

Anders Barstad



**Anders Barstad** er sosiolog og forsker i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for demografi og levekårsforskning.

Hans viktigste interesseområder er psykisk helse og livskvalitet, sosial integrasjon og tilhørighet, bysosiologi og utvikling i levekårene. Han har blant annet publisert: «På vei mot det gode samfunn?», Statistiske analyser 64 (sammen med Ottar Hellevik), «Levekår og flyttemønstre i Oslo indre øst», Rapporter 2006/15 (med flere medforfattere).

(anders.barstad@ssb.no)

## Et lyst sinn, et langt liv?

Det begynte i 1930. Fra dette året av ble nonnene som tilhørte en bestemt klosterorden i USA, bedt om å skrive en kort selvbiografi før de avla sitt endelige løfte om å vie sitt liv til Gud og det katolske fellesskapet. Selvbiografien skulle være kort, 200–300 ord. Nonnene var unge, 22 år i gjennomsnitt.

Spol fram 60 år, til 1991. En gruppe forskere inviterer de gjenlevende nonnene til å delta i en undersøkelse av Alzheimers sykdom og aldring. De fleste av nonnene som ennå lever, er nå over 80 år gamle.

Ved å søke i klosterordenens arkiver finner forskerne selvbiografiene, og bestemmer seg for å undersøke om det kan være en sammenheng mellom nonnens personlighet, slik den kom til uttrykk i selvbiografiene, og deres levealder. Kvinnene blir fulgt gjennom hele 1990-tallet. Siden de er så gamle, er dødeligheten høy. 42 prosent av kvinnene får ikke gleden av å oppleve tusenårsskiftet.

### Positive ord i selvbiografiene

Forskergruppen gjør det enkelt. De teller opp antallet ord i selvbiografiene som ser ut til å reflektere en emosjonell erfaring, og klassifiserer ordene som positive, negative eller nøytrale. Deretter blir den statistiske sammenhengen mellom de emosjonelle ordene og nonnens dødelighet undersøkt.

Resultatene er oppsiktsvekkende. Det viste seg at den fjerdedelen av nonnene som brukte flest positivt ladede ord i selvbiografiene sine, kunne regne med å leve hele ni år lenger etter fylte 75 år enn fjerdedelen som brukte færrest positive ord. Jo mer disse unge kvinnene hadde fylt sine levnetsbeskrivelser med ord som uttrykte takknemlighet, lykke, interesse, håp, kjærlighet og andre positive følelser, jo lengre levde de.

Det viste seg for øvrig at verken antallet negative eller antallet nøytrale ord hadde noen betydning for levealderen. Nonnestudien har sin egen hjemmeside på Internett, for dem som er ekstra nysgjerrige: <http://www.healthstudies.umn.edu/nunstudy/>.

### Et tilfeldig unntak?

Men, heller ikke i forskningen er det slik at en enslig svale gjør en sommer. Kan nonnestudien være et tilfeldig unntak?

For å besvare dette spørsmålet på en god måte er det nødvendig å gjøre en såkalt meta-analyse. Meta-analysen trekker konklusjoner på grunnlag av det samlede mønsteret som framkommer, når mange undersøkelser om samme tema blir lagt under lupen.

En slik analyse av sammenhengen mellom positive følelser og dødelighet ble i fjor offentliggjort i tidsskriftet *Psychosomatic Medicine*. I alt ble 70 undersøkelser gjennomgått. Mønsteret i disse undersøkelsene viste seg å bekrefte nonnestudien, selv om de færreste undersøkelsene gir inntrykk av like sterke effekter.

Undersøkelsene som i størst grad tok hensyn til andre egenskaper ved personene (blant annet helseskadelig livsstil og sosioøkonomisk status), fant like klare resultater som de andre studiene. Sammenhengen mellom positive følelser og dødelighet kan med andre ord ikke forklares ved at personene som har mange positive følelser, lever sunnere eller har høyere status enn dem som relativt sjelden opplever slike følelser.

Imidlertid finner meta-analysen at det først og fremst er blant dem som i utgangspunktet var friske (slik som de katolske nonnene), at de positive følelsene hadde en virkning. Effekten var, med

noen unntak, svakere blant personer som led under alvorlige sykdommer.

### Lykke som ressurs

Den fascinerende nonnestudien og lignende undersøkelser er en del av grunnlaget for det som ser ut til å være en voksende erkjennelse: Lykke, og positive følelser generelt, er en viktig *ressurs*. Ikke bare er disse følelsesmessige opplevelsene ettertraktede i seg selv, i tillegg er det mye som tyder på at de påvirker våre sjanser til å oppnå en rekke andre goder i livet. Lykkelige personer har blant annet høyere inntekter, bedre jobber og mer tilfredsstillende sosiale relasjoner. En rekke forskjellige undersøkelser bekrefter dette, også panelundersøkelser som følger de samme personene over tid.



Positive følelser ser ut til å øke sannsynligheten for positive handlinger og livsomstendigheter, som igjen bidrar til mer positive følelser. Slike gjensidig forsterkende spiraler gjelder blant annet frivillig arbeid. Laboratorieforsøk viser at personer som blir satt i godt humør ved å se en morsom film eller lignende, seinere har større sjanse for å hjelpe andre enn dem som blir satt i et nøytralt eller dårlig humør. Å hjelpe andre bidrar på sin side til enda mer positive følelser.

### Kan man være for lykkelig?

Men, vil sikkert noen spørre, er det nå så sikkert at det alltid er bra å være positiv og lykkelig? Er det ikke overfladisk, nærmest uansvarlig, å gå rundt og være kjempelykkelig hele tiden, i en verden truet av problemer som klima- og finanskriser?

Til dette kan det på den ene siden anføres at de positive følelsene, herunder kjærlig-

het, håp og begeistring, for mange vil være en del av motivasjonen og energien i kampen for en bedre verden. På den andre siden har lykkeforskerne etter hvert begynt å snakke om at det faktisk er mulig å være *for* lykkelig. Lykke og tilfredshet måles gjerne på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er minst og 10 er mest. Noen undersøkelser tyder på at de som skårer rundt 8, som altså er lykkelige uten å være kjempelykkelige, oppnår høyere inntekter enn personer som sier at de er på nivå 9 eller 10.

Kanskje finnes det et optimalt nivå av lykke og gode følelser, et nivå som varierer, avhengig av hvilke livsomstendigheter en person befinner seg i. Jeg nevnte tidligere at de positive følelsene så ut til å bety mindre for dem som hadde en alvorlig sykdom. For denne gruppen ligger muligens det optimale lykkenivået lavere enn for andre.

Ved alvorlige sykdommer er det gode grunner til å være bekymret; det er ikke nødvendigvis helsefremmende å være lykkelig under alle omstendigheter.

### Danskene - verdens lykkeligste

Forskning som dette kaster muligens også lys over ett av paradoksene i den sammenlignende velferdsforskningen. Flere undersøkelser har vist at danskene er verdens lykkeligste folk. Dette ble nylig bekreftet i den mest omfattende utvalgsundersøkelsen som noen gang er gjennomført, en undersøkelse som inkluderte befolkningsutvalg fra hele 130 land.

Men danskene lever ikke spesielt lenge, sammenlignet med andre rike land. Eksempelvis lever de i gjennomsnitt vel to år kortere enn nordmenn, og tre år kortere enn sveitserne. Er danskene lykkeligere, mer ubekymrede, enn godt er?