

De eldre hefter seg mindre ved de negative

PUBLISERT 1. november 2004

I de senere år har undersøkelse etter undersøkelse i den vestlige verden gitt den gledelige konklusjon at eldre mennesker gjennomgående har det godt! Etter mange forskeres mening forbløffende godt, i hvert fall hvis man skal tro den typen studier der man ber deltakerne selv opplyse om hvor godt de trives med sin tilværelse.

Det kan selvsagt være en rekke forklaringer på de eldres gjennomgående gode trivsel (det er dessverre også mange unntak), men nå har to psykologer fra California funnet en liten, interessant brikke som kan legges til puslespillet og øke vår forståelse av eldre menneskers gode humør: De eldre hefter seg trolig ikke så mye som de yngre ved det negative i tilværelsen.

Psykologene benyttet seg av en snedig test til å avsløre hva mennesker i en forsøkssituasjon uvilkarlig retter oppmerksomheten mot. Hvis man for eksempel med kort eksponeringstid viser to bilder samtidig på en TV-skjerm, hvilket av bildene er mest egnet til å fange tilskuerens umiddelbare eller uvilkarlige interesse? Det finner man ut ved å avløse de to bildene med et lite lyspunkt på det stedet det ene av de to bildene ble vist. På forhånd har man instruert forsøkspersonen om å trykke på en tast så raskt som mulig så snart man får øye på den lille lyspletten. En rekke undersøkelser har vist at forsøkspersoner trykker raskere når lyspunktet kommer til syne på akkurat det stedet der deres oppmerksomhet like før var blitt fanget av det bildet som åpenbart var mest interessant for dem, og som de derfor hadde heftet seg ved. Dersom lyspletten derimot kommer til syne på det stedet på skjermen der det andre bildet ble vist – altså bildet som ikke fanget deltakernes umiddelbare oppmerksomhet, så tar det litt lengre tid før de får øye på lyspletten og deretter trykker på knappen.

Psykologene fra California satte to grupper av henholdsvis yngre og eldre forsøkspersoner til å kikke på bilder som parvist avbildet henholdsvis et ansikt som uttrykte glede og et ansikt som var trist (surt eller sint). Visningen av de to ansiktene på skjermen skjedde så raskt at forsøkspersonene stort sett bare rakk å rette blikket mot det ene før de forsvant. Straks etter ble det på skjermen vist et lyspunkt, enten på plassen der det glade eller det triste ansiktet var blitt vist.

Dette enkle eksperimentet viste at oppmerksomheten til de yngre deltakerne stort sett ble rettet mot de negative – sure og sinte – ansiktsuttrykkene, mens de eldre deltakerne langt oftere hadde rettet sin uvilkarlige oppmerksomhet mot de «glade ansiktene». Dette kunne man slutte seg til ut fra at de eldre var raskere til å trykke på knappen når lyspunktet kom til syne på det stedet de glade ansiktene var blitt vist like før.

At de eldre faktisk hadde kikket mer på de glade enn på de triste ansiktene gikk også fram av en påfølgende test på gjenkjennelse. Her ble forsøkspersonene vist samtlige ansikter, ett etter ett. Oppgaven var å peke ut hvilke ansikter de kunne kjenne igjen fra den tidligere og meget korte eksponeringen. Det viste seg at de eldre, til forskjell fra de yngre, gjenkjente flere av de positive enn av de negative ansiktene. På denne måten gikk man en ytterligere bekreftelse på at eldre – i motsetning til yngre – gjennomgående hefter seg mer ved glade enn ved triste ansikter.

Andre studier som vi ikke skal gå inn på her, har vist at vårt humør i noen grad kan bli smittet av de ansiktsuttrykk vi ser hos andre. Kanskje kan en liten del av forklaringen på at eldre mennesker gjennomgående har godt humør være at de i større grad enn yngre hefter seg ved positive ansiktsuttrykk hos andre – og kanskje også andre positive opplevelser – når det er flere å velge mellom.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 11, 2004, side