

Sosiale forventninger driver lykkefølelsen

Hallgeir Sjøstad

psykolog og førsteamanuensis ved NHH

Hva er det gode liv? En ny studie tyder på at en del av svaret ligger i hvilke forventninger man har til fremtiden: Står det vennlige møter for tur, eller vil jeg bare bli avvist og ekskludert nok en gang?

Mennesket er et flokkdyr. Biologisk sett har vi store fellestrekk med andre arter, men vi skiller oss ut ved vår sosiale kompetanse og avhengighet. Folk fra hele verden har det til felles at det oppleves som belønnende i seg selv å være del av gode relasjoner: Det føles godt å høre til, og det gjør vondt å stå utenfor.

Samtidig er det ingen motsetning mellom sosial forankring og individuell autonomi – de fleste av oss trenger begge deler. Det sentrale poenget er hvorvidt kvaliteten på de båndene man har til andre mennesker, er god og gjensidig. At det er noen der som er tilgjengelig ved behov – der man kan dele både gleder og sorger, hjelpe hverandre og ha det gøy sammen. Ja, psykologisk forskning tyder på at sosial tilhørighet er den enkeltfaktoren som har størst betydning for opplevelsen av lykke og livskvalitet, bare overgått av genetiske disposisjoner. I motsatt ende av skalaen har ensomhet og ekskludering sterk sammenheng med lav livskvalitet, tap av mening og depressive symptomer. Filosofen Francis Bacon oppsummerte det slik: «Friendship doubles joy and cuts grief in half.»

Ny forskning

Resultatene fra selve eksperimentet var mer oppsiktsvekkende: Endringer i sosiale forventninger til fremtiden spilte en nøkkelrolle

Hvordan kan man så forklare disse effektene? I en vitenskapelig artikkel som nylig ble publisert i tidsskriftet *Self and Identity*, var jeg del av en forskningsgruppe som så nærmere på betydningen av forventninger. Kanskje handler ikke sosial ekskludering bare om hvordan man har det akkurat nå, men også om fortsettelsen og fremtiden? Kanskje handler ikke den etterlengtede sommerferien bare om hvordan det oppleves der og da, men også om det å kunne glede seg i forkant og mimre tilbake i ettertid?

Ved å kombinere en tradisjonell spørreundersøkelse med eksperimentet som metode kunne vi si noe både om korrelasjon og kausalitet (årsak–virkning). Et utvalg på 700 personer svarte først på en etablert skala for sosial tilhørighet, og ble så tilfeldig fordelt til en betingelse enten for inkludering eller ekskludering, i form av en aktiv forestillingsøvelse. I etterkant målte vi hvilke sosiale forventninger de hadde til ukene som stod for tur, før alle deltagerne rangerte sitt generelle lykkenivå på en svarskala fra 0 til 10.

Sosiale forventninger

Det første funnet fra korrelasjonsanalysen var at de som i utgangspunktet rapporterte sterk sosial tilhørighet, også følte seg lykkeligere enn de som rapporterte svak tilhørighet, godt i tråd med tidligere forskning. Resultatene fra selve eksperimentet var mer oppsiktsvekkende: Endringer i sosiale forventninger til fremtiden spilte en nøkkelrolle. Deltagerne som hadde blitt eksponert for sosial

ekskludering, rangerte sitt generelle lykkenivå som lavere enn deltagerne som hadde blitt inkludert, men en såkalt medieringsanalyse viste at denne effekten lot seg forklare av en tilsvarende endring i forventninger. Dette betyr at en kortvarig opplevelse av sosial ekskludering gjorde at deltagerne også trodde at sjansen var høyere for å oppleve reell avvisning i ukene som stod for tur, og at denne forventningen var forbundet med et lavere lykkenivå i nåtid.

I tråd med den såkalte tilgjengelighetsheuristikken fra beslutningspsykologien, der man vurderer sannsynligheter ut fra spontan tilgjengelighet i arbeidshukommelsen, forstår vi den underliggende mekanismen som at det er enklere å mentalt simulere en fremtid som ligner på fortid og nåtid, enn å se for seg noe helt annet. Innenfor klinisk psykologi kan man dra paralleller til betydningen av kjerneantagelser og fremtidshåp i kognitive terapiformer, og indre arbeidsmodeller for tilknytning og interpersonlige samspillmønstre i relasjonell psykoterapi. På samfunnsnivå kan det tenkes at sosioøkonomiske forskjeller mellom fattig og rik i subjektiv livskvalitet, der fattige kommer dårligere ut på de fleste utfallsmål, kan ha en lignende kobling til usikkerhet og engstelse for en ensom fremtid.

Om studien

- 709 voksne personer fra et nettbasert panel i USA deltok i studien.
- Sosial tilhørighet hadde sterk sammenheng med subjektiv livskvalitet.
- Sosial ekskludering ledet til reduksjon i generell lykke, som blir drevet av en forventning om gjentatt ekskludering.
- Følelser av lykke og livskvalitet kan handle om forventninger til fremtiden.

Sjåstad, H., Zhang, M., Espegren Masvie, A., & Baumeister, R.F. (2020). Social exclusion reduces happiness by creating expectations of future rejection. Self and Identity, 1–10.

Fremtiden begynner nå

Totalt sett kan resultatene tyde på at de beste og verste ting ikke bare oppstår i situasjonen her og nå, men også kommer av hva vi tror om fortsettelsen. Eller sagt annerledes: Følelser av lykke og livskvalitet handler ikke bare om hvor vi er, men også om hvor vi er på vei. De som opplever høy grad av sosial tilhørighet, får en dobbel gevinst: De har det bedre i nåtid, og de ser lysere på fremtiden. De som står utenfor, får en dobbel kostnad.

Fra individ til samfunn, innenfor og utenfor terapirommet, har det dermed stor betydning hvilken fremtid vi kan skape for oss selv og hverandre – for effektene av hvilke forventninger vi har til denne fremtiden, de inntreffer allerede nå.

Referanser

Sjåstad, H., Zhang, M., Espegren Masvie, A., & Baumeister, R.F. (2020). Social exclusion reduces happiness by creating expectations of future rejection. *Self and Identity*, 1 - 10. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1779119>