

Cataldo, R., Alaimo, L.S., Grassia, M.G. *et al.* How Subjective Well-being Evolved Over Time: Insights from Bibliometric and Text Mining Analyses. *Applied Research Quality Life* 19, 2389–2415 (2024).



2022



1. Politikere over hele verden ser i økende grad livskvalitet som et overordnet mål for politikken
2. Livskvalitet kan måles
3. Vi vet nå mye om hva som forårsaker den

John F. Helliwell, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs,
Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Aknin, and Shun Wang

Increasing interest in new and subjective measures of well-being

Research on happiness



World Happiness Report 2022

This is the tenth anniversary of the World Happiness Report. From its first year, the report has had a large and growing readership – reaching over 9 million in 2021. It has been widely cited. But more important has been the message the Report has carried. The true measure of progress is the happiness of the people; that happiness can be measured; and that we know a lot about what causes it. Given this knowledge, it is now possible for policy-makers to make people's happiness the goal of their policies. And each of us can live a wiser life.

We take the tenth anniversary as an opportunity to consider how far happiness research has come, where it stands, and the promising opportunities that lie ahead.

Looking back

Over the last ten years, there has been a transformation of public interest in happiness (see Chapter 3). Policy-makers worldwide increasingly see it as an important and overarching objective of public policy. With encouragement from the OECD, nearly all its member countries now measure the happiness of their people annually. The European Union asks its member countries to put well-being at the heart of policy design.

While interest in happiness has mushroomed over the ten years of World Happiness Reports, the global average of national life evaluations has been relatively stable. This average stability masks a great variety of national and regional experiences. As Chapter 2 demonstrates, life evaluations have risen by one full point or more in some countries (led by three Balkan countries, Romania, Bulgaria, and Serbia) and fallen this much or more in other countries in deep trouble, with Venezuela, Afghanistan, and Lebanon dropping the most. There has, on average, been a long-term moderate upward trend in stress, worry, and sadness in most countries and a slight long-term decline in the enjoyment of life.

Happiness, benevolence, and trust during COVID-19 and beyond (Chapter 2)

Chapter 2 contains the national happiness rankings, explores trends over the past ten years, and provides a deeper examination of emotions, behaviour, and life in general during 2020 and 2021. The 2021 data confirm the 2020 finding that average life evaluations, reflecting the net effects of offsetting negative and positive influences, have remained remarkably resilient during COVID-19. For the young, life satisfaction has fallen, while for those over 60, it has risen – with little overall change. Worry and stress have risen – by 8% in 2020 and 4% in 2021 compared with pre-pandemic levels.

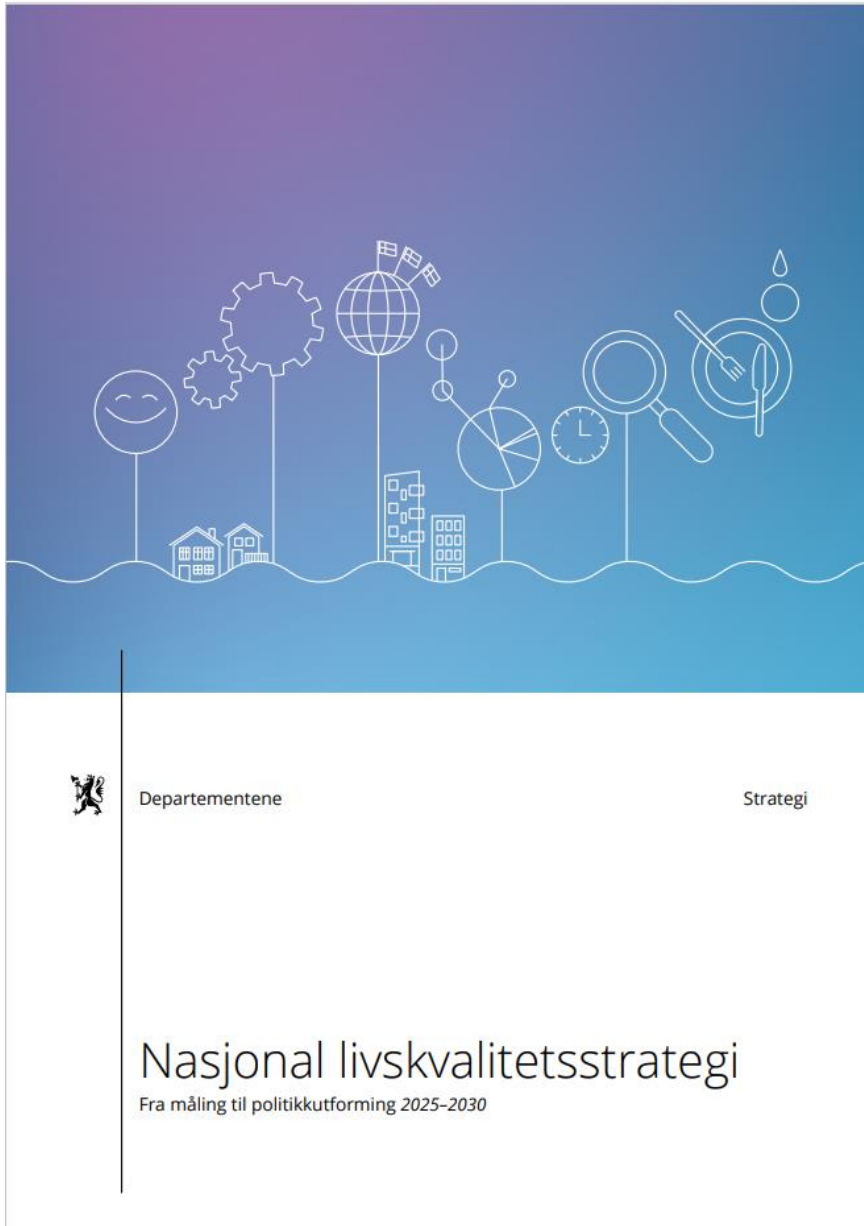
On the positive side, the most remarkable change seen during COVID-19 has been the global upsurge in benevolence in 2021. This benevolence has provided notable support for the life evaluations of givers, receivers, and observers, who have been gratified to see their community's readiness to reach out to help each other in times of need. In every global region, there have been large increases in the proportion of people who give money to charity, help strangers, and do voluntary work in every global region. Altogether the global average of these three measures was up by a quarter in 2021, compared with before the pandemic.

COVID-19 has also demonstrated the crucial importance of trust for human well-being. Deaths from COVID-19 during 2020 and 2021 have been markedly lower in those countries with higher trust in public institutions and where inequality is lower.

Looking forward

For the future, the prospects for happiness will depend on a whole range of factors, including the future course of the pandemic and the scale of military conflict. But an important contribution will come from improvements in the science of happiness. In this tenth anniversary issue, we celebrate three major promising developments in our ability to measure and explain happiness.

Tilrettelegge for gode liv - lokalt, regionalt, nasjonalt – og globalt



Oppsummering

Nasjonal livskvalitetsstrategi er forankret i Folkehelsemeldingen Meld. St. 15 (2022–2023). Målet med strategien er å vise retningen for hvordan vi kan gå fra dagens målinger av befolkningens livskvalitet til å utvikle politikk som i større grad kan ta hensyn til det som er viktig for god livskvalitet. Med Nasjonal livskvalitetsstrategi ønsker regjeringen også å legge til rette for utjevning av sosiale forskjeller i livskvalitet.

Selv om Norge har en befolkning med gjennomgående god livskvalitet, er den ujevnt fordelt og for noen grupper går utviklingen i feil retning. Personer med lav utdanning, med økonomiske vansker, som er arbeidsløse, har psykiske plager eller nedsatt funksjonsevne, deler av innvandrerbefolkningen, samer samt LHBTQ+, har lavere livskvalitet enn befolkningen for øvrig. Det er behov for en jevnere fordeling av livskvalitet på tvers av befolkningsgrupper. Det er likeledes behov for en sterkere og tydeligere innsats for å bekjempe klimaendringer, hindre tap av biologisk mangfold og følge opp bærekraftsmålene. Dette er viktig for livskvaliteten til både nåværende og fremtidige generasjoner.

Strategien beskriver de viktigste innsatsområdene for å nå målene. Den tar for seg utarbeidelse av et system for regelmessige og helhetlige nasjonale, regionale og lokale målinger av befolkningens livskvalitet. Den understreker betydningen av å utvikle indikatorer som kan brukes for å følge med på utviklingen og som kan legges til grunn for samfunns- og politikktutforming. Samtidig drøftes de utfordringer og spenninger som oppstår ved å legge til grunn indikatorer basert på livskvalitet som grunnlag for politikktutforming i kontrast til mer objektive mål.

Strategien omtaler forholdet til FNs bærekraftsmål, folkehelsearbeidet og forholdet mellom BNP og livskvalitet. Mulige virkemidler som omtales er livskvalitet inn i lowerket, ny temaveileder til utredningsinstruksen om helse og livskvalitet, betydningen av det tverrsektorielle eierskapet, forankring av livskvalitet i ulike meldinger og andre lands erfaringer med å bruke livskvalitet som supplerende mål på samfunnsutviklingen. Internasjonale erfaringer viser at politisk engasjement på høyt nivå er viktig i arbeidet med å bruke livskvalitet som del av grunnlaget for politiske beslutninger og tiltak. Regjeringen vil understreke at strategien er et første skritt på denne veien og skal følges opp av en handlingsplan som sikrer tverrsektorielt eierskap og oppfølging av innsatsområdene og anbefalingene som er beskrevet i kap. 7.







Photo by [Lina Trochez](#) on [Unsplash](#)



- Nært og ofte prospektivt forbundet med en rekke både individuelle og samfunnsmessige gevinster....

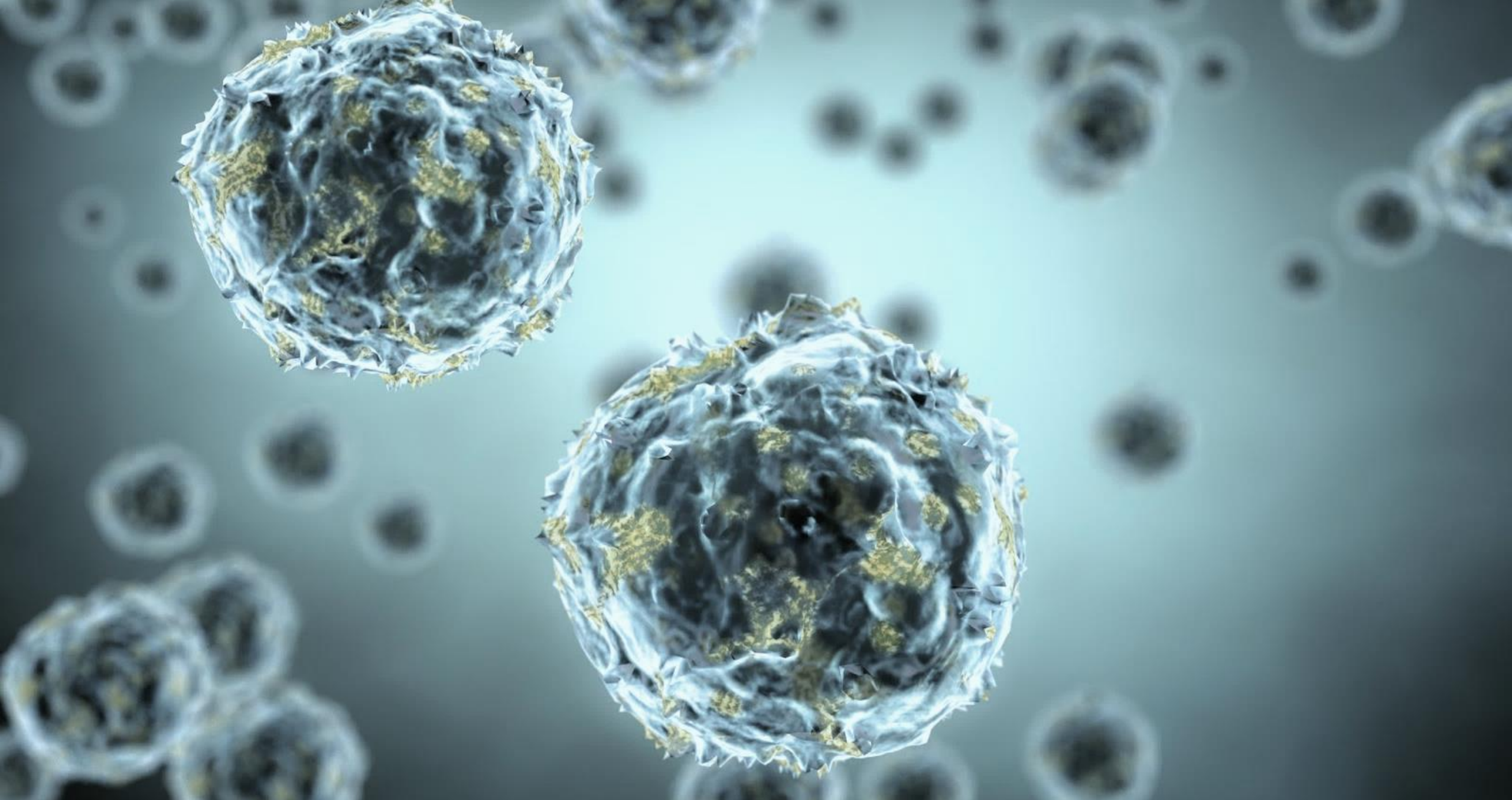


Choi et al., 2019; Lyubomirsky et al. (2005); Boehm et al (2012; 2021); Goudie et al (2012); Kim et al (2015)

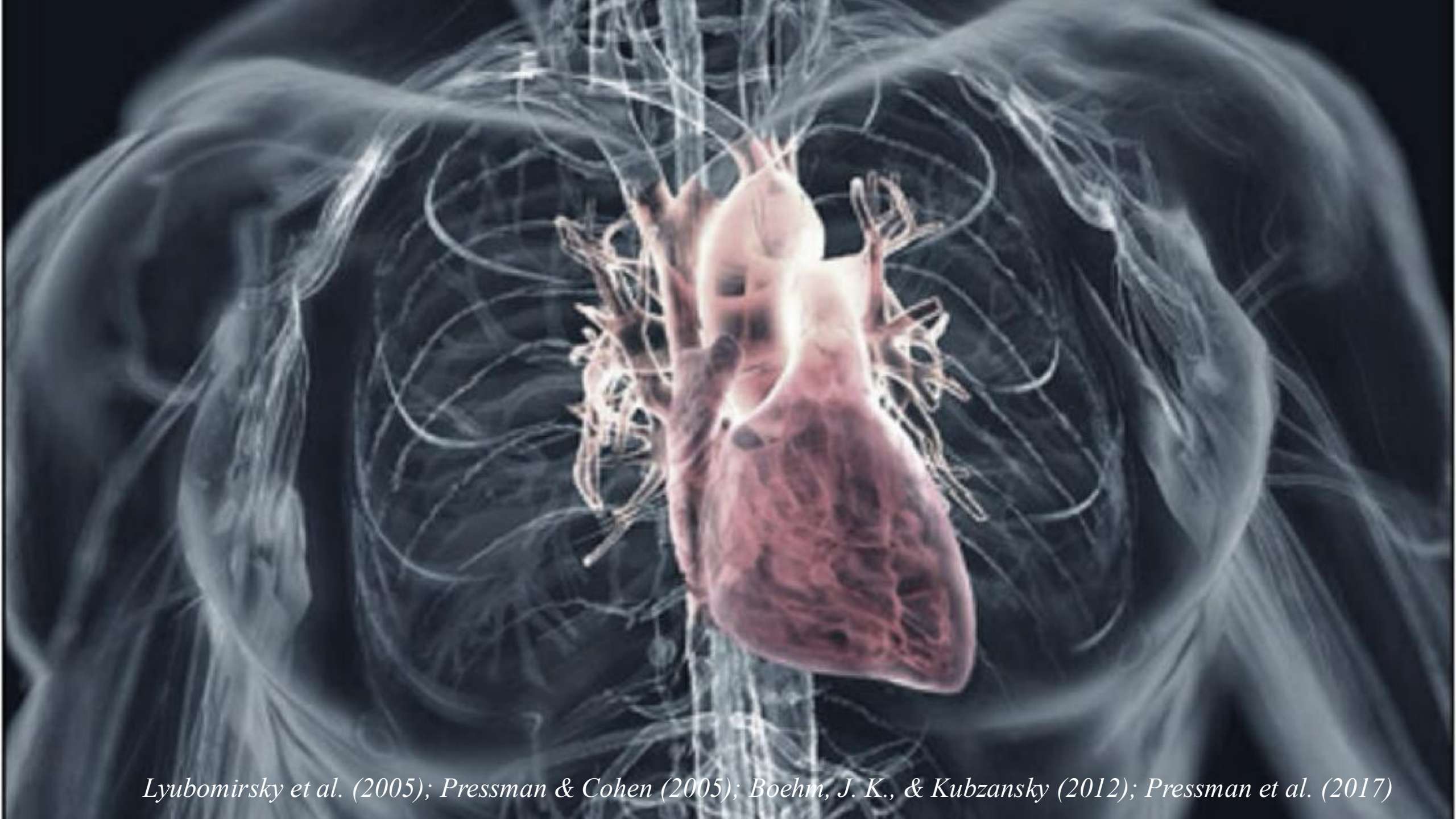
JGA/Shutterstock




Nes et al. 2008; 2013; 2014, Tamnes et al., 2025



Lyubomirsky et al. (2005); Pressman & Cohen (2005); Pressman et al. (2017); Steptoe (2019); Eilertsen et al. (2025)



Lyubomirsky et al. (2005); Pressman & Cohen (2005); Boehn, J. K., & Kubzansky (2012); Pressman et al. (2017)



5,4 %
4,4 år



A landscape photograph featuring a range of mountains under a clear blue sky. A bright sunburst effect is visible behind the text, with rays of light extending upwards. The foreground shows a valley with some vegetation and a small white object, possibly a bird or a structure, on the left. The overall scene is bright and clear.

MOTGIFT



forskning.no



Kultur

Helse

Miljø

Samfunn

Teknologi

Naturvitenskap

Blogg

Forskersonen



Lykken er medfødt

Genene styrer den grunnleggende følelsen av lykke og tilfredshet. Noen er nærmest født med et smil om munnen, viser en ny norsk studie.



Espen Eggen
JOURNALIST

Lykken står skrevet i genene

Genene har stor betydning for subjektiv opplevelse av lykke og velvære, og beskyttelse mot angst og søvnproblemer.



LYKKE: Et brudepar som kysser hverandre er selve symbolet på lykke. Foto: Scanpix

- Genene påvirker din lykke

(VG Nett) Genene dine avgjør i stor grad hvor lykkelig du er, mener forskere.

Kan alle få det bedre?

Hva betyr gener og livshendelser?



Det den viktigste oppdagelsen er at livskvaliteten har en **stor genetisk komponent**. Hvis jeg måtte velge én oppdagelse, basert på det beste vi vet, spesielt angående 'opplevd lykke', ville jeg valgt det ... Mellom 33 % og 50 % av variasjonen i er genetisk bestemt – **det er den viktigste oppdagelsen.**



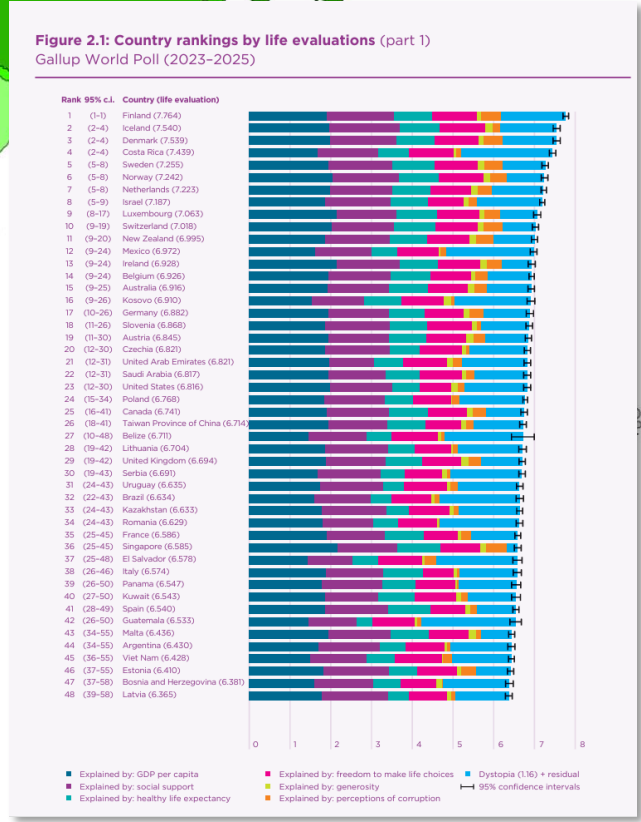
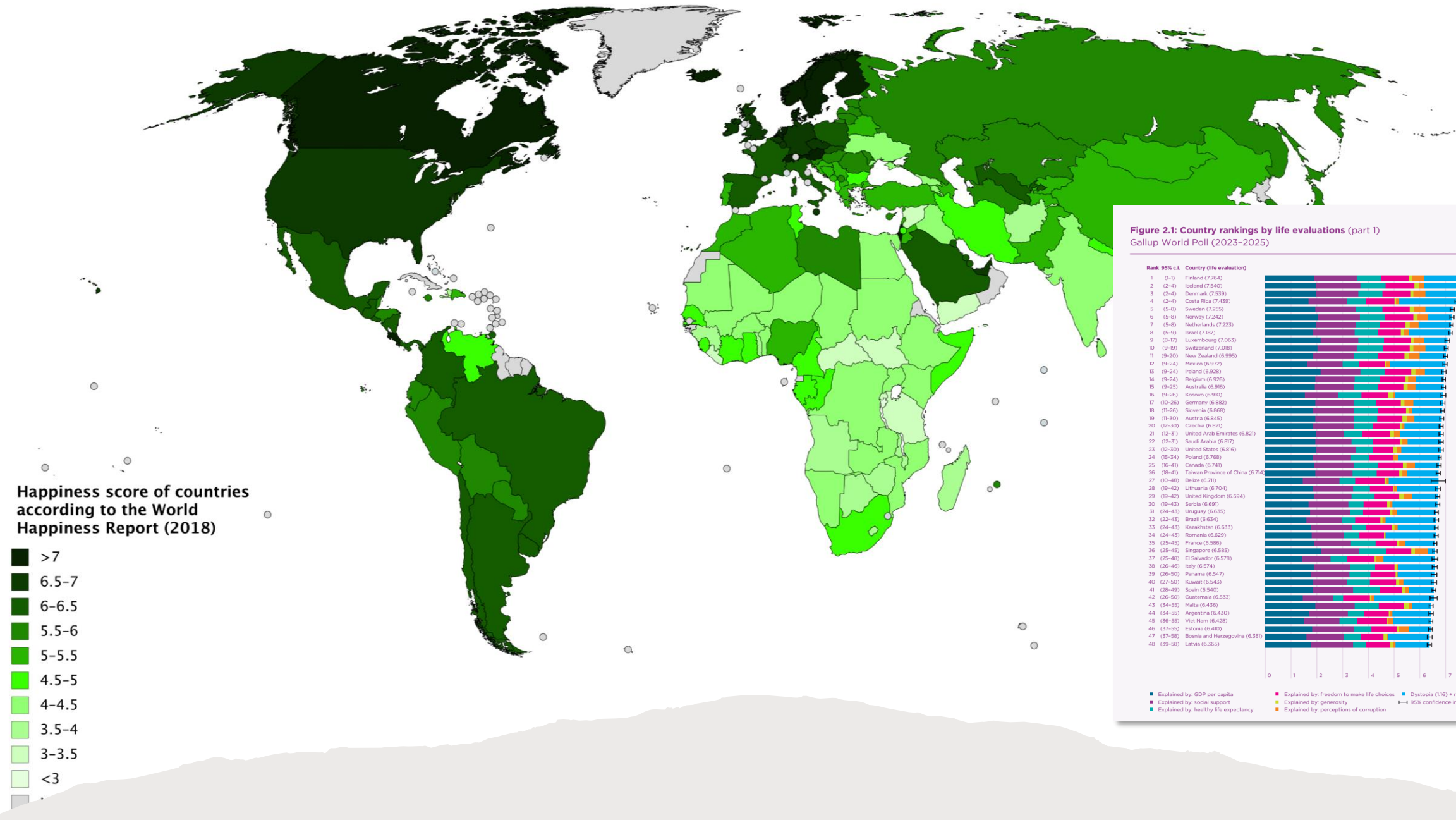
Photo by [Austin Scherbarth](#) on [Unsplash](#)

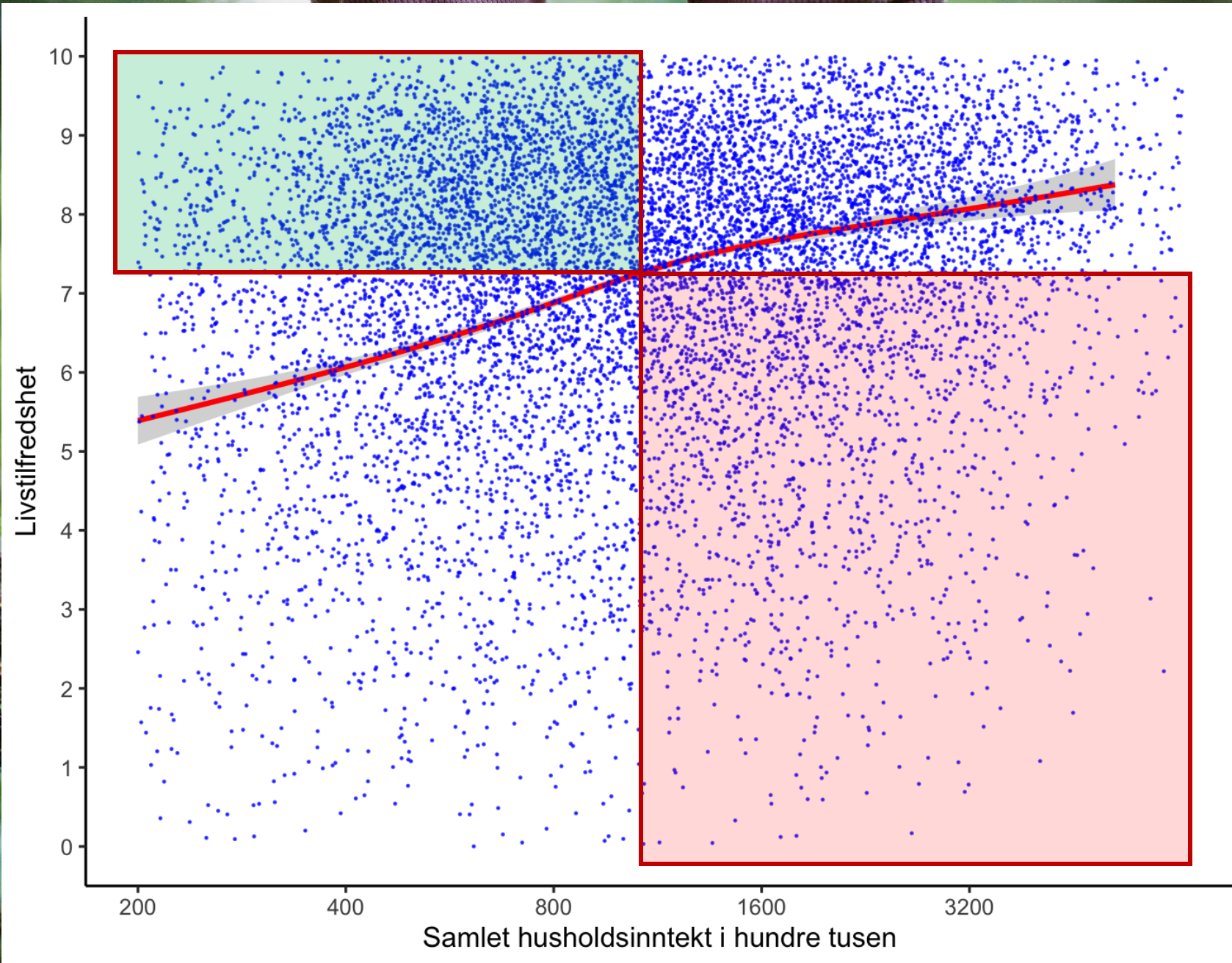


Photo by [Mahdi T](#) on [Unsplash](#)









6%



Foto: *Iffit Qureshi, Humans of Oslo*



Assessing the role of urban green spaces for human well-being: a systematic

Muhammad Jabbar · Marine



Environment International

journal homepage: www.elsevier.com/locate/envint

Full length article

Micro urban spaces and mental well-being: Measuring the exposure to urban landscapes along daily mobility paths and their effects on momentary depressive symptomatology among older population

Giovanna Fancello^{a,*}, Julie Vallée^b, Cédric Sueur^{c,d}, Frank J. van Lenthe^e, Yan Kestens^f, Andrea Montanari^a, Basile Chaix^a



Contents lists available at ScienceDirect

Landscape and Urban Planning

journal homepage: www.elsevier.com/locate/landurbplan

Urban greenspace is associated with reduced psychological stress among adolescents: A Geographic Ecological Momentary Assessment (GEMA) analysis of activity space

Jeremy Mennis^{a,*}, Michael Mason^b, Andreea Ambrus^b



- 1 Introduction to restorative urbanism 1
- 2 The green city 17
- 3 The blue city 41
- 4 The sensory city 63
- 5 The neighbourly city 89
- 6 The active city 113
- 7 The playable city 135
- 8 The inclusive city 159
- 9 The restorative city 191



Contents lists available at ScienceDirect

Cities

journal homepage: www.elsevier.com/locate/cities

Urban planning and quality of life: A review of pathways linking the built environment to subjective well-being

Kostas Mouratidis

Department of Urban and Regional Planning, Faculty of Landscape and Society, Norwegian University of Life Sciences (NMBU), Ås, Norway



Cities

journal homepage: www.elsevier.com/locate/cities

Urban blue spaces and human health: A systematic review and meta-analysis of quantitative studies

Niamh Smith^{a,*}, Michail Georgiou^a, Abby C. King^b, Zoë Tieges^{c,d}, Stephen Webb^a, Sebastien Chastin^{a,*}



Contents lists available at ScienceDirect

Health & Place

journal homepage: www.elsevier.com/locate/healthplace



Green spaces and positive mental health – investigating the green access, quantity and types of parks and mental

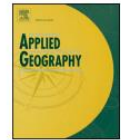
cooper^b, Sarah Foster^{b,c}, Fiona Bull^b



Contents lists available at ScienceDirect

Applied Geography

journal homepage: www.elsevier.com/locate/apgeog



A spatial analysis of proximate greenspace and mental wellbeing in London

Victoria Houlden^{a,*}, João Porto de Albuquerque^b, Scott Weich^c, Stephen Jarvis^d

^a Centre for Urban and Regional Development Studies, Newcastle University, Newcastle Upon Tyne, Tyne and Wear, UK

^b Centre for Interdisciplinary Methodologies, University of Warwick, Coventry, West Midlands, UK

^c ScHARR, University of Sheffield, Sheffield, South Yorkshire, UK

^d Department of Computer Science, University of Warwick, Coventry, West Midlands, UK



Nordbø et al. BMC Public Health (2019) 19:1426
https://doi.org/10.1186/s12889-019-7795-9

BMC Public Health



Contents lists available at ScienceDirect

Social Science & Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/socscimed

RESEARCH ARTICLE

Open Access

Neighborhood green spaces, facilities and population density as predictors of activity participation among 8-year-olds: a cross-sectional GIS study based on the Norwegian mother and child cohort study

Emma Charlott Andersson Nordbø^{1,2*}, Ruth Kjaersti Raanaas^{1,2}, Helena Nordh¹ and Geir Aamodt¹



Contents lists available at ScienceDirect

Urban Form

journal homepage: www.elsevier.com/locate/urbanform

Psychological benefits of green exercise in wild or urban green spaces: A meta-analysis of controlled trials

Hansen Li^a, Xing Zhang^b, Shilin Bi^c, Yang Cao^{d,e,*}, Guodong Zhang^{a,*}





ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Environmental Psychology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jep



Time spent outdoors during preschool: Links with children's cognitive and behavioral development



Vidar Ulset ^{a,*}, Frank Vitaro ^b, Mara Brendgen ^c, Mona Bekkhus ^a, Anne I.H. Borge ^a



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Environmental Psychology

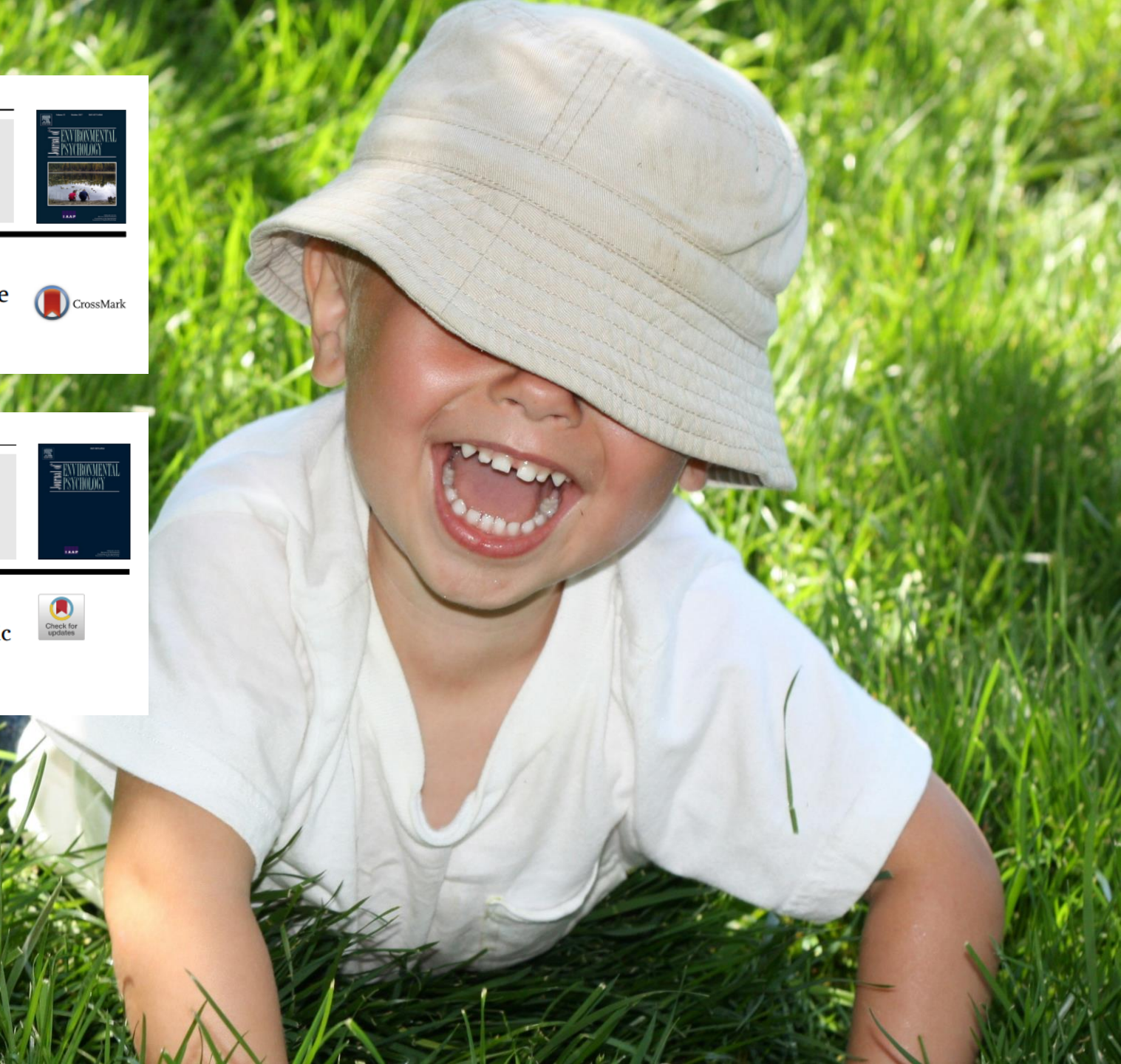
journal homepage: www.elsevier.com/locate/jep



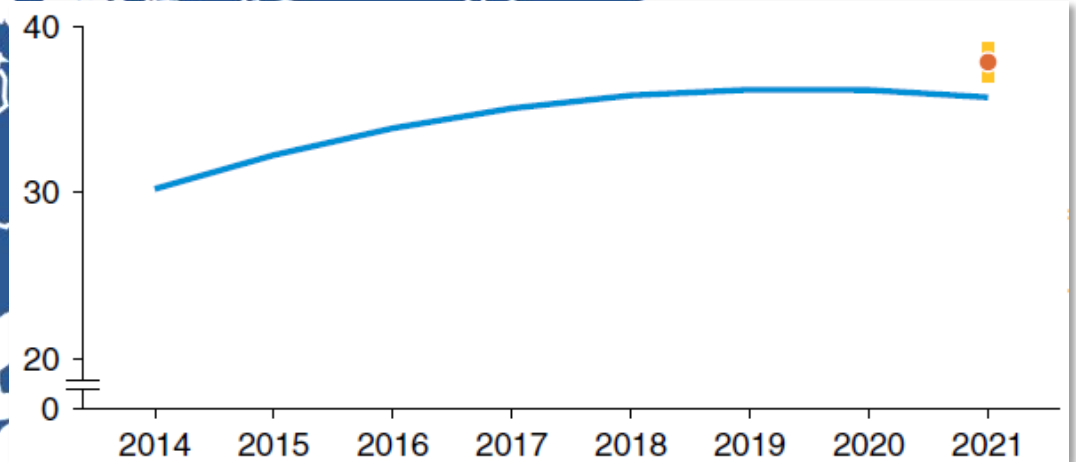
Link of outdoor exposure in daycare with attentional control and academic achievement in adolescence: Examining cognitive and social pathways



Vidar S. Ulset ^{a,*}, Anne I.H. Borge ^b, Frank Vitaro ^c, Mara Brendgen ^d, Mona Bekkhus ^a



Kommune(nabolags)faktorer av betydning for psykisk helse og selvfølelse blant ungdom?



Research on Child and Adolescent Psychopathology
<https://doi.org/10.1007/s10802-023-01123-3>



Do Municipal Contexts Matter for Adolescent Mental Health? A Within-Municipality Analysis of Nationwide Norwegian Survey Data Across Six Years

Baeksan Yu¹ · Tilmann von Soest^{2,3} · Ragnhild Bang Nes^{2,4}

Accepted: 4 September 2023

© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2023

A pair of hands, one on the left and one on the right, are shown from the wrist up, holding a circular arrangement of seven blue paper cutouts of human figures. The figures are holding hands, forming a circle. The scene is set on a rustic wooden surface with visible grain. The word "Trygghet" is written in white, bold, sans-serif font across the center of the image, overlapping the figures.

Trygghet



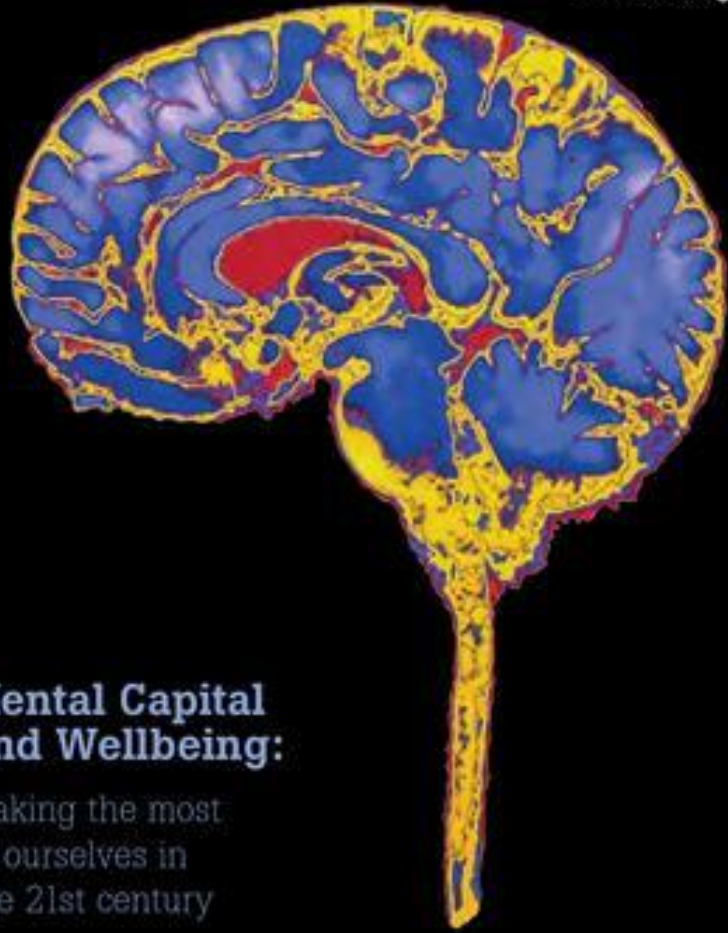
Infrastruktur





Government
Office for
Science

◆◆◆ Foresight



Mental Capital and Wellbeing:

Making the most
of ourselves in
the 21st century

EXECUTIVE SUMMARY



Photo by [Priscilla Du Preez CA](#) on [Unsplash](#)



VÆR OPPMERKSOM

VÆR AKTIV

FORTSETT Å LÆRE

KNYTT BÅND

GI







KNYTT BÅND



KVITT BÅND

e.g., *Holt-Lunstad et al. (2015)*



Age 19



Age 47



KNYTT BÅND



KNYTT BÅND



Tilfredshet med livet

- Givende og støttende relasjoner
- Ikke oppleve diskriminering
 - Tillit til offentlig sektor
 - Frykt/utrygghet i nærmiljøet



© 2023 American Psychological Association
ISSN: 0003-066X

American Psychologist

<https://doi.org/10.1037/amp0001208>

Mental Health and Environmental Factors in Adults: A Population-Based Network Analysis

Ludvig Daae Bjørndal¹, Omid V. Ebrahimi^{2,3,4,5}, Xiaoyu Lan¹,
Ragnhild Bang Nes^{1,6,7}, and Espen Røysamb^{1,6}

¹ Department of Psychology, PROMENTA Research Center, University of Oslo

² Department of Psychology, University of Oslo

³ Department of Psychiatry, University of Oxford

⁴ Oxford Precision Psychiatry Lab, NIHR Oxford Health Biomedical Research Centre, Oxford, United Kingdom

⁵ Modum Bad Psychiatric Hospital and Research Center, Vikersund, Norway

⁶ Division of Mental and Physical Health, Norwegian Institute of Public Health, Oslo, Norway

⁷ Department of Philosophy, Classics, and History of Arts and Ideas, University of Oslo



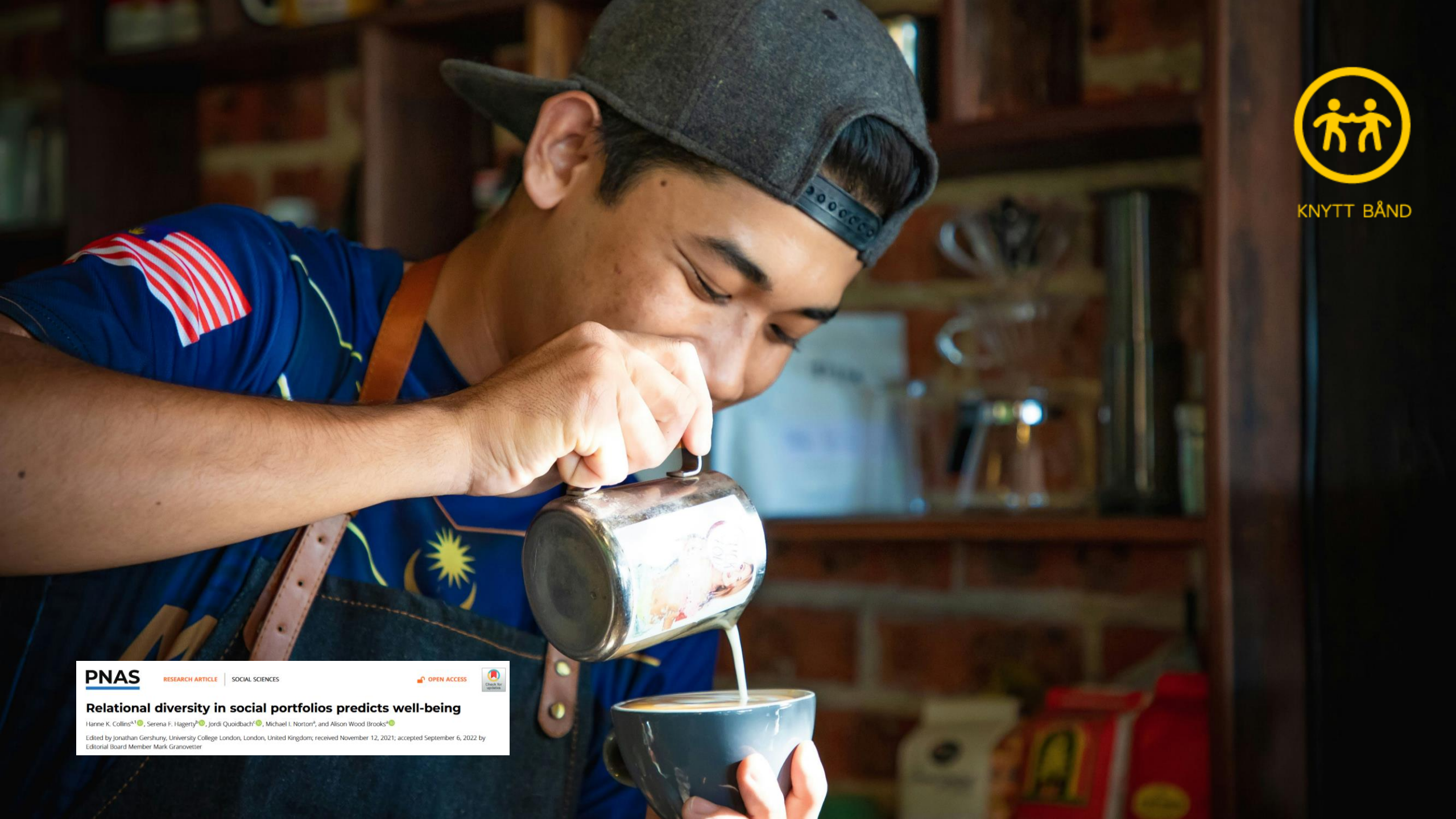
KNYTT BÅND

1. Familie og venner
2. Helse
3. Trygghet
4. Frihet til å velge
5. Økonomi



Everything Is Better Together: Analyzing the Relationship Between Socializing and Happiness in the American Time Use Survey

Dunigan Folk¹ and Elizabeth Dunn¹



KNYTT BÅND

PNAS

RESEARCH ARTICLE

SOCIAL SCIENCES

OPEN ACCESS



Relational diversity in social portfolios predicts well-being

Hanne K. Collins¹, Serena F. Hagerty², Jordi Quoidbach³, Michael I. Norton⁴, and Alison Wood Brooks⁵

Edited by Jonathan Gershuny, University College London, London, United Kingdom; received November 12, 2021; accepted September 6, 2022 by Editorial Board Member Mark Granovetter

Vær aktiv...



VÆR AKTIV



Vær oppmerksomt tilstede...







VÆR OPPMERKSOM







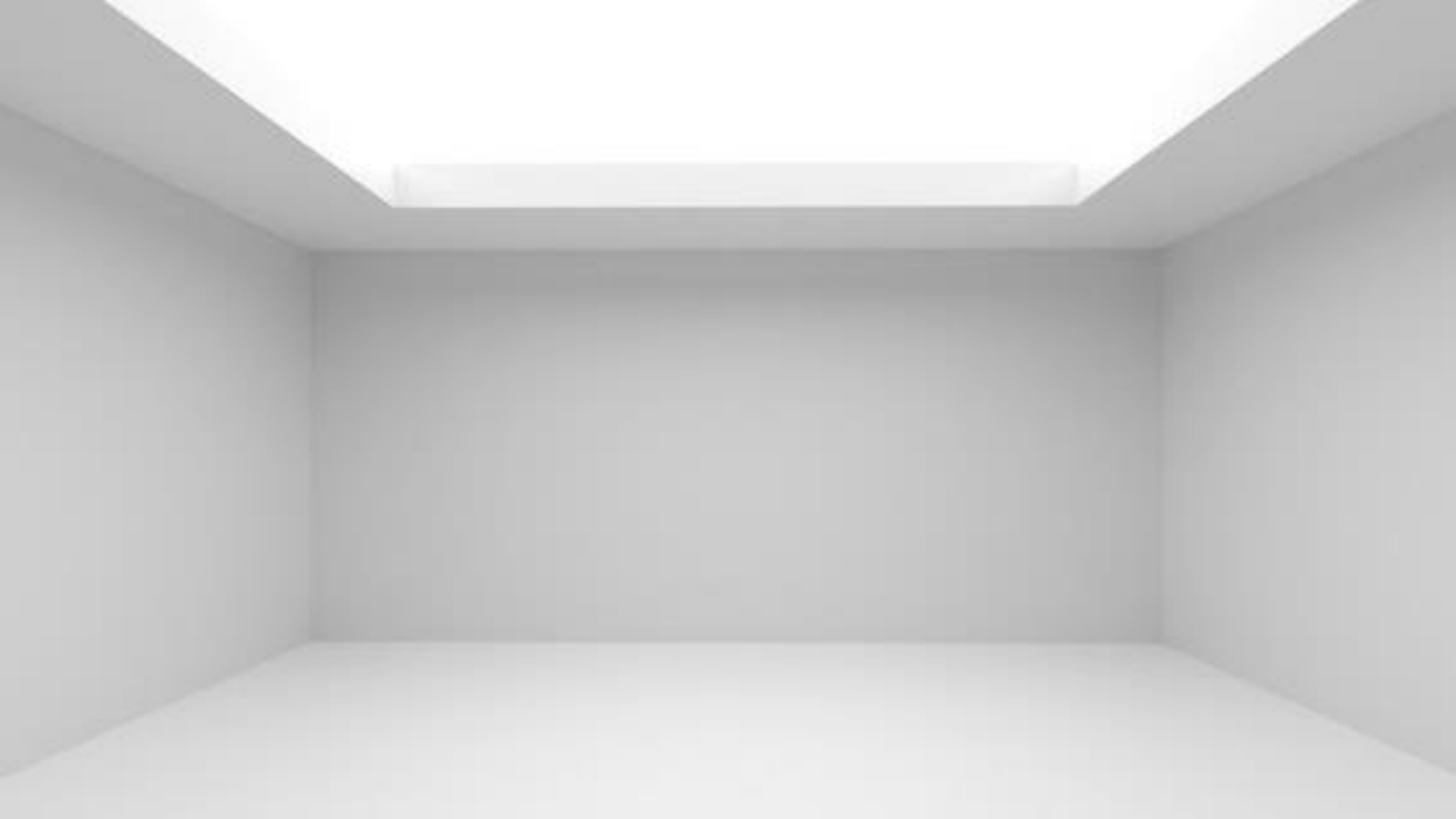
VÆR OPPMERKSOM

Fortsett å lære...

The image shows a close-up of a guitar fretboard and a sheet of music. The fretboard is on the left, and the sheet of music is on the right. The music is written on a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. The music consists of several lines of notes with fingerings indicated by numbers 1-4. There are also circled numbers 1-4 and circled letters V and F. A guitar chord diagram is visible in the top right corner, showing a barre on the 4th fret with fingers 4, 6, 7, and 8.

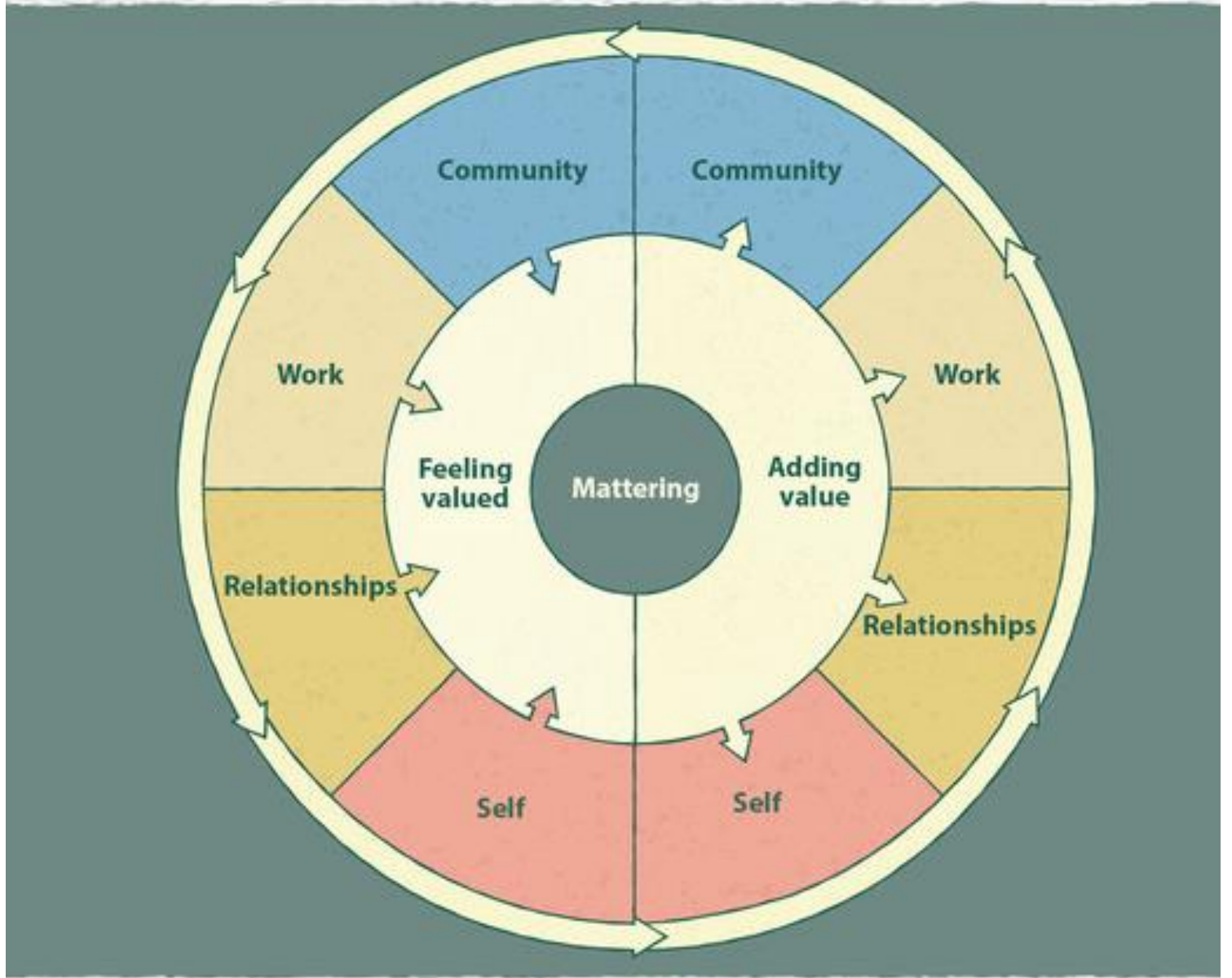






A close-up photograph of a person's hand holding a bright red apple. The person is wearing a plaid shirt with purple, blue, and white patterns. The background is dark and out of focus. The text 'Gi...' is overlaid in white on the apple.

Gi...





En ny studie fra PROMENTA viser at et kort digitalt kurs om hverdagsglede kan være et effektivt tiltak for å gi økt livskvalitet og mer glede i den norske befolkningen.



HVERDAGSGLEDE SKOLE

Hei, og velkommen!

Hverdagsglede skole handler om ulike måter å få det bra i hverdagen. I dette undervisningsopplegget skal elevene utforske spennende aktiviteter, lære nye ting, oppdage verdien av å være oppmerksom og bygge gode relasjoner. Det fins 5 gode vaner som du kan lære av til å få en bedre hverdag, og det er det Hverdagsglede skole handler om.

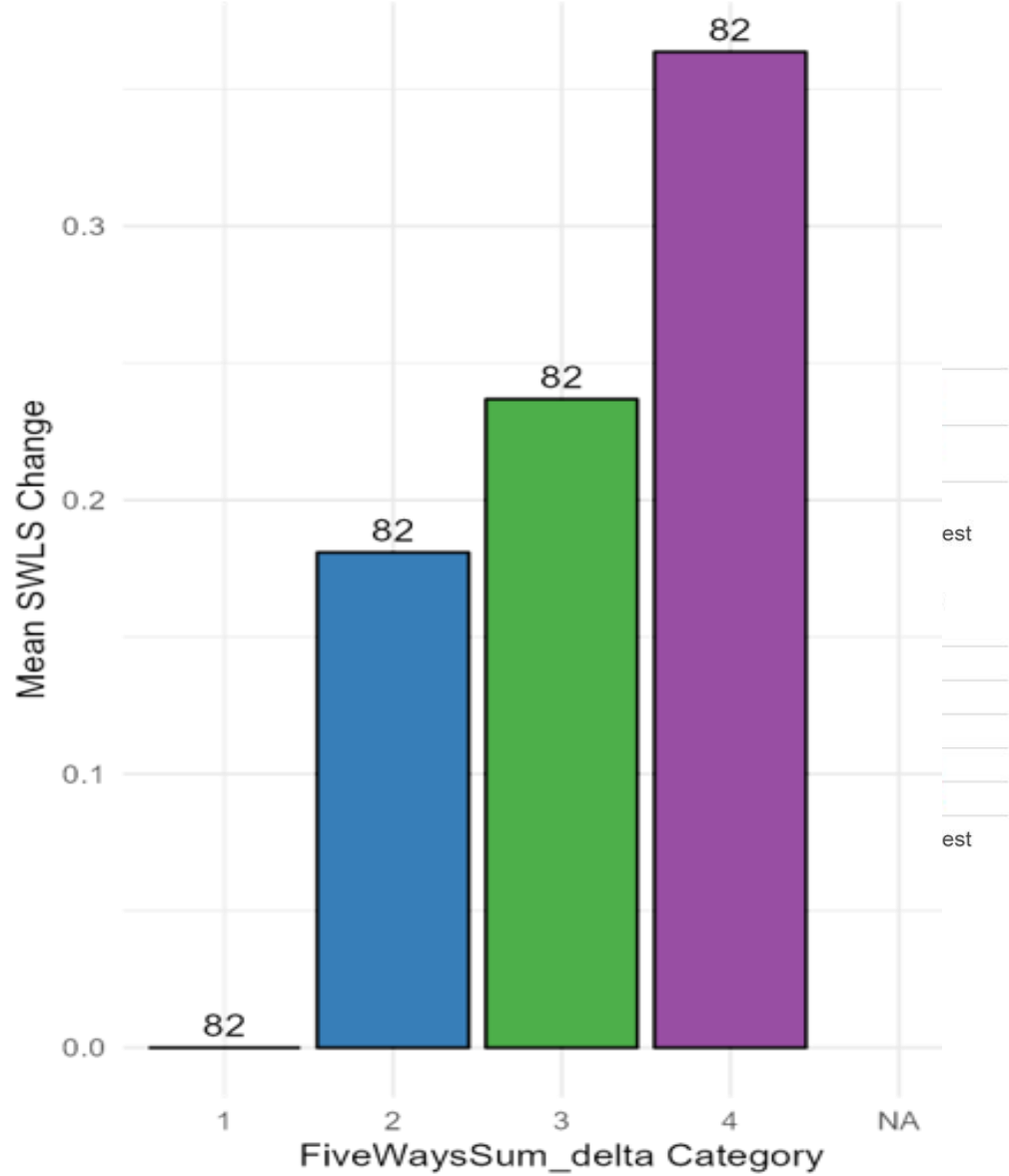
- Vær oppmerksom
- Vær aktiv
- Fortsett å lære
- Knytt bånd
- Gi



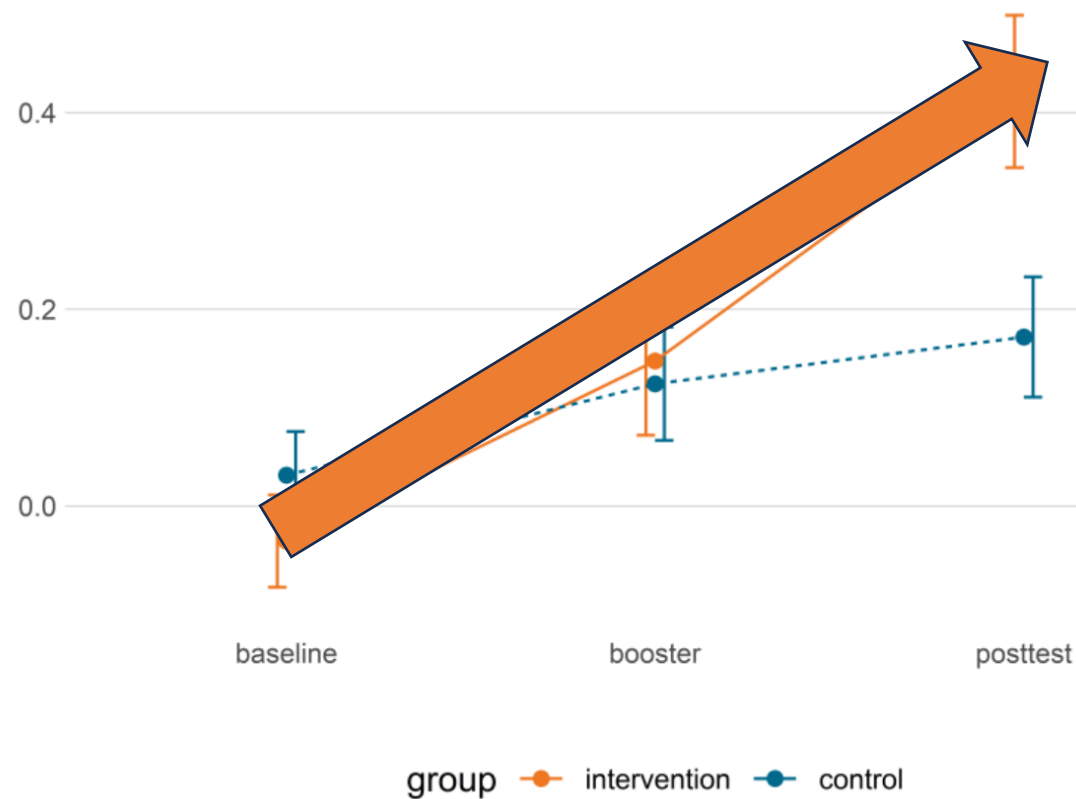
5WaysApp



5Ways@work



Hverdagsglede

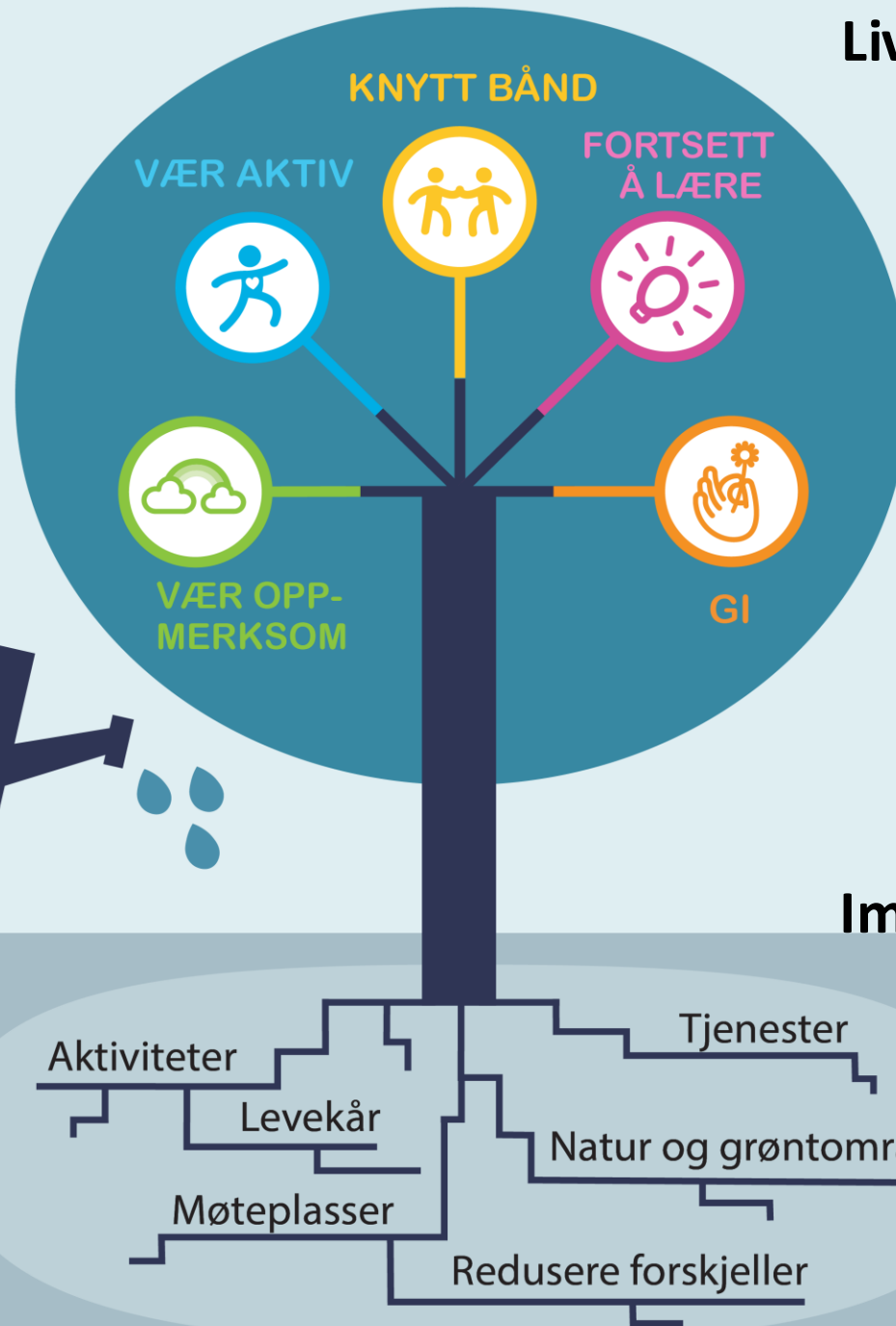






De fem kan **bygges inn i hverdagen** til hver enkelt, i organisasjoners, vel og kommuners **arrangementer, tjenester og kultur**. De kan implementeres som **langbord** i sentrum, i fotballagets **statutter**, i skolens **læreplan**, i **velferdstiltak**, i **skattesystemet**, i **arkitektonisk utforming**, på **fritidsklubben** og hos **fastlegen**.

Har innbyggere gode muligheter til å oppleve "hverdagsgledens fem"?



Livskvalitet

Tilhørighet

Ensomhet

Psykisk helse

Stress

Blodtrykk

Trygghet

Overvekt

Kortisolnivå

Slag

Immunfunksjon



Photo by Randy Fath on Unsplash

- **Nærmiljøutvikling** er ikke bare byplanlegging – det er **å bygge gode liv.**
- Et inkluderende lokalsamfunn er **et helseforebyggende tiltak.**
- Når kommune, velforeninger og beboere jobber sammen, skapes **felleskap, tilhørighet og livskvalitet.**



Velforeninger som folkehelseaktører

- En av de mest kostnadseffektive **folkehelse**tiltakene vi har, fordi de fremmer livskvalitet og bygger sosial kapital.
- Skaper **lavterskel møte**plasser og **fellesskap** som styrker trivsel og trygghet.
- De fungerer som **brobyggere** mellom innbyggere og kommune.





Takk