

## BÆREDYGTIG TRIVSEL – ET INTEGRATIVT PERSPEKTIV

Simon E. Nygaard & Jan Tønnesvang<sup>1</sup>

*Med afsæt i en helhedsorienteret forståelsesramme i form af den såkaldte kvadrantmodel gives et trivselsorienteret bud på, hvordan vi i dansk kontekst kan øge motivationen for og antallet af handlinger, der fremmer økologisk bæredygtig levevis. Internationale kvadrantanalyser og -vurderinger samt eksempler fra en dansk politisk kontekst peger på, at de oplevelsesmæssige og kulturelle aspekter af omstillingen til bæredygtig levevis underprioriteres. Det påvises, at bæredygtig trivsel er en mulighed, og det diskuteres, i hvilken udstrækning viden om bæredygtig trivsel kan bruges til at adressere de oplevelsesmæssige og kulturelle aspekter af omstillingen og herved øge motivationen for bæredygtig omstilling, øge antallet af bæredygtige handlinger, reducere antallet af ubæredygtige handlinger og samtidig øge personlig trivsel. Bæredygtig trivsel kan både være et middel til at motivere til økologisk bæredygtighed og være et mål i sig selv.*

## 1. Indledning

I Danmark har vi valgt at indrette vores samfund sådan, at langt de fleste mennesker har mulighed for at få imødekommet deres grundlæggende fysiske behov for fx mad, vand og varme. Endvidere ligger Danmark år efter år i den absolutte verdensklasse i målinger af lykke og livstilfredshed. Fx har vi de seneste to år indtaget førstepladsen som verdens mest lykkelige eller livstilfredse folk i FN's World Happiness rapporter (Helliwell, Layard & Sachs, 2012; 2013). Det betyder, at selvom der er rum for forbedringer, så har gennemsnitsdanskeren det tilsyneladende rigtig godt, hvilket herefter betegnes samlet som *trivsel*.

Samtidig indebærer vores valg af livsstil et ressourceforbrug, der er så højt, at det ikke er økologisk bæredygtigt. *Økologisk bæredygtighed* indebærer nemlig, at vi i nutiden skal tilgodese vores egne behov, men det skal ske på en måde, så fremtidige generationer også kan få tilgodeset deres behov (Brundtland & Khalid, 1987/1991).

---

<sup>1</sup> Simon Elsborg Nygaard er cand.psych. og ph.d.-studerende på Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet. E-mail: simon.elsborg.nygaard@psy.au.dk  
Jan Tønnesvang er cand.psych., ph.d. og professor på Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet. E-mail: jan@psy.au.dk

En anden måde at forstå dette på er igennem begrebet *økologisk fodaftryk* (WWF, 2012; Wackernagel & Rees, 1996). Det økologiske fodaftryk er et mål for, hvor mange naturressourcer mennesket bruger sammenholdt med jordklodens samlede kapacitet til at producere og regenerere disse ressourcer, det vil sige jordens biokapacitet. Hvis vi som menneskehed skal holde os inden for et bæredygtigt økologisk fodaftryk, betyder det, at hvert enkelt menneske har mulighed for at bruge én andel af jordens ressourcer. Det vil sige det samlede areal af jordens produktive og regenerative areal divideret med antal mennesker på jorden. Udføres dette regnestykke, ses det, at hvert menneske har mulighed for at bruge et areal på 1,8 globale hektarer. Pt. bruger en gennemsnitlig *dansker* mere end 8 globale hektarer. Eller sagt med andre ord, så skulle vi som verdensbefolkning bruge, hvad der svarer til mere end 4 jordkloder, hvis alle mennesker valgte at leve som en gennemsnitsdansker (WWF, 2012). Det samme regnestykke for *verdensbefolkningen* viser, at vi pt. bruger, hvad der svarer til 1,5 jordklode. I 2030 forventes det, at vi som verdensbefolkning bruger, hvad der svarer til 2 jordkloder, mens vi i 2050 vil være nået op på 2,9 jordkloder, hvis vi fortsætter den nuværende udvikling (WWF, 2012). Kigger vi nærmere på lignende fremskrivninger, kan det endvidere forventes, at vi i 2050 er ca. 9 milliarder mennesker på jorden (FN, Forenede Nationer, 2013), samt at der på dette tidspunkt mangler grundlæggende ressourcer som mad, rent drikkevand, landsbrugsjord og visse vigtige mineraler og metaller mange steder i verden (Rijsberman, 2006; Cordell et al., 2009; Chartres & Varma, 2010; Sverdrup & Ragnarsdóttir, 2011; Ragnarsdóttir et al., 2012). Det forventes, at der som følge af klimaforandringer og ressourcemangel vil være omkring 200 millioner klimaflytninge i 2050 (Myers, 2002; Stern, 2006; Brown, 2008; Tacoli, 2009; Welzer, 2012). Med andre ord er vores økologiske fodaftryk alt for stort, og det bliver stadig større.

Dette er en bæredygtighedsudfordring, vi skal overkomme, hvis vi vil bevare det høje niveau af trivsel. For det første fordi det går ud over den enkeltes trivsel, hvis vedkommende ikke har nok grundlæggende ressourcer. Og for det andet fordi det kan resultere i ressourcekrige, hvis nok mennesker længe nok bliver presset på grundlæggende ressourcer (Welzer, 2012). Hermed er bæredygtighed altså en forudsætning for trivsel på længere sigt.

### **Artiklens formål og opbygning**

I denne artikel viser vi, hvordan det med afsæt i en helhedsorienteret (integrativ) tilgang er muligt at give et trivselsorienteret bud på, hvordan vi i dansk kontekst kan motivere os selv og hinanden til at lykkes med omstillingen til en økologisk bæredygtig levevis. Til dette formål introducerer vi begrebet (økologisk) bæredygtig trivsel. Bæredygtig trivsel henviser til det at øge trivslen på fx et personligt eller samfundsmæssigt plan og samtidig nedsætte forbruget af naturressourcer til et niveau, som er bæredygtigt eller i hvert fald relativt bæredygtigt sammenlignet med vores nuværende levevis.

Om 100% bæredygtig trivsel er en mulighed, er endnu ikke muligt at sige. Når vi bruger termen bæredygtig trivsel, er det derfor med dette forbehold in mente.

I artiklens afsnit 2 redegøres for kvadrantmodellen, og den bruges til at vise, hvordan man med en integrativ tilgang (i højere grad) vil adressere de *indre aspekter* af omstillingen til bæredygtig levevis.

I afsnit 3 gennemgås dele af *trivselsforskningen* for at vise, at det er muligt at skabe *bæredygtig trivsel*.

I afsnit 4 vises det, hvordan det igennem øget *hverdagsviden* om muligheden for bæredygtig trivsel antageligvis er muligt på tre forskellige måder at skabe øget *motivation* for realisering af bæredygtig trivsel og herved øge mængden af *bæredygtige handlinger*, *reducere mængden af ubæredygtige handlinger* samt *øge den enkelte borgers trivsel*.

I afsnit 5 overvejes de samfundsmæssige og politiske implikationer af muligheden for bæredygtig trivsel, herunder om bæredygtig trivsel skal være middel til at fremme omstillingen til bæredygtig levevis eller et mere eksplisit mål i sig selv.

## 2. Bæredygtighed fra et helhedsorienteret integrativt perspektiv

*Kvadrantmodellens* ophavsmand er den amerikanske filosof Ken Wilber (1995; 2000; 2007; Wilber et al., 2008/2013). I sit omfattende og dybt originale forfatterskab fremsætter han modellen som et element i den mere omfattende *integrale teori*. I nærværende sammenhæng redegøres der for kvadrantmodellen med henblik på anvendelse i relation til bæredygtig omstilling. Ønskes en mere uddybende redegørelse for kvadrantmodellen og den integrale teori, henvises til Wilber (1995; 2000; 2007; 2008/2013). For en uddybning i en dansk akademisk sammenhæng henvises til Tønnesvang (Tønnesvang, 2004; Tønnesvang, Hedegaard & Nygaard, 2013) samt Forskningsenheden for Integrativ Psykologi (FIP) på Aarhus Universitet (Tønnesvang et al., 2013a).

### 2.1. Introduktion til kvadrantmodellen som helhedsorienteret integrativ forståelsesramme

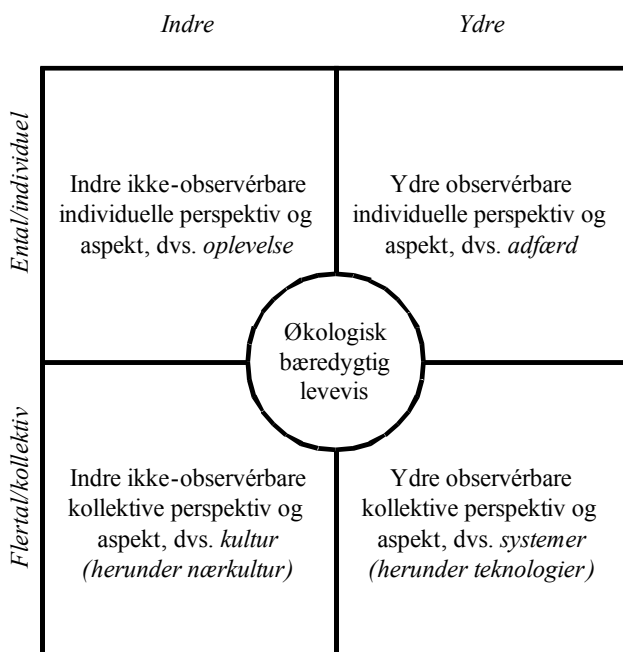
Med kvadrantmodellen (Wilber, 1995) er det muligt at identificere fire grundlæggende og kvalitativt forskellige *aspekter*<sup>2</sup> af et hvilket som helst fænomen i verden, herunder også fx en bæredygtig handling. For at forstå fx en bæredygtig handling er det nødvendigt at forstå betydningen af hvert af disse fire aspekter. Dette forudsætter, at der anlægges fire grundlæg-

2 Dette er vores oversættelse af Wilbers term “dimensions” til nærværende bæredygtighedssammenhæng.

gende og kvalitativt forskellige *perspektiver* på den bæredygtige handling og dens betingelser, som adresserer de fire aspekter.

De fire perspektiver og aspekter fremkommer af de basale filosofiske antagelser bag modellen, nemlig at alle fænomener har både *et ydre*, som kan *observeres objektivt udefra*, samt *et indre*, som *ikke* kan observeres udefra. Både det ydre og det indre eksisterer dels i en *entalssammenhæng* for sig selv og dels i en *flertalssammenhæng* i relation til andet og andre.

I forhold til menneskelige bæredygtighedsprocesser kan disse fire perspektiver og aspekter overordnet og noget forenklet betegnes som 1) det *adfærdsmæssige* perspektiv og aspekt, 2) det *oplevelsesmæssige* perspektiv og aspekt, 3) det *kulturelle* (*herunder nærkulturelle*) perspektiv og aspekt samt 4) det *systemrelaterede* (*herunder teknologiske*) perspektiv og aspekt (Wilber, 1995).



Figur 1: Kvadrantmodellen. Fire aspekter af betydning for økologisk bæredygtig levevis.

Måden, hvorpå de fire perspektiver og aspekter i kvadrantmodellen anvendes, kan illustreres med eksempelvis en mand, der udfører en meget enkel bæredygtig handling ved at smide en avis til genbrug. Der anvendes forskellige perspektiver til at forstå de respektive forskellige aspekter af handlingen.

*Det adfærdsmæssige aspekt (øvre højre kvadrant):* Dette aspekt angår den objektive observerbare adfærd, som består af det, vi udefra objektivt kan observere ved at kigge på manden. Det, at vi kan konstatere, at han overhovedet går hen til containeren og smider avisen i, er et ydre observerbart aspekt af den samlede bæredygtige handling.

*Det systemrelaterede og teknologiske aspekt (nedre højre kvadrant):* Endvidere er der de ydre observerbare forbindelser, manden har til fx andre mennesker, systemer og teknologi. Her er det oplagt, at det har betydning, at der overhovedet er en aviscontainer til rådighed, at der er et system til at fragte papiret væk, at der er teknologi til at genbruge papiret, at der er mennesker, som arbejder med genbrug af papiret osv.

Det var altså de *to ydre observerbare objektive aspekter* af den bæredygtige handling, og antagelsen er, at de begge har betydning for den bæredygtige handling og omstillingen mere bredt.

Endvidere antages det via kvadrantmodellen, at de *oplevelsesmæssige og kulturelle* aspekter også har betydning for den bæredygtige handling og for omstillingen mere bredt. I nærværende sammenhæng er det særligt i forhold til vores *motivation* eller mangel på samme, at de indre aspekter er vigtige, da fx vores tanker og følelser er vigtige for vores motivation eller mangel på samme.

*Det kulturelle, herunder nærkulturelle, aspekt (nedre venstre kvadrant):* Dette aspekt omhandler de fælles kulturelle forhold, fx diskurser, tale- og tænkemåder, delt mening, delt forståelse osv., som er omkring fx genbrug. Opfattes genbrug som en form for urealistisk idealisme tilhørende en subkultur eller som en forudsætning for civilisationens overlevelse? Italesættes genbrug af ressourcer som en hindring for vækst eller som et fundamentalt produktionsprincip? Opfattes genbrug som moralsk og etisk ønskværdigt, eller opfattes det som naivt og dumt? Denne mere overordnede kulturelle opfattelse af genbrug og bæredygtighed har en *nærkulturel* pendant i mandens nærmeste omgivelser, fx familie og venner. Er genbrug "in" hos mandens venner? Er genbrug noget, som mandens børn kun kender som en fjern problemstilling, eller har de lige haft temaugle i skolen ... eller måske begge dele? Og går mandens kone ind for genbrug, eller går hun ind for, at manden skal bruge sin tid på noget andet?

*Det oplevelsesmæssige aspekt (øvre venstre kvadrant):* Dette aspekt af den bæredygtige handling angår mandens egen oplevelse. Oplever han bæredygtighed som meningsfuldt eller ligegyldigt? Mener han, at bæredygtighed er en sag, hvor hver enkelt må tage stilling på daglig basis, eller regner han med, at politikerne har styr på sagen? Forestiller han sig en bæredygtig verden som et meget dejligt sted eller et meget kedeligt sted? Føler han glæde eller fortvivelse, når han tænker på fremtiden? Og fryser han, når han skal ud med sin avis?

Antagelsen er altså, at forhold som disse og mange flere har betydning for, om vi udfører selv en meget simpel handling som at smide vores avis til

genbrug. Det samme gør sig oplagt gældende i forhold til mere komplicerede bæredygtighedsrelevante beslutninger eller udviklinger over tid, hvor de fire aspekter også spiller dynamisk sammen.

## 2.2. Aktuelle bæredygtighedstiltag set fra et integrativt perspektiv

Når alle fire aspekter antages at være betydningsfulde i imødekommelsen af bæredygtighedsudfordringen, så rejser det spørgsmålet om, hvorvidt vi rent faktisk adresserer hvert af disse aspekter i vores bæredygtighedstiltag.

Her viser internationale vurderinger og analyser, at der i meget høj grad anvendes *ydre objektive perspektiver* til at adressere de *ydre objektive observerbare aspekter* af omstillingen. Dette gøres med et udpræget fokus på det systemrelaterede (herunder teknologiske) aspekt. Fx i forhold til, hvad man fokuserer på akademisk og i den offentlige debat (Esbjörn-Hargens, 2010; Welzer, 2012), hvad der bliver skrevet om i de mest populære bøger om bæredygtighed (Brown, 2007), og hvad fx FN's klimapanel inkluderer i IPCC-rapporterne (O'Brien & Hochachka, 2010).

Tendensen til at fokusere på de ydre aspekter af omstillingen og særligt det systemrelaterede (herunder teknologiske) aspekt kan også spores i det nyeste nationale klimaudspil i Danmark. Dette ses i det tværministerielt udarbejdede *Virkemiddelkatalog – potentialer og omkostninger for klimatiltag*, som blev udgivet sammen med Thorning-regeringens klimapolitiske udspil *Regeringens klimaplan – på vej mod et samfund uden drivhusgasser* (Energistyrelsen, 2013). Virkemiddelkataloget blev udarbejdet af en tværministeriel arbejdsgruppe, som blev nedsat af regeringen i foråret 2012. Arbejdsgruppen blev nedsat “med henblik på at afdække et meget bredt udvalg af potentielle klimareduktionstiltag ...” (Regeringen, 2013, 49), som kan bidrage til at nå målet om en 40 % reduktion i CO<sub>2</sub> i 2020. Forslagene er kun *forslag* og er altså *ikke* omsat til praksis. Endvidere er mange af dem afvist af regeringen på forhånd. Men netop fordi formålet er at “afdække et meget bredt udvalg af potentielle klimareduktionstiltag” (ibid.), er virkemiddelkataloget et godt eksempel på, hvilke aspekter af omstillingen den tværministerielle arbejdsgruppe mere bredt overvejer implementeret i praksis. Kigges der nærmere på de forskellige foreslåede virkemidler, ser man, at de potentielle klimareduktionstiltag er kendetegnede ved at være stærkt system- og teknologirelaterede. Eksempelvis kan nævnes obligatorisk køreskoleundervisning i energieffektiv køreteknik, nedsættelse af hastigheden på motorveje, udarbejdelse af cykelstrategi til fremme af cyklismen, skærpede energikrav til nye vinduer, krav om fast overdækning af gyllebeholdere, tilskud til grøn erhvervstransport og skovrejsning, krav om og tilskud til biocover på lossepladser samt afgift på lattergas fra bilers katalysatorer (Energistyrelsen, 2013).

Også på kommunalt plan, hvor implementeringen og praksisdelen af de overordnede nationale strategier foregår, kan tendensen til at fokusere på de ydre aspekter af omstillingen spores. Fx i Aarhus Kommunes aktuelle *Kli-*

maplan 2012-2015, *Det Intelligente Energisamfund*, som udgør “fundamentet for Aarhus Kommunes klimaindsats i de kommende fire år,” og som “hjælper til at prioritere indsatser lokalt og til at navigere regionalt, nationalt og globalt” (Aarhus Kommune, 2011, 2). Den består af fire fokuspunkter, som udfoldes inden for ni indsatsområder. Inden for de ni indsatsområder er der *seks strategiske hovedspor*, som kommunen prioriterer “særlig højt”, og som er eksempler på, hvordan arbejdet med at skabe bæredygtighed gribes an i praksis.

De seks strategiske hovedspor er 1) fossilfri energi, 2) energieffektiviseringer i bygninger og boliger, 3) energieffektiv transport, 4) intelligent energisystem, 5) eksportkatalysator Harbin<sup>3</sup> samt 6) vand og klimatilpasning.<sup>4</sup>

Som det fremgår af de strategiske hovedspor, er de karakteriserede ved at være ydre tilgange til bæredygtighed, primært med fokus på det systemrelaterede (herunder teknologiske) aspekt. Et lille forbehold i relation til denne konstatering er dog, at det ikke altid kan afgøres entydigt, om et adresseret aspekt primært er et system- og teknologirelateret bæredygtighedstiltag, eller om det er et adfærdsmæssigt aspekt, da de begge er udtryk for ydre perspektiver på bæredygtighed. Hvis man fx ser på et systemrelateret og teknologisk aspekt fra den enkelte borgers perspektiv, kan det opleves som et adfærdsaspekt. Fx vil strategien “udarbejdelse af cykelstrategi til fremme af cyklismen” fra et adfærdsperspektiv adressere individuel adfærd: “Det vil fra det individuelle adfærdsperspektiv indebære at den enkelte borger skal cykle”. I store træk, så er fokus i de aktuelle danske klimaskrivelse dog tydeligt på det systemrelaterede (herunder teknologiske) aspekt. De afspejler således også de internationale analyser og vurderinger.

Den overordnede tendens til et ydre systemrelateret og teknologisk fokus betyder dog ikke, at der *slet ikke* arbejdes med de indre aspekter af omstillingen. Fx står der under det strategiske hovedspor 5) eksportkatalysator Harbin, at “vækstmuligheder er blandt de vigtigste motivationsfaktorer for virksomheder” (Aarhus Kommune, 2011, 11). Dette er et eksempel på, hvordan man fra Aarhus Kommunes side tager udgangspunkt i en naturligt forekommende central indre motivation hos virksomhedsejerne og bruger den til et fælles formål, selvom metoden stadig er systemrelateret i form af fokus på økonomisk vækst.

---

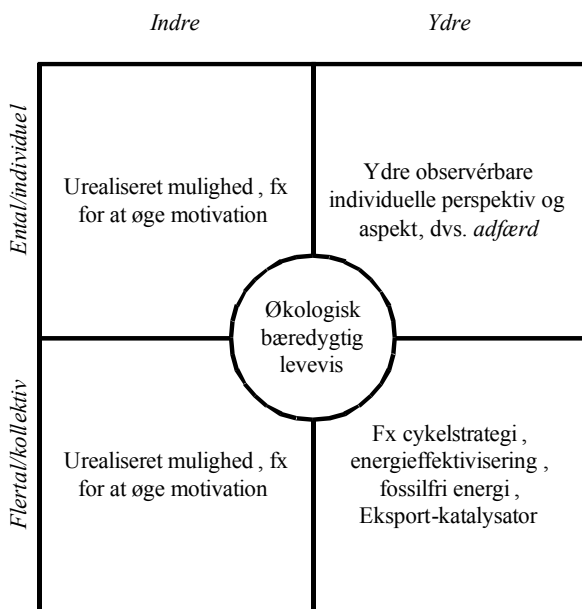
3 Harbin er navnet på en kinesisk venskabs- og samhandels-by.

4 Sporet vand og klimatilpasning blev først tilføjet er år senere, end klimaplan 2012-2015 var færdig, og derfor findes det ikke i den oprindelige klimaplan (Aarhus Kommune, 2011), som blev vedtaget af byrådet i oktober/november 2011, men kun i den senere udarbejdede, men kortere version “Klimaindsatsen kort fortalt: de seks strategiske hovedspor” (Aarhus Kommune, 2012). (Kilde: Thomas Dejbjerg, Klimakoordinator, Aarhus Kommune, mailudveksling, oktober, 2013).

Et andet eksempel, som går mere direkte på det oplevelsesmæssige aspekt hos borgeren, er fx, når Miljøministeriet i efterårsferien 2013 afholdt en række arrangementer med “naturens spisekammer i fokus”. Formålet var at få børn og voksne ud i naturen. Miljøminister Ida Auken udtalte, at når man “oplever naturen og lærer den at kende, så vil man også gerne passe på naturen og dens ressourcer” (Miljøministeriet, 2013, pressemeddelelse). Også her tager man direkte afsæt i individets indre med fokus på en positiv oplevelse, som skal lede til, at man får lyst (indre motivation) til at passe bedre på naturen og dens ressourcer.

Der er dog stadig rigtig langt til, at man har en samlet strategi for det indre, fx i form af et syvende strategisk hovedspor eller et supplerende virkemiddelkatalog, ligesom man har med de ydre tilgange, særligt de systemrelaterede og teknologiske.

Hvad enten vi fokuserer på en international, national eller kommunal kontekst, ser det altså umiddelbart ud, som om der er mulighed for at arbejde mere med de indre aspekter af omstillingen. De indre aspekter vil have betydning for omstillingen og *motivationen* til denne, fordi det er fra de oplevelsesmæssige og kulturelle aspekter af handlingen, at fx motivationen til mange af vores handlinger kommer. *Motivation* henviser til at “være bevæget til at gøre noget” (Ryan & Deci, 2000, 54), og derfor kan vigtigheden af



Figur 2: Mulighed for i højere grad at adressere de indre aspekter af økologisk bæredygtig levevis, fx med henblik på at øge motivation.



motivation nærmest ikke overvurderes (Katzenelson, 2004). Fx er den helt afgørende på kort sigt, når det handler om noget så enkelt som at genbruge sin avis. Men også på lang sigt, når vi skal skabe eller stemme for systemændringer, eller når vi skal engagere os i at udvikle banebrydende bæredygtighedsfremmende teknologi.

Det følgende i afsnit 3 viser, *at* og *hvordan* det teoretisk set er muligt at kombinere en høj grad af trivsel med en høj grad af bæredygtighed og herigennem skabe bæredygtig trivsel. Muligheden for at skabe bæredygtig trivsel kan bruges til at øge motivationen for omstillingen til bæredygtig levevis. Herved er det en måde at adressere de indre aspekter af omstillingen på. Dette vender vi tilbage til i afsnit 4.

### 3. Bæredygtig trivsel er en mulighed

Det følgende fremlægger den teoretiske basis for bæredygtig trivsel som en mulighed. Den teoretiske basis peger på, at de vigtigste faktorer for gennemsnitlig trivsel er immaterielle, når først et grundlæggende materielt niveau er nået (Myers & Diener, 1995; Diener & Biswas-Diener, 2002; Diener & Seligman, 2004; Dietz, Rosa & York, 2009; Easterlin, McVey, Switek, Sawangfa & Zweig, 2010; Greve, 2010; Koger & Winter, 2010. Se endvidere nedenfor). Det betyder, at trivsel ikke nødvendigvis kræver et ubæredygtigt højt ressourceforbrug. Derved giver forskningen anledning til at hævde, at vi med et øget fokus på de psykologiske årsager til trivsel kan øge både trivsel og bæredygtighed og potentielt set kan realisere *bæredygtig trivsel*.

At bæredygtig trivsel er en reel mulighed, betyder dog ikke, at ubæredygtige aktiviteter ikke kan lede til trivsel, for det kan de. Fx har de fleste stor glæde af at flyve en uge sydpå i løbet af den danske vinter. Formålet og fokus her er dog ikke at vise, at det er muligt at skabe trivsel på ubæredygtig vis. Formålet og fokus her er at sætte barren lidt højere og vise, at det med udgangspunkt i trivselsforskningen er muligt at skabe *både* en høj trivsel og bæredygtighed, når først et grundlæggende materielt niveau er nået (ibid.).

#### 3.1. Bæredygtig trivsel med fokus på grundlæggende psykologiske behov

Én af vejene til at skabe bæredygtig trivsel er at tage direkte udgangspunkt i de faktorer, som psykologisk set hænger sammen med trivsel. Disse er taknemmelige i en bæredygtighedssammenhæng, fordi de ikke nødvendigvis kræver et højt ressourceforbrug for at blive imødekommet. Eller sagt på en anden måde, så kan man oftest selv vælge, om man vil imødekomme de psykologiske trivselsfremmende faktorer med eller uden et højt ressourceforbrug.

Inden for psykologien er der mange forskellige overlappende og supplerende bud på, hvad der bringer trivsel. Men hvis vi skal starte med en af de mest grundlæggende psykologiske faktorer, så kan vi tage afsæt i de *grundlæggende psykologiske behov*. Disse beskæftiger man sig blandt andet med i

*selv-determineringsteorien* (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a). I lighed med grundlæggende fysiske behov antages det, at alle mennesker på tværs af alder, køn, kultur osv. er i besiddelse af tre grundlæggende psykologiske behov, hvis opfyldelse fører til psykologisk trivsel, motivation og social udvikling. Disse behov er behov for at opleve *autonomi* (det vil sige at opleve sig fri og selvstyrende), behov for at opleve *kompetence* (at opleve, at man er god til noget) og behov for at opleve *relaterethed* (at opleve sig forbundet til andet og andre).

I forlængelse af selvdetermineringsteorien peger andre teoretikere, som også beskæftiger sig med grundlæggende behov, på, at også tryk/sikkerhed er et behov, hvis opfyldelse fører til eller er forudsætning for trivsel (Maslow, 1954; Kasser, 2002).

Også behov for mening fremhæves ofte som fundamentalt og af afgørende betydning for trivsel. Det ses fx hos Frankl (1973) og Hansen (2001).

Samtlige af disse behov har det til fælles, at de kan imødekommes på en måde, som potentielt set er bæredygtig. Hvis fx person A har bygget sit eget hus af relativt billige genbrugsmaterialer, og derfor har et minimum af gældsætning, har han mulighed for at leve for et lavere pengebeløb, end det er tilfældet for de fleste danskere. Herved har han frigjort en relativt stor mængde tid, som han nu selv i højere grad disponerer over. Hvis det er den måde, hvorpå person A oplever sig fri og selvbestemmende, vil det alt andet lige føre til trivsel. Person B kan have det på en anden måde, således at hun oplever autonomi ved at have råd til at købe en ny flot bil hvert andet år, eller skifte sin garderobe ud, og derfor vælger at arbejde meget for at kunne opretholde sit forbrug. Eller det kan være, at det netop er igennem sit arbejde, at hun oplever sig fri og selvstyrende, og det store forbrug af blandt andet biler blot er en biting. Dette vil også føre til trivsel, fordi det understøtter behov for autonomi. Forskellen er kun, at person A's autonomifremmende aktiviteter er mere bæredygtige end person B's aktiviteter. Set fra et trivselsspektiv er begge typer af aktiviteter dog udtryk for det samme, nemlig en måde at imødekomme behov for autonomi på (meget forenklet sat op vel at mærke).

Et andet eksempel kan være den måde, hvorpå person A og B tilfredsstiller deres behov for *relaterethed*. Fx kan det være, at A bor tæt på sin familie og derfor kan cykle eller køre i sin elbil, når han besøger dem. Og det kan være, at B på grund af sit arbejde er flyttet til København, mens hendes familie stadig bor i Aarhus, og hun ikke vil gå på kompromis med, hvor meget hun ser sine forældre og søskende (relaterethed) og derfor jævnligt flyver eller tager bilen til Aarhus. Igen formår begge personer at tilfredsstille deres behov for relaterethed, men person A gør det på en måde, som er mere bæredygtig end person B.

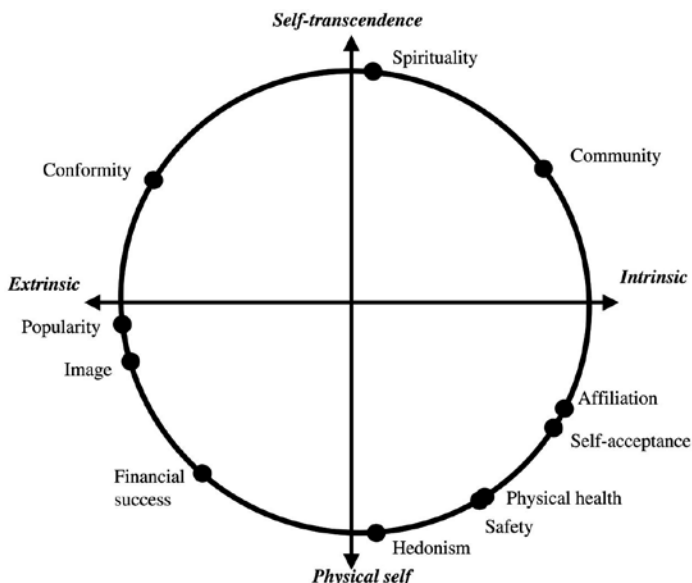
Fordi forskellige aktiviteter kan tilfredsstille de samme psykologiske behov og dermed have den samme effekt på trivsel, om end ikke den samme effekt på bæredygtighed, betyder det, at den basale behovstilfredsstillelse i

bæredygtighedshenseende er *indholdsneutral*. Det handler i princippet “blot” om at “ramme” behovstilfredsstillelsen, og dette kan ske på en mere eller mindre bæredygtig måde. Om man så rent faktisk rammer tilfredsstillelsen af sine psykologiske behov, er noget andet, og her tager vi skridtet over i en anden forskningsgren, nemlig forskningen i *psykologiske værdier/livsmål*.

### 3.2. Bæredygtig trivsel med fokus på intrinsisk og ekstrinsisk værdiorientering

*Psykologiske værdier* defineres som “psykologiske repræsentationer af, hvad mennesker finder vigtigt i livet” (Rokeach, 1973; Kasser, 2011b). Fordi værdier har at gøre med, hvad vi finder vigtigt, påvirker de vores holdninger og handlinger hver eneste dag. Og fordi de påvirker vores holdninger og handlinger, påvirker de også graden af vores behovstilfredsstillelse og dermed vores trivsel (Kasser, 2002). Derfor er der også visse værdier, som gennemsnitligt er bedre for os end andre værdier, hvis målet er at øge vores trivselsniveau. Det rejser spørgsmålet om, hvilke værdier der er gode for vores trivsel, og hvorvidt disse værdier kan efterleves på en måde, som samtidig er bæredygtig.

En måde, hvorpå man kan få overblik over vores psykologiske værdiers organisation, er igennem såkaldte *cirkumpleksmodeller* over psykologiske værdier (Grouzet et al., 2005; Schwartz 1992, 2006).



Figur 3: Grouzet et al. (2005). Cirkumpleksmodel.

Det, som cirkumpleksmodellen (Grouzet et al., 2005) viser, er for det første, at de 11 forskellige værdier, som er aftegnet, meget konsistent fremkommer, når folk bliver spurgt om, hvad de værdsætter i livet. Det er derfor, værdierne er med på modellen, altså fordi de går igen på tværs af en række forskellige personkarakteristika og kontekster. Det er altså ikke sådan, at nogle mennesker har nogle af værdierne, mens andre har andre af værdierne. I store træk er vi alle i besiddelse af alle værdierne, så der er altså tale om en form for grundværdier. Der, hvor forskellen ligger fra menneske til menneske, er, hvor *relativt* vigtige vi mener, at værdierne er i vores liv. Det betegnes som *relativ værdiorientering*.

Endvidere viser modellen, at der er nogle værdier, som ligger tæt på hinanden, mens andre ligger langt fra hinanden i hver sin side af cirklen. Når værdier ligger tæt på hinanden i cirklen, viser dette, at disse værdier ofte opleves som relativt vigtige af den samme person. Fx hvis vi ved om et menneske, at hun finder *udseende* (image) relativt vigtigt, så ved vi også, at hun i de fleste tilfælde vil være tilbøjelig til også at finde *finansiel succes* og *popularitet* relativt vigtige.

Samtidig ved vi så også om personen, at hun i de fleste tilfælde vil mene, at værdier på den anden side af cirklen er *relativt* mindre vigtige. I Grouzet et al.'s (2005) cirkumpleksmodel er disse værdier *fællesskab*, *nære relationer* & *tilknytning* (*affiliation*) samt *selvaccept*.

Da visse værdier har en tendens til at optræde sammen, er der bestemte værdier, som danner klynger eller grupper, og disse værdier kan hermed gives en bestemt betegnelse. Fx kaldes gruppen af værdierne popularitet, udseende og finansiel succes for *ekstrinsiske værdier*, mens gruppen af værdierne fællesskab, nære relationer & tilknytning samt selvaccept kaldes for *intrinsiske værdier*. Det, som særligt karakteriserer de to værdisæt, er, at de intrinsiske værdier relaterer sig til tilfredsstillelsen af de intrinsiske grundlæggende psykologiske behov (autonomi, kompetence, relaterethed), mens de ekstrinsiske værdier relaterer sig til indfrielse af ekstrinsiske forhold, det vil sige forhold, som *ikke* direkte tilfredsstillende intrinsiske behov.

I forhold til muligheden for at virkeliggøre bæredygtig trivsel peger værdiforskningen på, at en relativt intrinsisk værdiorientering i forhold til en relativt ekstrinsisk værdiorientering korrelerer positivt med en højere *trivsel* (Richins & Dawson, 1992; Kasser, 2002; Twenge, Gentile, DeWall, Laceyfield & Schurtz, 2010; Kasser et al., 2013), og med en lavere forekomst af en række psykiske lidelser, fx *angst* og *depression* (Kasser, 2002; Twenge et al., 2010).

Undersøgelser har også fundet, at relativ intrinsisk værdiorientering korrelerer positivt med både bæredygtighedsfremmende *holdninger* (Good, 2007; Maio, Pakizeh, Cheung & Rees, 2009; Schultz et al., 2005; Schwartz, 1992; Sheldon, Nichols & Kasser, 2011), økologisk bæredygtig *adfærd* (Brown & Kasser, 2005; Kasser & Sheldon, 2000; Maio, Pakizeh, Cheung & Rees, 2009; Schultz et al., 2005; Sheldon & McGregor, 2000; Vansteenkiste,

Simon, Lens, Sheldon & Deci, 2004) samt med et mindre økologisk fodaftryk (Brown & Kasser, 2005; Kasser, 2011; Sheldon, Nichols & Kasser, 2011).

På den anden side er en negativ korrelation påvist mellem relativ intrinsisk værdiorientering og henholdsvis *grådighed* (Sheldon & McGregor, 2000), *destruktiv miljøadfærd* (Kasser & Sheldon, 2000; Sheldon & McGregor, 2000) og *CO<sub>2</sub>-udledning* (Kasser, 2011).

Hvis målet er bæredygtig trivsel, så skal vi forsøge i højere grad at give plads til, at de intrinsiske værdier kan blive praktiseret, understøttet, stimuleret osv., da dette vil have en positiv effekt på bæredygtig trivsel.

At det faktisk kan gøre en bæredygtighedsrelevant forskel, om vores værdiorientering stimuleres på den ene eller den anden måde, er vist eksperimentelt i et studie af Sheldon, Nichols & Kasser i USA i 2011 (Sheldon, Nichols & Kasser, 2011), hvor de undersøgte, om det er muligt at aktivere henholdsvis intrinsisk og ekstrinsisk værdiorientering, så det kommer til udtryk i holdninger til bæredygtighed målt som “anbefalet økologisk fodaftryk”.

Det *uafhængige mål* er aktivering af henholdsvis ekstrinsisk eller intrinsisk værdiorientering. Det *afhængige mål* er størrelsen af *anbefalet økologisk fodaftryk*. Dette bliver eksperiment-deltagerne bedt om at angive i forhold til, hvad de mener, er et passende gennemsnitsforbrug for en amerikaner. Denne anbefaling af størrelsen på det økologiske fodaftryk sker efter, at de har fået enten *intrinsisk* eller *ekstrinsisk værdiorientering* aktiveret.

Hos den gruppe, der får sine *ekstrinsiske værdier* aktiveret, foregår det hovedsageligt ved, at de læser, at “Now we would like to know more about you as an American. The American people are known around the world for their focus on wealth, financial succes and material gain. Americans are also known for their competitiveness, and for their movie industry with its Hollywood ideals of beauty, celebrity and fame” (ibid., p. 99).

Hos den gruppe, der får sine *intrinsiske værdier* aktiveret, foregår det hovedsageligt ved, at de læser, at “Now we would like to know more about you as an American. The American people are known around the world for their generosity, and their willingness to pull together in times of need. Americans are also known for their ideal of self-expression and personal development and for their strong family values” (ibid.).

Resultaterne viste, at gruppen, som fik aktiveret sin intrinsiske værdiorientering, anbefalede signifikant lavere økologisk fodaftryk end de deltagere, som fik deres ekstrinsiske værdier aktiveret. Dette betyder for det første, at det er muligt at aktivere særlige værdisæt, og for det andet, at det er relativt små påvirkninger, der skal til.

Samlet set peger værdiforskningen altså på, at hvis målet er bæredygtig trivsel, så kan det betale sig at forfølge, understøtte og stimulere sine intrinsiske værdier på måder, som er bæredygtige.

### 3.3. Bæredygtig trivsel med fokus på 3 niveauer i “det gode liv”

Ud over betydningen af behovstilfredsstillelse og værdiorientering kan en tredje forståelse af årsagerne til trivsel findes hos en af grundlæggerne af den positive psykologi, Martin Seligman (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Seligman peger på, at *det gode liv* er et, som indebærer tre forskellige niveauer, nemlig *det nydelsesfulde liv*, *det engagerede liv* samt *det meningsfulde liv* (Seligman, 2002).

For det første skal den enkelte opleve kropslig og sanselig nydelse igennem det, som Seligman betegner som “det nydelsesfulde liv”. Det kan fx være ved at spise jordbærkager, drikke champagne, få massage eller holde ferie. For ikke at blive tomt skal dette “nydelsesfulde liv” forankres i “det engagerede liv”. Det engagerede liv indebærer, at den enkelte har noget at engagere sig i. Det kan fx være fritidsinteresser eller arbejde. Det engagerede liv er tæt forbundet til opnåelsen af flow, det vil sige en sindstilstand, hvor den enkelte er selvforglemmende opslugt af og fordybet i en aktivitet eller opgave igennem sit engagement. Ligesom det nydelsesfulde liv skal forankres i det engagerede liv, skal det engagerede liv forankres i “det meningsfulde liv”. Med et meningsfuldt liv henvises til, at den enkelte skal kunne koble sig op på en mening, som er “maksimalt større”, end vedkommende selv er. Det kan fx være en religion, en politisk bevægelse, sin familie eller en sag.

Det er altså ikke indholdet, der er vigtigt, men det, *at* man oplever nydelse, *at* man oplever at være engageret og i flow, *at* man oplever meningsfylde (Seligman, 2002). Skal vi med teorien om det gode liv udvikle bæredygtig trivsel, handler det altså om at opleve nydelse, engagement og mening på en bæredygtig måde. Fx kan man finde nydelse i at spise lokalt produceret kylling og drikke lokalt producerede øl med sine venner, engagere sig i den lokale fodboldklub og finde mening i at samle penge ind til en velgørenhedsorganisation, som kæmper for, at alle familier i verden skal have rigelig adgang til vind-, vand- eller solenergi.

Eller man kan opleve nydelse ved at spise argentinsk oksekød og rødvin importeret fra Sydafrika med sine venner, engagere sig i den lokale motorsportsforening og finde mening i at samle penge ind til en velgørenhedsorganisation, som kæmper for, at alle familier i verden skal have adgang til rigelig energi igennem rigelig adgang til olie. Hvis målet er *trivsel*, er de begge lige gode, hvis målet er *bæredygtig trivsel*, er version et den bedste.

Samlet danner disse teorier om psykologiske behov, værdiorientering og “det gode liv” mulighed for på en lang række måder at øge trivsel og samtidigt nedsætte vores ressourceforbrug, det vil sige at skabe bæredygtig trivsel.

Dette rejser spørgsmålet om, om ikke det ville kunne øge vores motivation for omstillingen til en bæredygtig levevis, hvis vi som borgere (herunder politikere, erhvervsfolk, journalister, græsrodder, pædagoger, lærere, forskere-

re osv.) i højere grad var bevidste om, dels *at* bæredygtig trivsel er en reel mulighed, og dels *hvordan* bæredygtig trivsel kan praktiseres. Altså hvis muligheden for bæredygtig trivsel var en del af vores *hverdagsviden*, forstået som en viden, der var umiddelbart tilgængelig for os. Det er dette spørgsmål, som næste sektion har fokus på.

#### 4. Indre aspekter, bæredygtig trivsel og øget motivation

Da det ikke er undersøgt empirisk, om en øget hverdagsviden om mulighederne for at skabe bæredygtig trivsel kan resultere i en øget motivation for omstillingen til bæredygtig levevis, har det følgende en mere teoretisk og spekulativ karakter, end det har været tilfældet i artiklens afsnit 1, 2 og 3. Blandt andet fremsættes der antagelser omkring, hvilken betydning det potentielt kan have for omstillingen, hvis vi som borgere har en øget *hverdagsviden* om bæredygtig trivsel, som indebærer to ting. Dels at vi ved, *at* bæredygtig trivsel er en reel mulighed, og dels at vi ved noget om, *hvordan* vi kan skabe bæredygtig trivsel i vores eget liv.

Antagelsen er, at dette vil øge *motivationen* for omstillingen og for bæredygtige handlinger. Denne antagelse hviler på tre grunde eller begrundelsesforhold.

##### 4.1. Øget motivation igennem øget hverdagsviden om mulighed for bæredygtig trivsel

*Den første* grund er, at det med rimelig sandsynlighed kan antages, at mennesker normalt er motiverede for at øge deres egen trivsel. Men da det er muligt at øge sin egen trivsel på både bæredygtige og ubæredygtige måder, er motivationen for at øge egen trivsel ikke nødvendigvis en fordel for omstillingen. Dette ses bl.a. af de måder, hvorpå vi aktuelt i et samfundsperspektiv skaber vores trivsel.

*Den anden* grund er, at det med rimelig sandsynlighed kan antages, at i hvert fald en del mennesker er motiverede for ikke at være en større belastning for naturen og særligt for andre menneskers trivsel, herunder ens efterkommere, end nødvendigt. Men da vi aktuelt i den måde, hvorpå vi på samfundsplan skaber vores nuværende høje trivsel, i høj grad er en belastning for naturen og andre menneskers trivsel, er der en spænding imellem de to motivationer. En af de positive konsekvenser af bæredygtig trivsel er netop, at den kan opløse modsætningen imellem kortsigtet og langsigtet trivsel og gøre det muligt at efterleve begge motivationer på samme tid. Hvis man som borger ved dette, kan det forventes, at man motiveres til i større grad at orientere sig mod bæredygtig trivsel. Herved er det muligt at adressere det oplevelsesmæssige aspekt (øvre venstre) af omstillingen på en måde, som antageligvis leder til øget motivation. Se figur 4.

Den tredje grund til, at øget hverdagsviden kan virke motiverende, er, at viden om mulighederne for bæredygtig trivsel kan tænkes at indebære, at den primært *mistrivsels- og forbudsorienterede diskurs* omkring bæredygtighed vil blive suppleret af en mere *trivsels- og mulighedsorienteret diskurs*, hvilket antageligvis vil virke motiverende på nogle mennesker.

I den aktuelle bæredygtighedsdiskurs er fremtidsfokusset ofte negativt defineret med fokus på kaos, frygt og trusler, det vil sige et fokus på mistrivsel. Dette er en velbegrundet og nødvendig del af fokus, som kan lede til handling igennem negativ motivation. Men herved kommer det motivationelle fokus til at dreje sig om noget, vi skal *undgå*, noget, vi *ikke* vil have. Hvis vi som borgere var mere bevidste om muligheden for bæredygtig trivsel, ville det være oplagt at supplere mistrivsels-diskursen med en mere trivselsorienteret diskurs baseret på en trivselsorienteret fremtids- og formålsforståelse, hvor man pro-aktivt har som formål at skabe bæredygtig trivsel.

Endvidere kendetegner det den mistrivsels- og forbudsorienterede diskurs, at løsninger på bæredygtighedsudfordringen ofte bliver formuleret som *forbud* med fokus på, hvad vi *ikke må* gøre.

Vi må *ikke* spise oksekød, vi må *ikke* køre i bil, vi må *ikke* tage lange bade. Fordi fokus er på *forbud* og på, hvad vi *ikke* må gøre, er der behov for, at vi får suppleret forbuddene med *muligheder*, således at vi også får flere klare anvisninger for, hvad vi *godt kan* gøre.

Samlet ville det betyde, at et primært fokus på, hvad vi *ikke* skal gøre for at *undgå* at skubbe verden til et sted, vi *ikke* vil være, bliver suppleret af et fokus på, hvad vi *godt* kan gøre for at skabe en verden, vi *gerne vil have*. Der er brug for både en negativ-motivation og en positiv-motivation.

Ved at lade den mistrivsels- og forbudsorienterede diskurs blive suppleret af en trivsels- og mulighedsorienteret diskurs kan vi med udgangspunkt i muligheden for bæredygtig trivsel adressere det kulturelle aspekt i kvadrantmodellen (nedre venstre) på en måde, som kan medvirke til at skabe motivation for omstillingen mere bredt og dermed også til øget motivation for at skabe bæredygtig trivsel. Se figur 4.

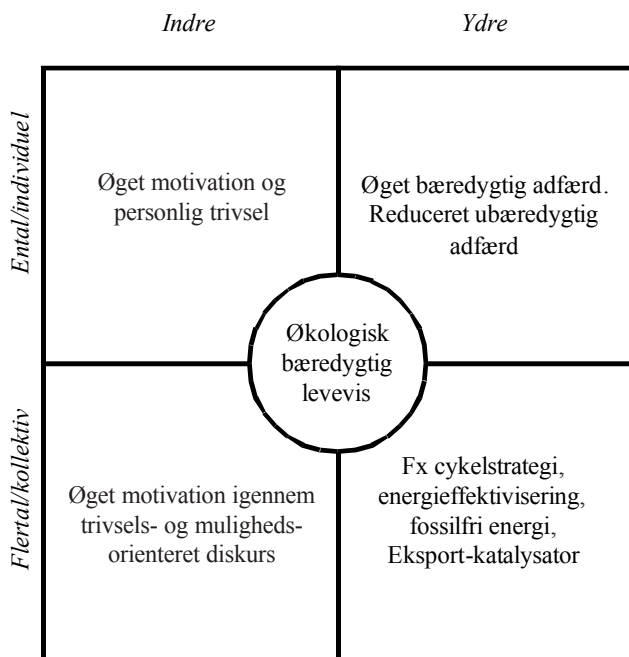
#### **4.2. Øget motivation, handling og trivsel**

Sammenholdes denne potentielt øgede motivation med det forhold, at motivation henviser til at “være bevæget til at gøre noget”, så kan det med rimelighed antages, at motivationen også vil medføre et *øget antal bæredygtige handlinger, et reduceret antal ubæredygtige handlinger* samt *øget trivsel*.

Samlet set er antagelsen altså, at vi med en A) øget hverdagsviden i form af viden om, a1) at bæredygtig trivsel er mulig, samt a2) viden om, hvordan det er muligt at realisere bæredygtig trivsel, kan blive B) yderligere motiverede via 3 forhold i form af b1) motivation for at øge egen trivsel på en måde, som b2) alt andet lige ikke unødvendigt sætter naturen eller andre menneskers trivsel under pres. Endvidere igennem b3) en mere triv-



sels- og mulighedsorienteret diskurs, som supplerer motivationen fra den mere mistrivsels- og forbudsorienterede diskurs. For så vidt som disse forhold rent faktisk medfører øget motivation, kan det forventes, at denne motivation også i nogle tilfælde vil føre til C) handling, hvilket indebærer c1) et øget antal trivselsfremmende bæredygtige handlinger, c2) et reduceret antal ubæredygtige handlinger samt D) øget trivsel hos den enkelte borger. Dette er sammenfattet i figur 4.



Figur 4: Antagelser om mulighederne for at adressere de indre aspekter af omstillingen igennem øget hverdagsviden om bæredygtig trivsel. Øget motivation, flere bæredygtige handlinger, færre ubæredygtige handlinger og øget trivsel.

## 5. Anvendelse og samfundsmæssige/politiske implikationer

Muligheden for motiverende adressering af de indre aspekter af bæredygtighedsudfordringen giver anledning til politisk eller samfundsmæssigt at overveje i hvert fald to ting.

For det første om denne mulighed rent faktisk skal anvendes politisk eller samfundsmæssigt som et led i at adressere de indre aspekter af bæredygtighed, der, som vi så tidligere, forekom at være meget underprioriterede indsatsområder.

For det andet om ikke bæredygtig trivsel kan være et godt mål for samfundsmæssig udvikling.

### **5.1. Bæredygtig trivsel anvendt politisk som motiverende middel til økologisk bæredygtighed**

I forhold til den første overvejelse, så pegede kvadrant-analyserne og -vurderingerne samt to eksempler fra en dansk politisk kontekst i afsnit 1 på, at de indre aspekter af omstillingen var relativt underprioriterede. Når man tager i betragtning, at netop de indre aspekter af omstillingen er tæt forbundne med motivation, så er det oplagt politisk at overveje, hvordan disse indre motivationelle aspekter i højere grad kan adresseres. Én måde at gøre det på er ved at tage udgangspunkt i muligheden for bæredygtig trivsel og bruge det til at øge motivationen for omstillingen til økologisk bæredygtig levevis. Herved kan muligheden for at skabe bæredygtig trivsel bruges politisk som *middel* til at motivere til økologisk bæredygtig levevis.

### **5.2. Bæredygtig trivsel anvendt politisk som mål for samfundsmæssig udvikling**

Den anden overvejelse går på mere tydeligt at gøre bæredygtig trivsel til selve *målet* for samfundsmæssig udvikling. Meningen med dette er sprogligt og indholdsmæssigt at tydeliggøre det mål-hierarki, som der set herfra burde være imellem menneskelig trivsel og andre udviklingsmål, fx økologiske, økonomiske eller sociale bæredygtigheds- eller udviklingsmål. Set fra et menneskeligt perspektiv må lige præcis menneskelig bæredygtig trivsel være *målet*, og andre udviklings- eller bæredygtighedsmål bør primært være *midler* til realisering af bæredygtig trivsel.

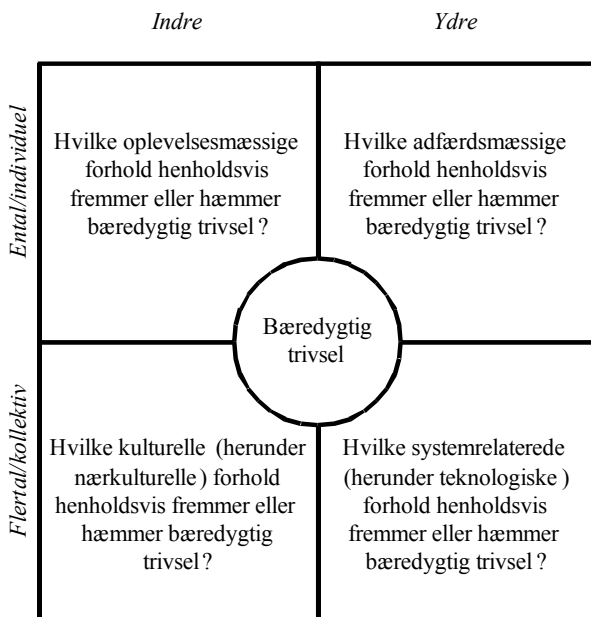
Herved kan termen sprogligt og indholdsmæssigt fange hierarkiet imellem de forskellige former for udviklings- og bæredygtighedsmål og fokusere den reelle udfordring, vi skal have løst, nemlig at kombinere det gode liv på kort sigt med det gode liv på lang sigt og få skabt vedvarende eller bæredygtig trivsel. Endvidere kan termen sprogligt og indholdsmæssigt fremhæve mulighederne for bæredygtig trivsel, hvilket som vist i afsnit 3 kan være med til at øge motivationen for omstillingen.

I stedet for at lave kvadrant-analysen af de fire aspekter af *bæredygtighed*, som vi lagde op til i første del af artiklen, så ville målet her altså være at fremme ikke bare økologisk bæredygtighed, men *bæredygtig trivsel*, og dette medfører følgende overordnede spørgsmål (se figur 5).

En lille del af disse fire meget omfattende spørgsmål undersøges i et ph.d.-projekt på Psykologisk Institut på Aarhus Universitet (Nygaard, under forberedelse, ph.d.-projekt<sup>5</sup>). Her undersøges det teoretisk og empirisk i en inte-

---

5 Dele af projektet udføres i samarbejde med den grønne tænketank CONCITO.



Figur 5: Bæredygtig trivsel som samfundsmæssigt udviklingsmål.

grativ analyseramme fra et primært psykologisk (oplevelsesmæssigt) og adfærdsmæssigt perspektiv, hvordan det er muligt at realisere bæredygtig trivsel på et personligt plan. Dette gøres med henblik på senere at anvende den indsamlede viden i et interventionsforsøg, hvor formålet er at øge bæredygtig trivsel hos deltagerne. Det vil sige at udvikle konkrete redskaber til, *hvordan* det er muligt at øge både økologisk bæredygtighed og trivsel på samme tid og herved øge bæredygtig trivsel.

Hvorvidt vi så rent faktisk skal prioritere bæredygtig trivsel som udviklingsmål eller anvende det som middel til at øge bæredygtighed trivsel, er en politisk beslutning. Ikke en forskningsmæssig. Det, som forskningen kan bidrage til, er at vise, dels *at* bæredygtig trivsel er mulig, og dels *hvordan* den er mulig.

## 6. Konklusion

Vi har i denne artikel med afsæt i en helhedsorienteret integrativ forståelsesramme givet et trivselsorienteret bud på, hvordan vi i Danmark kan motivere os selv og hinanden yderligere til at lykkes med omstillingen til en økologisk bæredygtig levevis. Som vi har vist, så forekommer det at være

muligt i højere grad at adressere de indre aspekter af omstillingen til bæredygtig levevis og igennem en helheds- og trivselsorienteret tilgang at øge motivationen, øge antallet af bæredygtige handlinger, reducere antallet af ubæredygtige handlinger og samtidig øge den enkelte borgers trivsel. Endvidere forekommer det muligt at bruge bæredygtig trivsel som motiverende mål for samfundsmæssig udvikling. Erkendelsen af dette kan bruges til at supplere de oftest anvendte tilgange til bæredygtighed. For bæredygtighedsudfordringen er ikke kun noget, som er “derude” i den ydre objektive virkelighed, det er også noget, som er *inden i os, imellem os*, og ikke mindst i vores forestillinger om, hvad et godt liv er. Og jo bedre, vi forstår disse forhold, jo bedre kan vi handle til alles fordel, såvel de nuværende som de kommende generationers.<sup>6</sup>

## REFERENCER

- Brown, B. C. (2007). *The Four Worlds of Sustainability: Drawing upon Four Universal Perspectives to Support Sustainability Initiatives*. Boulder, CO: Integral Sustainability Center.
- Brown, O. (2008). *Migration and Climate Change*. International Organization for Migration (IOM), IOM Migration Research Series, No. 31. Tilgængelig online på [http://publications.iom.int/bookstore/free/MRS-31\\_EN.pdf](http://publications.iom.int/bookstore/free/MRS-31_EN.pdf)
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research* 74, 349-368.
- Brundtland, G. H., & Khalid, M. (1987/1991). *Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future*. United Nations.
- Brundtland, G. H., & Khalid, M. (1987/1991). Brundtland-kommissionen. *Vores fælles fremtid: Brundtland kommissionens rapport om miljø og udvikling*. FN-forbundet og Mellemløkeligt Samvirke.
- Chartres, C., & Varma, S. (2010). *Out of Water: From Abundance to Scarcity and How to Solve the World's Water Problems*. Upper Saddle River, New Jersey: FT Press.
- Cordell, D., Drangert, J. O., & White, S. (2009). The story of phosphorus: Global food security and food for thought. *Global Environmental Change* 19, 292–305, doi:10.1016/j.gloenvcha.2008.10.009
- Crompton, T. (2010). *Common cause, the case for working with our values*. World Wide Fund for Nature (WWF), United Kingdom. Tilgængelig online på: [http://assets.wwf.org.uk/downloads/common\\_cause\\_report.pdf](http://assets.wwf.org.uk/downloads/common_cause_report.pdf)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.

---

6 En stor tak til Simon Kabins og Karina Hvilsom Bækhoj Jensen for værdifulde kommentarer undervejs i arbejdet med artiklen.

- Dietz, T., Rosa, E. A., & York, R. (2009). Environmentally Efficient Well-Being: Rethinking Sustainability as the Relationship between Human Well-Being and Environmental Impacts. *Human Ecology Review*, 16(1), 114–123.
- Esbjörn-Hargens, S. (2010). An Integral Overview of Climate Change: Why Truth is not enough. *Journal of Integral Theory and Practice*, 5(1), 1-42.
- Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. S. (2010). The happiness-income paradox revisited, *PNAS* 107 (52) 22463-22468
- Frankl, V. E. (1973/2000). *Psykologi og Eksistens*. Gyldendal.
- Good, J. (2007). Shop 'til we drop: Television, materialism and attitudes about the natural environment. *Mass Communication and Society*, 10(3), 365-383.
- Greve, B. (2010). *Et lykkeligt land? – hvad skal der til og kan velfærdssamfundet bibræge?* Nyt fra samfundsvidenskaberne. Narayana Press.
- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Fernandez-Dols, J. M., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (2005). The Structure of Goal Contents Across 15 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 800-816.
- Hansen, J. T. (2001). *Selvet som rettethed: en teori om noget af det, der driver og former menneskeliv*. Aarhus: Forlaget Klim.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2012). *World Happiness Report*. Tilgængelig online på: <http://www.earth.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%20Happiness%20Report.pdf>
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2013). *World Happiness Report 2013*. Tilgængelig online på: [http://unsdsn.org/files/2013/09/WorldHappinessReport2013\\_online.pdf](http://unsdsn.org/files/2013/09/WorldHappinessReport2013_online.pdf)
- Kasser, T. (2002). *The High Price of Materialism*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kasser, T. (2011). Cultural Values and the Well-Being of Future Generations: A Cross-National Study. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 42, 206-215.
- Kasser, T. (2011b). Ecological Challenges, Materialistic Values, and Social Change. In R. Biswas-Diener (Ed.), *Positive Psychology as Social Change* (pp. 89-108). Dordrecht: Springer.
- Kasser, T., Rosenblum, L. K., Sameroff, J. A., Deci, E. L., Niemic, C. P., Ryan, M. R., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N., & Hawks, S. (2013). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 11031-013-9371-4.
- Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2000). Of wealth and death: Materialism, mortality salience, and consumption behavior. *Psychological Science*, 11, 352-355.
- Katzenelson, B. (2004). *Drivkræfter, følelser og erkendelse*. København: Hans Reitzel.
- Koger, S. M., & Winter, D. D. N. (2010). *The Psychology of Environmental Problems*. New York, NY: Psychology Press.
- Maio, G. R., Pakizeh, A., Cheung, W.-Y., & Rees, K. J. (2009). Changing, priming and acting on values: Effects via motivational relations in a circular model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 699-715.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper & Row.
- Myers, D. and Diener, E. (1995). "Who is happy?". *Psychological Science* 6, 6-19
- Myers, N. (2002). Environmental refugees: a growing phenomenon of the 21st century. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Biological Sciences*, 357 (1420), 609–613.
- Nygaard, S. E. (under forberedelse). *Ph.d.-projekt: Trivsel og økologisk bæredygtig adfærd/livsstil*. Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.
- O'Brien, K., & Hochachka, G. (2010). Integral Adaption to Climate Change. *Journal of Integral Theory and Practice*, 5 (1), 89-102.

- Ragnarsdóttir, K. V., Sverdrup, H. U., & Koca, D. (2012). Assessing Long Term Sustainability of Global Supply of Natural Resources and Materials. In C. Ghenai (Ed.), *Sustainable Development – Energy, Engineering and Technologies – Manufacturing and Environment* (pp. 83-116). Intech. Tilgængelig online på <http://www.intechopen.com/books/sustainable-development-energy-engineering-and-technologies-manufacturing-and-environment/rare-metals-burnoff-rates-versus-system-dynamics-of-metal-sustainability>
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurements: Scale development and its validation. *Journal of Consumer Research*, 19, 303-316.
- Rijsberman, F. R. (2006). Water scarcity: Fact or fiction? *Agricultural Water Management*, 80, 5-22.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York, NY: Free Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Schultz, P. W., Gouveia, V. V., Cameron, L. D., Tankha, G., Schmuck, P., & Franék, M. (2005). Values and their Relationship to Environmental Concern and Conservation behavior. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 457-475.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (25, 1-65). New York, NY: Academic Press.
- Schwartz, S. H. (2006). Les valeurs de base de la personne: Théorie, mesures et applications. *Revue Française De Sociologie – LA French*, 47(4), 929.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K. M., & McGregor, H. (2000). Extrinsic Value Orientation and the Tragic of the Commons. *Journal of Personality*, 68, 383-411.
- Sheldon, K. M., Nichols, C. P., & Kasser, T. (2011). Americans Recommend Smaller Ecological Footprints when Reminded of Intrinsic American Values of Self-expression, Family, and Generosity. *Ecopsychology* 3, 97-104.
- Stern, N. (2006). *The Economics of Climate Change: The Stern Review*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sverdrup, H. U., & Ragnarsdóttir, K. V. (2011). Challenging the planetary boundaries II: Assessing the sustainable global population and phosphate supply, using a systems dynamics assessment model. *Applied Geochemistry, Supplement, June 2011*, 307-310.
- Tacoli, C. (2009). Crisis or adaptation? Migration and climate change in a context of high mobility. *Environment and Urbanization*, 21, 513-525.
- Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Lacefield, K., & Schurtz, D. R. (2010). Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938-2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clinical Psychology Review*, 30, 145-154.
- Tønnesvang, J. (2004). Integrativ tænkning og psykologisk forskningsmetodik. *Psyke & Logos*, 25 (2), 839-847.
- Tønnesvang, J., Hedegaard, N. B., & Nygaard, S. E. (2013). *Kvadrantmodellen – En introduktion*. Klim.
- Tønnesvang, J., Nygaard, S. E., Ovesen, M. S., O’Toole, M. S., Hedegaard, N. B., Hansen, M. M., Juhl, H. V., & Nielsen, M. A. (2013a). *FIP: Forskningsenheden for Integrativ Psykologi: Grundlag og perspektiv*. Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating Learning, Performance and Persistence. The Synergetic Effects of Intrinsic Goal Contexts and Autonomy Supportive Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- Wackernagel, M., & Rees, W. (1996). *Our Ecological Footprint. Reducing Human Impact on the Earth*. Gabriola Island, B.C.: New Society Publishers.
- Welzer, H. (2012). *Climate Wars: What People Will Be Killed For in the 21st Century*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Wilber, K. (1995). *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*. 2<sup>nd</sup> Ed. Boston, MA: Shambhala Publications, Inc.
- Wilber, K. (2000). *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston, MA: Shambhala Publications, Inc.
- Wilber, K. (2007). *Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World*. Boston, MA: Integral Books.
- Wilber, W., Patten, T., Leonard, A., & Morelli, M. (2008/2013). *Integral Life Practice: A 21<sup>st</sup>-Century Blueprint for Physical Health, Emotional Balance, Mental Clarity, and Spiritual Awakening*. Boston, MA: Integral Books.
- Wilber, W., Patten, T., Leonard, A., & Morelli, M. (2008/2013). Integral Livspraksis: en moderne vej til fysisk velvære, følelsesmæssig balance, intellektuelt klarsyn og spirituel indsigt. Aarhus: Forlaget Klim.
- Energistyrelsen (2013). *Virkemiddelkatalog – potentialer og omkostninger for klimatiltag*. Tværministeriel arbejdsgruppe, august 2013. Tilgængelig online på: [http://www.ens.dk/sites/ens.dk/files/climate-co2/Klimaplan/virkemiddelkatalog\\_tilweb.pdf](http://www.ens.dk/sites/ens.dk/files/climate-co2/Klimaplan/virkemiddelkatalog_tilweb.pdf)
- FN, Forenede Nationer (2013). *World Population Prospects The 2012 Revision – Key Findings and Advance Tables*. The Department of Economic and Social Affairs, New York. Tilgængelig online på [http://esa.un.org/unpd/wpp/Documentation/pdf/WPP2012\\_%20KEY%20FINDINGS.pdf](http://esa.un.org/unpd/wpp/Documentation/pdf/WPP2012_%20KEY%20FINDINGS.pdf)
- Miljøministeriet (2013). *Spis gratis mad i efterårsferien*. Pressemeddelelse. Tilgængelig online på: [http://www.mim.dk/Presserum/20131011\\_gratismad.htm](http://www.mim.dk/Presserum/20131011_gratismad.htm)
- Regeringen (2013). *Regeringens klimaplan – på vej mod et samfund uden drivhusgasser*. August, 2013. Tilgængelig online på: [http://www.kebmin.dk/sites/kebmin.dk/files/klimaplan\\_2013\\_web.pdf](http://www.kebmin.dk/sites/kebmin.dk/files/klimaplan_2013_web.pdf)
- WWF (2012). *Living Planet Report 2012: Biodiversity, biocapacity and better choices*. World Wide Fund for Nature, Gland, Switzerland. Tilgængelig online på: [http://awsassets.panda.org/downloads/1\\_lpr\\_2012\\_online\\_full\\_size\\_single\\_pages\\_final\\_120516.pdf](http://awsassets.panda.org/downloads/1_lpr_2012_online_full_size_single_pages_final_120516.pdf)
- Aarhus Kommune (2011). *Klimaplan 2012-2015 – Det Intelligente Energisamfund*. Tilgængelig online på: <http://www.aarhus.dk/~media/Subsites/CO2030/Dokumenter/PDF/Klimaplan-2012-2015---Dansk-version---Finale.pdf>
- Aarhus Kommune (2012). *Klimaindsatsen kort fortalt: De seks strategiske hovedspor*. Tilgængelig online på: <http://www.co2030.dk/~media/Dokumenter/Teknik-og-Miljoe/Natur-og-Miljoe/Klima/PDF-filer/2012-09-De-seks-strategiske-hovedspor.pdf>