

Attribusjon og trivsel

PUBLISERT 1. oktober 2005

Fremveksten av såkalt *positiv psykologi* har bidratt til å vri oppmerksomheten mot hva som er godt og sunt hos mennesker og hvilke betingelser som kan fremme psykisk vekst og fungering. I stedet for å undersøke hvorfor mennesker ikke mestrer tilværelsens utfordringer, spør man heller under hvilke betingelser individer, grupper og organisasjoner klarer seg godt og har fremgang. Ifølge psykologen John Harvey kan kunnskap om hvorfor noe går galt imidlertid også være en linse som gjør at vi klarere kan se hva som skal til for å fremme en positiv utvikling.

Følgende undersøkelse viderefører en lang forskningstradisjon i sosialpsykologien, nemlig hvordan vi i dagliglivet *attribuerer*, det vil si forstår og forklarer andres og egen atferd, og hvilke konsekvenser dette kan ha på godt og ondt for andre og en selv. Attribusjon dreier seg om vår implisitte eller underforståtte dagliglivsteori. Det er snakk om ulike tankemønstre eller måter å tenke på som vi ikke alltid er oss bevisst. Dersom Kari stryker til en eksamen, kan hun mene at forklaringen var at oppgavene i akkurat dette faget, akkurat denne gangen var for vanskelige. Hun benytter her en *ytre* begrunnelse. Forklaringen innebærer dessuten at årsaken til stryken sees som *kortvarig* og at den gjelder dette faget spesielt. Personer som tenker som Kari – benytter ytre, kortvarige og *spesifikke* begrunnelser for egen fiasko – blir sjelden slått ut av motgang. Kristian, imidlertid, tenker at årsaken til at han strøk på sin eksamen var at han er dum (indre årsak), at han er født dum og alltid vil være dum (varig årsak), og at han er dum til alt mulig (generell årsak). Det er innlysende at Kristians måte å tenke på har konsekvenser for både humør og motivasjon for videre skolearbeid. Undersøkelser gjort av blant annet Martin Seligman og hans medarbeidere har dessuten vist at slike tankemønstre kan bidra til utvikling av depresjon.

To australske forskere har nylig gjort en ny og artig vri på forskningen omkring attribusjonsmønstre. De har undersøkt om det påvirker humøret til unge mennesker dersom de forklarer atferden til sine *kamerater* på den ene eller andre måten. Deltakerne i undersøkelsen, som var i 16-årsalderen, ble bedt om skrive ned eksempler på utpreget positiv og negativ atferd hos sine venner. Så ble de bedt om å gi spontane forklaringer på disse positive og negative måtene å oppføre seg på. Disse forklaringene ble analysert med hensyn til om ungdommene hadde benyttet indre eller ytre, kortvarige eller langvarige og spesifikke eller generelle årsaksforklaringer (attribusjoner). Samtidig ba man ungdommene besvare spørreskjemaer om grad av depresjon og ensomhet. To år senere ble de bedt om å fylle ut de samme spørreskjemaene igjen. Forskerne kunne nå studere om tankemønstret ved den første

undersøkelsen hadde noen sammenheng med om de unge personene ble mer eller mindre deprimerte eller ensomme i løpet av de to årene som fulgte.

Det viste seg at de unge som hadde en tendens til å forklare venners atferd som varig («sånn er han alltid») og generell («sånn er han på alle områder eller i alle situasjoner») selv hadde *dårligere* trivsel senere. Det kan også være verdt å påpeke at dette gjaldt enten det dreide seg om begrunnelser for venners positive eller negative atferd. De australske forskerne konkluderer derfor med at det ikke er bra for unge menneskers trivsel dersom de har for vane å benytte tankemønstre som innebærer at andre menneskers oppførsel (f.eks. vise seg feig eller dristig) er noe som er uforanderlig og vedvarende (kanskje medfødt), og noe som vil vise seg i alle situasjoner. Det motsatte av dette tankemønstret er å se en bestemt atferd hos andre som noe som kan forandres med tiden, og som i stor grad er bestemt av situasjonen handlingen fant sted i, og ikke skyldes egenskaper i personen som vil vise seg i alle situasjoner. Sistnevnte tankemønster kan sies å være mer *optimistisk* med hensyn på muligheten for forandring. Forskerne mener at denne måten å tenke på gir bedre trivsel og humør, enn å tenke at atferd og væremåter er noe stabilt og uforanderlig.

Resultatene kan leses på to måter – i tråd med om flasken er halvtom eller halvfull. Funnene viser jo at både dårlig og god trivsel kan følge av to ulike måter å tenke på. De australske forskerne velger å tenke positivt og peker på at psykologisk forskning og praksis faktisk viser at vi selv og våre medmennesker er mer foranderlige og påvirkelige av de situasjoner vi befinner oss i, enn hva enkelte kan ha en tendens til å tro. Derfor mener de at det kan være nyttig å gi unge mennesker mer undervisning i psykologi.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 10, 2005, side