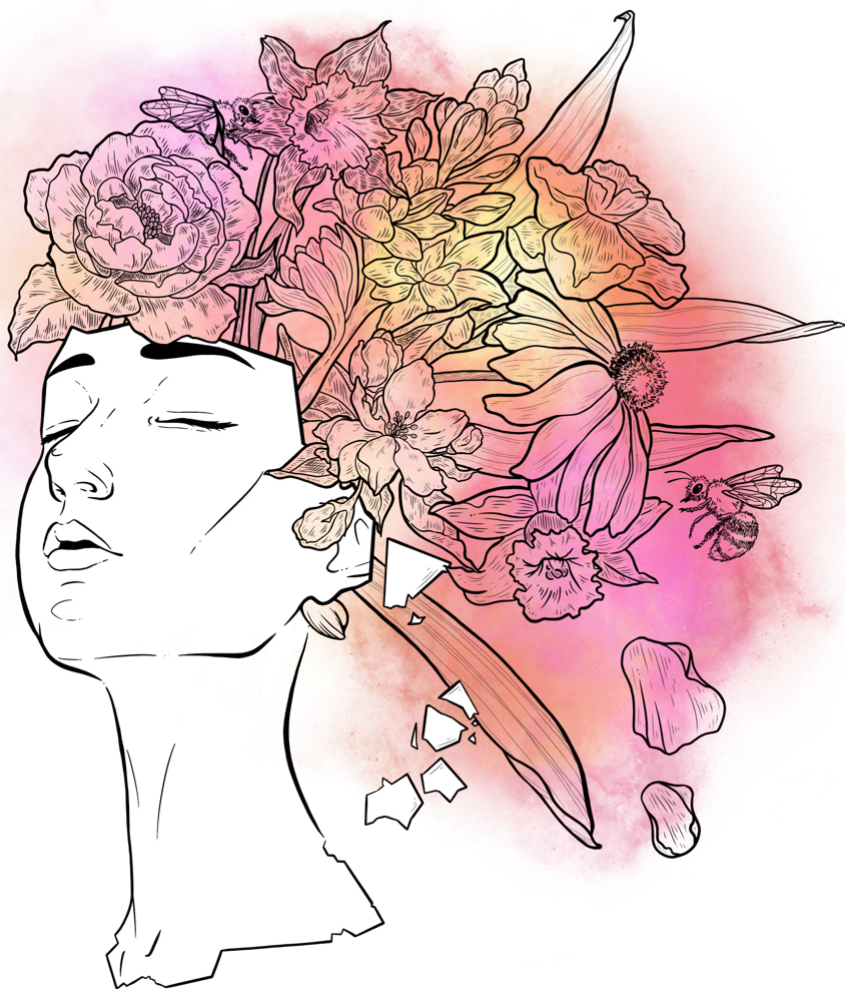


psykologisk | *tidsskrift*



NTNU | 24. ÅRGANG | Nr. 1-2020

Ung og lovende?

Kjære leser,

Uttrykket «ung og lovende» er i utgangspunktet en utelukkende positiv og godt brukt merkelapp om studenter og unge voksne. Som studenter får vi ofte høre at vi har fremtiden foran oss, samtidig får vi også høre at den fremtiden står i fare både fra klimaendringer og utdanningssystemets tilkortkommenheter. Så, hva er det som gjør at vi er ung og lovende, og er vi egentlig det?

I det nye tiårets første *Psykologisk Tidsskrift* har vi lagd en litt annerledes utgave. De faste skribentene og forespurte bidragsyterne har blitt utfordret til å selv definere hva de legger i uttrykket «ung og lovende» ut i fra sine faglige, og til dels personlige, interesser. Jeg skulle gjerne ha anerkjent alle nummerets bidrag i tur og orden. Men velger å trekke frem noen eksempler her og håper at du tar en grundig titt på innholdsfortegnelsen etterpå. Blant annet skriver Psykologspesialist Nina Jakhellen Laugen om undervurderte tjenestetilbud til unge voksne med milde og ensidige hørselstap. Profesjonsstudent Ole Eirik Melsæter setter søvn på dagsorden. Og, førsteamanuensis Erik Søndenaas setter spørsmålsteget ved hvorvidt unge med lettere psykisk utviklingshemming har lovende framtidsutsikter.

Innad i redaksjonen har vi alle noe ulik forståelse av det velkjente uttrykket. Og, vi brukte lang tid på å diskutere hvilke typer tema vi ønsket å ha med i utgaven. Layoutmedarbeider Are Malvik har valgt å fordype seg i hvordan å tilrettelegge for kreativitet i skole og arbeidsliv. Skribent Amalie Fagerland Kalvå har sett på viktigheten av autonomi for anerkjennelse i tilbakemeldinger. Selv har jeg lenge ønsket å få litt idrettspsykologi i tidsskriftet, og med Frode Moens lidenskap for prosessorientert prestasjonskultur ble dette endelig mulig. Med andre ord, denne utgaven er fullspekket med engasjement!

Det eneste som gjenstår nå er for deg å finne frem kaffekoppen og sette deg godt til rette.

God lesing!



Hege Kristine V. Dahlen

Redaktør

- 4 Instituttleders hjørne
Av Ute Gabriel
- 6 Hva skjer på instituttet?
Intervju med Stig Hollup
- 8 Transcranial Direct Current Stimulation - a young and promising intervention for depression?
Artikkel av Espen Lassen og Andreas-René Mostuen
- 16 Sov Godt!
Artikkel av Ole E. Melsæter
- 24 Ung og Lovende med psykisk utviklingshemming?
Artikkel av Erik Søndena
- 30 Ligger klimahåpet i å forstå oss selv først?
Artikkel av Liv Marie Rønhovde
- 35 Hvordan tilrettelegge for kreativitet?
Artikkel av Are Malvik
- 44 Prosessorientert prestasjonskultur - psykologiske faktorer i toppidrett
Intervju med Frode Moen
- 52 Hvorfor er kvinner underrepresentert i lederstillinger?
Artikkel av Sophia Berntzen
- 58 Evnerike elever - faglig sterke eller sosialt sårbare?
Artikkel av Adrian H. Vestøl
- 63 Funksjonshemmet - men bare litt
Artikkel av Nina Jakhelln Laugen
- 69 Tverrfaglig bistand - psykologi og menneskerettigheter i praksis
Artikkel av Hege Kristine N. Dahlen
- 76 Om å bygge oss selv og hverandre gjennom tilbakemeldinger
Bokanmeldelse av Amalie Fagerland Kalvå

Instituttleders hjørne

Ute Gabriel

Institutt for psykologi, NTNU Dragvoll



Vi skriver 2020 og blikket er rettet fremover. Overgangen til et nytt år er samtidig en fin anledning til å gjøre opp status for året som har gått.

Det var stor og tidvis ekstraordinær aktivitet på IPS i 2019. Både ansatte og studenter la ned en formidabel innsats i studieprogramevalueringen, det har vært arbeid med RETHOS (Nasjonale Retningslinjer for Helse- og Sosialfagutdanningene), utvikling av områdeemner og tverrpraksis. Klinikksaken krevde også stor innsats, og som instituttleder var det flott å se hvordan vi sammen med studentene gjorde et solid stykke arbeid som heldigvis endte med at vi fikk beholde internklinikkene våre. Vi har overtatt ansvaret for Nasjonalt fagorgan i psykologi, og har i samarbeid med ILU fått opprettet emnet fagdidaktikk i psykologi.

Hva vil 2020 bringe? Min ambisjon som instituttleder er at vi fortsatt skal levere forskning på høyt nivå og gi god, og forhåpentligvis stadig bedre undervisning og veiledning. I den anledning har jeg lyst til å nevne at førsteamanuensis Ingvild Saksvik-Lehouillier har fått midler fra Diku (Direktoratet for internasjonalisering og kvalitetsutvikling i høyere utdanning) for å undersøke bruken av VR teknologi i undervisning. Et spennende prosjekt som vi ser frem til å følge.

Som mange av dere kanskje vet bevilget Regjeringen 40 millioner til forprosjekt for NTNU Campussamling i 2020. IPS har for lengst etablert et samarbeid med Institutt for psykisk helse (MH-fakultetet) og Divisjon for Psykisk Helsevern, St Olavs Hospital, som er våre fremtidige «samboere» i Senter for Psykisk



Helse på Øya. Selv om det er mange år til flyttingen er en realitet, vil forberedelsene fortsette i 2020.

Første februar 2020 trer RETHOS (Nasjonale Retningslinjer for Helse- og Sosialfagutdanningene) forskriften i kraft. Selv om forskriften gjelder for studenter som tas opp f.o.m. 2021-2022, vil implementeringen av forskriften starte i inneværende år. Profesjonsstudiet må revideres i tråd med RETHOS, eksempelvis må det lages læringsutbyttebeskrivelser for alle emner. Vi kommer samtidig til å revidere bachelorprogrammet vårt.

Nytt av året er også at gutter som søker profesjonsstudiet får ett kjønnspoeng, og vi er spent på hvordan det slår ut. Jeg vil i den anledning takke for innsatsen mange av dere legger ned for å bidra til at nye studenter trives på studiet og i byen, og jeg håper at også årets nye studenter vil føle seg velkommen på IPS.

Hva skjer på instituttet?



Stig Arvid Hollup, førsteamanuensis i biologisk psykologi

- Hva har du forsket på i det siste, og hva har du funnet?

Jeg forsker på personer som er diagnostisert med fibromyalgi, en tilstand karakterisert av uforklart kronisk smerte, fatigue og søvnforstyrrelser. Dette gjelder helst kvinner, da ca. 90% av våre pasienter er kvinner. Hos menn kalles ofte denne smertetilstanden kronisk smertelidelse, selv om dette ikke er helt svart-hvitt.

Det er viktig med riktig måleverktøy for å kunne identifisere hvor problemet lig-

ger når det ikke er snakk om en fysisk skade som fører til smerte, men heller det vi tror er feilaktige smerteminner. Dermed må vi gå løs på hjernen og undersøke den for å klare å finne en bedre behandling for personer med fibromyalgi. Kanskje den største utfordringen er at tilstanden handler om *uforklart* smerte. Dette har gjort at vi ønsker å gjøre diagnostisering mer presis, og vi jobber med elektroencefalografi (EEG) for å identifisere biomarkører og avvik i hjerneaktivitet som kan hjelpe oss å forklare smertene.

Dermed ønsker vi også å utvikle et verktøy som kan brukes i differensialdiagnostisk, slik at vi kan vurdere symptomer og forklaringer på en bedre måte, unngå feildiagnostisering, gjøre diagnostisering både enklere og mer presis, og tilby en mest mulig lindrende behandling for pasienter med fibromyalgi.

Jeg jobber med bachelorstudenter og med profesjonsstudenter, hvor vi i førstnevnte gruppe gjør undersøkelser av effekten ved neurofeedbacktrening (NFT), og i sistnevnte gruppe jobber vi med transkranial likestrømsstimulering, eller Transcranial Direct Current Stimulation (tDCS). Tidligere har tDCS blitt brukt i behandling av pasienter med generelle kroniske smerter, men jeg tør påstå at vi muligens er de første på verdensbasis som undersøker effekten av NFT i behandling av pasienter med fibromyalgi.

NFT er en frekvensbasert nevrotterapi, og i løpet av dette vårsemesteret skal jeg og mine bachelorstudenter se på EEG-målinger av hjerneaktivitet hos pasienter med fibromyalgi før og etter neurofeedback trening. Ved tDCS setter vi en elektrode på skalpen for å gi litt strøm, og så langt ser det ut som at strømstimuleringen ved tDCS hjelper med å endre eller å slette smerteminnene vi mener kan ligge til grunn for fibromyalgi. NFT bidrar til å redusere følelsen av fatigue eller utslitthet som pasienter med fibromyalgi opplever.

Foreløpig ser det ut som at vi har funnet en intervensjon som lindrer smerteopplevelsen betydelig for pasienter med fibromyalgi, i form av en kombinasjon av NFT og tDCS, noe som er veldig spesielt og spennende.

- Hvorfor har du forsket på dette?

For personer diagnostisert med fibromyalgi finnes det i dag så godt som ingen behandling eller tilbud. Dette er en tilstand som skaper en

stor utfordring i hverdagen for disse individene, spesielt når de ikke blir hørt, og at symptomer kan føre til arbeidsuførhet.

Forskningen på fibromyalgi har vi drevet med i bortimot 10 år, innimellom andre prosjekter og undervisning selvsagt, men fokuset har alltid vært å kunne tilby en behandling med mest mulig lindring for pasienter. Dette lykkes vi med i større grad for hver gang vi kjører nye studier, noe som gjør at vi stadig kan gi bedre tilbud til pasienter. Det føles meningsfullt når vi oppnår gode resultater, og det er veldig givende å kunne bidra til at pasienter kan bli arbeidsføre igjen og oppleve en bedre livskvalitet.

- Hva skal du jobbe med fremover?

Det vi holder på med nå kan vi kalle tredje runde med utprøving av intervensjon, hvor de to første ikke viste noen stor effekt. Vi rekrutterer foreløpig omtrent 15 personer i to grupper med enten NFT eller tDCS, og til slutt prøves en kombinasjon av disse. Med ca. 3-6 måneders oppfølging går vi for hver pasient gjennom en pre-test, 15 behandlingsrunder, og til slutt en post-test.

Selv om dette er tidkrevende arbeid, er det så klart viktig å få forsket på en tilstand som fibromyalgi, hvor behandlingstilbudene ikke nødvendigvis tar tak i selve smerteopplevelsen. Spesielt med tanke på den store utfordringen den er. Intervensjonen vi benytter oss av er i seg selv ikke ny, men heller gammel, men den er ikke like kjent i Norge som internasjonalt. Dermed ønsker vi å få forsket mer, publisert våre resultater og få formidlet våre funn gjennom flere kanaler.

Forskning er jo alltid et kontinuerlig arbeid, slik at vi i fremtiden kommer til å gjøre flere små justeringer ved denne intervensjonen, for eksempel ved å øke antall deltakere for å få en sterkere statistisk styrke og å forbedre tilbudet om behandling og lindring av symptomer ved fibromyalgi.

Transcranial Direct Current Stimulation

– the rejuvenation of a promising intervention for depression?

Espen Lassen & Andreas-René Mostuen



Espen Lassen studerer klinisk psykologi ved NTNU. Han er vikar for Lade Behandlingssenter, og jobber som seminarkoordinator i kognitiv og biologisk psykologi ved Institutt for Psykologi, NTNU. Andreas-René Mostuen studerer også klinisk psykologi ved NTNU. Han har vært studentassistent i diverse emner og er spesielt interessert i nevropsykologi.

Background and introduction

Major Depressive Disorder (MDD) is one of the most common psychiatric disorders (Kessler et al., 2003), and is projected to be the second leading prevalent of disease worldwide, following HIV and AIDS in 2030 (Mathers & Loncar, 2006). More than 16% of the population is expected to experience at least one episode of MDD in their lifetime (Levine et al., 2014). The prevalence of depression among adults is estimated to be 3-6%, and the number of individuals needing treatment for MDD is expected to increase in the years to come (NICE, 2011). MDD is also associated with an elevated risk of suicide (Nolen-Hoeksema, 2014). The morbidity of MDD is especially troubling, seen in light of increasing suicide rates among young individuals (< 29 years) in Norway the last five years (Folkehelseinstituttet, 2019).

The current treatment options for MDD have proved to be effective, but not all patients respond to treatment. Furthermore, some experience side effects and others relapse back into depression. In addition to the suffering of individuals, MDD constitutes a significant societal and economic burden. Thus, it is essential to develop safe, high-quality, effective, and cost-effective treatment options for MDD. There is a

growing body of preliminary evidence, including randomized controlled trials, meta-analyses and reviews, documenting the efficacy of the neuromodulatory method transcranial direct current stimulation (tDCS) in treating MDD (Loo et al., 2018; Mutz, Edgcumbe, Brunoni & Fu, 2018). Furthermore, tDCS' cost- effectiveness, estimated to 200 USD per unit (The Brain Stimulator, 2019), and apparent lack of significant side effects are noteworthy.

This paper will summarize challenges with current treatment options for MDD, briefly explain what tDCS is, and review the literature on tDCS as an alternative treatment of MDD. What is the clinical effect of tDCS in treating MDD? Is tDCS a viable intervention for bringing patients suffering from MDD into a therapeutic window where conversational therapy may be more fruitful?

Perspectives on depression

MDD is a mood disorder lasting for two weeks or more (American Psychiatric Association, 2013). Cardinal symptoms include: 1) depressed mood, and loss of interest and pleasure (anhedonia), 2) changes in appetite, libido, sleep and activity level, 3) thoughts and feelings of guilt, hopelessness and worthlessness, and 4) psychomotor retardation or agitation (Nolen-Hoeksema, 2014). The manifestation of the illness is divided into various distinct subtypes. The number and severity of symptoms, as well as the extent of impaired normal functioning, determine the overall severity of MDD (NICE, 2011).

We recognize psychopathology, and hence MDD, as the result of interaction between multiple biopsychosocial factors (Kupfer, Frank, & Phillips, 2012). Although not exhaustive, following are some examples of such neurobiological factors. Psychosocial factors are beyond the scope of this paper.

MDD appears to be a polygenic trait, influenced by multiple genes and environmental factors, each having small effect sizes on the development of MDD (Collins & Sullivan, 2013; Nolen-Hoeksema, 2014). Neurobiologically, the disease is associated with defects in a distinct medial prefrontal network, containing nodes serving as convergence zones between prefrontal-, cortical-, and subcortical networks (Price & Drevets, 2012). The medial prefrontal network is essential in emotional processing and regulation. Furthermore, the monoamine hypothesis, involving deficits in the diffuse modulatory systems' secretion of the neurotransmitters serotonin, dopamine and norepinephrine, is commonly implicated in MDD (Bear, Connors, & Paradiso, 2015). Recently, there has been an interest in autoimmune disease and infections as risk factors for the disease (Benros et al., 2013)

Challenges in the current treatment of MDD

Traditionally, moderate to severe MDD is treated with conversational psychotherapy combined with antidepressant medication. Several forms of structured psychotherapy are effective in treating and preventing relapses of MDD (Nysæter & Walvig, 2016), with cognitive-behavioral therapy (CBT) being the most empirically validated (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006). Yet, recovery rates are only 40-58% (Dimidjian et al., 2006), with 40-60% relapsing within 2 years (Hollon, Stewart, & Strunk, 2006; Vittengl, Clark, Dunn, & Jarrett, 2007). Another challenge in treating patients with severe MDD is the lack of responsiveness to psychotherapy, due to the severity of the associated symptoms (Abbott, Zisk, Bounoua, Diamond & Kobak, 2019)

A recent systematic review highlights significant treatment effects of antidepressant medication on MDD (Gartlehner et al., 2017). However, only 25-69% of patients appear to



Illustrasjons-
bilde:
Pixabay

respond to antidepressant medication (Parker, Crawford, & Hadzi-Pavlovic, 2008). In addition, bothersome side effects are common (Wilson & Mottram, 2004), and the latency of weeks to months from start of treatment to the antidepressant effect occurs, commonly result in excessive morbidity and increased risk for suicidal behavior (Machado-Vieira et al., 2010). If the condition is severe enough or the need for immediate relief is present, electroconvulsive therapy (ECT) is often considered. Although highly effective, at least for six months following intervention (Greenhalgh, Knight, Hind, Beverley, & Walters, 2005), ECT have significant adverse effects (NICE, 2003). Repetitive transcranial magnetic stimulation (rTMS) is shown to be a valuable clinical tool, especially as an intervention for treatment-resistant depression (Chail, Saini, Bhat, Srivastava, & Chauhan, 2018). No serious side effects have been reported so far, but the specific predictors of response to rTMS is yet to be established (Kar, 2019).

Another challenge is the substantial number of patients failing to achieve remission from MDD, a condition known as treatment resistant depression (Rush et al., 2006). Additionally, patients requiring numerous treatment methods have lower remission rates than patients responding to their first treatment.

What is transcranial Direct Current Stimulation?

It is a non-invasive instrument that delivers continuous weak electrical stimulation to a specific area of the brain, though a wider area of the brain is affected. The goal is to create a localized closed loop of electrical current using a positive electrical pole, called the anode, and a negative electrical pole, called the cathode (Nitsche, Kuo, Paulus & Antal, 2015). The stimulation does not directly cause neurons to fire, but instead increases the probability of them firing spontaneously (Borrione, Moffa, Martin, Loo & Brunoni, 2018). In effect, tDCS induces neuromodulation, which may result in lasting

changes to the brain's function and structure (Bear, Connors, & Paradiso, 2015).

As MDD appears to involve dysfunction in structures such as the medial frontal network, inducing neuromodulation in the affected areas may represent a large step towards a more effective treatment option (Price & Drevets, 2012).

The current status of tDCS as a potential intervention for MDD

Many studies have found tDCS to be effective in treating MDD. A meta-analysis by Mutz et al. (2018) reported that tDCS (compared to sham stimulation) was associated with significant improvement in both response and remission rates. These effects were 4.17 times greater for response rates, and 2.88 times greater for remission rates. However, a subgroup analysis indicated the instrument to be ineffective against treatment resistant depression, a finding supported by another meta-analysis (Meron, Hedger, Garner & Baldwin, 2015). In addition, a meta-analysis by Donde and colleagues (2017) on the treatment of bipolar disorder found that tDCS reduced depressive symptoms. Importantly, these effects were seen already within 1 week of the intervention and persisted after the patients finished treatment. The conclusions were maintained after controlling for lack of statistical power due to small sample sizes. As a result, tDCS shows potential in treating both unipolar- and bipolar depression. However, it should be noted that there was no available data to examine active- versus sham-stimulation, nor to examine tDCS compared to other interventions.

Other strengths of tDCS in treating MDD have been explored as well. The instrument may improve cognitive faculties such as attention, processing speed, cognitive control and emotional recognition in patients with depres-

sion (Bennabi & Haffen, 2018). Other studies have looked on how tDCS affect other treatment options. One study focused on the duration of antidepressant effects after tDCS treatment, and its relation to relapse in depressive patients. The study involved weekly sessions for three months after patients had received an acute treatment course. Treatment was then changed to bi-weekly and continued for another three months. The results suggest a lasting benefit of at least weekly interventions (Martin et al., 2013). In effect, tDCS could be used best as a means of preventing relapse while patients receive other psychological treatment.

Furthermore, other meta-analyses and systematic reviews underline the safety and tolerability of the treatment, and fail to find moderate to severe side effects (Borrione, Moffa, Martin, Loo, & Brunoni, 2018; Matsumoto & Ugawa, 2017; Meron et al., 2015; Moffa et al., 2017; Mutz, Edgcumbe, Brunoni, & Fu, 2018).

However, recent meta-analyses and reviews have reported inconsistent findings, casting doubt on the efficacy of tDCS in treating MDD (Borrione et al., 2018; Yokoi, Narita, & Sumiyoshi, 2018). Effect sizes have been modest, in some studies even negative. The inconsistent results might be due to methodological issues. Many studies have been underpowered due to small sample sizes, and treatment procedures and sample characteristics vary between studies (Meron et al., 2015). Hence, tDCS may be effective in treating MDD, but much work still remains to understand the instrument's clinical potential (Borrione et al., 2018; Bennabi & Haffen, 2018).

As for treatment procedures, an expert panel review of the clinical evidence published up until 2016 have taken steps towards establishing a more coherent set of procedures (Lefaucheur, 2017). While they could not give

'Level A' recommendation for the use of tDCS in treating MDD, indicating definite efficacy, it was given a 'Level B' recommendation, indicating probable efficacy. The recommended treatment parameters for MDD included a current of 2 mA lasting for 20–30 minutes. Additionally, treatment should consist of a minimum of 10 sessions with the anode placed above the left dorsolateral prefrontal cortex and the cathode above the right supra-orbital region (Lefaucheur, 2017).

In addition to the effects of stand-alone tDCS, another topic of discussion is whether it could be used to supplement other interventions. Some meta-analyses, like the one by Donde and colleagues (2017), supports combining interventions when treating bipolar depression, for example using tDCS in parallel with rTMS. However, a meta-analysis by Meron and colleagues (2015) found that antidepressant medication and cognitive control training had a negative impact on the effect of tDCS' in treating MDD.

Despite these discouraging findings, a recent pilot study by Martin and colleagues (2018) looked at combining tDCS with Cognitive Emotional Training (CET), which focuses on emotional regulation in depression. As one problem facing tDCS is its reduced antidepressant effect for patients with medication resistance, combining the instrument with CET might bypass this limitation. The medication resistant patients in the study received treatment lasting six weeks, consisting of both tDCS and CET three times a week. The researchers concluded that the combination had a significant antidepressant effect resulting in 41% of patients responding to treatment (Martin et al., 2018). The authors go on to speculate that augmenting tDCS with other interventions might improve the effect of the treatment in medication resis-

tant patients. Perhaps it may result in a truly biopsychosocial treatment for MDD.

Potential neural mechanisms of action

What are the neural mechanisms of action that might lead to the observed antidepressant effect of tDCS? How neurons are affected by stimulation depends on the polarity of the electrodes, thereby either enhancing neural excitability and activity, or reducing it (Borrione et al., 2018). MDD has been observed to involve hypometabolism in the left dorsolateral prefrontal cortex and right prefrontal hyperfunction. Hence, targeting these areas may alleviate some of the symptoms or neural abnormalities associated with depression (Bennabi & Haffen, 2018).

The core of tDCS is that the instrument facilitates the brain's inherent plasticity towards normalization of the organ. Such changes are achieved through long-term potentiation and long-term depression, which are activity-dependent alterations in the physiology and anatomy of synapses (Bear et al., 2015).

Summary and conclusion

This paper presents literature showing tDCS to be a promising intervention for patients suffering from MDD. Among the instrument's strengths are the swift antidepressant effect (compared to antidepressant medication), the lack of considerable side effects, and its cost-effectiveness. Additionally, preliminary research suggests tDCS to be a viable add-on intervention, increasing the efficacy of psychotherapy. However, there are some contradictory findings, so much work still remains. Future research needs to establish specific predictors for treatment outcome, in order to utilize the clinical potential of tDCS. Such predictors might be characteristics of the patient, the subtype and severity of the disorder, and specific intervention procedures.

References

- Abbott, C. H., Zisk, A., Bounoua, N., Diamond, G. S., Kobak, R. (2019). Predicting Patterns of Treatment Response and Outcome for Suicidal and Depressed Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(9), 897-906 <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.12.013>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5 ed.). Washington, DC: Author.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2015). *Neuroscience: Exploring the Brain* (4 ed.). Philadelphia, U.S.: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bennabi, D., & Haffen, E. (2018). Transcranial Direct Current Stimulation (tDCS): A Promising Treatment for Major Depressive Disorder? *Brain Sciences* 8(5), 81. <https://doi.org/10.3390/brainsci8050081>
- Benros, M. E., Waltoft, B. L., Nordentoft, M., Østergaard, S. D., Eaton, W. W., Krogh, J., & Mortensen, P. B. (2013). Autoimmune diseases and severe infections as risk factors for mood disorders: a nationwide study. *Jama psychiatry*, 70(8), 812-820. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.1111>
- Borrione, L., Moffa, A. H., Martin, D., Loo, C. K. & Brunoni, A. R. (2018). Transcranial direct current stimulation in the acute depressive episode: a systematic review of current knowledge. *The journal of ECT*, 34(3), 153-163. <https://doi.org/10.1097/YCT.0000000000000512>
- Brunoni, A. R., Moffa, A. H., Sampaio-Junior, B., Borrione, L., Moreno, M. L., Fernandes, R. A., . . . Razza, L. B. (2017). Trial of electrical direct-current therapy versus escitalopram for depression. *New England Journal of Medicine*, 376(26), 2523-2533. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1612999>
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, 26(1), 17-31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Chail, A., Saini, R. K., Bhat, P., Srivastava, K., & Chauhan, V. (2018). Transcranial magnetic stimulation: A review of its evolution and current applications. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(2), 172. <https://doi.org/10.4103/ipj.ipj.88.18>
- Collins, A. L., & Sullivan, P. F. (2013). Genome-wide association studies in psychiatry: what have we learned? *The British Journal of Psychiatry*, 202(1), 1-4. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.117002>
- Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S., Schmaling, K. B., Kohlenberg, R. J., Addis, M. E., . . . Gollan, J. K. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(4), 658. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.4.658>
- Donde, C., Amad, A., Nieto, I., Brunoni, A. R., Neufeld, N. H., Bellivier, F., . . . Geoffroy, P.-A. (2017). Transcranial direct-current stimulation (tDCS) for bipolar depression: a systematic review and meta-analysis. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 78, 123-131. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2017.05.021>
- Folkehelseinstituttet. (2019). Dødsårsaksregisteret – statistikbank. <http://statistikbank.fhi.no/dar/> (accessed January 12, 2020).
- Gartlehner, G., Wagner, G., Matyas, N., Titscher, V., Greimel, J., Lux, L., . . . Lohr, K. N. (2017). Pharmacological and non-pharmacological treatments for major depressive disorder: review of systematic reviews. *BMJ open*, 7(6), e014912. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014912>
- Greenhalgh, J., Knight, C., Hind, D., Beverley, C., & Walters, S. (2005). Clinical and cost-effectiveness of electroconvulsive therapy for depressive illness, schizophrenia, catatonia and mania: systematic reviews and economic modelling studies. *Health Technology Assessment*, 9(9), 1-156.
- Hollon, S. D., Stewart, M. O., & Strunk, D. (2006). Enduring effects for cognitive behavior therapy in the treatment of depression and anxiety. *Annu. Rev. Psychol.*, 57, 285-315. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190044>
- Kar, S. K. (2019). Predictors of Response to Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation in Depression: A Review of Recent Updates. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 17(1),

25. <https://doi.org/10.9758/cpn.2019.17.1.25>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., . . . Wang, P.S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Jama*, 289(23), 3095-3105. <https://doi.org/10.1001/jama.289.23.3095>
- Kupfer, D. J., Frank, E., & Phillips, M. L. (2012). Major depressive disorder: new clinical, neurobiological, and treatment perspectives. *The Lancet*, 379(9820), 1045-1055. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60602-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60602-8)
- Levine, M. E., Crimmins, E. M., Prescott, C. A., Phillips, D., Arpawong, T. E., & Lee, J. (2014). A polygenic risk score associated with measures of depressive symptoms among older adults. *Biodemography and social biology*, 60(2), 199-211. <https://doi.org/10.1080/19485565.2014.952705>
- Lefaucheur, J. P., Antal, A., Ayache, S., S., Benninger, D., H., Brunelin, J., Cogiamanian, F., Cotelli, M., De Ridder, D., Ferrucci, R., Langguth, B., Marangolo, P., Mylius, V., Nitsche, M. A., Padberg, F., Palm, U., Poulet, E., Priori, A., Rossi, S., Sackellmann, M., Vanneste, S., Ziemann, U., Garcia-Larrea, L., & Paulus, W. (2017). Evidence- based guidelines on the therapeutic use of transcranial direct current stimulation (tDCS). *Clinical Neurophysiology*, 128(1), 56-92. <https://doi.org/10.1016/j.clinph.2016.10.087>
- Loo, C. K., Husain, M. M., McDonald, W. M., Aaronson, S., O'Reardon, J. P., Alonzo, A., . . . Mohan, A. (2018). International randomized-controlled trial of transcranial Direct Current Stimulation in depression. *Brain stimulation*, 11(1), 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.brs.2017.10.011>
- Machado-Vieira, R., Baumann, J., Wheeler-Castillo, C., Latov, D., Henter, I., Salvatore, G., & Zarate, C. (2010). The timing of antidepressant effects: a comparison of diverse pharmacological and somatic treatments. *Pharmaceuticals*, 3(1), 19-41. <https://doi.org/10.3390/ph3010019>
- Martin, D. M., Alonzo, A., Ho, K.-A., Player, M., Mitchell, P. B., Sachdev, P., & Loo, C. K. (2013). Continuation transcranial direct current stimulation for the prevention of relapse in major depression. *Journal of affective disorders*, 144(3), 274-278. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.10.012>
- Martin, D., Teng, J., Lo, T., Alonzo, A., Goh, T., Iacoviello, B., . . . Loo, C. (2018). Clinical pilot study of transcranial direct current stimulation combined with Cognitive Emotional Training for medication resistant depression. *Journal of affective disorders*, 232, 89-95. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.021>
- Mathers, C. D., & Loncar, D. (2006). Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS medicine*, 3(11), e442. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>
- Meron, D., Hedger, N., Garner, M., & Baldwin, D. S. (2015). Transcranial direct current stimulation (tDCS) in the treatment of depression: systematic review and meta- analysis of efficacy and tolerability. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 46- 62. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.07.012>
- Mutz, J., Edgumbe, D. R., Brunoni, A. R., & Fu, C. H. Y. (2018). Efficacy and acceptability of non-invasive brain stimulation for the treatment of adult unipolar and bipolar depression: a systematic review and meta-analysis of randomised sham-controlled trials. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 291-303. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.015>
- NICE. (2011). Depression in adults. <https://www.nice.org.uk/guidance/qs8/resources/depression-in-adults-pdf-58302785221> (accessed January 7, 2020).
- NICE. (2003). Guidance on the use of electroconvulsive therapy. <https://www.nice.org.uk/guidance/ta59/resources/guidance-on-the-use-of-electroconvulsive-therapy-pdf-2294645984197> (accessed January 7, 2020).
- Nitsche, M. A., Kuo, M.-F., Paulus, W., & Antal, A. (2015). 'Transcranial direct current stimulation: protocols and physiological mechanisms of action. Textbook of Neuromodulation: Principles, Methods and Clinical Applications, eds H. Knotkova and D. Rasche (New York, NY: Springer-Verlag), 101-111.
- Nolen-Hoeksema, S. (2014). *Abnormal Psychology* (6 ed.). OH, United States: McGraw-Hill Education.
- Nysæter, T. E., & Walvig, H.-J. (2016). Stemningslidelser. In R. Hagen & L. E. O. Kennair (Eds.), *Psykiske lidelser* (pp. 122-139). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Parker, G., Crawford, J., & Hadzi-Pavlovic, D. (2008). Quantified superiority of cognitive behaviour

- therapy to antidepressant drugs: a challenge to an earlier meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(2), 91-97. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2008.01196.x>
- Pavlova, E. L., Menshikova, A. A., Semenov, R. V., Bocharnikova, E. N., Gotovtseva, G. N., Druzhkova, T. A., . . . Guekht, A. B. (2018). Transcranial direct current stimulation of 20-and 30-minutes combined with sertraline for the treatment of depression. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 82, 31-38. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2017.12.004>
- Price, J. L., & Drevets, W. C. (2012). Neural circuits underlying the pathophysiology of mood disorders. *Trends in cognitive sciences*, 16(1), 61-71. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.12.011>
- Rush, A. J., Trivedi, M. H., Wisniewski, S. R., Nierenberg, A. A., Stewart, J. W., Warden, D., . . . Lebowitz, B. D. (2006). Acute and longer-term outcomes in depressed outpatients requiring one or several treatment steps: a STAR* D report. *American Journal of Psychiatry*, 163(11), 1905-1917.
- The Brain Stimulator. (2020). The brain stimulator v3.0 Deluxe tDCS kit. <https://thebrainstimulator.net/product/brain-stimulator-v3-deluxe-tdcs-kit/> (Accessed January 24, 2020).
- Vittengl, J. R., Clark, L. A., Dunn, T. W., & Jarrett, R. B. (2007). Reducing relapse and recurrence in unipolar depression: a comparative meta-analysis of cognitive- behavioral therapy's effects. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(3), 475. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.3.475>
- Wilson, K., & Mottram, P. (2004). A comparison of side effects of selective serotonin reuptake inhibitors and tricyclic antidepressants in older depressed patients: a meta- analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(8), 754-762. <https://doi.org/10.1002/gps.1156>
- Yokoi, Y., Narita, Z., & Sumiyoshi, T. (2018). Transcranial direct current stimulation in depression and psychosis: a systematic review. *Clinical EEG and neuroscience*, 49(2), 93-102. <https://doi.org/10.1177/1550059417732247>

Sov godt

Ole E. Melsæter



Ole Eirik Melsæter er i sitt åttende semester ved profesjonsstudiet i psykologi, NTNU (og har skrevet flere semesteroppgaver om søvn).

Søvn er sannsynligvis den ene aktiviteten du bruker mest tid på i ditt liv, men vet du egentlig hvorfor? Du har kanskje erfart hvor treg du kan bli om du ikke sover en natt, men hva skjer om en sover bare litt mindre enn anbefalt? Hvor mye bør du egentlig sove hver natt? I denne artikkelen vil du se at svarene på disse spørsmålene kan være både bekymrende og vanskelig å finne. Men mist ikke motet. Avslutningsvis gir jeg en aktuell løsning for en eventuell søvn-mangel, som muligens trosser hva du har hørt av søvnråd.

Hvorfor sover vi?

Du har nettopp fått ditt første barn. Du er fortsatt på sykehuset. Legen kommer inn på rommet og sier: «Gratulerer! Du har fått en sunn og frisk gutt. Vi har fullført en rekke tester og alt ser ut til å være helt fint.» Legen smiler betryggende og begynner å gå mot utgangen. Rett før legen forsvinner ut døra stopper hun, snur seg og sier: «Det er bare én ting. Ditt barn vil regelmessig falle inn i en tilstand som ligner koma. Til tider kan det til og med se ut som barnet har dødd. Mens barnet ligger stille, vil barnets tanker ofte bli fylt med ville hallusinasjoner. Denne tilstanden vil være tilfellet for omtrent 16 timer i døgnet, men vil reduseres til omtrent 8 timer når barnet blir voksent. Jeg har forresten ingen definitive svar på hvorfor han gjør det. Lykke til!»

Dersom du er som folk flest, vil du bruke omtrent en tredjedel av din eksistens i denne ubevisste og hvilende tilstanden kalt søvn. Men hvorfor sover vi? «Finner du ut av det, har du nok en Nobelpris i vente» (Engstrøm & Kallestad, 2019). Dette var svaret jeg fikk da jeg spurte forsker og psykologspesialist Håvard Kallestad det samme spørsmålet på et foredrag om søvnmangel. Men, i tråd med søvnforsker Matthew Walkers resonnement, ligger utfordringen kanskje ikke så mye i svaret som i spørsmålet. Å spørre «hvorfor sover vi?» impliserer at det eksisterer kun én funksjon ved søvn, noe som ser ut til å være langt fra sannheten (Walker, 2017, s. 6).

I et forsøk på å vinne Nobelprisen, kan en ty til evolusjonsteori. Men dette bygger bare mer på mystikken, hvor søvn kan se ut til å være det rareste biologiske fenomen. Når en sover kan en ikke samle mat, kan ikke sosialisere seg og en kan ikke reproducere. Søvn gjør en også sårbar for eksterne trusler, som rovdyr. Med slike argumenter tatt i betraktning, bør det heller foreligge et sterkt evolusjonært press for å unngå fremkomsten av søvn slik vi kjenner den. Dette er fint oppsummert av Allan Rechtschaffen (1971): «If sleep does not serve an absolute vital function, then it is the biggest mistake the evolutionary process ever made» (s. 88). Likevel har søvn vedvart som en essensiell del av menneskers eksistens. Dette bør indikere at det foreligger fenomenale fordeler som overveier alle åpenbare svakheter ved å innta denne tilstanden så ofte som vi gjør.

Til min kjennskap eksisterer det ingen universell konsensus omkring hvorfor vi sover. Hva som imidlertid kan regnes som bra med en manglende konsensus, er den blomstrende teoribyggingen og testingen som stammer fra dette fraværet. Vi står derfor i dag med et arsenal av levedyktige teorier. Disse teoriene hevder

blant annet at vi sover for å konsolidere minner (Born & Wilhelm, 2012; Cohen, Pascual-Leone, Press & Robertson, 2005), bearbeide følelser (Cartwright, Agargun, Kirby & Friedman, 2006; Cartwright, Luten, Young, Mercer & Bears, 1998) og for å gjøre en hjernevask utført av det glymfatiske system, kroppens nattlige ryddekorps (Engstrøm & Kallestad, 2019; Jessen, Munk, Lundgaard & Nedergaard, 2015; Xie et al., 2013). Teorier som disse ser ut til å representere grensen for hvor langt forskningen har kommet i et forsøk på å produsere et konkret svar. Samtidig eksisterer det en nærliggende tematikk som er minst like relevant, og som står flere nært: *delvis søvndeprivasjon*. For mens svaret for hvorfor vi sover ikke er helt klart, er det snarere tydelig hva som skjer om vi ikke gjør det.

Hvorfor sove nok

I dette tidseffektive og konkurransepregede samfunnet er det ikke lenger tilstrekkelig å være smart – man må alltid bli *smartere*. I den påkrevde innsats for å vinne de privilegerte posisjoner vi ser oss verdig, er det kanskje ikke så rart at vi kan observere *flink pike*-syndromets fremrykk og at søvntid blir ofret blant konkurrerende aktiviteter. Den kortsiktige gevinsten ved flere våkentimer kan appellere til mange, noe som illustreres med følgende tankeeksperiment. La oss si at du er 22 år gammel. Med Norges forventet levealder på 82 år kan du forvente å ha omtrent 60 år igjen å leve (United Nations DESA Population Dynamics, 2019). Med 8 timer søvn per døgn vil 20 av disse årene tilsynelatende forsvinne. Hva om du i stedet sov 6 timer per døgn? Det ville gi deg så mye som 5 år eller 43 830 timer ekstra i våken tilstand. Med utgangspunkt i Malcolm Gladwells (2008) 10.000-timers regel, kan du med disse ekstra timene bli en *ekspert* på ytterligere 4 områder i løpet av ditt liv. Om en i stedet tar utgangspunkt i Den Europeiske



Illustrasjon: Marianne Aronsen Bjørseth

Komité sitt estimat på 1.500-1.800 timer skolearbeid per skoleår (Publications Office of the European Union, 2015), er disse ekstra timene, i beste fall, ekvivalent med nesten 30 år effektiv skolegang. Men er det virkelig så enkelt at vi bare kan sove færre timer? Hva er prisen når kroppen frarøves en del av nattesøvnen?

Kognitive svekkelser er de mest åpenbare og øyeblikkelige negative konsekvenser av søvndeprivasjon. Du ville trolig ikke satt deg i en bil dersom sjåføren meddelte at han var smått beruset. Hva om vedkommende i stedet sa at han ikke hadde sovet de siste 18 timene? En

studie fant at selv med god hvile i forkant, ville 17-19 timer uten søvn ha en så drastisk effekt på ens kognitive yteevne (reaksjonstid, presisjon, hastighet, hånd-øye koordinasjon, spatial hukommelse og årvåkenhet) at det tilsvarer en promille på 0,5 (Williamson & Feyer, 2000). Med andre ord kan noe så trivielt som en litt lang dag ha en så stor effekt på yteevne at man kan betraktes som beruset.

Videre ser effekten av søvndeprivasjon ut til å eie en kumulativ effekt dersom det vedvarer over flere døgn. En studie som illustrerer dette, ble gjort av Dongen og kolleger (2003),

hvor de testet nevrokognitiv fungering (arbeidsminne, reaksjonstid, presisjon, problemløsning, psykomotorikk og årvåkenhet) etter 4, 6, og 8 timer søvn per natt i to uker. De som sov 8 timer per natt viste nesten ingen kognitiv svekkelse, mens de som sov 4 og 6 timer hadde en nærmest lineær nedadgående kognitiv reduksjon for hvert døgn under disse omstendighetene. Etter to uker var de som sov 6 timer påstått å være like kognitivt svekket som noen med total søvndeprivasjon (ingen søvn) i to sammenhengende døgn.

En lignende studie, utført av Belenky og kolleger (2003), fant at også deltagerne med 7 timer søvn per natt ble utsatt for kognitiv svekkelse, men at reduksjonen etter få dager flatet ut og forble på et nivå under individets normal. Hva som kanskje gjør seg spesielt relevant for studenter, er en av flere studier som indikerer dårligere skoleprestasjoner ved søvndeprivasjon. Hysing og kolleger (2016) fant at skolekarakterer i snitt falt med rundt en halv grad blant norske 16 til 19-åringer dersom de sov 6 timer sammenlignet med 8 timer. Resultatene skapte for øvrig en omvendt U-form, hvor gjennomsnittlige skoleprestasjoner også falt noe om en sov mer enn 9 timer.

I takt med kognitive svekkelser følger psykiske vansker tett på, hvor søvndeprivasjon er hevdet å være en medvirkende faktor for blant annet depresjon (Howland, 2011), selvskading (Hysing, Sivertsen, Stormark & O'Connor, 2015b), rus- og alkoholproblemer (Sivertsen, Skogen, Jakobsen & Hysing, 2015b), sosial tilbakeholdenhet og ensomhet (Simon & Walker, 2018). Blant både psykiske og nevrologiske lidelser der søvnproblemer oppstår, opptrer det svært ofte også en samtidig affektiv ubalanse (Benca, Obermeyer, Thisted & Gillin, 1992).

I tillegg til kognitive og psykiske komplikasjoner, eksisterer det store mengder evidens for negative fysiologiske helseeffekter ved delvis søvndeprivasjon. Av de mest urovekkende er en studie utført av Wingard og Berkman (1983). De fant at menn som regelmessig sov 6 timer eller mindre per natt hadde en risiko for hjerte- og karsykdommer og kreft som var 1,7 ganger høyere enn den for menn som sov 7-8 timer per natt. Dette er støttet av funn som viser høyt blodtrykk (Wang et al., 2015) og en redusert aktivitet i cellulære immunresponser (deriblant kreftbekjempende NK-celler) ved delvis søvndeprivasjon (Palmlblad, Petrini, Wasserman & Akerstedt, 1979). Sett i lys av kroppens immunforsvar er også effekten av vaksiner svekket av søvndeprivasjon. Dette er hva Spiegel og kolleger (2002) fant, hvor deltagere med 4 timer søvn per natt i fire sammenhengende døgn produserte en immunologisk respons for influensavaksinen som var mindre enn halvparten så effektiv som den blant kontrollgruppedeltagerne med omtrent 8 timer søvn per natt. Svekket immunrespons som et resultat av delvis søvndeprivasjon er også funnet for Hepatitt A og B-vaksinene (Lange, Perras, Fehm & Born, 2003; Prather et al., 2012) så vel som en simpel forkjølelse (Spiegel, Sheridan & Van Cauter, 2002).

Ovenstående funn indikerer at delvis søvndeprivasjon har negative konsekvenser for mange av kroppens funksjoner, og som Walker hevder er dommen klar: desto kortere søvntid, desto kortere liv (Walker, 2017, s. 4). Man kan lure på om dette faktisk også gjelder for deg. Føler du deg så trøtt at du like gjerne kunne vært beruset? Tvilomt. Er reaksjonstiden din så lang at du tror du kan forårsake en bilulykke? Sikkert ikke det heller. Men, som professor i psykiatri Irvin D. Yalom spør: «er det rett å tenke seg selv så unik at den biologiske lov ikke gjelder oss?» (2003, s. 11)

Sover du nok?

Det enkle svaret har du sikkert hørt før: 7-9 timer søvn per natt, for (unge) voksne (Hirshkowitz et al., 2015). Men så enkelt er det vel aldri. Som med høyde, vekt og utseende, bærer også søvnbehovet preg av individuelle forskjeller. Man kan først henviser til den sannsynlige normalfordelingen (Ferrara & Gennaro, 2001), som impliserer at enkelte individer trenger mindre enn 7 timer søvn per natt. Likevel bør en være forsiktig i å mene at en selv er en av disse.

Hvordan du kan føle deg uthvilt etter 6 timer søvn per natt er kanskje bedre forklart med den subjektive antakelsen at du har tilpasset deg søvnmengden, og gjenoppnådd en form for normalfungering. Dette kan indikere en diskrepans mellom subjektiv og objektiv vurdering, noe Carskadon og Dement (1981) fant. Over 7 dager undersøkte de effekten av 5 timer søvn per natt hos 10 deltagere. De fant at de subjektive skårene forverret seg frem til den fjerde dagen, mens de objektive skårene viste en progressiv svekkelse gjennom hele studiens varighet. Videre kan en vise til en studie med 44 universitetsstudenter, hvor en gruppe var våken i 24 timer mens den andre gruppen sov i 8 av de 24 timene (Pilcher & Walters, 1997). På de kognitive testene de deretter utførte, gjorde førstnevnte gruppe det markant dårligere. Til tross for det, rangerte disse deltagerne sin prestasjon som signifikant høyere enn de i gruppen som hadde sovet 8 timer. Studiene indikerer dermed at søvndepriverte individer kan ha en manglende forståelse for egen søvndeprivasjon, og trivialisere omfanget.

Et annet punkt å ta hensyn til er toprosess modellen for søvnregulering (Borbély, Daan, Wirz-Justice & Deboer, 2016). I denne modellen er tendensen for søvn og våkenhet regulert av interaksjonen mellom et homeosta-

tisk søvnpress og ens biologiske døgnrytme. Homeostatisk søvnpress er vårt øyeblikkelige behov for søvn, som akkumulerer med tid foruten (Åkerstedt & Wright, 2009). Vår biologiske døgnrytme er kroppens indre trendsetter, som meddeler en døgnrytme på omtrentlig 24,2 timer (Czeisler, 1999). Den påvirker årvåkenhet og trøtthet, og kan produsere faseforskyvninger i døgnrytmen basert på eksterne holdepunkt for tid på døgnet (eksempelvis lyseksposering, sosial omgang og temperaturendringer). Hva som gjør denne modellen relevant for søvnbehov er det faktum at døgnrytmen er en søvn-uavhengig prosess (Rosenberg & Doghramji, 2011). Selv om det homeostatiske søvnpresset kan skrike etter mer søvn ved søvndeprivasjon, kan en våkne opplagt og klar for en ny dag fordi den normale døgnrytmen vil fremme våkenhet om morgenen. Nattarbeidere er møtt med en lignende utfordring ettersom de forsøker å sove på dagtid når døgnrytmen fremme våkenhet (Wickwire, Geiger-Brown, Scharf & Drake, 2017).

Ved å ta stilling til punkter som de over kan søken etter svaret på nødvendig søvnmengde minne om søken etter de vises sten. At det finnes en optimal verdi for søvn er for øvrig ikke universelt akseptert. Det er heller ikke klart hva «optimal» betyr i denne sammenhengen (Carskadon & Roth, 1991). Er den mest aktuelle tilnærmingen så enkel som å rådføre individer til å legge seg når en føler seg sliten og trøtt, og komme seg opp når en føler seg uthvilt, helst uten en vekkerklokke (Bjorvatn, 2018; Bonnet, 1995)? Med denne overforenklingen bør en ta hensyn til ovenstående punkter og, som Walker (2017, s. 35) poengterer, undersøke om en kan fungere optimalt uten koffein før lunsj. Hvis ikke, kan det hende du selv-medisinere en tilstand bestående av kronisk søvndeprivasjon.

Hvordan sove nok

Vi vet vel alle at nok søvn er fornuftig, og etter å ha lest denne artikkelen tenker du forhåpentligvis at søvn bør prioriteres. Men kommer du til å prioritere det? Kommer du til å sove nok i natt? Kanskje du allerede prioriterer søvn, men likevel ikke klarer å få nok av det. Før jeg presenterer en løsning, ønsker jeg å påpeke hva jeg mener *ikke* er løsningen: sovemedisin. Ifølge Kallestad (Engstrøm & Kallestad, 2019) var det i 2017 mer enn 500.000 nordmenn med resept på sovemedisiner. Som Folkehelseinstituttet (2018) påpeker, har sovemedisiner «... godt dokumentert korttidseffekt og vil kunne være nyttig ved akutt søvnløshet», men som de deretter påpeker, løser det ingen av årsakene til et søvnproblem. Sovemedisiner har dessuten vist seg å være helseskadelig (Sivertsen, Madsen, Salo, Tell & Øverland, 2015a).

Noe annet jeg betrakter som en ikke-løsning er å følge de typiske søvnrådene. Ifølge disse skal du blant annet ikke legge deg for mett og ikke for sulten. Du skal ikke ha det for varmt på soverommet, men heller ikke for kaldt. «Rådene er velmente, men det er en ulempe med dem, nemlig at de stort sett ikke er virksomme» (Engstrøm & Kallestad, 2019). Noen av rådene er likevel nyttige, og brukes i behandling. Disse rådene har å gjøre med stabilitet i døgnrytme og søvn: Noe av det viktigste vi kan gjøre for søvnen er å stå opp til samme tid hver dag. Med de hverdagslige gjøremål og sosiale aktiviteter kan dette være utfordrende, og føre til det som kalles *social jet lag* - tendensen til å ha lange ukedager med lite søvn som en deretter kompensere for i helgene ved å sove noen timer lenger inn i dagen (Wittmann, Dinich, Mellow & Roenneberg, 2006). Dette forstyrrer det homeostatiske søvnpresset: Forskyvingen av søvntid i helgene kan påvirke søvnen for påfølgende uke-dager, for eksempel fordi man sovner for sent på søndagskvelden.

Så, hva skal man gjøre? Det første rådet er allerede presentert: gjør det til en vane

å våkne til samme tid hver dag (uavhengig av søvnmengde). I tråd med vaner, bør du heller ikke bruke sengen til annet enn søvn og «soverom-salsa». For dersom en eksempelvis ligger i sengen og ser på TV-serier hver kveld, kan en uønsket assosiasjon mellom sengen og våkenhet skapes. Dersom man allerede har kommet så langt, er *søvnrestriksjon* løsningen: ikke ligg i sengen mer enn tiden du vet du sover (Engstrøm & Kallestad, 2019). Det vil si at dersom du ikke sover mer enn 5 timer, så skal du ikke ligge i sengen mer enn de 5 timene. Resultatet av en slik intervensjon har vist seg å være at en omsider blir svært søvnnig og klarer å sovne tidligere, med dypere søvn.

To andre gode råd er å senke temperaturen på soverommet noen grader (Walker, 2017, s. 275-277) samt redusere ens lyseksponering på kvelden (Wahl, Engelhardt, Schaupp, Lappe & Ivanov, 2019; Hysing et al., 2015a). Å redusere temperaturen er kanskje ikke det vanskeligste tiltaket, men jeg regner med at du nødig vil legge fra deg mobilen eller pc-en noen timer før du skal sove. Det synes jeg ikke du skal trenge heller. Jeg foreslår i stedet at du skaffer deg en applikasjon som reduserer det blå lyset fra skjermen. Dette gjenspeiler hva de har gjort på akuttbygget på Østmarka, hvor de bruker spesielle lyspærer og dekker vinduene med folie for å fjerne blålyset på kveldstid.

Det siste rådet jeg ønsker å presentere er kanskje det viktigste: ro deg ned. Ta det helt med ro. Feilen det kan være enkelt å gjøre når en skal sove er å prøve for mye (Engstrøm & Kallestad, 2019). Med andre ord kan det hende du aktiviserer deg selv akkurat da du egentlig bør gjøre det motsatte. Dette rådet er dermed en paradoksalintervensjon: Du skal hive alle mentale strategier på dør, og bare synke godt ned i sengen.

Med disse rådene håper jeg du får den søvnen du trenger. Og husk at søvn er ferskvare. Begynner du å sove litt mer, kan du raskt forbedre din yteevne. Sov godt!

Referanser

- Belenky, G., Wesensten, N. J., Thorne, D. R., Thomas, M. L., Sing, H. C., Redmond, D. P., ... Balkin, T. J. (2003). Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery. *Journal of Sleep Research*, 12(1), 1-12
- Benca R.M., Obermeyer W.H., Thisted R.A. & Gillin J.C. (1992). Sleep and psychiatric disorders. A meta-analysis. *Arch. Gen. Psychiatry* 49(8), 651-668
- Bjorvatn, B. (2018). Helse Bergen: Normal søvn. Hentet fra <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/normal-sovn>
- Bonnet, M. & Arand, D. (1995). We are chronically sleep deprived. *Sleep*, 18(10), 908-911
- Borbély, A. A., Daan, S., Wirz-Justice, A. & Deboer, T. (2016). The Two-Process Model of Sleep Regulation: A reappraisal. *Journal of Sleep Research*, 25(2), 131-143
- Born, J. & Wilhelm, I. (2012). System consolidation of memory during sleep. *Psychological Research*, 76(2), 192-203
- Carskadon, M. A. & Dement, W. C. (1981). Cumulative effects of sleep restriction on daytime sleepiness. *Psychophysiology*, 18(2), 107-113.
- Carskadon, M. A. & Roth, T. (1991). Sleep restriction. I T. H. Monk (Red.), *Human performance and cognition. Sleep, sleepiness and performance* (s. 155-167). John Wiley & Sons
- Cartwright, R., Agargun, M. Y., Kirkby, J. & Friedman, J. K. (2006). Relation of dreams to waking concerns. *Psychiatry Res*, 141(3), 261-270
- Cartwright, R., Luten, Alice, Young, M., Mercer, P. & Bears, M. (1998). Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: a study of normal volunteers. *Psychiatry Research*, 81(1), 1-8
- Cohen, D. A., Pascual-Leone, A., Press, D. Z. & Robertson, E. M. (2005). Off-line learning of motor skill memory: a double dissociation of goal and movement. *PNAS*, 102(50), 18237-18241
- Czeisler, C. A., Duffy, J. F., Shanahan, T. L., Brown, E. N., Mitchell, J. F., Rimmer, D. W., ...
- Kronauer, R. E. (1999). Stability, precision, and near-24-hour period of the human circadian pacemaker. *Science*, 284(5423), 2177-2181
- Dongen, H., Maislin, G., Mullington, J. & Dinges, D. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 26(2), 117-126.
- Engstrøm, M. & Kallestad, H. (2019). NTNU Kveld: Søvnmangel – et folkehelseproblem? Foredrag på Dokkhuset Scene, 19. februar 2019
- Ferrara, M. & De Gennaro, L. (2001). How much sleep do we need? *Sleep Medicine Reviews*, 5(2), 155-179
- Folkehelseinstituttet (2018). Søvnvansker (insomni). Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helsesovnvansker-folkehelsereporten/>
- Gladwell, M. (2008). *Outliers: The Story of Success*. New York: Back Bay Books
- Hirshkowitz et al. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43
- Howland, R. H. (2011). Sleep intervention for the treatment of depression. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 49(1), 17-20
- Hysing, M., Harvey, A. G., Linton, S. J., Askeland, K.G. & Sivertsen, B. (2016). Sleep and academic performance in later adolescence: results from a large population-based study. *J Sleep Res* 25(3), 318-324
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015a). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), 1-7
- Hysing, M., Sivertsen, B., Stormark, K. M. & O'Connor, R. C. (2015b). Sleep problems and self-harm in adolescence. *British Journal of Psychiatry*, 207(4), 306-312
- Jessen, N. A., Munk, A. S., Lundgaard, I. & Nedergaard, M. (2015). The glymphatic system: a beginner's guide. *Neurochem Res*, 40(12), 2583-2599
- Lange, T., Perras, B., Fehm, H. L. & Born, J. (2003). Sleep enhances the human antibody response to hepatitis A vaccination. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 831-835
- NTNU (2019). NTNU - tall og fakta. Hentet fra <https://www.ntnu.no/tall-og-fakta>
- Palmblad, J., Petrini, B., Wasserman, J. & Åkerstedt, T.

- (1979). Lymphocyte and granulocyte reactions during sleep deprivation. *Psychosom med*, 41(4), 273-278
- Pilcher, J. J. & Walters, A. S. (1997). How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance. *Journal of American College Health*, 46(3), 121-126
- Prather, A. A., Hall, M., Fury, J. M., Ross, D. C., Muldoon, M. F., Cohen, S. & Marshland, A. L. (2012). Sleep and antibody response to hepatitis B vaccination. *Sleep*, 35(8), 1063-1069
- Publications Office of the European Union (2015). ECTS Users' Guide. Hentet fra https://ec.europa.eu/education/ects/users-guide/docs/ects-users-guide_en.pdf
- Rechtschaffen, A. (1971). The Control of Sleep. I W.A. Hunt (Red.), *Human Behavior and its Control*. Cambridge, MA: Sherkman Publishing Company, Inc.
- Rosenberg, R. & Doghranji, P. P. (2011). Is shift work making your patient sick? Emerging theories and therapies for treating shift work disorder. *Postgraduate Medicine*, 123(5), 106-115
- Simon, E. B. & Walker, M. (2018). Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. *Nature Communications*, 9(1), 1-9.
- Sivertsen, B., Madsen, I. E., Salo, P., Tell, G. S. & Øverland, S. (2015). Use of sleep medications and mortality: the Hordaland Health Study. *Drugs Real World Outcomes*, 2(2), 123-128
- Sivertsen, B., Skogen, J. C., Jakobsen, R. & Hysing, M. (2015). Sleep and use of alcohol and drug in adolescence. A large population-based study of Norwegian adolescents aged 16 to 19 years. *Drug Alcohol Depend*, 149, 180-186
- Spiegel, K., Sheridan, J. K. & Cauter, E. V. (2002). Effect of sleep deprivation on response to immunization. *Journal of the American Medical Association*, 288(12), 1471-1472
- United Nations DESA Population Dynamics (2019). World Population Prospects 2019. Hentet fra <https://population.un.org/wpp/Graphs/578>
- Wahl, S., Engelhardt, M., Schaupp, P., Lappe, C. & Ivanov, I. V. (2019). The inner clock – blue light sets the human rhythm. *Journal of Biophotonics*, 12(12), 1-14
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* (1. utg.). New York, NY: Scribner
- Wang, Y., Mei, H., Jiang, Y., Sun, W., Song, Y., Liu, S. J. & Jiang, F. (2015). Relationship between duration of sleep and hypertension in adults: a meta-analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(9), 1047-56
- Wickwire, E. M., Geiger-Brown, J., Scharf, S. M. & Drake, C. L. (2017). Shift Work and Shift Work Sleep Disorder: Clinical and Organizational Perspectives. *Chest*, 151(5), 1156-1172
- Williamson, A. M. & Feyer, A. (2000). Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occupational and Environmental Medicine*, 57(10), 649-655.
- Wingard, D. L. & Berkman, L. F. (1983). Mortality risk associated with sleeping patterns among adults. *Sleep*, 6(2), 102-107
- Wittmann, M., Dinich, J., Mellow, M. & Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*, 23(1-2), 497-509
- Xie, L., Kang, H., Xu, Q., Chen, M. J., Liao, Y., Thiyagarajan, M., ... Nedergaard, M. (2013). *Science*, 342(61156), 373-377
- Yalom, I. D. (2003). *Terapiens gave*. Sverige: PaxÅkerstedt, T. & Wright, K. P. (2009). Sleep Loss and Fatigue in Shift Work and Shift Work Disorder. *Sleep Medicine Clinics*, 4(2), 257-271

Ung og Lovende med Psykisk Utviklingshemming?

Erik Søndena



Erik Søndena er 1. amanuensis ved vernepleierutdanningen, NTNU. Han har jobbet klinisk med voksenhabilitering siden 1995. Siden 2007 har han forsket og fordypet seg i «strafferett og funksjonshemming».

Lett grad av psykisk utviklingshemming (F. 70 i ICD-10) er ingen synlig tilstand. Siden diagnosen uttrykker avvik fra det vanlige, vil overgangen fra typisk tilstand til lett grad av utviklingshemming (IQ 50–69) være flytende. Ettersom utviklingshemming er en livslang tilstand, trengs det et betydelig sammensatt kartleggingsarbeid før diagnosen blir stilt (Offernes and Lorentzen, 2008). I Norge finner vi diagnosen hos knapt 0,5% av befolkningen, mens (WHO, 2011) anslår at tilstanden omfatter 1-3% av oss.

Det å ikke forstå eller mestre oppgaver som regnes som enkle, kan oppleves flaut. For å unngå å bli framstilt som dum og enkel kler noen av oss på en «kompetansekappe». Denne kappen er beskrevet av antropologen Robert Edgerton (1993) og rommer et mangfold av kompenserende og kamuflerende muligheter for å framstå smart nok til å være mainstream. Rollen som lat, oppviglersk eller klovn vil effektivt kamuflere en manglende forståelse. Har du tenkt på hva en strøken fasade kan hjelpe på IQ-en, innøvde fremmedord eller interesse for sjakk?

Når de prøver så godt de kan å passere som normale, er det et vanskelig etisk spørsmål hvorvidt vi skal identifisere dem. Kampen for å tilhøre det typiske (normale) og mot å bli betegnet med merkelapper og diagnoser, kan være sterk. Det kan bli en kamp for uavhengighet hvor personen veier rollen som hjelpetrengende opp

mot rollen som selvstendig og ansvarlig person. Retten til å frasi seg en helseundersøkelse og en helsetilstand («psykisk utviklingshemmet») er dessuten nedfelt i pasient- og brukerrettighetsloven § 3-1 (Lovdata, 2018).

Filosofen Anita Ho skrev i 2004 «To be labelled or not to be labelled: that is the question» (Ho, 2004). Hun gir et ryddig innblikk i problematiske sider som tapte håp, et liv i utenforskap og stigma med diagnosen. Samtidig balanserer hun disse problemene mot diagnosens betydning for å få løst ut ressurser og rettigheter. Psykolog Børge Holden gjør noe av det samme i artikkelen «Lett utviklingshemming: Forbannelse og velsignelse» fra 2013, der han viser til eksempler hvor han måtte veie for eller imot diagnose. Av påskudd til å få diagnosen i voksen alder nevner Holden gratis tannlege og snarvei til uførepensjon dersom det skulle være et motiv.

Hvorfor bør vi identifisere (eksempel fra strafferett)?

Identifisering av personer med utviklingshemming kan være viktig av mange grunner. Vi vet at personer med svakere intellektuell fungering er overrepresentert som siktede, tiltalte og dømte personer i straffesaker. Gjennomsnitt-IQ finner vi i mange studier på ca. 90, og en prevalens av innsatte med IQ <70 rapporteres oftest mellom 5 og 15%: (Søndena et al., 2008, Lindsay & Taylor, 2018, Bradley, 2009). Norsk straffelov skiller seg noe fra ICD-10 ved at øvre grense for psykisk utviklingshemmet er satt til IQ<75. Dette kan synes uvesentlig, men innebærer at antallet med en berettiget diagnose doubles.

Når personer med utviklingshemming utgjør en så stor andel, følger det også rettssikkerhetsmessige spørsmål om hvorvidt de får en rettferdig straffegjennomføring. De har en redusert forståelse for sine rettigheter, og de har ofte ikke fått nødvendige tjenester fra de kommunale sosiale- og omsorgstjenestene.

Rent logisk er det sannsynlig at personer med svake kognitive forutsetninger møter på flere hindringer. Hvis du ikke mestrer skolefagene, blir det naturlig å unngå skole. Hvis arbeidslivet krever kompetanse, mangler du den. Fattigdom, sosialt utenforskap og en rekke uheldige forhold kan bidra til at mulighetene i livet er dårligere.

Boka *the Bell Curve* (Herrnstein & Murray, 2010) sammenlignet et stort antall amerikanere med basis i deres skåre på intelligens-test. Ikke overraskende fant forfatterne sterk positiv korrelasjon mellom velferdsproblemer og fallende IQ-verdier. Selv om dette er et ømtålig forskningstema, kjenner vi til at velferdsordninger som både skal gi omsorg og samfunnsvern blir relativt oftere benyttet av personer med svake kognitive evner. Et eksempel er dømte og fornærmede i straffesaker. Problematiske blir dette i lys av at disse menneskene får et tilbud som ikke passer til deres behov. I første omgang er det nok å vise til at strafferetten ikke er tilpasset personer med reduserte forutsetninger for læring. Når det gjelder innsatte i fengsel, har vi ny forskning som viser at utviklingshemmede innsatte får det vanskelig etter løslatelse og at risikoen for ny pågrepelse og dom er langt høyere enn andre løslatte fanger (Murphy et al., 2017).

De er der, men vi ser dem ikke

I de fleste tilfellene blir ikke lett utviklingshemming oppdaget, noe som resulterer i at mange går gjennom hele rettssystemet «uoppdaget». Dette vil med stor sannsynlighet ha påvirket avhøret/forklaringen, rettshjelpen underveis og utfallet av saken uten at vedkommende har blitt forstått som utviklingshemmet eller fått tilrettelegging/behandling som utviklingshemmet.

Rapporten «Rettssikkerhet – likeverd og likeverdig behandling. Mennesker med kognitive funksjonsnedsettelse i møte med

strafferettspleien» belyser rettssituasjonen for personer med kognitive vansker (Olsen et al., 2018). I denne undersøkelsen ble ansatte i politiet (N=216) spurt om de hadde rutiner på arbeidsplassen for å avdekke om en person hadde kognitiv funksjonsnedsettelse. Ni prosent av respondentene fra politiet svarte at de enten hadde skriftlige rutiner eller etablert felles praksis på dette området, mens 20 prosent svarte at den enkelte ansatte gjorde slike vurderinger som en del av løpende arbeidsoppgaver. På spørsmål om det på deres arbeidsplass ble benyttet kartleggingsverktøy (for eksempel psykologiske tester eller enkel screening) for å oppdage kognitive funksjonsnedsettelser, oppga 10 prosent av respondentene fra politiet at det ble benyttet slike verktøy på deres arbeidsplass. I en samlet vurdering av egen praksis, svarte 13 prosent av respondentene fra politiet at dagens praksis i høy grad ivaretar hensynet til personer med kognitiv funksjonsnedsettelse på en hensiktsmessig måte (Olsen et al., 2018).

Oppsummert har vi forskning som viser at personer med utviklingshemming idømmes strafferettslige reaksjoner uten at dommere, forsvarere eller politijurister kjenner til funksjonshemmingen. I den grad det oppdages, kjenner vi ikke til hvordan det skjer og hvorvidt denne kunnskapen gir endringer i praksis.

Et relevant forskningsfelt

For vel ti år siden gjennomførte Storbritannia en omfattende serie av studier rettet mot lovbrøyttere og strafferettslige forordninger der hvor psykisk utviklingshemming var et tema. Programmet resulterte i en rekke publikasjoner og dannet grunnlaget for Bradley-rapporten (2009) som har gitt opphav til store endringer i praktisk arbeid og forskning på området. Rapporten kom med en rekke tiltaksformuleringer der identifisering i en tidlig fase og tilrettelegging gjennom forløpet av en straffesak var viktigst.

Ung og lovende

Å være ung gjelder oss alle. Å være lovende gjelder kanskje ikke alle? Eller, for å spørre på en annen måte: Hvor lite lovende kan jeg tillate meg å være og samtidig være ung og lovende? Jeg antar at en lovende person innehar noen egenskaper. Hun er kanskje klok, smart, vakker, kreativ, positiv og pålitelig. Enn hvis dette mangler? Du utvikler deg langsomt, lærer ikke på skolen, får ikke venner, blir ertet, foreldrene fortviler, du forstår at du er forskjellig – men lovende?

Å være lovende må kanskje ikke være objektivt. Enn hvis jeg ser meg selv i en lysende fremtid der mulighetene er uante og sannsynligheten for å lykkes er stor? Ekspertene levner meg små muligheter, men håpet mitt om en lovende framtid sier noe annet. Forskingen har gitt oss gode eksempler på at ungdommer med utviklingshemming også kan være lovende. Selv om dette er forskning som taper terreng mot studier om stigmatisering, diskriminering og sykdom, er den viktig så vel for personene det gjelder men også for oss som skal prøve å forstå.

Med eller uten diagnose

En studie av 60 ungdommer (15-17 år) *med lett grad av utviklingshemming* viste at alle hadde som mål å få seg et arbeid og at 80% hadde mål om å klare seg i eget bosted (Cooney et al., 2006). Studien viste at disse ungdommene ikke tar inn over seg negative stigmatiske oppfatninger. De ble naturlig nok påvirket og skuffet av å bli avvist eller nedvurdert, men forskerne fant ikke holdpunkter for at dette kunne knyttes til emosjonell sårbarhet eller evnen til å mestre overgangen fra skole til arbeid. Litteraturstudier har også vist at personer med utviklingshemming ikke tar inn over seg en stigmatiserende identitet og



Illustrasjonsfoto: Pixabay

at mange faktisk er ukjent med et slikt stigma (Beart et al., 2005). En norsk studie viste at personer med lett utviklingshemming har håp og drømmer i tråd med tidligere mestring og at de trenger relasjonell støtte for å følge sine drømmer (Skipnes & Kambo, 2013)

Studiene viste at unge personer med utviklingshemming har håp for sin framtid og ikke blir så mye påvirket av det sosiale stigmaet som ligger i diagnosen. Å studere disse personene kan gi andre resultater enn å studere mennesker som fungerer kognitivt marginalt innenfor normalpopulasjonen. I grensetilfeller tror jeg diagnosen sterkt påvirker våre forventninger om å være lovende.

Mennesker med utviklingshemming *uten diagnose* er en realitet, men likevel vanskelig å tematisere. Noen av disse har vanskeligheter uten at de får tilbud om virksomme hjelpetiltak. Å falle ut fra videregående, behandling og utskriving i helsetjenesten, arbeidslivsintegrering og straffegjennomføring er forekomster der det blir tatt lite hensyn til at noen trenger lang tid, gjentatt informasjon, møysommelig og kontinuerlig innsats.

Vi henter fortløpende inn kunnskaper om at kognitivt svake, men ikke utviklingshemmede unge mennesker har det vanskelig og ofte er å finne i utvalg av vanskeligstilte. Elever med

generelle lærevansker i videregående skole viser seg å møte store utfordringer i å etablere uavhengige liv som voksne (Langøy and Kvalsund, 2018), Unge uføre med kognitive vansker (kalt «gråsonegruppa») har særlige utfordringer på arbeidsmarkedet (Kvam and Jakobsen, 2018) og en betydelig andel av personene som er innlagt til døgnbehandling rus, har kognitive vansker som skriver seg fra utviklingsperioden (Braatveit et al., 2018).

Ingen av menneskene som ble studert i den ovennevnte forskningen, eller for den del i min egen forskning som omhandler lov- brytere, har noen identitet knyttet til at de har utviklingshemming. I det hele tatt er det få med lett utviklingshemming som aksepterer denne diagnosen. Derfor kan det være uetisk mot den som blir studert at han/hun faktisk tar avstand fra grunnlaget i forskningen. Vi kan gjøre omskrivinger ved å erstatte psykisk utviklingshemming med «kognitivt svake», «lærevansker», «nevropsykiatri» osv., men hvis evnenivået er svakt, tilpasningen dårlig siden barnsben, blir disse ordene uriktige. Da jeg undersøkte fengselsinnsatte i 2008, fortalte mange at de hadde dysleksi og ADHD, men ingen at de hadde psykisk utviklingshemming, selv om 10% skåret subnormalt på IQ-test.

Det er betimelig å spørre seg hva vi skal med en diagnose som er stigmatiserende og ugrei å få. Det vil da være like godt at personene som lar seg krenke av diagnosen kan få slippe? Eller trenger vi diagnosen for at lærevansker skal bli fanget opp og møtt på adekvat måte i rettsapparatet, velferdstjenestene, utdanningsløpet eller helsetjenesten? Det viktigste problemet med å avfeie diagnosen lett psykisk utviklingshemming (F.70) er at den allmenne tilretteleggingen ikke fungerer særlig godt for disse menneskene. Et helseråd fra fastlegen blir ikke fulgt opp, avtaler med naboer og venner

blir ikke holdt, forventninger som vi setter til ansvarlige voksne glipper. De faller fra uten at vi har det minste incitament til å fange dem opp. Oppsummert er *lett* psykisk utviklingshemming en diagnose som kan gi negative sosiale stereotypier. Diagnosen er viktig for å gi hjelp til mennesker som har slike sammensatte intellektuelle vansker. Diagnosen er også kilde til konflikter og uheldig stigmatisering (uten at jeg skal nevne Tolgasaken).

Referanser

- BEART, S., HARDY, G. & BUCHAN, L. (2005). How people with intellectual disabilities view their social identity: A review of the literature. *Journal of applied research in intellectual disabilities*, 18, 47-56.
- BRAATVEIT, K. J., TORSHEIM, T. & HOVE, O. (2018). The Prevalence and Characteristics of Intellectual and Borderline Intellectual Disabilities in a Sample of Inpatients with Substance Use Disorders: Preliminary Clinical Results. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 11, 203-220.
- BRADLEY, K. J. C. B. (2009). *The Bradley Report: Lord Bradley's review of people with mental health problems or learning disabilities in the criminal justice system*, Department of Health London.
- COONEY, G., JAHODA, A., GUMLEY, A. & KNOTT, F. (2006). Young people with intellectual disabilities attending mainstream and segregated schooling: perceived stigma, social comparison and future aspirations. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50, 432-444.
- EDGERTON, R. B. (1993). *The cloak of competence*. Univ of California Press.
- HERRNSTEIN, R. J. & MURRAY, C. (2010). *The bell curve: Intelligence and class structure in American life*. Simon and Schuster.
- HO, A. (2004). To be labelled, or not to be labelled: that is the question. *British Journal of Learning Disabilities*, 32, 86-92.
- HOLDEN, B. (2013). «Lett utviklingshemning»: En forbannelse og en velsignelse. *Fontene*, 2, 21-26.
- KVAM, L. & JAKOBSEN, K. (2018). Gråsonergruppa; arbeidsinkludering av unge med kognitive utfordringer. Rapport, NAV.
- LANGØY, E. E. & KVALSUND, R. (2018). Vulnerable Youth-Dependency or Independence? School Experiences, Transitions and Adaptation to and within Adult Life. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 20.
- LINDSAY, W. R. & TAYLOR, J. L. J. (2018). Historical and Theoretical Approaches to Offending in People with Intellectual and Developmental Disabilities. *Handbook on Offenders with Intellectual Developmental Disabilities: Research, Training, Practice*. The Wiley.
- LOVDATA (2018). Pasient- og Brukerrettighetsloven. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63/>.
- MURPHY, G., CHIU, P., TRIANTAFYLLOPOULOU, P., BARNOUX, M., BLAKE, E., COOKE, J., FORRESTER-JONES, R., GORE, N. J. & BEECHAM, J. J. (2017). Offenders with intellectual disabilities in prison: what happens when they leave? *Journal of Intellectual Disability Research*, 61, 957-968.
- OFFERNES, N. & LORENTZEN, E. (2008). Diagnostisering av utviklingshemming hos voksne. I J. Eknes, TL Bakken, JA Løkke, & I. Mæhle (Red.), *Utredning og diagnostisering: utviklingshemming, psykiske lidelser og atferdsvansker*, 35-50.
- OLSEN, T., KERMIT, P., DAHL, N., SØNDENAA, E. & ENVIK, R. (2018). Rettssikkerhet - likeverd og likeverdig behandling. Bodø: Nordlandsforskning.
- SKIPNES, I. & KAMBO, I. (2013). Framtidsdrømmer: en kvalitativ studie av mennesker med lett grad av utviklingshemning og deres drømmer for fremtiden. Universitetet i Oslo.
- SØNDENAA, E., RASMUSSEN, K., PALMSTIERNA, T. & NØTTESTAD, J. J. (2008). The prevalence and nature of intellectual disability in Norwegian prisons. *Journal of intellectual disability research*, 52, 1129-1137.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2011). *World report on disability 2011*, <https://www.who.int/disabilities/world-report/2011/en/>

Ligger klimahåpet i å forstå oss selv først?

Liv Marie Rønhovde



Liv Marie Rønhovde er psykologistudent ved profesjonsutdanningen på NTNU, kull 41, og nåværende utvekslingsstudent i Leiden, Nederland.

I oktober 2018 kom FNs klimapanel (IPCC) med en spesialrapport om miljørelaterte konsekvenser av henholdsvis 1,5 og 2 graders oppvarming (Intergovernmental Panel on Climate Change, 2018). Det ble rasjonelt formidlet at verdenssamfunnet må foreta radikale endringer i politikk og handling for å begrense skadeomfanget av oppvarmingen. Dette er verken den første eller den siste rapporten som ber samfunn og samfunnsborgere om å endre atferd i miljøsammenheng. Vi kan ofte lese at vår generasjon er den første som ser klimaendringene, og den siste som kan gjøre noe med dem, men hva innebærer egentlig disse ordene? Som et innspill til temaet «Ung og lovende?» er spørsmålet derfor om vi faktisk kan gå en lysere fremtid i møte dersom vår generasjon tar ansvar gjennom de valgene vi tar og atferden vi viser. Kan psykologisk kunnskap om motivasjon, emosjoner og atferdsendring være grunnlaget for å inspirere til handling?

Klimapsykologiens fremvekst

Klimapsykologi har vokst frem som et eget felt, og defineres av *Journal of Environmental Psychology* (2019) som det vitenskapelige studiet av transaksjonen og interaksjonen mellom mennesker og deres omgivelser, som inkluderer bygde, sosiale, naturlige og virtuelle miljøer, bruk og misbruk av naturressurser, og bærekraftig atferd. Her er det verdt å bite seg merke i den siste delen som spesifikt rettes mot valg vi tar som

enkeltmennesker og samfunn i forbindelse med klima. Psykologisk forskning på feltet er interessert i individuell persepsjon og kognisjon som former holdninger og vaner. Denne kunnskapen brukes til å forstå individuell og kollektiv atferd, samt personlig mental helse relatert til klimaendringer (Clayton et al., 2015).

Klimaattferd anses for å være et nøytralt begrep. Derfor kan Kollmuss og Agyeman (2002) sin definisjon av *klimapositiv atferd* brukes som et utgangspunkt for å forklare det gryende «klimaopprøret» blant unge i dag: Bevisst atferd som søker å minimere den negative påvirkningen av ens handlinger på den naturlige og konstruerte verden, eksempelvis ved å minimere ressurs- og energiforbruk, bruk av ikke-skadelige stoffer, redusere produksjon av avfall. Ifølge CICERO senter for klimaforskning er det spesielt dem under 30 som erfarer størst bekymring rundt klimaendringer og opplever seg personlig ansvarlige for å redusere klimagassutslipp (Mørtvedt, Reed & Arnslett, 2019).

Det fjerne abstrakte og det nære konkrete – og det å være litt bedre enn naboen din

Klimainformasjon fremstilles ofte gjennom abstrakte og kompliserte forklaringsmodeller som skaper distanse mellom individer og klimaendringer. Et eksempel er allerede nevnt, nemlig spesialrapporter fra overnasjonale organisasjoner som FN. De færreste leser nok slike rapporter fra perm til perm, og om vi finner oss selv i en situasjon der vi prøver, kan vi ende opp med å føle oss små og handlingslammede. Sannsynligheten for endret atferd reduseres dermed fordi fenomenet oppleves fjernt og fremmedgjort, et fenomen psykologien kaller kognitiv distanse (Stoknes, 2017). Det påfølgende resultatet er at hverken formidlerne eller måten budskapet formidles på blir gjenkjennbare og motiverende. Dersom de som kan noe

om temaet ikke kan motivere oss, hvem kan da gjøre noe?

Sosiale normer kan bidra til å påvirke individers oppfatning og atferd (Nolan et al., 2008). Ved å studere energiforbruk i 981 californiske husholdninger, fant man at sammenligning med sine naboers atferd, de deskriptive normene, var den viktigste kilden til holdningsendring og redusert energiforbruk. Dette psykologiske fenomenet kalles «naboeffekten.» Sammenlignet med abstrakt formidling ser motivasjon for klimapositiv atferd ut til å oppstå ved redusert kognitiv distanse, fordi handlingen oppfattes konkret, i tillegg til å skape nærhet og sosial sammenligning (Bandura, 1999). Eksempelen kan antyde at det ikke alltid er rasjonell forståelse som motiverer til klimapositiv atferd, men tendensen til å etterstrebe sosiale normer. Å gå foran som gode eksempler gjennom å være bevisst og oppmuntre til klimapositiv atferd gjennom egne valg kan derfor ha større ringvirkninger enn man tror. Et aktuelt eksempel er Greta Thunberg og skolestreikene for klimaet som innen ett år vokste seg så store at anslagsvis 7,6 millioner mennesker verden over streiket i løpet av én uke i september 2019 (350.org, 2019).

Bli kjent med menneskelige tankemønstre og la deg inspirere

Det argumenteres for at det er vanskeligere å forstå hvordan vi faktisk påvirker miljøet rundt oss i vår tid fordi det moderne mennesket er adskilt fra naturlige miljøer (Fielding et al., 2014). Psykologiske teorier som *selvbestemmelsesteori* (SDT) forsøker å beskrive hvordan vi som individer internaliserer og finner motivasjon i ytre faktorer, og hvordan vi kan bruke denne motivasjonen som utgangspunkt for atferdsendring (Ryan & Deci, 2000). Et viktig skille i denne teorien trekkes mellom ekstern og



Illustrasjonsfoto: Pixabay

intern motivasjon. Intern motivasjon omhandler menneskers grunnleggende tilbøyelighet til å utvikle evner, utforske og lære. Ekstern motivasjon, derimot, oppstår når ytre faktorer påvirker individet til å oppfatte noe som verdifullt og verdt å handle for. I et samfunnsperspektiv brukes de fleste informasjonskanaler til å formidle alvorlighetsgraden av menneskeskapte klimaendringer, samt hvilken mulighet vi fortsatt har til å endre atferd. Likevel ser man stor variasjon i individuell og kollektiv respons på denne informasjonen. Det antas at de *opplevde* konsekvensene av klimaendringer kan ha innvirkning på om vi velger å handle eller ikke. Den 20. januar i år kunne man lese i Aftenposten at årets januar er den nest varmeste som noen gang er målt på Blindern i Oslo, med en gjennomsnittstemperatur på 2,8 grader (NTB, 2020). Hva får det oss som skientusiaster til å føle? Kanskje det

motiverer til å finne andre og mer kortreiste feriedestinasjoner der den lange flyturen kan ofres? Et viktig budskap til unge i dag er at til tross for at klimaendringene ikke nødvendigvis oppleves på kroppen til enhver tid, er det viktig å holde fast ved og øke atferd som kan bidra til et mindre klimaavtrykk i hverdagen.

Et argument som ofte dukker opp er mangelen på tilstrekkelig personlig kunnskap for å ta grep som individ, eller for å kreve politisk endring. Scannell og Grouzet (2010) argumenterer for at metakognisjoner kan virke inn på vår forståelse og villighet til atferdsendring. Metakognitiv kunnskap defineres i denne sammenhengen som graden av overbevisning om, og tiltro til egne tanker, og skiller seg fra konkret kunnskap om årsaker til klimaendringer. Funnene deres impliserer at lav tiltro til egen kunnskap rundt konsekvensene av klimaendrin-

ger, deriblant helse, skapte mer informasjons-søkende atferd enn høyere kunnskapstiltro, eksempelvis tilknyttet hav- og værendringer. En ydmyk holdning til eget kunnskapsomfang kan på sikt bidra til å vekke nysgjerrighet og interesse for å søke mer informasjon om klimarelaterte tema. De fleste har nok opplevd forskjellen mellom å gjøre noe fordi man er personlig interessert, eller fordi man er pålagt eller instruert til det. Det er foreslått at behovet for kontroll og kompetanse kan skape en psykologisk barriere som forhindrer personlige tiltak i frykt for å oppleve subjektivt ubehag (Stoknes, 2017). La deg derfor inspirere og vær åpen for å teste alternative og klimavennlige løsninger selv om du ikke er ekspert på feltet!

Grunnleggende behov og klimaattferd

Innen politikk og overfor forbrukere er det mye snakk om at det skal være «enkelt å ta grønne valg.» Slike strategier illustrerer direkte hvordan et menneskelig behov for autonomi kan påvirke motivasjon. Faktorer som trusler, direktiver, tidsfrister, og påførte krav kan redusere opplevelsen av selvbestemmelse og dermed redusere den indre motivasjonen til å handle (Ryan og Deci, 2000). Måten informasjon formidles på kan være av stor betydning for hvordan mennesker oppfatter og reagerer på klimatiltak. I følge Stoknes (2017) finner forskning at holdningen til avgifter relatert til karbonutslipp forverres om man kaller det karbonskatt, da betegnelsen «skatt» oftere assosieres med noe som er pålagt. Et viktig poeng er at begrepet autonomi ikke si-destilles med selvstendighet, likegyldighet eller egoisme, men til følelsen av egen vilje relatert til individuelle og kollektive handlinger (Ryan & Deci, 2000). Som en konsekvens vekker klimapositive insentiver både positive og negative reaksjoner basert på måten det fremstilles på. Økt bevissthet rundt intensjonen bak klimatiltak

kan derfor være en måte å forhindre personlig motvilje på grunn av manglende følelse av selvbestemmelse.

I nyere tid er det antydnet at millenniumsgenerasjonen generelt viser større interesse for klima enn yngre og eldre generasjoner (Thingstad, 2019). Dette er mennesker fra slutten av tenårene opp til 30-årene. Klimabevisstheten i denne generasjonen kan muligens skyldes at klima alltid har stått på dagsorden (Thingstad, 2019). Klimabevissthet er kanskje i større grad enn tidligere med på å dekke et annet menneskelig behov ved å være en identifiserende faktor som bidrar til å skape opplevd tilhørighet til samfunnsgrupper man er en del av. Det er nemlig funnet en sosial effekt ved installering av private solcellesystemer, der tettheten av solcellesystemer innenfor den amerikanske staten Connecticut så ut til å øke innen gitte områder, delvis uavhengig av sosioøkonomisk status (Graziano & Gillingham, 2014). Lokal tilhørighet kan medføre initiativ og motivasjon selv om interessen for klima i seg selv ikke alltid er den avgjørende motivasjonsfaktoren (Ryan og Deci, 2000). Motivasjonen til handling oppstår muligens på bakgrunn av relasjon og tilhørighet, heller enn et abstrakt mål om å bevare klimaet.

En kollektiv bevissthet blant unge i dag gjør kanskje generasjonen lovende ved at vi opptrer som rollemodeller for hverandre og andre som ikke deler samme bekymring og ansvarsfølelse. Det er ikke nødvendigvis mangelen på rasjonell kunnskap som er problemet, men hvordan den opplevde trusselen av klimaendringen rammer våre oppfatninger, verdier og vaner, og muligens også vår identitet. Sammenlagt ser det ut til at psykologi er et fagfelt som kan bidra til å forklare sannsynligheten for klimapositiv atferdsendring. I et større perspektiv kan klimapsykologi brukes til å forstå hvordan man på individuelt og samfunnsmessig plan kan ramme inn klimabudskapet for å motivere til personlig, offentlig, og til syvende og sist politisk endring.

Referanser

- 350.org (2019, 28. September). 7.6 million people demand action after week of climate strikes. <https://350.org/7-million-people-demand-action-after-week-of-climate-strikes/>
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory of Personality. I Pervin & John (Red.), *Handbook of personality. Theory and research*. (2. utg., s. 154-196).
- Clayton, S., Devine-Wright, P., C. Stern, P., Whitmarsh, L., Carrico, A., Steg, L., Swim, J., & Bonnes, M. (2015). Psychological research and global climate change. *Nature Climate Change*, 5(7), 640-646. <https://doi.org/10.1038/nclimate2622>
- Fielding, K. S., Hornsey, M. J., & Swim, J. K. (2014). Developing a social psychology of climate change. *European Journal of Social Psychology*, 44(5), 413-420.
- Graziano, M. & Gillingham, K. (2014). Spatial patterns of solar photovoltaic system adoption: The influence of neighbors and the built environment. *Journal of Economic Geography*, 15(4), 815-839. <https://doi.org/10.1093/jeg/lbu036>
- Intergovernmental Panel on Climate Change (2018) *Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty.* <https://www.ipcc.ch/sr15/>
- Journal of Environmental Psychology (2019, 21. mai). *Journal of Environmental Psychology*. <https://www.journals.elsevier.com/journal-of-environmental-psychology>.
- Kollmuss, A. & Agyeman, J. (2002). Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 8(3), 239-260. <https://doi.org/10.1080/13504620220145401>
- Mørtvedt, M. A., Reed, E. U., Arnslett, A. (2019, 10. januar). Få klimaskeptikere åpner for mer handling. <https://cicero.oslo.no/no/posts/klima/faa-klimaskeptikere-aapner-for-mer-handling>
- Nolan, J. M., Schultz, P. W., Cialdini, R. B., Goldstein, N. J. & Griskevicius, V. (2008). Normative Social Influence is Underdetected. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 913-923. <https://doi.org/10.1177/0146167208316691>
- NTB (2020, 20. januar). Nest varmeste januar i Oslo så langt. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/osloby/i/3Jg18d/nest-varmeste-januar-i-oslo-saa-langt>
- Ryan, M. R. & Deci, L. E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Scannell, L. & Grouzet, F. M. E. (2010). The metacognitions of climate change. *New Ideas in Psychology*, 28(1), 94-103. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2009.09.020>
- Stoknes, P. E. (2017). *Det vi tenker på når vi prøver å ikke tenke på global oppvarming*. Tiden Norsk Forlag.
- Thingstad, A. S. (2019, 22. mai). Derfor gjør de unge klimaopprør. <https://forskning.no/barn-og-ungdom-klima-media/derfor-gjor-de-unge-klimaoppror/1338089>

Hvordan tilrettelegge for kreativitet?

Are Malvik



Are Malvik er student ved NTNU og redaksjonsmedlem i Psykologisk Tidsskrift.

Kreativitet er et tema som er studert fra mange forskjellige fagretninger innenfor psykologi siden 1950-tallet og fram til i dag. Store deler av forskningen har fokusert på kreativitet som et intra-psykologisk fenomen hvor testing av individer har dominert (Amabile, 2012). Først på midten av 1970-tallet tok Teresa Amabile et sosialpsykologisk perspektiv på emnet, og jeg vil i denne oversiktsartikkelen lene meg mye på hennes arbeid siden hun regnes som feltets grunnlegger. Da særlig på boka hennes *Creativity in Context* (Amabile, 1996) som er det største sammenfattende verket på feltet.

Å ha kunnskap om hvordan man tilrettelegger for kreativitet er viktig så man kan skape situasjoner hvor mennesker får det beste ut av seg selv. Dette kan bidra til mer innovasjon innenfor kultur, arbeidsliv og i skoleverket. Ved å anvende kunnskapen i skolesystemet kan kreativitet fostres fra barnealder av og gi et godt utgangspunkt for senere oppgaver i livet. Et fokus på å tilrettelegge for kreativitet for alle i ulike systemer fremfor kreativitet som et uforanderlig personlighetstrekk, er også mer konstruktivt for samfunnet. Har man for eksempel klart skape en kreativ arbeidsplass, følger det med flere ringvirkninger enn bare mer kreativitet, for eksempel mer motivasjon, mestring og glede (Amabile, 1996).

Definisjon av kreativitet

Definisjonen av kreativitet i fagmiljøet har vært en historie om uenigheter, og det har kommet mange forslag til løsninger gjennom tidene

(Amabile, 1996). Noen har vurdert kreativitet som en spesiell egenskap i et produkt, en person eller tankeprosess, og andre har foreslått at kreativitet ikke kan defineres. Amabile har løst dette ved å benytte seg av to komplementære definisjoner av kreativitet, en operasjonell definisjon som kan benyttes i empirisk forskning og en underliggende konseptuell definisjon som kan brukes til å bygge et teoretisk rammeverk (Amabile, 1996). Definisjonen som brukes empirisk, kalt den konsensuelle (jf. konsensus), er som følger: «Et produkt eller respons er kreativt i den grad egnede observatører uavhengig vurderer det som det» (Amabile, 1982; 1996; 2012). Denne definisjonen tar utgangspunkt i produktet fremfor kreative prosesser eller personer siden dette ikke er gjennomførbart i empiriske studier (Amabile, 1996).

En subjektiv definisjon er ikke godt nok for en teori om kreativitet, siden det er nødvendig å lage forutsetninger for observatørens vurderinger når de kaller noe for kreativt (Amabile, 1996). Amabiles definisjon av kreativitet til teoretisk bruk, kalt den konseptuelle definisjonen, er følgende: «Et produkt eller respons vil bli vurdert som kreativt i den grad at (a) det er både en ny og passende, nyttig, korrekt eller verdifull respons til oppgaven, og (b) oppgaven er heuristisk fremfor algoritmisk» (Amabile, 1996). Heuristisk betyr at det må være en åpen vei til løsningen, framfor algoritmisk, som betyr at det er en enkel vei dit. Når man for eksempel skal bake en kake, følges en oppskrift. Denne oppgaven er algoritmisk. Skal man derimot bake en helt ny kake som ikke har noen oppskrift, vil denne oppgaven være heuristisk.

Vurdering av kreativitet

Siden forskningen før den sosialpsykologiske innfallsvinkelen på kreativitet dreide seg om å teste individer og finne forskjeller mellom dem,

måtte det utvikles helt nye mål på kreativitet (Amabile, 2012). Amabile utviklet den konsensuelle vurderingsteknikk (KVT) («Consensual Assessment Technique», min oversettelse) (Amabile, 1982) til bruk i forskning som ønsket å se på sosiale og miljømessige effekter på kreativitet. KVT har flere forutsetninger for metoden: Det må være en tilstrekkelig åpen løsning på oppgaven (heuristisk), den bør ikke avhenge av spesielle ferdigheter hvor det er store variasjoner i populasjonen, og oppgaven bør resultere i et produkt eller respons som kan vurderes.

De som vurderer produktene bør være eksperter innenfor domenet, bruke sin egen subjektive definisjon på kreativitet og vurdere uavhengig fra hverandre uten opplæring fra forskeren (Amabile, 2012). Enighet i vurderingene har vist seg å være så høyt som .80–.90 i mange studier (Amabile, 1996). Folk kan gjenkjenne og enes om hva kreativitet er uten å få noen form for veiledende definisjon. Siden KVT ble lansert i 1982 har den vist seg å være en svært robust metode som gir reliable resultater (Amabile, 1996; Stefanic & Randles, 2015).

Den komponentielle modellen

Den komponentielle modellen for kreativitet (Amabile, 1983) legger til grunn et sett med komponenter som er nødvendig for all kreativ produksjon i alle domener (Amabile, 1996). Den inkluderer disposisjonelle (indre trekk), kognitive og sosiale faktorer og har vært gjenstand for flere revisjoner (Amabile, 1996). De tre hovedkomponentene som skal være bestemmende for kreativiteten i modellen er domene-relevante ferdigheter, kreativitetsrelevante prosesser og oppgavemotivasjon (Amabile, 1996).

Effekten av evaluering på kreativitet

Ifølge den indre motivasjonshypotesen er ytre

Tabell 1.1

Komponenter for kreativ prestasjon. Hentet fra Amabile, 1996 (min oversettelse).

Domenerrelevante ferdigheter	Kreativitetsrelevante prosesser	Oppgavemotivasjon
<u>Inkluderer:</u>	<u>Inkluderer:</u>	<u>Inkluderer:</u>
– Kunnskap om domenet	– Passende kognitiv stil	– Holdninger mot oppgaven
– Nødvendige tekniske ferdigheter	– Implisitt eller eksplisitt kunnskap om heuristikker for generering av nye ideer	– Oppfatninger av egen motivasjon til gjennomføring av oppgaven
– Spesielt domenerrelevant talent	– Ledende (« <u>conductive</u> ») <u>arbeidsstil</u>	<u>Avhenger av:</u>
<u>Avhenger av:</u>	– Positiv affekt	– Nivå av indre motivasjon mot oppgaven
– Medfødte kognitive ferdigheter	<u>Avhenger av:</u>	– Tilstedeværelse eller fravær av fremtredende ytre begrensninger
– Medfødte perseptuelle og motoriske ferdigheter	– Trening	– Individuell evne til å kognitivt minimere ytre begrensninger
– Formell og uformell utdanning	– Erfaring med idégenerering	
	– Personlighetskarakteristikker	

evaluering ødeleggende for kreativitet. Denne ytre begrensningen kan ødelegge på to måter (Amabile, 1996). Evaluering kan lede oppmerksomheten til individet vekk fra den kreative prosessen og mot det ytre målet om å få en god evaluering. Evaluering kan også gjøre at individet tar mindre risiko og dermed lager et mindre kreativt produkt. Det er få tidligere studier på dette feltet, men det finnes antydende bevis til støtte for hypotesen (Amabile, 1996). En eksperimentell studie av White & Owen (1970) viste for eksempel at elever som vurderte seg selv var mer kreative på standardiserte tester enn de som ble evaluert av andre elever eller lærere.

Det finnes derimot en del studier som motsier hypotesen om at ytre evaluering vil ødelegge for kreativiteten, de fleste er gjort på evaluering med konkurranse hvor det ble delt

ut belønning (Amabile, 1996). Torrance, Bruch & Torrance (1976) har for eksempel vist at konkurranser mellom skoleklasser kan hjelpe på utviklingen av kreativitet hos skolebarn.

Disse motsigende funnene krever at hypotesen om evaluering formuleres med flere nyanser. Tilnærmet alle studiene som demonstrerte en positiv effekt på evaluering, benyttet seg av en oppgave som kan regnes som algoritmisk, ikke heuristisk. Den nyanserte hypotesen er at ytre motivasjon kan ødelegge prestasjonen på heuristiske oppgaver, men forbedre prestasjonen på algoritmiske oppgaver (jf. McGraw, 1978). Amabile (1979) gjennomførte en studie for å teste dette. Studenter skulle utføre et kunstprosjekt og fikk beskjed om at det skulle evalueres eller ikke. Deler av studentene som skulle evalueres fikk instruksjoner for hvordan

de skulle skåre høyt på kreativitet, slik at oppgaven ble algoritmisk. Som predikert skåret gruppa som ikke fikk vite om evalueringen høyere på kreativitet enn gruppa som fikk vite det, men de som fikk instruksjoner skåret høyest. Senere studier har støttet dette (Amabile, Goldfarb & Brackfield, 1990). Når det gjelder ulike typer evaluering har en studie vist at evaluering i en informativ stil fremfor kontrollerende er mest optimalt for kreativitet (Zhou, 1998).

Bildet må nyanseres videre. Studier på sosial loffing har vist at selvevaluering kan ha samme negative effekt på kreativitet som ekstern evaluering (Szymanski & Harkins, 1992). Videre har Cheek & Stahl (1986) vist at beskjedne individer skåret dårligere på kreativitet under evaluering enn de som ikke var beskjedne, noe som viser at personlighet er en faktor. Ferdighetsnivå spiller også inn. Conti, Amabile & Pokkak (1995) viste at studenter med lavere ferdigheter gjorde det best med evaluering, mens studenter med høye ferdigheter gjorde det best uten evaluering. Det er verdt å merke at evaluering ikke hadde noen hovedeffekt på kreativitet i denne studien, og flere studier har mislyktes med å vise det samme (Amabile, 1996).

Effekten av belønning på kreativitet

Antydende bevis på barn som mottar en tegneoppgave, tyder på at belønning minker interessen hos de barna hvor den allerede er høy, men øker interessen hvor den er lav (Loveland & Olley, 1979; se Amabile, 1996). Det er noen studier som har demonstrert negativ effekt på kreativitet i denne sammenhengen, og disse har benyttet seg av åpne oppgaver. Glucksberg (1962) fant for eksempel ut at de som fikk vite at de skulle få en belønning hvis de var raske nok med å løse en oppgave, faktisk var tregere enn de som ikke fikk slike instruksjoner. Denne effekten har blitt replikert (McGraw & McCullers,

1979).

Det finnes derimot en del studier som viser positive effekter av belønning på kreativitet eller som kan relateres til kreativitet. Locurto & Walsh (1976) viste for eksempel at de som fikk belønning for uvanlige ordsammensetninger produserte flere av dem enn de som ikke fikk noen belønning (Amabile, 1996). En nyere studie viste at belønning for høy prestasjon økte opplevd prestasjonspress som bedret den indre motivasjonen og kreativiteten (Eisenberger & Aselage, 2009).

Amabile (1996) forklarer dette med at belønning som formidler informasjon om hvor bra man gjør det muligens ikke underminerer indre motivasjon så mye som belønning som bare formidler kontrollerende informasjon. Informativ belønning kan faktisk styrke den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 1980). I tillegg gjelder argumentet om at oppgavene i noen av studiene som viser en positiv effekt på belønning er mer algoritmiske hvor deltakerne fikk instruksjoner for oppgaven (Amabile, 1996).

Valg har vist seg å være en viktig faktor for hvordan belønning påvirker kreativitet. Dersom man velger om man vil ha en belønning for en aktivitet, går det mer ut over kreativiteten på oppgaven enn dersom man ikke hadde fått noe valg om belønning (Folger, Rosenfield & Hays, 1978), sannsynligvis fordi det øker den ytre motivasjonen og gjør belønningen mer fremtredende (Amabile, 1996).

Effekten av sosial fasilitering og forbilder på kreativitet

Sosial fasilitering handler om hvordan andres nærvær påvirker atferd (Zajonc, 1965). Forskning på dette feltet har kort sagt vist at sosial fasilitering kan svekke prestasjonen på dårlig lærte eller vanskelige oppgaver, mens det kan forbedre prestasjonen på godt lærte eller

lette oppgaver (Amabile, 1996). Få studier er derimot gjort på sosial fasilitering og kreativitet, med ett unntak som viste at andres nærvær økte antall ordassosiasjoner i en test (Matlin & Zajonc, 1968). Dette muligens fordi det var en lett og algoritmisk oppgave. Forskning på grupper har vist at individer alene gjør det bedre enn grupper på idégenerering (Stroebe & Diehl, 1994). Siden det kun har vært antydende bevis på dette området og siden mye kreativt arbeid skjer under andres nærvær, utførte Amabile og kolleger (1990) en studie med KVT for å finne ut mer. Studien antyder at andres nærvær kan underminere kreativiteten dersom de andre er til stede som publikum, men hovedeffekten var ikke signifikant ($p = .08$). Det er derfor usikkert hvor sterkt sosial fasilitering virker inn på kreativiteten, og jeg har ikke kjennskap til senere studier som har forsket på dette.

Med forbilder i denne sammenhengen menes observering av noen andres kreative atferd (forbildet) som inspirerer den som observerer. Ikke-eksperimentelle studier viser at anerkjente kreative mennesker ofte har hatt minst ett forbilde innenfor domenet, som ofte har vært en av foreldrene (Bloom & Sosniak, 1981). Den sosiale læringsteorien (se Bandura & Walters, 1977) foreslår, spesielt for barn, at observering av kreativ atferd kan føre til mer kreativitet selv om det kan være vanskelig å identifisere og lære bort (Amabile, 1996). Det finnes en del studier som støtter dette. For eksempel Gary & Glover (1975) delte barn inn i fem ulike grupper, og den eneste gruppa som skåret høyere på kreativitet etter baselinetesten var den gruppa som fikk høre 50 forskjellige svar på den samme testen de tok. En annen av gruppene fikk bare høre fem, men viste ingen forskjell på posttesten. Nyere studier har også vist positive resultater for forbilder (Shalley & Perry-Smith, 2001), inkludert i arbeidslivet (Zhou, 2003). Ikke alle

studier har derimot vist samme positive effekt. Halpin med kolleger (1979) har for eksempel vist at kreativiteten var størst i den gruppa som ikke fikk vist et forbilde i det hele tatt. Amabile (1996) konkluderer likevel, samlet sett, at noen aspekter ved kreativ atferd kan bli lært gjennom forbilder, i hvert fall på kort sikt. De eksperimentelle studiene viser at forbilder innenfor et domene kan hjelpe på kreativiteten innenfor dette domenet, men at kreativiteten sjelden generaliseres til andre domener. Det er mulig at det også er lettere å observere kreativ atferd på algoritmiske oppgaver, men at en slik effekt er vanskeligere å finne på heuristiske oppgaver.

Revisjon av indre motivasjonshypotesen

Den gamle formuleringen, at en tilstand av indre motivasjon er ledende for kreativitet, mens en tilstand av ytre motivasjon er ødeleggende, er derimot ikke presis nok. Ytre motivasjon kan i noen tilfeller oppfattes som informerende, ikke kontrollerende. Ytre motivasjon kan også være en muliggjørende sjanse til å gjøre en spennende kreativ oppgave og kan i noen tilfeller forsterke kreativiteten. Den indre motivasjonen kan i tilfeller være så høy at den ytre motivasjonen ikke virker ødeleggende. Amabiles (1996) revisjon av hypotesen er at «indre motivasjon er ledende for kreativitet, kontrollerende ytre motivasjon er ødeleggende for kreativitet, men informativ eller muliggjørende ytre motivasjon kan være ledende, særlig hvis nivået av indre motivasjon er høyt fra før». Revisjonen viser at indre motivasjon fortsatt er avgjørende, men at eksterne faktorer ikke alltid spiller negativt inn på den indre motivasjonen som tidligere antatt. Ytre motivasjon som ikke ødelegger indre motivasjon har blitt kalt synergistisk ytre motivasjon (Amabile & Pratt, 2016).

Kritikk av indre motivasjon som prediktor

J. N. Choi (2012) kommer med sterk kritikk rettet mot det indre motivasjons-paradigmet som har dominert kreativitetsforskningen lenge og hevder at effekten av indre motivasjon er for utestet. Flere har konkludert med det samme (Anderson, Potočnik & Zhou, 2014). Indre motivasjon har sviktet å vise seg som en direkte påvirkende faktor på kreativitet i en eksperimentell studie (Shalley & Perry-Smith, 2001). Choi (2012) hentyder derfor at indre motivasjon påvirker kreativitet på en mer indirekte måte enn tidligere antatt. Han foreslår derimot at teorien om planlagt atferd (Ajzen, 1991) har bedre prediktiv evne for kreativitet, og den viste seg å være en fullverdig prediktor i studien hans (Choi, 2012). Siden kreativitet i mange situasjoner ikke er under individets kontroll, som er blitt vist i denne artikkelen, er ikke motivasjon nok til å predikere kreativitet. Dette er imidlertid i tråd med Amabiles komponentielle modell hvor motivasjon kun er en av tre prediktorer for kreativitet, men Choi foreslår at det muligens er en mer indirekte faktor enn tidligere antatt. Jeg finner ikke noe tilsvarende på Chois kritikk fra Amabile eller tilhengere i publiserte artikler, men en studie utført med henne selv har vist gode resultater for den komponentielle modellen, også for komponenten oppgavemotivasjon (Conti, Coon & Amabile, 1996).

Spørsmål og konklusjoner

Selv om dette ikke var Amabiles intensjon, har mye av forskningen på kreativitetsfeltet dreid seg om hvordan man kan ødelegge kreativiteten (Amabile, 1996), men handler tilrettelegging av kreativitet kun om å unngå å ødelegge den? En forklaring er at det er metodemessig lettere å designe studier som ødelegger framfor forbedrer. Domenerelevante kunnskaper og kreativitetsrelevante prosesser er vanskelig å studere i korte eksperimenter og krever langtidsstudier.

Amabile har hatt stort fokus på den økologiske validiteten i studiene sine siden hun benytter seg av vanlige mennesker i ekte situasjoner (som kreativ skriving), noe som gjør at funnene hennes i større grad enn mange av kollegaene hennes kan generaliseres til verden utenom.

Er imidlertid forskjellen mellom heuristiske og algoritmiske oppgaver gangbare begreper utenfor laben? De presenteres som kategoriske, men i daglige situasjoner er det muligens mer fruktbart å vurdere hver oppgave på en skala mellom ytterpunktene. Etter hvert som individet får mer erfaring med oppgaven, får vedkommende et stadig mer algoritmisk forhold til den. Vil effekten av sosiale og miljømessige faktorer endre seg hos individet etter hvert som vedkommende får mer erfaring med oppgaven, slik at noe som tidligere var ødeleggende nå er fremmende?

Dette er spørsmål det er viktig å ha med seg når jeg prøver å besvare spørsmålet for hvordan man kan tilrettelegge for kreativitet. For leseren er dette en beskjed om å være kritiske til konklusjonene som kommer.

Evalueringsprosessen har sannsynligvis en effekt på kreativitet, men hvilken effekt det har kommer an på oppgaven som blir gitt. Er vurderingskriteriene klarlagte for hva som regnes som kreativt (algoritmisk), skal ikke evaluering gå ut over kreativiteten. Innenfor arbeidslivet og skolevesenet er evaluering i ulike former normen, og trolig er dette ikke ødeleggende i mange tilfeller så lenge informasjonen ikke er kontrollerende. Konkurransen kan være gunstig for å få opp tidspresset og bidra til engasjement (positiv affekt). Unntaket er om oppgaven er helt ny (heuristisk), da kan det være lurt å være mer forsiktig med evaluering og vente med det til senere. Det kan også være gunstig å legge til rette for den enkelte med tanke på personlig-

het og ferdighetsnivå. Det er grunn til å tro at evaluering som påvirker den indre motivasjonen i minst grad er optimalt, at den er informativ fremfor kontrollerende. I mange tilfeller er det uunngåelig med evaluering (f.eks. på en eksamensoppgave). Merk at effekten av evaluering på kreativitet er inkonsekvent, muligens på grunn av metodeforskjeller.

Effekten av belønning på kreativitet kan gå begge veier. Først bør man ikke gi noen valget om de vil ha en belønning eller ikke for en oppgave, slik at den ytre motivasjonen blir fremtredende. Det er trolig det beste å gjøre belønning så lite fremtredende som mulig dersom belønning er uunngåelig. Merk at beløpene i studiene har vært små, så hvordan relaterer dette til større summer i den ekte verdenen? Belønning kan være bra for kreativiteten dersom den formidler informasjon om prestasjon, og dette kan øke den indre motivasjonen. I skoleverket bør man ikke gi belønning der motivasjonen allerede er høy, men det kan brukes som et verktøy til å få fram motivasjon som ikke er til stede. På åpne oppgaver er det muligens best å være forsiktig med belønning med tanke på kreativitet med mindre det er fokus på prestasjon. Effekten av belønning er kontroversiell i forskermiljøet (Shalley, Zhou & Oldham, 2004) og effekten kommer trolig helt an på konteksten.

Effekten av sosial fasilitering på kreativitet er et felt det er forsket for lite på, men med rasjonale i teorien om sosial fasilitering kan det spekuleres i om det kan forbedre kreativiteten på lette algoritmiske oppgaver og forverre kreativiteten på vanskelige heuristiske oppgaver. Amabile med kolleger (1990) så ødeleggende effekt på kreativitet på åpne oppgaver, men effekten var ikke signifikant. Hva individene som utfører oppgaven tenker at de andre tenker og hva de legger i hensikten med deres tilstedeværelse, kan være en avgjørende faktor for effekten

av sosial fasilitering. Siden mye kreativt arbeid gjøres i andres nærvær i arbeidslivet, i skoleverket og i kulturlivet er dette noe det er verdt å vite mer om.

Forbilder kan helt klart forbedre kreativiteten i mange tilfeller. Studier som er gjort i laben hvor deltakerne kun ser og/eller hører en fremmed person, kan kritiseres for å ikke være så relaterbar til den virkelige verdenen i skoleverket, arbeidslivet og kulturlivet hvor det forekommer at man ser opp til en bestemt person man har en større relasjon til. To nyere studier har vist en positiv effekt ved forbilder (Shalley & Perry-Smith, 2001; Zhou, 2003). Forbilder har muligens mest effekt på algoritmiske oppgaver som er lettere å observere og identifisere, selv om forbilder innenfor kulturlivet med mer åpne oppgaver også kan ha en positiv effekt. Forbilder kommuniserer trolig økt indre motivasjon og de som observerer gjør det av egen fri vilje slik at faren for å adaptere ytre motivasjon er små. Merk at forbildet trolig bør være domenespesifikt.

Det er viktig å tenke gjennom den konkrete situasjonen man jobber under, så man kan bruke den empirien som står nærmest den aktuelle konteksten. Denne artikkelen har kun fokusert på noen få faktorer særlig i motivasjonsaspektet, men det optimale er å ta med alle komponentene i den komponentielle modellen til etterretning, som å trene på domenekunnskap og kreativitetsprosesser og for eksempel informere om personlighetsfaktorer og kognitiv stil.

Referanser

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Amabile, T. M. (1979). Effects of external evaluation on artistic creativity. *Journal of personality and Social Psychology*, 37(2), 221. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.37.2.221>
- Amabile, T. M. (1982). Social psychology of creativity: A consensual assessment technique. *Journal of personality and social psychology*, 43(5), 997. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.43.5.997>
- Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of personality and social psychology*, 45(2), 357. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.357>
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity*. Hachette UK.
- Amabile, T. M. (2012). Perspectives on the social psychology of creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 46(1), 3-15.
- Amabile, T. M., & Conti, R. (1995). What downsizing does to creativity. *Leadership in Action*, 15(3), 1-6. <https://doi.org/10.1002/lia.4070150301>
- Amabile, T. M., Goldfarb, P., & Brackfield, S. C. (1990). Social influences on creativity: Evaluation, coaction, and surveillance. *Creativity research journal*, 3(1), 6-21. <https://doi.org/10.1080/10400419009534330>
- Amabile, T. M., & Pratt, M. G. (2016). The dynamic componential model of creativity and innovation in organizations: Making progress, making meaning. *Research in Organizational Behavior*, 36, 157-183. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2016.10.001>
- Anderson, N., Potočník, K., & Zhou, J. (2014). Innovation and creativity in organizations: A state-of-the-science review, prospective commentary, and guiding framework. *Journal of Management*, 40(5), 1297-1333. <https://doi.org/10.1177/0149206314527128>
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
- Bloom, B. S., & Sosniak, L. A. (1981). Talent development. *Educational Leadership*, 39(2), 86-94.
- Cheek, J. M., & Stahl, S. S. (1986). Shyness and verbal creativity. *Journal of Research in Personality*, 20(1), 51-61. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90108-X](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90108-X)
- Choi, J. N. (2012). Context and creativity: The theory of planned behavior as an alternative mechanism. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 40(4), 681-692. <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.4.681>
- Conti, R., Amabile, T. M., & Pokkak, S. (1995). Problem solving among computer science students: The effects of skill, evaluation expectation and personality on solution quality. In annual meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, MA.
- Conti, R., Coon, H., & Amabile, T. M. (1996). Evidence to support the componential model of creativity: Secondary analyses of three studies. *Creativity Research Journal*, 9(4), 385-389. https://doi.org/10.1207/s15326934crj0904_9
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39-80). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6)
- Eisenberger, R., & Aselage, J. (2009). Incremental effects of reward on experienced performance pressure: Positive outcomes for intrinsic interest and creativity. *Journal of Organizational Behavior*, 30(1), 95-117. <https://doi.org/10.1002/job.543>
- Folger, R., Rosenfield, D., & Hays, R. P. (1978). Equity and intrinsic motivation: The role of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(5), 557. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.36.5.557>
- Gary, A. L., & Glover, J. (1975). Eye color and sex: Their relationship to modeled learning. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(4), 425. <http://dx.doi.org/10.1037/h0086473>
- Glucksberg, S. (1962). The influence of strength of drive on functional fixedness and perceptual recognition. *Journal of experimental psychology*, 63(1), 36. <http://dx.doi.org/10.1037/h0044683>
- Halpin, G., Halpin, G., Miller, E., & Landreneau, E. (1979). Observer characteristics related to the imitation of a creative model. *The Journal of Psychology*, 102(1), 133-142. <https://doi.org/10.1080/00223980.1979.9915105>

- Kruglanski, A. W., Friedman, I., & Zeevi, G. (1971). The effects of extrinsic incentive on some qualitative aspects of task performance. *Journal of personality*, 39(4), 606-617. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1971.tb00066.x>
- Locurto, C. M., & Walsh, J. F. (1976). Reinforcement and self-reinforcement: Their effects on originality. *The American Journal of Psychology*, 281-291. DOI: 10.2307/1421411
- Loveland, K. K., & Olley, J. G. (1979). The effect of external reward on interest and quality of task performance in children of high and low intrinsic motivation. *Child Development*, 1207-1210. DOI: 10.2307/1129350
- Matlin, M. W., & Zajonc, R. B. (1968). Social facilitation of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(4), 455. <http://dx.doi.org/10.1037/h0026815>
- McGraw, K. O. (1978). The detrimental effects of reward on performance: A literature review and a prediction model. The hidden costs of reward: New perspectives on the psychology of human motivation, 33-60.
- McGraw, K. O., & McCullers, J. C. (1979). Evidence of a detrimental effect of extrinsic incentives on breaking a mental set. *Journal of Experimental Social Psychology*, 15(3), 285-294. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(79\)90039-8](https://doi.org/10.1016/0022-1031(79)90039-8)
- Shalley, C. E., & Perry-Smith, J. E. (2001). Effects of social-psychological factors on creative performance: The role of informational and controlling expected evaluation and modeling experience. *Organizational behavior and human decision processes*, 84(1), 1-22. <https://doi.org/10.1006/obhd.2000.2918>
- Shalley, C. E., Zhou, J., & Oldham, G. R. (2004). The effects of personal and contextual characteristics on creativity: Where should we go from here?. *Journal of management*, 30(6), 933-958. <https://doi.org/10.1016/j.jm.2004.06.007>
- Stefanic, N., & Randles, C. (2015). Examining the reliability of scores from the consensual assessment technique in the measurement of individual and small group creativity. *Music education research*, 17(3), 278-295. <https://doi.org/10.1080/14613808.2014.909398>
- Stroebe, W., & Diehl, M. (1994). Why groups are less effective than their members: on productivity losses in idea-generating groups. *European review of social psychology*, 5(1), 271-303. <https://doi.org/10.1080/14792779543000084>
- Szymanski, K., & Harkins, S. G. (1992). Self-evaluation and creativity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3), 259-265. <https://doi.org/10.1177/0146167292183001>
- Torrance, E. P., Bruch, C. B., & Torrance, J. P. (1976). Interscholastic Futuristic Creative Problem-Solving. *The Journal of Creative Behavior*, 10(2), 117-125. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1976.tb01011.x>
- White, K., & Owen, D. (1970). Locus of evaluation for classroom work and the development of creative potential. *Psychology in the Schools*, 7(3), 292-295. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(197007\)7:3<292::AID-PITS2310070319>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/1520-6807(197007)7:3<292::AID-PITS2310070319>3.0.CO;2-A)
- Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149(3681), 269-274.
- Zhou, J. (1998). Feedback valence, feedback style, task autonomy, and achievement orientation: Interactive effects on creative performance. *Journal of applied psychology*, 83(2), 261.
- Zhou, J. (2003). When the presence of creative coworkers is related to creativity: role of supervisor close monitoring, developmental feedback, and creative personality. *Journal of applied psychology*, 88(3), 413. DOI: 10.1037/0021-9010.88.3.413

Proessorientert prestasjonskultur – et intervju med Frode Moen om psykologiske faktorer i toppidrett

Hege Kristine N. Dahlen



Hege Kristine er 3. Års bachelorstudent i psykologi ved NTNU og landslagsutøver i taekwondo-tekniikk. Hun er redaktør i Psykologisk Tidsskrift.

Frode Moen er tidligere landslagsutøver og trener for junior- og seniorutøvere i kombinert. Etter endt toppidrettskarriere fullførte han en lektorutdanning ved NTNU og tok deretter en doktorgrad i coaching og prestasjonspsykologi. I dag jobber han primært som avdelingsleder for Olympiatoppen Midt-Norge hvor han er fagansvarlig for coaching og idrettspsykologi. Hans hovedmotivasjon i livet, etter toppidretten, er å hjelpe andre utøvere. I dette intervjuet hører vi mer om hans særskilte interesse for psykologiske faktorer i prestasjonskulturer. Hva er det som gjør at noen oppnår sitt fulle potensial, mens andre «mister hodet» når det gjelder som mest? Og hvordan utvikler man den optimale prestasjonsformen?

Psykososialt og mentalt arbeid med utøvere – et utslagsgivende arbeid

Som utøver møtte jeg mye motgang etter at jeg oppnådde gode resultater som junior (2 x Norgesmester og World cup-poeng), og som trener gjorde jeg meg mange erfaringer med hvordan å jobbe med utøvere i prestasjonssituasjoner. Her er det mange faktorer som er både undervurdert og underkommunisert, blant annet om hvordan man håndterer kraftige kroppslige reaksjoner knyttet til prestasjonsrelatert stress. Eksempelvis når man setter utfor bakken i sitt andre hopp i et kombinertrenn. Og leder.



Navn: Frode Moen

Utdannet lektor, med Ph.D. i coaching og prestasjonspsykologi ved NTNU, med 7 års erfaring som landslagsutøver i kombinert (3 år på B-lag og 4 år på A-Lag) etterfulgt av flere år som trener for trønderske kombinertutøvere på junior- og seniornivå regionalt og deretter nasjonalt som landslagstrener (5 år). Han la opp som idrettsutøver etter satsingen mot OL på hjemmebane i 1994 og har med seg en internasjonal mesterskapsmedalje som junior fra karrieren og pallplassering i World Cup. I dag jobber han som avdelingsleder for Olympiatoppen Midt-Norge ved toppidretts-senteret på Granåsen og i en amanuensis stilling ved NTNU. I NTNU stillingen forsker han blant annet på mentaltrening for toppidrettsutøvere, for både morgendagens og dagens toppidrettsutøvere. Hittil har han bidratt til 93 publikasjoner av ulike forskningsartikler og fagbøker. Han har også erfaring som lærer og fra pedagogisk rådgivningstjeneste for barn og ungdom.

Og vet at med full klaff er det en stor sjanse for medalje. Dette henger sammen med våre tre belastningssystem hvorav det fysiske er i hovedfokus og påvirker alle. Det andre er det mentale belastningssystemet som består av både en kognitiv og emosjonell belastningskomponent. Det er dette som tar knekken på utøvere, spesielt hvis man velger å overse belastningen over tid, hvilket medfører dobbel belastning. De som klarer å regulere mentalt stress og anerkjenner mental belastning er de som lykkes i det lange løp, og er de som lykkes med det andre hoppet i det de setter utfor hoppkanten.

På veien mot å nå gjennom det trange nåløyet i enhver toppidrett, er det mye rart som

rører seg i hodet og i kroppen. Da trenger man noen som skjønner hva det er som foregår og kan hjelpe deg med å takle det. Det er derfor vesentlig at stressreaksjoner ikke undervurderes fordi utøvere, generelt, ikke evner å håndtere dette optimalt på egen hånd. Det krever en investering i trener-utøver relasjonen for å ikke medføre et stort energitap på både fysisk og psykisk plan.

Moens engasjement for å hjelpe toppidrettsutøvere på ulike nivå gjennomsyrrer alt av hans arbeid. I en av hans ferskeste studier sammen med Raasnes og Hrozanova fremheves en god trener-utøver-relasjon

som en viktig kilde til utviklingen av både psykologisk robusthet og idrettsspesifikke ferdigheter. En god trener-utøver-relasjon bygger på en trener som er genuint anerkjennende, troverdig, empatisk og forstår utøverens subjektive opplevelser. Treneren kan dermed bidra til å sikre en optimal balanse mellom situasjonelle og intra- og interpersonlige ressurser. En slik trener spiller en viktig rolle for å kunne hjelpe utøveren med å identifisere, forstå og forandre spesifikke tanke- og atferdsmønstre som oppstår i møte med negative reaksjoner til stress i prestasjonssituasjoner. På en annen side kan en dårlig trener-utøver-relasjon bidra til utviklingen av utbrenthet (Raasnes et al., 2019). Men, hva med utøvernes egne ressurser – hvor kommer de i fra?

Utøverne med de beste forutsetningene for å lykkes er de som evner «å slå av og på» til riktig tidspunkt. Dette er ikke særlig problematisk for de som er i flyten, men for de som opplever tilbakegang grunnet manglende treningsmessige svar, vil slite med å slå av. Med andre ord vil de raskt kunne havne i en grublende tankespiral. Dette øker den mentale belastningen, gjør det vanskeligere å komme seg ut av tankespiralen og medføre at følelsene tar overhånd på sikt. Noe som gjør oss «kjemisk lobotomerte» og bidrar til at vi foretar irrasjonelle valg. I tillegg har utøverne ulike ressurser avhengig av om de driver med lagidrett eller individuell idrett. Et lag har ofte en sosial støttefunksjon uavhengig av individuelle prestasjoner fordi alles innsats utgjør lagets samlede prestasjon. I individuell idrett kan derimot den naturlige sosiale støtten fra laget utebli, men utøverne mottar mye særdeles viktig støtte fra familie og nære venner. Videre har jeg erfart at det er noen kjønnsforskjeller i utøverressurser, som til dels også støttes av forskning (deriblant

Raasnes et al., 2019, red. anm.). Til tross for at både gutter og jenter er villige til å legge ned den jobben som kreves, er jentene ofte enda mer dedikerte enn guttene. Jeg har selv erfart i arbeid med utøvere at jenter risikerer å oppleve sosial ekskludering grunnet manglende sosial støtte for den ekstraordinære drivkraften de har for det de driver med. Guttene, derimot, er ofte flere og står sammen hvilket bidrar til å skape en støttefunksjon, spesielt ved motgang. I bunn og grunn handler ikke forskjellene i utøverressurser om idrettens egenart, men om investeringen i trener-utøver-relasjonen. I de små idrettene ser man gjerne at man har etablert et gjensidig avhengighetsforhold mellom trener og utøver, noe som medfører en bedre ivaretagelse av den enkelte og en større investering i relasjonen. Dette er i motsetning til de store idrettene hvor prestasjonsbasert seleksjon ofte står mer sentralt.

Mental restitusjon- hensiktsmessig ressursbruk

Restitusjon er som oftest omtalt som fysisk hvile innen toppidrett, men restitusjon omhandler i bunn og grunn evnen til å koble av. Dette er en av de egenskapene som kjennetegner de aller beste utøverne, eksempelvis Petter Northug. Dette blir mer vanskelig i perioder en møter motgang fordi vi mennesker er tilbøyelige til å engasjere oss i tankevirksomhet for å finne ut hva det er som gir opphav til vår ruminerende tankevirksomhet i utgangspunktet. Mye av restitusjonsevnen, utenfor prestasjonssammenheng og trening, går ut på evnen til å handle automatisk og kun innhente de signalene som hjernen trenger for at kroppen skal utføre det den kan så godt som mulig, når det gjelder. Dermed reagerer man på instinkt eller responderer refleksivt til riktige tidspunkt slik som man ser hos dyr. Eksempelvis som en taekwondoutøver



Olympiatoppen, Granåsen. Foto: Hege Kristine N. Dahlen

i en kampsituasjon – hvor noen angriper deg og du skal angripe tilbake. Da er visuell oppmerksomhet alfa og omega for at du skal respondere ved bruk av muskelminnet uten at dette krever bevisst tankevirksomhet. Samtidig, så er det i press-situasjoner hvor vi selv vil så mye, vi engasjerer oss, ofte ubevisst, i ekstra problem-løsningstenkning. Derfor kan man si at hvis man ikke mestrer å gi seg selv mental restitusjon i hverdagen, så drar man dette med seg inn i utførelsen i prestasjonssituasjoner.

Denne evnen til å koble seg av og på er enklere sagt enn gjort. Gjennom sin forskning har Moen trukket konklusjonen at dette omhandler den hver enkeltes ekse-

kutive fungering- oppmerksomhetsfunksjon og emosjonsregulering.

Når følelsene blir forsterket av tankevirksomheten vår, vikler vi oss inn i en dyp, indre oppmerksomhetsprosess, og da forsvinner fornuften, vår oppmerksomhet til ytre omgivelser og vi blir fort en dårligere utgave av oss selv i prestasjonssammenheng. «Lettvektene innen psykologien» vil nok si at det bare handler om å tenke positive tanker. Men hva hjelper det når det kun bidrar til å forsterke den indre oppmerksomhetsprosessen ytterligere gjennom meta-tenkning? Spørsmålet blir da hvordan man skal komme seg ut av dette tankekjøret? Det handler om å ha fokus på oppgaverelevant



Illustrasjonsfoto: Pixabay

stimuli. En alpinist, som Aksel Lund Svindal for eksempel, har kun behov for å fokusere på noen få stimuli som å kjøre den optimale linjen ned bakken for å oppnå høyest mulig hastighet. I videoen «a blink of an eye» (Oriol Sintas, 2015, 1:59) ser vi at han ikke blunker i løpet av de minuttene det tar å kjøre ned alpinbakken grunnet det intense fokuset på linjen. Dette er et eksempel på visuell oppmerksomhet som står i motsetning til indre oppmerksomhet (herunder: tankevirkksomhet). Ved gjentatt eksponering blir hjernen bedre trent til å respondere optimalt i slike situasjoner. Selvsagt er dette enklere sagt enn gjort. Når noe betyr så mye for oss, begrenses arbeidsminnet vårt fordi vi automatisk engasjerer oss i tankevirkksomhet, noe som dermed medfører dårligere prestasjoner. Og alt som egentlig kreves er at vi jobber med enkle

nevrale mekanismer i prosessarbeid over tid. Jeg synes derfor ikke det er rart at utmattelse oppstår i møte med tilbakegang og motgang over tid. Det er energitappende og mentalt belastende å være usikker på egen plan, når måten man opererer og håndterer oppgaver på ikke fungerer riktig. Dette kan igjen få ringvirkninger slik at man begynner å tvile på seg selv som person, noe som er langt verre fordi at man tilskriver feil ved og skyld til seg selv, som gjør det vanskeligere å fjerne seg fra den tankegangen. Dette blir en voldsom mental belastning fordi det er en form for bekymring som rokker ved ens selvbylde og selvtilitt. Det har jeg selv erfart! Da blir man kjapt tilbøyelig til å gjøre store endringer, selv om det er ofte kun en liten detalj som må endres. De fleste gjør mye riktig, så det at man møter motgang behøver ikke nødvendigvis å innebære en helomveltning.

«Tenke med deres hode og føle med deres hjerte»

For å kunne være sensorisk påslått, må man evne å skille i mellom oppgaverelevant- og irrelevant stimuli. Moen strekker ut hånden og tar fatt i en liten rød og gul sprettball på størrelse med en klinkekule. I det han ruller den frem og tilbake mellom fingrene, forteller han hvordan han pleier å kaste den over bordet i mentale treningssamtaler med utøvere. De tar alltid imot den, kun basert på refleks. Og det er det man ønsker å fremkalle i prestasjonssituasjoner – en refleksiv respons til oppgaverelevant stimuli. Så, hvordan skal man jobbe for å få til dette?

Det krever at man bearbejder disse prosessene over tid, og det er her jeg mener mange trenere svikter. Selv om de er brukbar eller knallgod i treningslære, så spiller det ingen rolle med mindre man evner å håndtere prosessarbeid. Det var det her som var nøkkelen til at vi, jeg og guttene mine, fikk oppleve champagnekorken i VM! Det vekket en sterk emosjonell reaksjon i meg også fordi vi hadde alle investert mye i trener-utøver-relasjonen over tid. Dermed hadde vi opparbeidet oss et erfaringsgrunnlag som gjorde at vi visste hvilke fysiske og psykiske stressreaksjoner de ulike utøvere hadde og kunne jobbe ut i fra dette. Det hele handler i bunn og grunn om å kunne tenke med deres hode og føle med deres hjerte. Og helst fra et tidlig tidspunkt, gitt at det er ressurser til det, før utøveren når junior- og seniornivå. Å få og opprettholde troen på seg selv, klarer man sjeldent alene. Uansett blir det viktig å vise, uavhengig av hvorvidt de ønsker å satse i en viss retning eller ikke, hvilket potensial som bor i dem og dermed også hvilket talent de kan jobbe med å utvikle, og hvilken gave dette er til deres liv.

Noe annet man gjerne skulle ha hatt et større fokus på, er å bevare nysgjerrigheten og løssluppenheten som barn har i møte med nye utfordringer, også på junior- og seniornivå. Og det er nettopp derfor det er så spennende å sette seg inn i deres hoder, fordi de kaster seg ut i det og er 100% påskrudd. Når alvoret slår inn i møte med motgang, som junior eller senior, blir det viktigste i arbeidet med utøverne å jobbe rundt hva de gjorde som barn og ungdom. Som oftest svarer utøverne at de ikke tenkte så mye, og det er der nøkkelen ligger: å finne ut hva man er oppmerksom på og i kontakt med når man opplever den nysgjerrigheten og lekenheten som barn, og komme seg tilbake dit.

Å utvikle psykologisk robusthet

I en av våre nyeste studier av 670 elever ved toppidrettsgymnas rundt omkring i Norge (Raasnes et al., 2019, red. anm.) fant vi noen overraskende funn. I elevmassen viser det seg at 80% av elevene har ambisjoner om å bli fremtidige toppidrettsutøvere. Sammenlignet med de resterende 20% av elevene er de med fremtidige ambisjoner mer robuste grunnet frivillig og ufri-villig eksponering til stressorer. Dette er fordi de lærer seg mekanismer for symptomtoleranse gjennom erfaring, og lærer seg deretter, at stress ikke er livsfarlig og ikke noe som man knekker sammen av. Det er heller, tvert imot, en god utviklingsmulighet. Spesielt hvis dette håndteres riktig gjennom trener-utøver-relasjonen. Det kan være verdt å minne seg selv på at stress er noe man generelt opplever i livet, og er ikke nødvendigvis av negativ art. Jeg opplever at folk generelt tar for lite risiko fordi de frykter for hvordan de fremstår og velger derfor å unngå eksponering til ulike stressorer. Ditt potensial oppstår først når du tar risiko fordi man går dypere inn og henter ut mer av deg selv. Dette er ikke nødvendigvis noe du lykkes med på

første forsøk, men hvis du evner å stå i det vil de fleste finne ut av det. Her igjen blir trener-utøver-relasjonen viktig for å kunne knekke den krevende koden: å ta kontroll over situasjonen og rette fokuset i møte med reelle stressorer. Og dette trenger ikke kun å gjelde i toppidrett. Jeg bruker ofte å eksemplifisere dette med meg selv da jeg skulle forberede meg på å holde tale i min fars begravelse, noe jeg ikke forsto at folk fikk til. Ved kontinuerlig eksponering til minner fikk jeg utsatt meg for sterke følelsesmessige reaksjoner som gjorde at jeg mestret begravelsen på best mulig måte.

«Øvelse gjør mester»

Når man knekker koden og lærer seg å håndtere reaksjonene som oppstår i møte med prestasjonssituasjoner og merker hvordan det du gjør virker tilbake på deg selv, enten positivt eller negativt, det er da man har muligheten til å bli mester. Dette til tross, er det dette møtet mange utøvere ikke evner å stå i alene, spesielt når man er omgitt av folk som ikke forstår de naturlige reaksjonene som oppstår. Foreldre vil, i beste mening, eksempelvis mene at barna deres ikke burde drive med idrett hvis det medfører mange negative reaksjoner slik som skuffelse eller mye nervøsitet. Men dette er en skummel vei å gå fordi det gjør at man ikke aksepterer de naturlige reaksjonene som oppstår og forsterker følelsen av at det er noe galt med en selv. Dette er noe alle idrettsutøvere opplever. Selv Mike Tyson kunne gråte før han gikk inn i ringen fordi han var så redd! Men i det øyeblikket han aksepterte den følelsen og fikk grått seg ferdig var han klar til å knuse en hvilken som helst motstander han møtte på. Så det gamle ordtaket «øvelse gjør mester» gjør seg særdeles gjeldende fordi øvelsen gjør noe med deg. Det er nettopp hva øvelsen gjør med deg som gjør at du kan bli mester. Og det gjelder på alle prestasjonsarenaer.

Prosesorientering

Trener-utøver-relasjonen gjør seg gjeldende på mange områder, spesielt i utøverens arbeid med å bli en mester. Det krever en prosessorientering fra trenerens side, noe som innebærer at vedkommende hjelper utøveren med å forstå seg selv på en måte som ikke er skadelig for dem, men som bidrar til at de utvikler seg. Alt som kreves er at treneren gjør seg kjent med utøverens livshistorie og personlighet.

Ta Magnus Moan som et eksempel, en av de kombinertløperne som har drevet på lengst, som jeg har trent i mange år og som jeg i dag anser som en nær venn av meg. Moan opplevde at han ikke mestret skolegang og var derfor mer nærtagende for kritikk enn de andre utøverne på laget. Som trener måtte jeg velge en varm tilnærming med fokus på positiv oppmerksomhet for å bidra til å gi Moan en sterk tro på han selv og hans evner. Med andre ord, handler det om å kunne være bevisst på hvordan man møter utøveren sin med anerkjennelse og aksept, og da først og fremst som person.

– Hva avgjør hvorvidt trenere er prosessorienterte eller ikke?

Jeg tror at trenere fort kan bli påvirket av et resultatfokus fremfor et mestringsfokus. Og dette er noe jeg selv kjenner meg igjen i. Trenere innen toppidrett er også under et stort press hvor man selv er emosjonelt trigget i en stresset situasjon. Man vet at man blir målt på utøvernes resultater og da er prosessen på veien dit uvesentlig for media og publikum for øvrig. Dette gjenspeiles, eksempelvis, i ethvert intervju etter kamper i eliteserien. Utøverne er gullungene dine, så da stikker det ekstra når man blir bevisst på hvordan ens følelser påvirker ens treneratferd på godt og vondt.

– Kommer en slik prosessorientert treneratferd av hvorvidt en selv har bakgrunn som utøver?

Det kommer an på hvor god utøver man har vært selv. De som har lyktes veldig godt, sliter ofte med å se utenfor sin egen erfarings-kontekst fordi alle deres svar kan knyttes til det en selv har erfart, selv om det ikke gjenspeiler det som skjer med ens utøver. Det er jo ikke så rart heller når man tar en VM- eller OL-tittel. Man føler jo at man har oppdaget alle formlene i verden, og funnet alle de riktige svarene. For sin del. Som trener derimot, er det viktig at man tar hensyn til at andre er skrudd sammen på andre måter enn en selv og derfor responderer annerledes. For å kunne tenke med utøvernes hoder og sette deg inn i deres hjerter er perspektivbevegelse trolig en av de viktigste treneregenskapene en kan ha.

Gjennom intervjuet med Moen fremkommer det tydelig at utviklingen av ens potensial innen toppidrett påvirkes av en rekke psykologiske faktorer og krever langsiktig, målrettet arbeid. Dette er mentalt ressurskrevende både for trenere og, ikke minst, for utøvere uavhengig av nivå og alder. Spørsmålet blir da hvorvidt alle har like gode muligheter for å være «ung og lovende» i sin utvalgte konkurransegren?

Det er absolutt noe alle kan lære seg, gitt at man er tålmodig i prosessen. Er man det, så vil man kunne se store forandringer mellom før og nå. Noe som hadde vært best å få fanget opp på film og brukt som en bevisstgjøring i arbeidet med unge utøvere. Selvfølgelig krever det også at man er villig til å legge ned et øvingsarbeid for å kunne nå langt. I løpet av denne prosessen vil man kunne finne ut av hvor ens potensiale er størst og finne ut at man passer bedre til noen ting enn andre. Innen idrettsbevegelsen finnes det mange muligheter, så hovedproblemet blir at de aller fleste setter for store begrensninger for seg selv. Mitt genuine standpunkt er at alle har uante ressurser, noe de fleste ikke tør å tenke

på en gang, men som er fullt mulig å oppdage på veien! Slik at det å være ung og lovende er også, på mange måter, en mental prosess.

Referanser

- Oriol Sintas. (2015, 28. juli). *Blink of an eye Aksel Lund Svindal* [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=FuVNnekguHw>
- Raanes, E. F., Hrozanova, M., & Moen, F. (2019). Identifying Unique Contributions of the Coach-Athlete Working Alliance, Psychological Resilience and Perceived Stress on Athlete Burnout among Norwegian Junior Athletes. *Sports*, 7(9), 212. <https://doi.org/10.3390/sports7090212>

Hvorfor er kvinner underrepresentert i lederstillinger?

Menn – en fordel i praksis, mens kvinner – en fordel i teorien?

Sophia Berntzen



Sophia Berntzen går profesjonsstudiet i psykologi v/ NTNU. Ved siden av studiene er hun PsykoAktiv-koordinator ved Instituttet og styreleder for Psykologistudenter Uten Grenser (PUG). Hun ønsker å oppfordre kvinner til å holde på lederambisjonene sine, ved å understreke at de typiske kvinnelige egenskapene er ettertraktet hos en leder. Hun ønsker også å invitere gutta med på laget - alle må samarbeide for at vi skal oppnå endring!

I 2019 er kun 17 % av verdens regjeringsministre kvinner (Alan et al., 2019), og kun 5 % av Fortune 500 CEOs er kvinner. Samtidig representerer kvinner i dag 40 % av den arbeidende populasjonen globalt, men er ikke i nærheten av å være tilsvarende representert i topplederstillinger. Dersom kvinner blir oversett i rekrutteringer til lederstillinger ved at vi kun rekrutterer fra halvparten av befolkningen, vil sjansene for å finne den beste kandidaten til jobben minske betraktelig (Player et al., 2019).

Menn har i lang tid blitt ansett som mer «passende» kandidater for lederstillinger og ikke minst mer effektive, sammenlignet med kvinner. Debatten om kjønn og lederskap er forøvrig gjenopptatt med et fornyet perspektiv som stiller spørsmålsteget ved dagens praksis; nyere forskningen påstår nemlig at kvinner *bør* ha en fordel i konkurransen om lederstillingene, sammenlignet med menn (f.eks. Paustian-Underdahl et al., 2014; Folkman, 2015). Dersom dette er sant, hvorfor er det da ikke en realitet i praksis? Før vi går grundigere inn på diskusjonen om hva som er årsaken til at kvinner er underrepresentert i lederstillinger, skal vi først se på hvilke egenskaper som er attraktivt hos en leder, uavhengig av kjønn.

Transaksjonsledelse eller transformasjonsledelse?

Lederskap er en kompleks atferdsprosess. Det har blitt foreslått mange ulike definisjoner på lederskap gjennom tidene, eksempelvis «prosessen å påvirke aktivitetene til et individ eller en gruppe i bestrebelsene for å oppnå visse mål i en gitt situasjon» (Bellou, 2011, s. 2819; min oversettelse). Forskningslitteraturen som omhandler lederskap har gjennomgående tendenser til å diskutere to typer spesifikke ledelsesdimensjoner, nemlig transaksjonsledelse og transformasjonsledelse (f.eks. Bass, 1990; Yahaya & Ebrahim, 2015).

Transaksjonsledelse er en oppgave- og produksjonsorientert form for ledelse. Denne lederstilen er i stor grad analog til en instruerende og autokratisk lederstil. Arbeidsoppgavene er tydelig definert og fordelt, og belønning blir utvist dersom oppgaven utføres i tråd med lederens forventninger. Resultatet av ensidig bruk av transaksjonsledelse er ofte middelmådighet, da de ansatte verken inspireres eller oppfordres til å overgå «status quo» (Yahaya & Ebrahim, 2015). Det blir med andre ord lite rom for kreative løsninger og medbestemmelsesrett blant de ansatte. På den annen side kan det være en ideell form for lederskap dersom effektiv gjennomføring vektlegges – der kvantitet foretrekkes over kvalitet.

Transformasjonsledelse omtales ofte som motstykket til transaksjonsledelse, da den er mer person- og relasjonsorientert i sin stil (Hartog et al., 1997). Denne lederstilen er analog til en mer deltagende og demokratisk lederstil. Transformasjonelle ledere utvider og hever interessen for arbeidet hos de ansatte, og gjør dem bevisste på og samstemte i forståelsen av formålet med arbeidet. De ansatte får innflytelse og den enkelte anerkjennes for sin unike ekspertise. En transformasjonell leder kjen-

netegnes ved idealisert innflytelse og evne til å utvise individualisert omtanke. Det er en leder som inspirerer til motivasjon og som har fokus på intellektuell stimulering (Stone et al., 2014). Bass (1990) påstår at transformasjonsledelse ofte er mer utbredt på de «høyere nivåene» i en organisasjon (toppledere), mens transaksjonsledelse er hyppigere utbredt på de «lavere nivåene» (mellomledere). Dette er interessant med tanke på at det er en uoverensstemmelse mellom 1) transformasjonsledelse er mer mellommenneskelig orientert, og kvinner er mer mellommenneskelig orientert enn menn, og 2) majoriteten av de som besitter stillinger som krever transformasjonell ledelse er menn. Når det kommer til transaksjonsledelse som i større grad utøves av mellomledere og som er mer oppgaveorientert i sin stil, er det også menn som dominerer stillingene, selv om menn og kvinner i like stor grad er oppgaveorienterte og effektive (Eagly & Johannesen-Schmidt, 2001). Hvorfor er det slik?

Typiske kvinnelige egenskaper – en hindring eller en velsignelse?

Kvinner møter flere barrierer i prosessen i å bli valgt inn som ledere, samt under lederrollen, enn det menn gjør, både generelt, og spesielt dersom yrket er mannsdominert (Eagly & Johannesen-Schmidt, 2001). Rollekongruensteori beskriver hvordan kjønnsroller og stereotyper blir til gjennom de ulike deskriptive og normative rolleforventningene vi har til kvinner og menn. Ifølge teorien har disse kjønnsrollene utviklet seg til stereotypiske oppfatninger av hvilke trekk kvinner og menn burde ha, og hvordan de er forventet å oppføre seg i tråd med disse trekkene (Paustian-Underdahl et al., 2014). Herunder er kvinner forventet å ha et flertall av såkalte «komunion» trekk, eksempelvis følsom, hjelpsom og snill. Menn er i motsetning forventet å ha et flertall av «agentiske» trekk, eksempelvis



Illustrasjonsfoto: Pixabay

selvesikker, ambisiøs og dominant (Eagly & Johannesen-Schmidt, 2001).

Rolle kongruens teori kan gi én alternativ forklaring på hvorfor kvinner er underrepresentert i lederstillinger ved at den påpeker en uoverensstemmelse mellom kvinners tilsynelatende «kommunion» trekk og de oppfattede nødvendige «agentiske» trekkene hos en leder (Ritter & Yoder, 2004). De kvinnene som utøver en mer «maskulin lederstil», ved å for eksempel opptre dominant, blir evaluert mer negativt enn menn som utviser nøyaktig samme lederstil, grunnet at dette bryter med forventningene til «rollen som kvinne», men ikke med forventningene til «rollen som mann» (Paustian-Underdahl et al., 2014). Rolle kongruens teori setter herved lys på en dobbeltmoral som gjør det umulig for

kvinner å vinne. Dersom de opptrer i tråd med de normative rolleforventningene til det å være en kvinne, vil de oppfattes til å passe dårligere som ledere. Dersom de opptrer i tråd med de normative rolleforventningene til det å være en leder, vil de evalueres negativt fordi de bryter med forventningene folk har til dem som «kvinne» (Player et al., 2019). Hvordan skal kvinner kunne okkupere både en kjønnsrolle og en lederrolle samtidig, uten å få negative evalueringer som et resultat av det?

Kvinnelige egenskaper – en hindring på vei opp, men en velsignelse på toppen!

Eagly & Johannesen-Schmidt (2001) beskriver transformasjonsledelse som den moderne gullstandarden innen ledelsesteori, og påpeker

at denne lederstilen i større grad inneholder «kommunion» aspekter enn «agentiske» aspekter. Dermed kan man påstå at denne typen ledelse generelt faller mer naturlig å anvende for en kvinne enn for en mann. Dessuten skårer kvinner høyere på 3 av 4 skalaer som beskriver transformasjonsledere: idealisert innflytelse, inspirasjon til motivasjon, og aller mest på individuell omtanke. Menn skåret forøvrig høyere enn kvinner på den siste skalaen: intellektuell stimulering. Dette er kun ett eksempel på empiri som viser til et bedre utfall for kvinner enn for menn. Det skal poengteres at ved denne sammenligningen var forskjellene beskjedne, og den viktigste lærdommen å ta med seg videre fra disse funnene er at vi kan konstatere at det å være en god eller dårlig leder ikke er betinget av hvilket kjønn du er. Kvinner og menn har like forutsetninger for å gjøre en god jobb som ledere påpeker empirien, men likevel speiles ikke disse likestilte evnene i dagens praksis.

Player et al. (2019) foreslår at svaret på dette i større grad ligger i prosessen kvinner og menn gjennomgår for å bli valgt inn til en lederstilling, mer enn i hvilken grad de vurderes og anerkjennes etter de har besatt lederstillingen. Lederskapspotensiale skal visstnok verdsettes høyere enn lederskapsprestasjoner, men kun for mannlige ledere. På tross av at kvinner ofte blir evaluert mer gunstig enn menn på overordnet jobbprestasjon, blir de likevel rangert lavere enn menn på «fremtidig prestasjon» og mulighet for forfremmelse. Vi har allerede konstatert at lederskapsprestasjoner ikke er betinget av kjønn, men for å komme til det punktet hvor ens lederskapsprestasjoner reelt kan vurderes, må man først ha konkurrert med andre kandidater hvorav lederskapspotensiale blir noe som naturligvis vurderes i forkant av lederskapsprestasjon. Og dersom menn favoriseres i vurderingen av lederskapspotensiale blir det vanskelig for

kvinner å komme til det punktet der de får bevisst seg som verdige ledere (Player et al., 2019).

Det at kvinners lederskapspotensiale oftere blir oversett er konsistent med «think manager – think male»-fenomenet. De blir ofte holdt til høyere standarder i seleksjonsprosesser, uavhengig om de i realiteten har den samme kompetansen og erfaringen som en mann. På den annen side kan dette være en faktor som gjør at kvinner som først får lov til å tre inn i lederstillinger, velger en mer demokratisk og deltagende stil, som i større grad gjør at de vinner tillit og respekt som leder fra sine underordnede, og dermed evalueres mer positivt på lederskapsprestasjoner enn menn (Eagly & Johannesen-Schmidt, 2001).

En annen alternativ forklaring på uoverensstemmelsen mellom empiri og praksis kan være at menn i mindre grad enn kvinner har endret de tradisjonelle stereotypiske holdningene forbundet med «think manager – think male»-fenomenet og rolle kongruens teori. Dette gir kvinner dårligere forutsetninger enn menn til muligheter for å lykkes, da menn oftere enn kvinner er de som tar beslutningene om hvem som ansettes til en lederstilling (Schein, 2007).

Hvorfor er menn overrepresentert i lederstillinger?

Hittil har vi kun vurdert faktorer som legger ansvaret utenfor kvinners rekkevidde, og det er viktig å stille spørsmålet den andre veien: hvorfor blir menn så ofte valgt til lederstillinger fremfor kvinner – hvorfor er menn overrepresentert i lederstillinger? Alan et al. (2019) peker på noen viktige trekk og ferdigheter som menn utviser i større grad enn kvinner, som kan være en viktig avgjørende faktor for hvorfor menn er overrepresentert. Menn er flinkere til å overvurdere sine egne evner, mens kvinner er flinkere til å undervurdere egne evner. Dette kommer ek-

sempelvis frem på måten kvinner og menn i ulik grad føler seg kvalifisert til å søke på en stilling, selv om de objektivt sett har den samme utdannings- og erfaringsmessig bakgrunn. Dersom en kvinne ser at hun ikke oppfyller alle kravene til kvalifiseringen til en stilling, er det mye mindre sjanse for at hun søker, sammenlignet med en mann som ikke fyller alle kravene. Der kvinner ser en hindring, ser menn fortsatt muligheter, og oftere enn kvinner gagner deres fremgangsmåte dem ved i at de får muligheten til å prøve seg. Dermed oppfordres kvinner til å senke terskelen for å søke på en stilling der de ikke nødvendigvis oppfyller alle krav. Menn utviser høyere selv-sikkerhet, er mer komfortable med risiko, har større ambisjoner, verdsetter status og sikter høyere i karrierestigen sammenlignet med kvinner. De er også mer komfortable enn kvinner, og har større tiltro til sine evner, i forhold til å ta beslutninger på vegne av andre mennesker. Det faktum at kvinner synes dette er mer skremmende enn menn gjør at de i mindre grad ønsker å sette seg selv i situasjoner der de er nødt til å gjøre dette, for eksempel i lederstillinger (Alan et al., 2019). Dette kan gjenspeiles i at kvinner, for eksempel, er mer sannsynlige enn menn til å implementere en demokratisk og deltagende stil, noe som åpner for større grad av samarbeid, delt beslutningsmyndighet og dermed delegering av ansvar (Li et al., 2018).

Konklusjoner

Den forskningen vi nå har gjennomgått legger et rimelig grunnlag for å stille spørsmålsteget ved dagens praksis. Det er viktig å sørge for rettferdige ansettelsesprosesser som kan tilby like muligheter for begge kjønn. Det faktum at kvinner er underrepresentert i lederstillinger er betinget av flere faktorer. Kvinner blir møtt med kjønnsstereotypiske fordommer (hovedsakelig fra menn), deres lederskapspotensiale blir oversett til fordel for menns lederskapspotensiale,

og de blir holdt til høyere standarder enn menn i seleksjonsprosesser. De er samtidig også mindre komfortable med å ta beslutninger på andres vegne sammenlignet med menn, noe som er helt nødvendig i en hvilken som helst lederstilling. Teorien kan dermed forklare oss hvorfor det er som der er i praksis. På den annen side viser empirien oss at kvinner er minst like godt egnet til lederstillinger som menn, om ikke mer egnet, ved at de utviser høyere lederskapsprestasjoner enn menn, ved mange komponenter som inngår i god ledelse. Empirien forteller oss dermed hvordan ting *burde* være i praksis.

En oppfordring til bevissthet blant kvinner og menn ...

Menn og kvinner har de samme forutsetningene for å lykkes som ledere – suksess i lederstillinger er på ingen måte kjønnsbetinget. Likestillingen mellom kvinner og menn innen ledelse går for tregt, i stor grad fordi den er betinget av holdningsendringer som kan være en tidskrevende prosess. Kjønnsnormene i dagens samfunn er dypt forankret i våre bevisste og ubevisste holdninger. Dette kan påvirke kvinners oppfatning av hvilke stillinger de føler seg velkomne til å søke på og i hvilken grad de tillater seg å sette ambisjoner ubetinget av om yrket er mannsdominert eller om stillingen de dypest sett ønsker er på toppledernivå. Det er viktig å påpeke at dette er en utfordring som ikke kun angår kvinner, men i like stor grad et problem som angår menn. Det er i alles beste interesse at kvinner kan konkurrere og vurderes på de samme premissene som menn, og at kjønn elimineres som et innflytelsesrikt vurderingskriterie i rekrutteringsprosesser (om det så kommer fra ubevisste fordommer). Inntil dette er en realitet vil vi aldri med sikkerhet kunne påstå å ha funnet den beste kandidaten til jobben, og heller ikke kunne oppfylle målet om at kvinner og menn skal ha likestilte muligheter til makt og innflytelse.

Referanser

- Alan, S., Ertac, S., Kubilay, E. & Loranth, G. (2019). Understanding Gender Differences in Leadership. *The Economic Journal*, uez050. <https://doi.org/10.1093/ej/uez050>
- Bass, B. M. (1990). From Transactional to Transformational Leadership: Learning to Share the Vision. *Organizational Dynamics*, 18(3), 19-31. [https://doi.org/10.1016/0090-2616\(90\)90061-S](https://doi.org/10.1016/0090-2616(90)90061-S)
- Bellou, V. (2011). Do women followers prefer a different leadership style than men? *The International Journal of Human Resource Management*, 22(13), 2818-2833. <https://doi.org/10.1080/09585192.2011.599677>
- Eagly, A. H. & Johannesen-Schmidt, M. C. (2001). The Leadership Styles of Women Men. *Journal of Social Issues*, 57(4), 781-797. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00241>
- Folkman, Z. (2015). A Study in Leadership: Women Do It Better Than Men. I P. Shumway (Red.), *Real Women, Real Leaders: Surviving and Succeeding in the Business World*. (1. utg., s. 165-169). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Hartog, D. N., Muijen, J. J. & Koopman, P. L. (1997). Transactional versus transformational leadership: An analysis of the MLQ. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70(1), 19-34. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1997.tb00628.x>
- Li, G., Liu, H. & Luo, Y. (2018). Directive versus participative leadership: Dispositional antecedents and team consequences. *Journal of Occupational Psychology*, 91(3), 645-664. <https://doi.org/10.1111/joop.12213>
- Paustian-Underdahl, S. C., Walker, L. S. & Woehr, D. J. (2014). Gender and Perceptions of Leadership Effectiveness: A Meta-Analysis of Contextual Moderators. *Journal of Applied Psychology*, 99(6), 1129-1145. <https://doi.org/10.1037/a0036751>
- Player, A., Randsley de Moura, G., Leite, A. C., Abrams, D. & Tresh, F. (2019). Overlooked Leadership Potential: The Preference for Leadership Potensial in Job Candidates Who Are Men vs. Women. *Frontiers in Psychology*, 10(755), 1-14. <https://www.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00755>
- Ritter, B. A. & Yoder, J. D. (2004). Gender Differences in Leader Emergence Persist Even for Dominant Women: An Updated Confirmation of Role Congruity Theory. *Psychology of Women Quarterly*, 28(3), 187-193. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2004.00135.x>
- Schein, V. E. (2007). Women in management: reflections and projections. *Women in Management Review*, 22(1), 6-18. <http://doi.org/10.1108/09649420710726193>
- Stone, G., Conley, C. & Luo, Y. (2014). Alternative Perspectives on Leadership: Integrating Transformational Leadership with Confucian Philosophy. *Open Journal of Leadership*, 3, 30-38. <https://doi.org/10.4236/ojl.2014.32004>
- Yahaya, R. & Ebrahim, F. (2015). Leadership styles and organizational commitment: literature review. *Journal of Management Development*, 35(2), 190-216. <https://doi.org/10.1108/JMD-01-2015-0004>

Evnerike elever – Faglig sterke eller sosialt sårbare?

Adrian H. Vestøl



Adrian Helgå Vestøl er økonomiansvarlig i Psykologisk Tidsskrift og går profesjonsstudiet i psykologi ved NTNU.

Er evnerike elever mer sårbare for å mobbes, å mislykkes eller droppe ut av skolen? Denne artikkelen er todelt. Først vil jeg presentere hvilke personlige egenskaper som predikerer svært høye skoleprestasjoner. Fokus vil være på intelligens, personlighet og selvbilde. Deretter vil jeg se på i hvilken grad evnerike elever er utsatt for mobbing ved å skille seg ut fra sine jevnaldrende og hvilke konsekvenser dette kan ha med hensyn til skoleprestasjoner eller å droppe ut av skolen.

Jeg vil ikke fokusere på evnerike elevers behov for tilpasset opplæring og faglige utfordringer og hvordan dette er relevant for utviklingen av mestringsfølelse, motivasjon og akademisk potensial, selv om dette også er svært viktige problemstillinger.

Hva predikerer elevers skoleprestasjoner?

Tenk deg at du ønsker å oppdage talenter innen idrett. Du sammenligner ulike personers ferdigheter og prestasjoner på tvers av flere idretter: ballsport, kampsport, sprint, langdistanseløping, svømming og vektløfting. Du oppdager mange talenter som presterer veldig bra i spesifikke idretter. Samtidig oppdager du at disse talentene svært ofte også presterer veldig bra i mesteparten av idrettene. Talentene du har oppdaget har mye til felles: stor hjerte- og lungekapasitet, god muskelkomposisjon og ypperlig koordinasjonsevne. En atletisk kropp med andre ord.

På samme måte som det er mulig å måle et generelt potensial for idrett, kan evnerike elever identifiseres med intelligens tester. En IQ-test er ikke én test, men en rekke ulike kognitive tester. Testene dekker svært forskjellige typer problemløsning og tenkning: mønstergjenkjenning, analogier, puslespill med tidsbegrensning, vokabular og minnekapasitet (Mackintosh & Mackintosh, 2011). Alle mennesker har sine styrker og svakheter på disse kognitive testene, og dette gjenspeiler at hver hjerne er unik. Likevel er det slik at prestasjonene på de ulike kognitive testene likevel har en sterk positiv korrelasjon. En IQ-skår sier derfor noe om hvor godt hjernen er skrudd sammen.

IQ, eller generell intelligens, er den beste prediktoren for hvem som gjør det bra på skolen (Krapohl et al., 2014). I en britisk studie med over 70 000 barn, målte man barns IQ ved 11 år og sammenlignet dette med vitnemålsskarakterer fra grunnskolen ved 16 år (Deary et al., 2007). De fant en positiv korrelasjon mellom IQ og karakterer på, $r = .49$.

Personlighet er også viktig for skoleprestasjoner. En studie gjort med 2321 tvillingpar ved 16 års alder fant at personlighetstrekket planmessighet hadde en positiv korrelasjon med vitnemålsskarakterer, $r = .24$ (Rimfeld et al., 2016). De fant derimot ikke støtte for at vitnemålsskarakterer hadde en sammenheng med personlighetstrekkene ekstroversjon, nevrotisme, åpenhet eller medmenneskelighet.

Selv om intelligens er den beste prediktoren for skoleprestasjoner, hvordan interagerer intelligens med personlighet i elevers skoleprestasjoner? Vil for eksempel to evnerike elever med samme intelligensnivå/IQ prestere forskjellig dersom de har ulik personlighet? Bergold og Steinmayr (2018) fant støtte for dette i to studier gjort med tyske skoleelever i 11. klasse. De fant at personlighet kan moderere

effekten av intelligens på skoleprestasjoner. I den første studien fant de at planmessighet forsterket effekten av intelligens på skoleprestasjonene til elevene ($N = 421$). I den andre studien replikerte de den modererende effekten fra planmessighet på intelligens ($N = 243$). Videre fant de også støtte for at nevrotisme reduserte effekten av intelligens på elevers skoleprestasjoner. Interaksjonen mellom personlighetstrekket åpenhet og intelligens påvirker også skoleprestasjoner (Heaven & Ciarrochi, 2012). Tre av fasettene i åpenhetstrekket omhandler intellektuell, filosofisk og naturvitenskapelig nysgjerrighet. I denne studien omtalte forfatterne disse fasettene som «intellekt». De målte 786 elevers personlighet og intelligens i 7. klasse og sammenlignet dette med elevenes karakterer i 10. klasse. De fant at «intellekt» forsterket effekten av intelligens på skoleprestasjonene til elevene, men de fant at dette kun gjaldt elever med høyere intelligens. Det var derimot ingen interaksjon mellom «intellekt» og intelligens, blant elever med litt lavere intelligens.

Selvilde er også en god prediktor for skoleprestasjoner. Krapohl og kolleger (2014) fant at blant 13306 britiske tvillingpar var det en positiv korrelasjon mellom vitnemålsskarakterer fra grunnskolen (GCSE) og «self-efficacy», $r = .49$. Self-efficacy kan oversettes med mestringstro, eller i hvilken grad man har tro på egne evner.

Hva hindrer evnerike elevers skoleprestasjoner?

Ifølge elevundersøkelsene fra 2013 og 2014 er mobbing av evnerike elever et problem i norsk skole (Wendelborg & Caspersen, 2016). Sammenlignet med elever med karakterer fra 3 til 5 er både de faglig svakeste elevene med under 3 i karakterer i og de faglig sterkeste med 6 i karakter, oftere utsatt for mobbing (elevene rapporterte hvilke karakterer de oppnådde i norsk,

matematikk, samfunnsfag og naturfag). Både de svakeste og sterkeste elevene trives dårligere på skolen, de er mer utsatt for å bli gjort narr av eller ertet, for å bli holdt utenfor, å bli spredt løgner om, for å motta trusler og for å oppleve fysiske angrep og vold. Riktig nok var det større variasjon i svarene til de faglige sterke elevene, som vil si at evnerike elever ikke alltid er mer utsatt for mobbing. På generell basis er høyere forekomst av mobbing og erting forbundet med større risiko for at elever dropper ut (Cornell et al., 2013). I kvalitative studier der man har intervjuet evnerike elever som har droppet ut av skolen, er det mange som forteller at de opplevde mobbing og sosial stigmatisering og at dette var en viktig grunn til at de droppet ut av skolen (Børte et al., 2016).

I en annen studie derimot fulgte man utviklingen til franske skoleelever fra 6. klasse til 9. klasse ($N = 30489$) (Guez et al., 2018). Elevenes intelligens, motivasjon og self-efficacy ble målt ved 6. klasse og sammenlignet med skoleresultater i 9. klasse. Man fant ingen belegg for at høy intelligens kunne utgjøre en risikofaktor for å mislykkes på skolen. Hvordan er det da mulig at både Elevundersøkelsene (Wendelborg og Caspersen, 2016) og en forskningsoppsummering (Børte et al., 2016) tilsynelatende kan støtte en annerledes tolkning enn de fra Guez og kolleger (2018) og Krapohl og kolleger (2014)?

For det første er Elevundersøkelsene ikke gjennomført over lengre tid. Ettersom man ikke følger elevers utvikling over tid kan man ikke konkludere at mobbing har en negativ effekt på skoleprestasjonene til evnerike elever, selv om det er observert at evnerike elever oftere blir utsatt for mobbing.

For det andre målte ikke studien til Guez og kolleger (2018) sosiale forhold og mobbing ved skolene. Dette kan ha vesentlig betydning for elevenes trivsel og motivasjon på

skolen. Denne studien har derfor ikke belegg til å utelukke at høyere intelligens i visse tilfeller kan medføre en større risiko for å mislykkes.

For det tredje, selv om Krapohl og kollegers (2014) studie fant at skolemiljø hadde en prediktiv evne for skoleprestasjoner, er det en svakhet ved hvordan de operasjonaliserte skolemiljø som variabel. De brukte spørreskjemaet CEQ (Classroom Environment Questionnaire) (*TEDS Measures*, n.d.). Denne omhandler arbeidsroen og konfliktnivået og andre sosiale forhold i klasserommet. Det tar ikke utgangspunkt i elevenes opplevelser av klassemiljøet, men er basert vurderinger til lærere (Lyons et al., 2018). Men det er sannsynlig at mobbing vil skje i andre skolesituasjoner utenfor klasserommet som i friminutter eller på fritiden utenfor skolen.

Klassenormer og statushierarkiers betydning for mobbing

I Elevundersøkelsene var det større variasjon i svarene til de faglige sterke elevene enn hos de svakeste elevene om i hvilken grad de ble mobbet (Wendelborg & Caspersen, 2016). Hvorfor er det slik? For å forstå hvordan mobbing oppstår tror jeg det er viktig å undersøke interaksjonseffekter mellom elevers personlige egenskaper og det sosiale hierarkiet i en klasse. Hvilke egenskaper gir status? Og er det sosialt akseptert å mobbe individer med lav status? Kanskje er det slik at i noen klasser oppnår høytpresterende elever høyere status og aksept enn dem med dårligere skoleprestasjoner. I andre klasser kan høytpresterende elever derimot ha lavere status. En nederlandsk studie fant støtte for dette da man undersøkte statusnormene i 164 klasser fordelt på 30 ungdomsskoler ($N = 3231$) (Dijkstra & Gest, 2015). Videre fant man at den gjeldende statusnormen i de enkelte klassene hadde en sammenheng med hvilke elever som ble mobbet. I enkelte



Illustrasjonsfoto: Pixabay

klasser hadde man større risiko for å bli mobbet dersom man presterte bra på skolen fordi dette innebar lavere status, mens i andre klasser var mobbemønsteret motsatt. Dette var til tross for at mesteparten av elevene i studien rapporterte at gode skoleprestasjoner og høy utdanning hadde høy status generelt sett.

Konklusjon

De personlige egenskapene til evnerike elever som intelligens, personlighet og selvbilde er godt dokumentert (Deary et al., 2007; Guez et al., 2018; Krapohl et al., 2014). Det tyder også på at interaksjonseffekter mellom intelligens og personlighet er viktig for skoleprestasjoner (Bergold & Steinmayr, 2018; Heaven & Ciarrochi, 2012). På den andre siden er det er det få funn som kan gi direkte støtte for at evnerike elever

er en sosialt utsatt gruppe som har større risiko for å mislykkes. Med unntak av de retrospektive intervjuene som er gjort med evnerike elever som har droppet ut av skolen (Børte et al., 2016), gjenstår det å designe en studie som kan svare direkte på om skoleprestasjonene til evnerike elever faktisk påvirkes av mobbing, og om dette delvis kan tilknyttes elevers statusnormer i enkeltklasser og på enkeltskoler. For å forstå elevers utvikling i norsk sammenheng har jeg et forslag til forskningsdesign: å kombinere Dijkstra og Gest's (2015) design for klassedynamikk sammen med intelligens-testing. Ved å undersøke klassens sosiale struktur og statusnormer kan man forhåpentligvis se i hvilken grad mobbing og sosiale forhold virkelig kan moderere effekten av intelligens på skoleprestasjoner.

Referanser

- Bergold, S., & Steinmayr, R. (2018). Personality and Intelligence Interact in the Prediction of Academic Achievement. *Journal of Intelligence*, 6(2), 27. <https://doi.org/10.3390/jintelligence6020027>
- Børte, K., Lillejord, S., & Johansson, L. (2016). Evnerike elever og elever med stort læringspotensial: En forskningsoppsummering. Oslo: Kunnskapssenter for Utdanning.
- Cornell, D., Gregory, A., Huang, F., & Fan, X. (2013). Perceived prevalence of teasing and bullying predicts high school dropout rates. *Journal of Educational Psychology*, 105(1), 138–149. <https://doi.org/10.1037/a0030416>
- Deary, I. J., Strand, S., Smith, P., & Fernandes, C. (2007). Intelligence and educational achievement. *Intelligence*, 35(1), 13–21. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2006.02.001>
- Dijkstra, J. K., & Gest, S. D. (2015). Peer Norm Salience for Academic Achievement, Prosocial Behavior, and Bullying: Implications for Adolescent School Experiences. *The Journal of Early Adolescence*, 35(1), 79–96. <https://doi.org/10.1177/0272431614524303>
- Guez, A., Peyre, H., Le Cam, M., Gauvrit, N., & Ramus, F. (2018). Are high-IQ students more at risk of school failure? *Intelligence*, 71, 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2018.09.003>
- Heaven, P. C. L., & Ciarrochi, J. (2012). When IQ is not everything: Intelligence, personality and academic performance at school. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 518–522. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.024>
- Krapohl, E., Rimfeld, K., Shakeshaft, N. G., Trzaskowski, M., McMillan, A., Pingault, J.-B., Asbury, K., Harlaar, N., Kovas, Y., Dale, P. S., & Plomin, R. (2014). The high heritability of educational achievement reflects many genetically influenced traits, not just intelligence. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(42), 15273–15278. <https://doi.org/10.1073/pnas.1408777111>
- Lyons, C., Brown, T., & Bourke-Taylor, H. (2018). The Classroom Environment Questionnaire (CEQ): Development and preliminary structural validity. *Australian Occupational Therapy Journal*, 65(5), 363–375. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12474>
- Mackintosh, N., & Mackintosh, N. J. (2011). *IQ and human intelligence*. Oxford University Press.
- Rimfeld, K., Kovas, Y., Dale, P. S., & Plomin, R. (2016). True grit and genetics: Predicting academic achievement from personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(5), 780.
- TEDS Measures. (n.d.). Retrieved January 28, 2020, from <https://www.teds.ac.uk/datadictionary/studies/measures/measures.htm#academic>
- Wendelborg, C., & Caspersen, J. (2016). *Høyt presterende elevers vurdering av læringsmiljøet: Analyser av Elevundersøkelsen 2013 og 2014*.

Funksjonshemmet, men bare litt

– Muligheter og utfordringer med milde og ensidige hørselstap

Nina Jakhelln Laugen



Nina Jakhelln Laugen er psykologspesialist innen samfunnspsykologi og førsteamanuensis på institutt for psykologi, NTNU. Hun har lang erfaring med hørsel og psykologi. Andre forskningsinteresser er emosjonsutvikling og mentalisering.

Rundt to prosent av unge voksne har nedsatt hørsel (Folkehelseinstituttet, 2015). En lavere andel av disse har høyere utdanning, sammenliknet med resten av befolkningen. Dette gjelder både de med sterkt nedsatt hørsel, og de med mildere grader av hørselstap (Idstad & Engdahl, 2019).

Milde hørselstap er langt vanligere enn alvorlige hørselstap, men denne fordelingen gjenspeiles ikke i forskning og tjenestetilbud. Man vet for lite om konsekvensene av milde og ensidige hørselstap, hvilke tiltak som kan støtte barns utvikling og hvordan samfunnet kan legge til rette for deltakelse i utdanning og arbeidsliv.

Nedsatt hørsel påvirker forutsetninger for deltakelse

I et samfunn der talespråk er hovedspråket på de fleste arenaer, innebærer hørselsnedsettelse en risiko for lavere deltakelse. Bakgrunnsstøy, etterklang eller for stor avstand gjør at man fort kan havne utenfor samtalen. Flere tiltak kan bedre forutsetningene for deltakelse. Individuelt utstyr som høreapparat og cochleaimplantat øker individets oppfattelse av lyd. Omgivelsene blir mer tilgjengelig ved å redusere bakgrunnsstøy og etterklang, og ved bruk av tegnspråktolk og teksting.

I godt tilrettelagte omgivelser trenger ikke et hørselstap å være et stort hinder for

samhandling, men omgivelsene er ikke alltid godt tilrettelagt. En undersøkelse blant norske voksne fant at deltakelsen i arbeidslivet er høy for personer med nedsatt hørsel, men at det ofte mangler nødvendig tilrettelegging (Svinndal, Solheim, Rise, & Jensen, 2018). Plager som *fatigue* og kronisk stress er vanlig (Svinndal et al., 2018; Williams, 2018). Selv om nedsatt hørsel i seg selv sjeldent er oppgitt årsak til uførepen-sjon, er likevel personer med nedsatt hørsel oftere uføretrygdet enn personer med normal hørsel (Helvik, Krokstad, & Tambs, 2013).

Barns utvikling avhenger av interaksjon med omgivelsene (Bronfenbrenner, 1979; Sameroff, 2009). Barn med nedsatt hørsel som faller utenfor samtaler og som ikke oppfatter alt som sies rundt en, er i risiko for forsinket språk-utvikling (Lederberg, Schick, & Spencer, 2013), samt vansker sosialt, emosjonelt og skolemessig (Antia, Jones, Reed, & Kreimeyer, 2009; Hogan, Phillips, Howard, & Yiengprugsawan, 2014). Flere mekanismer kan ligge til grunn for disse vanskene; dels kan hørselstapet i seg selv hindre tilgangen til samtaler, lek og undervisning, og dermed tilgangen til viktige erfaringer og kunnskap. I tillegg kan slike kunnskapshull igjen skape nye vansker i sosial samhandling, for eksempel er sammenhengen mellom språkferdigheter og sosiale ferdigheter godt kjent (Cochet & Byrne, 2016). Henger man etter i språket, blir det vanskeligere å henge med i leken. Det er dessuten energikrevende å lytte når man hører dårlig. Det er vanlig å være utslitt etter skole eller barnehage, og det går ut over deltakelse og læring på andre sosiale arenaer (Grønlie, 2005). Det er bred enighet internasjonalt om hva som er god praksis for barn med nedsatt hørsel. For eksempel at diagnose og tiltak må skje tidlig, at hele familien involveres og at hjelpen tilpasses det enkelte barnet og familien (Moeller, Carr, Seaver, Stredler-Brown, & Holzinger, 2013). Men

selv om retningslinjene i utgangspunktet gjelder alle grader av nedsatt hørsel, er de i hovedsak basert på forskning på de mest alvorlige gradene av hørselstap. Det er fortsatt uklart hva konsekvensene av milde og ensidige hørselstap er, og hvilke tiltak som er relevante (Huttunen, Erixon, Löfkvist, & Mäki-Torkko, 2019).

Usikkerhet rundt milde og ensidige hørselstap

Når et barn får diagnostisert nedsatt hørsel, skal habilitering settes i gang raskt: Høreapparat eller cochleaimplantat, tilgang til tegnspråk, hjemmebesøk, foreldrekurs. Tilbudene skal tilpasses det enkelte barnets behov. Ved milde eller ensidige hørselstap kan både foreldre og fagpersoner bli usikre: Hva er det egentlig behov for? Er pasienten tre-fire år gammel, kan man kartlegge språk, sosial fungering og andre relevante områder for å få et bilde av barnets behov. Når barnet er tre måneder gammelt, må man i stor grad basere seg på hva man tror konsekvensene kan bli på sikt. Det er stor variasjon i hva som tilbys av intervensjoner til barn med milde og ensidige hørselstap (Fitzpatrick et al., 2016). På den ene siden vil man ikke ta noen sjanser: Til og med et mildt hørselstap er et kommunikasjons hinder i omgivelser med mye støy. Om det er noe vi kan gjøre for å minske gapet mellom barnets forutsetninger og miljøets muligheter, så er det verdt å gjøre det. Vi trenger ikke å vente med å støtte barns utvikling til vanskene allerede er der.

På den andre siden vil man ikke skyte spurv med kanoner. Man vil ikke bruke dyre helsekroner på kursopphold og teknisk utstyr hvis det kun har marginal effekt på barnets fungering. Om det er sannsynlig at det vil gå helt greit med et bittelite hørselstap, så kan man kanskje avvente litt, og bruke helsekronene mer effektivt et annet sted? Fra familiens perspektiv er det



Illustrasjonsfoto: Pixabay

et gode å få mye hjelp, men også en belastning å ha kalenderen full av avtaler som gjelder det ene barnet, spesielt hvis det strengt tatt ikke er nødvendig. Kanskje har man flere barn og en jobb å bruke tiden sin på.

Skoler som tar imot elever med milde grader av nedsatt hørsel, kan også være i tvil om behovet for tilrettelegging (McCormick Richburg & Goldberg, 2005). Barn med milde og ensidige hørselstap kan fungere upåfallende i mange situasjoner og ha et okay språk (Ching et al., 2010). Da er det lett å glemme at det hjelper lite med godt språk når støy gjør det umulig å delta i gruppearbeid.

Hvorfor vet vi ikke mer?

Det kan virke pussig at man ikke vet mer om konsekvensene av milde og ensidige hørselstap, og hvilke tiltak som er relevante å tilby. Dels handler det om at problemstillingen er relativt ny. Frem til 80-tallet var fagfeltet enig om at milde og ensidige hørselstap var uproblematiske (Tharpe, 2008). I tillegg er mye av forskningen som foreligger, ikke lenger relevant. Tidligere ble milde og ensidige hørselstap diagnostisert sent, ofte langt opp i skolealder. Da har man allerede gått mange år med manglende tilrettelegging og forståelse av egen fungering, og vanskene ble ofte forklart ut fra det (Moeller, 2007). I dag har vi universell hørselsscreening

av alle nyfødte, og et hørselstap diagnostiseres ofte etter få måneder (Wake et al., 2016). Vanskene som er rapportert om tidligere generasjoner, kan ikke generaliseres til disse barna der hørselstapet hele tiden har vært kjent og man dermed har hatt mulighet til å legge til rette teknisk og pedagogisk (selv om dette, som nevnt, kan være varierende). En tredje faktor som gjør kunnskapsgrunnlaget skjørt, er at mye forskning rekrutterer barn fra hjelpeapparatet. De barna med milde eller ensidige tap som ikke opplever vansker og da heller ikke har kontakt med hjelpeapparatet, regnes ikke med i statistikken (Lieu & Dewan, 2010).

Hva vi likevel vet

Barns talespråkutvikling har sammenheng med graden av hørselstap¹. På gruppenivå er språkutviklingen mindre problematisk for de med milde tap sammenliknet med mer alvorlige tap (Ching et al., 2010). Det er likevel store sprik: Blant barn med milde og ensidige tap har mange aldersadekvat språkutvikling, mens en del også opplever vansker. Det er vanskelig å predikere hvem som havner i hvilken gruppe (Tuller & Delage, 2014).

I motsetning til språkutvikling synes det som at psykososial fungering ikke er relatert til grad av hørselstap. Ofte finner man at vansker med sosiale ferdigheter, emosjonell kompetanse og psykososial tilpasning er like fremtredende hos de med mildere tap, som de med større tap; noen finner også at noen vansker er mer fremtredende hos de med milde hørselstap (Laugen, Jacobsen, Rieffe, & Wichstrøm, 2016; van Gent, Goedhart, & Treffers, 2011). Også når det gjelder livskvalitet har man tilsvarende funn (Nordvik et al., 2019; Wake, Hughes, Collins, & Poulakis,

2004). Tidlig diagnose predikerer bedre fungering, også for de milde og ensidige tapene. Likevel er forskning på den nye generasjonen barn som oppdages tidlig gjennom hørselsscreening fortsatt mangelfull.

Når hørselen er nedsatt, er det mer krevende å lytte. Også når hørselstapet er minimalt, det vil si at det ikke anses som nødvendig med høreapparat, er den kognitive kostnaden ved lytting betydelig høyere enn for de med normal hørsel (Dokovic et al., 2014). Når man har et ensidig hørselstap, vil hjernen prosessere stimuli på en annen måte enn når man hører på begge ører. Når lytteforholdene er gode, kan fungeringen tilsvare normal hørsel, men i støy mobiliserer hjernen nye områder som viser at det er svært krevende å prosessere lyden (Heggdal, Aarstad, Brannstrom, Vassbotn, & Specht, 2019). Denne variasjonen i fungering kan være krevende å forholde seg til for personen med ensidig hørselstap, og også vanskelig å forstå for foreldre, lærere, medstudenter og kollegaer.

En undersøkelse blant norske elever viste at de med milde og ensidige hørselstap hadde betydelige vansker med å oppfatte hva medelevene sa i klasserommet, men at de hadde tilrettelagte tekniske løsninger langt sjeldnere enn elever med større hørselstap. De hadde også lavere selvbilde enn de med mer alvorlige hørselstap, og var mer negative til skolearbeidet (Rekkedal, 2015).

Det er god grunn til å finne ut av dette

Generelt skal man kanskje være forsiktig med å problematisere alt som havner utenfor det vi anser som «normalt». Det må da være rom for ulike måter å være på, og ulike måter å fungere på, uten at det skal sykeliggjøres? Den andre grøfta man kan havne i, er å undervurdere konsekvensene av en funksjonsnedsettelse.

1 For tegnspråk blir det annerledes, da handler det mer om tilgangen på tegnspråk i omgivelsene, enn graden av hørselstap

Norsk ungdom med nedsatt hørsel forteller at de jobber hardt for å oppleve inkludering i skolen, og voksne rapporterer det samme fra arbeidsplasser (Kermit, Tharaldsteen, Dalseng Haugen, & Wendelborg, 2014; Williams, 2018). Mildere hørselstap lar seg lettere skjule for omgivelsene, og sosialt stigma kan gjøre at man unngår å være åpen om hørselstapet (Ruusuvaori et al., 2019). På skoler og universiteter står mange mikrofoner ubrukt, fordi undervisere mener de har så tydelig stemme, og verken ungdom eller voksne liker å være til bry og mase om det samme hver gang.

Kanskje er det slik at den nye generasjonen barn med milde og ensidige hørselstap har langt bedre forutsetninger enn de som er voksne i dag; diagnosen settes tidligere, tjenestetilbudet er utvidet. Men det kan også hende at behovene fortsatt undervurderes, eller at tilbudene som er tilgjengelig er mer egnet for barn med mer alvorlige hørselstap. For å kunne rette tiltakene dit de har en effekt, er det derfor et behov for å vite mer om styrkene og behovene hos barn med milde og ensidige hørselstap.

Referanser

- Antia, S. D., Jones, P. B., Reed, S., & Kreimeyer, K. H. (2009). Academic status and progress of deaf and hard-of-hearing students in general education classrooms. *J Deaf Stud Deaf Educ*, 14(3), 293-311. doi:10.1093/deafened/enp009
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ching, T. Y. C., Crowe, K., Martin, V., Day, J., Mahler, N., Youn, S., . . . Orsini, J. (2010). Language development and everyday functioning of children with hearing loss assessed at 3 years of age. *International Journal of Speech-Language Pathology*, 12(2), 124-131. doi:10.3109/17549500903577022
- Cochet, H., & Byrne, R. W. (2016). Communication in the second and third year of life: Relationships between nonverbal social skills and language. *Infant Behav Dev*, 44, 189-198. doi:10.1016/j.infbeh.2016.07.003
- Dokovic, S., Gligorovic, M., Ostojic, S., Dimic, N., Radic-Sestic, M., & Slavnic, S. (2014). Can mild bilateral sensorineural hearing loss affect developmental abilities in younger school-age children? *J Deaf Stud Deaf Educ*, 19(4), 484-495. doi:10.1093/deafened/enu018
- Fitzpatrick, E., Grandpierre, V., Durieux-Smith, A., Gaboury, I., Coyle, D., Na, E., & Sallam, N. (2016). Children With Mild Bilateral and Unilateral Hearing Loss: Parents' Reflections on Experiences and Outcomes. *J Deaf Stud Deaf Educ*, 21(1), 34-43. doi:10.1093/deafened/env047
- Folkehelseinstituttet (2015). Fakta om hørselstap. Lastet ned 20.02.2020 fra <https://www.fhi.no/hn/eldre/om-horselstap/>
- Grønlie, S. M. (2005). *Uten hørsel? En bok om hørselsthemming*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Heggdal, P. O. L., Aarstad, H. J., Brannstrom, J., Vassbotn, F. S., & Specht, K. (2019). An fMRI-study on single-sided deafness: Spectral-temporal properties and side of stimulation modulates hemispheric dominance. *Neuroimage-Clinical*, 24. doi:10.1016/j.nicl.2019.101969
- Helvik, A.-S., Krokstad, S., & Tambs, K. (2013). Hearing loss and the risk of disability pension in Norway: The Hunt Study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(8), 818-824. doi:10.1177/1403494813498004

- Hogan, A., Phillips, R. L., Howard, D., & Yiengprugsawan, V. (2014). Psychosocial outcomes of children with ear infections and hearing problems: a longitudinal study. *BMC Pediatr*, 14, 65. doi:10.1186/1471-2431-14-65
- Huttunen, K., Erixon, E., Löfkvist, U., & Mäki-Torkko, E. (2019). The impact of permanent early-onset unilateral hearing impairment in children – A systematic review. *Int J Pediatr Otorhinolaryngol*, 120, 173-183. doi:10.1016/j.ijporl.2019.02.029
- Idstad, M., & Engdahl, B. (2019). Childhood Sensorineural Hearing Loss and Educational Attainment in Adulthood: Results From the HUNT Study. *Ear and Hearing*, 40(6), 1359-1367. doi:10.1097/aud.0000000000000716
- Kermit, P., Tharaldsen, A. M., Dalseng, G. H. M., Wendelborg, C. (2014). *En av flokken? Inkluderende og ungdom med sanseapar - muligheter og begrensninger*. Hentet fra <https://samforsk.brage.unit.no/samforsk-xmlui/bitstream/handle/11250/2365754/En+av+flokken+WEB.pdf?sequence=3>
- Laugen, N. J., Jacobsen, K. H., Rieffe, C., & Wichstrøm, L. (2016). Predictors of Psychosocial Outcomes in Hard-of-Hearing Preschool Children. *J Deaf Stud Deaf Educ*, 21(3), 259-267. doi:10.1093/deafed/jenw005
- Lederberg, A. R., Schick, B., & Spencer, P. E. (2013). Language and literacy development of deaf and hard-of-hearing children: Successes and challenges. *Developmental Psychology*, 49(1), 15-30. doi:10.1037/a0029558
- Lieu, J. E. C., & Dewan, K. (2010). Assessment of self-selection bias in a pediatric unilateral hearing loss study. *Otolaryngology-Head and Neck Surgery*, 142(3), 427-433. doi:10.1016/j.otohns.2009.11.035
- McCormick Richburg, C., & Goldberg, L. R. (2005). Teachers' perceptions about minimal hearing loss: A role for educational audiologists. *Communication Disorders Quarterly*, 27(1), 4-19.
- Moeller, M. P. (2007). Current state of knowledge: Psychosocial development in children with hearing impairment. *Ear and Hearing*, 28(6), 729-739.
- Moeller, M. P., Carr, G., Seaver, L., Stredler-Brown, A., & Holzinger, D. (2013). Best Practices in Family-Centered Early Intervention for Children Who Are Deaf or Hard of Hearing: An International Consensus Statement. *J Deaf Stud Deaf Educ*, 18(4), 429-445. doi:10.1093/deafed/ent034
- Nordvik, O., Heggdal, P. O. L., Brannstrom, J., Hjermstad, M. J., Aarstad, A. K., & Aarstad, H. J. (2019). Quality of life in persons with hearing loss: a study of patients referred to an audiological service. *International Journal of Audiology*, 58(11), 696-703. doi:10.1080/14992027.2019.1627010
- Rekkedal, A. M. (2015). *Students with Hearing Loss and their Teachers' views on Factors Associated with the Students' listening Perception of Classroom Communication*. (PhD), NTNU, Trondheim.
- Ruusuvuori, J. E., Aaltonen, T., Koskela, I., Ranta, J., Lonka, E., Salmenlinna, I., & Laakso, M. (2019). Studies on stigma regarding hearing impairment and hearing aid use among adults of working age: a scoping review. *Disabil Rehabil*, 11. doi:10.1080/09638288.2019.1622798
- Sameroff, A. (2009). The transactional model. In A. Sameroff (Ed.), *The transactional model of development: How children and contexts shape each other* (1 ed., pp. 3-21). Washington DC, US: American Psychological Association.
- Svinndal, E. V., Solheim, J., Rise, M. B., & Jensen, C. (2018). Hearing loss and work participation: a cross-sectional study in Norway. *International Journal of Audiology*, 57(9), 646-656. doi:10.1080/14992027.2018.1464216
- Tharpe, A. M. (2008). Unilateral and mild bilateral hearing loss in children: past and current perspectives. *Trends Amplif*, 12(1), 7-15. doi:10.1177/1084713807304668
- Tuller, L., & Delage, H. (2014). Mild-to-moderate hearing loss and language impairment: How are they linked? *Lingua*, 139, 80-101. doi:10.1016/j.lingua.2013.10.009
- van Gent, T., Goedhart, A. W., & Treffers, P. D. (2011). Self-Concept and Psychopathology in Deaf Adolescents: Preliminary Support for Moderating Effects of Deafness-Related Characteristics and Peer Problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(6), 720-728. doi:10.1111/j.1469-7610.2011.02392.x
- Wake, M., Ching, T. Y. C., Wirth, K., Poulakis, Z., Mensah, F. K., Gold, L., ... Rickards, F. (2016). Population Outcomes of Three Approaches to Detection of Congenital Hearing Loss. *Pediatrics*, 137(1). doi:10.1542/peds.2015-1722
- Wake, M., Hughes, E. K., Collins, C. M., & Poulakis, Z. (2004). Parent-reported health-related quality of life in children with congenital hearing loss: A population study. *Ambulatory Pediatrics*, 4(5), 411-417 doi:10.1367/a03-191r.1
- Williams, K. C. (2018). *Hørselestep - stress og mestring*. Oslo: Gyldendal.

Tverrfaglig bistand- psykologi og menneskerettigheter i praksis

Hege Kristine N. Dahlen



Hege Kristine er 3. Års bachelorstudent i psykologi ved NTNU og har holdt psykoaktiv foredrag om temaet høsten 2019. Hun er redaktør i Psykologisk Tidsskrift.

I dagens Europa er tverrfaglige behandlings-tilbud særlig viktige for noen av samfunnets mest sårbare personer: asylsøkere. Mange av disse menneskene har vært utsatt for grusomme handlinger, herunder menneskehandel og tortur. Med særdeles tung bagasje og usikker juridisk status vedrørende oppholdstillatelse er dette et vanskelig utgangspunkt for yrkes- og profesjonsutøvere, innen helse- og sosialfag, for å yte best mulig hjelp. Spørsmålet er dermed hvorvidt dagens behandlingstilbud oppfyller asylsøkerens bistandsbehov slik at de kan ha et lovende utgangspunkt til å starte et nytt liv.

Retten til å søke asyl

Menneskerettigheter er et grunnleggende krav til individets stilling uavhengig av rettssystem. Dette betyr i praksis at alle mennesker har iboende rettigheter som gjør at man kan leve et verdig liv i et demokratisk samfunn (Stang & Sveaas, 2016, s. 22). Retten til å søke asyl er en slik, grunnleggende, menneskerettighet. I 2015 søkte 31 145 flyktninger om asyl i Norge (UDI, 2019), hvorav kun 4,3% av den norske befolkning i 2018 besto av personer med flyktningbakgrunn (Opaas, 2019). Hvorvidt man anses som en flyktning eller asylsøker beror i stor grad på dokumentasjon og er vesentlig for hvilke rettigheter man har (personlig kommunikasjon, Sveaas, 5. september 2019). I henhold til FNs flyktningkonvensjon, artikkel 1A (1951), er en flyktning en som har en velbegrunnet frykt for

forfølgelse på grunn av rase, religion, nasjonalitet eller politisk overbevisning og er ikke villig til å påberope seg sitt lands beskyttelse. Norge har ratifisert flere internasjonale konvensjoner og traktater som tar opp grunnleggende menneskerettigheter. Disse er igjen inkorporert i norsk lov jf. Kapittel E i vår Grunnlov og i menneskerettighetsloven av 1999. I Grunnlovens kapittel E §93, defineres en flyktning som en som står i fare for dødsstraff, tortur eller annen umenneskelig behandling ved tilbakevending. En asylsøker er dermed en flyktning som har sendt inn søknad om asyl. Asylsøkere utgjør i dag en særdeles sårbar andel av befolkningen som har overlevd svært traumatiske hendelser og opplevd store tap på personlig, familiært og samfunnsmessig plan (Bell & Zeck, 2009).

Rettsanvendelse, riktig rettslig argumentasjon, krever mye juridisk kompetanse og understreker behovet for tverrfaglighet i arbeidet med asylsøkere. Til tross for at en rekke internasjonale standarder er blitt ratifisert i norsk lovgivning har Norge blitt gjenstand for kritikk fra den Europeiske Menneskerettighetsdomstolen (EMD) en rekke ganger. Dette tyder på at psykologisk kompetanse, menneskerettighetene og rettsprinsipper står i konflikt med innvandringspolitiske hensyn (Stang, 2019). Det vil si at innvandringsregulerende hensyn gjøres ut ifra snevre objektive vurderinger basert på saksbehandlingsskemaer og utlendingsdirektoratets (UDI) forvaltningspraksis, hvor vilkårene som i utgangspunktet er brede tolkes til en streng, nasjonal innvandringspolitikk. En slik konflikt får konsekvenser for yrkes- og profesjonsutøvere innen helse- og sosialfag, der menneskerettighetene anses å regulere både de verdimeslige og rettslige rammene som hjelper-hjelpemottakerrelasjonen utøves innenfor (Stang og Sveaas, 2016, s.189).

Et vesentlig spørsmål blir dermed hvorvidt det eksisterende hjelpetilbudet møter det nødvendige behandlingsbehovet for disse asylsøkerne? Selv om Norge overholder de behandlingstilbudene de *må* ha, er det flere tilbud som *burde* være til stede. Deriblant en hurtig behovskartlegging ved ankomst i forbindelse med tuberkulosekontroll (et *må* tilbud). Dette vil kunne bidra til å øke kontakten mellom flyktningene og hjelpeapparatet, gi en opplevelse av å bli sett, muligheten til å motta videre oppfølging samt sikre dokumentasjon av torturskader for å, forhåpentligvis, holde torturisten ansvarlig (Sveaas, 2016). Denne dokumentasjonen er også viktig for å bekrefte flyktnings historie i asylsøknaden. Bruk av behovskartlegging er også viktig for å kunne yte hjelp til de som har fått avslag på asylsøknaden, men som ikke ønskes returnert av hjemlandet. Dette fører til at mange forblir papirløse migranter uten noen rettigheter å støtte seg til. Videre kompliseres hjelpetilbudet for de som ankommer som flyktning, men ønsker å søke asyl i et annet land, av Dublin forordningen som tilsier at man kan kun søke asyl i det landet man først ankommer og hvor identifikasjonsmaterialet innhentes (Stang og Sveaas, 2016, s.157). Med andre ord, de land som allerede tar imot mange asylsøkere klarer så vidt å oppfylle *må tilbudene*, langt mindre *bør tilbudene*. Problemet er dermed ikke mangelen på juridiske rammeverk, men manglende anvendelse av psykologifaglig kompetanse for å ivareta og fremme utviklingen av menneskerettighetene innenfor rammeverket.

Manglende psykologisk helsehjelp

Å ha overlevd tortur medfører en særlig tung psykisk belastning med en rekke konsekvenser for individuell, daglig fungering. Spesielt når disse forblir ubehandlet. En studie av Kiss et al. (2015) viste at 1102 torturofre, rekruttert

fra 15 ulike tjenestetilbud, utviste en høy prevalens av symptomer på angst, depresjon og post-traumatisk stress (PTSD) som et resultat av mishandling og tvunget arbeid. Videre var ingen av pasientprofilene like, noe som fremhever behovet for individuelt tilpassede behandlingsforløp (Kiss et al., 2015). Samtidig avdekker en rekke studier mangel på umiddelbar bistand med rom for lange behandlingsløp. Allerede i 2009 ble det kartlagt at mindre enn 50% av EUs medlemsland tilbydde en psykisk helse screening og 33% tilbød kun akutt, nødvendig medisinsk hjelp, men hadde ikke tilbud om hverken psykologisk utredning eller behandling (Bell og Zeck, 2009). Det ble derfor fremmet viktigheten av å få på plass et felles asylsystem for EUs medlemsland slik at man fikk dannet et felles praksis for behandling av psykiske vansker hos asylsøkere (Brekke et al., 2010). 10 år senere viser en omfattende systematisk review-studie utilstrekkelig og store hindringer i tilgangen til Mental Health and Psychosocial Support Services (MHPSS) på tvers av EU og EØS-land (Satinsky et al., 2019). Et slikt underforbruk av MHPSS øker også faren for underrapportering av psykiske vansker blant flyktningpopulasjonen i Europa. Fastleger, som blant annet yter nødvendig helsehjelp, vil derfor kunne tolke ikke-spesifiserte smerter som somatiske fremfor psykiske plager grunnet manglende psykologisk kompetanse. Flere av flyktingene i studiens utvalg ga også uttrykk for at de ikke anså emosjonelle og psykiske plager som nevneverdige i møte med en lege, noe som bidrar til å ytterligere redusere antall henvisninger til riktige hjelpetilbud.

Videre kan måten helsevesenet er organisert på forhindre tilgangen til MHPSS. I Finland var det først i 2019 at de foretok en omstrukturering fra et parallelt, adskilt, til et enkelt, inkluderende, helsevesen for alle

samfunnsmedlemmer (Tuomisto et al. (2019). Dette begrenses ikke kun til Finland. Retten til helsehjelp er i prinsippet ivaretatt av den norske pasient- og brukerrettighetsloven og menneskerettighetslovgivningen (pasient- og brukerrettighetsloven §2-1a & §2-1b), men de fleste papirløse migranter, deriblant asylsøkere, mottar kun nødvendig, øyeblikkelig helsehjelp hvis det står om fare for livet eller sterkt nedsatt funksjonstilstand. I praksis har Norge derfor et todelt helsevesen hvor de med sikker juridisk status får offentlig behandling, og de med usikker status er sårt avhengig av ideelle og frivillige organisasjoner hvor fagfolk tilbyr hjelp ut av idealisme og uten betaling. Først og fremst bidrar dette til å forverre psykisk problematikk samt forsterker følelsene av usikkerhet, stress, ensomhet og frykt. Samtidig hindrer dette tilgangen til individuelt tilpasset behandling hvilket også medfører en manglende mulighet til å bygge tillit mellom hjelper og hjelpemottaker (Bjaaland et al., 2019, s. 302). Samtidig gir helse- og sosialarbeidere uttrykk for usikkerhet i møte med denne pasientgruppen, både fordi de mangler kunnskap om de sammensatte problemstillingene asylsøkerne står ovenfor og mangler, generelt, innsikt i menneskerettighetene (Bjaaland et al., 2019, s. 303).

Et omfattende og helhetlig behandlingstilbud krever tverrfaglighet for å kunne imøtekomme asylsøkernes behov. En studie av 150 torturofre i møte med britisk helsevesen viste at høy psykologisk morbiditet hos torturofrene hadde en sterk sammenheng med opplevd vold under trafficking og dårlig eller manglende sosial støtte i etterkant (Oram et al., 2016). De konkluderte derfor med at ofrene ville dra god nytte av tilgang til fysisk, seksuell og psykiske helseundersøkelser gitt at behandlingene tar høyde for kulturelle forskjeller. Videre må disse behandlingene sikre god kommunika-



Illustrasjonsfoto: Pixabay

sjon mellom partene gjennom tolk og kunne tilby andre tjenester, som eksempelvis kan bistå dem økonomisk, juridisk og sosialt. Med andre ord, fremhever de viktigheten av et tverrfaglig behandlingstilbud i møte med torturofre for å kunne imøtekomme deres behov, gjøre de psykologisk tilgjengelig for behandling samt bygge tillit til fag- og helsepersonell ved å fokusere på god helse utover det rent somatiske. Denne konklusjonen støttes av andre studier fra det siste tiåret, som også fremhever tverrfaglig bistand som en viktig faktor for å etablere gode tillitsforhold og en positiv relasjon mellom hjelpere og hjelpemottaker (Vaage et al., 2007; Bell & Zeck,

2009; Brekke et al., 2010). Manglende tillit vil forhindre informasjonsflyt, henvisninger til kompetente instanser og begrense muligheten til å øke kunnskapen om god psykisk helse hos hjelpemottakere (Satinsky et al., 2019).

Konsekvenser av dagens utilstrekkelige tjenestetilbud

Som en konsekvens av manglende tilgang til og bruk av MHPSS går det i snitt 42 måneder mellom opplevd tortur, eksempelvis stump vold, brennmerker, elektroshokk, drukning, og dokumentasjon av torturens omfang og varige mén (Clément et al., 2017). Dette vanskeliggjør asylsøknadsprosessen fordi torturofre mangler tilstrekkelig dokumentasjon av sitt grunnlag for å søke asyl. En av grunnene til manglende dokumentasjon er utilstrekkelig kunnskap, blant yrkes- og profesjonsutøvere, om og feil bruk av Istanbul protokollen, FNs manual for kartlegging og undersøkelser av grusomme menneskelige handlinger (Clément et al., 2017).

Utilstrekkelige og mangelfulle behandlingstilbud medfører heller ingen endringer i saksbehandlingsforløpet som en helhet. Eksempelvis er asylintervjuet et av de første møtene mellom myndighetene og asylsøkeren. Fokuset i intervjuet er derfor et avgjørende utgangspunkt for saksbehandlingen. En rapport fra UDI i samarbeid med Institutt for Samfunnsforskning viste at asylintervjuene i stor grad fokuserer på å kartlegge religiøs tilhørighet og sosiale nettverk fremfor å oppdage sårbarhet hos asylsøkeren. Dette, i kombinasjon med opplevd tidspress og stress, medfører både mangelfull dokumentasjon og, ikke minst, kartlegging av bistandsbehov (Brekke et al., 2010). Videre er tjenestetilbudene avhengig av kulturell kompetanse og bruk av tverrfaglige team til å følge opp de komplekse problemstillingene asylsøkerne står ovenfor (Vaage et al., 2007);

og dermed redusere mulig kulturelt stigma og videre få færre dårlige erfaringer i møte med helsevesenet. Dette igjen, vil kunne bidra til å øke bruken av norsk spesialisthelsetjeneste til de som trenger det aller mest (Abebe et al, 2017).

Videre har dette en effekt for hvordan asylsøkere fungerer i hverdagen. I mangel på kunnskap om hva en psykolog er, vil asylsøkere heller ty til ulike mestringsstrategier fremfor å søke profesjonell helsehjelp for å håndtere depresjon og andre psykiske helseplager. Eksempler på slike strategier kan være bruk av religiøse skikker i troen på effekten av overnaturlige krefter og bruk av sitt sosiale nettverk, både som kilde til følelsesutløselse og distraksjon (Markova & Sandal, 2016). Bruk av slike mestringsstrategier fungerer ofte på kort sikt, helt frem til man habitueres til deres effekt. Viktigheten av samfunnsdeltagelse og integrering blir dermed et feilaktig fokus når man knapt holder hodet over vannet i utførelsen av daglige gjøremål. På en annen side, blir integrering en sentral del av behandlingsløpet på lang sikt når man har fått redusert symptomtrykket til en håndterlig størrelse.

Psykologiens rolle i asylsøkeres liv

I saksbehandlingsprosessen går de juridiske retningslinjene foran asylsøkernes menneskelige behov. Det er her i denne prosessen psykisk helse må vektlegges, slik at utredning og behandling iverksettes! Ved bruk av psykologisk fagkunnskap kan man være et talerør for noen av samfunnets mest marginaliserte og deres behov, samt å ivareta de som har vært utsatt for menneskerettighetsbrudd gjennom behandling (Røkenes et al., 2009). Samtidig ligger ikke ansvaret for god ivaretagelse av asylsøkere kun hos psykologer og medisinskfaglig helsepersonell. For å kunne etablere robuste MHPSS tilbud

fremhever samtlige behovet for samarbeid på tvers av fagfelt (Brekke et al., 2010; Satinsky et al., 2019; Vaage et al., 2007). Psykologien blir i dette bildet kakeoppskriften for utøvelsen av god og forsvarlig helsehjelp.

[Illustrasjonsbilde + bildetekst]

Samtidig virker kapasiteten ved distriktpsykiatriske sentere (DPS) til å være sprengt. Helse- og sosialarbeidere i offentlig og frivillige praksis har derfor en viktig rolle som en empatisk, lyttende part i fortrolige samtaler med asylsøkere slik at de opplever anerkjennelse og får muligheten til å motta informasjon om behandlingstilbud og bekreftelse på normalpsykologiske reaksjoner. I tillegg er disse arbeiderne viktige for å kunne mobilisere asylsøkeres ressurser slik at de kan inkluderes i sosiale nettverk og delta i ulike aktiviteter. På denne måten kan man gi en opplevelse av mestring og lage forutsigbare og trygge rammer rundt vedkommende, noe som gjør de mer tilgjengelig for psykologisk behandling når henvisningen foreligger (Oppaas, 2019, s. 141).

Vaktbikkjene

Til tross for at det er for få behandlingstilbud i forhold til asylsøkeres behov er det heldigvis noen få, men særdeles viktige behandlingstilbud som utgjør en enorm forskjell i asylsøkeres liv. I en liten bakgate i Camden, London utøver menneskerettighetsklinikken *the Helen Bamber Foundation* (HBF) medisinsk, psykologisk og juridisk bistand under ett og samme tak til asylsøkere som har vært utsatt for grusomme menneskelige handlinger. Her har det tverrfaglige teamet mulighet til å følge opp klientene sine fra kartleggingsfasen gjennom hele behandlingsforløpet og helt frem til nyetablering i det britiske lokal samfunnet. Dette er tidkrevende arbeid, over år, og mye beror på tillitsforholdet mellom hjelper og hjelpemottaker for å kunne

bearbeide og løse de komplekse, komorbide problemstillingene hjelpemottakeren står ovenfor (Berntzen & Dahlen, 2018).

I Norge, per i dag, har vi ingen tilsvarende tilbud. *Transkulturelt senter* i Stavanger er et behandlingstilbud med sterk krysskulturell kompetanse i psykologisk behandling av barn og voksne asylsøkere sør for Sandnesfjorden. Ved senteret har de, i motsetning til DPS, muligheten til å bruke mer tid på relasjonsbygging og derav avdekke asylsøkernes historier lagvis. Avdelingsleder Bodil Høyer beskriver det tverrfaglige teamets rolle som en vaktbikkje-funksjon, å ivareta klients behov på flere fronter ved aktiv bruk av deres psykologifaglige kompetanse, spesielt i form av dokumentasjon av behandlingsforløpet av tortur og traumer (personlig kommunikasjon, 11. september 2019). De siste 30 årene har et tverrfaglig team på 25 ansatte i Trondheim ved *Flyktninghelsetjenesten* bidratt til å ivareta flyktninger og asylsøkeres rett og behov for nødvendig helsehjelp samt bidratt med oppfølging og integrering i lokalsamfunnet. Det viktigste av alt for teamet er at de sikrer at disse menneskene får den hjelpen de trenger: støttesamtaler, kartlegging av torturskader eller bistand i familiegjennforeningssaker (personlig kommunikasjon, 20. august 2019).

Et rop om tverrfaglig bistand

Menneskerettighetene i seg selv har en fantastisk visjon, men er dessverre vrien å utøve i praksis. Selv om Norge er forpliktet, gjennom Grunnloven og menneskerettighetsloven, til å overholde disse, vil de kun komme asylsøkere til gode hvis de forvaltes riktig. Det er derfor vesentlig å jobbe aktivt, både i utdanningsløpet og som aktiv yrkes- og profesjonsutøver, for å opparbeide tilstrekkelig kompetanse og utveksle erfaringer om menneskerettighets problemstillinger sett opp imot og i samråd

med psykologien (Dahlen, 2019). På sikt kan dette bidra til å forbedre statlige retningslinjer og skape politisk press for å sette asylsøkeres menneskerettigheter på dagsorden innenfor en psykologfaglig ramme. Dermed vil man forhåpentligvis, på sikt, øke den tverrfaglige arbeidskraften og bidra til å gi asylsøkere et mer lovende utgangspunkt i starten på et nytt liv ved innvilget oppholdstillatelse.

Referanser

- Abebe, D.S., Lien, L., Elstad, J.L. (2017). Immigrants' utilization of specialist mental health care according to age, country of origin and migration history: a nation-wide register study in Norway. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52 (6), 679-687. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1381-1>
- Bell, P. & Zech, E. (2009). Access to mental health for asylum seekers in the European Union. An analysis of disparities between legal rights and reality. *Archives of Public Health*, 67 (1), 30-44. <https://doi.org/10.1186/0778-7367-67-1-30>
- Berntzen, S. & Dahlen, H.K.N. (2018, 14. desember). «It's about finding our reward in the eyes of those to whom we owe nothing» - A week as interns at the Helen Bamber Foundation in London, UK. Hentet fra: <https://www.psykologistudentertutengrenser.no/single-post/2018/12/14/%E2%80%9CIt-is-about-finding-our-reward-in-the-eyes-of-those-to-whom-we-owe-nothing%E2%80%9D--A-week-as-interns-at-the-Helen-Bamber-Foundation-in-London-UK>
- Bjaaland, S., Näsholm, L., Myhrvold, T. (2019).

- Erfaringer fra Helsesenteret for papirløse migranter i Lien, L., Dybdahl, R., Siem, H., Julardzija, I., Bakke, H.H. (red.). *Asylsøkere og flyktninger- psykisk helse og livsmestring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Brekke, J-P., Sveaas, N., Vevstad, V./Institutt for Samfunnsforskning. (2010). *Sårbare asylsøkere i Norge og EU: identifisering, organisering og håndtering*. (2010:14). Hentet fra: https://www.udi.no/globalassets/global/forskning-fou_i/beskyttelse/saarbare-asylsokere-i-norge-og-eu.pdf
- Clément, L., Lebossé, D., Barrios, L., Rodat, O. (2017). Asylum seekers alleging torture in their countries: Evaluation of a French center. *Journal of Forensic and Legal Medicine*, 46, 24-29. <https://doi.org/10.1016/j.jflm.2016.12.011>
- Dahlen, H.K.N. (2019, 27.august). Menneskerettigheter - fantastisk visjon med vrien praksis. Hentet fra: <http://psykologisktidsskrift.no/menneskerettigheter-fantastisk-visjon-med-vrien-praksis/>
- Flyktningkonvensjonen. (1951). Konvensjon om flyktnings stilling (1951-07-28). Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/TRAKTAT/traktat/1951-07-28-1>
- Grunnloven. (1814). Kongeriket Norges Grunnlov (LOV-1814-05-17). Hentet fra: [https://lovdata.no/lov/1814-05-17/\\$93](https://lovdata.no/lov/1814-05-17/$93)
- Kiss, L., Pocock, N.S., Naisanguansri, V., Suos, S., Dickson, B., Thuy, D.,...Zimmerman, C. (2015). Health of men, women and children in post-trafficking services in Cambodia, Thailand and Vietnam: an observational, cross-sectional study. *The Lancet Global Health*, 3 (3), 154-161. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(15\)70016-1](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(15)70016-1)
- Markova, V. & Sandal, G.M. (2016). Lay Explanatory Models of Depression and Preferred Coping Strategies among Somali Refugees in Norway. A Mixed-Method Study. *Frontiers in Psychology*, 7, 1435 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01435>
- Menneskerettighetsloven. (1999). Lov om styrking av menneskerettighetenes stilling i norsk rett (LOV-1999-05-21-30). Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-05-21-30>
- Oppaas, M. (2019). Med traumer i bagasjen i Lien, L., Dybdahl, R., Siem, H., Julardzija, I., Bakke, H.H. (red.). *Asylsøkere og flyktninger- psykisk helse og livsmestring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Oram, S., Abas, M., Bick, D., Boyle, A., French, R., Jacobwitz, S., ...Zimmerman, C. (2016). Human Trafficking and Health: A Survey of Male and Female Survivors in England. *American Public Health Association*, 106 (6), 1073-1078. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303095>
- Røkenes, O.H., Hjort, H. & Sveaas, N. (2009, 5. desember). Menneskerettighetsbasert praksis. Hentet fra: <https://psykologisktidsskrift.no/redaksjonelt/2009/12/menneskerettighetsbasert-praksis?redirected=1>
- Satinsky, E., Fuhr, D.C., Wookward, A., Sondrop, E., Roberts, B. (2019). Mental health care utilization and access among refugees and asylum seekers in Europe: A systematic review. *Health Policy, In Press*. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2019.02.007>
- Stang, E.G. & Sveaas, N. (2016). *Hva skal vi med menneskerettigheter? Betydningen av menneskerettigheter i helse- og sosialfaglig arbeid* (1.utgave.). Oslo: Gyldendal.
- Stang, E.G. (2019, 16. november). De ubehagelige konsekvensene av en uønsket politikk. Hentet fra: https://www.aftenposten.no/mening/kronikk/i/vQGRaw/de-ubehagelige-konsekvensene-av-en-oensket-politikk-elisabeth-gording-stang?spid_rel=2
- Sveaas, N. (2016). Helsetilbud til asylsøkere- store utfordringer, problematiske råd og nyttige erfaringer. *Psykologisk Tidsskrift NTNU*, 16 (2), 69-76.
- Tuomisto, K., Tittala, P., Keskimäki, I., Helve, O. (2019). *Health Policy, In Press*. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2019.07.014>
- UDI. (u.å.) Asylvedtak etter statsborgerskap og utfall (2018). Hentet fra: <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikk/asylvedtak-etter-statsborgerskap-og-utfall-2018/#Omstatistikken>
- Vaage, A.B., Garløv, I., Hauff, E., Thomsen, P.H. (2007). Psychiatric Symptoms and Service Utilization among Refugee Children Referred to a Child Psychiatry Department: A Retrospective Case Notes Study. *Transcultural Psychiatry*, 44 (3), 440-458. <https://doi.org/10.1177/1363461507081641>

Om å bygge oss selv og hverandre gjennom tilbakemeldinger

Amalie Fagerland Kalvå



Amalie Fagerland Kalvå er student ved NTNU og redaksjonsmedlem i Psykologisk tidsskrift

Anmeldt: Gi og Motta
Tilbakemeldinger: Om å bygge
hverandre, skrevet av Guro Øiestad
(Gyldendal, 2019)

Som tidligere forfatter av bøker med selvfølelse, kritikk og tilbakemeldinger som tema, viser Guro Øiestad igjen i sin nyeste bok «Gi og motta tilbakemeldinger» utvilsom kunnskap og kompetanse i dette temaet. For de som strever mot å leve godt med seg selv og andre gir flere av kapitlene gode innsyn og forklaringer på både hvorfor vi bryr oss så mye om tilbakemeldinger, hvorfor kritikk er viktig og hvorfor det kan være vanskelig. Allikevel savner man en mer tydelig struktur og litt bredere empirisk diskusjon i en ellers god bok.

Anerkjennelse er viktig både for individer og fellesskap. «Vi skapes som individer i hverandres anerkjennende blikk», skriver forfatteren (s. 21). Hun ønsker å gi et oversiktlig bilde av den motiverende kraften til positive tilbakemeldinger, og den potensielt destruktive kraften til negative tilbakemeldinger. Dette blir formidlet gjennom å la leserne forstå hvorfor vi reagerer på forskjellige måter når vi møter tilbakemeldinger, hvordan vi kan styrke individ og fellesskap gjennom tilbakemeldinger, og hvordan vi kan gi konstruktive tilbakemeldinger.

Tilbakemeldinger har på mange arenaer stor betydning. Forfatteren vektlegger vårt sterke behov for tilbakemeldinger, men også den sårbare posisjonen man havner i. De fleste lengter etter «feedback» og håper selvsagt mest på ros, men går raskt i forsvarsposisjon når man opplever kritikk. Dermed er det viktig at man som giver av tilbakemeldingen kjenner



dens kraft, og vet om konstruktive måter og øyeblikk å bruke den på. I tillegg er det viktig at man har innsikt og forståelse når man kommer i møte med tilbakemeldinger, både kritikk og ros, da hensikten bak disse kan ha mer for seg enn det vi ofte selv tror. Forfatteren forklarer dette gjennom kapitler som foreslår en liste av «kjøreregler», både for når man gir kritikk og for når man mottar kritikk. Ikke bare er disse kapitlene informative, men de kan også ha behjelpende, praktisk verdi.

Med unntak av kapitlene om kjøreregler, synes jeg strukturelt sett det noen ganger var vanskelig å se den røde tråden i kapittelinn- deling, valg av undertema, og rekkefølgen disse kom i. Det kunne kanskje ha hjulpet å ha sortert kapitlene inn i deler. Forfatteren begynner boka med å forklare at de tre første kapitlene hand- ler om (1) «den gode tilbakemeldings kraft

og dens mulige feilskjær», (2) «ulike måter å gi positiv feedback på» (s. 11) og (3) positiv feedbacks motivasjonskraft, uten at jeg enda helt vet hva forfatteren mener med det hun kal- ler tilbakemeldinger, feedback eller kritikk. Et forslag til en mer oversiktlig inndeling kan være å begynne med å introdusere de forskjellige navnene på tilbakemeldinger, videre beskrive hva forskjellige former for tilbakemeldinger kan være (noe som først kommer i kapittel 8), for så å gå nærmere inn på betydningen og kraften av disse, og med kjørereglene til slutt.

Boka er full av mange gode hverdags- lige eksempler på tilbakemeldingssituasjoner, og forfatteren nevner flere steder eksempler fra ulike plattformer og relasjoner hvor tilbakemel- dinger er relevante. Noen av disse er utdanning, lederskap, vennskap, sosiale medier og konflikt, og viser den brede relevansen av bevissthet rundt tilbakemeldingsprosessen. De forskjellige områdene hvor tilbakemeldinger har betydning er fordelt rundt om i kapitler og undertema, men jeg savnet heller en oversiktlig gjennomgåing av disse. Jeg hadde gjerne likt å sett et kapittel som hadde tatt for seg de forskjellige områdene og diskutert verdien av kritikk innen disse. Det hadde også vært interessant å se en diskusjon av eventuelle forskjeller i tilbakemeldingsmøn- stre i forskjellige relasjoner og kontekster. For eksempel kunne en bredere og bedre plassert drøfting av tema som sosiale medier gjort boka litt mer relevant for den moderne hverdagen.

Kapitlene om kjøreregler er godt struk- turert og krydret med gode illustrasjoner fra realistiske kontekster. Forfatteren gir mange fine eksempler på hvordan man kan gi positive tilbakemeldinger. Kapitelet om ulike former for kritikk er også veldig informativt. Disse to kapit- lene, kombinert med et fortellende og flytende språk med gjenkjennbare hverdagsseksempler, er bokens sterke sider. Det gjør også at kapitlene

kan nærmest brukes som et oppslagsverk, eller leses i deler etter behov og interesse.

En spennende vinkling jeg hadde likt å sett hadde vært å inkludere flere forskjellige teorier eller modeller for tilbakemeldinger, spesielt i kapitlene om kjøreregler: Hvordan ble de individuelle kjørereglene valgt? Hvorfor ble det til ti kjøreregler for å gi, og ni kjøreregler for å motta kritikk, og ikke flere eller færre? Er dette et forslag på en formell oppskrift? Med «constructive criticism» som tema har for eksempel Fong og kolleger foreslått modeller, teorier og variabler som kan være viktige når det kommer til tilbakemeldingsprosessen (Fong et al., 2017; Fong et al., 2018), og som kan understøtte eller bidra til diskusjon av de gitte kjørereglene og andre poenger. Jeg vil si at forfatteren av «Gi og motta tilbakemeldinger» har valgt en mer fortellende formidling av bruksvennlig informasjon, noe som gjør at boka minner mer om en selvhjelpsbok enn en strengt akademisk diskusjon av tema, på en positiv måte. Boken er en fin introduksjon til tema om tilbakemeldinger. Når det er sagt har litteraturlisten stor representasjon av norske bøker og studier, men kunne med fordel inkludert flere internasjonale perspektiver.

Som en ung psykologistudent fant jeg boka innsiktgivende og underholdende, og satte pris på et språk som var lett å følge. Forfatteren konkluderer boka med å konstatere hemmeligheten bak god dialog og samspill, nemlig det å være ærlige, villige og konstruktive kritikere, og likedan som mottakere av kritikk. Nå kan jeg si at jeg har fått en ny bevissthet for min egen sosiale atferd og kraften den har i mitt sosiale miljø, i tillegg til at jeg har oppdaget en bedre forståelse av og respekt for prosessen bak det å gi og å motta tilbakemeldinger.

I det følgende utdraget fra kapittel 1: «Hvorfor feedback er så viktig» (s. 24-28), skriver forfatteren om hvordan man kan oppnå

autonomi gjennom anerkjennelse, og hvor viktig tilbakemeldinger er for vår selvdannelsesreise, og det tror jeg er noe andre lesere av boken også vil ha glede av å oppleve!

Å bli autonom gjennom anerkjennelse (utdrag)

Når vi snakker om autonomi, tenker vi fort på det å klare seg alene, ha egne meninger og handle på egen hånd. Vi assosierer ofte autonomi, som betyr selvbestemmelse, med uavhengighet – at vi frigjør oss og ikke baserer oss på andre. Ifølge denne tankegangen er du mer autonom jo mindre anerkjennelse og tilbakemelding du trenger. Men hvis vi tar de grunnleggende menneskelige behovene på alvor, og det gjør vi jo, så ser vi at dette bærer galt av sted. Vi får et tvungent autonomibegrep, å være autonom blir å *måtte* bevege seg bort fra de andre, bort fra støtte og fellesskap, uavhengig av hva vi trenger.

Barnets følelse av *jeg* er sterkt påvirket av hvordan det får høre med i et *vi* (Siegel 2012). Før alt annet kommer behovet for å høre sammen med noen. Men det er ikke bare som barn vi er avhengige av andre, det ligger i vår sosiale flokkdyrnatur at vi søker mot andre mennesker, vi trenger nærhet til og anerkjennelse fra andre, og som art liker vi å samarbeide.

Det dobbelte grunnbehovet vårt – både selvstendig mestring og tilhørighet i nære fellesskap – følger altså med oss gjennom hele livet. Dette er utgangspunktet for et omfattende teoretisk rammeverk som har fått navnet «Self-determination Theory» (Ryan & Deci 2017), på norsk selvbestemmelsesteori. De amerikanske psykologiprofessorene Richard Ryan og Edward Deci står bak teorien, sammen med et internasjonalt nettverk av forskere. Selvbestemmelsesteorien bygger på mer enn 40 års forskning omkring motivasjon, hva som stimulerer og driver oss mennesker til handling,

eller bort fra handling.

Autonomibegrepet står sentralt i denne tenkningen. Deci og Ryan bygger selvbestemmelsesteorien rundt tre menneskelige grunnbehov. De to første er selvstendig mestring og tilhørighet/tilknytning, disse kjenner vi igjen fra tilkynningspsykologien og fra Honneths filosofi. Det er anerkjent og etablert kunnskap i psykologi og filosofi generelt at mennesket er utforskende og mestringssøkende, og samtidig grunnleggende avhengig av tilhørighet til fellesskapet med andre. Deci og Ryan legger til et grunnbehov nummer tre: autonomi. Gjennom forskning har de kommet til at det er et grunnbehov å kunne bevege seg autonomt, det vil si selvbestemt, mellom utforskning og tilknytning, mellom selvstendighet og avhengighet. Autonomi er, forstått på denne måten, å kunne søke støtte og hjelp når det er støtte og hjelp du trenger, og å kunne utvikle mestringsområder i tråd med egne interesser og ferdigheter, våge å hevde seg og ta plass blant de andre som et selvstendig individ. Autonomi er altså å kunne si ja takk, begge deler: Jeg vil få til noe, og jeg trenger å høre til.

Det autonome mennesket er ikke selvtilstrekkelig og uavhengig, det autonome mennesket er det *trygge* mennesket. Det er mennesker som søker ut i verden og bidrar på den måten de får til, i trygg forvisning om at det er noen der for dem, og at de også trengs av sine. Når vi møter anerkjennelse for både selvstendighets- og mestringsbehovene og for tilkynnings- og avhengighetsbehovene, kan vi utvikle oss som autonome mennesker, sier Ryan og Deci.

Jeg snakket med en gruppe familierapeuter om arbeidet på familievernkontoret, hvor de jobbet med vold i familier, barn i kryssild mellom skilte foreldre, par hvor det er høyt konfliktnivå og ofte

svært sterke følelsesuttrykk i rommet. Grunnen til at de trivdes og klarte å stå i dette over tid, var mulighetene til å jobbe som co-terapeuter med hverandre, og den uttalte samarbeidskulturen på arbeidsstedet. De hadde jevnlig muligheter for å debriefe, snakke sammen og støtte hverandre. Uten en slik støttende kultur hadde de ikke orket særlig lang tid i denne jobben, var de enige om.

Selvbestemmelsesteorien peker først og fremst på hvilke miljøbetingelser som gir mennesker både trygghet og frihet til å leve i tråd med grunnleggende menneskelige behov, og gjennom det fungerer godt sammen i grupper og samfunn. Støtte og anerkjennelse er viktige stikkord. Ryan og Decis forskning på motivasjon gjennom flere tiår viser at ytre kontroll reduserer motivasjon og gjør folk mindre kreative og mer passive. Det ser ut til at opplevelser av å bli overvåket eller unødvendig styrt, forstyrrer den iboende utforskertrangen i oss. Samtidig understreker Ryan og Deci at mye av det vi gjør og må gjøre for å fungere i skole og arbeidsliv, er styrt av ytre nødvendigheter og plikt. Men når plikten gis mening ved noen større mål utenfor seg selv, og på den måten forankres i verdier, opprettholdes energi og motivasjon. Vi kan strekke oss langt når vi strekker oss for noe som gir mening og verdi – verdiforankring er viktig for mennesker.

Eksempler på dette er skoleeleven som jobber mer iherdig med matematikken etter at hun blir forklart hvor mange yrker som krever regneferdigheter, og i tillegg at hjernen vokser på å brukes matematisk. Den unge jenta har en drøm om å være med på å bygge skyskrapere, og da hun skjønner at matte er et viktig steg på veien, blir faget straks mer interessant. Eller foreldre som egentlig har lyst til å slappe av på sofaen etter jobb, men hvor viljen til å være nærværende mamma og pappa overskrider dette, slik at de engasjerer seg i toåringens ønsker om

å bli lest for og lekt med. Verdiene våre, det vi hver for oss og sammen definerer som viktig å styre etter, blir et slags nav for beslutningene og handlingene. Gjennom verdier lager vi oss en retning i livet, og blir i tillegg en del av en større organisme som er summen av alle som deler disse verdiene. Som at alle lærerne på en skole bestemmer seg for å ha inkludering og elevenes trivsel øverst på agendaen, eller at et politisk parti bestemmer seg for å la klimasaken være førende.

Ryan og Deci understreker at kontroll er noe annet enn struktur. Både barn og voksne trenger struktur, rutiner og tydelighet i «hvordan vi gjør ting hos oss», hjemme og på jobb eller skole. Struktur er rammer rundt livet og hverdagen, slik normene i kulturen rammer oss inn, vi vet hvordan vi hilser på fremmede, hvordan vi oppfører oss i en butikk eller på en restaurant. Kontroll er, i selvbestemmelsesteorien, overstyring og unødvendig inngripen i folks behovsregulering, ved at de får opplevelsen av å styres i en bestemt retning, for styringens skyld.

Vi liker ikke å føle oss kontrollert, styrt eller overvåket. Heller ikke når vi mottar positiv feedback. Gode tilbakemeldinger kan støtte mestringsglede og indre motivasjon hvis tilbakemeldingene gis på en støttende og informativ måte. Hvis folk derimot får ros på måter som enten er ment styrende eller som gir mottakeren en opplevelse av å bli styrt og kontrollert, mister tilbakemeldingen sin positive kraft, mottakeren trekker seg eller mister interesse for oppgaven. Det er altså en fin balansegang her, som vist i en studie (Ryan 1982): En flokk mennesker deles tilfeldig i to grupper, som gjennomfører samme oppgave. Den ene gruppa får i etterkant vite at den har løst oppgaven bra. Den andre gruppa får på samme måte høre at den har gjort det bra, men i tillegg «akkurat som de burde» eller «som forventet». Den siste gruppa viste klar nedgang

i indre motivasjon overfor oppgaven sammenliknet med den første gruppa. Den lille ekstra kommentaren «akkurat som du burde» ser ut til å tolkes som en forstyrrende kontroll eller evaluering. Mange studier med både voksne og barn viser det samme (Ryan & Deci 2017): Positiv feedback støtter arbeidsglede og motivasjon bare når den oppleves støttende og informativ, men *ikke* hvis tilbakemeldinger oppleves som styrende, kontrollerende eller evaluerende.

For å se denne balansegangen enda klarere kan vi gå tilbake til de tre grunnbehovene som er utgangspunktet i selvbestemmelsesteorien:

1. Mestring
2. Tilhørighet
3. Autonomi

Vi blir stimulert til videre innsats når feedbacken understøtter mestringsopplevelsen, men ikke når den forstyrrer autonomibehovet ved å legge press på oss utenfra. Vi reagerer på utidig innblanding i autonomien. Jeg vil legge til at positiv feedback stimulerer motivasjonen også ved å gi oss opplevelsen av å høre til, vi stimuleres ikke bare av å føle oss dyktige, men også av å anerkjennes i fellesskapet. Dette skal vi ha med oss i neste kapittel, når vi skal se på ulike måter å gi positiv feedback på. Men først litt mer om den informative effekten av tilbakemelding.

Referanse

- Fong, C. J., Schallert, D. L., Williams, K. M., Williamson, Z. H., Warner, J. R., Lin, S., Kim, Y. W. (2018). When feedback signals failure but offers hope for improvement: A process model of constructive criticism. *Thinking Skills and Creativity*, 30, 42-53. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2018.02.014>
- Fong, C. J., Williams, K. M., Williamson, Z. H., Lin, S., Kom, Y. W., Schallert, D. L. (2017). "Inside out": Appraisals for achievement emotions from constructive, positive, and negative feedback on writing. *Motivation and Emotion*, 42, 236-257. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9658-y>
- Øiestad, G. (2019). *Gi og motta tilbakemeldinger: om å bygge hverandre*. Gyldendal Akademisk.

Abonnere på Psykologisk Tidsskrift?

Eller kjøpe tidligere utgaver?

Bli abonnent?

Få to utgaver i året for 79 kr (29 kr porto inkludert).

Enkeltutgave koster 25 kr + porto

For mer informasjon og bestilling, se
psykologisktidsskrift.no

Hvis du har spørsmål, send en mail til
post@psykologisktidsskrift.no

Tidligere tema for tidsskriftene:

2-2019: Vrangforestillinger

1-2019: Hukommelse

3-2018: Fagkritikk

2-2018: Språk

1-2018: Kjærlighet

3-2017: Personlighetsforstyrrelser

2-2017: Stemningslidelser

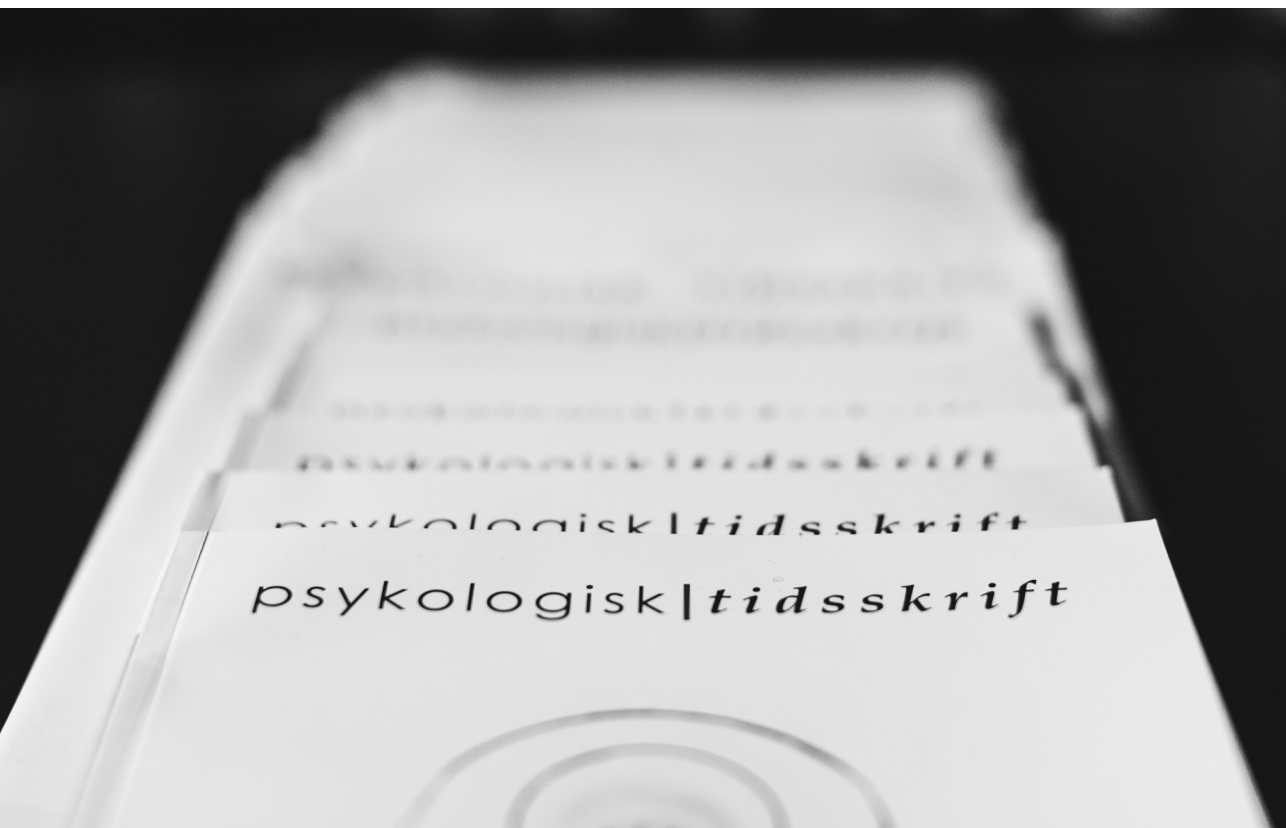
1-2017: Evolusjon (*Jubileumsnummer*)

3-2016: Kognitiv psykologi

2-2016: Samfunnspsykologi

1-2016: Biologi

3-2015: Tabu



Skrive for Psykologisk Tidsskrift?

Psykologisk Tidsskrift sikter på å være en felles publiseringsarena for både ferdigutdannede så vel som psykologistudenter på alle nivå. Vet du om noe interessant som flere burde vite om? Eller har du tanker og meninger som flere burde høre? Eller har du en oppgave du ble ekstra fornøyd med? Skriv den om til en artikkel eller et fagessay, og send den til oss! Vi er alltid lykkelige for bidrag, og vil invitere deg, både studenter og profesjonelle, til å skrive for oss.

Du har også muligheten til å anmelde bøker for oss. Ta en titt på boklisten på nettsiden vår, og få en bok tilsendt. Du får beholde den selv etter du har skrevet anmeldelsen. En bok mot en anmeldelse!

Hvis du har spørsmål, eller vil være med i redaksjonen, ta kontakt.

Vennlig hilsen

Redaksjonen, Psykologisk Tidsskrift NTNU.

post@psykologisktidsskrift.no
psykologisktidsskrift.no

p | t - Redaksjonen

Redaktør

Hege Kristine N. Dahlen

Nestleder

Synne Horten Heldal

Økonomiansvarlig

Adrian Vestøl

Distribusjonsansvarlig

Valdemar Kargård Olsen

Webansvarlig

Kine-Louise N. F. Jacobsen

Skribenter

Synne Horten Heidal

Per Helge Haakstad Larsen

Amalie Kalvå

Hans Fredrik Sunde

Are Malvik

Layout-ansvarlig

Philip Lautin Jackson

Layout

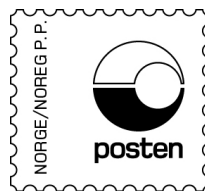
Are Malvik

Philip Lautin Jackson

Illustratør

Philip Lautin Jackson

psykologisktidsskrift.no



p | t

Tema for neste nummer:
Avhengighet

Returadresse: Psykologisk tidsskrift NTNU, NTNU Institutt for psykologi, Postboks 8900, 7491 Trondheim