

10 000 timar er ikkje nok

Målretta øving ser bare ut til å forklara ein tredel av variasjonen i evner hos musikarar og sjakkmeistrar.

PUBLISERT 5. august 2014

Den svenske psykologen K. Anders Ericsson har hevda at 10 000 timar med målretta trening er det som skil verkeleg store musikarar, sjakkeksperter og idrettsfolk frå dei med meir moderat prestasjonsnivå. Teorien hans har fått stort gjennomslag. 10 000 timar, så blir du ekspert, det er noko alle veit.

No blir teorien utfordra av eit forskarlag under leiing av David Hambrick ved Michigan State University si psykologiavdeling. Dei har samanhalde studiar av sjakkspelarar, som inneheldt opplysingar om nivået på dei beste prestasjonane deira og kor mykje dei hadde trena. Seks relevante studiar (2005–1012) inneheldt data om til saman over 1000 personar.

I snitt forklarar målretta trening 34 % av variansen i sjakk-evner. Stormeisterane i studien hadde trena frå bare 832 timar til heile 24 284 timar. Medan 13 % av dei som bare blei middels gode, hadde trena meir enn snittet blant stormeisterane.

Ein liknande metastudie om musikarar viste at målretta øving sto for 30 % av variansen i musikalske prestasjonar, målt med formelle testar, ekspertvurderingar og rangering. Igjen var det stor variasjon å spora når det gjaldt kva som skulle til for å bli ekspert. Nokre blei kjempegode med moderat øvingsmengd, medan andre trengte langt fleir enn 10 000 timar.

Om øving bare forklarar rundt 30 %, kva anna slår inn? Hambrick og kollegar peikar på startalderen som viktig. «Dette tyder på at det kan finnast ein kritisk periode for å tileigna seg komplekse ferdigheiter,» seier Hambrick ifølge BPS Research Digest. Andre relevante faktorar er intelligens, arbeidshukommelse, personlegdom og genar.

Så står det att å sjå om Hambrick si komplekse forklaring får like stort gjennomslag som Ericsson si enkle har fått.

Kjelde: Hambrick, D. Z. et al. (2013). Deliberate Practice: Is That All It Takes To Become An Expert? *Intelligence*, Volume 45, July–August 2014. Side 34–45.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 8, 2014, side