

# Är lyckan grön?

*Finns det några skäl att tro att det är bra för oss att leva mer ”grönt” än vad vi gör i dag, t ex att en grön livsstil har positiva effekter på vår hälsa eller livskvalitet? Det beror förstas på vad vi menar med ”grön livsstil” i detta sammanhang. Är det en naturnära livsstil som avses, eller är det snarare en miljövänlig eller ”klimatsmart” livsstil? I denna artikel undersöker vi vilka effekter en mer klimatsmart livsstil skulle ha på vår lycka och kommer fram till att vi antagligen skulle bli något mindre lyckliga om vi levde mer klimatsmart.*

Att leva grönt kan betyda olika saker och ha olika effekter på människor. Det har t ex visats att det är gynnsamt för människor som lider av psykisk eller stressrelaterad ohälsa att ägna sig åt trädgårdsarbete eller att promenera omkring i parker eller naturområden (Grahn och Ottosson 2010). Det finns också vissa belägg för att vi blir lyckligare av att vistas i gröna miljöer, där en person betraktas som lycklig om hon både är tillfreds med sitt liv och befinner sig på en hög nivå av subjektivt välbefinnande, dvs mår bra (Brülde 2007, 2009).

Men här är frågan inte om det är bra för oss att leva grönt i betydelsen ”naturnära”, utan om det är bra eller dåligt för oss att leva mer miljövänligt, i synnerhet vilka effekter en mer klimatsmart livsstil skulle ha på lycka. Vilka lyckoeffekter kan en klimatsmart livsstil (och en klimatsmart miljöpolitik) tänkas ha? Det första syftet med denna artikel är att försöka finna ett svar på denna fråga med hjälp av tidigare forskning och det andra syftet är att bidra till denna forskning med hjälp av egna empiriska analyser av den svenska SOM-undersökningen.

## 1. Sambandet mellan en klimatsmart livsstil och lycka

Finns det något samband mellan hur miljövänlig man är och hur lycklig man är? Finns det t ex några skäl att tro att en klimatsmart livsstil har positiva lyckoeffekter, eller att den åtminstone inte har några märkbara negativa lyckoeffekter? Att detta är en viktig fråga beror inte på att någon har förespråkat en miljövänlig livsstil som en möjlig eller effektiv väg till ökad lycka (som i fallet en naturnära livsstil). Att frågan är viktig beror snarare på att det finns en mängd *andra* skäl till att vi behöver lägga om vår livsstil i en mer miljövänlig riktning – som omsorgen om framtida generationer och det faktum att klimatproblemet med största sannolikhet inte kan lösas på rent teknisk väg – men att en sådan förändring försvåras av att många

### **BENGT BRÜLDE OCH FILIP FORS**

*Bengt Brülde* är professor i praktisk filosofi vid Göteborgs universitet och professor i praktisk filosofi med inriktning mot hälsofilosofi vid Högskolan Väst. Hans forskning handlar bl a om livskvalitet, lycka och lidande, hälsa och sjukdom samt olika former av tillämpad etik. [bengt.brylde@filosofi.gu.se](mailto:bengt.brylde@filosofi.gu.se)

*Filip Fors* är doktor i sociologi vid Umeå universitet. Han forskar om vad som påverkar människors livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande. [filip.fors@soc.umu.se](mailto:filip.fors@soc.umu.se)

betraktar den som en stor uppoffring (Holmberg m fl 2011). Det är detta faktum – att så många verkar tro att vi skulle må märkbart sämre om vi levde mer klimatsmart – som gör det värt att undersöka hur det egentligen förhåller sig med den saken. I denna artikel fokuserar vi i första hand på klimatfrågan, väl medvetna om att det finns andra allvarliga miljöproblem (Brülde och Sandberg 2012). Vår huvudfråga blir alltså vilka lyckoeffekter en klimatsmart livsstil (och en klimatsmart miljöpolitik) kan tänkas ha. Är de livsstilsförändringar som är gynnsamma (och kanske nödvändiga) ur klimatsynpunkt – som minskad nötköttskonsumtion eller minskat resande med bil och flyg – också gynnsamma för vårt välbefinnande, eller finns det skäl att tro att de skulle göra våra liv sämre?

När man frågar sig vilka lyckoeffekter en mer klimatsmart livsstil kan tänkas ha är det viktigt att skilja mellan rent individuella livsstilsförändringar, å ena sidan, och politiskt betingade livsstilsförändringar, å den andra. I det förra fallet blir frågan hur den enskilde individens lyckonivå skulle påverkas om hon slutade äta nötkött, flyga eller ta bilen till arbetet, *oavsett vad andra gör*. I det politiska fallet handlar det om att införa politiska styrmedel som syftar till att påverka oss alla i en mer klimatsmart riktning och vi måste därför fundera över effekterna på samhället i stort. Vilka direkta och indirekta effekter skulle det t ex få på människors välbefinnande om vi skulle införa en hög skatt på nötkött eller flygresor? Det är värt att notera att många tycks vara beredda att ändra sin livsstil under förutsättning att andra gör detsamma, men inte på egen hand. Detta talar starkt för att lösningarna på klimatproblemet måste vara politiska: det är inte bara så att vi är mer villiga att göra uppoffringar om andra gör detsamma (och givet att bördorna fördelas någorlunda rättvist), utan det är också troligt att de relevanta förändringarna inte upplevs som lika stora uppoffringar.

Även om vi i första hand är intresserade av politiskt betingade livsstilsförändringar snarare än av rent individuella förändringar, är vi medvetna om att dessa inte låter sig studeras innan de har införts. De enda data vi har att tillgå är befintliga individdata som handlar om hur individer lever i dag och hur de mår i dag. Detta är ett skäl till att vi väljer att fokusera mest på vilka mer direkta effekter olika politiska åtgärder kan tänkas få, väl medvetna om att frågorna är mer komplexa än så. I fallet köttskatt eller en rejäl skatt på flygresor frågar vi oss t ex bara om vi skulle må bättre av att äta mindre kött eller av att flyga mindre och inte vilka effekter dessa skatter kan tänkas få på samhället i stort, t ex genom att de påverkar sysselsättningen (och därmed välbefinnandet).

## 2. Några relevanta resultat från lyckoforskningen

Finns det något som tyder på att vi som lever i dag (och inte bara framtida generationer) skulle må bättre om vi levde mer miljövänligt eller klimatsmart, eller att vi åtminstone inte skulle må märkbart sämre? Det primära syftet är att hitta de faktorer som är positiva både ur klimatsynpunkt

och ur välbefinnandesynpunkt. Men det är förstås också av intresse att få kunskap om vilka av lyckans bestämningsfaktorer som är negativa eller neutrala ur klimatsynpunkt, samt om vilka effekter en klimatomställning skulle ha på lyckans olika bestämningsfaktorer (jfr Holmberg m fl 2011). Vi kommer själva att ge några delsvår på dessa frågor nedan, men för att placera in våra egna resultat i ett större sammanhang kan det vara värt att titta närmare på vilka tidigare resultat som *kan* vara relevanta i sammanhanget och i så fall hur (för en mer utförlig översikt med referenser, se Brülde 2007, 2009).

Det är emellertid värt att notera att vissa av de centrala idéer som figurerar i den politiska diskussionen om klimatomställningen och det goda livet *inte* bygger på någon befintlig lyckoforskning, men att forskningen ändå kan hjälpa oss att ta ställning till dessa idéer. Ett exempel på en sådan idé är tanken att det skulle vara gynnsamt både ur ett klimatperspektiv och ur ett lyckoperspektiv om vi arbetade mindre. Enligt vissa bedömningar skulle t ex en allmän arbetstidsförkortning ha positiva klimataffekter (se Holmberg m fl 2011), men är det troligt att en sådan reform skulle ha positiva lyckoeffekter? Här kan man naturligtvis inte begränsa sin analys till hur just de personer som går ned i arbetstid påverkas, utan det är också viktigt att beakta vilka effekter det skulle få för samhället i stort. Empiriska studier tycks i alla fall visa att de som arbetar mer än 40 timmar per vecka är mest tillfreds med sina liv, medan det högsta välbefinnandet tycks finnas hos dem som arbetar 35-40 timmar per vecka (Fors och Brülde 2011).

### 1. Sambandet mellan rikedom och lycka på nationell nivå.

Ett resultat från lyckoforskningen som ofta omnämns i detta sammanhang är att den dramatiska ökning i materiell välfärd vi har sett i de rikaste länderna under de senaste 50 åren inte verkar ha haft några större lyckoeffekter (se t ex Layard 2005). Av detta drar vissa slutsatsen att minskad eller ”negativ” tillväxt (som antagligen vore bra för klimatet) inte skulle äventyra vår lycka. Men en sådan slutsats är knappast möjlig att dra, för det finns också studier som pekar på att ekonomisk tillväxt har positiva lyckoeffekter även i rika länder (Stevenson och Wolfers 2008). Och även om det skulle visa sig att ekonomisk tillväxt inte leder till ökad lycka, kan den ju vara nödvändig för att bibehålla vår befintliga lyckonivå, inte minst genom att den tryggar sysselsättningen och finansieringen av den offentliga välfärden.

### 2. Sambandet mellan rikedom (konsumtion) och lycka på individnivå.

Inkomst (och total konsumtionsnivå) tycks ha märkbart svagare lyckoeffekter vid högre inkomster än vid lägre inkomster och den avtagande marginaleffekten är särskilt påtaglig i fallet välbefinnande (Kahneman och Deaton 2010). Detta anses ibland tyda på att minskad konsumtion inte har några negativa lyckoeffekter om man ligger över en viss inkomstnivå. Det finns emellertid studier som visar att ökad konsum-

tion kan leda till ökad lycka även vid högre inkomster, t ex om man lägger sina pengar på gåvor (Dunn m fl 2008), ”upplevelsekonsumtion” eller inköp som engagerar konsumenten i lustfyllda aktiviteter (Patterson och Biswas-Diener 2012). Det är dessutom viktigt att notera att vi vet väldigt lite om vilka effekter en minskad konsumtionsnivå skulle ha på oss och att förlusten av något man tar för givet mycket väl kan ha negativa lyckoeffekter.

### 3. *Materialism, allmänna konsumtionsmönster och lycka.*

Ett annat rön som brukar framhållas i detta sammanhang är att människor med en ”materialistisk värdeorientering” inte är lika lyckliga som ”idealister”. Materialister sätter störst värde på ägodelar, konsumtion, shopping, status och inkomst, medan idealister i stället sätter störst värde på andlighet, personlig utveckling, kreativitet, nära relationer och hälsa (Hellevik 2003). Idealister är också mer upplevelseorienterade, mindre självcentrerade och mer generösa (Tatzel 2003). Det faktum att materialister är mindre lyckliga än idealister måste dock inte vara relevant i ett sammanhang som detta och samma sak gäller för observationen att upplevelsekonsumtion har starkare lyckoeffekter än varukonsumtion (Van Boven och Gilovich 2003; jfr ovan). För vi vet ju ännu inte om materialister lämnar ett större ekologiskt fotavtryck än idealister. De konsumerar sannolikt mer varor totalt sett och man har sett att lyckliga människor sätter högre värde på aktiviteter som kräver mindre varor (Brown och Kasser 2005). Men den värsta konsumtionen ur klimatsynpunkt är ju konsumtion av drivmedel, flygresor och kött och det är inte otänkbart att de upplevelseorienterade idealisterna reser betydligt mer och äter mer kött (t ex på restaurang).

### 4. *Sambandet mellan energiintensiteten hos specifika aktiviteter respektive konsumtionsmönster och lycka.*

Det är väl dokumenterat att en fysiskt och socialt aktiv fritid gör oss lyckligare och det är uppenbart att det finns många lyckofrämjande aktiviteter som inte kräver någon större energianvändning, som att umgås med vänner eller familj, att dansa eller att träna. Frågan är dock om man kan se någon systematisk lyckoskillnad mellan dem vars fritid är mer respektive mindre energiintensiv. Brown och Kasser (2005) har i och för sig noterat ett negativt samband mellan lycka och en hög värdering av aktiviteter som kräver mycket varor, men det kan ju samtidigt vara så att lyckligare människor reser mer till och från olika aktiviteter. Det är också värt att notera att hundar och andra husdjur har både negativa climateffekter och positiva hälsoeffekter och att de även kan ha positiva lyckoeffekter. Tidigare forskning har också visat att de som bor på landet (allt annat lika) mår bättre än de som bor i stan och att de som bor i hus mår bättre och är mer tillfreds än de som bor i lägenhet (Fors och Brülde 2011). Men att bo i lägenhet i stan är klart bättre ur klimatsynpunkt, inte bara på grund av att uppvärmningen av bostaden kräver mindre energi,

utan också på grund av minskade pendlingstider. Långa pendlingstider är varken bra för lyckan eller klimatet och om man kan gå eller cykla till arbetet är detta ett plus både ur klimatsynpunkt och ur lyckosynpunkt (Holmberg m fl 2011). Det finns därför skäl att tro att tätare stadsstrukturer (med decentraliserad service) skulle vara bra ur klimatsynpunkt samtidigt som vår lyckonivå skulle kunna bibehållas.

### 5. Förbundenhet med naturen.

Det finns en del empirisk forskning som tyder på att naturnära aktiviteter (statistiskt sett) har positiva lyckoeffekter, men det finns även forskning som tyder på att de som känner sig starkt förbundna med naturen både är mer engagerade i miljöfrågor (Nisbet m fl 2009) och något lyckligare än andra (Nisbet m fl 2011). Detta kan innebära att det finns ännu en faktor (*nature relatedness*) som har positiva effekter både på lyckan och klimatet, men vi kan inte utan vidare anta att de som känner sig mest förbundna med naturen också lever mer klimatsmart än andra, för det är ju inte ovanligt att välavlönade naturälskare flyger iväg till främmande kontinenter för att få uppleva storslagen natur. Det tycks också vara betydligt mer klimatsmart att bo i en storstad än att bo på landsbygden (se ovan).

## 3. Frågeställningar, data och analysmetod

Syftet med vår egen empiriska studie är att öka vår förståelse för vilka lyckoeffekter en klimatsmart livsstil (och en klimatsmart miljöpolitik) kan tänkas ha. Vi använder oss av SOM-data från 2011. SOM-undersökningen är en rikstäckande representativ enkätundersökning som innehåller tre olika delundersökningar och 2011 års undersökning omfattade totalt 4 720 individer mellan 16 och 85 år. I denna undersökning finns ett flertal enkätfrågor som relaterar till en klimatsmart livsstil, samt två olika mått på lycka. Vi finner även ett stort antal demografiska variabler som är relevanta att använda som kontrollvariabler.

För att kunna avgöra vilka lyckoeffekter en klimatsmart livsstil (och en klimatsmart miljöpolitik) kan tänkas ha måste man egentligen försöka besvara en mängd mer specifika frågeställningar och detsamma gäller om man vill ta ställning till hela den diskussion som förs om dessa saker. Våra data är emellertid begränsade och vi fokuserar därför främst på om det finns något samband mellan konsumtionsmönster och lycka: om det t ex spelar någon roll ur lyckosynpunkt om man flyger/reser mer (eller mindre), kör mer bil eller äter mer kött (vår undersökning faller alltså främst under punkt 4 ovan). Vi undersöker även miljömedvetenhetens betydelse (jfr punkt 5). Det finns dock ett flertal relevanta frågor som vi *inte* behandlar (som punkterna 1-3 ovan).

För att mäta klimatsmart livsstil använder vi oss av totalt sju olika mått, fyra för att mäta positivt klimatbeteende och tre för att mäta negativt

klimatbeteende. Vårt första mått på positivt klimatbeteende är ett index baserat på sex olika frågor om i vilken grad respondenterna upplever att de gör saker av miljöskäl. Respondenterna fick ange hur ofta de sorterar hushållsavfall, handlar miljömärkta varor, avstår från att äta kött, minskar sin elkonsumention, handlar närproducerad mat samt väljer att gå, cykla eller åka kollektivt i stället för att ta bilen. För samtliga sex frågor fick de skatta sitt svar på en femgradig skala med svarsalternativen ”aldrig”, ”ibland”, ”ganska ofta”, ”mycket ofta” samt ”alltid”. De tre ytterligare måtten på ett positivt klimatbeteende är hur ofta respondenterna upplever att de reser med kollektivtrafik, cykel respektive tåg, från alternativet (0) ”aldrig” till (7) ”flera gånger i veckan”. Som mått på negativt klimatbeteende använde vi hur ofta respondenterna anser att de kört bil, rest med flyg och ätit kött. Svaren varierade återigen från (0) ”ingen gång” till (7) ”flera gånger i veckan”.

Hur bar vi oss då åt för att mäta lycka? De flesta inom fältet använder sig i dag av två olika lyckobegrepp. Lycka definieras dels som livstillfredsställelse (hur personen själv värderar sitt liv som helhet), dels som affektivt välbefinnande (hur personen mår på det hela taget); se Brülde (2007) för en översikt. Korrelationen mellan människors självskattade livstillfredsställelse och deras självskattade affektiva välbefinnande är långt ifrån perfekt och allt fler forskare hävdar därför att dessa två typer av lycka bör mätas och studeras separat (Kahneman m fl 2006; Diener m fl 2009).

2011 års SOM-undersökning innehåller två enkätfrågor för att mäta dessa två typer av lycka. För att mäta graden av livstillfredsställelse får respondenterna ange hur nöjda de är med livet på en fyrgradig verbal skala med svarsalternativen ”mycket nöjd”, ”ganska nöjd”, ”inte särskilt nöjd” samt ”inte alls nöjd”. Deras affektiva välbefinnande mäts genom att de får ange hur de känt sig under de senaste dagarna på en 11-gradig skala med ändpunkterna (0) ”mycket illa till mods” och (10) ”mycket väl till mods”. Korrelationen mellan måttet på livstillfredsställelse och måttet på affektivt välbefinnande är 0,5. För att underlätta tolkningen av resultaten standardiserade vi livstillfredsställelseskalan till en 0–10-skala.

För att besvara våra frågeställningar använde vi oss av linjära regressionsanalyser. Vi valde därför ut ett antal kontrollvariabler utöver våra beroende och oberoende variabler, nämligen inkomst, utbildningsnivå, yrkesklass, sysselsättning, civilstatus, umgänge med vänner samt kön och ålder. Detta urval bygger dels på tidigare forskning kring lyckans bestämningsfaktorer (se Brülde 2007, 2009; Fors och Brülde 2011), dels på vilka av dessa bestämningsfaktorer som var inkluderade i SOM-undersökningen.

## 4. Resultat

Hur ser då sambandet ut mellan våra mått på klimatsmart beteende och de två formerna av lycka? I tabell 1 redovisas effekterna av ett positivt klimatbeteende på vår livstillfredsställelse och vårt subjektiva välbefinnande.

	Livstillfredsställelse	Affektivt välbefinnande
Grad av klimatmedvetenhet (skala 1–5)	+0,255*** (n=1052)	-0,017 (n=3468)
Reser kollektivt (minst en gång per vecka)	-0,186** (n=2290)	-0,121 (n=3429)
Cyklar (minst en gång per vecka)	+0,281*** (n=2296)	+0,280*** (n=2308)
Reser med tåg (minst en gång per halvår)	+0,278** (n=1164)	+0,191 (n=1175)
Kontrollvariabler	Ja	Ja

*Anm:* Signifikansnivåer: \*  $p < 0,10$  \*\*  $p < 0,05$  \*\*\*  $p < 0,01$ .

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2011.

*Tabell 1*  
Sambandet mellan positivt klimatbeteende och lycka

	Livstillfredsställelse	Affektivt välbefinnande
Kör bil (minst en gång per vecka)	+0,201* (n=2303)	+0,251** (n=3455)
Äter kött (minst en gång per vecka)	+0,096 (n=2276)	+0,201** (n=2276)
Reser med flyg (minst en gång per halvår)	+0,295** (n=1162)	+0,299** (n=1173)
Kontrollvariabler	Ja	Ja

*Anm:* Signifikansnivåer: \*  $p < 0,10$  \*\*  $p < 0,05$  \*\*\*  $p < 0,01$ .

*Källa:* Den nationella SOM-undersökningen 2011.

*Tabell 2*  
Sambandet mellan negativt klimatbeteende och lycka

I båda fallen ska effekterna tolkas i relation till en 0–10-skala. Vårt index på en miljömedveten livsstil visar sig ha en signifikant positiv effekt på livstillfredsställelsen men ingen effekt alls på det affektiva välbefinnandet. Vi kan även se att de som ofta reser kollektivt är något mindre nöjda med livet och mår något sämre än de som åker kollektivt mer sällan. Detta samband är emellertid endast statistiskt signifikant för livstillfredsställelsen. Att ofta cykla och att ofta åka tåg har emellertid positiva effekter på båda formerna av lycka och att ofta cykla är statistiskt signifikant både i fallet välbefinnande och i fallet livstillfredsställelse.

Vad gäller effekterna av ett negativt klimatbeteende kan vi i tabell 2 se att de individer som ofta kör bil, äter kött och/eller åker på flygresor är något lyckligare än de som sällan kör bil, äter kött eller flyger. Den positiva effekten av att ofta äta kött är emellertid inte statistiskt signifikant för livstillfredsställelsen. I sin helhet pekar dock analysen på att aktiviteter som är negativa för klimatet, som köttkonsumtion, bilkörning och flygresor, har positiva lyckoeffekter.

## 5. Diskussion och slutsatser

De resultat vi fått fram tyder (tyvärr) *inte* på att vi blir lyckligare av att leva mer klimatsmart, åtminstone inte på det hela taget. Att negativa klimatbeteenden som bilkörning, flygresor och köttätande har positiva lyckoeffekter är inte särskilt förvånande, för bilen ger ju stor frihet om man inte sitter fast i köer, flygresor är kopplade till trevliga semestrar och intressanta resmål och många av oss älskar kött. Våra resultat bör emellertid tolkas med viss försiktighet eftersom analyserna baseras på tvärsnittsdata. Vi finner det emellertid långsökt att de kausala sambanden skulle gå i motsatt riktning, dvs att en hög lyckonivå bidrar till att människor flyger mer eller äter mer kött. Omvänd kausalitet kan dock inte uteslutas helt och det kan heller inte uteslutas att våra samband förklaras av en bakomliggande variabel, t ex att ett personlighetsdrag som extraversion påverkar såväl individens lycka som hennes klimatbeteende. Dessa kausalitetsfrågor är viktiga att utreda i framtida studier.

Vissa resultat kan dessutom ifrågasättas. I fallet rött kött (det kött som har betydelse ut ett klimatperspektiv) kan man t ex fråga sig om en hög och regelbunden konsumtion har positiva lyckoeffekter på längre sikt. Det finns nämligen studier som tyder på att en sådan köttkonsumtion (särskilt i fallet processat kött) ökar risken för en för tidig död i t ex cancer eller hjärt-kärlsjukdom (Pan m fl 2012).

Det finns även beteenden som har positiva effekter på både klimatet och lyckan, som cykling och tågresor. Att cykling är bra är inte förvånande, då fysisk aktivitet generellt har positiva lyckoeffekter (men observera att kausalitetsfrågan dyker upp även här). Att tågresor har positiva effekter är svårare att förklara och här kan det återigen vara värt att reflektera över om det finns någon bakomliggande variabel (utöver våra kontrollvariabler) som påverkar både tågresande och lycka i samma riktning. Att de som är mer miljömedvetna (enligt vårt index) är mer tillfreds med sina liv kan också bero på en sådan bakomliggande variabel, i så fall en variabel som inte har någon effekt alls på det affektiva välbefinnandet. Kanske kan "nature relatedness" vara en sådan variabel.

Vi kan redan här se att det behövs ytterligare forskning rörande saker som kausalitetens riktning. Det är också värt att betona att det svar vi fått fram rörande sambandet mellan en klimatsmart livsstil och lycka är mycket ofullständigt och att det behöver undersökas betydligt mer inom framtida forskning. Sambandet mellan konsumtionsnivå, konsumtionsmönster och lycka (på individnivå) behöver t ex undersökas på ett mer nyanserat sätt än vad som har gjorts hittills (se Brülde och Fors 2012). Vi behöver också veta mer om hur bra vi är på att "anpassa oss" till en lägre levnadsstandard i olika fall: Hur påverkar det t ex en individs lycka om hon minskar sin konsumtion (eller inkomst) samtidigt som andra ligger kvar på nuvarande nivå och hur påverkas vi om andra minskar sin konsumtion samtidigt?

Men i nuläget verkar det alltså som om vi inte blir lyckligare på det hela taget av att leva mer klimatsmart och av detta kan vi dra slutsatsen att den



som vill påverka människors beteende i en mer klimatsmart riktning inte kan appellera till deras egenintresse ("du mår själv bättre av att agera mer klimatvänligt"). Man måste i stället försöka nå människor med moraliska argument och övertyga dem om att vi inte bör införa en mer klimatvänlig politik för *vår* skull, utan för att framtida generationer och världens fattiga tjänar på det. Och i det sammanhanget kan man alltid tillfoga att en mer hållbar livsstil kanske inte skulle ha så negativa effekter på vår lycka som många kanske tror.

Brown, K W och T Kasser (2005), "Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle", *Social Indicators Research*, vol 74, s 349–368.

Brülde, B (2007), *Lycka och lidande: Begrepp, metod, förklaring*, Studentlitteratur, Lund.

Brülde, B (2009), *Lyckans och lidandets etik*, Thales, Stockholm.

Brülde, B och F Fors (2012), "Kan lycka köpas för pengar? Om konsumtion och lycka", i Roos, J M (red), *Konsumtionsrapporten*, Centrum för konsumtionsvetenskap, Handelshögskolan vid Göteborgs universitet.

Brülde, B och J Sandberg (2012), *Hur bör vi handla? Filosofiska tankar om rättvisemärkt, vegetariskt och ekologiskt*, Thales, Stockholm.

Diener, E, D Kahneman, W Tov och R Arora (2009), "Income's Association with Judgments of Life versus Feelings", i Diener, E, D Kahneman, och J F Helliwell (red), *International Differences in Well-Being*, Oxford University Press, Oxford.

Dunn, E W, L B Aknin och M Norton (2008), "Spending Money on Others Promotes Happiness", *Science*, vol 319, s 1687–1688.

Fors F och B Brülde (2011), "Välbefinnande och livstillfredsställelse i dagens Sverige", i Holmberg, S, L Weibull och H Oscarsson (red), *Lycksalighetens ö*, SOM-institutet, Göteborgs universitet.

Grahn, P och Å Ottosson (2010), *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden, att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnings*, Bonnier Existens, Stockholm.

Hellevik, O (2003), "Economy, Values and Happiness in Norway", *Journal of Happiness Studies*, vol 4, s 243–283.

Holmberg, J, J Larsson, J Nässén, S Svenberg och D Andersson (2011), "Klimatomställningen och det goda livet", rapport 6458, Naturvårdsverket, Stockholm.

Kahneman, D och A Deaton (2010), "High Income Improves Evaluation of Life But Not Emotional Well-Being", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, vol 107, s 16489–16493.

Kahneman, D, A B Krueger, D Schkade, N Schwarz och A A Stone (2006), "Would You Be Happier If You Were Richer? A Focusing Illusion", *Science*, vol 312, s 1908–1910.

Layard, R (2005), *Happiness: Lessons from a New Science*, Allen Lane, London.

Nisbet, E K, J M Zelenski och S A Murphy (2009), "The Nature Relatedness Scale: Linking Individuals' Connection with Nature to Environmental Concern and Behavior", *Environment and Behavior*, vol 41, s 715–740.

Nisbet, E K, J M Zelenski och S A Murphy (2011), "Happiness Is in Our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, vol 12, s 303–322.

Pan, A m fl (2012), "Red Meat Consumption and Mortality: Results from 2 Prospective Cohort Studies", *Archives of Internal Medicine*, vol 172, s 555–563.

Patterson, L och R Biswas-Diener (2012), "Consuming Happiness", i Brey, P, A Briggel och E Spence (red), *The Good Life in a Technological Age*, Routledge, New York.

Stevenson, B och J Wolfers (2008), "Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox", *Brookings Papers on Economic Activity*, s 1–102.

Tatzel, M (2003), "The Art of Buying: Coming to Terms with Money and Materialism", *Journal of Happiness Studies*, vol 4, s 405–435.

Van Boven, L och T Gilovich (2003), "To Do or to Have? That Is the Question", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol 85, s 1193–1202.

## REFERENSER