

# Forskningsnotiser

PUBLISERT 5. desember 2014

## God jul ... på grunn av kva då?



I 2002 publiserte Tim Kasser og Kennon Sheldon ved Knox Universitet i Illinois, USA ein artikkel som dei kalla *What makes for a Merry Christmas?*. Tidlegare studiar hadde indikert at sju (sic!) ingrediensar utgjer julefeiringa for dei fleste: tid med familien, religiøse aktivitetar, oppretthald av tradisjonar (for eksempel pynting av tre), bruke pengar på andre ved å kjøpa gåver, ta imot gåver frå andre, hjelpa vanskelegstilte rundt seg, og nyting av sanseintrykk knytt til høgtida (som god mat og drikke).

Kasser og Sheldon undersøkte dei sju ingrediensane ved hjelp av Satisfaction With Life Scale. Deltakarane fekk presentert 25 erfaringar og aktivitetar og blei bedne om å poengsetta i kor stor grad dei opplevde desse i høgtida som nett var omme. Eitt poeng

betydde at aktiviteten var heilt fråverande, fem poeng betydde at dei hadde opplevd mykje av dette i si julefeiring.

Tre firedelar av dei 117 personane mellom 18 og 80 som tok del i studien, karakteriserte julefeiringa si som tilfredsstillande. Ein av ti hadde hatt ei veldig dårleg jul. 44 prosent hadde ei stressande jul, men hevda likevel å vera tilfredse. Snittskåren på dei sju aktivitetane var som følgjer: tid med familien: 4,05, nyting av mat og drikke: 3,22, religiøs aktivitet: 2,88, tradisjonar: 2,87, bruke pengar på andre: 2,84, mottak av gåver: 2,40, hjelpa andre: 2,44.

Folk rapporterte mest lukke når dei la stor vekt på familie og religiøse opplevingar, medan vektlegging av å bruka pengar og å få gåver førte til lågare lukkekjensle. Studien viste også at menn i snitt var lukkelegare og mindre stressa i jula enn kvinner. Eldre var lukkelegare enn yngre, men dette, meiner Kasser og Sheldon, lét seg i stor grad forklara med at denne gruppa tok del i fleire religiøse aktivitetar. Ingen andre demografiske mål gjorde utslag. At du er rik, smart og har fast følgje, ser altså ikkje ut til å spela inn på julelukka, ifølgje denne studien.

Dei materialistiske sidene ved moderne julefeiring kan undergrava trivnaden, medan familie og andelge aktivitetar kan hjelpa folk til å kjenna seg meir tilfredse, konkluderte Kasser og Sheldon.

**Referanse:** Kasser & Sheldon (2002). What makes for a happy christmas? *Journal of Happiness Studies*. Side 313–329.

### **Bedre forskning når pasienter deltar**

Brukermedvirkning i forskning gir mer relevante funn, mener forskere.

Økt brukermedvirkning i forskning og innovasjonsprosesser er et satsingsområde i HelseOmsorg21, som skal utvikle en forsknings- og innovasjonsstrategi for helse- og omsorgssektoren i Norge. Forskningsrådet jobber nå med å finne nye måter å involvere brukere i helseforskningen på.

I november arrangerte Kunnskapssenteret og Norges forskningsråd konferansen *Fra ord til handling*. En av hovedtalerne var den nederlandske pasienten og forskeren Maarten de Wit. Han mener helseforskere som involverer pasienter i prosjektene, enten det er grunnforskning eller utvikling av nye behandlingsformer, kan få resultater som er mer anvendelige og tar mer hensyn til pasientenes behov. De Witt tror pasienter oftere ønsker råd om temaer som fysisk trening, kosthold og livsstilsendringer.

– Vi trenger mer forskning om hvordan vi kan tilrettelegge for at folk kan fortsette med livet sitt, sier han.

Brukermedvirkning i helseforskning kan også dreie seg om prioriteringer av hva det skal forskes på, hvordan forskningen skal gjennomføres og hvordan resultatene skal formidles, ifølgje avdelingsdirektør Gro Jamtvedt ved Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.

Hovedgrunnen til økt satsing på brukermedvirkning er at det er lagt frem flere rapporter som viser at forskernes prioriteringer ikke er i samsvar med det store pasientgrupper opplever som relevant, opplyser hun.

– Det er for eksempel slik at mange pasienter ønsker mer informasjon om hvordan de kan leve med sykdommene sine, slik de Wit sier.

**Kilde:** Når pasienter blir forskere, blir forskningen bedre. *forskning.no*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 12, 2014, side 1068*