



Eksamen nr. 1

Forberedelsestid: 24 timer

Eksamination og votering: 30 min.

- Se video: Intro
- Forbered opgaven – lav en synopsis
- Se video: Eksamen 1
- Diskuter elevens præstation og giv en karakter
- Se video: Votering
- Konkluder hvad der lægges vægt på

Redaktionen har bestræbt sig på at citere bilagene i hht. god skik og brug. Skulle nogens ophavsret være krænket bedes de kontakte PTV film.

Eksamensspørgsmål 6: Tema 2: Lykke

Psykologi studieretning bio-psyk-mat 3z/2013/Nørre Gymnasium/Mette Morell

Overskrift: Lykke og Rigdom

Bilag 1:

Hvad er forbindelsen mellem rigdom og lykke? Forskningsnyt fra Psykologi nr. 9, 2007 (Thomas Nielsen)

Bilag 2:

Generne afgør hvor lykkelig du er. Thea Krogh Sørensen, JP 06.03.08

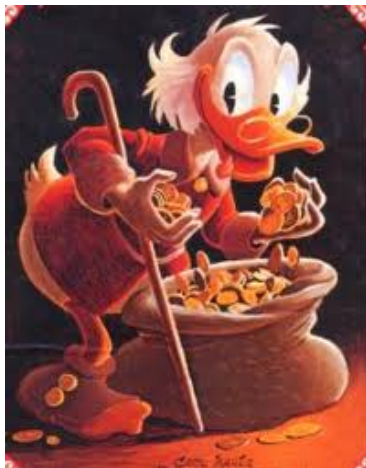
Bilag 3:

Fem råd til at blive lykkeligere. Marie Tromborg Petterson, JP 18.11.10

Bilag 1: Hvad er forbindelsen mellem rigdom og lykke?

Der er næppe tvivl om, at vi alle stræber efter at opnå den størst mulige lykke i tilværelsen – eller bare størst mulig tilfredshed med tilværelsen. Men det er lige så indlysende, at der er utallige veje til dette mål. For nogle drejer det sig om at blive til noget stort, eventuelt blive kendte og berømte, for andre drejer det sig om at finde lykken i kærlighedslivet og familielivet, og for atter andre drejer det sig om en spændende begivenhedsrig og udfordrende tilværelse – og så er der også dem, der især finder lykken i at gøre noget godt for andre. Men herudover er der tilsyneladende forbløffende mange, der særligt synes at forbinde lykke med penge, rigdom.

Det undrer måske, at vi skriver 'forbløffende mange', for det er da klart, at man bliver gladere og lykkeligere, jo flere penge man tjener? Nej, det er det netop ikke, hvis man da tror på den ganske omfattende forskning, der i de senere år har påvist, at der tilsyneladende er meget *lidt* forbindelse mellem rigdom og lykke – eller bare tilfredshed med tilværelsen. Helt afvise en sådan forbindelse mellem penge og lykke kan man dog ikke, idet undersøgelser fra flere lande har fundet, at de *meget fattige* er mindre lykkelige end flertallet. Men bare man nogenlunde har til mad og bolig, ser det ikke ud til at rigdom – derudover – skaber særlig meget lykke i sig selv.



Et slående eksempel på dette er den omstændighed, at man hvert år i USA har taget temperaturen på befolkningens lykkefølelse siden halvtredserne. Selv om kurven over amerikanernes lykkefølelse svinger en smule fra år til år, er det dog mest iøjnefaldende, at den stort set ligger på samme niveau

Et slående eksempel på dette er den omstændighed, at man hvert år i USA har taget temperaturen på befolkningens lykkefølelse siden halvtredserne. Selv om kurven over amerikanernes lykkefølelse svinger en smule fra år til år, er det dog mest iøjnefaldende, at den stort set ligger på samme niveau fra midten af halvtredserne til slutningen af halvfemserne – på trods af, at alle amerikanere i gennemsnit er blevet over dobbelt så rige i samme tidsrum!

Tilsvarende har undersøgelser fra mange forskellige lande fundet, at – lige bortset fra de meget fattige – så er lykkefølelsen i befolkningen lige så god blandt dem, der har en beskedent indkomst som blandt de rige. Så man kunne på denne baggrund undre sig over, hvad der får så mange mennesker til at gå så meget op i penge, hvis det tilsyneladende ikke medfører mere tilfredshed med tilværelsen.

Noget af forklaringen kan findes i en ny amerikansk undersøgelse, der godt nok ligesom tidligere undersøgelser fandt meget lidt forbindelse mellem på den ene side årlig indkomst hos en stor gruppe mennesker og på den anden side deres ”glæde over tilværelsen”. Til gengæld fandt man en ganske stærk forbindelse mellem *tilfredshed* med den årlige indtægt og livsglæden, således at de, der var noget eller ligefrem stærkt utilfredse med deres løn eller indtægt, havde mindre livsglæde end de, der uanset indtægtens størrelse dog var tilfredse med deres indtægt.

Mens forbindelsen mellem ”tilfredshed med indtægten” og livsglæden altså var ret stærk, var der forbløffende lille forbindelse mellem den *faktiske* indtægt og tilfredsheden med indtægten! Det, der skaber tilfredshed med indtægten og dermed mere tilfredshed med tilværelsen som helhed, er altså kun i beskedent grad selve den kontante sum, man tjener, men snarere en række psykologiske faktorer, fx følelsen af at være berettiget til en højere løn eller følelsen af uretfærdighed ved at andre med samme kvalifikationer får mere, end man selv gør.

Desuden afhænger tilfredsheden med indtægt og løn selvfølgelig også af, hvor høje mål for forbrug, man har sat sig i livet. Dyre huse og biler kræver høje indtægter, så hvis man har bundet sig til sådanne dyre forbrugsgoder, er det selvfølgelig sværere at være tilfreds med en mellemstor løn, end hvis man omvendt kun har beskedne krav til tilværelsens materielle goder.

Den amerikanske undersøgelse giver også et vist svar på det psykologiske spørgsmål om, hvorfor mennesker tilsyneladende har så travlt med at stræbe efter rigdom – eller bare højere løn – selv om det *i sig selv* ikke giver sikkerhed for et lykkeligere liv. Forklaringen er naturligvis, at man ved en *stigning* i indtægten umiddelbart som regel oplever en vis stigning i *tilfredsheden* med indtægten og en deraf følgende øget glæde over tilværelsen. Problemet er bare, at denne *psykologiske* belønning ved den økonomiske fremgang som regel ikke holder sig ret længe! Dels vænner man sig til et vist forbrugsniveau, således at det bliver en skrue uden ende at øge livsglæden ved at opnå en som regel forbigående følelse af tilfredshed med indtægten, når den stiger, og dels kan man risikere at blive berøvet sin tilfredshed med indtægtsstigningen, hvis andre får endnu mere!

Hvis det – som det fremgår af denne amerikanske undersøgelse – er tilfredsheden med lønnen snarere end lønnens faktiske størrelse, der giver mest tilfredshed med tilværelsen, og hvis man selv bliver *mindre* tilfreds på trods af en høj løn, hvis andre får endnu mere, så kan man jo mene, at man ville skabe mere livsglæde i et samfund ved at skabe større *lighed* snarere end ved at skabe større rigdom!

Thomas Nielsen

Kilde: Johnson, W. & Krueger, F.R. (2006). How Money Buys Happiness: Genetic and Environmental Processes Linking Finances and Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4). 680-691.

Bilag 2: Generne afgør hvor lykkelig du er

Af TEA KROGH SØRENSEN

Offentliggjort 06.03.08 kl. 13:33

Folk, som er bekymringsløse, sociale og samvittighedsfulde, er i høj grad genetisk disponeret for det, afslører forskere. Men du kan også selv gøre meget for at søge lykken, beroliger de.

Enhver er sin egen lykkes smed. Talemåden er kun en halv sandhed, for ifølge et tvillingeforskningsforsøg, som forskere ved Edinburgh Universitet har gennemført, har vores gener omkring 50 pct. af ansvaret for, hvor lykkelige vi er. Den anden halvdel er påvirket af miljøet, skriver BBC News.

Ennver er sin egen lykkes smed. Talemanden er kun en nav sandhed, for i luge et tvillingeforskningsforsøg, som forskere ved Edinburgh Universitet har gennemfört, har vores gener omkring 50 pct. af ansvaret for, hvor lykkelige vi er. Den anden halvdel er pävirket af miljöt, skriver BBC News.

Samtidig fastholder andre forskere vigtigheden af, at man selv tager ansvar for egen lykke og finder metoder til at få det bedste ud af livet.

I studiet, som er publiceret i magasinet Psychological Science, har forskere fra Edinburgh sammen med forskere ved Institute for Medical Research i Queensland, Australia, undersøgt 900 tvillingepar.

Uden bekymringer og sociale

Tvillingestudier er vigtige i forskning om arv og miljø, fordi enæggede tvillinger har identiske gener. Sammenligner man resultatet med en gruppe tveæggede tvillinger er det mulig at beregne, hvor stærkt et bestemt personlighedstræk er pävirket af generne.

I det aktuelle studie sä forskerne efter mennesker, som fremstod bekymringslöse, som var sociale og samvittighedsfulde.

Alle disse karaktertræk er tidligere, af andre forskere, hver for sig blevet forbundet med en samlet fölelse af lykke eller tilfredshed.

Resultatet fra tvillingestudierne viste, at de nævnte personlighedstræk var 50 procent pävirket af genetiske faktorer.

Dr. Alexander Weiss fra Edinburgh's School of Philosophy, Psychology and Language Sciences, som ledede forskningen, siger til BBC News:

"Sammen med liv og frihed, er jagten pä lykke hovedönsket hos mennesket. Selv om lykke er pävirket af en lang række eksterne faktorer, har vi fundet ud af, at der er en arvelig komponent af lykke, som helt kan forklares af personlighedens genetiske arkitektur."

Kan gøre meget selv

Men selv om lykkefölelsen til dels ser ud til at være genetisk betinget, mener andre forskere, at man i stor grad kan pävirke dette selv.

The Centre for Applied Positive Psychology forsker i teknikker, der kan öge den personlige tilfredshed.

Dr. Alex Linley fra centeret siger, at selv om andre studier også støtter fundene om, at lykkefölelse har en genetisk komponent, er det forkert at tænke, at man fra naturens side er tildelt en fast kvote af lykke.

Han mener, at vi har mange strenge at spille pä for at opnå lykke, og at vi selv kan lære os teknikker, som gör os lykkeligere.

"Enkle ting, som for eksempel at give dine stærke sider opmærksomhed og bruge dem pä forskellige måder hver dag, eller at have en bog, hvor du hver aften skriver tre ting ned, som du er taknemmelig for, har vist sig at före til forbedringer," siger Linley.

Bilag 3: Fem råd til at blive lykkeligere

Af MARIE TROMBORG PETTERSON

Offentliggjört 18.11.10 kl. 07:51

Tre ud af fire danskere er lykkelige, viser en ny undersögelse. Vil du gerne være endnu lykkeligere, sä læs her fem bud pä, hvad du kan gøre.

Selvom vejret er koldt og klamt, sä er det slet ikke sä trist at være dansker, og selvom det er mørkt halvdelen af tiden, og hver syvende af os rammes af depression, sä er danskerne godt tilfredse med tilværelsen.

"Vi er verdensmestre i tillid og har den også til dem, vi ikke kender. Derudover har vi en opfattelse af at have frihed til at kunne vælge i vores liv. Hvis vi ikke er tilfredse, föler vi, at vi har muligheden for at ændre pä forholdene," siger lykkeforsker og nationalökonom Christian Bjørnskov fra Aarhus Universitet til 24timer.

Derudover er danskerne i stand til at glædes over de små ting i tilværelsen. Det kommer især til

muligheden for at ændre på forholdene,” siger lykkeforsker og nationaløkonom Christian Bjørnskov fra Aarhus Universitet til 24timer.

Derudover er danskerne i stand til at glædes over de små ting i tilværelsen. Det kommer især til udtryk i danskeres evindelige snak om vejret og glæden ved et solstref.

”Vi har fire markante årstider, og det har trænet vores bevidsthed i, at alt kun varer en periode. Selvom november er lang og svær, venter der noget nyt og godt lige om hjørnet, og derfor har vi lettere ved at være optimistiske,” vurderer psykolog og stifter af Lykkeklinikken Lars Ginnerup.

Endnu mere lykke

Når tre ud af fire danskere melder, at de er lykkelige, så må der stadig være omtrent 25 pct., som godt kunne bruge lidt mere lykke i deres liv.

Christian Bjørnskov beskriver her fem forhold, der kan fremme din lykke endnu mere:

1. Find den rigtige partner

Der er lidt diskussion om, hvorvidt det betyder noget at være gift, men at finde den rigtige partner at dele sorger og glæder med er noget af det, der har allerstørst betydning for lykken. I den hele taget er nære relationer vigtige, men med partneren er det noget helt særligt.

2. Sørg for at blive rig

Det generelle billede er, at jo rigere man er, jo lykkeligere er man også. Selvfølgelig er der mange mennesker, det ikke passer på, men tendensen er klar. Rige har lettere ved at realisere deres mål og bruge penge på oplevelser som f.eks. rejser.

3. Undgå børn og bekymringer

Folk med hjemmeboende børn er mindre lykkelige. Det betyder ikke, at de ikke har lykkelige stunder sammen med deres børn, men de er mindre tilfredse med deres liv som helhed.

4. Hav et job at stå op til

Det er ikke så afgørende, hvilket job man har, eller hvad man tjener på det. Men det at have et arbejde og noget socialt at stå op til har stor betydning for lykken. Det er vigtigt for os at kunne yde noget og give noget tilbage til samfundet.

5. Stem til højre for midten

Siden 1972 har amerikanske undersøgelser hvert år vist, at højreorienterede er mere lykkelige end venstreorienterede. Det samme viser sig i Danmark. Det hænger formentlig sammen med, at de, der stemmer langt til venstre, ser mere uretfærdighed og bekymrer sig om f.eks. fattigdom.