



# Hvað er hamingja?

Hamingja í fræðilegu ljósi

Torfi Þór Tryggvason

Lokaverkefni til BA-prófs  
Deild heilsuefningar, íþróttar og tómstunda



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
**MENNTAVÍSINDASVIÐ**





# **Hvað er hamingja?**

Hamingja í fræðilegu ljósi

Torfi Þór Tryggvason

Lokaverkefni til BA – prófs í tómstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Jakob Frímann Þorsteinsson

Deild heilsueflingar, íþróttar og tómstunda

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Apríl 2021

Hvað er hamingja?

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs  
í Tímstunda- og félagsmálafræði við deild heilsueflingar, íþróttar og  
tímstunda,  
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Torfi Þór Tryggvason 2021

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.



## Ágrip

Hvað er hamingja?

Þetta verkefni er tvíþætt; greinargerð og afurð í formi vefsvæðis. Telja má að markmið nær allra jarðarbúa sé að upplifa hamingju. Aðferðirnar eru þó ólíkar og ekki er til eitt svar um hvað það er sem gerir okkur hamingjusöm. Í greinargerðinni „Hamingja í fræðilegu ljósi“ er áhersla lögð á tómsundur, hamingju og tengsl þeirra þátta.

Fjallað er um hamingju og tengsl hennar við menntun, lífsgæði, tómsundur og samfélagsmiðla. Greinargerðin setur í fræðilegt samhengi 38 eiginleg viðtöl sem voru tekin á árunum 2018-2021 og birt á samfélagsmiðlinum Instagram undir nafninu "Hvað er hamingja?". Markmið Instagram síðunnar „Hvað er hamingja?“ er að reyna að styðja einstaklinga í því að átta sig á eigin hamingju og fyrir þá sem fylgja síðunni að draga lærdóm af þeim viðtölum sem eru sett þar fram. Leitast er við að svara þremur einföldum, en krefjandi spurningum, með það að markmiði að finna svarið við því hvað það er sem gerir okkur hamingjusöm.

Spurningarnar eru þrjár:

1. Hvað er hamingja?
2. Hvað gerir þig hamingjusama/n?
3. Hvaða þættir lífsins heldur þú að stuðli að hamingjunni?

Höfundur verkefnisins telur grundvöll þess að upplifa hamingjuna sé að vera vakandi yfir þeim hlutum sem gera okkur hamingjusöm og þetta verkefni leggur grunn að því að undirstrika það, með því að varpa ljósi á þá fjölbreyttu þætti sem stuðla að hamingju fólks.

## Efnisyfirlit

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Ágrip</b> .....                                 | <b>3</b>  |
| <b>Myndaskrá</b> .....                             | <b>5</b>  |
| <b>Formáli</b> .....                               | <b>6</b>  |
| <b>1 Inngangur</b> .....                           | <b>7</b>  |
| 1.1 Aðdragandi verkefnis .....                     | 7         |
| 1.2 Rannsóknarspurning .....                       | 7         |
| 1.3 Uppbygging ritgerðar .....                     | 8         |
| <b>2 Fræðilegt samhengi</b> .....                  | <b>9</b>  |
| 2.1 Hvað er hamingja? .....                        | 9         |
| 2.2 Hvað eru tómstundir? .....                     | 11        |
| 2.3 Tómstundir og hamingja .....                   | 13        |
| 2.4 Menntun og hamingja.....                       | 14        |
| 2.5 Samfélagsmiðlar og hamingja .....              | 15        |
| 2.6 Auka lífsgæði hamingjuna? .....                | 15        |
| 2.7 Samantekt .....                                | 16        |
| <b>3 Aðferð</b> .....                              | <b>17</b> |
| 3.1 Úrvinnsla og greining gagna .....              | 17        |
| 3.2 Álitamál .....                                 | 18        |
| 3.3 Markmið afurðarinnar "Hvað er hamingja?" ..... | 19        |
| 3.4 Ljósmyndadæmi úr viðtölum .....                | 19        |
| 3.5 Niðurstöður og umræður .....                   | 23        |
| <b>4 Lokaorð</b> .....                             | <b>25</b> |
| <b>Heimildaskrá</b> .....                          | <b>26</b> |



## Myndaskrá

Mynd 1. Sædís Harpa Stefánsdóttir svarar spurningunni „*Hvað er hamingja?*“. Sótt þann 12. apríl 2021 á <https://www.instagram.com/p/Buta0kShquz/>

Mynd 2. Guðmundur Þorvaldsson svarar spurningunni „*Hvað gerir þig hamingjusaman?*“. Sótt þann 12. apríl 2021 á <https://www.instagram.com/p/CCDZyB4ARyQ/>

Mynd 3. Halldóra Birta Viðarsdóttir svarar spurningunni „*Hvaða þættir lífsins heldur þú að stuðli að hamingjunni?*“. Sótt þann 12. apríl 2021 á <https://www.instagram.com/p/CKHwb0jggUX/>

## Formáli

Þessi ritgerð er hluti af lokaárinu mínu við tólmstunda- og félagsmálafræðideild Háskóla Íslands. Ég fékk þá hugmynd árið 2018 að rannsaka hamingju með það að leiðarljósi að hjálpa einstaklingum að átta sig á því hvað það er sem gerir þá hamingjusama.

Ég bað Jakob Frímann Þorsteinsson að vera mér til halds og trausts við skrif ritgerðarinnar og hann tók blessunarlega vel í þá beiðni.

Ástæðan fyrir því að þetta viðfangsefni varð fyrir valinu er sú að ég tel að allir einstaklingar heimsins óski sér að verða hamingjusamir. Þrátt fyrir að margskonar rannsóknir hafa verið gerðar um áhrifum hamingjunnar þá finnst mér vera skortur á rannsóknum um hvað það er sem gerir okkur hamingjusöm. Mér finnst viðfangsefnið sérstaklega áhugavert því ekki er til neitt svar við þeim spurningum sem ég set fram, sem er réttara eða rangara en nokkurt annað. Það er einnig spennandi að fá að deila niðurstöðum hvers viðtals á opinberum vettvangi, þannig að fylgjendur síðunnar „Hvað er hamingja?“ geti ígrundað svörin út frá sínu eigin lífi, og með því náð að draga lærdóm af því sem kemur þar fram.

Ég vil þakka fjölskyldunni minni kærlega fyrir ómetanlegan stuðning og eins vil ég þakka vinum mínum og maka fyrir góðar stundir og gleði á öllum stundum lífsins.

Sérstakar þakkir fá allir þeir viðmælendur sem veittu mér aðstoð við gerð verkefnisins, ásamt þeim sem komu að uppsetningu, innihaldi og yfirlestri ritgerðarinnar.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem við höfum sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa okkur lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 08.05.2021

Torfi Þór Tryggvason

# 1 Inngangur

Frá örófi alda hafa einstaklingar þurft að berjast fyrir því að lifa af og í gegnum þá baráttu hefur lífið okkar breyst til muna. Í dag njótum við lífsgæða sem forfeður okkar hefðu ekki getað látið sig dreyma um. En þrátt fyrir lífið okkar hafi breyst til muna á síðustu árhundruðum og árpúsundum þá er erfitt að segja til um hvort aukin lífsgæði hafi stuðlað að því að við séum hamingjusamari í dag en áður. Í dag má telja að markmið flestra einstaklinga sé að lifa hamingjusömu lífi, en aðferðirnar sem einstaklingar hafa notað til þess að ná þeim árangri hafa þó verið mjög mismunandi og árangurinn misjafn.

## 1.1 Aðdragandi verkefnis

Hugmyndin um að rannsaka hamingju varð til eftir tíma í lífsleikni, þar sem nemendurnir voru spurðir hvenær þeir voru síðast hamingjusamir. Spurningin sat í mér og ég átti erfitt með að finna svarið. Síðar sama dag sat ég á kaffihúsi með kaffibolla og hugleiddi að á þeirri stundu væri ég hamingjusamur.

Ég áttaði mig samtímis á því að ef ég hefði ekki verið vakandi yfir eigin hamingju á þeirri stundu hefði ég að öllum líkindum ekki áttað mig á hversu vel mér leið. Ég fékk í framhaldi af því þá hugmynd að stofna vettvang með það að markmiði að hjálpa einstaklingum að taka eftir eigin hamingju. Ég vildi taka viðtöl við fólk og deila þeirra hugmyndum um hamingjuna á miðli sem aðrir gætu fylgst með og skoðað. Útfærslan var þannig að ég stofnaði Instagram aðganginn "Hvað er hamingja?" og lýsti þar eftir viðmælendum. Viðbrögðin létu ekki á sér standa og ég fékk strax mjög jákvæða endurgjöf. Ég ræddi við hugsanlega viðmælendur í gegnum Instagram og tjáði þeim um hugmyndir mínar. Ég vildi hitta þau á stað þar sem ég gæti boðið þeim uppá kaffi og fengið að taka myndir af þeim á meðan ég tæki viðtöl við þau, til þess að deila með umheiminum.

Ásamt því að kynna niðurstöður þeirra 38 eiginlegu viðtala sem ég hef tekið um hamingjuna verða tengsl hamingjunnar við menntakerfið, tómstundir og lífsgæði könnuð. Það vekur athygli að ekki er til ein skilgreining á hugtakinu hamingja sem er talin réttari en önnur.

## 1.2 Rannsóknarspurning

Í þessu lokaverkefni mun ég leitast við að svara rannsóknarspurningunni „Hvað er hamingja?“. Til þess að fá dýpri skilning á hugtakinu hamingja setti ég einnig fram tvær aðrar spurningar með aðstoð kennara í tómstundafræði við Háskóla Íslands. Markmið rannsóknarinnar er að dýpka þekkingu mína á hamingju og einnig vil ég að þeir einstaklingar

sem fylgjast með þeim gögnum sem eru sett fram á Instagram síðuna „Hvað er hamingja?“ geti lært af þeim og áttað sig betur á eigin hamingju.

Spurningarnar eru þrjár:

1. Hvað er hamingja?
2. Hvað gerir þig hamingjusama/n?
3. Hvaða þættir lífsins telur þú að stuðli að hamingjunni?

### **1.3 Uppbygging ritgerðar**

Fyrsti kafli ritgerðarinnar er inngangur, en þar er innihald greinargerðarinnar kynnt ásamt kynningu á aðdraganda hugmyndarinnar að verkefninu og rannsóknarspurningar verða settar fram.

Annar kafli ritgerðarinnar tengir fræðilegt samhengi við rannsóknina, þar verða hugtök eins og hamingja og tólmstundir skilgreind. Farið verður í tengsl hamingjunnar við menntun, samfélagsmiðla og lífsgæði.

Í þriðja kafla ritgerðarinnar verða sett fram gögn um afurðina, Instagram síðuna „Hvað er hamingja?“. Þar verður aðferðarfræði afurðarinnar sett fram, fjallað verður um úrvinnslu gagnanna og greiningu þeirra. Markmið verkefnisins verður kynnt og niðurstöður birtar.

## 2 Fræðilegt samhengi

Í eftirfarandi kafla verður fjallað um tengsl hamingjunnar við tómstundir, menntun og samfélagsmiðla og lífsgæði. Byrjað verður á að fjalla um skilgreiningar á hugtakinu hamingja, og um áhrif hamingjunnar á líf einstaklinga. Skilgreiningar á hugtökum eins og tómstundir, menntun og samfélagsmiðla koma svo næst fyrir og kafað verður í hvernig þau tengjast öll hamingju með einhverju móti. Í lok kaflans má svo finna stutta samantekt um niðurstöður eftirfarandi undirkafla.

### 2.1 Hvað er hamingja?

Prófessorinn og rithöfundurinn Sonja Lyubomirsky (2001) hefur sett fram skilgreiningu á hugtakinu hamingja sem verður notuð í þessari greinargerð. Hún skilgreinir hamingju sem:

upplifun af gleði, ánægju eða jákvæðri vellíðan ásamt tilfinningunni að líf manns sé gott, þýðingarmikið og þess virði að lifa því.

(Lyubomirsky, 2001, bls. 239).

Það að vera hamingjusamur er eitt helsta markmið nær allra einstaklinga. Þrátt fyrir að það hljómi eins og einfalt markmið er áhugavert að ekki er til ein skilgreining á því hvað hamingjan er og ekki er til eitthvað eitt rétt svar við því hvað það er sem gerir fólk hamingjusamt.

Hugmyndir fólks um hamingjuna er ekki meitlaðar í stein, þær breytast út frá mörgum mismunandi atriðum á lífsleiðinni. Það er til að mynda mjög líklegt að barn skilgreini hamingju öðruvísi en fullorðinn einstaklingur, einnig má telja að mismunandi menningarheimar leggi mismunandi áherslur á hvað það er sem veitir okkur hamingju.

Það felst ákveðin áskorun í því fyrir einstaklinga að átta sig á því hvað það er sem veitir þeim hamingju, en vitneskjan er eins og sér ekki nægileg til að gera þig hamingjusaman. Þú þarft að vera vakandi fyrir því sem færir þér hamingju og nýta þér þá þekkingu til að lifa lífinu þínu á þann máta að það stuðli að hamingjusömu lífi. Sem dæmi um þetta má nefna að rannsóknir hafa sýnt að það að vera vel hvíldur getur stuðlað að betri líðan, en það þýðir samt ekki að í hvert skipti sem þú upplifir vanlíðan þá þurfir þú hvíld. Það er ekki beint orsakasamband hér á milli, þú þarft hvíld á réttum tíma og í réttum aðstæðum til þess að hún nýtist þér sem best, og þannig stuðlar hún að vellíðan. Því má segja að leitin að hamingjunni felist í því að komast að því hvað það er sem lætur þér líða vel, og vera vakandi fyrir því hvernig þú getur nýtt þá hluti til þess að stuðla að hamingjusömu lífi (Limbasiya, 2015).

„Samfélög græða á því að íbúar þeirra séu hamingjusamir, en hamingjusamir einstaklingar eru sjaldan ofbeldisfullir og sýna sjaldan af sér grimma hegðun, það á bæði við um aðrar manneskjur og dýr" (Noddings, 2003).

Rannsóknir hafa sýnt að jákvætt andlegt ástand verndar gegn veikindum, ónæmiskerfið okkar virkar betur þegar okkur líður vel (Headey og Yong, 2019). Ein af afleiðingum langvarandi óhamingju er upplifun streituástands sem kallar á flóttu- eða árásarviðbragð, en vitað er að það ástandveldur óæskilegum líkamlegum afleiðingum til lengri tíma. Flóttu- eða árásarviðbragðið hækkar blóðþrýsting og minnkar einnig getu ónæmiskerfisins (Headey og Yong, 2019).

Hamingjusamt fólk stundar almennt heilbrigðara lífni. Þeir einstaklingar huga betur að þyngd sinni, eru meðvitaðari um sjúkdómseinkenni og eiga auðveldara með að takast á við erfiðar aðstæður. Þeir stunda jafnframt meiri hreyfingu og hafa þá tilhneigingu að vera hófsamari við áfengisdrykkju og reykingar. Hamingja virðist því stuðla að heilbrigðara lífni, sem viðheldur líkamanum heilbrigðum og hraustum. Einstaklingar sem þjást af þunglyndi og kvíða virðast aftur á móti veikjast oft og rannsóknir benda til þess að þeir sem eru óhamingjusamari stunda lífni sem stuðlar að veikindum og slappleika (Headey og Yong, 2019).

Ef litið er á þetta frá sjónarhóli þróunar þá virðast jákvæðar tilfinningar undirstrika hegðun sem stuðlar að sjálfsbjargarviðleitni og samkeppnishæfni, á meðan neikvæðar tilfinningar vernda okkur gegn hegðun sem hefur neikvæð áhrif á lífslíkur okkar (Headey og Yong, 2019).

Þónokkrar rannsóknir hafa verið gerðar á því hvort að hamingjusamara fólk lifi lengur, en ekki hefur tekist að komast að sameiginlegri niðurstöðu. Í rannsókn sem var gerð á einstaklingum með krabbamein tókst ekki að sýna fram á að þeir sem væru hamingjusamari lifðu lengur, og í sumum tilfellum lifa þeir styttra. Það gæti að einhverju leiti mótast af þeirri staðreynd að hamingjusamt fólk er líklegra til að taka meiri áhættu og það getur valdið ótímabærum dauðdaga (Veenhoven, R, 2000).

Fólk sem býr í löndum við mikið frelsi upplifir meiri hamingju, en það er skilgreint sem þrennskona hamingja; efnahagslegt frelsi, pólitískt frelsi og persónulegt frelsi (Veenhoven, R, 2000).

Hamingjusamt fólk tekur betri ákvarðanir í lífinu, því það er opnara fyrir þeim tækifærum sem bjóðast og þau hafa meiri trú á sjálfum sér. Það á líka auðveldara með að taka ákvarðanir í erfiðum aðstæðum og sér oft leiðir úr aðstæðum sem aðrir og minna hamingjusamir einstaklingar sjá ekki jafn auðveldlega. (Veenhoven, R, 2008).

Í rannsókn sem var unnin út frá 30 framhaldsrannsóknum á hamingju og langlífi kom í ljós að hamingjan spáir ekki fyrir um langlífi hjá þeim sem þjást af sjúkdómum, en að hamingjan getur spáð fyrir um langlífi meðal heilbrigðra einstaklinga. Svo að hamingjan læknar ekki veikindi en er vernandi þáttur gegn því að veikjast (Veenhoven, R, 2008).

Þannig að við vitum að hamingjan getur komið í veg fyrir að þú veikist, en það er ekki vitað nákvæmlega hvernig. Ein af ástæðum þess hversu erfitt er að meta áhrif hamingju á líf einstaklinga er að það er svo margt í hegðun einstaklinganna sem við stjórnnum ekki. Hamingjan er ekki föst breyta sem við getum mælt auðveldlega. Ef það væri til ein einföld skilgreining á hamingjunni sem væri auðveldlega mælanlegt þá væru þessar rannsóknir einfaldari, en svo er ekki. Talið er að hamingjan hjálpi til við að lækna þá veiku og að hún verji fólk við góða heilsu gegn því að veikjast. Með það í huga ætti heilbrigðiskerfið ekki aðeins að hafa áhyggjur af veikindum, hún ætti einnig að setja áherslu á bætt lífsgæði. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin tekur undir þessa skoðun með skilgreiningu sinni af heilsu; ástand almennrar líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar en ekki einungis fjarveru veikinda og sjúkdóma. (Veenhoven, R, 2008).

## 2.2 Hvað eru tómstundir?

Fræðimenn hafa staðið frammi fyrir þeim vand á síðastliðnum árum og áratugum að koma sér ekki saman um eina skilgreiningu á hugtakinu tómstund. Skortur á skilgreiningu gerir það að verkum að erfitt er að sýna fram á mikilvægi tómstunda og gagnleika þeirra fyrir samfélagið á fagmannlegan máta (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Sú skilgreining sem verður notuð hér er sú sem Vanda Sigurgeirsdóttir setti fram árið 2010, en hún er svohljóðandi:

Í grundvallaratriðum má segja að tómstundir eigi sér stað í frítíma. Tómstundir eru því athöfn, hegðun eða starfsemi sem á sér stað í frítímanum og flokkast sem tómstundir að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Þau skilyrði eru að einstaklingurinn líti sjálfur á að um tómstundir sé að ræða. Að athöfnin, hegðunin eða starfsemin sé frjálst val og hafi í för með sér ánægju og jákvæð áhrif. Kjarni tómstunda má segja að felist í vellíðan og aukningu á lífsgæðum. Í þessari skilgreiningu er gerður skýr greinarmunur á frítíma og tímstundum. Tómstundir eiga sér yfirleitt stað í frítíma en ekki allur frítími er tímstundir. Afstaða er því tekin gegn þeim sem líta á glæpi og ýmsa niðurbjótandi hegðun sem tímstundir en með þeim sem líta svo á að tímstundir séu jákvæðar og uppbyggjandi. (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).

Til samanburðar getum við borið þessa skilgreiningu saman við skilgreiningu frá ráðuneyti menningar, íþróttar og ferðaþjónustu í Kóreu sem er svohljóðandi:

Tómstundir er frjáls tími sem fæst eftir vinnu og aðrar nauðsynlegar skyldur til lífnaðar (til dæmis að sofa og nærast). Til dæmis, ólíkt skyldustörfum eins og vinnu, ferðalögum til og frá vinnu, heimilsstörfum og námskeiðum þá þýða tómstundir frítíma sem þú getur nýtt þér til íþróttar, afþreyingar og slökunar. (Lee o.fl., 2019).<sup>1</sup>

Algengt er að fólk vanmeti hversu miklum tíma það ver í tómstundir. Í rannsókn sem var gerð árið 1982 sýndi Donald C. Weiskopf fram á það að einstaklingur sem lifir 70 ár mun koma til með að eyða tæplega 27 árum í frítíma. Til samanburðar mun sá einstaklingur eyða 7,33 árum í vinnu og 4,22 árum í skóla (Weiskopf, 1982). Þetta sýnir okkur hversu ótrúlega mikill tími ævinnar fer í tómstundir og því er mikilvægt að við leggjum áherslu á að eyða honum í skynsamlega og uppbyggjandi hátt.

Í Íðorðabankanum (e.d.) má finna greinargóða lýsingu á hugtakinu tómstund. En á meðal þess sem kemur þar fram er umfjöllun um tómstundapýramída Jay B. Mash, en þar flokkar Nash tómstundir í eftirfarandi undirflokkar:

1. Sköpun (creativity), en það felur í sér að búa eitthvað til, til dæmis að semja tónlist á hljóðfæri eða semja leikrit.
2. Virk þátttaka (active participation), að taka virkan þátt í viðburðum, eins og spila á hljóðfæri eða leika í leikriti.
3. Tilfinningaleg þátttaka (emotional participation), að njóta þess sem á sér stað, að hlusta á aðra spila á hljóðfæri eða fylgjast með leikriti.
4. Skemmtun (Entertainment), til dæmis að horfa á bíómynd.
5. Þroskahamlandi viðfangsefni (Retardation of self-development), að drekka áfengi eða stunda fjárhættuspil.
6. Andfélagsleg viðfangsefni (acts performed against society), að fremja glæpi og skemmdarverk.

---

<sup>1</sup> leisure means free time obtained after work and other activities necessary for living (such as sleeping and eating). For example, unlike obligatory activities such as occupational work, commuting, housework, and taking classes, leisure means free time allocated for activities such as sport, pastime, and relaxing



### 2.3 Tómstundir og hamingja

Áhugi á tengslum tómstunda og hamingju hefur farið vaxanda á undanförunum árum. Því má þakka auknum frítíma einstaklinga og því að tómstundir eru í sumum tilfellum einar af helstu tekjulindum fyrirtækja. Tómsundaiðkun eykur vellíðan með því að hjálpa einstaklingum að upplifa tilgang í eigin lífi, þær örva einstaklinginn og stuðla að jákvæðum samskiptum við annað fólk. Þrátt fyrir að tómstundir auki vellíðunartilfinningu og stuðli þannig að hamingju þá eru tengsl tómstunda og hamingju ólínuleg. Flestar rannsóknir sem hafa skoðað tengslin hafa ýjað að því að um línulegt samband sé að ræða, að meiri iðkun tómstunda stuðli að meiri hamingju, út í hið óendanlega. En svoleiðis er það að sjálfsögðu ekki (Lee o.fl., 2019).

Mihaly Csikszentmihalyi er einn þeirra sérfræðinga sem hefur sett fram hugmyndir um tengsl tómstunda og hamingju. Hann hefur rannsakað flæði og hann telur að flæði sé einn af þeim hlutum sem veiti einstaklingum hamingju. Einstaklingur sem upplifir flæði á það til að gleyma stað og stund á meðan hann sinnir viðfangsefnum sínum. Þau atriði sem stuðla að flæði er að einstaklingurinn hafi sjálfur valið viðfangsefnið, að hann sé meðvitaður um það, að upplifunin sé jákvæð og markmiðin skýr. Það er einnig mjög mikilvægt að viðfangsefnið sé passlega krefjandi, en ekki of auðvelt eða of erfitt. Það þarf að vera gott jafnvægi milli áskorunar viðfangsefnisins og getu einstaklingsins (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi, 1988).

Tómstundir eru ekki það sama og tómstundir, en þeim er stundum skipt í tvo flokka; annars vegar tilgangsmiklar tómstundir, og tilgangsminni tómstundir. Tilgangsmiklar tómstundir eru tómstundir þar sem við tökum virkar þátt í því sem á sér stað, sem dæmi um það er hreyfing, samvera með öðru fólk, að búa eitthvað til og lestur. Til að taka þetta saman má skilgreina þessa tegund tómstunda sem athæfi þar sem þú þarft að vinna fyrir hlutunum. Rannsóknir hafa sýnt að þessar tómstundir geta haft langvarandi jákvæð áhrif á einstaklinginn. Þær geta bætt hæfni einstaklingsins í viðfangsefninu og hjálpa honum að upplifa jákvæðar tilfinningar (Stebbins, 2007).

Tilgangsminni tómstundir mætti kalla neyslu-tómstundir, sem dæmi um þær er að horfa á sjónvarp, hlusta á tónlist og skoða samfélagsmiðla. Það eru athæfi sem örva okkur takmarkað og ef við stundum of mikið af þess háttar tómstundum þá er líklegt að þær leiði til tómsundaleiða (Engeser og Baumann, 2016).

Flestir kannast við þá tilfinningu að leiðast, en þessi tilfinning er skilgreind sem „óþægilegt, tímabundið, tilfinningaþrungið ástand þar sem einstaklingurinn finnur fyrir skorti á áhuga á þeim viðfangsefnum sem hann sinnir“ (Spruyt o.fl., 2018).

Tilfinningarnar sem fylgja þessu ástandi eru tómleiki, tilgangssleysi og mikið eirðarleysi. Til lengri tíma getur þetta ástand valdið ýmsum andlegum, félagslegum og líkamlegum heilsufarsvandamálum (Spruyt o.fl., 2018).

Tómstundaleiði á sér stað þegar einstaklingar stunda nær einungis óvirkar tómstundir, til dæmis að renna endurtekið í gegnum samfélagsmiðla sem gerir mann eirðarlausan og pirraðan til lengri tíma (Lee o.fl., 2019).

## 2.4 Menntun og hamingja

Aðalnámskrá grunnskóla var síðast sett fram árið 2011, en hlutverk hennar er að tryggja þeim einstaklingum sem starfa á vettvangi skólans og öðrum sem tengjast skólanum tækifæri á því að kynna sér þau gæðakerfi og þau viðmið sem skólinn starfar eftir.

Þegar lesið er yfir aðalnámskrá grunnskóla er hægt að finna skilgreiningu á hugtakinu menntun, en hún er svohljóðandi:

„Almenn menntun miðar að því að efla skilning einstaklingsins á eiginleikum sínum og hæfileikum og þar með hæfni til að leysa hlutverk sín í flóknu samfélagi" (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Mennta- og menningarmálaráðuneytið (2013) hefur sett fram sex grunnþætti menntunar en þeir eru: Læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun. Það er áhugavert að prófa að leita uppi hugtök eins og hamingju og ánægju innan aðalnámskrár grunnskóla. Einungis er einu sinni vitnað í hugtakið hamingja í aðalnámskrá, en það er undir flokknum sköpun sem er einn af sex grunnþáttum menntunnar eins og kemur fram hér á undan. Rætt er um leik sem mikilvæga námsaðferð, enda opnar leikur á sköpunargleði barna og unglinga. Fylgífiskur þess að fá að leika sér og fá að njóta sín sem einstaklingur er hamingja og gleði (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Aðalnámskrá ræðir þó ekki frekar um hamingju, og mér þykir það miður. Ég er á þeirri skoðun að hægt væri að bæta úr því og frekari áhersla á að vera lögð á það að gleði og hamingja sé mikilvægur hluti námsferils barna og unglinga.

Eins og komið hefur fram hér á undan er lítið fjallað um hamingju í aðalnámskrá grunnskólanna en Nel Noddings (2003) skrifaði bókina Happiness and Education en þar setur hún fram hugmyndir um hvernig menntakerfið undirbýr einstaklinga vel fyrir frekara nám. Lítil áhersla er sett á undirbúning fyrir persónulegt líf þeirra, námið leggur grunninn að því að gera þig að einstakling sem getur stundað vinnu sem nýtist samfélaginu og samkvæmt þeirri hugmyndafræði er hamingjan þín sjálf undir þér komin.

Það er eins og samfélagið okkar hafi ákveðið að tilgangur skólagöngu sé efnahagslegur, að bæta fjárhagsstöðu einstaklinga og efla velmegun þjóðarinnar á kostnað hamingjunnar (Noddings, 2003).

## 2.5 Samfélagsmiðlar og hamingja

Tengsl samfélagsmiðla og andlegrar líðunar hafa verið mikið í umræðunni eftir uppgang samfélagsmiðla á borð við Facebook, Instagram og Snapchat.

Samfélagsmiðlar eru samskiptakerfi á internetinu þar sem einstaklingar geta deilt skoðunum sínum og hugmyndum. Kostir samfélagsmiðla er að þeir veita einstaklingum tækifæri til að hafa samskipti við einstaklinga út um allan heim, þar sem landfræðileg mörk skipta ekki máli. Samfélagsmiðlar geta þó haft mikil áhrif á andlega heilsu. Á meðal þess sem getur átt sér stað er að einstaklingurinn fái niðrandi athugasemdir um myndir og færslur sem hann britir. Eins er hætt við því að einstaklingurinn verði fyrir rafrænu einelti eða útskúfun sem leiðir til andlegrar vanlíðunar (Mohan, 2018).

Rannsóknir hafa sýnt að notkun samfélagsmiðla geta stuðlað að vanlíðan, þunglyndi og kvíða. Að sjá líf annarra í gegnum samfélagsmiðla getur valdið öfund og því að okkur finnist við ekki lifa nægilega spennandi og góðu lífi í samanburðinum. Tengslin eru línuleg og því meira sem einstaklingar nota samfélagsmiðla, því líklegri eru þeir til þess að upplifa vanlíðunartilfinningu. Eins og við höfum séð þá eru tengsl milli einstaklinga nauðsynleg fyrir hamingjusamt líf, en samfélagsmiðlar og rafræn tengsl hafa enn ekki getað skapað tengsl sem stuðla að hamingju (Liu og Ma, 2018).

Þetta verkefni miðar að því að auka vitund einstaklinga um hamingjuna og til þess voru notaðir samfélagsmiðlar. Þrátt fyrir að rannsóknir hafi sýnt að notkun samfélagsmiðla geti stuðlað að neikvæðum tilfinningum þá gafst tækifæri á því að nýta þá til þess að gera þetta verkefni að veruleika. Vegna þeirra tengsla fannst mér nauðsynlegt að kynna hvaða áhrif samfélagsmiðlar geta haft á hamingjuna.

## 2.6 Auka lífsgæði hamingjuna?

Robert E. Lane var bandarískur stjórn málafræðingur og stjórn málasálfræðingur sem benti á að í vestrænum samfélögum hafa tekjur, menntun og heilsa aukist frá seinni heimsstyrjöldinni, en það virðist ekki hafa gert okkur hamingjusamari (Noddings, 2003).

Rannsóknir hafa sýnt að auknar tekjur sem koma fólki úr sárafátækt gerir fólk hamingjusamara, en tekjur umfram það hafa ekki aukin áhrif á hamingju einstaklinga. Þessar niðurstöður hafa verið notaðar af stjórnvöldum til þess að færa rök fyrir því að lítið þurfi að aðhafast gegn fátækt, sökum þess að peningur geri fólk ekki hamingjusamt. En nægilegt

fjármagn til að geta keypt nauðsynjar er grunnur að því að upplifa hamingju (Noddings, 2003).

## 2.7 Samantekt

Eftir að hafa lagt mikla vinnu í að rannsaka hamingju á undanförunum þremur árum get ég með vissu sagt að skilningur minn á hugtakinu hamingja og áhugi minn á viðfangsefningu hefur aukist í samræmi við það. Mér þykir sérstaklega áhugavert að rannsaka nánar áhrif utanaðkomandi hluta að hamingjunni, til dæmis hvernig hlutir eins og tómsundur, menntun og samfélagsmiðlar geta haft jákvæð eða neikvæð áhrif á upplifun einstaklinga af hamingjunni.

Ég er á þeirri skoðun að það sé nauðsynlegt að leggja meiri áherslu á að hjálpa einstaklingum samfélagsins að upplifa hamingju. Aðferðirnar geta verið margskonar. Mér þætti mikilvægt að kenna væru fræði um hamingjuna í skólum, því menntun á að vera meira en einungis undirbúningur fyrir starfsferil nemenda, þjóðfélaginu í hag. Menntun á að hjálpa einstaklingum að undirbúa sig fyrir fjölþætt líf í flóknu samfélagi. Áherslan á að vera lögð á það að hann njóti þess að vera til og hafi tök á því að lifa hamingjusömu lífi.

Hlutir eins og menntun, tómsundur, samfélagsmiðlar og lífsgæði geta allir skipt máli en mér finnst skilningur einstaklingsins á eigin hamingju vera grunnþáttur í því að upplifa hamingjusamt líf. Það er miður að fólk virðist oft þurfa að klessa á vegg og læra af biturri reynslu til að kunna að meta eigið líf og lifa í sátt við sitt.

### 3 Aðferð

Notast var við eiginlega rannsóknaraðferð (qualitative method) til þess að fá svör við þeim rannsóknarspurningum sem voru settar fram.

Viðtöl eins og þau sem ég hef tekið eru unnin út frá eiginlegum rannsóknaraðferðum. Kostur aðferðarinnar er sá að það er hægt að fá góða innsýn í viðhorf, upplifanir og reynslu viðmælandans í gegnum viðtöl (Bryman, 2016).

Aðferðin er þó ekki fullkomin og einn af ókostum hennar er að það er mjög erfitt að alhæfa hvort niðurstöður rannsóknarinnar séu algildar. Það er bara hægt að draga ályktanir út frá svörum þeirra einstaklinga sem þú hefur tekið viðtöl við. Eins getur verið auðveldara að búa til hnitmiðaðri spurningar sem er jafnvel auðveldara að svara með meginlegum aðferðum. Í þetta sinn hentar eiginleg aðferð þó vel því ég hef áhuga á að kynnast skoðunum og hugmyndum viðmælanda minna um hamingjuna (Sigríður Halldórsdóttir, 2013).

Þegar rannsakandi notast við eiginlegar rannsóknaraðferðir er mikilvægt að hann sé hlutlaus í gegnum allt rannsóknarferlið. Ólíkt öðrum rannsóknaraðferðum er í upphafi rannsóknarinnar ekki sett fram kenning, frekar er kenningin unnin út frá þeim gögnum sem koma fram í rannsóknarferlinu hverju sinni. Í þessari rannsókn var unnið með hálfstöðluð viðtöl þar sem lagðar voru fyrir þrjár spurningar og svörin voru dregin saman úr viðtölunum. Í hentugleikaúrtaki er markmiðið að rannsaka reynslu viðmælandans á tilteknu málefni og einstaklingarnir sem valdir eru henta vel fyrir rannsóknina (Taylor og Bogdan, 1998).

Í viðtölum sem þessum hefur viðmælandinn tók á því að svara spurningunum eftir sínu höfði og rannsakandinn getur í framhaldi af því spurt nánar út í hlutina og samtalið þróast þannig (Esterberg, 2002).

#### 3.1 Úrvinnsla og greining gagna

Viðtölin voru hljóðrituð og síðar afrituð orðrétt í gegnum tölvu og hvert viðtal tók frá 15 til 30 mínútur. Viðtalið hófst á því að fá leyfi fyrir því taka upp viðtalið og fá að taka ljósmyndir af viðmælandanum meðan á viðtalinu stóð.

Þegar viðtalinu var lokið fór fram þemagreining gagnanna þar sem gögnin voru lesin endurtekið til þess að finna sameiginleg atriði sem mynda þema (Braun og Clarke, 2006).

Tekin voru viðtöl sem 38 einstaklinga sem voru valdir með hentugleikaúrtaki. Hver viðmælandi hefur sínar allar viðmælendurnir hafa sínar hugmyndir um hamingjuna. Tekið skal fram að enginn viðmælandanna hafði þó sérþekkingu á viðfangsefni rannsóknarinnar. Viðtölin voru tekin á þeim vettvangi sem hentaði hverju sinni, til dæmis á kaffihúsum, í vinnustað viðmælanda, í húsnæði Háskóla Íslands í Stakkahlíð og á fleiri stöðum.

Í lok hvers viðtals fékk viðmælandinn að fletta í gegnum myndirnar sem af honum voru teknar og velja þær sem myndu birtast á Instagram. Viðtölin voru því næst hreinskrifuð og send til viðmælandans til samþykkis og eftir að hafa fengið samþykki frá þeim var textanum bætt inná myndirnar og þeim deilt á Instagram.

### 3.2 Álitamál

Þegar ég byrjaði að vinna að þessu verkefni þá þetta ekki rannsóknarverkefni, heldur samfélagsverkefni. Við frekari þróun þess varð það þó að rannsóknarverkefni. Það er þess vegna vert að nefna að upprunalega var ekki unnið út frá ýtrustu reglum eigindlegra rannsókna. En eftir því að ég fór að vinna að þessu verkefni út frá hugmyndafræði rannsóknarverkefna hef ég unnið út frá minni bestu getu.

Þrátt fyrir að ég sé ánægður með þau viðtöl sem ég hef tekið er ýmislegt sem ég hef sett á bakvið eyrað og vil bæta við þetta verkefni í framtíðinni. Vert er að huga að breiðara aldurbili í næsta úrtakshóp. Ég hef áhuga á að taka viðtöl við bæði yngri og eldri einstaklinga en ég hef þegar gert. Jafnvel þá sem komnir eru á efri ár, til að víkka enn frekar sýnina á hvað það er sem gerir fólk hamingjusamt.

Það felst einnig ákveðinn ókostur í því að leitast eftir viðmælendum á internetinu, því að rödd mín nær aðeins til takmarkaðs hóps og mestar líkur eru á því að fólk í mínu nærsamfélagi svari kallinu þegar leitað er eftir viðmælendum. Ég hef einungis notast við samfélagsmiðla til að finna viðmælendur en þeir einstaklingar sem notast ekki við internetið eða samfélagsmiðla hafa því takmarkað aðgengi að því að taka þátt í verkefninu sem er að sjálfsögðu ekki jákvætt.

Eins og rannsóknir hafa bent til þá eru hamingjusamir einstaklingar líklegri til að vera ævintýragjarnir og taka áhættur, eins og til dæmis að hitta ókunnugan einstakling á kaffihúsi til að ræða hluti eins og hamingjuna. Það má því færa rök fyrir því að niðurstöðurnar séu að einhverju leiti ekki áreiðanlegar til að finna í raun hvað það er sem gerir fólk hamingjusamt. Þrátt fyrir það get ég verið ánægður með að fá að lágmarki niðurstöður um hvað það er sem veitir hamingjusömu fólki hamingju.

Ég hef einnig mikinn áhuga á því að finna jaðarhópa til að rannsaka. Hugsanlega einstaklinga sem eiga við einhverskonar fötlun að stríða eða jafnvel að leita til hópa eins og flóttafólks sem kemur úr aðstæðum sem við eigum erfitt með að gera okkur grein fyrir.

### **3.3 Markmið afurðarinnar "Hvað er hamingja?"**

Frá upphafi verkefnisins árið 2018 hefur markmiðið alltaf verið að þeir sem komi í viðtal og þeir sem skoða viðtölin á Instagram verði meira vakandi fyrir eigin hamingju. Spurningarnar sem eru settar fram eru mjög krefjandi og það þarf að velta fyrir sér og ígrunda svörin vel.

Mér finnst mjög mikilvægt að hver og einn viðmælandi leggi höfuðið í bleyti og ígrundi svörin sín vel og lengi í þeim tilgangi að hann fái sem mest út úr viðtalinu. Það er jafn mikilvægt að ég, sem höfundur verkefnisins, leggi mig fram við að koma þeim upplýsingum sem ég afla frá mér á eins aðlaðandi hátt og mögulegt er á Instagram. Það geri ég með því að reyna að taka flottar myndir af viðmælandanum sem eru þó ekki uppstilltar, því að svipbrigðin sem koma fram í frásögn þeirra getur verið sérstaklega áhrifamikil leið til að ná til lesandans.

Viðtölin eru einnig hreinskrifuð þannig að svörin séu hnitmiðuð og nákvæm, en einnig með það að markmiði að ná utan um öll þau atriði sem viðmælandinn nefnir án þess að nokkurt atriði verði útundan. Frá upphafi hef ég lagt áherslu á að fá heldur færri en áhugasama fylgjendur á Instagram, en fleiri sem hafa lítinn eða engan áhuga á því sem sett er fram.

### **3.4 Ljósmyndadæmi úr viðtölum**

Eins og komið hefur fram var markmið verkefnisins að hjálpa viðmælendum mínum að átta sig betur á eigin hamingju, ásamt því að fylgjendur Instagram síðunnar "Hvað er hamingja?" geti nýtt þann vettvang sem innblástur í leit að eigin hamingju. Til að gefa þér betri innsýn í hvernig verkefnið lítur út þá eru hér meðfylgjandi ljósmyndir frá 3 af þeim 38 viðtölum sem ég hef tekið.



Sædís Harpa Stefánsdóttir svarar spurningunni „Hvað er hamingja?“ (07.09.2019).

(Hvað er hamingja?, 2019, mynd 1)





Guðmundur Þorvaldsson svarar spurningunni „Hvað gerir þig hamingjusaman?“  
(30.06.2020).

(Hvað er hamingja?, 2020, mynd 2)



Ég held að það sé öryggi, að vera öruggur, fjárhagslega, í eigin líkama, öruggur með ákvarðanatökur, sjálfsöryggi, vita svolítið hvað maður vill, þá verður allt svo mikið auðveldrara. Þegar maður er ekki að stöggla þá koma hlutirnir svo auðveldlega til manns. Öryggi í öllu sínu formi.

Halldóra Birta Viðarsdóttir svarar spurningunni „Hvaða þættir lífsins heldur þú að stuðli að hamingjunni?“ (16.01.2021).

(Hvað er hamingja?, 2021, mynd 3)

### 3.5 Niðurstöður og umræður

Til þess að fá betri sýn á upplýsingunum sem komu fram í þeim viðtölum sem ég hef tekið á síðustu 3 árum hef ég notast við þemagreiningu. Þemagreiningin (e. thematic analysis) fór þannig fram að ég sem rannsakandi las endurtekið yfir þau viðtöl sem ég hef tekið og skráði hjá mér þau atriði sem vöktu athygli og gætu lagt grunninn að einhverskonar þema. Ásamt því að þemagreina viðtölin voru þau einnig kóðuð sérstaklega. Var það gert með því að lita sameiginlegt efni undir sama litinn sem auðveldar greiningu þemanna (Sigríður Halldórsdóttir, 2013).

Eftir að hafa þemagreint þau viðtöl sem ég tók þá koma ákveðin þema fram sem er vert að nefna.

Í spurningunni „**Hvað er hamingja?**“ hefur það komið endurtekið fram að um tilfinningu sé að ræða, en sú tilfinning markast af hugarfari einstaklingsins og almenn sátt virðist vera um að það sé undir þér sjálfum komið að skapa eigin hamingju. Hamingjan vex og dafnar í samskiptum við annað fólk og á meðal þeirra þemu sem hafa komið hvað skýrast fram í gegnum þessi viðtöl er að *samskipti við annað fólk og þitt eigið hugarfar* mótar hamingjuna.

Í spurningunni „**Hvað gerir þig hamingjusama/n**“ voru svörin af svipuðum toga. Nær undantekningarlaust er með því fyrsta sem er nefnt *annað fólk*, þá fjölskyldur, vinir, makar og aðrir einstaklingar sem standa okkur nærri. Þar næst á eftir má nefna mat og sjálfsútmönnun. Unnið er út frá skilgreiningu Uzuncakmak og Beser (2017) um hugtakið sjálfsútmönnun sem samkvæmt þeim er geta einstaklings til þess að verja sitt eigið líf, heilsu og vellíðan. (Uzuncakmak og Beser, 2017).<sup>2</sup>

Í spurningunni „**Hvaða þættir lífsins heldur þú að stuðli að hamingjusömu lífi?**“ hafa þær niðurstöður sem ég hef fengið sýnt fram á það að *samskipti við aðra einstaklinga veita fólki mesta hamingju*. Það er greinilega nauðsynlegt fyrir flest fólk að elska og vera elskaður til þess að upplifa hamingju.

Það er áhugavert að hugleiða hvaða hlutir það eru sem voru ekki nefndir í viðtölunum. Aldrei var minnst á tækni og samfélagsmiðla, þrátt fyrir að auglýsingaskrifstofur nútímans gætu reynt að sannfæra okkur um nýjasta tækið á markaðnum muni koma til með að gera

---

<sup>2</sup> Self-care is defined as an individuals performance of protecting their lifes, healths, wellbeing...

okkur hamingjusöm. Nokkrir minntust á peninga, en í þeim tilfellum ræddu þau um mikilvægi þess að eiga fyrir nauðsynjum. Lítil trú var á að peningar stuðli að hamingju.

Endurgjöf frá viðmælendum mínum hefur sýnt mér fram á að tilganginum með verkefninu var náð; viðtalið hafi orðið kveikjan að því að þeir taki betur eftir því sem lætur þeim líða vel og séu almennt betur vakandi yfir eigin hamingju.

## 4 Lokaorð

Þegar ég fékk þá hugmynd að búa til vettvang til að deila hugmyndum einstaklinga um hamingjuna þá datt mér ekki í hug að það yrði lokaverkefnið mitt. Það var ekki fyrr en löngu síðar þegar Jakob leiðbeinandinn minn nefndi við mig að ég gæti nýtt þær rannsóknir sem ég hafði nú þegar gert sem lokaverkefni í tómsundafræði.

Mér fannst hugmyndin góð og strax fór ég að leita eftir fleirum viðmælendum til að hafa sem mest gögn við hendurnar þegar ég hyggðist rýna í svörin. Það er greinilegt að allir hafa sínar eigin hugmyndir um það hvað hamingjan feli í sér, það er því langsótt að ætla að einhvern tíma muni koma ein skilgreining á hamingjunni sem muni teljast hin eina sanna.

Mínar niðurstöður benda til þess að samband við aðra einstaklinga virðist vera það sem stuðlar að hamingju, en það er þó vert að nefna að ég myndi þurfa að taka fleiri viðtöl við fjölbreyttari hóp einstaklinga til þess að geta staðfest grun minn. Það sem ég tek með mér úr þessu verkefni er það að vera vakandi yfir eigin hamingju virðist stuðla að því að maður sé hamingjusamir. Það er hægt að lifa lífinu á þann máta að einblína á það jákvæða í hverjum atburði og ég mæli eindregið með því að þú einbeitir þér að því góða og fallega sem gerist í kringum þig. Allir hafa sína eigin hugmyndir um hamingjuna hvernig skal sækjast eftir henni. Ég er spenntur að sjá hvert þetta verkefni mun fara í framtíðinni og hver veit nema að innan tíðar muni ég geta sent frá mér ítarlegri skýrslu um hvað það er sem veitir einstaklingum hamingjusamt líf.

Að lokum við ég þakka þér fyrir lesturinn og ég vona innilega að þú komir til með að draga lærdóm af því sem þú hefur séð og lesið hér.

## Heimildaskrá

- Braun, V. og Clarke V. (2006). Using Thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. (Fifth ed.). Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. og Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Engeser, S. og Baumann, N. (2016). Fluctuation of Flow and Affect in Everyday Life: A Second Look at the Paradox of Work. *Journal of Happiness Studies* 17, 105-124.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9586-4>
- Esterberg, K. (2002). *Qualitative Methods in Social Research*. McGraw-Hill.
- Headey, B. og Yong, J. (2019). Happiness and Longevity: Unhappy People Die Young, Otherwise Happiness Probably Makes No Difference. *Social Indicators Research*, 142, 713-732. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-1923-2>
- Hvað er hamingja? [@Hvaderhamingja]. (2020, 30. júní) *Guðmundur Þorvaldsson (2)*.  
Instagram. <https://www.instagram.com/p/Buta0kShquz/>
- Hvað er hamingja? [@Hvaderhamingja]. (2018, 7. mars) *Sædís Harpa Stefánsdóttir (1)*.  
Instagram. <https://www.instagram.com/p/Buta0kShquz/>
- Hvað er hamingja? [@Hvaderhamingja]. (2021, 16. janúar) *Halldóra Birta Viðarsdóttir (3)*.  
Instagram. <https://www.instagram.com/p/CKHwb0jggUX/>
- Íðorðabankinn* (e.d. ). Ágústa Þorbergsdóttir ritstjóri. Úr orðasafninu Tómsundafræði. (e.d.)  
Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Sótt á  
<https://idordabanki.arnastofnun.is/leit/tomstundir/ordabok/TOMSTUNDIR>
- Lee, K., Cho, S., Kim, E. og Hwang, S. (2019). Do More Leisure Time and Leisure Repertoire Make Us Happier? An Investigation of the Curvilinear Relationships. *Journal of Happiness Studies*, 2020(21), 1727-1747. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00153-3>
- Liu, C. og Ma, J. (2018). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39, 1883-1891.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *The American Psychologist*, 56(3), 239-249.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>

- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2013). *Aðalnámskrá Grunnskóla*. Mennta- og menningarmálaráðuneyti.
- Mohan, A. (2018). Social media and depression: A review. *International Journal of Education & Management*, 8(1), 170-172.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and Education*. Cambridge University Press.
- Sigríður Halldórsdóttir. (2013). *Handbók í aðferðafræði rannsókna*. Háskólinn á Akureyri.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., Droogenbroeck, F. V. (2018). Social Differences in Leisure Boredom and its Consequences for Life Satisfaction Among Young People. *Child Indicators Research*, 2018(11), 225-243. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9430-y>
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. Transaction Publishers.
- Taylor, S. J. og Bogdan, R. C. (1998). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resources* (3. útgáfa). John Wiley and Sons.
- Uzuncakmak, T. og Beser, N. G. The Effects of Self-care Education of Adolescents on the Power of Self-care. *International Journal of Caring Sciences*, 10(3), 1368-1373.
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Ráðstefnurit Netlu Menntakvika 2010*. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/7815/1/025.pdf>
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness: A comparative study in 44 nations in the early 1990s. *Culture and subjective well-being*, x 257–288. MIT Press.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Weiskopf, D. C. (1982). *Recreation and leisure: Improving the quality of life*. Allyn and Bacon.