

Glade folk tenkjer for godt om eigen empati

Forsøkspersonar med godt humør har jamt over for høge tankar og eiga evne til innleving og medkjensle.

PUBLISERT 5. februar 2015

PSY
KOL
OGI

Dette fann Hillary Devlin ved Yale då ho målte snittet på godt humør hos 100 forsøkspersonar og deretter spurte dei kva dei meinte om si eiga evne til empati. Dei 121 sjå fire videoar av folk som fortalde om noko dei hadde opplevd, to negative hendingar og to positive. Deltakarane i studien poengsette sekund for sekund graden av negative eller positive emosjonar dei meinte å observera hjå forteljarane i videoane.

«Dei som var lysast til sinns, vurderte sine eigne observasjonar som meir nøyaktige»

Dei som var lysast til sinns, vurderte sine eigne observasjonar som meir nøyaktige enn det dei meir melankolske i forsamlinga gjorde. Men, samanlikna med forteljarane sine eigne fråsegner om kjenslenivå, viste det seg at dei durstemte personane ikkje var meir treffsikre enn dei meir mollstemte. Tvert om så hadde den glade gjengen større problem med å lesa stemningsnivået i ein video der forteljaren delte opplevingar rundt dødsfallet til ein av foreldra sine, skriv BPS Research Digest.

Dei durstemte var marginalt betre enn dei mollstemte på å lesa små stigingar i glede hos forteljarane, noko som kan bety ei større finkjensle for endringar som fell saman med det dei sjølve har lett for. Men denne finkjensla var ikkje sterk nok til å vega opp for mangelen på inntoning med forteljarane i dei triste videoane. Alt i alt eit viktig memento, ikkje minst for dei som driv med psykologisk forskning der empati blir målt gjennom sjølvrapportering.

Kjelde: Devlin, H. et al. (2014). Not As Good as You Think? Trait Positive Emotion Is Associated with Increased Self-Reported Empathy but Decreased Empathic Performance *PLOS ONE*, 9 (10) DOI: 10.1371/journal.pone.0110470

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 2, 2015, side