

# Lykken står skrevet i genene

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

PSY  
KOL  
OGI

PUBLISERT 1. juli 2008

---

RAGNHILD BANG NES



forsvarte fredag 7. desember 2007 *Well-being and psychological distress: Genetic and environmental influences on stability, change, and covariance* for dr.philos.-graden ved Universitetet i Oslo.

Denne avhandlingen viser at stabilitet i både psykisk helse og psykisk ubehag har sammenheng med stabile genetiske risiko- og beskyttelsesfaktorer, mens endringer er knyttet til miljøet. Avhandlingen viser også at etiologiske faktorer for psykisk helse og psykologiske symptomer i stor grad er felles; både fremmer velvære og reduserer symptomer. Identifisering av slike felles miljøfaktorer kan bli viktige for utvikling og implementering av hensiktsmessige intervensjoner.

Et viktig mål for psykologisk forskning er å fremme kunnskap om årsaker til utvikling, endring og opprettholdelse av psykisk helse og uhelse for å kunne forebygge og behandle. Fokus for dette doktorgradsprosjektet var å undersøke betydningen av gener og miljø for stabilitet og endring i subjektivt velvære (lykke) og psykologisk distress (angst- og depresjonssymptomer) gjennom ung voksen alder. Forholdet mellom genetiske og miljømessige risiko- og beskyttelsesfaktorer, samt kjønnsforskjeller, ble også undersøkt.

De fire studiene som inngår i denne avhandlingen, baserer seg på populasjonsbaserte spørreskjemadata fra norske tvillinger født 1967 – 1979 (18–31 år). Resultater fra to

longitudinelle undersøkelser av 4400 tvillinger viser betydelig stabilitet i både velvære og symptomer over tid. Gener styrer rundt 80 prosent av denne stabiliteten, mens forandringer i psykisk velvære og psykologiske problemer i hovedsak har sammenheng med miljøet. De to studiene viser også at enkelte miljøeffekter kan være stabile, enten på grunn av langvarige effekter av tidlige livserfaringer, eller at slike erfaringer stadig inntreffer på ny. Noen nye gener kommer også til uttrykk etter hvert, sannsynligvis forårsaket av at spesielle livsbetingelser eller utviklingsfaser medvirker til at nye gener blir viktige. Studien viser også at til tross for at menn og kvinner er omtrent like lykkelige eller misnøyde, er årsakene til dels forskjellige.

To kryss-seksjonelle studier av over 8000 tvillinger viser at både gener og miljøfaktorer er viktige for den negative sammenhengen mellom velvære og symptomer, og at det i vesentlig grad er et felles sett av gener som bidrar til økt lykke, velvære og tilfredshet, og som samtidig beskytter mot søvnproblemer, angst- og depresjonssymptomer.

Kontakt: [ragnild.bang.nes@fhi.no](mailto:ragnild.bang.nes@fhi.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 7, 2008, side*