

Distraksjon skaper motvilje

Vi misliker det som distraherer oss, selv om vi ikke er klar over at vi har blitt distrahert.

TEKST

Reidar Ommundsen

Reidar Ommundsen

PUBLISERT 3. november 2007

En tidligere amerikansk undersøkelse fra 2004 hadde som mål å belyse konsekvensene av å bli distrahert i en arbeidsoppgave. I denne undersøkelsen hadde man satt forsøkspersoner (eksperimentgruppen) til å vurdere en av to tegninger som ble fremvist samtidig. Deltakerne skulle bare vurdere den ene av tegningene i hvert par. Selv om deltakerne i denne gruppen uttrykkelig hadde fått beskjed om å se bort fra den andre tegningen i paret – som altså ikke skulle vurderes – må denne «ignorerte» tegningen likevel ha påvirket dem. En påfølgende undersøkelse viste nemlig at tegninger som skulle sees bort fra, ble vurdert klart mer negativt av eksperimentgruppen enn de ble av en kontrollgruppe som ikke hadde fått begge tegningene forevist samtidig. En mulig tolkning av dette funnet var at eksperimentgruppen var blitt distrahert i sitt gjøremål ved at de samtidig måtte se bort fra den andre tegningen.

Denne amerikanske undersøkelsen ga støtet til et nytt eksperiment som tre psykologer fra Nederland nylig har publisert. De tre mente at den nedvurderingen som eksperimentgruppen hadde gjort av de «distraherende» tegningene, skyldtes at deltakerne hadde møtt begge tegningene i paret med samme «kritisk vurderende blikk», og at det kanskje bare var denne kritiske innstiltheten i første fremvisning som smittet over og ga mer nedvurdering i den påfølgende undersøkelsen. For å komme til bunns i denne saken ville de nederlandske forskerne derfor se om man også misliker distraherende påvirkninger der man ikke skal gjøre kritiske vurderinger, men bare løse enkle oppgaver.

Til dette formålet laget de et ark med lange rekker av bokstaver. Disse var utelukkende konsonanter, slik at det ikke oppsto ordlignende sammenhenger mellom bokstavene. For hver forsøksperson var det tale om åtte konsonanter som i løpet av bokstavrekken gikk igjen 50 ganger på tilfeldige steder i rekken, slik at hele rekken besto av 400 bokstaver. Fire av de åtte konsonantene var skrevet med vanlig skrift, mens fire andre var skrevet i kursiv. I første trinn i undersøkelsen skulle forsøkspersonene ganske enkelt skrive en sirkel om de bokstavene som var kursivert. I denne oppgaven kunne bokstavene i vanlig skrift betraktes som «distraherende påvirkninger», og spørsmålet var nå om disse fire konsonantene ville bli dårligere likt i en påfølgende undersøkelse.

Denne ble presentert for deltakerne som en oppgave i å vurdere ulike boksavers estetiske kvaliteter med hensyn på å være første bokstav i en layout til en boktekst. Oppgaven skulle løses ved at deltakerne skulle skåre bokstaver på en skala fra (1) stygt til (9) pent. Bokstavene som skulle vurderes, var nå i større skrift; det var 12 av dem deriblant de tidligere kursiverte bokstavene som de hadde slått sirkler om, så var det de fire bokstavene som forskerne antok hadde distraherert deltakerne tidligere, og endelig fire helt nye bokstaver.

Det viste seg at forsøkspersonene gjennomgående vurderte bokstavene som hadde distraherert dem tidligere, som mindre pene enn de åtte øvrige. Dette kunne ifølge de nederlandske forskerne bare skyldes at distraksjonen hadde skapt en negativ holdning til disse fire bokstavene – en holdning som hadde fått disse til å se «styggere» ut i forsøkspersonenes øyne. Ved å gjenta forsøket med de forskjellige bokstavene, men i ulike roller, kunne forskerne dokumentere at det alltid var når bokstaver fungerte i en distraherende rolle – og uansett hvilke konkrete bokstaver det dreide seg om – at de ble vurdert negativt. Dermed kunne nedvurderingen vanskelig forklares med at et vurderende «kritikerblikk» hadde smittet over og skapt en kritisk forhåndsinnstilling hos forsøkspersonene.

Forklaringen på at vi vurderer ting som distraherer oss, mer negativt, er trolig at det krever litt «mentalt arbeid» å holde det distraherende ute av bevisstheten. En slik mental ignorering kan skape et visst ubehag som så knyttes til det som fremkaller følelsen. Resultatet er at vi kommer til å mislike det som distraherer oss. Dette kan til og med skje uten at vi er oss fullt bevisst at det vi misliker, kan være noe som tidligere har distraherert oss i det vi holde på med.

Rettelse

I forrige nummers Forskningsnytt manglet referansene på saken «Blir søvnen forstyrret av fullmånen? Her kommer de:

Killgore, W.D.S., Balikin, T. J. & Wesensten, N. J. (2006). Impaired decision making following 49 h of sleep deprivation. *Journal of Sleep Research*, 15, 7–13.

Röösli, M., Jüni, P., Braun-Fahrländer, C., Brinkhof, M. W. G., Low, N. & Egger, M. (2006). Sleepless night, the moon is bright: Longitudinal study of lunar phase and sleep. *Journal of Sleep Research*, 15, 149–153.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 11, 2007, side

TEKST

Reidar Ommundsen

Reidar Ommundsen

