

Psykologtidningen debatt

Ja, vi kan!

Många psykologiska teorier bortser från människors handlingskraft och förmåga att forma sin omgivning och sitt öde. Men med god *self efficacy* kommer man långt, skriver Shervin Shahnava.

Min dotter var ungefär tre år gammal och vi var på väg hem från dagis. Framme vid entrén till vårt bostadshus ville hon öppna dörren själv utan någon hjälp. Jag försökte avleda hennes uppmärksamhet för att snabbare komma hem. Hon vände sig mot mig, tittade på mig med stora, allvarliga ögon och sade: Pappa, JAG KAN. Hon försökte och försökte. Helt plötsligt lyckades hon slå in koden rätt och dra ut den tunga dörren tillräckligt snabbt för att kunna pressa sig in. På väg in ropade hon glatt: JAG KUNDE. Jag var häpen.

Individens tilltro till den egna förmågan att påverka en viss situation eller klara av en utmaning, *self efficacy*, är ett central begrepp inom social kognitiv teori, utvecklat av Albert Bandura. Han betonar starkt människors agens i sin teori och finner det ironiskt att många psykologiska teorier bortser från människors handlingskraft och förmåga att forma sin omgivning och sitt öde. Omfattande forskning stödjer betydelsen av individens *self efficacy* för att uppnå resultat i studier, arbete, psykoterapeutisk behandling och andra hälsofrämjande insatser (1). Som exemplet ovan visar är *self efficacy* en stark kraft bakom barns utveckling. Barn börjar tidigt att visa och så småningom tala om för vuxna, att de kan och är villiga att ta utmaningar.

Bandura skiljer mellan personlig *self efficacy* och *kollektiv efficacy*. Han framhåller att människor inte lever sina liv isolerade, utan ofta arbetar tillsammans för att uppnå vad de önskar och strävar efter. Denna tilltro till kollektivens agens och möjlig möjligheten att gemensamt agera för att förändra samhället kallar Bandura för *collective efficacy*.

I Drew Westerns intressanta analys av det amerikanska valet (presenterad i Psykologtidningen 1/09) saknade jag perspektivet ovan som är ett utmärkt verktyg för psykologisk analys av detta val. "Yes we can" ropade det amerikanska folket vid Obamas segertal och Obama försökte, som så många gånger tidigare under valet, stärka människornas kollektiva *self efficacy* genom att avsluta sitt tal med orden: "Detta är vår stund. Nu är det dags för oss att börja arbeta igen och öppna möjligheternas dörrar för våra barn, att återfå välståndet och verka för freden, återerövra den amerikanska drömmen och erkänna den grundläggande sanningen att vi är många, men vi är samtidigt en enda. Så länge vi lever och kan andas finns det hopp. När vi möts med cynism och tvivel och pratet om att vi inte kan, kommer vi att svara med det motto som gäller för hela mänskligheten. Jo, vi kan."

Obama har gång på gång använt sin egen historia och den amerikanska nationens historia som bevis för att man med god *self efficacy* kan komma långt. Hans tal "Yes we can" i New Hampshire i januari 2008 demonstrerar tydligt denna ambition. Detta tal har inspirerat musikbandet Will.i.am till att göra en musikvideo om talet, som är tillgänglig på Youtube.

"Yes We Can" är även titeln på en bok skriven av Garen Thomas om Obama.

De stora utmaningarna som klimathot, finanskris och terrorism gör människor osäkra och riskerar att dränera dem på hopp och handlingskraft. Bandura menar att människor inte är motiverade att handla eller att klara av utmaningar om de inte tror på kraften i sina handlingar, om de är osäkra på om deras insats kan spela någon roll.

Obama är en ledare i tiden som har insett detta, en ledare som vill stärka människors tro på kollektiv handlingskraft. De utmaningar som mänskligheten står inför, som till exempel klimathotet, är paradoxala i den bemärkelsen att de är globala och svåra för individer och kollektiv att påverka. Samtidigt kan var och en genom att förändra sin livsstil och ändra sitt sätt att tänka och handla på ett direkt och effektivt sätt minska belastningen på miljön.

Den positiva respons som Obama mött världen över kan vara ett tecken på att många är redo att förändra sin livsstil och därmed även samhället, i en riktning som gynnar klimatet, rättvisan och freden.

1. Bandura, A (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology* 2:21-14.

SHERVIN SHAHNAVAS
Psykolog