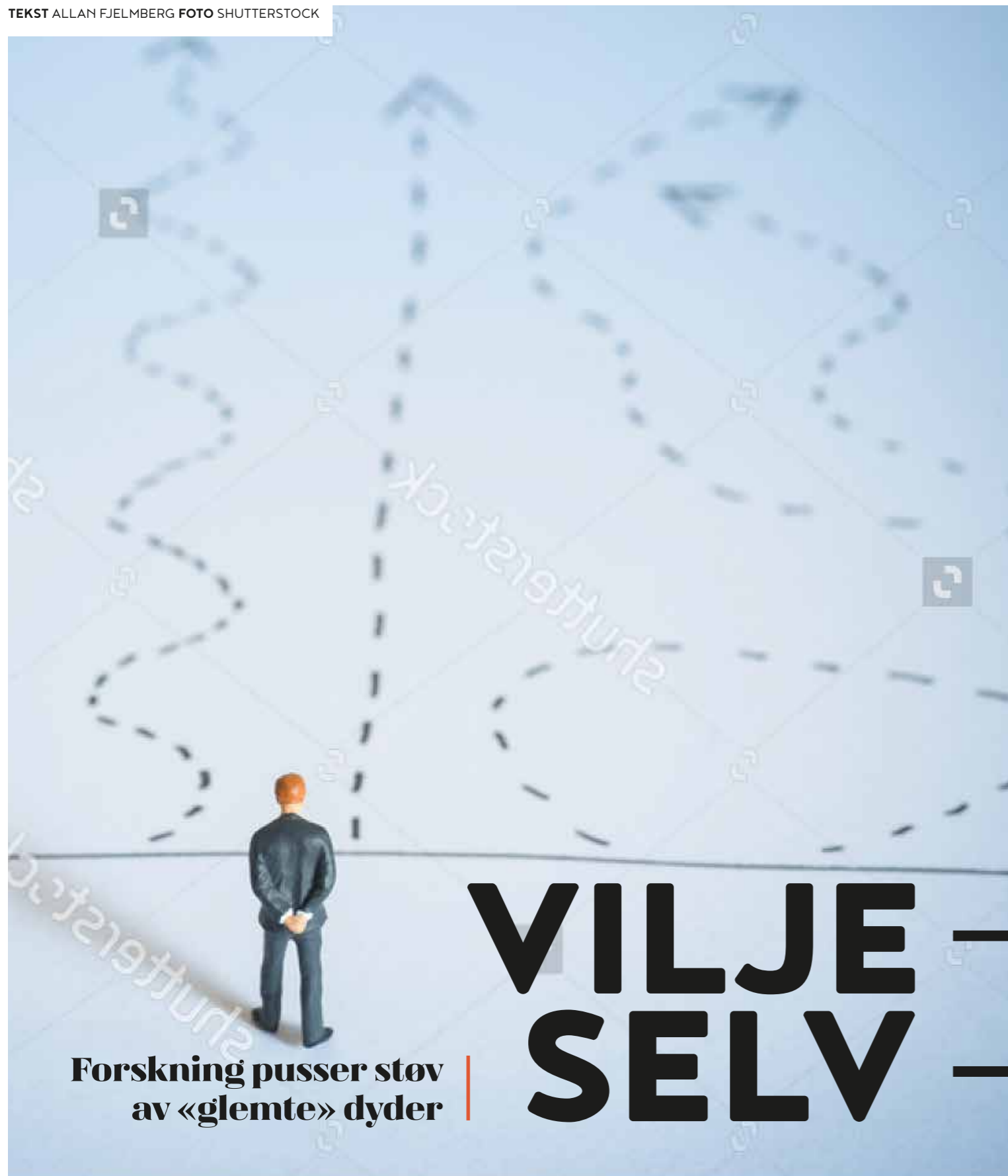


TEKST ALLAN FJELMBERG FOTO SHUTTERSTOCK



Forskning pusser støv
av «glemte» dyder

VILJE — STYRKE & SELV — KONTROLL

Du bruker det hver dag. Når du våkner, i bilkøen, på jobben, ved middagsbordet, i møte med uhøflige mennesker, i butikken. Selvkontroll brukes også for å gjøre ting man ikke har lyst til, som for eksempel å gjennomføre dagens mosjonstur i regnvær, eller å skrive ferdig denne artikkelen selv om sola skinner ute.

Selvkontroll handler om evnen til å motstå kort-siktige fristelser for å oppnå langsiktige mål, eller å gjøre mer rasjonelle valg. I faglitteraturen benyttes ofte uttrykket selvregulering, som fremhever at personen søker en endring av tanker, følelser eller atferd basert på en idé om hva man ønsker å oppnå.

Ifølge pioneren innenfor forskning på selvkontroll Roy Baumeister, behøver vi tre elementer for å oppnå varige livsstilsendringer. For det første er det viktig å ha motivasjon til endring og sette seg et tydelig mål. For det andre må vi overvåke atferden på veien mot målet. Det siste punktet dreier seg om viljestyrke og selvkontroll. Om du planlegger å endre på livsstilen og legge om til sunnere levevaner, kan det derfor være nyttig å vite litt om selvkontroll, hvordan og på hvilke områder av livet det har effekt, i tillegg til hvilke faktorer som kan styrke eller svekke den.

LITT HISTORIE Selvkontroll står sentralt i flere kulturer og religioner, og er sammen med kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet og ydmykhet en av kjerneverdiene i kristendommen.

Fascinasjonen for selvkontroll ebbet imidlertid ut med reaksjonen på den viktorianske tidsperioden tidlig i forrige århundre. Inn på manesjen kom andre verdier eksemplifisert i mottoet «if it feels good – do it» (hvis det føles bra – gjør det) og i «meg-generasjonen» på 1970-tallet.

De siste årtiene har imidlertid selvkontroll og viljestyrke fått et nytt oppsving, først og fremst på grunn av økt interesse blant forskere for å undersøke hvordan disse egenskapene påvirker mennesket. En av pionerene innenfor dette forskningsfeltet er den tidligere nevnte sosial- og evolusjonspsykologen Roy Baumeister. Han har blant annet skrevet boken *Willpower – rediscovering our greatest strength*, som danner en del av grunnlaget for denne artikkelen.

FORSKNING PUSSE STØV AV «GLEMTE» VERDIER Hva har man funnet ut så langt? Selvkontroll og viljestyrke synes ikke bare å være bedre enn sitt rykte. «Selvkontroll er forbundet med emosjonelle mønstre som virker gunstig både for individet og for personene rundt individet.» Ikke bare er det bra for meg selv. Det er også positivt for dem jeg omgås. Forskning innen psykologi har kun avdekket et par egenskaper som predikerer suksess på en hel rekke av livets områder, nemlig intelligens og selvkontroll. Mens intelligens er vanskeligere å påvirke, er det lettere å styrke selvkontrollen.

Personer med et høyt nivå av selvkontroll har mer tilfredsstillende relasjoner, mer stabile ekteskap, økt selvtillit, mindre skam, men mer skyld. Sistnevnte øker noe fordi man tar mer ansvar for egne handlinger og unngår å eksternalisere eller gi andre skylden for sine gale handlinger. Lavt nivå av selvkontroll øker sannsynligheten for å skylde mer på andre, dermed mindre

skyld, men interessant nok økt skam eller ubegrunnet skyldfølelse.

Selvkontroll fører til mindre sinne og en mer konstruktiv håndtering av følelser. Personer med høyt nivå av selvkontroll er mer emosjonelt stabile og har mindre risiko for psykiske plager, inkludert depresjon, angst, spiseforstyrrelser og tvangslidelser.

Som om ikke dette var nok har personer med høyt nivå av selvkontroll i tillegg mindre fedme, bedre betalte jobber, mer penger i banken og lever lengre.

SYMPTOMER PÅ REDUSERT SELVKONTROLL Hvordan kan man vite om man har mye eller lite selvkontroll? Om du svarer ja på følgende spørsmål, kan det være en indikasjon på at viljestyrken er redusert:

- > Er det vanskeligere enn ellers å ta beslutninger?
- > Plager frustrasjoner deg mer enn vanlig?
- > Sier du fortere noe du angrer på?
- > Er det vanskeligere å stå imot impulser, for eksempel til å spise, drikke, kjøpe unødvendige/ unyttige ting?

En mer grundig vurdering av din selvkontroll kan du for eksempel gjøre gjennom testen "Brief self-control scale test" (google).

HVA ER SELVKONTROLL GODT FOR? Personer som har mye viljestyrke og selvkontroll gjør bruk av dette først og fremst for å bryte dårlige vaner og å utvikle effektive og sunne vaner. Man tar bilen til verkstedet før den bryter sammen, unngår «spis-så-mye-du-vil-for-100 kr restauranter», osv. De spiller offensivt heller enn defensivt. De anvender selvkontroll ikke først og fremst for å komme seg gjennom kriser og fristelser, men for å unngå dem. Viktige arenaer for selvkontroll er skole og utdanning, arbeidsplass og en rekke levevaner.

Selvkontroll synes å ha en mer moderat effekt ved regulering av følelser og mental helse, som bedre reguleres ved å endre sin oppfatning av problemet eller gjennom distraksjonen. Dessverre synes selvkontroll å spille en enda mindre rolle ved regulering av matinntak og å følge dietter.

VILJESTYRKE - EN «MUSKEL»
En rekke laboratoriestudier og

oppsummeringsstudier tyder på at viljestyrke kan sammenliknes med muskel-funksjon. Styrken reduseres ved overbelastning, men kan økes over tid ved regelmessig bruk.

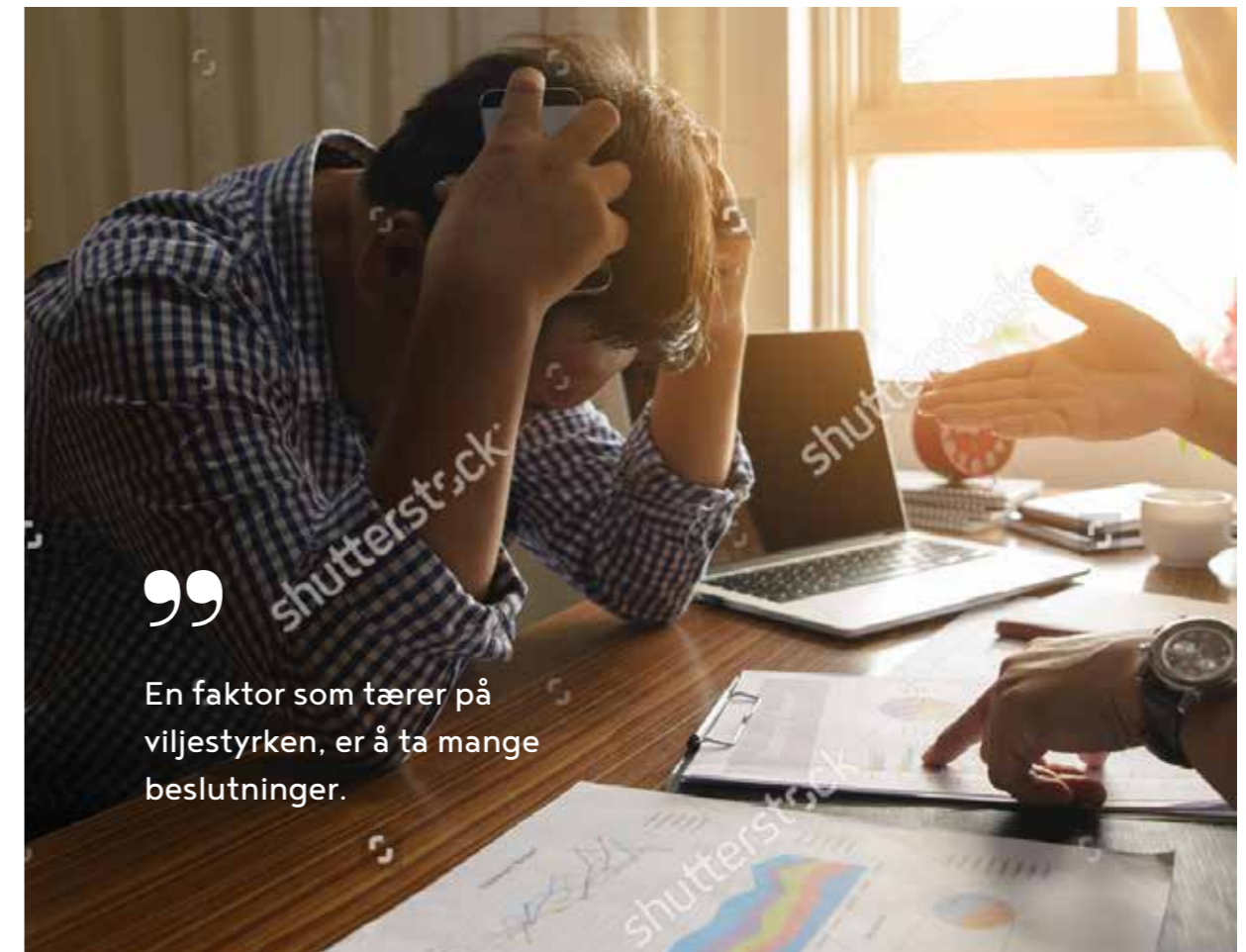
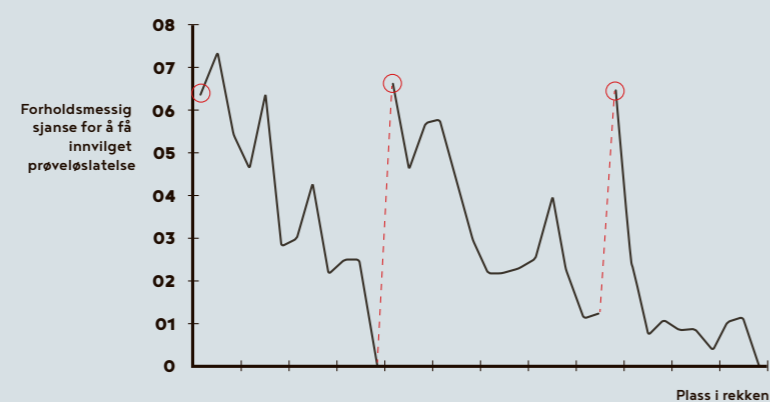
Videre synes det å være en felles «pott» med selvkontroll for alle livets områder. Har vi "brukt opp" viljestyrken på jobben, har vi ikke en egen pott med viljestyrke som vi kan tappe fra når vi kommer hjem. Det er imidlertid en positiv side ved dette. Det virker på samme måte den andre veien: Å trene viljestyrke på ett område av livet øker viljestyrken på alle andre områder.

BESLUTNINGSTRETTET En faktor som tærer på viljestyrken, er å ta mange beslutninger. Har du tenkt på hvorfor fristelsene står i kø når du er ved å sjekke ut ved kassa på supermarkedet? På en større handlerunde gjør man mange valg med hensyn til hvilke varer som skal kjøpes. Ofte kan denne prosessen være kompleks, hvor pris vurderes opp mot kvalitet. Med fallende viljestyrke gjennom handlerunden øker risikoen for impulshandlinger, som for eksempel å forsyne seg av fristelsene ved kassa.

I en interessant studie av mer enn tusen israelske fanger som søkte prøveløslatelse, undersøkte forskerne hvilke faktorer som påvirket sannsynligheten for å få innvilget søknaden. Til sin overraskelse fant de et klart mønster: De som fikk opp sin sak på begynnelsen av arbeidsdagen eller rett etter en av juryens pauser, hadde betydelig høyere sannsynlighet for å bli prøveløslatt. Sjansen for prøveløslatelse var om lag 65 prosent rett etter en pause og falt til om lag 15 prosent før neste pause. Årsaken til dette skyldes beslutningstretthet. Juryen har en mentalt krevende jobb og skal vurdere om

Forholdet mellom innvilget prøveløslatelse og plass i rekken

Shal Danziger et al. PNAS 2011;108:6889-6892



”

En faktor som tærer på viljestyrken, er å ta mange beslutninger.

fangen er skikket til å løslates og oppholde seg i samfunnet. Mange ting skal veies for og imot. Etter hvert som beslutningstrettheten inntreffer, går juryen i større og større grad inn for valg som opprettholder status quo, det vil si å la fangen bli værende i fengslet. Forskerne antar at både inntak av næring og selve pausen er med på å restituere jurymedlemmenes viljestyrke.

Mange laboratoriestudier har vist at blodsukkernivået påvirker viljestyrke og selvkontroll. Kelly McGonigal fra Stanford University har skrevet boken *The Willpower Instinct* og anbefaler regelmessige måltider og gjerne et plantebasert kosthold som gir optimal blodsukkerregulering. Betydelige svingninger i blodsukkeret ser ut til å redusere selvkontrollen, noe man kan oppleve ved inntak av søtsaker og annen raffinert mat, samt koffeinholdige drikker og alkohol.

Hvordan øke viljestyrken

Livsstilsfaktorer

Søvnmangel ser ut til å være en viktig årsak til redusert selvkontroll. Studier har vist at lite søvn blant annet øker risikoen for å jukse, utnytte andre på jobben og delta i uetisk atferd.

Alkohol reduserer selvkontroll via to mekanismer, gjennom å redusere blodsukkeret og ved reduksjon av selvbevisstheten, som har å gjøre med hvor klar oppfatning man har av sine styrker, svakheter, tanker og følelser. Alkohol øker derfor risikoen for handlinger som er preget av indre konflikt, det vil si handlinger som man samtidig ønsker og ikke ønsker å gjøre (f.eks. bestille enda en drink, sloss, bruke for mye penger, umoral, osv.).

”

Andre viljestyrkende aktiviteter er å konsentrere seg om å snakke grammatisk korrekt, unngå å begynne setninger med ”jeg”, eller å spille et musikkinstrument.



Fysisk aktivitet er bra for mye, inkludert for å styrke selvkontrollen. MR-undersøkelser av hjernen har vist at området der selvkontroll og viljestyrke styres (den grå substans i den prefrontale cortex) vokser ved regelmessig fysisk aktivitet. I tillegg gjør aktiviteten både kroppen og hjernen mer motstandsdyktig mot stress, en faktor som ser ut til å redusere selvkontroll.

Religion

I boken *Willpower - rediscovering our greatest strength* vier den apolitiske og ikke-religiøse forskeren Baumeister et helt kapittel til å forklare sammenhengen mellom selvkontroll og religion ut fra et naturalistisk ståsted. Han skriver at religion har vært den kraftigste promotøren av selvkontroll i flere tusen år, i første rekke gjennom guddommelige påbud og sosialt ”press” fra likesinnede. Dette skaper et miljø for styrking av selvkontrollen. Han skriver videre at ”det ser ut som om regelmessig bønn og meditasjon fungerer som en anaerob treningsøkt for selvkontroll”, der man avbryter dagens gjøremål for å fokusere på noe annet.

En annen mekanisme som ser ut til å spille en rolle, er hvilken livshorisont man har. Et snevert ”her og nå”-fokus påvirker selvkontroll i negativ retning mens et

Baumeister skriver at religion har vært den kraftigste promotøren av selvkontroll i flere tusen år, i første rekke gjennom guddommelige påbud og sosialt ”press” fra likesinnede.

bredt, langtidsfokus styrker selvkontrollen.

Hvilken motivasjon man har til religiøse aktiviteter, spiller også inn. Baumeister skriver at personer som deltar i religiøse aktiviteter kun på grunn av ytre faktorer (f.eks. gjøre inntrykk på andre), har et lavere nivå av selvkontroll sammenliknet med personer som har en sterk indre motivasjon.

Andre aktiviteter

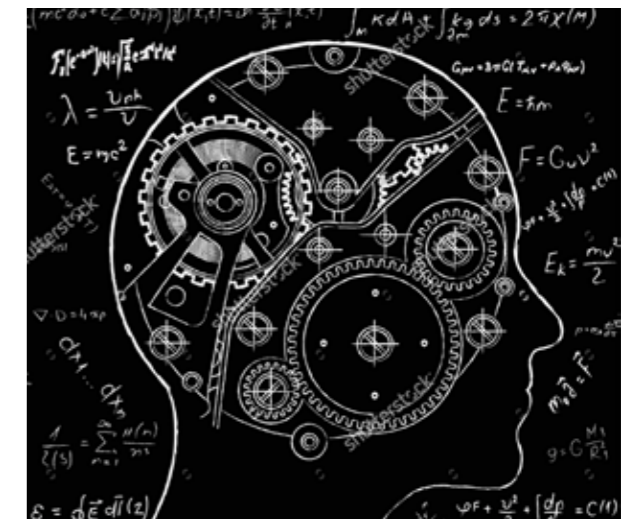
En rekke aktiviteter har vist å kunne bygge opp selvkontroll. Felles for disse er at de krever fokus og konsentrasjon over tid. En enkelt øvelse er å sitte rett opp og ned på stolen så ofte man husker på det over et par uker. Andre viljestyrkende aktiviteter er å konsentrere seg om å snakke grammatisk korrekt, unngå å begynne setninger med ”jeg”, eller å spille et musikkinstrument.

Å bruke den ikke-dominante hånden til oppgaver som vanligvis gjøres med den dominante hånden kan

etter to uker føre til betydelig økt viljestyrke. I en interessant studie over to uker hvor ektepar testet ut denne aktiviteten, førte det til betydelig mindre sannsynlighet for negativ oppførsel overfor ektefellen.

KONKLUSJON Viljestyrke og selvkontroll ser ut til å ha en rekke positive effekter på helsen og er en viktig prediktor for suksess i livet, og er spesielt nyttig for å bryte dårlige vaner og legge seg til sunne vaner. Personer med høyt nivå av selvkontroll anvender den mer for å unngå kriser enn for å komme seg gjennom dem. Selvkontroll og viljestyrke er noe som kan variere gjennom dagen, og ikke alle har like mye av disse egenskapene. De gode nyhetene er at man kan påvirke dette gjennom sunne levevaner, livssyn og hverdagslige aktiviteter som nevnt over.

Til syvende og sist er selvkontroll og viljestyrke kun et verktøy og kan brukes til både gode og dårlige valg. For å leve et suksessfullt, lykkelig og produktivt liv må man derfor utvikle mer enn viljestyrke og selvkontroll. Like viktig som å ha selvkontroll og viljestyrke, er det å ha kunnskap og visdom til å ta gode beslutninger om når og hvordan man skal bruke dette. ☺



KILDER: • American Psychological Association. (2012). *What you need to know about willpower: The psychological science of self-control*. Washington: APA (www.apa.org/helpcenter/willpower.pdf). • Association for Psychological Science. (2012, March 8). *Want to limit aggression? Practice self-control*. *ScienceDaily*. Retrieved June 11, 2017 from www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120308120028.htm • Baumeister, R. F. & Tierney, J. (2012). *Willpower: rediscovering the greatest strength*. London: Allen Lane. • Danziger, S., Levav, J., & Avnaim-Pesso, L. (2011). Extraneous factors in judicial decisions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(17), 6889-6892. • Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.