



Bliver man lykkelig af at være gift?

Vi har i tidligere i Forskningsnyt bragt to forskellige oplysninger, som simpelt hen strider mod hinanden. Vi har dels omtalt undersøgelser, som tilsyneladende viser, at man bliver lykkeligere af at være gift, fordi adskillige undersøgelser i mange forskellige lande har fundet, at gifte mennesker i gennemsnit føler sig mere lykkelige og glade for tilværelsen end ugifte. Men vi har også bragt en artikel, som mere pessimistisk hævder, at al lykkefølelse er tidsbegrænset og relativ kortvarig!

Det er specielt "lykkeforskeren" Ed Diener, som i flere undersøgelser har fulgt grupper af mennesker gennem længere tid og derved konstateret, at den lykkefølelse, der typisk optræder, når der sker noget vældig godt i livet – fx en betydelig forfremmelse, en kæmpe pengegevinst, en ny kærlighed eller indgåelse af ægteskab med den, man elsker

– den holder ikke evigt, denne lykkefølelse. Faktisk har Ed Diener ment at kunne påvise, at den første stærke lykkefølelse ved de lykkelige begivenheder næsten altid lægger sig efter tre-fire måneder, hvorefter de pågældende hverken er mere eller mindre lykkelige, end de var inden den lykkelige begivenhed.

Selv om vi strækker de tre-fire måneder til det dobbelte eller tredobbelte ved de mest lykkelige begivenheder som indgåelse af ægteskab, er det jo ifølge denne teori ikke muligt, at et giftermål skulle give større lykkefølelse i årevis endside i resten af livet. Og hvordan kan det så passe med, at alle gifte mennesker i gennemsnit er lykkeligere end alle ugifte mennesker?

Det har man tilsyneladende fundet svaret på i en ny tysk undersøgelse. I denne undersøgelse tog forskerne først udgangspunkt i den opfattelse, at den tidligere påviste sammenhæng mellem ægtestand og lykkefølelse kunne bero på to helt forskellige ting. Det kunne selvfølgelig bero på, at ægteskabet i gennemsnit skaber vedvarende lykke i årevis på trods af Ed Dieners påstand, men det kan også bero på, at nogle mennesker forud for indgåelse af ægteskabet var mere lykkelige end gennemsnittet, samtidig med at de på grund af deres positive følelsesliv senere har mindre risiko for skilsmisse. Ideen i den sidstnævnte hypotese er altså, at de mennesker, der p.t. er gifte, er mere lykkelige – ikke fordi ægteskabet giver vedvarende lykke, men fordi deres i forvejen mere lykkelige natur gør dem i stand til at opretholde deres ægteskab bedre end de mennesker, der er mindre lykkelige i dagliglivet. Det betyder altså, at der blandt de mennesker, som på et givet tidspunkt er gifte, er "underskud" af ulykkelige mennesker, der oftere end andre bliver skilte, så at der er flere lykkelige tilbage i gruppen af gifte.

I den nye tyske undersøgelse fulgte man en stor gruppe yngre personer i 14-15 år. Ved starten af undersøgelsen udfyldte alle personer spørgeskemaer om deres sædvanlige tendens til at opleve positive og negative følelser i dagliglivet. Som i tidligere undersøgelser viste det sig, at der var stor forskel på disse mennesker med hensyn til, hvor meget de oplevede lykke eller det modsatte i dagliglivet. Undersøgelser tyder i øvrigt på, at halvdelen af årsagerne til forskelle i vedvarende lykkefølelse ligger i generne, mens den anden halvdel handler om at have haft en god eller dårlig skæbne samt at være god eller dårlig til at tackle modgang i tilværelsen.

En del af de unge tyske personer blev naturligvis gift i løbet af de fjorten år, som undersøgelsen løb over, og da man testede deres lykkefølelse hvert eneste år, kunne man se, at der i gennemsnit var tale om en stigning i lykkefølelsen både året inden og i de to første år efter indgåelse af ægteskabet. Men efter to-tre år var den gennemsnitlige lykkefølelse hos de gifte helt tilbage på samme niveau som i årene forud for ægteskabet. Til gengæld så man også en klar tendens til flere skilsmisser hos dem, der lå lavere end gennemsnittet med hensyn til "sædvanlig lykkefølelse", hvil-

ket jo altså forklarer, at gruppen af gifte gennemsnitligt er lykkeligere end gruppen af ugifte – selv om gruppen af gifte ikke var mere lykkelige, end de var et års tid inden indgåelsen af ægteskab.

Den ældre og altså formodentlig forkerte hypotese om, at ægteskab i sig selv giver livsvarig lykke, strider jo i øvrigt også mod et andet forhold. Antallet af gifte mennesker er i de senere år faldet støt i stort set alle (vestlige) lande, herunder USA og Tyskland, men da man også har udført årlige undersøgelser over den gennemsnitlige lykkefølelse i de to sidstnævnte lande, kan man konstatere, at befolkningen i disse lande ikke er blevet mindre lykkelige i gennemsnit, selv om langt færre er gift nu sammenlignet med tidligere. I USA er fx næsten hver anden voksen ugift for tiden, hvilket er mere end dobbelt så mange som for tredive år siden, men den gennemsnitlige lykkefølelse i USA har ikke ændret sig i samme tidsrum.

Når gifte mennesker er mere lykkelige end ugifte, er det altså næppe, fordi de er gifte. Der er snarere tale om, at de (stadig) er gifte, fordi de er mere lykkelige i forvejen.

tn

Kilde: Lucas, R.E. & Clark, A.E. (2006). Do people really adapt to marriage? *Journal of Happiness Studies*, 7. 405-426.