

Aron Furuhaug

## Endring av vaner og atferd

"En teoretisk diskusjon om vaner og hvordan man kan utnytte fenomenet om vanedannelse til ens fordel"

Bacheloroppgave i Sosiologi

Veileder: Petter Grytten Almklov

Mai 2020



## Innholdsfortegnelse

<i>Innledning</i> .....	2
<i>Teori</i> .....	4
Mikrososiologi og det handlingsteoretiske paradigmet .....	4
Normer og verdier .....	5
Rasjonalisme .....	5
Bundet rasjonalitet (Bounded rationality) .....	7
Behaviorisme, bytteteori og sosial teori.....	7
Fornuft versus følelser: Emotivisme.....	8
Kriseteori.....	8
Formallogikk.....	8
Fysikk, biologi, mekaniske prosesser.....	8
Assosiasjoner og vitenskapen om menneskesinnet.....	9
The Cybernetics of «Self»: A Theory of Alcoholism .....	10
Et obesogent samfunn og mangel på utbedrende tiltak.....	12
<i>Metode</i> .....	13
<i>Diskusjon</i> .....	14
Menneskets sosiale utvikling og utgangspunkt.....	14
En bruksanvisning.....	14
Kortsiktig versus langsiktig måloppnåelse.....	15
Kollektiv atferd og bytte av kontroll mot trygghet .....	16
Logisk gyldig argumentasjon .....	17
Kraften av våre følelser .....	17
Bevissthetens kamp mot avhengighet og lyster .....	18
Naturvitenskapen og menneskesinnet .....	19
Kriseteori og krisevinduets potensiale.....	20
Mangel på strakstiltak og bekjempelse av fedmeepidemien .....	21
<i>Kritikk og ettertanke</i> .....	21
<i>Konklusjon</i> .....	22
<i>Videre spørsmål og forskning</i> .....	24
<i>Etterord</i> .....	25
<i>Litteraturliste</i> .....	26

## Innledning

Menneskets vaner og atferdsmønster påstås ofte å være rasjonelle, logiske og basert på sunn fornuft. Det viser seg at våre følelser, lyster og begjær fungerer som store motkrefter ved forsøk på å skulle endre vaner eller foreta endringer og omstilling i både våre sosiale og individuelle liv. Vi ser samtidig hvordan samfunnets sosiale prosesser og kulturelle faktorer som normer og verdier er med på å forme utgangspunktet for menneskers muligheter, preferanser og prioriteringer og videre fungerer ikke bare støttende, men også begrensende for menneskets frie vilje.

I en høyteknologisk verden med et hav av kunnskap og hvor vitenskapelige resultater er lett tilgjengelig er mange ute etter måter man kan øke sin livskvalitet og optimalisere ens fysiske omstendigheter og grad av lykke. På tross av dette ser vi ulike former for opprettholdende og reproduserende samfunnsmessige retningslinjer og prosesser, samt individuell atferd og valg som strider imot oppnåelse av langsiktige mål, ønsker eller drømmer.

Forskningsspørsmålet i denne oppgaven spør etter følgende: Hva er det som skal til for at et individ skal endre atferd og lykkes med å integrere nye vaner i sitt liv?

Ved å se på ulike teorier som rasjonalisme, behaviorisme, emotivisme og kriseteori skal vi se nærmere på flere eksempler på hvordan tidligere forskning har forsøkt å avdekke hvilke faktorer som påvirker mennesker på deres vei mot å endre noe i sitt liv, å skulle forstå hvorfor de gjør som de gjør, men også det å optimalisere sine liv. Tidligere forskning fremlegger funn med teoretiske begrunnelser for handlingsvalg og atferd, og ved å samle fundamentale vitenskapelige forklaringer er det ønskelig å forsøke og avdekke hva som bidrar til og hva som forhindrer integrering av nye vaner og endring av ens atferdsmønster.

Ved å benytte ulike tilnærminger ønskes å sammenknytte ideer og forklaringer fra forskjellige retninger som kanskje sammen kan bidra til å besvare forskningsspørsmålet.

Den samfunnsvitenskapelige og sosiologiske interessen for oppgavens tema baseres på individnivå av et forsøk på å avdekke kunnskap og presentere fremgangsmåter som man kan benytte seg av i hverdagen for med fordel å kunne dra nytte av fenomenet vanedannelse.

Ønsket er på makronivå å belyse hvordan politikere og andre påvirkere i samfunnet, i første omgang på samfunnsnivå kan jobbe for å optimalisere samfunnsfunksjoner og systemer som kan støtte individer i forsøk på å bryte uheldige handlingsmønster.

Vaner er et fundamentalt prinsipp som styrer menneskesinnet og det vil gjennomgående i oppgaven presenteres teorier og funn som kan bidra til forståelsen for den store plassen vaner har i våre liv. Innøvde vaner gjør oss i stand til å handle ubevisst og kan sammenlignes med

at man har satt seg selv i autopilot-modus. For at vi skal være i stand til å utføre enkelte handlinger i hverdagen, spesielt i kombinasjonen av flere handlinger samtidig, er vi avhengige av de ubevisste autopilot-handlingene som våre vaner er. Vaner og tilvendte atferdsmønstre repeteres kontinuerlig, effektiviserer våre handlinger og bidrar til forutsigbarhet og en følelse av trygghet. Sinnet streber etter en opprettholdelse av nåværende vaner ved hjelp av en rekke kroppslige sensasjoner (engelsk: bodily sensations), tanker og følelser. Langsiktige mål blir ofte offer for menneskets naturlige driv etter kontinuerlig stimuli og tilfredsstillende samt andre umiddelbare behov. Menneskers vaner og atferdsmønstre er mer mottagelig for endring og omstilling når ens hverdag allerede er eksponert for store endringer. Betyr dette at en krise må til for at endring skal være mulig? Det er altså ikke min hensikt å skulle fremstille vaner og handlinger som går på autopilot som noe utelukkende negativt, men forsøker å fremheve hvordan våre vaner og kortsiktige mål relativt sjelden støtter opp om oppnåelse av våre langsiktige mål fordi de vil bryte med innøvde vaner som sterkt påvirkes av følelser og lyster.

Jeg kommer til å benytte meg av forenklete uttrykk og forklaringer som autopilot og bruksanvisning i håp om at budskapet kommer enkelt og tydelig frem. I oppgaven benyttes praktiske eksempler og det presenteres aktuelle teorier og funn ryddig og forståelig med den hensikt å bidra til utviklingen av en slags «bruksanvisning». Videre er det ønskelig at bruksanvisningen kan benyttes på individnivå ved ulike handlingsvalg og innføring av nye vaner, samt trekke paralleller ved iverksettelse av tiltak og omstilling på samfunnsnivå og globalt. På individnivå vil målet om vektnedgang bli brukt som eksempel med enkle og konkrete problemstillinger som for eksempel valget om å spise en sjokolade eller ikke. Dette med den intensjon å vise hvordan og på hvilket grunnlag man faktisk resonnerer seg frem til løsninger på hverdagslige utfordringer. På samfunnsnivå vil eksempelet med den pågående fedmeepidemien stille spørsmålstegn ved (manglende) utbedrende tiltak og endringer på samfunnsnivå. Avslutningsvis vil det belyses at den svært dagsaktuelle koronapandemien er et unikt eksempel på en verdensomfattende krise som gir rom for nye tiltak og endringer som kan iverksettes for å finne løsninger på globale utfordringer.

## Teori

### Mikrososiologi og det handlingsteoretiske paradigmet

Det handlingsteoretiske paradigmet i sosiologien beskriver atferd og mellommenneskelig interaksjon på mikronivå. Hvordan verden er på makronivå blir forstått som et resultat og summen av det som foregår på individnivå. Individet tar individuelle rasjonelle valg og konstruerer sin subjektive virkelighetsforståelse (Schiefløe, 2011, s. 83). Den verden vi lever i og måten vi forstår den på, også kalt vår epistemologi, er en samling av tillærte, erfaringsbaserte og tilvendte subjektive oppfatninger av verden. I et hvert samfunn og i alle sosiale settinger slik som familie, barnehage, skole og jobb foregår sosialisering som bidrar til å forme hvert enkelt individ. Til slutt står vi igjen med et resultat av en virkelighetsforståelse som ikke fullstendig er selvkonstruert eller en fasit på noen slags måte, men en sosial konstruksjon (Bateson, 2000, s. 312-313), (Schiefløe, 2011, s. 110-111). Begrepet habitus påvirker individets epistemologi inngripende. Habitus er den samlede kulturelle og sosiale kapitalen hvert enkelt individ innehar, der faktorer som former ens habitus blant annet er verdier, språk, forbruksmønster, sosial omgangskrets, livsstil, kompetanse, preferanser, prioriteringer, utdanning og sosioøkonomisk status. Selv om det tidligere i oppgaven er blitt presentert at individer tar selvstendige og individuelle valg basert på egne ønsker og fastsatte mål, ser vi her at individers atferd, handlingsmønster og målsettinger er sterkt påvirket av ens habitus, som kontinuerlig utvikles og formes gjennom livets ulike sosialiseringprosesser. Det betyr ikke nødvendigvis at man ikke bestemmer over eget liv, men at forutsetningene og utgangspunktet for ens verdier, mål og personlige mening er et resultat av sosialiseringssesensenes kreasjon av vår habitus (Schiefløe, 2011, s. 259, 277 & 290).

De handlingsteoretiske tilnærmingene har fokus på individenes bevisste handlinger som steg mot å oppnå fastsatte mål, der deres valg av atferd er formet av begrensninger, hindringer, muligheter og sannsynlighet for å oppnå de forutbestemte målene. Et sentralt dilemma som eksemplifiserer hvordan individer utfordres ved beslutningstaking er striden mellom å sikte seg inn på mål som gir kortsiktig gevinst eller å investere ekstra innsats med hensikt å nå et langsiktig mål med dets flere gevinster. Vi kan med denne kunnskapen forsøke å forklare hvordan mennesker med et relativt dårlig utgangspunkt for å oppnå ulike mål i livet kan trosse alle odds og oppnå mål som tidligere kunne virke umulig for noen i deres livssituasjon: Et individ som setter seg et langsiktig mål vil til slutt kunne ende opp med å nå det målet det har satt seg, dersom vedkommende tilegner seg kunnskap og tar i bruk de ressurser som er

nødvendig, legger en strategi (som fungerer som en oppskrift eller bruksanvisning) for det endelige målet og følger denne bruksanvisningen slavisk over tid (Schieffloe, 2011, s. 120).

### Normer og verdier

Den amerikanske sosiologen Coleman stiller spørsmål ved hvorfor normer som er en hindring for hvert enkelt individs selvstendige rasjonelle valg reproduseres. Normene i et samfunn opprettholdes fordi fordelene ses på som nyttige. Normene fungerer kontrollerende overfor andre individer slik at det skapes en form for trygghet i samfunnet og det bli lettere å forholde seg til menneskene rundt seg, da deres atferd er mer forutsigbar. Mennesker er altså villig til å gi slipp på kontrollen over deler av egen atferd, men til gjengjeld høster de fordeler ved at man har kontroll over andre menneskers atferd. «*The central element of this explanation ... is the giving up of partial rights of control over one's own action and the receiving of partial rights of control over the actions of others, that is, the emergence of a norm. The end result is that control ... which was held by each alone, becomes widely distributed over the whole set of actors, who exercise that control*» (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 435). Normer- og verdikonsensus setter ofte rammer og restriksjoner for atferd (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 415) og sosiale normer utfordrer individuelle rasjonelle valg (Risjord, 2014, s. 157). Mennesker søker å maksimere sine egne fordeler og mål, og vurderer det som fordelaktig å ofre retten til selvbestemmelse gjennom normativ oppførsel til fordel for å oppnå delvis kontroll over mennesker rundt seg. På grunn av at denne sosiale prosessen av systematisert bytte av kontroll gjelder alle, oppstår en likevekt av kontroll i kraft av normer som ender opp med å være fordelaktig for alle involverte parter (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 435).

### Rasjonalisme

Rasjonell valgteori (Rational Choice Theory, RCT), forklarer hvordan individer handler med intensjon om å oppnå et mål. Valg av atferd og prioriteringer i hverdagen baseres på mål og resultater man ønsker å oppnå. Forsøk på å oppnå primærmål kan medføre handlinger som motstrider arbeidet mot oppnåelse av sekundærmål. Et viktig poeng i RCT er at ressursbegrensinger kan hindre oppnåelse av flere mål samtidig og en blir nødt til å vurdere hvor høy sannsynligheten er for at en når sitt primærmål. Dette kan føre til at man endrer kurs og avstår fra å handle i tråd med bruksanvisningen mot å nå primærmålet, i frykt for at prisen blir for høy eller at innsatsen ikke blir belønnet. Individene vil da ofte måtte vurdere om et sekundærmål er mer sannsynlig å oppnå. Om man ikke er villig til å legge ned mengden

arbeidsinnsats og utsette seg selv for risikoen for ikke å nå sine primærmål, kan dette føre til at man går bort fra å følge bruksanvisningen og endrer atferd som heller støtter opp om oppnåelse av et gitt sekundærmål (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 403-404).

Suksessproposisjonen sier noe om hvordan belønningshyppigheten påvirker våre handlingsvalg. Suksessproposisjonen hevder at desto oftere bestemte handlinger blir belønnet, desto høyere er sannsynligheten for at et individ utfører de aktuelle handlingene. Det belyses at på tross av normer vil ikke individer komme til å gjenta lik atferd uendelig, delvis fordi individene utsettes for kjedsomhet og kan tiltrekkes aktiviteter med høyere risiko og uforutsigbare belønningsintervaller slik som for eksempel gambling (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 408-409).

Stimulanseproposisjonen i RCT belyser at desto høyere sannsynligheten er for å oppnå stimuli ved gitt atferd, desto større er sannsynligheten for at disse handlingene repeteres. Innen stimulanseproposisjonen kommer vi også over samme problemstilling som i suksessproposisjonen, nettopp kjedsomhet og repetitiv oppfyllelse av forventninger. Om forventet grad av stimuli blir tilfredsstillt kontinuerlig og over lengre tid, følger et behov for økt stimuli og et ønske om å endre atferd i håp om å oppnå desto høyere grad av stimuli. Dersom endret atferd i håp om økt stimuli mislykkes vil man etter hvert returnerer til tidligere atferd der vissheten er sterkere om at man oppnår stimuli. Dette beror i tillegg på hvor stor verdi gitt stimuli har for det enkelte individ (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 409).

Verdiproposisjonen hevder at desto høyere verdi resultatet av ens atferd har for det enkelte individ, desto større er sannsynligheten for at man utfører handlinger som fører til gitt resultat (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 410).

Instrumentell rasjonalitet presenteres som en slags tankegang av sunn fornuft. Dette forklares med følgende modell: om et individ har et mål G, og tror på at handling A er fremgangsmåten for å oppnå G, da vil individet utføre handling A. En av utfordringene med denne påstanden er at det ikke tas høyde for at et individ har flere ulike mål på en gang og at disse ofte kan sabotere for hverandre. Dette betyr at et mer raffinert prinsipp av instrumentell rasjonalitet må ta høyde for en rangering av ulike subjektive følelser omkring de ulike målsettingene, samt mulighetene og sannsynligheten for at man kan oppnå de målene man har satt seg. Man bruker ofte en form for sunn fornuft der man velger et mål med en sikrere fremgangsmåte og høyere sannsynlighet for oppnåelse selv om et annet mål egentlig anses som mer verdifullt (Risjord, 2014, s. 94-97). Grunnpilarene i både uformell og rasjonell atferd utgjør en kombinasjon av motiver som mål, ønsker, verdier, tro og håp (Risjord, 2014, s. 107).



### Bundet rasjonalitet (Bounded rationality)

Vitenskapsmannen Herbert Simon er kjent for ideen om hvordan menneskets evne til å handle rasjonelt er begrenset. Simon forklarer hvordan vi mennesker møter utfordringer ved ulike handlingsvalg, og fremhever hvordan våre kognitive begrensninger, vår oppfatning av tid og mangel på fleksibilitet omkring problemløsning ofte fører til at vi ender opp med å oppnå våre sekundærmål fremfor våre primærmål. Videre poengterer Simon at mennesker handler som «tilfredsstillere» (engelsk: satisfiers) som bidrar til å forklare hvorfor vi ofte handler mot mål som ses på som tilfredsstillende og mest sannsynlig å oppnå, isteden for de mål man faktisk har størst interesse for å oppnå (Cristofaro, 2017, 171-172).

### Behaviorisme, bytteteori og sosial teori

Behaviorisme er ideologien som eksempelvis fremlegger faktum som at dyr og menneskers nåværende atferd er et resultat av tilegnet kunnskap og erfaring. Om en bestemt type atferd eller handling får positive konsekvenser øker sannsynligheten for at samme type atferd vil gjentas. Samtidig som belønning eller straff ved ulike handlinger spiller en rolle ved individenes valg av atferd, vil bytteteori som avdekker hvor mye man får igjen for sitt strev veie tungt for hvor mye innsats, ofring eller arbeid man legger i for å nå et bestemt mål. Om et mål krever store endringer i ens atferd og belønningen ikke anses som «verdt strevet» kan man ende opp med å ikke prioritere å legge ned den nødvendige innsatsen (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 402). Enkelt forklart kan man på mikronivå si at det gjennomføres et bytte ved at man ofrer noe og mottar noe annet. Dette kan være gjennom bytte av fysiske ting eller penger, eller i form av sosiale mellommenneskelige handlinger og relasjoner (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 413).

Colemans orientering om RCT tydeliggjør at individer handler med hensikt å nå et mål og at deres målsettinger og handlinger er påvirket av verdier og preferanser (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 431-432). Videre hevder Coleman at ved kollektiv atferd, som har røtter i kultur med verdier og normer er problematisk stabile og ordnede, som betyr at individuell rasjonalisme overkjøres av sosiale prosesser satt i system i samfunnet. Dette betyr at en maktforskyvning som ikke er basert på et gjensidig bytte av kontroll setter en stopper for frie individuelle valg av atferd, men fremkommer likevel som en nødvendig samfunnsmessig funksjon som hindrer utviklingen av et ukontrollert turbulent samfunn (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 434-435).

### Fornuft versus følelser: Emotivisme

Filosofen David Hume forsøker i etikken å differensiere fornuften fra følelser, og forklarer hvordan sanseintrykk ofte ikke har som hensikt å beskrive et fenomen i seg selv, men heller fremheve hvilke følelser som utløses av det gitte fenomenet. Et eksempel er om noen klager over dårlig vær. Målet er ikke nødvendigvis å skulle beskrive været, men heller å få utløp for de følelsene man har omkring dette dårlige været. De ulike vurderinger gjort av mennesker trenger ikke nødvendigvis å være kognitivt meningsfulle. De har kanskje et meningsinnhold, men ikke alltid et kognitivt meningsinnhold. «*De uttrykker våre følelser overfor ting, og er ikke noe forsøk på å beskrive fakta* (Dybvig et al., 2019, s. 268-270).

### Kriseteori

Marxistisk Sosiologi presenterer hvordan teorien om endring defineres som store og hurtige former for strukturelle endringer og omstilling som skjer i et relativt kort og avgrenset tidsrom. Dette gjelder både på samfunnsnivå og på individnivå. Kriser, ytre press og andre hverdagslige omveltninger øker potensialet for endring betraktelig. Dette betyr at om spesifikke samfunnsstrukturelle justeringer eller individuelle atferdsendringer er ønskelig, bør tiltak iverksettes under en krisesituasjon eller i kjølvannet av et vendepunkt eller andre massive endringer (Knapp, P., & Spector, A., 2011, s. 307-317).

### Formallogikk

Formallogikken sier noe om argumenters gyldighet der det er en sammenheng eller et direkte samsvar mellom premiss og konklusjon. En praktisk side ved argumentasjon fremlegger at et individ har ønsker om å oppnå ulike mål eller å overbevise andre om sannheten omkring et gitt standpunkt. Styrken i et argument vil kunne bli presentert som både sterkt og logisk korrekt, men om argumentet kommer fra uholdbare subjektive premisser vil ikke dette bidra til å styrke konklusjonenes logiske gyldighet. En kritisk vurdering av argumenter, målsettinger og de retoriske virkemidlene og metodene brukt ved fremleggelsen av en sak er nødvendig for å være i stand til å ta et objektivt standpunkt i saken og for å kunne vurdere beslutninger som logisk gyldige (Dybvig et al., 2019, s. 26-27).

### Fysikk, biologi, mekaniske prosesser

Forskeren Isaac Newton presenterer i sitt hovedverk lover om ulike krefter i verden. Det defineres i Newtons første lov at: «*Et legeme fortsetter i sin tilstand av ro eller jevn, rettlinjet*

*bevegelse så lenge summen av kreftene som virker på det er null*». I likhet med Newtons første lov hevder den greske filosofen og naturforskeren Aristoteles i læren om bevegelse at *«alle ting søker sitt naturlige sted eller form med mindre de blir forhindret av en ytre instans»* (Dybvig et al., 2019, s. 204).

Den franske filosofen, matematikeren og forskeren René Descartes sier at den materielle verden er fundamentalt homogen og hevder at alt oppfører seg på samme måte eller søker samme mål, med mindre de er geometrisk eller kinetisk ulike. Med grunnleggende prinsipper forklarer Descartes prosessene ved det mekanistiske verdensbildet; *«materielle objekter forblir i samme tilstand inntil de kolliderer med andre som får dem til å forandre tilstand»* og i tillegg det lineære treghetsprinsippet; *«et objekt som er i bevegelse vil fortsette rett frem med samme hastighet – altså forbli i samme bevegelsestilstand – med mindre påvirkning fra andre objekter får dem til å bøye av»* (Dybvig et al., 2019, s. 204-205).

Med et biologisk perspektiv, fremlegges prosessene i biologiske fenomener, som skiller de fundamentale forskjellene mellom Descartes og Aristoteles oppfatninger. Et viktig poeng i den biologiske tankemodellen er troen på formålsårsaker; *«at ting skjer fordi de tjener en hensikt, og at man kan forklare at noe skjer ved å henvise til at det tjener et formål»* (Dybvig et al., 2019, s. 206). Spørsmålet er om vi kan dra paralleller til menneskers utfordringer omkring endring og ved forsøk på å endre atferd ved å se på lover fra fysikken, mekaniske prosesser og treghetsprinsippet, eller om det nettopp istedenfor bidrar til å differensiere de mulige sammenhengene mellom biologiske prosesser og mekanismer i fysikken.

#### Assosiasjoner og vitenskapen om menneskesinnet

Vi kan forsøke å forklare sosiale fenomen og individuelle atferdsmønstre selv om vi ikke alltid har mulighet til å begrunne de teoretisk. Forståelser av og vitenskap om menneskesinnet kan derimot være behjelpelig med å forstå andre fagretninger som ikke har noe med verken sosiologi eller psykologi å gjøre, slik som i et utsagn fra naturvitenskapen som sier: *«Bare ved å studere menneskesinnet kan vi komme til en dypere forståelse av de grunnleggende prinsippene vi forutsetter når vi for eksempel forsker innen fysikk og kjemi»*. Menneskers tendens til å dra slutninger fra et perspektiv om fortid og fremtid, viser til forventning om at ting som enda ikke har skjedd kommer til å skje i nærmeste fremtid. Dette er et eksempel på et hverdagslig fenomen av assosiasjoner og beskriver hvordan vi under spesifikke omstendigheter og situasjoner har evnen til å forutse det neste som kommer til å skje. Denne typen slutninger tas på grunnlag av troen på gjentakelser. Dette er rett og slett

definisjonen på vanedannelse. «*Vanedannelse er, sammen med andre former for assosiasjon, et fundamentalt prinsipp som styrer menneskesinnet*» (Dybvig et al., 2019, s. 265-266).

Filosofen David Hume forsøker å sammenkoble psykologi og naturvitenskap slik at menneskesinnet blir sett på som et slags naturfenomen, som underbygges av den moderne naturalismen som hevder det er mulig å trekke paralleller mellom fysikk, biologi og kognitiv psykologi. Humes syn på skeptisisme belyser det faktum at våre hverdagslige antakelser i likhet med all vitenskap verken er feilfrie eller kan gi en fornuftsmessig begrunnelse av alle fenomener (Dybvig et al., 2019, s. 265-266). I filosofi fremkommer en lignende forklaring ved å trekke inn kritisk rasjonalisme fremlagt av filosofen Karl Popper, der det poengteres at man må ta høyde for at «det er menneskelig å feile». I analyser må det tas hensyn til at avvik kan forkomme og disse må man forholde seg til på en konstruktiv måte. Dette er gjeldende ved analyse av individuelle handlingsvalg, innenfor politikk samt i vitenskapen (Dybvig, Dybvig & Wyller, 2019, s. 23).

#### The Cybernetics of «Self»: A Theory of Alcoholism

I boken «Steps to an Ecology of mind» av sosiologen og kybernetikeren Gregory Bateson dedikerer han et av sine kapitler til å forsøke å forklare fremgangsmåtene ved alkoholavrusning. Noe av dette kan benyttes til å forklare ulike motstandskrefter ved endring av atferd og vaner, og kan forhåpentligvis bidra med innspill til «bruksanvisningen» mot atferdsendring og integrering av nye vaner.

Batesons arbeid hevder at en helt ny epistemologi må utvikles ved å involvere kybernetikk, som er teorien om kontroll og kommunikasjon i mennesket og maskiner. I tillegg benyttes systemteori, som er den tverrfaglige teorien om systemer, i en ny forståelse av sinnet, selvet, menneskelige relasjoner og makt. Det sies at en edru alkoholikers atferd er et resultat av en epistemologi tillært fra en kultur med normer og verdier som ikke samsvarer med systemteori (Bateson, 2000, s. 309). En alkoholiker har et tankesett som karakteriserer selvet (egoet) som kontrolløren av ens egen sjel, men dette er en klisje da en alkoholiker som drikker bare en enhet alkohol mister all form for motivasjon til å slutte å drikke. Alkoholikerens mentale tilstand setter en ute av stand til å ta egne fornuftige valg som for eksempel å la være å drikke alkohol. Forsøk på å benytte seg av selvdisiplin og viljestyrke for å bekjempe alkoholen blir eksemplifisert som å skulle løfte seg selv opp ved å dra i sine egne skolisser. Et av de første stegene ved behandling av alkoholisme i Alcoholics Anonymous (AA) er å innrømme for seg

selv at man er maktesløs overfor alkohol og derfor må overgi seg til en form for høyere makt og søke hjelp der.

Fra et filosofisk perspektiv kan man si at overgivelsen nevnt ovenfor heller er en endring i ens epistemologi; en endring av virkelighetsforståelse og hvordan man forstår sin personlighet i verden for så å skulle forsøke å gjøre en endring fra en «ukorrekt» til en mer «korrekt» epistemologi (Bateson, 2000, s. 312-313). Disse påstandene underbygges når man søker seg til naturhistorien om det levende mennesket. Det hevdes at man ikke kan skille epistemologi og ontologi; som er læren om det å være. Altså vil ens epistemologi og ontologi påvirke hvordan en ser og handler i verden (Bateson, 2000, s. 314). Pågående situasjoner og hendelser av ulik kompleksitet med kausale forklaringer og nødvendig mengde energi vil fremvise liknende prosesser om sinnets mentale mekanismer. Denne mekanikken vil sammenligne, respondere og påvirkes av opplevelser av endring og vil forsøke å utføre selvkorrigerende handlinger som reverserer ens tilstand tilbake til ens «naturlige» form eller mot å maksimere variabler til egen vinning (Bateson, 2000, s. 315). De holistiske og mentale trekkene ved et system er i stor grad påvirket av ens tidligere atferd. Det menneskelige systemet med dets kontrollør (selvet) begrenses av dette og oppfører seg deretter i det sosiale systemet. Sinnet blir påvirket av informasjon fra det kroppslige systemet og drives til å tilpasse sin atferd og dets nåværende senario ut ifra konsekvenser fra ens tidligere atferd (Bateson, 2000, s. 316). Om man ekskluderer de ubevisste prosessene fra selvet og heller tilegner dem termen «ego», kan de heller karakteriseres som subjektive påvirkninger av lyster og krefter, og da blir ens bevisste motstridende handlinger forsøk på å motstå de ulike kreftene fra underbevisstheten (autopiloten). En simpel assosiasjon til denne differensieringen blir da korrelerende med forholdet mellom tanker og følelser (Bateson, 2000, s. 320). En AA-person vil gjøre sitt beste for å forhindre at endringer i den kontekstuelle strukturen skal oppstå. En rekonstruerer og vedlikeholder ens tro på «*en gang en alkoholiker, alltid en alkoholiker*» ved å repetere og manifestere dette (Bateson, 2000, s. 322).

Et viktig poeng som kommer frem i behandlingen av alkoholisme er det eller de kritiske øyeblikkene der man «treffer bunnen». De resulterer ofte i atferd av «panikk» og det er i disse kritiske øyeblikkene at endring med fordel burde iverksettes. Slike tidspunkt gir en unik mulighet til å ta grep og foreta atferdsendring, men det hevdes likevel at endring heller ikke da er uunngåelig. Under AA-behandling anvendes verktøy som kan bidra til å knekke ethvert alkoholiker-ego (Bateson, 2000, s. 329-331).

### Et obesogent samfunn og mangel på utbedrende tiltak

Ellen Ersfjord tematiserer i sin doktorgrad hvordan arv og miljø viser seg å være kritiske faktorer i barns utgangspunkt for utvikling av fedme. Hun stiller spørsmålsteget ved samfunnslederens ansvarsfraskrivelse og forventning om at enkeltindivider vil komme til selv å iverksette helsefremmende tiltak og endringer av livsstil for å bedre ens egen fysiske og psykiske helse. Dette i det fedmefremmende samfunnet vi lever i, som i større grad opprettholder og legger forholdene til rette for økt fedme, enn å iverksette samfunnsmessige tiltak med mål om å redusere overvekt i befolkningen.

I Ersfjords vitenskapelige tekst belyses foreldres særlige påvirkningskraft på sine barn. Foreldres kunnskap om kosthold og fysisk aktivitet, deres vaner og atferd går i arv. På makronivå fremlegges eksempler på hvordan vi i dag lever i det som kalles et obesogent samfunn, som fremmer produksjon av fedme gjennom å masseprodusere og reklamere for usunn mat, gjennom ekspansjon av antall stillesittende jobber, tilrettelegging for mindre fysisk aktivitet på områder som transport og bosituasjon, og i tillegg hvordan sosiale prosesser og samfunnet kommuniserer på en måte som bidrar til reproduksjon av ulike forestillinger om mat, fysisk aktivitet og kropp. Legger man fakta på bordet om hva som skal til for å gå ned i vekt så handler det enkelt å greit om å forbrenne flere kalorier enn man får i seg i løpet av en dag (Ersfjord, 2019, s. 96-98).

Ersfjord avslutter sin artikkel med å presentere ulike eksempler på at økt kunnskap ikke nødvendigvis har medført utbedringer og strakstiltak i samfunnet. Et eksempel er fra 1600-1900-tallet der skjørbuk tok livet av omkring to millioner mennesker selv om man i 1747 avdekket at endringer i kostholdet i form av inntak av sitrusfrukter raskt kunne bedre de som var syke. Første registrerte dødsfall som følge av eksponering av asbest var i 1906, men forbud ble ikke innført før på 1970-tallet. Oppfinnelsen av sikkerhetsbelter, som kom lenge før bilens inntog ble det ikke obligatoriske i biler før på 1960-tallet i USA og først i 1971 i Norge. I et obesogent samfunn som sjelden har vært og fortsatt ikke er i god stand til å iverksette strakstiltak med den hensikt å utbedre forhold i samfunnet og i enkeltmenneskers liv kritiserer Ersfjord at ansvaret overlates til enkeltindividene selv, og avslutningsvis stiller hun spørsmål ved hvilke samfunnsstrukturelle endringer som heller bør iverksettes (Ersfjord, 2019, s. 105).

## Metode

Forskningsspørsmålet i denne oppgaven la føringer for hvilken metode og fremgangsmåte som det var mest hensiktsmessig å benytte. Jeg besluttet å skrive en teoretisk oppgave ved bruk av grunnleggende teorier, vitenskapelige artikler og andre relevante kilder.

I begynnelsen av forskningsprosessen benyttet jeg meg av en stor mengde teori og forskningsartikler og brukte mye tid på å lese meg opp på ulike alternative teoretiske retninger. I jakten på relevante og gode teoretiske kilder tok det tid før jeg begynte arbeidet med å selektere hvilke kilder jeg ønsket å ha med. Dette var utfordrende da jeg så potensiale det ga meg å ha et bredt utvalg litteratur og ulike vitenskapelige vinklinger. På grunn av oppgavens retningslinjer og begrensende omfang ble jeg motvillig nødt til veldig kritisk å selektere for å unngå å ende opp med en ferdigskrevet oppgave med 20 000 ord. Jeg benyttet meg av kunnskap tilegnet gjennom hele bachelorløpet og vurderte mine kilder på grunnlag av validitet, reliabilitet og gyldighet. Jeg var kildekritisk og søkte hjelp fra både veileder og andre under utvelgelsen av teori og litteratur. Etter en innsnevring av teoriomfanget oppgaven skulle baseres på, begynte arbeidet med å skrive teoridelen. Jeg har forsøkt å formidle budskapet i de ulike litteraturkildene med egne ord, og mener å ha fått frem essensen og underbygd svaret på forskningsspørsmålet. Det ble ikke foretatt åpne søk i arbeidet med oppgaven da dette trolig ville utfordret innsnevringen.

Neste steg var å kartlegge om den utvalgte teorien var i stand til å besvare forskningsspørsmålet. Da dette var avklart startet prosessen med å analysere teorien opp mot forskningsspørsmålet og skrive analysedelen av oppgaven. Jeg fikk flere aha-opplevelser i arbeidet med analysen og lærte utrolig mye. Jeg synes både oppgavens tema og funnene var svært interessante og oppdaget hvordan jeg med fordel kunne dra nytte av funnene i eget liv, og begynte til og med å integrere dem i min egen hverdag.

Det var først etter analysedelen var ferdigskrevet jeg forsto hvordan funnene og den nye kunnskapen jeg hadde tilegnet meg ga en mer helhetlig forståelse av hvordan oppgavens sluttresultat kunne komme til å se ut. Dette gjorde det mye enklere å gå løs på skrivingen av oppgavens innledning, konklusjon og resten av metoddelen.

Da analysedelen var ferdigskrevet brukte jeg oppgaveskissen og disposisjonen som ble skrevet helt i begynnelsen av semesteret til å omformulere forskningsspørsmålet, og samtidig skrive oppgavens innledning. Da innledningen var på plass skrev jeg avslutningsdelen med konklusjonen og avsnittet med videre spørsmål og forskning. Metoddelen ble skrevet underveis i arbeidet med oppgaven for ikke å glemme fremgangsmåtene og arbeidet som var

blitt gjort, men ikke fullført før alle andre deler av oppgaven var ferdigskrevet. Teoridelen i denne oppgaven har fått mye plass, mens metodedelen selvsagt har fått mindre da dette er en teoretisk bacheloroppgave. I andre oppgaveformer kunne teoridelen vært kortere og mengden relevant innhold i metodedelen kunne vært større på grunn av andre forskningsmetoders fremgangsmåter, innhold og krav.

I begynnelsen av oppgaveskrivingen vurderte jeg lenge frem og tilbake om oppgaven skulle ha et mer makrososiologisk perspektiv der fokuset eventuelt hadde vært mer på den pågående koronapandemien, med teori om sosiale endringsprosesser, økonomiske endringer, globalisering og kollektiv bevissthet. På grunn av egeninteresse og motivasjon om å avdekke funn fordelaktig for enkeltindivider endte jeg opp med å skrive mikrososiologisk, men ønsket samtidig å stille spørsmål og eksemplifisere på makrososiologisk nivå som bidrag til en mer helhetlig forståelse av endring med et bredere sosiologisk perspektiv.

## **Diskusjon**

### Menneskets sosiale utvikling og utgangspunkt

De mikrososiologiske grunnteoriene fremlagt i begynnelsen av oppgaven legger et grunnlag for å forstå hva som påvirker hvordan vi handler gjennom et langt liv. Primær- og sekundærsosialiseringstadiene i familielivet, barnehagen og utdanningsinstitusjoner former hvordan vi forstår og handler i verden. Kulturelle trekk ved samfunnet og dets normer og verdier spiller en rolle i utviklingen av oss som enkeltindivider. Hva som blir sett på som «fornuftig» og hva som regnes som rasjonelle valg er formet av en sosialt konstruert virkelighetsforståelse (Schieffloe, 2011, s. 83-120). Vår habitus forklarer hvordan vårt samlede utgangspunkt for preferanser og prioriteringer er et resultat av all den kulturelle og sosiale kapitalen man har tilegnet seg igjennom livet.

Opgaven har som nevnt et mikrososiologisk fokus, men det er likevel blitt vurdert som hensiktsmessig å tilegne seg kunnskap om hvordan man er blitt formet til den man er i dag, som bidrag til å videre kunne forklare individuell atferd. Vi skal se nærmere på hvordan de samfunnsmessige- og kulturelle retningslinjene fungerer både begrensende og støttende i våre individuelle og rasjonelle handlingsvalg (Schieffloe, 2011, s. 259, 277 & 290).

### En bruksanvisning

Arbeidet med å skulle analysere teori og tidligere forskning om hva som påvirker individuelle handlingsvalg, atferdsendringer og integrering av nye vaner ledet blant annet inn på RCT,



som hevder at mennesker handler med en intensjon og mot et mål. Når man skal sette sammen et møbel eller forstå hvordan et produkt fungerer er man nødt til å følge bruksanvisningen for å oppnå det ønskelige resultatet. Benytter man seg av lignende fremgangsmåte ved valg av atferd og ulike handlingsvalg kan man i likhet med resultatet med et ferdig oppsatt møbel oppnå hverdagslige ønsker og mål. Vi kan sammenligne dette med konseptet om å få seg en ny venn: Dersom man ønsker å få seg en ny venn må man følge bruksanvisningen for hvordan man blir venn med folk. Om målet er å bli venn med en person eller å opprettholde et vennskap er man nødt til å handle i tråd med bruksanvisningen som fører til oppnåelsen av dette målet. I første omgang må man tilegne seg kunnskap og deretter kartlegge steg for steg hva som må gjøres for å oppnå dette målet. Følger man bruksanvisningen slavisk uten påvirkning fra ytre eller indre motkrefter oppnår man målet sitt. Videre i oppgaven kommer samme poeng til å bli eksemplifisert, men da ved å bruke fysisk aktivitet og endring av kosthold som steg i bruksanvisningen mot å oppnå et langsiktig mål om å gå ned i vekt (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 403-404).

#### Kortsiktig versus langsiktig måloppnåelse

Når man i hverdagen følger retningslinjene i bruksanvisningen mot oppnåelse av et langsiktig mål, kan dette stå i strid med handlinger nødvendig for å oppnå ens kortsiktige mål.

Eksempelvis kan man ha et langsiktig mål om å gå ned i vekt, men et kortsiktig mål om å nyte en sjokolade. Dette er et klassisk eksempel på motstridende mål som krever en rangering og prioritering av de gjeldende målene. Tar man i bruk kunnskapen man har tilegnet seg i bruksanvisningen om hvordan man kan gå ned i vekt, kan man resonnerer seg frem til at man blir nødt til å bortprioritere det kortsiktige målet om å spise sjokoladen. Alternativ to er å prioritere det kortsiktige målet om å oppnå nytelse, stimuli og kortvarig belønning ved å spise sjokoladen. Dette fører da til at man enten ikke når sitt langsiktige mål eller at det tar lengre tid å nå målet om å gå ned et bestemt antall kilo. Om verdien av å nå målet om vektnedgang er stor nok vil man kunne være i stand til å ta valget om å ikke spise sjokoladen (Schieffloe, 2011, s. 120).

Rasjonell valgteori har en rekke proposisjoner som presenterer ulike drivkrefter ved handlingsvalg. Noen kan se ut til å bidra til måloppnåelse, mens andre virker mer hemmende. Suksessproposisjonen forklarer at om man har tro på at man vil lykkes med å oppnå sitt mål, er sannsynligheten for at man handler i tråd med sine målsetninger høyere. Hyppigheten av suksess har en effekt på i hvor stor grad belønningen ses på som motiverende.

Stimulanseproposisjonen viser hvordan graden av stimuli oppnådd ved måloppnåelse påvirker om gitt atferd prioriteres eller ikke. Verdiproposisjonen og motivasjon henger godt sammen, og sier noe om at belønningen for oppnådd mål avhenger av verdien dette har for det enkelte individ. Desto høyere verdi et mål har, desto høyere er sannsynligheten for at man handler mot å nå målet. Rasjonalitetsproposisjonene poengterer hvordan tilgjengeligheten og avstanden til et mål reflekteres i individenes beslutning om å handle mot et gitt mål eller ikke. Herbert Simons teori om bundet rasjonalitet støtter opp disse antagelsen, og presenterer hvordan man ofte velger å gå for løsninger som tilfredsstillende kortsiktig stimuli, behov og lyster. Simon forklarer hvordan kognitive begrensninger, mangel på fleksibilitet og en feiloppfatning av tid forhindrer oss i å handle i tråd med våre langsiktige mål (Cristofaro, 2017, 171-172). Om vi igjen tar eksempelet med målet om å gå ned i vekt ser vi at en rekke faktorer spiller en rolle i valg av atferd: Sannsynligheten for at man går ned i vekt, hyppigheten av belønning, tiden det tar å oppnå ønsket vekt, verdien måloppnåelsen har i seg selv og i tillegg troen på at man er i stand til å handle i tråd med bruksanvisningen helt til man har oppnådd det langsiktige målet (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 408-411).

#### Kollektiv atferd og bytte av kontroll mot trygghet

Som vi har sett tidligere er det mange faktorer som spiller en rolle i formingen av enkeltindividers virkelighetsforståelse og handlingsmønster. Kollektiv atferd i form av opprettholdelse av normer og verdier i et samfunn er et interessant fenomen, da dette beskriver hvordan man ofrer friheten til selvbestemmelse til fordel for en annen form for kontroll (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 431-435). Selv om de sosiale normene utfordrer enkeltindividets muligheter til å ta rasjonelle valg, ses de på som nyttige i helheten fordi de bidrar til trygghet i et samfunn (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 157, 415 & 435). På samme måte som forklart ved bytteteori bytter man inn deler av sin frihet til å bestemme over seg selv og sine handlinger, der belønningen høstes i form av forutsigbarhet og delvis kontroll over mennesker man møter (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 413). Dette bidrar til å forstå menneskers opprettholdelse av vaner, nettopp fordi det gir forutsigbarhet og trygghet i hverdagen. Denne tryggheten har høy verdi for mange og kan bidra til å forklare hvorfor det er så mange som lever sine liv i autopilot-modus (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 435). Om man blir konfrontert med eller det stilles spørsmål ved ens handlingsvalg produserer man argumenter som enten kan være logiske eller bunnløse forsøk på å unnskyldes ens valg av

atferd med et ønske om å rettferdiggjøre en opprettholdelse av ens atferdsmønster og vaner (Dybvig et al., 2019, s. 26-27).

### Logisk gyldig argumentasjon

Argumenters subjektive karakter kan bidra til å avsløre dets mangel på logisk gyldighet. I vitenskapelig bruk av formallogikk fremheves viktigheten av å se på styrken i et argument, om den har holdbare premisser og om det fremkommer med logisk gyldighet. En person kan argumentere for å unne seg en sjokolade der argumentene i praksis kan se ut til å være gyldige og logisk korrekte, men spørsmålet er om de samtidig støtter opp om oppnåelse av ens langsiktige mål. Man kan argumentere for at man fortjener å unne seg en sjokolade som en belønning etter at man har vært flink til å gjennomføre andre oppgaver, altså man produserer argumenter som støtter opp om en beslutning om å skulle få lov til å spise sjokoladen. Ser man saken fra et objektivt standpunkt uten indre eller ytre påvirkning vil man kunne gjennomskue slike forsøk på å bortforklare eller argumentere for utførelse av handlinger som saboterer for ens langsiktige mål (Dybvig et al., 2019, s. 26-27). Kortsiktige mål ender ofte opp med å repetitivt sabotere for oppnåelse av langsiktig mål (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 408-409), (Dybvig et al., 2019, s. 26-27). Vi skal se nærmere på dette når vi nå går over til å se på våre følelsers påvirkningskraft ved handlingsvalg.

### Kraften av våre følelser

En utfordring når det kommer til å skulle stole fullt på RCT er påstander vi finner i emotivisme, behaviorisme og kritisk rasjonalisme. Emotivisme handler om våre følelsers innvirkning på fornuftsevnen og fremhever den store påvirkningskraften ulike følelser har på hvordan vi tenker og resonnerer oss frem til hverdagslige løsninger og valg av atferd. Det langsiktige målet om å gå ned i vekt forutsetter en forpliktelse om å følge bruksanvisningen som instruerer en til å la være å spise sjokoladen. Dette kan høres enkelt ut om man har motivasjon og selvdisiplin nok til å gjennomføre dette, men da kommer poenget inn om kraften våre følelser har, de tar rett og slett «overhånd» (Dybvig et al., 2019, s 268-270). På samme måte som en pilot har muligheten til å sette sitt fly i autopilot-modus, har vi mennesker også evnen til å både ubevisst og bevisst sette våre handlinger og tankemønster i autopilot-modus. Når en hunger etter sukker oppstår i kroppen, reagerer man ofte med å korrigere denne formen for avvik i kroppen og løser dette varselsignalet ved å gi kroppen akkurat det den skriker etter. Vår fornuftsevne svekkes, sinnet får oss til å sette til side og

nærmest glemme argumenter som tidligere fikk oss til å følge bruksanvisningen og vi tar valg, der og da, ut ifra de omstendighetene og følelsene som oppstår i øyeblikket, tenker kortsiktig og ender opp med å spise sjokoladen.

Kroppslige funksjoner og sinnets mentale mekanismer fungerer slik at tidligere oppførsel blir analysert og satt som mal, og vil videre sammenligne, korrigere og påvirke videre handlinger (Bateson, 2000, s. 309-331). Behaviorismen er ideologien som presenterer hvordan konsekvensene av tidligere atferd påvirker sannsynligheten for gjentagende atferd.

Handlinger som blir sanksjonert i form av tap av goder eller rettigheter, fysisk smertepåføring, psykiske belastninger eller ødeleggelse av sosiale relasjoner resulterer i at et individ avstår fra å gjenta lignende atferd. Dette vil da fungere motsatt ved positive sanksjoner, som vil øke sannsynligheten for at individet gjentar sin atferd fordi dette medfører ulike former for fordeler, stimuli eller lykkefølelse. Her kommer bytteteori inn.

Man utsetter seg for ubehaget ved å avstå fra å spise sjokoladen ved en hunger etter sukker, i bytte mot belønningen på lang sikt der man oppnår sitt mål om å gå ned i vekt. En rangering av mål blir avgjørende, der belønningen for arbeidet eller innsatsen for det enkelte individ må vurderes som «verdt strevet» (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 402 & 413).

### Bevissthetens kamp mot avhengighet og lyster

Tiltak i kampen mot alkoholavhengighet ifølge Bateson var blant annet å innrømme at man ikke har kontroll over egen atferd og at man må søke hjelp fra Gud eller en annen form for høyere makt og videre gjennomgå en endring av ens epistemologi. Denne epistemologiske endringen kan sammenlignes med hvordan man kan kjøre seg fast i kroppens repeterende handlinger på autopilot. Lite eller ingenting vil resonere det som logisk å skulle bryte ut av faste rutiner og trygge rammer. På grunn av at sinnet kontinuerlig styres av det kroppslige systemet blir det utfordrende for en alkoholavhengig å skulle endre sin epistemologiske bevissthet og ta valg om ikke å ta seg en enhet alkohol. Ved bruk av samme prinsipp vil en person med en hunger etter sukker kjenne på hvor feil det kan føles å skulle beslutte å ikke spise den sjokoladen man har så lyst på (Bateson, 2000, s. 312-313).

Om man derimot er bevisst på hvorfor ulike kroppslige sensasjoner oppstår og har en forståelse for årsaken bak tanker som oppstår i sinnet når man kjenner på følelser, lyster og hunger, skulle man tro at man er i stand til å handle bevisst i stedet for å handle instinktivt. Dette krever en bevisst endring av ens handlinger i autopilot-modus og ens nåværende «ikke-optimale» epistemologi, til en mer langsiktig «korrekt» epistemologi som leder til at man tar

bevisste valg og ikke bare valg som er basert på kroppens signaler om utilfredsstilte behov i det aktuelle øyeblikket (Bateson, 2000, s. 312-316). Om dette ikke er mulig kreves selvdisiplin, selvregulering og en tilrettelegging av ens omgivelser og ressurser slik at mulighetene for å lykkes er så høy som mulig. For eksempel at man ikke kjøper sjokolade og lar den «ligge på vent» i kjøkkenskapet. Dette gjør at sjokoladen ikke er like lett tilgjengelig og det blir en større utfordring å iverksette tiltak for å takle hungeren etter sukker når den kommer. Om man da legger forholdene til rette for at man skal nå sitt langsiktige mål om å gå ned i vekt, ved å la være å ha sjokolade i skapet, blir arbeidet med å skulle bryte med bruksanvisningen mer krevende og kan føre til at man lar være å gå hele veien til butikken for å kjøpe sjokolade (Bateson, 2000, s. 309-331).

### Naturvitenskapen og menneskesinnet

Filosofen David Hume forsøker å sammenkoble atferdspsykologi og menneskesinnet med funn fra naturvitenskapen, og trekker paralleller mellom fysikk, biologi og kognitiv psykologi. Hume bruker betegnelsen om assosiasjoner for å forklare hvordan mennesker predikerer hva som kommer til å skje i fremtiden på grunnlag av hva man har erfart i fortiden (Dybvig et al., 2019, s. 264-266). På lik linje har jo behaviorismen forklart hvordan forventninger, forutsigbarhet og trygghet har stor innflytelse på gjentagende atferd (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 402). Benytter man seg av Newtons første lov om krefter kan man dra paralleller til den sosiale atferdsforskningen av mennesket som bidrar til å forklare hvorfor mennesker kontinuerlig opprettholder sine atferdsmønstre. Det fremstår som unaturlig å endre atferd fordi tiltakene møter hindringer i form av tanker, følelser, lyster og begjær, som medfører et krav om ekstra innsats og krefter initiert av individet selv (Dybvig et al., 2019, s. 204-205). Både ved bruk av Newton og Descartes teorier forsøkes det å forenkle forståelsen av menneskesinnet, der det hevdes av menneskets autopilot og naturlig systemer fungerer på samme måte. Menneskesinnet er derimot adaptivt og et mer komplekst system enn de enklere naturlige systemene, og parallellene trekkes derfor kun for å forenkle forståelsen av menneskesinnets mekanismer fremfor å påstå at systemene fungerer på nøyaktig samme måte. Tidligere og nåværende atferd, altså ens handlinger på autopilot, oppfatter de simpleste endringer og justeringer som utfordrende og truende, og jobber derfor for en opprettholdelse av sin status quo. Om man ønsker å gå ned i vekt ved å være mer fysisk aktiv vil man møte motstand i ens autopilot som ønsker å opprettholde og vedlikeholde den sirkulære gjentakelsen av repeterende handlinger.

Fra biologi fremkommer utsagnet «*ting skjer fordi de tjener en hensikt, og at man kan forklare at noe skjer ved å henviser til at det tjener et formål*». Dette støtter teoriene fra RCT og bytteteori, og bidrar til å forklare nødvendigheten av å trosse indre og ytre motkrefter ved å ofre goder eller komfortsone med den hensikt å høste belønning på et senere tidspunkt (Dybvig et al., 2019, s. 206). Følger man bruksanvisningen for å gå ned i vekt ved å dra på joggetur, må man trosse de motarbeidende følelsene som er både fysiske og mentale hindringer. Når man gjentatte ganger drar på joggetur vil denne handlingen bli mer og mer integrert i ens handlingsmønster og etterhvert vil man venne seg til den nye aktiviteten. Man har da lagt seg til en ny vane, autopiloten kan legge den nye vanen inn i ens automatiserte system og man har dermed skapt en ny helsefremmende vane som bidrar til at man oppnår sitt langsiktige mål (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 403-404).

#### Kriseteori og krisevinduetts potensiale

I behandlingen av alkoholisme i Batesons kapittel belyses de kritiske øyeblikkene der man «treffer bunnen», møter veggen eller er i en annen form for krisesituasjon. Det hevdes at dette er et unikt tidspunkt der potensiale for endring er stor og endringstiltak ved slike øyeblikk kan gi svært fruktbare resultater (Bateson, 2000, s. 329-331). Sannsynligheten for at en iverksetter tiltak vil øke betraktelig dersom man gjennomgår en krise eller utsettes for en nær-døden-opplevelse som for eksempel et hjerteinfarkt. Ønsker man å gjøre endringer i sin levemåte i form av en sunnere livsstil med den hensikt å ha det bedre i hverdagen, unngå utvikling av livsstilssykdommer og en eventuell tidlig død vil det altså være fordelaktig å iverksette tiltak i forbindelse med et slikt krisevindu.

Dette støttes opp av kriseteori fra marxistisk sosiologi og bidrar til å forklare hvordan endring burde iverksettes i forbindelse med store samfunnsmessige eller individuelle hverdagslige endringer. Menneskets atferd og vaner er mye mer mottagelig for endring når våre liv allerede er preget av store endringer. Når man «går på veggen», blir utbrent eller opplever en annen form for krise vil man ha et høyere potensiale for å lykkes med integreringen av nye vaner og atferdsmønster (Knapp, P., & Spector, A., 2011, s. 307-317).

Det at slike kritiske øyeblikk, kriselignende hendelser eller traumatiserende opplevelser resulterer i et høyere potensiale for endring støttes i tillegg av flere ulike forskningsartikler. En studie ved universitetet i Warwick presenterer funn der ettervirkningene av opplevd traume og motgang resulterte i nedgang i motarbeidelse av endringer ellers i livet.

Resultatene viste at personer som hadde opplevd en form for traumatiserende livshendelse

eller store livsomveltninger i tillegg taklet omstilling og motgang på en bedre måte og hadde generelt en mer positiv holdning til utfordringer (Linley & Joseph, 2004, s.11-12). En annen studie undersøkte traumatiserende hendelser som terror, krig og andre livsendrende episoder, og presenterte at viljen og evnen til omstilling og endring av atferd blant studieobjektene var høyere i etterkant av hendelsen (Hefferon, Grealy & Mutrie, 2008, s.343-344).

På makronivå underbygger disse funnene det faktum at den nåværende situasjonen med koronapandemien gir en unik mulighet til å iverksette endringstiltak både nasjonalt og globalt, som kan bedre livskvaliteten til mange mennesker på kloden (Knapp, P., & Spector, A., 2011, s. 307-317).

### Mangel på strakstiltak og bekjempelse av fedmeepidemien

Ersfjord setter i sin artikkel spørsmålsteget ved tregheten i iverksettelse av tiltak som kunne ha bidratt til forbedringer i samfunnet på et tidligere tidspunkt. Eksempler var mangelen på krav om sikkerhetsbelter i biler, tregheten i implementering av kunnskap om sitrusfrukter i kostholdet og et tidligere vedtatt asbestforbud (Ersfjord, 2019, s. 105).

Ersfjord er bekymret for denne trenden og oppfordrer til at dagens fedmeepidemi bør angripes med andre fremgangsmåter enn de vi hittil har benyttet oss av. Utfordringen med økt fedme i befolkningen bør møtes med omfattende tiltak og samfunnsstrukturelle endringer om ønsket er rask endring og langsiktige gevinster. Igjen er det ikke mangel på kunnskap som er problemet, men mangelen på iverksettelse av strakstiltak og store endringer på kort tid. Ved vedlikeholdelse av det obesogene samfunn og med ansvaret overlatt til enkeltindividet og dets selvdisciplin er det vel ikke spesielt overraskende at vi fortsatt ser en økning av fedme i befolkningen både i Norge og i mange andre land (Ersfjord, 2019, s. 105).

## **Kritikk og ettertanke**

I løpet av forskningen og i min jakt på god teori og empiri med mål om å besvare forskningsspørsmålet, møtte jeg også på noen utfordrende fakta og funn.

Et interessant funn ved stimulansepreposisjonen var at selv om individer ønsker å oppnå en bestemt variant av eller grad av stimuli, og oppnår dette målet som forventet, betyr ikke dette at de handler deretter uendelig, fordi repetitive oppfylte forventninger leder til kjedsomhet og innleder ønsker om høyere grad av stimuli (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 409). Dette står i strid med utsagnet om at mennesker søker trygge rammer, verdsetter forutsigbarhet og at de

setter pris på den sosiale kontrollen som samfunnets normer utøver (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 157, 415 & 435). Et annet interessant funn er det faktum at det er menneskelig å feile. Dette kan være utfordrende å skulle forholde seg til når mesteparten av funn ellers baseres på vitenskapelige fakta og erfaringsbasert empiri. Dette eksemplifiserer hvordan avvik kan oppstå og at man må ha et kritisk blikk på vitenskapelige resultater både når det gjelder fakta om menneskelig atferd og funn fra andre vitenskaper. Filosofen Karl Popper fremhever dette i teorien om kritisk rasjonalisme og poengterer at dette kan bidra til forståelse av hvordan og hvorfor mennesker opptrer «irrasjonelt», og i tillegg hvorfor løsninger som blir sett på som irrasjonelle og ufornuftige fremkommer i politikken og i annen vitenskapelig forskning (Dybvig et al., 2019, s. 23).

## **Konklusjon**

Menneskesinnet er ekspert på repetisjon, har den ekstraordinære evnen til å bidra til generering av argumenter som støtter opp om opprettholdelse av nåværende og tidligere atferd, og anser ofte ens nåværende tilstand som tilfredsstillende og optimal. Endringer generelt og forsøk på å justere egen atferd eller vaner forventes å medføre negative konsekvenser, og assosieres med fare da dette truer ens status quo i en tilværelse som er forutsigbar og trygg. Mennesket er et rasjonelt vesen som handler med intensjon om å tilfredsstille ulike behov ved å sette seg mål. Menneskets kropp og sinn påvirkes i stor grad av kroppslige sensasjoner, lyster og følelser, og disse forvirrer fornuftsevnen ved handlingsvalg ved å iverksette en seleksjon og rangering av motstridende mål. De handlingene som fører til oppnåelse av mål som tilfredsstiller ens behov hyppigst, som har høyest verdi og størst belønning, og som krever minst innsats og arbeid, er de som med høyest sannsynlighet kommer til å bli etterfulgt og kontinuerlig repetert. Mennesker og ens vaner er mer toleranter for endring når man allerede er eksponert for store endringer i ens hverdag og vil øke sannsynligheten for vellykket integrering av endringstiltak betraktelig.

Så hva er det egentlig som skal til for at vi mennesker skal endre våre atferdsmønstre og være i stand til å integrere nye vaner i våre liv?

Gjennom oppgavens resultater har vi sett hvordan en stor andel av våre handlinger forklares med ulike teoretisk begrunnede prinsipper som kontrollerer hvordan kroppen reagerer og våre tanker og følelser styres mot å fornuftiggjøre handlinger som kan tilfredsstille våre behov.



Dette betyr ikke nødvendigvis at vi ikke har kontroll over vår kropp og vårt sinn, men belyser i hvor stor grad våre handlinger og tankemønster går på auto-pilot. Sliter man med å nå ens hverdagslige ønsker og langsiktige drømmer, vil etterfølgelse av en stegvis bruksanvisning mot et gitt mål være svært hjelpelig på ens vei mot måloppnåelse. På samme måte som man setter sammen et møbel ved hjelp av en nøyaktig, objektiv og stegvis bruksanvisning, kan man endre tanke- og atferdsmønster og dermed nå sitt mål. På bakgrunn av kunnskap avdekt i denne oppgaven ser man at en slik bruksanvisning må etterfølges slavisk for at man skal unngå mengden av ytre og indre påvirkningsfaktorer som forstyrrer og utsettelse måloppnåelsen. Bruksanvisningen må være konstruert med troverdig kunnskap og fakta som forsikrer at etterfølgelse faktisk kan lede til ønsket resultat. Det gjennomgående eksempelet med målet om vektnedgang viser seg å ha en ukomplisert og konkret bruksanvisning.

Bruksanvisningen sier følgende: Om man ønsker å gå ned i vekt, må man forbrenne flere kalorier enn man inntar i løpet av en dag. Tilegner man seg kunnskap om ernæring og fysisk aktivitet, og slavisk følger bruksanvisningens retningslinjer vil man ende opp med å gå ned i vekt.

Vi har også sett at kriser og andre former for livsomveltende opplevelser er unike øyeblikk med høyt potensiale for endring. Dette formidler ikke at man er avhengig av en nær-døden-opplevelse eller massive endringer i ens hverdagsliv for å være i stand til å endre atferd eller integrere nye vaner, men blir man eksponert for slike kriseøyeblikk bør de med fordel utnyttes.

Vanedannelse er et fundamentalt prinsipp som styrer menneskesinnet og er en innlæringsprosess og en kroppsliggjøring av kunnskap som bidrar til å vedlikeholde og utbedre ens nåværende tilstand. Vår egen autopilot kan bli sett på som en fiende eller en motkraft fordi den kjemper imot våre forsøk på å gjøre endringer og ved integrering av nye ukjente ønsker og mål. Dette betyr ikke at automatisering av tilvendte vaner og nåværende handlinger er en uting, men heller en høyst nødvendig menneskelig funksjon som bidrar til effektivitet og opprettholdelse av livsviktige handlinger og atferd. Jobben som kreves for å endre atferd, vaner og tankemønster er hardest i begynnelsen, men etterhvert får man mer og mer hjelp fra ens autopilot til å repetere og opprettholde de nye vanene. Vår indre autopilot er faktisk på lag med oss, men den er avhengig av opplæring og tilvenning før den kan jobbe på egen hånd.

## Videre spørsmål og forskning

Denne oppgaven har presentert eksempler på hvordan man kan endre atferd og vaner på mikronivå. Kan man ta i bruk lignende fremgangsmåter også på makronivå i håp om å finne løsninger på dagsaktuelle utfordringer som fedmeepidemien og koronapandemien?

«Kanskje det er samfunnet, og ikke individer, vi i stedet burde behandle» (Ersfjord, 2019, s. 105).

Sitatet over er fra Ersfjords artikkel, der hun blant annet kritiserer hvordan det obesogene samfunnet vi lever i dag bidrar til økt fedme og overlater hovedansvaret om å iverksette helsefremmende tiltak til hvert enkelt individ. Vitenskapelige funn og moderne kunnskap fremviser hvordan man kan iverksette forebyggende tiltak på et tidligere tidspunkt for å forhindre sykdom, fedme og dødsfall og presentere alternative løsninger som kan benyttes i møte med ulike samfunnsmessige utfordringer. Siden samfunnsendringer er mer effektive enn å la hvert enkelt individ kjempe en kamp med omstendigheter som ikke er tilrettelagt for suksess, hadde det ikke da vært interessant å se nærmere på hvilke tiltak som kan iverksettes på samfunnsnivå for å legge bedre til rette for en mer helsefremmende livsstil som også gir langsiktige fordeler på samfunnsnivå? Et godt eksempel på et tiltak som har lyktes med nettopp dette er innføring av den nasjonale røykeloven. Røykeloven var et strakstiltak som gradvis endret normen, påvirket våre vaner og ga helsegevinster for mange mennesker. Koronapandemien er et ekstraordinært dagsaktuelt eksempel på en krise som rammer både på mikro- og makronivå. Kunnskap om kriseteori og vitenskapelige studiers funn belyser det høye potensialet endringstiltak har ved tiltredelse i forbindelse med kriser og samfunnsomveltninger. Det unike krisevinduet koronapandemien gir oss er derfor en gylden mulighet til å gjøre endringer i våre liv på individnivå, men også til å iverksette samfunnsendringer og utbedrende verdensomfattende tiltak på makronivå. Kan vi for eksempel nå, eller i kjølvannet av koronapandemien endre måten vi distribuerer naturressurser slik at vi kan skape et bedre liv og fremtid for flere eller kanskje alle mennesker på denne kloden?

## Etterord

I løpet av denne bacheloroppgaveskrivingen har jeg avdekt interessante funn som har gjort at jeg har tilegnet meg ny kunnskap. Jeg har fått en dypere forståelse for hvorfor jeg gjør og tenker som jeg gjør, hvorfor menneskene rundt meg handler som de gjør og vil tro at jeg nå er bedre rustet til å forstå og samhandle enda bedre med mennesker som jeg møter videre livet.

Jeg er svært takknemlig for at det er så mye frihet omkring bacheloroppgaven og for at instituttet legger opp til en oppgaveform som tillater oss å velge tema selv, slik at man kan forske på områder man faktisk er interessert i. Egenvalgt tema og oppgaveform bidrar til at man holder motivasjonen oppe underveis i arbeidet og legger bedre til rette for at både inspirasjonen og nysgjerrigheten får blomstre og utfolde seg.

Jeg har lært utrolig mye gjennom bacheloroppgaveskrivingen og har som nevnt allerede integrert flere av oppgavens funn i eget liv og fått ny innsikt, tilegnet meg en bredere forståelse og et utvidet perspektiv som jeg vil ta med meg resten av livet.

## Litteraturliste

Bateson, G. (2000). *Steps to an Ecology of Mind*. Chicago and London: The University of Chicago Press.

Cristofaro, M. (2017). Herbert Simon's bounded rationality. *Journal of Management History*, 23(2), 170-190. <http://dx.doi.org/10.1108/JMH-11-2016-0060>

Dybvig, D.D., Dybvig, M. & Wyller, T. (2019). *Tanke og Handling* (1. utg.). Oslo: Fagbokforlaget.

Ersfjord, Ellen. (2019). Sosiale og biologiske prosesser i fedme og vektregulering hos barn: Et kritisk blikk på «det kompetente barnet». *BARN - Forskning om barn og barndom i Norden*. 37. 95-109. <https://doi.org/10.5324/barn.v37i1.3015>

Hansen, A. R., Ekholm, O. & Kjøller, M. (2008). Health behavior among non-western immigrants with Danish citizenship. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36(2), 205-210. <https://doi.org/10.1177/1403494807085065>

Hefferon, K., Greal, M. & Mutrie, N. (2009). Post-traumatic growth and life threatening physical illness: A systematic review of the qualitative literature. *British Journal of Health Psychology*. 14, 343-378. <https://doi.org/10.1348/135910708X332936>

Knapp, P., & Spector, A. (2011). *Crisis and change today : Basic questions of Marxist sociology* (2nd ed.). Lanham, Md.: Rowman & Littlefield.

Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress*. 17(1):11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>

Risjord, Mark. (2014). *Philosophy of Social Science*. New York: Routledge.

Ritzer, G. & Stepnisky, J. (2014). *Sociological Theory* (9th edition). New York: McGraw-Hill Education.

Schiefloe, P.M. (2011). *Mennesker og Samfunn* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

