

Lykke eller mening?

Det er ofte ikke samsvar mellom å være lykkelig og oppleve livet som meningsfullt, viser ny forskning.

PUBLISERT 4. april 2014



Forskere fra Stanford, Florida State University og University of Minnesota har utforsket forholdet mellom lykke og opplevelse av mening. 397 personer var med i undersøkelsen, som viste en viss motsetning mellom de to størrelsene. Å få innfridd ønsker og behov øker følelsen av lykke, men har ingen virkning på følelse av mening, viser studien. Lykke er i stor grad forbundet med nåtiden, mens følelse av mening er mer knyttet til å integrere nåtid, fortid og framtid. Videre er lykke assosiert mer med det å få enn å gi, mens opplevelse av mening er mer knyttet til det å gi enn å få. Undersøkelsen viser også at økt nivå av stress, angst og bekymring er koblet til både meningsfullhet og følelse av formål og verdi. Lykke uten opplevelse av mening er i studien assosiert med et overfladisk og selvorientert liv, hvor man er opptatt av å

tilfredsstillende behov og ønsker i øyeblikket for å unngå det som er vanskelig. Studien ble publisert i *The Journal of Positive Psychology* i fjor høst.

Kilde: Scope (<http://scopeblog.stanford.edu>), den medisinske bloggen til Stanford University.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 4, 2014, side