig och leva ett medvetet och genomtänkt liv. Eller om så inte är fallet, utan lycka snarare är något som uppstår när individen sysselsätter sig med annat? Det vore både intressant och relevant att utforska vidare vilka korrelationer som finns i det unika fenomenet lycka.

Käll och litteraturförteckning

Litteratur

Ambjörnsson, Fanny, *I en klass för sig – genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer*, Ordfront, Stockholm 2004

Aristoteles, *Den nikomachiska etiken*, Daidalos, Göteborg 2004

Barnkonventionen, *Mänskliga rättigheter - Konventionen om barnets rättigheter*, Regeringskansliet:UD info, 2006

Ben-Shahar, Tal, *Lyckligare*, Natur och kultur, Stockholm 2008

Bok, Derek, *The Politics of happiness, What government can learn from the new research on well-being*, Princeton university Press, Princeton 2010

Bok, Sisela, *Exploring happiness. From Aristotle to brain science*, Yale University press, Yale 2010

Brulde, Bengt, *Hur viktigt är det att vara lycklig? Om lycka, mening och moral*, Bonnierexistens, Stockholm 2010

Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flow – Den optimala upplevelsens psykologi*, Natur och Kultur, Stockholm 1996

Corsaro, William A, *The sociology of Childhood*, Thousands Oaks, London 2005

C. Cutler, Howard och Dalai Lama, *Lycka! En handbok i konsten att överleva*, Richters förlag, Malmö 1999

Dahlén, Michael, *Nextopia. Livet, lyckan och pengarna*, Volante, Stockholm 2008

Diener, E., & Biswas-Diener, R. *Happiness. Unlocking the mysteries of psychological wealth*, Oxford: Blackwell 2008

Egidius, Henry, *Positivism, fenomenologi, hermeneutik*, Studentlitteratur, Lund 1986

Einhorn, Stefan, *Konsten att vara snäll*, Forum, Stockholm 2007

Gripsrud, Jostein, *Mediekultur, mediesamhälle*, Daidalos, Göteborg 2002

Hallden, Gunilla, "Barnperspektiv som ideologiskt eller metodologiskt begrepp", Ur: *Barns perspektiv och barnperspektiv. Pedagogisk forskning i Sverige*, nr 1-2, 2003

Hartman, Sven & Torstenson-Ed Tullie, *Barns tankar om livet*, Natur och Kultur, Stockholm 2007

Haglund, Liza, *Att tänka noga: En filosofibok*, Tiden, Stockholm 2001

Haglund, Liza & Persson Anders *Öppet sinne – Stor respekt.Handledning*, Stockholm: Rädda barnen, 2004

Jackson, Tim, *Välfärd utan tillväxt – så skapar vi ett hållbart samhälle*. Ordfront, Stockholm 2009

Kamratposten, nummer10, Stockholm 2010

Klein, Stefan, *Lyckoformeln- Vad vetenskapen kan lära oss om lycka*, Natur och Kultur, Stockholm 2006

Kvale, Steinar, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur, Lund 1997

Lyubomirsky, Sonja, *Lyckans verktyg en vetenskaplig guide till lycka*, Natur och Kultur, Stockholm 2007

Nationalencyklopedin, Bokförlaget Bra Böcker, Höganäs 1993

Nationalencyklopedin, Bokförlaget Bra Böcker, Höganäs 1994

Norberg, Johan, *Den eviga matchen om lyckan. Ett idéhistoriskt referat*, Natur och Kultur, Stockholm 2009

Ohlsson, Ragnar, *Barn som filosofer* (tills. med Bo Malmhøster och Ola Halldén), Centrum för Barnkulturforskning, Stockholm 1991

Ohlsson Ragnar, *Filosofi med barn. Reflektioner över ett försök på lågstadiet*, & Bo Malmhøster, Carlsson Bokförlag, Stockholm 1999

Seligman, Martin, *Verklig lycka; en grundbok i positiv psykologi*, Optimal förlag, Sundbyberg 2007

Sen, Amartya, *Etik och ekonomi*, SNS Förlag, Stockholm 1995

Internet

FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen)

<http://www.barnombudsmannen.se/Adfinity.aspx?pageid=55>, 2011-03-16

Vennhoven, Ruut, *Journal of Happiness* (grundare av World Database of Happiness,)

Vetenskapsrådet. www.vr.se (2010-10-29)

Vetenskapsrådet *Forskningsetiska principer i humanistisksamhällsvetenskaplig forskning*.

<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5>

2011-03-12

WHO, <http://www.who.int/en/>, 2011-03-16

Wikipedia om Lycka ([http://sv.wikipedia.org/wiki/Lycka_\(olika_betydelser\)](http://sv.wikipedia.org/wiki/Lycka_(olika_betydelser))).2001-01-27)

World Database of Happiness, / <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>: Ruut Veenhoven (2009) International scale interval study: Improving the comparability of responses to survey questions about happiness

in: Valerie Møller & Dennis Høuschka (Eds.) 'Quality of life and the millennium challenge:

Intervjuer

Telefonsamtal med Kamratpostens chefredaktör Ola Lindholm 2010-09-23

Intervju med elever i sexårsverksamheten 2011-02-07

Intervju med elever i sexårsverksamheten 2011-02-21

Intervju med elever i sexårsverksamheten 2011-02-28

Intervju med elever i årskurs tre 2011-04-01 för- och eftermiddag

Intervju med elever i årskurs tre 2011-04-08