

Arbejdsafhængighed

Årsager, udbredelse og perspektiver



Line Fyrst Thygesen
Studienummer: 20143782

Vejleder: Einar Baldvin Baldursson
Center for Klinisk Hverdagspsykologi

10. semester, psykologi
Kandidatspeciale

Rapportens samlede antal tegn: 191.627
Svarende til antal normalsider: 79,8

Aalborg Universitet
31. maj 2019

Abstract

This thesis first of all investigates whether it is possible to become addicted to work. If this is the case, then this thesis seeks to explain why we become workaholics.

This thesis is to be understood as a model, aiming to propose a part of the explanation of the etiology of workaholism. In the attempt to explain this phenomenon, a line of theoretical perspectives is applied that sheds light on different aspects of workaholism. The methodological approach of this thesis has been abduction. Workaholism was a phenomenon I encountered without being able to explain it, and as a result, this thesis is to be understood as a suggestion of an explanation as to why one can become addicted to work. The phenomenon has been attempted to be explained by identifying and taking one theoretical step at a time for then to be able to assess how a given theoretical perspective corresponded with the phenomenon that was being investigated and if the perspective could explain aspects of workaholism.

Workaholism is a relatively new area of research that has been characterized by theoretical discrepancies since the beginning. In this thesis, workaholism is understood as an overshadowing obsessive need to work. The behavior has consequences for the other part of life in the form of family life and recreational activities, but also for the health of the individual.

Social motivation was identified as the first theoretical step in examining workaholism. With a basis in Relational Models Theory, communal sharing is understood as a form of social motivation where the effort performed by the individual is not immediately regulated or has a natural limit. Findings suggest that this form of motivation leads to the individual performing more than what is necessary. The individual invests own resources and performs what is possible without expecting anything in exchange or without expecting personal gain. Subsequently, it was investigated what it is in human nature that causes social motivation. To answer that question, altruism was introduced. Altruism promotes cooperation and gives a positive reputation. A positive reputation gives reproductive advantages. Emotions such as empathy, gratitude, elevation and guilt increase the probability of the individual engaging in altruistic actions.

Besides social motivation, self-control must be a necessary component in the explanation of workaholism. Self-control was investigated with respect to the concept of ego-

depletion and is understood as a capacity dependent on a scarce resource. This resource was suggested to be blood glucose. By applying self-control, the resource is depleted and the following application of self-control will be less successful. Self-control enables goal orientated behavior and it enables one to continue with a given behavior even when it is difficult or painful.

This thesis finds that earlier significant standpoints for the management of identity such as family life, gender roles and recreational activities has changed and are less significant social standpoints than earlier. Instead, work has over time become a significant part of the social identity. As a result, it is presumed that work activates social motives that ensures that the individual invests in this particular community. When you are socially motivated, you perform more than you are paid to do. At the same time the individual, due to self-control, is able to exploit own resources when something is particularly motivating and important. The individual is capable of enduring the self-abuse that takes place in workaholism, because the work is so important.

Finally, a study estimates the prevalence of workaholism to be 6,6 % in Denmark. I find it likely that the occurrence of workaholism can be expected to rise in the future. That makes the question of treatment and prevention of workaholism especially present.

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING, PROBLEMFORMULERING OG LÆSEVEJLEDNING	1
2. VIDENSKABSTEORI OG METODE	2
2.1. MODELLER	4
2.2. VIDENSKABELIG PERSPEKTIVISME	5
2.3. ABDUKTION	8
3. ARBEJDSAFHÆNGIGHED	10
3.1. HVAD ER ARBEJDSAFHÆNGIGHED?	10
3.1.1 KOMPONENTMODELLEN TIL FORSTÅELSE AF ARBEJDSAFHÆNGIGHED	13
3.2. SÅRBARHEDER FOR UDVIKLINGEN AF ARBEJDSAFHÆNGIGHED	14
3.2.1. PERSONLIGHEDSTRÆK	15
3.2.2. DEMOGRAFISKE FORHOLD	16
3.2.3. ORGANISATORISKE OMSTÆNDIGHEDER	17
3.3. KONSEKVENSER AF ARBEJDSAFHÆNGIGHED	18
3.4. OPSUMMERING - ARBEJDSAFHÆNGIGHED	20
4. MOTIVATIONSFORMER	20
4.1. FISKES TEORI OM RELATIONELLE MODELLER	21
4.2. DE RELATIONELLE MODELLERS MOTIVATION	23
4.2.1. AUTHORITY RANKING	23
4.2.2. EQUALITY MATCHING	24
4.2.3. MARKET PRICING	25
4.2.4. MOTIVATION I AUTHORITY RANKING, EQUALITY MATCHING OG MARKET PRICING	26
4.2.5. COMMUNAL SHARING	29
4.2.6. MOTIVATION I COMMUNAL SHARING	30
4.3. SOCIAL MOTIVATION	31
5. ALTRUISME	34
5.1. ALTRUISMENS PARADOKS	35
5.2. GRUPPESELEKTION SOM DRIVKRAFT BAG ALTRUISME	36
5.2.1. DET EGALITÆRE SYNDROM	37
6. ALTRUISME SOM OMDØMME	40
6.1. BELØNNING FOR ET ALTRUISTISK OMDØMME	40
6.2. STRAF FOR ET NEGATIVT OMDØMME	41
7. ALTRUISMENS EMOTIONER	43
7.1. EMPATI	44
7.2. TAKNEMMELIGHED	45

7.3. ELEVATION _____	46
7.4. SKYLD _____	47
8. OPSUMMERING - SOCIAL MOTIVATION OG ALTRUISME _____	47
9. SELVKONTROL OG VILJESTYRKE _____	49
9.1. DEFINITION OG BETYDNING AF SELVKONTROL _____	49
9.2. STYRKEMODELLEN FOR SELVKONTROL _____	52
9.2.1. EVIDENS FOR STYRKEMODELLEN FOR SELVKONTROL _____	53
9.2.2. KONSERVERINGSHYPOTHESEN _____	55
9.2.3. MOTIVATION OG EGO-UDTØMNING _____	56
9.3. GLUKOSE SOM SELVKONTROLRESSOURCE _____	57
9.3.1. EVIDENS FOR GLUKOSE SOM SELVKONTROLRESSOURCE _____	58
9.4. OPSUMMERING – SELVKONTROL _____	58
10. KRITISKE REFLEKSIONER _____	59
10.1. EGO-UDTØMNINGSHYPOTHESEN OG GLUKOSEHYPOTHESEN _____	59
10.2. COMMUNAL SHARING – HOLDER BEGREBET? _____	62
10.3. ALTRUISME – SELVOPOFRENDE ELLER EGOISTISK? _____	64
11. PRÆVALENS AF ARBEJDSAFHÆNGIGHED _____	67
11.1. STÅSTEDER FOR IDENTITETSFORVALTNING _____	68
11.2. FREMTIDEN FOR ARBEJDSAFHÆNGIGHED _____	73
12. KONKLUSION _____	75
13. LITTERATURLISTE _____	79

1. Indledning, problemformulering og læsevejledning

Denne afhandling udspringer af en interesse, der i begyndelsen af processen kredsede omkring det på daværende tidspunkt ikke-identificerede fænomen, at mennesker i det moderne arbejdsliv ser ud til frivilligt i at indgå i arbejdet på en måde og i et omfang, der ikke sjældent ender med at have helbredsmæssige konsekvenser. Det virker, som om der findes en andel af personer, der næsten gladeligt arbejder i et sådant omfang, at det virker patologisk, og som om de misbruger sig selv i jagten på at tilfredsstille et arbejde, der umuligt stiller så høje krav til de ansatte, som det syner, at de ansatte stiller til sig selv. Sommetider kan det endda se ud, som om enkelte mennesker frivilligt bruger sig selv så meget i arbejdet, at det virker, som om de slider sig selv ihjel, såfremt de ikke forhindres i det.

Senere i processen blev fænomenet arbejdsafhængighed¹ introduceret for mig som et begreb for den adfærd, jeg undrede mig over, og endte derfor med at blive det centrale omdrejningspunkt for afhandlingen. Det ser ud til at være en adfærd, der finder sted ud over en grænse, hvor det ikke længere er behageligt, men tværtimod pinefuldt, og hvor der er risiko for, at den slidsomme og belastende adfærd fører potentielt store omkostninger med sig. Det bemærkelsesværdige ved den adfærd er, at den nærmest ser ud til at blive accepteret som et vilkår ved det moderne arbejdsliv. Som arbejder er man indlejret i et arbejdsmarked, der kan forstås, som om det (op)bruger arbejdskraften for herefter at kassere den (Baldursson, 2009, pp. 141-142). Det forstår jeg som én side af sagen, der lægger op til andre spørgsmål, end der behandles i dette speciale. Den anden side er, at man som arbejder driver rovdrift på egne ressourcer i arbejdslivet. Der er tale om selvudbytning af egne ressourcer i et omfang, der kan have psykiske og fysiske helbredsmæssige konsekvenser. Det undrer mig i den forbindelse, hvorfor man i arbejdslivet engagerer sig i en sådan adfærd. Derfor er formålet med denne afhandling at undersøge, forstå nærmere og give et bud på følgende problemstilling:

Kan man blive afhængig af sit arbejde – og hvorfor?

I forsøget på at finde et svar på den nu navngivne problematiske adfærd er det nødvendigt først at forholde sig til, om arbejdsafhængighed nu også er et fænomen, der

¹ Begreber afklares løbende som de anvendes efter denne indledning.

rent faktisk eksisterer. Dette beskæftiger første del af specialet sig med efter en præsentation af opgavens videnskabsteoretiske standpunkt og anvendte metode. Sidenhen undersøges det, hvad arbejdsafhængighed kan være et udtryk for og dermed, hvorfor man kan blive afhængig af sit arbejde. I forsøget på at belyse dette spørgsmål blev en række skridt løbende identificeret, som kunne tages for at nærme sig et svar på spørgsmålet.

Først var det interessant at belyse det ved at se nærmere på forskellige motivationsformer, som hver især fordrer en bestemt adfærd, for at undersøge, om der findes en særlig motivationsform, der kan forklare, at vi kan ofre os selv i det omfang i arbejdslivet. Denne del af opgaven beskæftiger sig med social motivation og altruisme.

Hernæst blev yderligere et skridt identificeret, da et aspekt af arbejdsafhængighed kan formodes at være, at arbejderen er i stand til at fortsætte en adfærd ufortrødent, selvom det måtte gøre ondt. Det behandles ved at se nærmere på selvkontrol og viljestyrke.

Herefter diskuteres kritiske refleksioner i forbindelse med de inddragne teoretiske perspektiver, inden afhandlingen forud for en konklusion kommer med et bud på, hvad vi kan forvente af forekomsten af arbejdsafhængighed i fremtiden.

2. Videnskabsteori og metode

Formålet med indeværende speciale er at forsøge at nærme sig en bedre forståelse af arbejdsafhængighed og dennes ætiologi. Det ønsker jeg at gøre ved at anlægge teoretiske, men empirisk forankrede perspektiver på fænomenet, der samlet set kan forstås som et forsøg på at lave en model, der kan forklare arbejdsafhængighed.

I dette afsnit udfoldes denne afhandlings videnskabsteoretiske standpunkt og anvendte metode. Det sker med udgangspunkt i en skitsering af en traditionel forståelse af, hvad videnskabsteori er.

Videnskabsteori kan være en filosofisk disciplin, der reflekterer over videnskab og dennes metoder, sandhedsbegreb og forudsætninger (Jacobsen, Lippert-Rasmussen & Nedergaard, 2012, p. 13). Når man taler om videnskabsteori, refereres ofte til en debat, der har sin oprindelse i Auguste Comtes betegnelse og beskrivelse af positivisme fra første halvdel af 1800-tallet (Boolsen & Jacobsen, 2012, pp. 103-106; Urban & Matthews, 2014). Centralt herfor er tankegangen om, at det, der virkeligt er, kan erfares via sanserne, og at videnskabelig praksis bør beskæftige sig med, hvad der er nyttigt

for mennesket (ibid.). I kølvandet på positivismens oprindelse fulgte den logisk positivisme, der ofte forbindes med Wienerkredsen fra begyndelsen af 1900-tallet (Boolsen & Jacobsen, 2012, pp. 111-113; Urban, Thorn & Matthews, 2014). Særligt kendetegnende for logisk positivisme er verifikationskriteriet (Schlick, 1936), som beskriver det, at meningsfulde udsagn om verden skal kunne verificeres direkte via sansning eller indirekte som følge af verificering af påstande, der udledes af det oprindelige udsagn (Boolsen & Jacobsen, 2012, pp. 111-113; Urban, Thorn & Matthews, 2014). Karl Popper kritiserede i 1960'erne verifikationskriteriet for ikke at kunne adskille videnskab fra pseudovidenskab (Vengsgaard, 2012, pp. 150-152). Som en del af den kritiske rationalistiske tilgang til videnskab fremsætter Popper i stedet falsifikationsprincippet (ibid.). Med falsifikationsprincippet som omdrejningspunkt drejer videnskab sig nu om at opstille hypoteser fx som teoretiske udsagn – jo dristigere, jo bedre – og herefter kontinuerligt forsøge at gendrive disse (Urban, Thorn & Matthews, 2014; Vengsgaard, 2012, pp. 152-154). Dette gøres ud fra devisen om, at jo flere gange et udsagn modstår falsifikation, jo tættere på sandheden er det, om end denne aldrig helt kan opnås (ibid.). Det var et opgør med positivismens fokus på at bekræfte fremsatte udsagn og teorier. Andre forståelser af, hvordan videnskabelig aktivitet kan medføre sande resultater, opstod ligeledes i form af blandt andet fænomenologi og socialkonstruktivisme. Indenfor den fænomenologiske tilgang til videnskab er essensen, at mennesker kun er i stand til at erfare og erkende fænomener, som de fremtræder for os frem for, som de virkelig er (Berg-Sørensen, 2012, p. 234; Tallon, 2014). De måder, som fænomenerne fremtræder for os på, er den eneste virkelige verden (Berg-Sørensen, 2012, p. 234). For socialkonstruktivister findes der ikke en virkelighed uafhængigt af den sociale og samfundsmæssige kontekst, som fænomenet er indlejret i (Collin, 2012, p. 335; Matthews & Herbert, 2014). Sandheden forstås som konstrueret og vil afhænge af øjnene, der ser, hvor ét perspektiv er lige så sandt som et andet (ibid.). Disse præsenterede filosofiske videnskabsteorier kendetegner en mere traditionel forståelse af videnskab. Det er karakteristisk for de forståelser, at de er normative og hver især beskæftiger sig med, hvordan videnskab kan føre til sande resultater på tværs af alle former for videnskabelig aktivitet. De beskriver hvert sit sandhedsbegreb, der bør være universelt for al videnskabelig aktivitet. Det vil sige, at de hver har en specifik forståelse af et absolut sandhedsbegreb. Uafhængigt af den tradition har der været en anden tilgang til videnskab, som har været mindre bemærket. Denne tradition beskæftiger sig med at reflektere over og kvalificere de redskaber, der findes og anvendes i

forskning og kendetegnes ved at være praktisk og pragmatisk. Som et klassisk eksempel på den tilgang vil jeg i det følgende diskutere først Rosenblueth og Wieners (1945) forståelse af modellers betydning i videnskab og efterfølgende videnskabelig perspektivisme forstået ud fra Giere (2006).

2.1. Modeller

Modeller er vigtige i videnskab og anvendes til stadighed jævnligt i den psykologiske forskningsdisciplin, men ofte uden refleksion over anvendelsen. Dette afsnit tager udgangspunkt i en af de første artikler (Rosenblueth og Wiener, 1945), der systematisk peger på betydningen af modeller i forskning. En sådan debat om, hvad modeller er i videnskab, har stor praktisk betydning for forskning og bidrager til refleksion over anvendelsen af modeller i forskningspraksis.

Rosenblueth og Wiener beskriver formålet med en videnskabelig undersøgelse som følger: "The intention and the result of a scientific inquiry is to obtain an understanding and a control of some part of the universe" (Rosenblueth & Wiener, 1945). Ud fra denne forståelse er formålet med videnskabelige undersøgelser at forsøge at forstå, men også at kontrollere en del af vores verden (ibid.). Rosenblueth og Wiener (1945) påpeger videre, at det kræver abstraktion at forstå en del af verden på grund af den kompleksitet, der er forbundet med dette. Når man benytter sig af abstraktion i forsøget på at simpelgøre den del af verden, man er interesseret i at undersøge, så foregår det ved at benytte sig af en model, der er simplere, men alligevel lig den komplekse del af verden, der undersøges (ibid.; Chapins, 1961). Abstraktion består da i, at modellen indsættes som en forenklet erstatning for den del af verden, der undersøges (Rosenblueth & Wiener, 1945). Modeller kan bruges i forsøget på at indfange egenskaber af et fænomen ved at kombinere en række delelementer. De kan hjælpe med at beskrive og forstå komplekse fænomener og tilbyder samtidig en rammesætning, indenfor hvilken eksperimenter kan udføres (Chapins, 1961). Desuden kan modeller medvirke til få øje på nye forhold mellem delelementer (ibid.) Dog forbindes brugen af modeller også med visse faldgruber. Eksempelvis er der fare for overgeneraliseringer på baggrund af anvendelsen af modeller (ibid.).

Ifølge Rosenblueth og Wiener (1945) er et eksperiment et spørgsmål, og disse spørgsmål kan rangeres ud fra, hvor abstrakte og generelle de er. Sommetider er det muligt

at tilgå en videnskabelig undersøgelse med det mest abstrakte, generelle spørgsmål og derefter fortsætte med at inddele det i udsagn med lavere abstraktionsniveau, indtil udsagnene er på lavest mulige abstraktionsniveau (ibid.). På det laveste abstraktionsniveau kan udsagnene omsættes til eksperimenter og testes empirisk (ibid.). Oftest tilgås videnskabelige undersøgelser på modsat vis. Derfor er forestillinger og abstraktion nødvendigt for at tage springet fra fakta til et mere abstrakt udsagn og dermed til et højere abstraktionsniveau (ibid.). Man ender da med et mere generelt udsagn og en større forståelse af fænomenet, der udgøres af delelementer fra et lavere abstraktionsniveau, som har kunnet testes empirisk (ibid.). Sidstnævnte er tilfældet i indeværende opgave.

I denne afhandling undersøges det, hvorvidt det er muligt at lave en teoretisk model over arbejdsafhængighed ved at stykke flere empirisk funderede delelementer sammen til, hvad der kan forstås som en model over et bud på arbejdsafhængighedens ætiologi. Dette skal ikke ende ud i en illustration af en model. På baggrund af empirisk forskning og teoretisering forsøges det i afhandlingen at danne en model som en del af en forståelse af eller som erstatning for et komplekst fænomen. Derfor tager specialet sit videnskabsteoretiske afsæt i den præsenterede tilgang og anvender videnskabsteori til at reflektere over et anliggende på netop en pragmatisk måde frem for at tilgå videnskabsteori som en disciplin i sin egen ret.

Rosenblueth og Wiener (1945) peger ud fra ovenstående på betydningen af modeller indenfor videnskab og bidrager med refleksioner over anvendelsen af modeller i praksis. De reflekterer over, hvad forskning gør ud fra en forståelse af, at det kan føre til nye indsigter (ibid.). Det er dermed en form for videnskabsteori, der i høj grad forholder sig til videnskabelig praksis og til pragmatiske forståelser af videnskab og dennes funktion. Flere af disse tanker trækker spor ind i den videnskabelige perspektivisme, som behandles nedenfor.

2.2. Videnskabelig perspektivisme

Videnskabelig perspektivisme er ikke en videnskabsteori, der forsøger at formulere en fælles tilgang til og et fælles sandhedsbegreb for alle videnskaber, men i stedet en videnskabsteori, der er orienteret mod praktiske forståelser. Tilgangen og sandhedsbegrebet vil afhænge af det fænomen, der undersøges.

Videnskabelig perspektivisme anskuer teorier og modeller som repræsentationer af en given del af verden (Giere, 2006). Teorier og modeller er perspektiver, der anlægges på verden med et formål og repræsenterer specifikke aspekter af denne uden at være den virkelige verden (ibid.). Der er i stedet tale om, at perspektiverne kan stemme mere eller mindre overens med verden, om end der ikke er konkrete kriterier for, hvordan graden af ligheden med den virkelige verden vurderes (ibid.). Derfor er det ikke meningsfuldt at beskæftige sig med, i hvor høj grad repræsentationen svarer til den virkelige verden.

Videnskabelig perspektivisme advokerer for en måde at forstå videnskab på, som forsøger at placere sig som en gylden middelvej mellem objektivistisk realisme og socialkonstruktivisme (Giere, 2006). Disse er hinandens diametrale modsætninger og repræsenterer hver især en ekstrem; mens objektiv realisme er den klassiske videnskab, der mener, at videnskab afdækker universelle sandheder, så er socialkonstruktivisme en form for antirealisme, der hævder, at sandheden er kontekst- og situationsafhængig og dermed ikke universel (Hackenberg, 2000). Videnskabelig perspektivisme anerkender, at videnskab er indlejret i en kontekst både historisk og socialt, og at modeller og instrumenter, som anvendes til at bedrive videnskab, er konstrueret af mennesker med specifikke formål (Giere, 2006, pp. 59-60). Hackenberg (2000) beskriver, at det, videnskabelig perspektivisme har til fælles med socialkonstruktivisme, er, at den sociale kontekst kan have indflydelse på den kontakt, forskeren har med den virkelige verden og dermed på det perspektiv, der anlægges på verden. Perspektiverne er forbundet med formålet med den videnskabelige undersøgelse, forskerens evner og interesser, m.v. og er derfor ikke absolutte sandheder, men perspektiver på et objekt eller fænomen, der findes i verden (Brown, 2009).

Samtidig peger Giere (2006, pp. 13-14) blandt andet med sit begreb om intersubjektiv objektivitet på, at disse modeller og instrumenter kan passe til og stemme overens med det fænomen, der undersøges i verden, på en måde, så det kan forstås som objektivt. Intersubjektiv objektivitet beskrives af Giere (2006, p. 14) ud fra et eksempel med Washington Monument. Han beskriver, at monumentet fra ét bestemt sted vil se ud på stort set den samme måde for alle normale beskuerne, men at det samtidig er muligt at forestille sig, hvor anderledes monumentet vil se ud, hvis man i stedet stiller sig for

foden af det og kigger op (ibid.). I videnskabelig perspektivisme er viden dermed perspektiverende.

Giere (2006, p. 13) plæderer for, at videnskabelig perspektivisme ikke skal forstås som en relativisme, der blot beskriver det, at alle har et synspunkt på et objekt eller et fænomen, som alle er lige sande. I stedet skal videnskabelig perspektivisme forstås, som om der er forskellige perspektiver på samme fænomen, men at fænomenet fra én specifik vinkel vil se ud på en bestemt måde for de fleste (ibid.).

Et eksempel fra Giere (2006, pp. 17-36) omhandler farvesynet. Gennemsnitligt har mennesker tre typer af kegleceller i øjet, som bearbejder forskellige bølgelængder af lys. Disse celletyper er farvefølsomme og registrerer rødt, grønt og blå lys (ibid.). Mennesker med alle tre celletyper vil have én farveoplevelse af et objekt, mens mennesker, der eksempelvis kun har stavceller, vil have en ganske anden oplevelse med at kigge på samme objekt, som de vil opleve i sort/hvid (ibid.). Det, eksemplet illustrerer, er, at der ikke er et universelt rigtigt eller forkert perspektiv, ligesom eksemplet viser, at to perspektiver ikke nødvendigvis er i strid med hinanden (Giere, 2006, pp. 17-36; Brown, 2009). Objektet eksisterer, men farverne på objektet eksisterer ikke som en del af objektet; i stedet opstår beskuernes perspektiver i samspillet mellem deres visuelle system og objektets lyskast (ibid.). Det fortæller også, at der er forskel på perspektivers righoldighed på områder, som eksempelvis kan medvirke til, at ét perspektiv kan føre til andre informationer, som et andet perspektiv ikke kan (ibid.). Lige så mener Giere (2006), at det forholder sig med observation og videnskabelig teoretisering, som også er et resultat af en interaktion mellem menneske og verden. Både observation og videnskabelig teoretisering forstås begge som perspektiverende, og det betyder, at videnskabelig viden er betinget af denne interaktion.

Brown (2009) fremhæver enkelte hovedpointer ud fra en forståelse af Gieres udlægning af videnskabelig perspektivisme. Brown peger blandt andet på, at "Scientific truth-claims are relative to a perspective and are about the fittingness of perspectives." (Brown, 2009). Citatet fremhæver blandt andet det, at forståelsen af, hvad videnskab er indenfor den videnskabelige perspektivismes ramme, er, at videnskab er et anlagt perspektiv på et fænomen, og at den videnskabelige sandhed vil afhænge af det benyttede perspektiv og perspektivets overensstemmelse med verden. Der findes dermed

ikke én universel sandhed, men heller ikke alle perspektiver på samme fænomen er lige sande.

Intet perspektiv er udtømmende for en beskrivelse af verden. Perspektiverne er delvise, og en videnskabelig undersøgelse vil ifølge Brown (2009) føre til flere overlappende perspektiver, der alle kan forstås som perspektiver på det samme objekt eller fænomen i verden og som ofte kan forenes, men som aldrig er en udtømmende, sammenhængende beskrivelse af fænomenet i verden. Sammenlægningen af perspektiver kan bidrage til en øget forståelse, men kan aldrig give et absolut billede af verden (ibid.). Perspektiverne, som er modeller eller teorier, der repræsenterer et aspekt af verden, er anvendelige afhængigt af formålet med den videnskabelige undersøgelse (Giere, 2006).

I dette speciale, som beskæftiger sig med arbejdsafhængighed, antages det indledningsvist, at arbejdsafhængighed er et fænomen, der findes. Når det hævdes, at et sådant fænomen findes, drejer diskussionen sig da om, hvordan fænomenet skal tilgås. I den forbindelse kan arbejdsafhængighed tilgås ved at anlægge forskellige perspektiver på fænomenet, hvor perspektiverne kan anvendes til at beskue fænomenet på forskellige måder. I denne opgave anlægges perspektiver på arbejdsafhængighed i forsøget på at få øje på egenskaber ved fænomenet, der kan føre til en forståelse af det. Det gøres velvidende om, at perspektiverne er delvise perspektiver på en specifik del af verden og ikke er en udtømmende, sammenhængende fortælling om arbejdsafhængighed som fænomen. De perspektiver, der udgør denne opgave, er ikke et absolut syn på arbejdsafhængighed, men et bud på en forståelse, der kan forenes med yderligere perspektiver på samme fænomen.

2.3. Abduktion

I udarbejdelsen af dette speciale har den metodiske tilgang været udpræget abduktiv. Det defineres og udfoldes nedenfor.

Ifølge Niiniluoto (1998) formulerede Charles Peirce i 1865 en distinktion mellem tre måder at ræsonnere videnskabeligt. Han hævdede, at foruden induktion og deduktion fandtes også abduktion (ibid.), som er den metode, der kendetegner udførelsen af dette speciale. Peirce definerer abduktion som følgende proces:

Accepting the conclusion that an explanation is needed when facts contrary to what we should expect emerge, it follows that the explanation must be such a proposition as would lead to the prediction of the observed facts, either as necessary consequences or at least as very probable under the circumstances. A hypothesis, then, has to be adopted, which is likely in itself, and renders the facts likely. This step of adopting a hypothesis as being suggested by the facts, is what I call *abduction*. (Peirce, 1901, pp. 94-95)

Abduktion hævdes af Peirce (1901) at være en tredje metode til at bedrive videnskab ud fra, fordi der findes tilfælde, hvor man falder over et fænomen, der umiddelbart ikke kan forklares. En mulig forklaring på fænomenet kan da findes ved at adoptere en sandsynlig hypotese, der passer til fænomenets kendsgerninger (ibid.). Det er selve den proces, der ifølge Peirce er abduktion. En hypotese sandsynliggøres blandt andet ved, at den gør det fænomen, der observeres, muligt (ibid.). Anderledes forholder den videnskabelige proces sig med deduktion og induktion.

Deduktion defineres af Niiniluoto (1998) som en logisk slutning af et resultat på baggrund af forudgående præmisser. Det er en konklusion, der følger som en nødvendighed af præmisserne, og hvis sandhedsværdi dermed afhænger af præmissernes korrekthed (ibid.). Induktion beskrives derimod som en følgeslutning af en regel eller teori på baggrund af resultater og empirisk forskning (Niiniluoto, 1998). Det vil sige, at på baggrund af data vil man ved benyttelse af en induktiv metode drage en slutning, der fungerer som en generalisering af den empiriske forskning til en påstand (ibid.).

For at vende tilbage til abduktion kan denne metode på ovenstående baggrund siges at være udledningen af den bedst mulige forklaring af et fænomen eller en begivenhed (Niiniluoto, 1998; Peirce, 1901). Niiniluoto (1998) beskriver abduktion som et ræsonnement fra effekt til årsag. Med en abduktiv fremgangsmåde adopteres en logisk sandsynlig hypotese i forsøget på at finde den bedst mulige forklaring på en effekt eller et fænomen.

I forbindelse med dette speciale har fremgangsmåden været således, da fænomenet arbejdsafhængighed er et relativt nyt fænomen, der mangler forklaringer på. Derfor har det været meningsfuldt at tilgå arbejdsafhængighed som et fænomen, der endnu ikke kan forklares, og som det derfor handler om at udvælge den bedst mulige hypotese omkring for herefter at se, om denne holder stik. Forudsætningen for at arbejde ud fra

abduktion er en forhåndsviden, der gør det muligt at fremhæve en hypotese som mere plausibel end en anden hypotese (ibid.).

Abduktion anvendes på ovenstående baggrund i dette tilfælde, hvor et fænomen er teoretisk meget lidt etableret som en metode, der gør det muligt at komme med et kvalificeret bud på en årsag til den effekt, som undersøges. Det betyder ikke, at det bud på en forklaring af arbejdsafhængighedens ætiologi, som indeværende afhandling er, hverken er det eneste eller nødvendigvis bedste bud, men at det blot på baggrund af undertegnede's forhåndsviden er den bedst mulige forklaring på det givne tidspunkt og en forklaring, som er værd at undersøge nærmere.

3. Arbejdsafhængighed

I de følgende afsnit behandles arbejdsafhængighed. Blandt andet defineres, hvad der menes med begrebet, og jeg undersøger sårbarheder og konsekvenser forbundet med denne adfærd.

3.1. Hvad er arbejdsafhængighed?

Arbejdsafhængighed er et relativt nyt forskningsområde i psykologien. Selvom afhængigheder i flere årtier har haft forskningsmæssig interesse, ser arbejdsafhængighed ud til at være en nyere form for afhængighed. Selve begrebsdannelsen udspringer af ligheder mellem fænomenet, som begrebet dækker over, og andre afhængigheder som eksempelvis alkoholisme. Arbejdsafhængighedslitteraturen har anvendt fællestræk mellem arbejdsafhængighed og den øvrige afhængighedslitteratur til at påbegynde et begrebsapparat og en forståelse af adfærden.

Arbejdsafhængighed placerer sig i den gruppe af afhængigheder, der omhandler adfærd frem for substanser, og som derfor betegnes adfærdsafhængigheder (Alavi et al., 2012; Lichtenstein, Malkenes, Sibbersen & Hinze, 2019). Hvor en substansbaseret afhængighed eksempelvis kan have alkohol eller narkotika som sin genstand, gælder det for adfærdsafhængigheder, at det er en hverdagsaktivitet i sig selv eller følelsen af at engagere sig i den givne aktivitet, som bliver objektet for individets afhængighed (Alavi et al., 2012). Hyppigt fremhævede eksempler på adfærdsafhængigheder er afhængighed af computerspil, pengespil, sex, shopping og træning. Studier finder udtalte ligheder mellem substansbaserede afhængigheder og adfærdsafhængigheder og peger

på den baggrund på, at den primære forskel er karakteren af objektet for afhængighed (Alavi et al., 2012, Quinones & Griffiths, 2015). Studier finder blandt andet, at de to kategorier af afhængigheder har det til fælles, at belønningskredsløb i hjernen er involveret, at der er en lighed mellem de genetiske sårbarheder og kliniske træk, og at der er et lignende mønster med hensyn til fx ophidselse, nydelse og dannelsen af en tolerance overfor adfærden (Quinones & Griffiths, 2015; Wojdylo, Baumann, Buczny, Owens & Kuhl, 2013). Eksempelvis er ophidselsen høj forud for, at individet giver efter for afhængigheden og lavere efter, hvor individet i stedet rammes af følelser som skyld, mens følelser af nydelse og lettelse er forbundet med at udføre akten (ibid.).

Arbejdsafhængighed, arbejdsnarkomani eller på engelsk *workaholism* blev af Oates (1971 if. Andreassen, Hetland & Pallesen, 2013, p. 7) defineret som netop en afhængighed af at arbejde, hvor det konstante behov for at arbejde var mere end almindeligt svært at kontrollere og havde en kompulsiv karakter. På trods af flere ligheder mellem kognition og adfærd i arbejdsafhængighed og øvrige afhængigheder bevægede dette forskningsfelt sig væk fra afhængighedsperspektivet som beskrivende for den problematiske arbejdsadfærd (Andreassen, Hetland, Pallesen, 2013; Andreassen, 2014; Quinones & Griffiths, 2015). Sidenhen er der blevet anlagt en række andre perspektiver på fænomenet (se Quinones & Griffiths, 2015 for overblik). I nyere tid finder flere studier dog støtte for en begrebsdannelse af *workaholism*, der på ny tager udgangspunkt i en forståelse af den problematiske adfærd som en afhængighed (Andreassen, Nielsen, Pallesen & Gjerstad, 2019; Andreassen et al., 2014; Andreassen et al., 2016; Atroszko, Pallesen, Griffiths & Andreassen, 2017; Lichtenstein et al., 2019; Molino, Cortese & Ghislieri, 2018; Orosz, Dombi, Andreassen, Griffiths & Demetrovics, 2016; Quinones & Griffiths, 2015).

Forskningen i arbejdsafhængighed søger fortsat efter fælles fodslag med hensyn til en forståelse af, hvad arbejdsafhængighed er, og om arbejdsafhængighed er en adfærdsafhængighed, der aktiverer de samme mekanismer som fx træningsafhængighed og spilafhængighed. Uenigheden præger fortsat teoretiseringen, operationaliseringen og den empiriske forskning på området (ibid.; Torp, Lysfjord & Midje, 2018).

En definition af begrebet om arbejdsafhængighed, der dog ser ud til at vinde indpas (Loscalzo & Giannini, 2017; Molino et al., 2018; Orosz et al., 2016), og som dette afsnit benytter sig af, trækker på forståelsen af arbejdsafhængighed som netop en

afhængighed, og beskriver *workaholism* som det at være ”overly concerned about work, to be driven by an uncontrollable work motivation, and to spend so much time and effort into work that it impairs private relationships, spare-time activities and/or health” (Andreassen, Hetland og Pallesen, 2013, p. 8). Andreassen et al. (2016) beskriver desuden den arbejdsafhængige adfærd som et kronisk, stabilt mønster.

Som definitionen afspejler, er der en adfærdsmæssig og en kognitiv dimension i forståelsen af, hvad en arbejdsafhængighed er. Arbejdsafhængighed er karakteriseret ved at have en adfærdsmæssig dimension, som er den for andre synlige adfærd. Det kan eksempelvis vise sig ved den tid, energi og tankekraft, der bruges på arbejdet, ligesom det kan vise sig ved, at arbejdet altid kommer i første række forud for almindeligvis vigtige ting som familielivet og fritidsinteresser (Loscalzo og Giannini, 2017, Torp, Lysfjord & Midje, 2018). Lichtenstein et al. (2019) peger i den forbindelse på, at selvom det afgørende for, at der kan være tale om en arbejdsafhængighed, ikke er antallet af timer, der arbejdes, men individets optagethed af arbejdet og dét, arbejdet fylder i individets liv, så arbejder folk med en arbejdsafhængighed ifølge resultaterne i deres studie i gennemsnit 44 timer om ugen, mens de, som ikke er arbejdsafhængige, gennemsnitligt arbejder lige under 36 timer om ugen.

Derudover fremgår det af Andreassen, Hetland og Pallesens (2013) definition, at der ligeledes er en kognitiv dimension i form af den totale optagethed af arbejdet. Individets drivkraft for sin ekstreme ageren er kompulsiv og tvangspræget i sin natur (Andreassen et al., 2014; Loscalzo & Giannini, 2017; Torp, Lysfjord & Midje, 2018; Wojdylo et al., 2013). Motivationen vil opleves som umulig at modstå og kan beskrives som en ustyrlig trang, som det kendes fra særligt substansbaserede afhængigheder (ibid.). Det vil føre til arbejdsadfærd på bekostning af øvrige aktiviteter i livet.

Arbejdsafhængighed bør ikke misforstås som et forsøg på at sygeliggøre det at arbejde meget eller endda hårdere og mere end andre, om end det skal forstås som en patologi at være arbejdsafhængig. Atroszko et al. (2017) skelner derfor mellem det, de betegner som den engagerede arbejder og den arbejdsafhængige arbejder. Begge anvender den samme mængde tid på arbejdet og lægger samme energi og indsats i de lange arbejdsdage, men hvor den arbejdsafhængige ikke kan kontrollere sit engagement i arbejdet, så er den engagerede arbejder i kontrol og formår at opretholde en balance i forholdet

mellem arbejde og det øvrige liv bestående af familie og andre sociale relationer, fritidsinteresser, osv. (ibid.). Forskellen består også i, at den engagerede arbejders arbejdsadfærd fører til positive udfald, mens arbejdsafhængighed forbindes med en række helbredsmæssige, sociale og personlige problemer, som jeg vil se nærmere på i kommende afsnit (ibid.). Den engagerede arbejder drives ikke af kompulsion og en form for indre selv-tvang, men i stedet af indre motiver som eksempelvis glæde i forbindelse med at arbejde (Loscalzo & Giannini, 2017; Torp, Lysfjord & Midje, 2018). Det vil sige, at arbejde for den arbejdsafhængige ikke vil være præget af glæde, men mere af en oplevelse af at føle trang til det og ikke at kunne lade være, selvom det forbindes med ulyst og problemer for individet.

3.1.1 Komponentmodellen til forståelse af arbejdsafhængighed

I dette afsnit ser jeg nærmere på komponentmodellen, der kan bruges til at få en bedre forståelse af arbejdsafhængighed som netop en afhængighed. Denne model advokerer for, at arbejdsafhængighed skal forstås indenfor en biopsykosocial ramme, hvor både psykologi, biologi og sociologi inddrages (Griffiths, 2005).

Komponentmodellen beskriver syv komponenter ved afhængighed udtrykkes som syv komponenter, som betragtes som kernesymptomer for afhængighed på tværs af forskellige former for afhængighed (Andreassen et al., 2014; Lichtenstein et al., 2019; Quinones & Griffiths, 2015). Der er tale om synlighed, humørændringer, tolerance, abstinenser, konflikt, problemer og tilbagefald (Griffiths, 2005; Quinones & Griffiths, 2015). Modellen beror på fund af ligheder mellem substansbaserede og adfærdsmæssige afhængigheder og antager derfor, at alle afhængigheder kan forstås ud fra komponentmodellen (Alavi et al., 2012; Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick, 2010; Griffiths, 2005; Quinones & Griffiths, 2015).

Komponentmodellen peger som nævnt for det første på, at det, der kendetegner en afhængighed, er synligheden af – i dette tilfælde – adfærden, som er den overdrevne optagethed af at arbejde, hvor arbejde fylder individets tanker og adfærd og er det vigtigste i livet (Griffiths, 2005; Quinones & Griffiths, 2015). Dernæst kendetegnes afhængigheder ved ændringer i humøret som følge af adfærden (ibid.). Et eksempel på det kan være, at adfærden bruges til at lindre i forvejen dårligt humør som følge af fx problemer på hjemmefronten (ibid.). Komponentens tolerance henviser til, at der over tid skal en større mængde af den samme adfærd til for at opnå den samme effekt og oplevelse med at engagere sig i adfærden fx for at opnå den samme følelse af bedrift

og selvværd (ibid.; Wojdylo et al., 2013). Når adfærden forhindres eller mindskes, fører det til abstinenser (Griffiths, 2005; Quinones & Griffiths, 2015). Konflikt kendetegner desuden afhængighed, da adfærden vil komme i konflikt med ikke blot egne, men også andres behov (ibid.). Problemer med helbred, familie, fritidsinteresser, m.m., vil også vise sig, da disse områder af livet forsømmes, fordi tid og energi bruges andetsteds. Slutteligt er en komponent af afhængighed tilbagefald, fordi individet i forsøget på at kontrollere sin adfærd vil falde tilbage til gamle mønstre selv efter perioder, hvor den umådeholdende adfærd vil være forbedret (ibid.).

Denne model danner det teoretiske grundlag for forståelsen af arbejdsafhængighed som netop en afhængighed og gør det muligt at se nærmere på, hvad der udgør en risiko for udviklingen af arbejdsafhængighed, og hvad konsekvenserne heraf kan være. Det vil undersøges nærmere i følgende afsnit.

3.2. Sårbarheder for udviklingen af arbejdsafhængighed

Det kan være svært at adskille, hvilke faktorer der spiller en rolle for udviklingen af arbejdsafhængighed, og hvilke der er konsekvenser af afhængigheden, da mange fund i litteraturen på området er korrelationelle. På trods af, at kausaliteten i flere fund endnu ikke er etableret, dykker jeg i dette og det følgende afsnit om konsekvenser ned i enkelte udvalgte faktorer og kategoriserer dem som enten sårbarheder forbundet med eller konsekvenser af arbejdsafhængighed på baggrund af de inddelinger, der findes i den litteratur, jeg anvender.

På grund af de forskellige teoretiske begrebsdannelser og forståelser af arbejdsafhængighed siden 1970'erne og den relativt nye tilbagevenden til afhængighedsperspektivet er forskningen i, hvem der er i risiko for at udvikle arbejdsafhængighed blandet og afhænger af, hvilket begrebsapparat, studierne benytter sig af. Ud fra den anvendte definition af arbejdsafhængighed i dette speciale (Andreassen, Hetland & Pallesen, 2013) ansues det som en kombination af og interaktion mellem individuelle psykologiske og biologiske dispositioner som fx personlighedstræk og genetiske sårbarheder på den ene side, og sociokulturelle og organisatoriske omstændigheder forstået som situationelle faktorer på den anden. Denne forståelse støtter flere studier (Andreassen, 2014; Andreassen et al., 2019; Griffiths, 2005; Kirrane, Breen &

O'Connor, 2018; Loscalzo & Giannini, 2017; Quinones & Griffiths, 2015). I følgende tages der udgangspunkt i personlighedstræk, demografiske forhold og et eksempel på organisatoriske omstændigheder for at fremhæve fund i denne forbindelse.

3.2.1. Personlighedstræk

Personlighedstræk defineres ofte med udgangspunkt i McCrae og Costas Fem Faktor personlighedsmodel og således også i dette tilfælde. I forhold til Fem Faktor personlighedsmodellen (McCrae & Costa, 2008) findes forskellige resultater med hensyn til, hvilke karaktertræk, der forbindes med arbejdsafhængighed. Det findes konsistent, at arbejdsafhængig korrelerer positivt med neuroticisme (Andreassen, 2014; Andreassen et al., 2014; Andreassen et al., 2017; Atroszko et al., 2017; Loscalzo & Giannini, 2017; Quinones & Griffiths, 2015). I træk-teori forbindes neuroticisme med dimensionen bekymret-rolig (Andreassen et al., 2014; McCrae & Costa, 2008). Andreassen et al. (2016) finder desuden i et longitudinelt studie, der undersøger forandringer i arbejdsafhængighed i et *sample* af sygeplejersker over en periode på to år, at en lille, men signifikant stigning i graden af arbejdsafhængighed, var forbundet med neuroticisme. Studiet finder en høj stabilitet i forekomsten af arbejdsafhængighed, og at der ingen signifikante forandringer er i proportionen af sygeplejersker med en *score*, som kategoriserer dem som arbejdsafhængige (ibid.). Andreassen et al. (2016) finder dog en lille, men signifikant stigning i den gennemsnitlige arbejdsafhængigheds *score* efter to år, og resultaterne peger på, at den stigning korrelerer positivt med de arbejdsafhængiges neuroticisme *score* ved studiets begyndelse. Resultaterne peger foruden dette også på, at de, som blot ved første *eller* anden måling og de, som kontinuerligt blev kategoriseret som arbejdsafhængige, havde en højere *score* ved målingen af neuroticisme end de, der på intet tidspunkt blev kategoriseret som arbejdsafhængige (ibid.). Det giver støtte til, at neuroticisme som karaktertræk i Fem Faktor modellen spiller en ikke ubetydelig rolle for arbejdsafhængighed, og resultaterne tyder på, at neuroticisme eventuelt i samspil med andre træk eller forhold kan udgøre en sårbarhed for udviklingen heraf (ibid.).

Nogle studier har forbundet personlighedstrækkene venlighed (dimensionen irritabel-godmodig) og samvittighedsfuldhed (dimensionen upålidelig-trofast) med arbejdsafhængighed, mens andre studier finder, at én eller begge af disse personlighedstræk korrelerer negativt med arbejdsafhængighed (Andreassen, 2014; Andreassen et al.,

2014; Costa & McCrae, 2008; Quinones & Griffiths, 2015). Resultaterne kan derfor forstås som blandede og mangler yderligere empirisk grundlag for at klarlægge det.

3.2.2. Demografiske forhold

Demografiske forhold som eksempelvis køn og alder er også blevet undersøgt i forbindelse med arbejdsafhængighed. Andreassen et al. (2016) finder, at disse forhold kan forklare 6,6 % af variansen i forekomsten af arbejdsafhængighed, hvilket gør dem værd kort at se nærmere på.

Andreassen et al. (2014) og Andreassen et al. (2019) finder, at køn ikke er forbundet med arbejdsafhængighed og dermed, at der ikke er øget forekomst af denne afhængighed hos hverken mænd eller kvinder. Ud fra disse resultater ser køn ikke ud til at udgøre en specifik sårbarhed. I et andet studie finder Andreassen, Griffiths, Sinha, Hetland og Pallesen (2016) dog, at det at være kvinde er signifikant forbundet med arbejdsafhængighed, og at kvinder oftere mødte kriterierne for at blive kategoriseret som arbejdsafhængige. Disse blandede fund kalder på yderligere undersøgelse i repræsentative *samples*, men resultaterne peger indtil videre på, at såfremt et givent køn skulle være i særlig risiko for at udvikle en arbejdsafhængighed, kunne det tyde på at være kvinder.

I samme studie finder Andreassen et al. (2016), at yngre voksne oftere møder kriterierne for en arbejdsafhængighed sammenlignet med ældre voksne. Andreassen et al. (2014) finder ligeledes, at arbejdsafhængighed korrelerer med de yngre voksnes aldersgrupper således, at der er større sandsynlighed for at støde på arbejdsafhængighed i aldersgrupperne 18-31 år og 32-45 år end i aldersgruppen 46-58 år. Andreassen et al. (2019) beskriver dette negative forhold mellem arbejdsafhængighed og alder som konsistent.

Andreassen et al. (2014) finder desuden støtte for, at arbejdsafhængighed forekommer på tværs af alle uddannelsesniveauer, mens flere andre studier finder, at uddannelsesniveau korrelerer positivt med arbejdsafhængighed (Andreassen et al., 2016; Torp et al., 2018).

Resultaterne angående de demografiske forholds betydning for udviklingen af arbejdsafhængighed er blandede, men særligt alder ser ud til at kunne forbindes med arbejdsafhængighed. Andreassen et al. (2016) foreslår, at det blandt andet kan skyldes, at yngre generationer udsættes for et andet samfundsmæssigt fokus på arbejde end ældre generationer. Samlet set indikerer resultaterne, at risikoprofilen for udviklingen af en arbejdsafhængighed karikeret kan beskrives som en højtuddannet kvinde på 45 år eller derunder, der har en høj neuroticisme *score*.

3.2.3. Organisatoriske omstændigheder

Blandt de organisatoriske omstændigheder, der kan have indflydelse på udviklingen af arbejdsafhængighed, peger Brieger et al. (2019) på CSR. CSR står for *corporate social responsibility* og defineres som et koncept, hvormed organisationer ”integrate social and environmental concerns in their business operations and in their interaction with their stakeholders on a voluntary basis” (European Commission 2001 if. Brieger et al., 2019, p. 1). Brieger et al. (2019) fremhæver studier, som finder, at ansatte, der opfatter sig selv som arbejdende for organisationer, som de forstår som socialt ansvarlige, viser højere niveauer af forpligtelse, engagement, tillid og loyalitet overfor virksomheden, og derudover viser de også større tilfredshed med deres arbejde og øvrige liv. Studiets hypotese bygger på den antagelse, at selvom CSR-engagerede virksomheder i kraft af deres sociale ansvarlighed bør være opmærksomme på medarbejdernes arbejdstimer, så kan en sådan organisation ende med at være årsag til udviklingen af arbejdsafhængighed (Brieger et al., 2019). Hypotesen er, at identifikation med en organisation og meningsfuldhed i arbejdet er to forhold, der medierer forholdet mellem CSR og arbejdsafhængighed (ibid.). Hypotesen fremsættes på baggrund af antagelser om, at ansatte i CSR-engagerede virksomheder i højere grad vil identificere sig med organisationen og vil betragte deres arbejde som mere meningsfuldt (ibid.). Det vil føre til en øget optagethed af arbejdet formentligt, fordi deres arbejde opfattes som et, der gør en positiv forskel, og fordi det er en gruppe, som man ønsker at tilhøre (ibid.). Ud fra litteraturen på området forventer de desuden, at identifikation med en virksomhed og meningsfuldt arbejde forbindes med en ubalance mellem arbejdslivet og det øvrige liv, og det kan skyldes den større forpligtelse og glæde, som de ansatte i CSR-engagerede virksomheder føler i forbindelse med deres arbejde, som kan føre til, at de på bekostning af deres liv uden for arbejdspladsen og egen velvære engagerer sig i arbejdet (ibid.).

Brieger et al. (2019) finder som forventet en signifikant negativ effekt af de ansattes opfattelse af organisationen som CSR-engageret på arbejdsafhængighed. Opfattelsen af at være en del af en virksomhed, der er engageret i CSR, ser ikke i sig selv ud til at udgøre en sårbarhed overfor at udvikle en arbejdsafhængighed. Dog finder de i overensstemmelse med deres forventninger, at det opfattede CSR-engagement positivt påvirker de ansattes identifikation med organisationen og den meningsfuldhed, de finder i arbejdet (ibid.). Det vil sige, at CSR-engagement øger de ansattes identifikation med organisationen og desuden øger den meningsfuldhed, de ansatte oplever i arbejdet. Det får blandt andet de ansatte til at arbejde hårdere på bekostning af andre forhold i livet (Brieger et al., 2019). Dernæst finder de, at når identifikation og meningsfuldhed medtages som medierende forhold mellem arbejdsafhængighed og CSR-engagement, har CSR-engagement en negativ effekt og øger arbejdsafhængighed (ibid.). Det vil sige, at CSR ikke direkte fører til arbejdsafhængighed – tværtimod -, men når organisatorisk identifikation og meningsfuldhed i arbejdet inddrages som forhold, så ses der en indirekte effekt af CSR på arbejdsafhængighed, som tyder på, at CSR kan føre til arbejdsafhængighed (ibid.).

Resultaterne peger dermed på, at forhold som identifikation og meningsfuldhed kan bevirke, at CSR-engagement øger sandsynligheden for udviklingen af en arbejdsafhængighed hos de ansatte.

3.3. Konsekvenser af arbejdsafhængighed

Afhængigheder optræder ikke uden konsekvenser, og enkelte af disse konsekvenser for arbejdsafhængighed undersøges nærmere i dette afsnit.

Studier finder, at arbejdsafhængighed forbindes med forringet helbred, lav tilfredshed med både arbejde og livet i sig selv, konflikter mellem arbejde og familie, øget sygefravær, søvnproblemer og dårligere præstation på arbejdet (Andreassen, 2014; Andreassen et al., 2014; Andreassen et al., 2018; Andreassen et al., 2019; Lichtenstein et al., 2019). Quinones og Griffiths (2015) finder i samme forbindelse, at arbejdsafhængighed forbindes med depression, udbrændthed, dårligere fysisk helbred, lavere arbejds- og livstilfredshed og flere konflikter generelt, hvoraf sidstnævnte også kan spille en rolle for udviklingen af kronisk stress. Lichtenstein et al. (2019) og Andreassen, Ursin

og Eriksen (2007) peger ligeledes på, at arbejdsafhængighed kan føre til reduceret livskvalitet og højere niveauer af stress.

Foruden dette peger resultaterne fra et studie af Andreassen et al. (2017) på en positiv korrelation mellem et fleksibelt skema med hensyn til arbejde og søvn og arbejdsafhængighed. Grænserne mellem arbejdsliv og privatliv er i højere grad udvisket i det moderne arbejdsliv, og sammen med teknologiske fremskridt betyder det, at det bliver muligt at arbejde hvor som helst (Baldursson, 2009, pp. 147-148). Det kan antages at påvirke individets søvnmønster, fordi arbejdet bliver sværere at slippe for at gå i seng, når det ikke er placeret på et kontor i en anden bygning. Det er muligt at arbejde på alle tidspunkter, og søvn kan nemt tilsidesættes i den forbindelse, fordi det er et af de forhold, der umiddelbart kun vedrører individet selv fremfor andre parter som familien.

I den forbindelse finder Molino et al. (2018) en positiv korrelation mellem arbejdsafhængighed og daglig udmattelse. Det understøtter de konsekvenser, som arbejdsafhængighed kan have på individets velvære. Molino et al. (2018) finder foruden dette også, at det at komme sig efter arbejde korrelerer negativt med helbredsforringelser på længere sigt. Det tyder på, at det at give slip på arbejdet og komme sig efter dét energiforbrug er vigtigt for at undgå et forringet helbred på længere sigt som følge af den daglige udmattelse, som arbejdslivet fører til.

Selvom ovenstående tyder på, at arbejdsafhængighed og daglig udmattelse er forbundet, så finder Lichtenstein et al. (2019), at individer, der i studiet karakteriseres som arbejdsafhængige, fortsat arbejder både på trods af udmattelse og sygdom. Det kan medføre ganske alvorlige helbredsmæssige konsekvenser fysisk og psykisk (ibid.).

Andreassen (2018) finder desuden, at arbejdsafhængighed korrelerer positivt med negative hændelser på arbejdspladsen som eksempelvis det at blunde på arbejdet, og mens man kører bil og at skade eller næsten skade sig selv, andre eller udstyr på arbejdspladsen. Det tyder på, at arbejdsafhængighed kan have en række negative og endda potentielt farlige konsekvenser for individet.

3.4. Opsummering - arbejdsafhængighed

I forskningslitteraturen om arbejdsafhængighed har en forståelse af dette fænomen som en adfærdsafhængighed på ny vundet indpas, selvom en klart afgrænset definition af begrebet endnu ikke forefindes. Derfor forstås arbejdsafhængighed i flere studier blandt andet ud fra en række kernesymptomer, som denne adfærdsafhængighed har til fælles med andre adfærdsafhængigheder og substansafhængigheder. Ved en arbejdsafhængighed fylder arbejdet det meste af livet, og det på bekostning af familieliv, øvrige sociale liv, fritidsinteresser og det generelle velvære og helbred. Alligevel kan individet ikke løsrive sig fra at arbejde og drives af en ukontrollerbar trang frem for af indre motiver som glæde ved sit arbejde. Der kan være forskellige og samtidige årsager som bestemte dispositioner i personlighedsstrukturen, demografiske forhold og organisatoriske omstændigheder til, at nogle individer bliver arbejdsafhængige, mens andre ikke gør. Det er endnu uklart, hvad der udgør specifikke sårbarheder, og forskningsområdet præges generelt af, at de fleste fund, hvad angår sårbarheder og konsekvenser, er korrelationelle i sin natur. Hvorom alting er, gør det sig gældende, at med prævalenser i skandinaviske studier på 8,3 % (Andreassen et al., 2014) og 6,6 % (Lichtenstein et al., 2019) er arbejdsafhængighed et reelt og relativt udbredt problem, der kræver yderligere forskning og øget forståelse². Den særlige udfordring ved arbejdsafhængighed og behandlingen heraf består dog i, at hvor formålet med behandlingen af de fleste andre afhængigheder er at få den givne aktivitet til at ophøre, så lader det sig lidet gøre med arbejde, der står som en central aktivitet i de fleste arbejdsdygtige menneskers liv.

På den baggrund bliver det nødvendigt at forstå, hvad der kan få mennesker til at investere sig selv i et lønarbejde på en sådan vis, at det kan føre til en form for afhængighed. Dette forsøges belyst i de kommende afsnit.

4. Motivationsformer

I dette afsnit undersøges forskellige motivationsformer for at se nærmere på, om der her kan findes en forklaring på, hvorfor mennesker investerer sig selv i så høj grad i et lønarbejde, at det kan munde ud i en decideret afhængighed.

² Prævalens diskuteres i opgavens afsluttende del.

Motivation som et psykologisk fænomen har en lang historie bag sig særligt indenfor arbejds- og organisationspsykologien (Cerasoli, Nicklin & Ford, 2014). Det er et begreb, der endnu ikke er forstået til ende, og hvor en fyldestgørende definition i sig selv er værdig til en hel afhandling. Derfor defineres motivation i denne forbindelse blot overfladisk for at give en forståelse af, hvordan det anvendes i indeværende speciale. Motivation defineres ofte som enten ydre eller indre motivation. Ydre motivation henviser til en adfærd, hvor motivation bruges til at opnå noget bestemt (Cerasoli et al., 2014). Det er udsigten til et givent endemål, der motiverer adfærden (ibid.). Derimod er der tale om indre motivation, når adfærden i sig selv er det, der driver motivationen (ibid.). I den forbindelse fremhæves ofte glæden ved og interesse for en given opgave. Ved indre motivation er det ikke det instrumentelle udfald, der er motiverende, men opgaven og adfærden i sig selv. Den motivation, der er interessant i følgende afsnit, er den indre drivkraft.

I det følgende præsenteres fire forskellige motivationsformer, hvor jeg vil undersøge nærmere, om den eftersøgte form for motivation er at finde. Det vil jeg gøre med udgangspunkt i Alan Fiskes (1992) teori om relationelle modeller, som fremsætter fire strukturer og dynamikker, der gør sig gældende i relationer og som hver især kan forstås som repræsentant for fire forskellige former for motivation. I den forbindelse ønsker jeg at se nærmere på, hvorvidt nogle af disse motivationsformer kan bidrage med et bud på en forståelse af, hvorfor mennesker investerer så meget af dem selv i arbejdet, at det kan blive en afhængighed.

4.1. Fiskes teori om relationelle modeller

I 1990'erne fremsatte Alan Fiske (1992) en teori om menneskelige sociale interaktioner, der senere skulle blive navngivet *relational models theory* eller teorien om relationelle modeller. I teoriens spæde begyndelse tog Fiske (2004) udgangspunkt i et ønske om at samle og integrere diverse klassiske teorier om menneskelig socialitet. Herudover tog teorien udgangspunkt i, at Fiske på tværs af antropologiske feltstudier og de førnævnte klassiske teorier om menneskelig socialitet finder, at størstedelen af menneskelig social interaktion kan beskrives ud fra blot fire grundlæggende strukturer eller modeller (Fiske, 1992, 2004). Fiskes teori er særligt forankret i socialpsykologi og evolutionspsykologi og tager afsæt i en forståelse af mennesket som en fundamental

social art, hvor relationer og sociale interaktioner er det primære i organiseringen af det sociale liv (Blois & Ryan, 2012; Fiske, 1992; Khatri, Tsang & Begley, 2006).

Fiske (1992, 2004) peger på, at disse fire modeller koordinerer, guider og karakteriserer ligesom de anvendes til at vurdere og evaluere sociale forhold i næsten alle aspekter af alle domæner, hvor sociale forhold finder sted. En social relation kan både være en dyade eller en gruppe af en hvilken som helst størrelse, idet fysisk tilstedeværelse ikke er nødvendigt for at interagere i denne forstand (ibid.).

Desuden fremhæver Fiske (1992, 2004), at strukturerne findes på tværs af alle kulturer og dermed er universelle. Kultur spiller den rolle at være determinerende for, hvilke relationelle modeller, der er mest udbredt og velanset, og hvordan forvaltningen af de fire strukturer ser ud og finder sted i en given kultur (ibid.). Dermed er kultur medierende for hvordan, hvornår og hvor meget de fire strukturer hver især findes indenfor en given kultur (ibid.).

De fire relationelle modeller beskriver, hvordan det er legitimt at agere i en relation, når et aspekt eller et domæne af en social interaktion forstås ud fra én af modellerne (Fiske, 1992). Dermed anvendes modellerne til at skabe meningsfulde handlinger i koordination med andre mennesker (Wellman, 2017). De mest enkle sociale interaktioner koordineres af én enkelt af de fire strukturer, men oftest er sociale interaktioner mere komplekse, og i de tilfælde koordineres interaktionen af kombinationer af strukturerne (Fiske, 2004). Et socialt forhold kan på samme tid guides og forstås ud fra flere af de fire modeller og kan ligeledes forandre sig med hensyn til den eller de modeller, der danner en forståelsesramme for relationen (ibid.).

De fire modeller anvendes bredt i litteraturen til at forklare relationer i forskellige domæner (se fx Blois & Ryan, 2012; Khatri et al., 2006; Mossholder, Richardson & Settoon, 2011).

I de kommende afsnit vil jeg se nærmere på motivation i forbindelse med hver af de fire modeller, der betegnes som *authority ranking*, *equality matching*, *market pricing* og *communal sharing* (Fiske, 1992, 2004).

For en god ordens skyld bør det nævnes, at Fiskes (1992, 2004) teori for socialitet også omfatter en femte type af relation. Dette *null relationship* betegner de sociale interaktioner, hvor parterne eksempelvis befinder sig fysisk i nærheden af hinanden og

dermed er bevidst om hinanden, men ikke interagerer ud fra en fælles koordinerende model, eller hvor parterne ignorerer modellerne, der karakteriserer deres forhold (Fiske, 1992, 2004). På ethvert givet tidspunkt er dette forhold den type relation et specifikt individ befinder sig i med flest andre individer. Denne relationelle struktur behandles ikke yderligere.

4.2. De relationelle modellers motivation

Ifølge Fiske (2004) er de relationelle modeller i sig selv motiverende. En antagelse i omtalte teori er, at de fire strukturer for socialitet er måder at koordinere, forstå og konstruere netop sociale relationer, og at mennesker har et behov for og søger hver enkelt af disse strukturer i deres relationer (ibid.). På den måde er modellerne i sig selv motiverende, fordi mennesket gør brug af dem og behøver dem for at gøre sociale interaktioner gensidige og meningsfulde. Hver relationel model bliver da både et mål, som individet søger at opnå, en social forståelse at vurdere og karakterisere egne og andres relationer ud fra, ligesom det bliver en måde at vurdere og evaluere, hvad der er legitimt i en given social interaktion (Fiske, 1991, p. 385 if. Whitehead, 1933).

Endvidere er en given relationel model fordrende for bestemte typer adfærd i de sociale interaktioner. I dette projekt forstås Fiskes (1992) modeller på den baggrund som skabende distinkte motivationsformer og som kilden til motivation i sociale relationer. Modellerne giver hver især specifikke motiver til de implicerede individer, og motivation skabes af og rettes mod noget forskelligt afhængigt af den relationelle struktur.

De kommende afsnit vil tage udgangspunkt i en beskrivelse af, hvad der karakteriserer sociale interaktioner, som præges af henholdsvis *authority ranking*, *equality matching*, *market pricing* og *communal sharing*. Det vil tegne et billede af de fire universelle former for sociale forhold, hvilket vil danne grundlag for at se nærmere på, hvilke motiver relationerne fordrer, og hvordan motivation kan vise sig i forhold, der kan beskrives ud fra de fire basale strukturer.

4.2.1. Authority ranking

Authority ranking (AR) er en model for relationer, der gør sig gældende, når hele eller dele af en social interaktion konstrueres ud fra ordnede forskelle mellem de involverede parter (Fiske, 2004). En AR model karakteriserer en relation, hvor der er tale om

asymmetri mellem de involverede i den sociale interaktion, og den asymmetri viser sig ved en lineær hierarkisk inddeling, hvor ingen har samme position (Fiske, 1992). De implicerede individer er over- eller underordnede i forhold til hinanden, og folk højere oppe i hierarkiet har adgang til privilegier og status, underordnede individer ikke har adgang til (ibid.). Underordnede har derimod ofte ret til beskyttelse fra selvsamme overordnede (Fiske, 1992). Teorien lægger desuden op til, at den samme person kan indtage forskelligt rangerende roller i forskellige kontekster (Fiske, 2004).

I denne model er statusforskelle og ulighed naturligt (Khatri et al., 2006). Rangeringen af relationens medlemmer finder sted på baggrund af attributter, der fungerer som statusmarkører, og det værdisættes af medlemmerne, hvor nogle attributter berettiger til status, mens andre ikke gør (Wellman, 2017). Fiske (1992) sammenligner relationerne i *authority ranking* med forholdet mellem datapunkter på en ordinalskala, fordi parterne i relationen i en sammenligning vil rangere over eller under i forhold til hinanden, men afstanden mellem dem kan ikke kvantificeres og gøre op i en værdi. Det er ikke muligt at sige, hvor meget over eller under hinanden to parter befinder sig (ibid.). Ifølge Rai og Fiske (2011) er den hierarkiske inddeling nødvendig i visse sammenhænge og konstrueres frivilligt, mens den i andre tilfælde er tvungen og udnyttende. Højerestående gruppemedlemmer tildeles på grund af deres status en autoritet, der berettiger til en dominerende rolle og til at kontrollere eller lede visse aspekter af laverestående medlemmers aktivitet (Fiske, 1992; Wellman, 2017). Samtidig forventes det, at overordnede i en vis udstrækning tager vare på de underordnede og disses velfærd ved at yde beskyttelse (ibid.). Gruppemedlemmer, som rangerer lavere i hierarkiet, indtager ifølge Wellman (2017) og Rai og Fiske (2011) en rolle, hvor bestræbelser på at udføre de tildelte opgaver eller direktiver og på at behage overordnede gruppemedlemmer er drivkraften i den konkrete kontekst.

4.2.2. Equality matching

Når aspekter af en interaktion konstrueres med opmærksomhed rettet mod at skabe og bevare lige balance, er *equality matching* (EM) den relationelle model, som den sociale interaktion koordineres ud fra (Fiske, 1992, 2004). I en EM relation er det muligt at sammenligne en forskel ligesom i en AR relation, men anderledes er det, at forskellen er kvantificerbar, hvilket gør det muligt at beregne og vurdere ubalancen (ibid.). Fiske (1992) sammenligner EM med intervalniveau, hvor forskellene mellem to datapunkter

i en rangering modsat ordinalniveau udgøres af enheder, der har den samme definerede værdi, og som kan trækkes fra eller lægges til. Det bliver altså muligt ud fra addition og subtraktion at udregne, hvor stort omfanget af forskellen er, og da beror individets bestræbelser på at udligne ubalancen. Det drejer sig ikke blot om, hvorvidt individet er over eller under et andet individ i en rangering, men hvor meget. For sociale interaktioner, hvor EM anvendes som relationel model, gælder en ”noget-for-noget” og ”et-øje-for-et-øje” tankegang (Fiske, 1992, 2004). Hvis en person gør en anden person en tjeneste eller udfører et stykke arbejde, forpligtes denne anden til at returnere en tilsvarende tjeneste eller stykke arbejde. Retfærdighed og balance er nøgleord, og i en relation, der koordineres ud fra EM, har alle gruppemedlemmerne ret til det samme (Fiske, 1992, 2004).

Hvad der udgør en enhed, der udveksles, eller hvordan en gave eller en tjenestes værdi sammenlignes med en anden gave og en anden tjenestes værdi, afslører strukturen i sig selv ikke noget om, ligesom tidsintervallet for den forventede udligning heller ikke afsløres af strukturen (Fiske, 1992, 2004). Det koordineres i relationen og påvirkes formentligt af kulturelt gældende bestemmelser for (ibid.). Rai og Fiske (2011) påpeger, at EM gør individet mere opmærksomt på at få mindst den samme mængde frem for at fokusere på den totale mængde, der opnås. Det bliver dermed vigtigere at få det samme som andre i relationen frem for muligheden for at få mere totalt. Denne relation karakteriseres altså af lighedsudveksling. Det handler om at udligne forholdet mellem parterne og dermed være i balance indbyrdes.

4.2.3. Market pricing

Market pricing (MP) anvendes i sociale relationer, hvor proportionalitet og rater er centrale omdrejningspunkter (Fiske, 1992, 2004). Interaktionen foregår med henvisning til en ratio af en vedtaget metrik, der som et populært eksempel kan være penge, og den metrik tillader sammenligningen af flere faktorer som mængde, kvalitet og kvantitet (ibid.). I denne type relation defineres individets sociale værdi ud fra ratioen af metrikken (ibid.). Tages penge og arbejde som eksempel, så er det centrale proportionaliteten mellem arbejdskraft og dennes økonomiske værdi, som er funderet i en lønsats, der skal fungere som pejlemærke for arbejdets kvalitet og mængde (Fiske, 1992; Heyman & Ariely, 2004). Fiske (1992) sammenligner MP med rationiveau, fordi noget har en værdi, der er mere eller mindre værd end noget andet, og fordi der

her findes et absolut nulpunkt. Det, der betyder noget, er, hvordan individet står i forhold til andre.

Cost-benefit analyser, hvor individet vurderer omkostninger i forhold til fordele eller indtjening og dermed vurderer egen vinding i forhold til tab, er essentielt i sociale interaktioner, der koordineres med MP som relationel struktur (Fiske, 2004; Khatri et al., 2006; Mossholder et al., 2011; Rai & Fiske, 2011; Wellman, 2017). Produkter, service og handlinger værdisættes, og individet bidrager med de ressourcer, hvor kompensationen retfærdiggør bidraget (Blois & Ryan, 2012; Wellman, 2017). I denne udveksling er motivationen for det distinkte individ at maksimere egen vinding og værdi ved at blive kompenseret i et maksimalt muligt omfang (Mossholder et al., 2011; Wellman, 2017). Kompensation er den eneste form for gengældelse, der forventes i en udveksling koordineret af MP (Blois & Ryan, 2012; Rai & Fiske, 2011). Det er en effektiv udveksling, som dog også præges af en høj risiko for at blive snydt (ibid.). Ifølge Rai og Fiske (2011) er det ikke implicit i denne relationelle model at forsøget på at opnå maksimalt udbytte for individet betyder, at andre parter i sociale interaktioner, der koordineres af MP, udnyttes for at opnå et sådant mål. De fremhæver i stedet, at når proportionalitet er interaktionens fokus, så vil individet arbejde hårdere for at leve op til en betaling, som de i første omgang opfattede som en overbetaling (Adams, 1963 if. Rai & Fiske, 2011, p. 64).

4.2.4. Motivation i authority ranking, equality matching og market pricing

De tre relationelle modeller, der er præsenteret indtil videre, peger på hver sine motiver for handling.

Motivation i *authority ranking* bliver på sin vis todelt afhængig af, hvilken rangering individet i en social relation har i en bestemt kontekst. De, der kan betegnes som overordnede, bliver, i kraft af de statusmarkører deres position vurderes ud fra, tildelt eller tiltvinger sig en autoritet og en berettigelse til at kontrollere, lede og retningsvise for personer under dem i hierarkiet (Fiske, 1992, 2004). Modsat drives hierarkisk laverestående gruppemedlemmer af ønsket om og behovet for at gøre det, der bliver sagt (ibid.). I disse relationer, hvor AR kan anvendes til at forstå interaktionen, handler de, der rangerer lavere i hierarkiet, som det foreskrives af de, der rangerer højere i hierarkiet. Det centrale i den forbindelse er, at i en sådan relation gør parterne ikke mere eller mindre end det, de bliver bedt om at gøre. Der er tale om en magtrelation, hvor

underordnede underlægger sig overordnede magtbeføjelser til en vis grad, og på den måde bliver dikteret, hvad der skal ydes til gengæld for at opnå eksempelvis beskyttelse og fortsat være en del af hierarkiet (Khatri et al., 2006). Hvis den underordnede part ikke tror på, at den hierarkisk overordnede part er retfærdig, og autoriteten ikke tror på, at den underordnede part holder sig til kun at benytte sig af den autoritet, som parten er blevet tildelt, så får relationen ende. Det kan ifølge Blois og Ryan (2012) skyldes, at relationer karakteriseret ved AR forpligter parterne i lav grad, fordi det kun er på grund af den ene parts autoritet og dermed højere hierarkisk rangering, at underordnede parter responderer på de krav, der stilles. Der kan stilles spørgsmålstejn ved, om dette overhovedet kan beskrives som en motivationsform.

Equality matching fordrer i stedet adfærd, der søger at opnå retfærdighed og en lige balance i en social interaktion, hvor gruppemedlemmerne er distinkte, men lige meget værd (Khatri et al., 2006; Wellman, 2017). Modsat MP bliver selvcentreret adfærd ikke betragtet som normen eller som acceptabelt i relationer, der guides af EM strukturer (Blois & Ryan, 2012). Lighedsudveksling er essensen, og ydelser modtages ud fra en forventning om og en gensidig forpligtelse til at gengælde det modtagne i samme omfang på godt og ondt. Mossholder et al. (2011) beskriver motivationen i EM som en social forpligtelse og fremhæver i tråd med ovenstående ækvivalens og balance som centrale motiver for individet, der anvender denne relationelle model. I relationer, der kan forstås med EM som struktur, drejer det sig ikke om at modtage hjælp, men om udvekslinger og transaktioner, som fører til, at det samme, der gives, kommer retur med tiden (Blois & Ryan, 2012). Med EM som relationsmodel handler det om lighedsudveksling og om at udligne regnskabet, og det danner grundlaget for motivationen i disse relationer. Naturligvis er én part i relationen nødt til eksempelvis at yde en indsats som den første. Det gør mennesker gerne (Khatri et al., 2006), men det er ud fra en forventning om gengældelse, og finder gengældelse ikke sted, så bringes indsatsen til standsning. Det ender derfor ikke med, at en person fortsat giver til en anden person i relationen uden at få noget igen, da relationen ikke kan opretholdes under sådanne vilkår.

Ydermere er motiverne for handling i relationer, hvor *market pricing* karakteriserer forholdet, proportionalitet og en vurdering af, hvad der er en retfærdig compensation for en given ydelse samtidig med, at individets selvinteresse holdes for øje (Khatri et

al., 2006; Mossholder et al., 2011; Rai & Fiske, 2011). Det vil blandt andet sige, at individet selv er motiveret for at yde så lidt som muligt uden, at det bliver uretfærdigt lidt, for en given kompensation, ligesom individet også er motiveret for at kompensere så lidt, som det lader sig gøre for at opnå den ønskede indsats (Khatri et al., 2006). Motivationen er at maksimere værdiskabelse for individet, og det fordrer ikke samarbejdende tendenser eller en høj forpligtelse til relationen, men i stedet opportunistisk og konkurrerende ageren (Blois & Ryan, 2012; Mossholder et al., 2011). Adfærd og handlinger i sociale interaktioner, hvor MP gør sig gældende, motiveres af kompensation og stræben efter at opnå noget af værdi (Fiske, 1992, 2004). Individets indsats vil i relationer karakteriseret ved denne model afhænge af kompensationen herfor og vil finde sted på baggrund af en vurdering af en indsats i forhold til en given belønning, og dermed hvorvidt belønningen er indsatsen værd (Heyman & Ariely, 2004). Derfor vil individets indsats i en given situation være betinget af kompensationen for indsatsen og vil reguleres af denne (ibid.). Jo mere man får, jo mere giver man (Khatri et al., 2006).

Fælles for AR, EM og MP som strukturer i menneskelige sociale relationer er, at de kan forstås som motivationsformer, som fører til en reguleret indsats. Alle tre er rationelle motiver, der indebærer en automatisk grænse for, hvad der ydes i relationen. Hvis en person ikke yder mere, end det er nødvendigt og end der gives besked på, skaber det en naturlig grænse for indsatsen og for individets personlige involvering i indsatsen. Udføres et stykke arbejde med forventningen om, at denne indsats gengældes i samme omfang, og det ikke finder sted, vil det forhindre en yderligere indsats, og relationen vil ophøre som følge af dette snyd. Monetære belønninger vil regulere den indsats en given person yder, og det skaber ligeledes en automatisk grænse for indsatsen, hvor en stigende modydelse vil være forventelig ved en opregulering af arbejdsindsats.

Det er på den baggrund ikke sandsynligt, at disse tre motivationsformer kan forstås som et bud på, hvorfor folk involverer sig så meget i arbejdet, at det kan føre til udviklingen af en afhængighed, da motivationen for en arbejdsindsats i alle tre tilfælde vil være begrænset af forventninger om modydelser og vurderinger af, hvilke modydelser i hvilket omfang, der gør indsatsen dét værd. Disse modeller kan ikke redegøre for, hvorfor mennesker yder i en grad, der er ud over det, som forventes, beordres, og endda sommetider ud over det, de betales for. De beskrevne motiver kan forklare en

arbejdsindsats til en vis grad, men der må søges svar i andre motiver for et bud på, hvorfor mennesker yder så meget mere, end det er nødvendigt, og end indsatsen gengældes og kompenseres for.

4.2.5. Communal sharing

Communal sharing er en model, der beskriver en type af relationer, hvor alle parter i relationen er lige, samarbejde er i fokus, og hvor adgang til en ellers afgrænset gruppe giver adgang til en pulje af fælles ressourcer, hvor der ikke holdes regnskab med, om den enkelte får mere end der gives, eller om én får mere end en anden (Fiske, 1992, 2004; Rai & Fiske, 2011). Det enkelte gruppemedlem giver, hvad det kan og tager, hvad det har brug for, og alle andre gør det samme (ibid.). I denne form for relation er alle medlemmerne lige og behandles så vidt muligt ens, og samarbejde, fællesskab og kollektivet er det essentielle (Fiske, 1992). I et CS forhold er det enkelte gruppemedlem som individ ikke i centrum, men i stedet gruppen som helhed, og individets personlige identitet, ses der bort fra til fordel for en slags fælles identitet, hvor alle gruppemedlemmerne er mere eller mindre ens og fokuserer på det, der er fælles for gruppen (ibid.). Gruppemedlemmerne ønsker at tilhøre gruppen og identificerer sig i høj grad med denne, hvilket øger konformitet og ensartethed (Fiske, 1992; Khatri et al., 2006). Fiske (1992) beskriver, at der i denne form for gruppetilhørsforhold er et markant skel mellem ”dem”, som ikke er en del af CS relationen, og ”os”, som er en del af CS relationen. CS kan ifølge Fiske (1992) sammenlignes med en nominal og kategorisk skala for måling, fordi man i en sådan relation enten er udenfor eller en del af den afgrænsede gruppe af mennesker, som relationen gør sig gældende for. Tilhørsforholdet til gruppen kan da forstås som binært, fordi man enten er inde, og hvis det ikke er tilfældet, så er man ude (Khatri et al., 2006). Når man er en del af relationen, er der frit slag med hensyn til at gøre brug af gruppens fælles ressourcer, men man er samtidig forpligtet til at give alt, hvad man kan til den fælles ressourcebank (Fiske, 1992; 2004). Dette uden at forvente og vurdere, hvad det er muligt for det enkelte gruppemedlem at opnå. Det individuelle gruppemedlem giver og bidrager til gruppen uden forventning om, hvad man får igen og uden en vurdering af, om det er profitabelt fortsat at give (Khatri et al., 2006; Rai & Fiske, 2011).

4.2.6. Motivation i communal sharing

Motivationen for individer i en CS relation kan beskrives som en social motivation. Motivationen forstås som værende ønsket om at høre til (Khatri et al., 2006). Det enkelte individ ønsker et tilhørsforhold til gruppen og at være inde i varmen hos gruppen, hvilket fører til en sammensmeltning og en deling af identitet med de øvrige medlemmer (ibid., Fiske, 1992; 2004). Herudover er vedligeholdelse af gruppetilhørsforholdet også motiverende.

Forudsætningen for dette tilhørsforhold er foruden identifikation med gruppen også det uselviske og frivillige bidrag af egne ressourcer uden forventning om gengældelse, uden tvang eller som følge af direktiver og uden kalkulationer af, hvad individet personligt kan opnå i forhold til sit bidrag. En CS relation er en investering for individet. Det enkelte gruppemedlem investerer sine ressourcer i en gruppe, hvor medlemmerne er relativt lige, og kan til gengæld benytte sig af og trække på andres ressourcer i en situation, hvor det måtte blive nødvendigt. Denne form for relation kan på baggrund af ovenstående antages at aktivere motiver, der bevirker, at individet ikke tænker over sit eget udbytte i situationen, men i stedet fokuserer på bidraget til gruppen i jagten på at vedligeholde tilhørsforholdet. Det er muligt at forestille sig, at bidraget af individets ressourcer kan fortsætte ukritisk længe og i omfattende grad, jo mere individet identificerer sig med denne gruppe.

Denne form for motivation kan være grænseløs. Gengældelse for ressourceinvesteringen eller kompensation på anden vis er ikke en forudsætning for, at det enkelte gruppemedlem investerer sine ressourcer i relationen. Investeringen finder frivilligt sted uden påbud fra hierarkisk overordnede individer, og den standses ikke ved manglende gengældelse eller kompensation og reguleres ikke afhængigt af forholdet mellem investering og belønning.

Et studie af Heyman og Ariely (2004) har empirisk undersøgt flere af de ovennævnte antagelser og vil derfor være omdrejningspunktet for det kommende afsnit.

4.3. Social motivation

Med udgangspunkt i den præsenterede teori af Fiske (1992, 2004) og de fire relationelle modeller undersøger Heyman og Ariely (2004) forholdet mellem compensation og indsats.

Heyman og Ariely (2004) inddeler de fire relationelle strukturer i to markeder, der antages at være bestemmende for forholdet mellem individets indsats på den ene side og belønningen eller compensationen for indsatsen på den anden side. Modellerne over relationer inddeles i henholdsvis et monetært og et socialt marked. Det afgørende for, hvilket marked, der er tale om, er karakteren af varen og servicen, som individet udbyder og ligeledes compensationstypen, da disse faktorer hidbringer rammer og normer, som relationen udspiller sig i (ibid.). Heyman og Ariely (2004) peger på, at alle forhold, hvor penge er compensation for arbejdsindsats, betragtes som tilhørende det monetære marked, mens de øvrige relationer forstås som tilhørende det sociale marked. Således er *market pricing* et monetært marked, mens *communal sharing*, *authority ranking* og *equality matching* er en del af det sociale marked (ibid.).

I studiet undersøger Heyman og Ariely (2004) forholdet mellem compensation, som kan være monetær eller symbolsk, niveauet af belønning, der kan være ingenting, lavt eller mellem, og den indsats, der ydes af deltageren (ibid.). De forventer at finde resultater, som afspejler, at forholdet mellem indsats og compensation er forskelligt i de to markeder. I det monetære marked forventes indsatsen at afhænge af gensidighed (ibid.). Det vil sige, at når der ingen belønning er for indsatsen, vil den være lavest, mens indsatsen ved en lav belønning vil være lidt højere og højere endnu ved en mellemstor belønning (ibid.). Det forventes altså, at det monetære marked er påvirkeligt overfor compensationen og omfanget heraf, og at indsatsen vil øges med en stigende betaling. Anderledes forventes det at være i det sociale marked. Heyman og Ariely (2004) forventer, at indsatsen i relationer, der er en del af det sociale marked, i stedet vil være upåvirkelig af compensationen, og at deltagerne uagtet belønning vil yde, hvad de kan. Disse hypoteser støttes af studiets resultater, idet Heyman og Ariely (2004) finder, at deltagernes indsats i det sociale marked ikke forandres afhængigt af, om de på forhånd stilles en symbolsk belønning i form af personlige gaver eller chokolade i udsigt eller ej, og hvad omfanget af den belønning er, mens deltagernes indsats i det monetære marked afhænger af den pengebaserede compensationen. De finder

sågar, at deltagernes indsats i det monetære marked, når betalingen er lav, er mindre end kontrolgruppens indsats på trods af, at kontrolgruppen ingen belønning fik (ibid.). Andre studier finder ligeledes, at økonomisk kompensation påvirker individets engagement i prosocial og hjælpsom adfærd og endda reducerer denne adfærd, hvis den økonomiske kompensation ikke vurderes at være tilstrækkelig (Ariely, Bracha & Meier, 2009; Gasiórowska, Zaleskiewicz & Wygrab, 2011; Gneezy & Rustichini, 2000; Guéguen & Jacob, 2013).

Resultaterne tyder altså på, at individets indsats i et monetært marked reguleres og er påvirkelig af monetære belønninger og disses omfang, mens individets indsats i en opgave, der er i en kontekst af et socialt marked, ikke påvirkes af symbolske belønninger som gaver eller slik eller af, om der overhovedet er en belønning på spil (Heyman & Ariely, 2004). Betaling kan ud fra resultaterne endda medvirke til, at individets indsats er lavere, end når monetær kompensation for indsatsen slet ikke nævnes (ibid.).

De omtalte fund stemmer langt hen ad vejen overens med de teoretiske implikationer for individets indsats afhængig af, hvilken motivationsform, der guider individets handlinger og ageren. I et tidligere afsnit fremhævede jeg, at *market pricing* som en relationel struktur vil føre til, at individets motivation afhænger af forholdet mellem indsats og egen vinding. Det støtter resultaterne (Heyman & Ariely, 2004). Tidligere fremhævede jeg ligeledes, at *communal sharing* modsat bør føre til, at individet i denne relation yder en indsats i det omfang, det er muligt, uden at regulere indsatsen ud fra, hvad individet får igen. I studiet af Heyman og Ariely (2004) finder de, at den enkelte deltagers indsats i det sociale marked, som CS er en del af, ikke påvirkes af, om der overhovedet gives en belønning til gengæld for indsatsen.

Heyman og Ariely (2004) kategoriserer også *authority ranking* og *equality matching* som tilhørende det sociale marked, fordi udvekslingen i de relationelle strukturer ligesom i CS ikke er økonomisk. Den konkrete inddeling kan dog være en oversimplificering af de to former for markeder, da der som tidligere redegjort for er markante forskelle i CS, AR og EM som relationelle strukturer og i de motiver, de hver især indebærer, ligesom der på baggrund af Fiskes (1992, 2004) teori ser ud til at være betydningsfulde forskelle i den indsats i relationen, de hver især fører til. Som tidligere nævnt kan det på baggrund af teorien om relationelle modeller udledes, at mens AR og EM er relationelle strukturer, hvor den ydede indsats afhænger af, hvad individet i

relationen bliver bedt om at gøre eller af den anden parts gengældelse af ydelsen, så er CS en struktur, hvor individet giver alt, hvad der er muligt uden forventning om egen vinding.

Heyman og Ariely (2004) finder desuden evidens for, at introduktion af en monetær kompensation i et tilfælde, hvor omstændighederne ellers tyder på et socialt marked, tipper markedet over til at være styret af normer for monetære markeder. Det kan tyde på, at motiverne i det monetære marked er stærkere og træder mere frem end de sociale motiver for at yde en indsats, og det vil påvirke, hvor stor en umage individet gør sig. Det er muligt at forestille sig, at der kan være nuancer i dette resultat i andre sammenhænge. Heyman og Ariely (2004) er i deres studie nået frem til disse resultater på baggrund af eksperimenter, hvor individet ikke har noget særligt på spil. I det moderne liv er arbejdet ganske centralt for individet. Vi identificerer os med vores arbejde, og vi søger mening i arbejdet (Baldursson, 2009; Brieger et al., 2019). Det drejer sig ikke kun om at være beskæftiget for at kunne tjene penge, men om at have et tilhørsforhold og et ståsted at tage udgangspunkt i med hensyn til identitetsforvaltning (ibid.). Når arbejdet er essentielt for individets liv i en sådan grad, som det er tilfældet, og når arbejdet betyder så meget mere for individet end blot at være indtægtskilde, er det muligt at forestille sig, at det sociale marked i højere grad er fremtræden i forbindelse med arbejdet end det monetære marked, når det afgørende ved arbejdet for individet ikke er aflønningen, men i stedet andre forhold.

Desuden kompenseres alt lønarbejde i sagens natur med løn af økonomisk karakter i en udveksling for individets indsats, og meget lønarbejde tilbyder en mere eller mindre fast løn, der er uafhængig af arbejdstagerens konkrete indsats. Implikationerne af resultaterne i Heyman og Arielys (2004) studie, hvor det monetære marked ser ud til at diktere motivationen ved tilstedeværelse af begge markeder, ville uden for laboratoriet betyde, at man på en arbejdsplads ville kunne forvente at se en konstant arbejdsindsats fra arbejdstageren, fordi individets indsats vil afhænge af den økonomiske kompensation. Det er dog ikke tilfældet, som det indledende afsnit om arbejdsafhængighed peger på. Det indikerer for det første, at en udveksling mellem arbejdstager og arbejdet, som bygger på proportionalitet og vurderingen af, hvad en given indsats er værd, og hvilken indsats en given belønning bør udløse, ikke er en motivationsform eller en relation, som kan forklare arbejdsafhængighed og fremkomsten heraf. Individets indsats ville

da være reguleret af lønnen og ville derfor vurderes at være en rimelig modydelse for en given kompensation, hvilket ville sætte en naturlig stopper for at yde ud over det, som kompensationen indbyder til.

Dernæst indikerer det, at et mønster af overdrevet arbejdsindsats, så blot burde være at finde hos de, der får tilsvarende høje lønninger. Forskningen i arbejdsafhængighed understøtter dog ikke denne beskrevne implikation, da arbejdsafhængighed eksempelvis findes i faggrupper som sygeplejersker (Andreassen et al., 2016; Andreassen et al., 2017). Herudover peger et studie på, at arbejdsafhængighed ser ud til at findes på tværs af uddannelsesniveau og stillingsbetegnelse (Andreassen et al., 2014), mens andre dog finder, at uddannelsesniveau korrelerer positivt med arbejdsafhængighed (Andreassen et al., 2016; Torp et al., 2018).

Samlet set betyder det, at en forklaring på arbejdsafhængighed med udgangspunkt i motivation, kan findes i en relation karakteriseret ved *communal sharing*, der fordrer social motivation. Hvis individet i det moderne arbejdsliv indgår i en kontekst, som aktiverer de sociale motiver, kan det føre til en ubegrænset, ureguleret og ugengældt indsats, fordi den sociale motivation kan bevirke, at individet yder en grænseløs indsats uden øje for kompensation eller gengældelse og uden, at individet er blevet direkte bedt om at yde en indsats i den kaliber. Social motivation forstås på denne baggrund som en del af et muligt bud på, hvad der kan forklare, hvorfor individet investerer i sit arbejde i en sådan grad, at det kan føre til arbejdsafhængighed. Det er dog ikke hele forklaringen på arbejdsafhængighedens ætiologi, men dette vender jeg tilbage til senere.

Ovenstående gør det interessant at se nærmere på, hvad social motivation egentligt er, og hvor det kommer fra.

5. Altruisme

For at undersøge nærmere, hvad social motivation er, og hvor det kommer fra, rettes opmærksomheden mod evolutionsteori. Evolutionsteori kan i denne forbindelse anvendes til at se på udviklingen af mennesket som socialt motiveret og til se på, hvilket formål social motivation har tjent. Jeg vil se på altruismes funktion som et bud på, hvorfor mennesket er socialt motiveret. Forud herfor er det værd at definere altruisme.

Altruisme har som begreb i den evolutionære litteratur været svært at nå til enighed om. Uenigheden drejer sig blandt andet om, hvordan altruisme har udviklet sig i det nuværende menneske, hvornår der er tale om altruisme, og om altruisme overhovedet findes i en pur udgave. Ud fra Christopher Boehms fremstilling af begrebet forstås altruisme som selvopofrende, uselvisk, generøs adfærd, hvor individet på bekostning af sig selv engagerer sig i en adfærd, som gavner andre (Boehm et al., 1993; Boehm, 1997, 1999, 2008, 2014). Altruisme forstås som adfærd med umiddelbart større fordele for modtageren af handlingen end omkostninger for det altruistiske individ, og det er en nødvendig forudsætning for, at et samarbejde i en kompleks social gruppe kan finde sted (ibid.). Altruistisk adfærd bliver da en investering i det sociale fællesskab og en adfærd, der gør, at individet giver af sine ressourcer til fællesskabet på bekostning af sig selv.

5.1. Altruismens paradoks

Centralt for evolutionsteori er naturlig selektion som en drivkraft for udviklingen og spredningen af visse træk i organismer frem for andre. Således også altruisme. Naturlig selektion fremmer visse gener frem for andre, som individer, der har haft størst succes med overlevelse og reproduktion, har båret (McGuire & Troisi, 1998). De individer vil få flest afkom og øge deres inklusive fitness, mens individer, som har klaret sig dårligere med hensyn til overlevelse og reproduktion, vil have en lavere inklusive fitness og få færre afkom. Individets inklusive fitness dækker over individets succes med at videregive egne gener direkte ved reproduktion, men også indirekte ved at bistå slægtninge med fx at passe deres afkom (Gilbert, 2006).

Naturlig selektion bør på den baggrund direkte støtte udviklingen af altruisme som en medfødt selvopofrende disposition i to tilfælde. For det første, hvis den selvopofrende adfærd er til gavn for relativt nære slægtninge (Hamilton, 1964). Spørgsmålet i den forbindelse er, om det da kan betegnes som egentligt altruisme, fordi det indirekte stadig er positivt for individets inklusive fitness at agere uselvisk overfor nære slægtninge, der ligeledes bærer nogle af individets gener (Hamilton, 1964). Derfor kan den ellers øjensynlige altruistiske ageren forstås som selvisk adfærd for egen vindings skyld og dermed ikke som adfærd på bekostning af individet selv (Boehm, 1999; Trivers, 1971). Desuden ses altruistisk adfærd rettet mod bekendte eller fremmede også.

Ifølge Trivers (1971) kan naturlig selektion selekttere for gener i den forbindelse, hvis adfærden indtræffer i en relation, hvor den altruistiske gerning kan gengældes og forventes gengældt over tid efter princippet om, at ”hvis du klør min ryg, så klør jeg din” (Trivers, 1971). Det er et nødvendigt vilkår i menneskeligt samarbejde, som foregår mellem to ubeslægtede parter (Gilbert, 2006; McAndrew, 2002). Det øger ligeledes individets chancer for at få spredt sine gener (Gilbert, 2006). Ud fra denne forståelse af altruisme, er altruisme yderst sårbar over for de, der snyder og ikke gengælder (ibid.).

I begge beskrevne tilfælde ender den ellers altruistiske adfærd altså med at gavne individets inklusive fitness eller som minimum med ikke at have negative konsekvenser for den. Ud fra naturlige selektionsprocesser bør det også forholde sig sådan, da gener for træk, der skader individets inklusive fitness mere, end de gavner, ikke forbliver i genpuljen (Gilbert, 2006). Hvis gener, som fører til egentligt altruistisk adfærd, skal selekteres for, må der derfor være fordele i det for individet for, at de træk ikke skal forsvinde ud af genpuljen. Det er dog et paradoks i evolutionsteorien, at menneskets tilsyneladende generøse, selvopofrende adfærd selekteres for på baggrund af selviske fordele for individets inklusive fitness.

Dog sker det ikke sjældent ifølge Boehm (1999), at der i menneskelig adfærd kan observeres generøse, selvopofrende og frivillige handlinger rettet mod bekendte, fremmede eller andre udenfor individets familie, som dårligt lader sig gengælde (Boehm, 1999). Ifølge Boehm (1999, 2008, 2014) kan det forklares ud fra naturlig selektion på gruppeniveau frem for individniveau.

5.2. Gruppeselektion som drivkraft bag altruisme

Boehm (1999, 2008) argumenterer for, at naturlig selektion kan støtte altruisme rettet mod ubeslægtede andre i situationer, hvor der ikke er tale om lighedsudveksling eller tvang. Ifølge Boehm (1999) bør et altruistisk gen defineres som værende et gen, som støttes og fremmes af naturlige selektionsprocesser, der finder sted grupper imellem, og som ikke støttes eller fremmes af de naturlige selektionsprocesser, der finder sted indenfor en gruppe. Med afsæt i den definition skal altruistiske træk forklares ud fra gruppeselektion frem for naturlig selektion på individniveau, hvor sidstnævnte finder

sted i en direkte konkurrence mellem individer eller individuelle samlinger af gener i den samme gruppe (McAndrew, 2002). Grupper forstås i den forbindelse som adaptive enheder eller transportmidler for gener på samme måde som et individ, og grupper konkurrerer hinanden imellem for at få størst succes med overlevelse og reproduktion (ibid.). Ifølge McAndrew (2002) finder adaptationer på gruppeniveau kun sted for de træk, der kan give en gruppe fordele i forhold til en anden konkurrerende gruppe med hensyn til inklusive fitness. Boehm (1999, 2008) og McAndrew (2002) peger begge på, at altruistiske gener kan være et sådant træk.

Hamilton (1964) og Trivers (1971) fremstiller ifølge Boehm (1999) menneskets natur som selvisk og nepotistisk. I den sammenhæng fremhæver Boehm (1999), at det empiriske problem for den selviske og nepotistiske fremstilling af menneskets natur består i, at det ofte som nævnt observeres, at mennesker retter generøse og reproduktivt omkostningstunge handlinger mod andre gruppemedlemmer uden for individets familiære bånd uden forventning om gengældelse, uden at være tvunget og uden, at den bevidste intention bag handlingen er at forbedre eget ry eller at opnå belønninger og anerkendelse. Denne prosociale adfærd ses universelt i menneskelige grupper, som har moralske forskrifter for individets ageren i gruppen (Boehm, 1999). Ifølge Boehm falder det desuden mennesket generelt nemt ind at tilpasse sig andre gruppers prosociale adfærdsforskrifter (ibid.).

Universaliteten i de moralske koders prosocialitet, menneskets evne til at tilpasse sig prosocial adfærd og den udbredte mulighed for at observere den beskrevne altruistiske adfærd i mennesker stiller spørgsmålstejn ved, hvorfor og hvordan den altruistiske komponent af menneskelig adfærd har udviklet sig i en art, der ellers kan forstås som udelukkende selvisk og nepotistisk i sin natur. Svaret skal blandt andet findes i den politiske og sociale struktur i nomadiske jæger-samlersamfund fra den sene stenalder.

5.2.1. Det egalitære syndrom

Ifølge Boehm (1999, 2008, 2014) oplevede de nomadiske jæger-samlersamfund fra den sene stenalder, hvad han betegner som en politisk revolution, der førte til samfund vogtet af det egalitære syndrom. Denne foranderlige politiske struktur skabte grobund for altruistiske geners etablering og vedligeholdelse, fordi det mindskede den fænotypiske variation i grupperne, men øgede den fænotypiske variation grupper imellem og

samtidig installerede moralistisk årvågenhed i grupperne (Boehm, 1997). Det egalitære syndrom viste sig i gruppens politiske og sociale struktur på følgende måde:

”Labeling the alpha role as deviant, these egalitarians regularly reverse the flow of power in their groups by ganging up on individuals who seem too interested in, or bent upon, self-aggrandizement. (...) As moralistic groups, they decided (in effect) to set aside the opportunity for individual domination, so that all the main political actors in a band could remain at parity.” (Boehm, 1999, p. 221).

Det vil sige, at gruppen i fællesskab bestræbte sig på systematisk at manipulere eller organisere det politiske og sociale system ved at rotte sig sammen mod de, der afveg for meget fra fællesskabets normer ved enten at være for dominerende eller ved at være for selviske eksempelvis med hensyn til at udnytte fællesskabet. Det forsøgt på den baggrund at oprette og opretholde en vis form for ligestilling i gruppen, der har givet gode betingelser for altruistiske gener (Boehm, 1997, 1999).

Ifølge Boehm (1999) kan det egalitære syndrom have påvirket den fænotypiske variation i grupperne, fordi der i forbindelse med det egalitære syndrom er opstået social moralistisk kontrol internt i gruppen (ibid.). Den sociale kontrol viste sig ved sanktioner af både positiv og negativ karakter, som førte til en reduktion i de reproduktive fordele for dominerende og selvhævdende personer, mens det førte til reproduktive fordele for altruistiske personer (ibid.). Ifølge Boehm (1997, 1999) fandtes generelt i disse jæger-samlersamfund et lavere niveau af mandlig konkurrence, svagere ledelse og et mindre synligt og udtalt hierarki i forhold til tidligere tiders hierarkiske politiske struktur. I stedet var der et fælles egalitært værdisæt med kollektiv fokus på konsensus i forhold til at træffe beslutninger (ibid.). Det kan have ført til en reduceret fænotypisk variation i gruppen, hvor dominans i et vist omfang har været uønsket og dermed intentionelt er blevet holdt i skak af egalitære, socialt samarbejdende kræfter og kontrol (Boehm, 1999). Grupperne blev dermed mere ensartet i deres udtryk.

De nomadiske jæger-samlersamfunds søgen efter konsensus i forbindelse med beslutninger skyldtes ifølge Boehm (1999) gruppemedlemmernes kapacitet til at forstå de fordele, der har været ved at blive sammen som gruppe frem for at bryde op og gå hver for sig som familie. Det har eksempelvis givet større beskyttelse mod andre grupper

og mod rovdyr, og det har muliggjort etableringen af et sikkerhedsnet³ på gruppeniveau, som i tider, hvor det har været forsvarligt, har sikret flere ressourcer til de individuelle familier, end tilfældet havde været, hvis de blot selv stod for at jage (ibid.). Der har i samfundet som helhed været mere eller mindre konsensus om, hvordan man jager, deler bytte, hvad man tolererer som gruppe, og hvad man ikke gør, og hvad gruppens næste strategiske træk skulle være med hensyn til at migrere og bevæge sig videre. Denne uniformitet og enstemmighed om, hvordan gruppen skal eksistere, og hvordan den skal agere som enhed, har ifølge Boehm (1997, 1999) ført til yderligere reduceret fænotypisk variation i gruppen, mens det har ført til øget fænotypisk variation *mellem* grupper. Hvor den overordnede eksistensstrategi for familierne i en gruppe har været udpræget ensartet, så har gruppens konsensusføgen i beslutninger ført til større forskelle i de overordnede eksistensstrategier jæger-samlersamfund imellem (ibid.). Ifølge Boehm (1997, 1999) har jæger-samlersamfund i hinandens fysiske nærhed eller som har levet under samme økologiske betingelser håndteret det ellers fælles miljø på forskellig vis og haft divergerende strategier for at eksistere i et sådant miljø på trods af at have stået overfor de samme udfordringer. De forskellige strategier har ført til varierende reproduktiv succes for grupperne, hvilket har været medvirkende til differentierende gruppestørrelser og dermed forskelle i spredning af gener (ibid.). På denne vis kan det egalitære syndrom have ført til reduceret variation i gruppen og øget variation mellem grupperne. Det kan have støttet den naturlige selektion af altruistiske gener via gruppeselektion, mens naturlig selektion på individniveau har selekteret for gener, hvis fænotypiske udtryk har vist sig ved selvopofrende generøsitet rettet mod familiemedlemmer og andre, der vurderedes at ville gengælde den altruistiske handling. Ifølge Boehm (1999) kan det på tværs af tusinder af generationer have haft en betydelig indvirkning på menneskers genpulje.

Ovenstående kan forstås som et bud på, hvordan altruisme fortsat kan være en del af menneskets genpulje. I følgende afsnit ser jeg nærmere på, om gruppemedlemmerne alligevel har opnået fordele som følge af den selvopofrende disposition, som altruisme defineres som.

³ Boehm (1999) peger på, at universelt i de omtalte jæger-samlersamfund foregik en deling af bytte, så længe der ikke var mangel på vildt. Denne deling var reguleret af gruppens moralske normer og sikrede alle kød (ibid.). Det fungerede som et forsikringssystem eller et sikkerhedsnet, at alle delte deres fangst med hinanden i en vis grad, så varierende held eller evner i forhold til jagt ikke fik fatale konsekvenser. Det reducerede variationen i kødindtag på tværs af gruppen.

6. Altruisme som omdømme

Ifølge Boehm (2014) har sociale selektionsprocesser som en del af naturlig selektion på gruppeniveau haft indflydelse på udviklingen af menneskets altruistiske adfærd. Social selektion defineres som en ”genetic selection that is accomplished by the social, as opposed to the natural environment” (Boehm, 2014, p. 168). Det betyder, at den genetiske selektering for træk i mennesket ikke sker som følge af eksterne omstændigheder som miljøet, men i stedet som følge af sociale omstændigheder som en gruppes moralske værdisæt, der kan føre til selektering for visse ønskede træk på fænotypisk niveau. Det kan over tid påvirke genpuljen. Social selektion kan derfor have fundet sted i moralske jæger-samlersamfund ved anvendelsen af drivkræfter som straf og motivation i vedligeholdelsen af det egalitære syndrom.⁴ Til syvende og sidst er det individets inklusive fitness, der påvirkes af gruppens straf af fx selvisk og nassende adfærd, men også af belønningen af altruistisk adfærd (Boehm, 2008). Dette udfoldes i de kommende afsnit.

6.1. Belønning for et altruistisk omdømme

En del af mobile fouragerende gruppers sociale kontrol manifesterede sig ifølge Boehm (2008) i form af positive sanktioner. Disse former for sanktioner er ikke en straf, men kan i stedet forstås som belønnende tiltag eller adfærd rettet mod individet med et godt, altruistisk omdømme.

Et motiv for menneskets altruistiske adfærd kan findes i en forståelse af, at et omdømme som altruist gavner den reproduktive succes (Boehm, 2008, 2014). Det kan det, fordi mennesket som en yderst social og ligeledes moralsk art træffer valg om, hvem man vil associeres med og omgås i partnerskaber (ibid.). Et altruistisk omdømme gavtede ifølge Boehm (2014) individets inklusive fitness i jæger-samlersamfund fra den sene stenalder, hvis politiske og sociale forhold var præget af det egalitære syndrom, fordi altruister blev foretrukket som partnere til ægteskab, fouragering og andre former for samarbejde. De personer, som i forvejen selv var altruister, foretrak ligeledes altruister som samarbejdspartnere og ægtefæller, og derfor ville altruister finde

⁴ Fehr og Rockenbach (2004) finder i den forbindelse, at belønningssystemer i hjernen aktiveres som følge af gensidigt samarbejde, men også som følge af afstraffelse af de, der ikke gensidigt bidrager i samarbejdet. Det tyder på, at mennesket har udviklet mekanismer, som belønner altruistisk adfærd psykologisk og dermed holder disse handlinger i hævd.

sammen med andre altruister (ibid.). Det gav dem reproduktive og overlevelsesmæssige fordele blandt andet i form af beskyttelse og sikkerhedsnet med hensyn til køddeling, som bevirkede, at de klarede sig bedre end andre, der ikke havde et tilsvarende udpræget anlæg for altruistiske og generøse handlinger (ibid.).

Den slags valg kan ifølge Boehm (2008) føre til social selektion, idet et bestemt adfærdsmønster favoriseres som særligt ønskværdigt i en gruppe. Altruistiske træk, hvor den altruistiske adfærd rettes mod mennesker uden for familien, og hvor en direkte gengældelse ikke forventes, blev formentlig favoriseret i jæger-samlersamfundene og blev dermed selekteret for på trods af de omkostninger, det kan have for individet at være generøs over for andre gruppemedlemmer, da disse blev opvejet af de omtalte reproduktive fordele (Boehm, 2008). Altruistisk adfærd blev altså formentlig bifaldt af gruppen og gav adgang til ægteskaber, samarbejde om jagt og andre reproduktivt lukrative forhold for individet. Altruistisk adfærd førte til, at gruppen synes godt om én (Boehm, 2008).

Der kan på den baggrund argumenteres for, at sociale selektionsprocesser har fundet sted, når jæger-samlergrupper som en enhed har etableret et moralsk værdisæt, hvor samarbejde, nogenlunde ligestilling og generøsitet har været centralt for vedligeholdelsen af det ønskede samfund. Det moralske værdisæt har ført til en favorisering af altruistisk adfærd, der dermed er blevet selekteret for ved, at individer med et positivt omdømme som altruist har fået bestemte reproduktive fordele. Altruister er blevet valgt som partnere i ægteskab og til samarbejde generelt. Samtidig har afstraffelsen af blandt andet nassere og bedragerer ligeledes bidraget til vedligeholdelsen af altruisme i menneskets genpulje (Boehm, 1999, 2008, 2014). Det uddybes i følgende afsnit.

6.2. Straf for et negativt omdømme

Som beskrevet havde individets omdømme som altruist formentlig stor betydning for den reproduktive succes i egalitære jæger-samlersamfund i den sene stenalder, men ikke alle individer gebærdede sig lige uselvsk dengang som i dag. Nogle var aggressive, selviske, bedrageriske og brød med gruppens moralske værdisæt, som ellers gjorde vedligeholdelsen af et egalitært samfund muligt ved at holde dominerende personer nede, fremme samarbejde, og lade gruppen operere som en fælles beslutningsenhed (Boehm, 1999, 2008, 2014). For at kontrollere disse individer, der afveg fra

gruppens moralske værdisæt, lod gruppen afvigerne vide, at deres adfærd ikke var acceptabel (ibid.). I de tilfælde fungerede gruppen som en kollektivt afstraffende enhed (Boehm, 2008). De negative sanktioner afhang af den uønskede adfærds karakter, men kunne antage form af dødsstraf eller udstødelse fra gruppen, der oftest var en indirekte dødsstraf (Boehm, 2008, 2014; Wesselmann, Nairne & Williams, 2012; Wesselmann, Williams & Wirth, 2014). Begge former for negative sanktioner påvirkede i høj grad individets inklusive fitness, og samtidig vil det ifølge Boehm (2014) have påvirket gruppens genpulje på langt sigt.

De afstraffende sanktioner kan forstås som en type af social selektion (Boehm, 2014), fordi individer med uacceptabel adfærd og dermed deres gener fravælges til artens videre udvikling på baggrund af sociale forhold i højere grad end forhold som det miljø, gruppen befandt sig i. Det kan på mere eller mindre indirekte vis have været med til at fremme og favorisere altruistiske træk ved mennesker (Boehm, 2014).

Boehm (2014) peger på, at den afstraffende type social selektion foruden at have givet de, hvis adfærd var selvisk, nassende, dominerende og i strid med gruppens værdisæt, reproduktive ulemper som følge af denne adfærd, har understøttet udviklingen af en samvittighed i mennesket. Den samvittighed, som Boehm (2014) beskriver, er en evolutionær samvittighed, som ved effektiv funktion bidrager til individets reproduktive succes. Samvittighed defineres i den forbindelse som beskrivende for "the operation of personal self-assessment and self-control in the face of predictable social reactions that punish deviance." (Boehm, 2014, p. 169). Samvittighed er i den forstand en udviklet psykologisk mekanisme, som ud fra selvovervågning, selvkontrol og internalisering af gruppens regler kan bidrage til, at individet holder sin uønskede og uacceptable adfærd på måtten og overholder gruppens normer, medmindre bruddet på disse vil gavne individets inklusive fitness i højere grad, end konsekvenserne ved at bryde reglerne vil skade (ibid.). Den selvregulering gør det muligt for individet at forblive en del af gruppen frem for at risikere at blive udstødt og ekskluderet, og det giver adgang til gruppens ressourcer som deling af mad, beskyttelse mod fx rovdyr, osv. (Heatherton, 2011).

Samvittighed bliver da en mekanisme, hvis formål er at øge individets reproduktive succes i så høj grad som muligt (Heatherton, 2011). Menneskers evne til at internalisere gruppens regler (Gintis, 2003), vurdere sin egen adfærd ud fra disse regler og kapaciteten til at føle skam er ifølge Boehm (2008, 2014) det, der gør det muligt at

lave sociale udregninger af fordele og ulemper ved en adfærd og ud fra det regulere sin fremtoning.

Succesfuld regulering af afvigende adfærd har ført til reproduktive fordele for individet, som har undgået gruppens negative sanktioner, og selvreguleringen har på fænotypisk niveau fremmet altruistisk adfærd (Boehm, 2008). Det har bevirket, at individet, der har været i besiddelse af en effektiv samvittighedsmekanisme som beskrevet ovenfor, har kunnet holde sig på god fod med gruppen og ikke har anskaffet sig et dårligt omdømme (Boehm, 2014).

Indtil videre er det muligt at beskrive altruisme som en adfærd, hvor individet investerer sine ressourcer til fordel for fællesskabet. Altruistisk adfærd kan tjene individet et positivt omdømme, der giver adgang til flere fordele i fællesskabet. I mennesket må der på den baggrund findes emotioner, som tilskynder individet til at engagere sig i den altruistiske adfærd. Det undersøges nærmere i følgende afsnit.

7. Altruismens emotioner

Dette afsnit fokuserer på de emotioner, der driver menneskets altruistiske adfærd. Emotionerne forstås som værende en del af de motiver, der er ansvarlige for de generøse, prosociale handlinger rettet mod ikke-beslægtede andre⁵. Afsnittet beskæftiger

⁵ Foruden emotioner spiller særligt oxytocin og vasopression i hjernen også en rolle i forbindelse med at fremme prosocial adfærd (Donaldson & Young, 2008; Fang, Treadway & Hofmann, 2017; Heinrichs, Dawans & Domes, 2009).

Oxytocin går under populære betegnelser som ”kærlighedshormonet” og ”tilknytningshormonet”. Oxytocin forbindes blandt andet med tilskyndelse til prosocial adfærd eksempelvis ved at øge tillid til andre mennesker (Kosfeld, Heinrichs, Zak, Fischbacher & Fehr, 2005; Theodoridou, Rowe, Penton-Voak & Rogers, 2009), ved at øge generøsitet (Barraza & Zak, 2009), ved at forbedre *theory of mind* (Domes, Heinrichs, Michel, Berger & Herpertz, 2007; MacDonald et al., 2013) (dog finder Leppanen, Ng, Tchanturia og Treasure (2017), at oxytocin ikke har en signifikant effekt på evnen til *theory of mind*) og ved at forbedre emotionsgenkendelse (Guastella et al., 2010; Leppanen et al., 2017).

Vasopressin er ligesom oxytocin et neuropeptid, som fremmer prosocial adfærd, blandt andet via regulering af tilknytning og aggression således, at individet interagerer med gruppen på hensigtsmæssig vis (Caldwell, Lee, Macbeth & Young, 2008; Zink & Meyer-Lindenberg, 2012), men også ved at stimulere

sig dermed med de emotioner, som fører til altruistiske handlinger, der som tidligere nævnt kan bidrage til et positivt omdømme. I den forbindelse defineres emotioner til brug i afsnittet som ”discrete, time-limited, affective responses to significant environmental changes” (McCullough, Kimeldorf & Cohen, 2008, p. 281). De affektive responser påvirker ved aktivering individets tanker, fysiologi og adfærd, så det bliver muligt at reagere på en given situation (ibid.). Ekman (1992) finder, at der med følelser hører et distinkt ansigtsudtryk og en distinkt fysiologisk aktivering med.

Emotioner motiverer til handling som fx altruistiske handlinger rettet mod fremmede mennesker i en situation, hvor der ikke er tale om lighedsudveksling eller tvang (Haidt, 2003). Ifølge Haidt (2003) motiverer emotioner til bestemte handlingstendenser, hvor sandsynligheden øges for udførelsen af visse handlinger med bestemte formål. Disse handlingstendenser kan i varierende grad være prosociale og dermed understøtte et socialt fællesskab (ibid.). Ud fra denne forståelse er det interessant at se nærmere på, hvilke emotioner, der fordrer altruisme og motiverer mennesket til at agere altruistisk overfor fremmede andre, hvor lighedsudveksling af altruistiske handlinger ikke forventes.

I de kommende afsnit fremhæves empati, taknemmelighed, *elevation* og skyld som emotioner, der medvirker til at drive altruistisk adfærd.

7.1. Empati

Empati beskriver ifølge Haidt (2003) det at kunne sætte sig i en anden persons sted og være i stand til at føle, hvad en anden person føler. Haidt (2003) argumenterer for, at empati på baggrund af ovennævnte definition mere er en evne eller en kapacitet, end det er en emotion, og at medfølelse derfor bør være den egentlige emotion, der beskriver det, at en person bliver bevæget af en anden persons lidelse og føler for og med denne person. I dette afsnit anvendes empati som den gældende betegnelse, fordi den anvendte litteratur benytter sig af samme.

adfærd forbundet med monogami som eksempelvis pleje af afkom og præference for ens mage (Donaldson & Young, 2008).

Ifølge Haidt (2003) udløses empati af opfattelsen af, at en anden person lider eller er fortvivlet. Det er muligt at have denne form for medfølelse for slægtninge såvel som for vidt fremmede mennesker (ibid.). Empati giver lyst til at hjælpe og trøste den lidende person og generelt lindre dennes fortvivlelse eller nød (Batson et al., 1981; Haidt, 2003). I et studie finder Batson et al. (1981) evidens for, at de betingelser i studiets eksperimenter, der inducerede en høj empatisk respons i forsøgspartagerne overfor en lidende person, førte til en høj rate af hjælpsom adfærd, selv når det var nemt for forsøgspartageren at forlade situationen og på den måde mindske sin egen personlige fortvivlelse uden at hjælpe den lidende. Anderledes forholdt det sig i den eksperimentelle betingelse, som inducerede en lavere empatisk respons i forsøgspartagerne. Her førte den lavere empathiske respons kun til en høj hjælpe-rate, når det var svært for forsøgspartagerne at forlade situationen uden at hjælpe (ibid.). Disse og flere fund tyder på, at empati fører til hjælpsom adfærd selv på bekostning af individets ve og vel i en situation, hvor den lidende er en fremmed person (Eisenberg & Miller, 1987; Farrelly & Bennett, 2018; FeldmanHall, Dalgleish, Evans & Mobbs, 2015). Handlingstendenser, som motiveres af empati, ser dermed ud til at kunne føre til hjælpsomme handlinger, der på bekostning af individet giver et ikke-beslægtet gruppe-medlem fordele uden, at denne prosociale adfærd skal gengældes.

7.2. Taknemmelighed

Taknemmelighed er ligeledes en emotion, der fordrer altruistisk og prosocial adfærd (Ma, Tunney & Ferguson, 2017). Taknemmelighed giver en følelse af varme og venlighed, og McCullough, Kimeldorf og Cohen (2008) peger på, at det ofte vil følge i en situation, hvor individet opfatter at have fået en omkostningstung fordel af en anden person, der har handlet hjælpsomt forsætligt og af egen fri vilje. Denne emotion findes at føre til prosocial adfærd både overfor den, der har udløst taknemmeligheden, men også over for andre fremmede mennesker og er således vigtig for dannelsen og vedligeholdelsen af fællesskab (Bartlett & DeSteno, 2006; Haidt, 2003; McCullough et al., 2008).

McCullough m.fl. (2008) finder, at taknemmelighed rummer tre psykologiske træk, der alle bidrager til yderligere prosocial adfærd. Taknemmelighed gør for det første individet i stand til at aflæse og afkode den modtagne fordel med hensyn til omkostninger for giveren, værdien for individet selv, handlingens overlæg og de to parter

relation (ibid.). Desuden forstærker taknemmelighed prosocial adfærd, fordi det at modtage tak øger sandsynligheden for, at den generøse giver udfører lignende sociale handlinger en anden gang (ibid.). Slutteligt finder de, at taknemmelighed foruden at være en motivation for prosocial adfærd over for velgøreren, som taknemmeligheden er møntet på, også er en motivation over for en fremmed person uden, at der er tale om forudgående hjælpsom interaktion mellem parterne (ibid.). Bartlett og DeSteno (2006) finder i den forbindelse, at manipulation af forsøgsdeltagernes taknemmelighedsfølelse blev forbundet med sandsynligheden for, at de ville hjælpe en fremmed person. Deltagere, som følte sig taknemmelige, hjalp med større sandsynlighed en fremmed end de deltagere, der ikke følte sig taknemmelige (ibid.). Disse resultater tyder på, at taknemmelighed kan føre til prosocial, hjælpsom adfærd overfor selv fremmede mennesker frem for kun overfor den, der i første omgang gav individet grund til taknemmelighed. Det danner grundlag for samarbejde, men også for udbredelsen af altruistiske handlinger i et fællesskab, hvor taknemmelighed kan fungere som en spredningsmekanisme for generøse handlinger rettet mod andre mennesker selv på bekostning af individet.

7.3. Elevation

Elevation er ifølge Haidt (2000, 2003) en positiv emotion, der giver en varm, opløftende følelse og skaber beundring, glæde og kærlighed særligt til den person, der har udløst emotionen. Denne emotion følger af oplevelser, hvor et andet menneske udviser en særlig grad af medfølelse, uselvisk hjælpsomhed, godhed eller venlighed (ibid.). Det er en følelse, som kan opstå i kølvandet på oplevelsen af at se et andet menneske udføre en udpræget god gerning og handle selvopofrende (ibid.).

Haidt (2003) finder, at *elevation* kan bevirke, at personen, der føler dette, ønsker at følge det eksempel, som det opfattes, at en anden person har sat med sin gode gerning og uselviske ageren. Det skaber et ønske om selv at være en bedre, venligere, mere hjælpsom og selvopofrende person (ibid.). Haidt (2000) mener, at det at overvære en sådan god gerning gør, at individet opfatter tilstedeværelsen af en altruist og selv ønsker at følge eksemplet, hvilket medvirker til, at altruistiske handlinger spredes som ringe i vandet. Overværelsen af en altruist "smitter" ud fra denne forståelse andre, fordi det at have vidnet så uselvisk en handling giver lyst til selv at være mere på samme måde overfor andre mennesker (ibid.). Det kan have stor betydning for altruistiske

handlinger og udbredelsen af disse overfor familiemedlemmer, men måske især overfor ubeslægtede andre.

7.4. Skyld

Følelser af skyld optræder i særligt høj grad i situationer, hvor individet ikke blot har forbrudt sig imod moralske regulativer i fællesskabet (Baumeister, Stillwell og Heatherton, 1994 if. Haidt, 2003, p. 861; Rai & Fiske, 2011), men har været årsag til fortvivelse eller tab hos eller skade på en fra fællesskabet. Skyld er særligt udtalt, når den skade eller fortvivelse, som individet har medført et andet gruppemedlem, kan have negativ indflydelse på hele fællesskabet eller kan påvirke relationen til personen, når der er tale om et familiemedlem eller en anden tæt relation (Haidt, 2003). Skyld finder også sted, når individet påfører fremmede mennesker tab, fortvivelse eller skade (Haidt, 2003). På den baggrund kan skyld forstås som en emotion, der markerer en overtrådt grænse på fællesskabets vegne, og som gør det muligt for individet at udvise de rette signaler om anger og ønske om tilgivelse for sine handlinger for ikke at blive udvist af fællesskabet (Haidt, 2003). Skyld betegnes af Haidt (2003) som en selvbevidst emotion, der gør det muligt at finde ud af at tilpasse og ændre sin adfærd til gruppens regler for at passe ind.

Når følelsen af skyld optræder, rettes individets handlingstendenser mod at råde bod på sine overtrædelser ved eksempelvis at hjælpe offeret, hvad end det er et familiemedlem, en bekendt eller en fremmed person (Haidt, 2003). Det forstås i denne forbindelse, som om skyld kan føre til hjælpsomme, selvopofrende altruistiske handlinger i forsøget på at gøre skaden god igen, og at den slags handlinger ligeledes kan være rettet mod andre gruppemedlemmer foruden familie, gensidighedsprægede forhold og tvangsforhold.

8. Opsummering - social motivation og altruisme

Altruisme engagerer mennesker i en adfærd, hvor de giver og investerer ressourcer i det sociale fællesskab, hvilket fremmer samarbejde og vedligeholder det altruistiske individs tilhørsforhold til den givne gruppe. Naturlige selektionsprocesser på gruppe-niveau og sociale selektionsprocesser ser i kraft af det egalitære syndrom ud til at danne en mulig forklaring på, hvordan altruisme er blevet en del af menneskets genpulje. Mindre fænotypisk variation internt i et givent samfund blandt andet som følge

af social kontrol og øget variation jæger-samlersamfund imellem har præget selektionen for altruisme ved at fremme altruisme på fænotypisk niveau. Det formodes at have præget genpuljen over tid.

Hvorfor udvikle en kapacitet og villighed til at give til det sociale fællesskab på en umiddelbart selvopofrende måde? Hvad får mennesket ud af at være altruistisk? Det korte svar er omdømme. Et omdømme som altruist fører til reproduktive fordele, fordi andre ønsker at samarbejde med altruister i forbindelse med blandt andet ægteskab og fouragering. Et dårligt ry på baggrund af selvisk, bedragende, nassende og udnyttende adfærd kan modsat føre til eksklusion fra gruppen eller andre negative foranstaltninger.

Emotioner fører til en øget sandsynlighed for, at individet engagerer sig i en given handling. Empati, taknemmelighed, *elevation* og skyld øger hver især sandsynligheden for altruistisk adfærd og medvirker samtidig til, at altruistiske handlingstendenser spredes til andre mennesker. Disse emotioner bevirker i denne konkrete forbindelse for det første, at individet engagerer sig i prosocial adfærd, og for det andet signalerer de til individet selv, men også andre, at der skal investeres i fællesskabet.

Altruisme kan på denne baggrund forstås som en socialt udviklet egenskab, der gør, at man investerer sine ressourcer i fællesskabet. Gennem *communal sharing* og social motivation er det muligt at forestilles sig, at altruisme medfører, at man frivilligt yder mere, end man får retur i form af gengældelse eller belønninger som økonomisk kompensation. Altruisme er altså en egenskab ved mennesket, som gør, at man investerer i det sociale fællesskab, og i en relation, der kan karakteriseres som den relationelle model CS, hvor social motivation er den altovervejende motivationsform, kan det føre til, at man yder, bidrager med og hjælper, hvad man kan uden forventning om at få noget igen og uden, at indsatsen bremses af en automatisk grænse som kompensation, ordre eller gengældelse. Man vil bare gerne være en del af fællesskabet.

Dette kan antages at være en forudsætning for arbejdsafhængighed, men arbejdsafhængighed kan ikke alene forklares ud fra social motivation og altruisme. Hvis motivation alene var forklaringen på arbejdsafhængighed, burde grænsen for den ellers grænseløse indsats nås, når individet ikke længere var motiveret for indsatsen. Det kan man forestille sig ville være tilfældet, når det begynder at gøre ondt på individet at yde i et sådant omfang. Det kan være i form af relationelle eller helbredsmæssige konsekvenser, men også, når det blot ikke er sjovt længere at yde den enorme indsats.

Arbejdsafhængighed er karakteristisk, fordi de fysiske og psykiske impulser, der lader individet vide, at det er tid at stoppe adfærden, ignoreres. I stedet fortsætter individet sin adfærd ufortrødent. Derfor er det nødvendigt at se nærmere på, om der findes en kapacitet, der får os til at fastholde en adfærd, selvom det måtte gøre ondt, og som vi kan trække veksler på, når motivationen ikke rækker længere. Det vil jeg se nærmere på i følgende afsnit.

9. Selvkontrol og viljestyrke

Afsnittet tager sit udgangspunkt i Roy Baumeister og kollegers teori om selvkontrol og viljestyrke, der i høj grad har præget forståelsen af viljestyrke fra 1990'erne og frem til i dag. I afsnittet ønsker jeg at præsentere den omtalte teori og dennes centrale begreber og løbende se nærmere på forskningen på området. Først defineres selvkontrol som begreb som forstået ud fra Baumeister og kollegers arbejde.

9.1. Definition og betydning af selvkontrol

Selvkontrol og selvregulering forstås af Baumeister og kolleger som to begreber, der beskriver samme fænomen (Baumeister, 2002a; Muraven, Baumeister & Tice, 1999). Begge begreber henviser til "the self's capacity to alter its own states and responses (...) self-control overrides one incipient pattern of response and replaces it with another." (Baumeister, 2002a, p. 670). Baumeister, Vohs og Tice (2007) påpeger i den forbindelse, at en anden måde at forstå de to begreber på i forhold til hinanden kan være ved at forstå selvkontrol som en bevidst anstrengelse, der er en del af selvreguleringsbegrebet, mens selvreguleringsbegrebet herudover også rummer homeostatiske processer i kroppen som eksempelvis temperaturregulering eller regulering af pH-værdi (McEwen & Wingfield, 2010). Disse begreber benyttes i den anvendte litteratur begge til at beskrive denne kapacitet og vil således også anvendes i denne afhandling som to kaldenavne for den samme kapacitet.

Ifølge Baumeister og kolleger er selvkontrol det at initiere, overskrive, ændre, underkende eller bremse adfærd, tanker, følelser, behov, impulser og lyster og ændre disse (Baumeister et al., 2007; Gailliot & Baumeister, 2007; Heatherton, 2011; Muraven & Baumeister, 2000; Muraven & Slessareva, 2003). Selvkontrol kan vise sig ved initiering af eksempelvis en handling, som når man tager på arbejde i stedet for at blive

hjemme under den varme dyne, men selvkontrol kan også vise sig ved at forhindre, bremse eller stoppe en handling, som når man rækker ud efter et stykke pizza, mens man er på diæt, men i stedet vælger at tage en gulerod (Baumeister, 2014).

Selvkontrol gør det muligt ikke blot at handle automatisk, vanemæssigt og ubevidst og er dermed gavnligt til fx at bryde selvdestruktiv adfærd som rygning og andre afhængigheder, dårlige kostvaner og upassende vredesudbrud (Baumeister, Muraven & Tice, 2000; Gailliot & Baumeister, 2007; Muraven & Slessareva, 2003).

Selvom den effektive og ubevidste automatik i forhold til selvets gøren og laden er en nødvendighed (Bargh & Morsella, 2009; Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998), så er selvkontrol en afgørende kapacitet for mennesket at besidde, fordi selvkontrol gør individet i stand til at opnå langsigtede mål frem for at forfalde til umiddelbare, kortsigtede fornøjelser og være i sine impulsers nåde (Baumeister et al., 1998; Baumeister & Vohs, 2007; Muraven & Baumeister, 2000; Muraven, Shmueli & Burkley, 2006). Uden selvkontrol ville mennesket ikke være i stand til at holde ved og handle målrettet i livets mange henseender, men ville lade sig styre af, hvad der var sjovt og lystigt og forlade sine mål, når jagten på dem blev besværlig eller ubehagelig.

Selvkontrol er attråværdigt og nødvendigt, og kapaciteten til at udøve selvkontrol forbindes med en række personlige, sociale og samfundsmæssige fordele, mens manglende evne til selvkontrol forbindes med problemer. Tangney, Baumeister og Boone (2004) finder blandt andet en sammenhæng mellem en højere grad af selvkontrol og bedre karakterer, færre problemer med impuls kontrol, bedre psykologisk tilpasning, højere selvværd og bedre interpersonelle forhold. Derudover finder Baumeister, Heatherton og Tice (1994), at manglende eller yderst forringet evne til selvkontrol forbindes med samfundsmæssige og personlige udfordringer som psykopatologi i form af eksempelvis depression og spiseforstyrrelser. Herudover ses en forbindelse mellem fejlslået eller manglende selvkontrol og flere problemer som eksempelvis kriminalitet, misbrug og afhængighed af alkohol, stoffer, cigaretter og spil og desuden oversprings-handlinger og økonomiske problemer (Baumeister et al., 1994; Baumeister, 2002b; Baumeister, 2003; Muraven, Tice & Baumeister, 1998).

Kapaciteten for selvkontrol har som tidligere nævnt givet mulighed for at opnå langsigtede mål i stedet for at følge umiddelbar lyst, interesse og motivation, og det har

været nødvendigt at udvikle evnen til selvkontrol netop for at kunne holde ud og fortsætte uden at være motiveret af indre motiver (Baumeister et al., 1998; Baumeister & Vohs, 2007; Muraven & Baumeister, 2000; Muraven et al., 2006).

I jæger-samlersamfund har gruppetilhørsforhold været altafgørende for overlevelse og reproduktion, og selvkontrol var særligt nødvendigt i den forbindelse. Selvkontrol muliggjorde overholdelse af generelle sociale spilleregler og normer, og gjorde det muligt for individet at overholde egne forventninger til sig selv (Gailliot & Baumeister, 2007; Heatherton, 2011; Muraven & Baumeister, 2000; Muraven & Slessareva, 2003). Selvkontrol var og er essentielt for opretholdelsen af tilhørsforholdet til en gruppe og mindskede risikoen for, at individet ekskluderes eller endda dræbes som følge af uacceptabel social adfærd (Boehm, 1999, 2008, 2014; Heatherton, 2011). Med effektiv selvregulering kunne individet regulere sine egoistiske og selvviske responser og i stedet vedligeholde samarbejdende tendenser i gruppen og indgå i fællesskabet i overensstemmelse med den vedtagne sociale praksis (ibid.).

Mennesket er yderst socialt og har et basalt behov for at høre til og være en del af en gruppe, og det er ikke muligt, hvis individet udelukkende agerer ud fra egne lyster og ønsker (Boehm, 1999, 2008, 2014; Heatherton, 2011). Det vil føre til udstødelse fra gruppen. Derfor er selvregulering essentielt for individet, fordi det muliggør opnåelse af social accept og gruppetilhørsforhold, hvilket øger sandsynligheden for reproduktion og overlevelse (Boehm, 1999, 2008, 2014; Gailliot & Baumeister, 2007; Heatherton, 2011).

Ifølge Baumeister (2002a) afhænger succesfuld selvkontrol af tre forhold. Det første forhold betegnes som *standards* (Baumeister & Vohs, 2007; Baumeister et al., 1994; Baumeister, 2002a, Tice & Bratslavsky, 2009; Vohs et al., 2008). Det forhold dækker over mål, idealer, normer og retningslinjer generelt, som skitserer den ønskede respons fra individet (ibid.). Når standarder eller mål er i konflikt med hinanden eller ikke er klare og tydelige, så fjernes grundlaget for at udøve selvkontrol (ibid.). Det andet forhold benævnes *overvågning* og handler om, at selvkontrol vanskeliggøres, hvis individet ikke holder styr på sin adfærd og mister overblikket (ibid.). *Individets kapacitet til forandring* beror på antagelser om, at selvkontrol og viljestyrke afhænger af en begrænset ressource, som ved anvendelse forbruges, hvorefter selvkontrol umiddelbart efterfølgende vil være mindre succesfuldt og mindre effektivt (ibid.).

Det forhold markerer en hjørnesteen i omtalte teori og bliver udfoldet herunder.

9.2. Styrkemodellen for selvkontrol

Baumeister og kolleger benytter sig af *willpower* eller viljestyrke som en metafor og lader deres model tage afsæt i en analogi mellem viljestyrke og muskelstyrke (Muraven & Baumeister, 2000). Det kræver i en vis forstand styrke at ændre, overskrive, forhindre eller underkende sin naturlige respons eller impuls til fordel for en anden respons. En præmis i styrkemodellens er, at selvkontrol ligesom en muskel afhænger af en begrænset ressource, hvilket betyder, at der er en bestemt mængde heraf (Baumeister et al., 1998; Baumeister et al., 1994; Muraven et al., 1998; Muraven & Baumeister, 2000). Omfanget af ressourcen varierer individer imellem, men fælles er, at ved udøvelse af selvkontrol vil ressourcen drænes, og der vil være mindre tilgængeligt af den til efterfølgende forsøg på at benytte sig af selvkontrol, som derfor vil blive mindre succesfuld, fordi effektiviteten af selvkontrol afhænger af ressourcens tilgængelighed (ibid.). I det findes også en formodning om, at ressourcen hurtigere lader sig dræne end gendanne, men dog gendannes den (ibid.).⁶

I begrebsdannelsen af denne effekt, som betegnes *ego-depletion* eller ego-udtømmning, søger Baumeister og kolleger tilbage til Freud, som ifølge Baumeister et al. (1998) ligeledes antog, at individets *ego* brugte energi fra en begrænset ressource til at inkorporere og integrere inputs fra individets *id* (den rendyrkede lyst) og *superego* (samvittighed og moral) (Skårderud, 2014). Ego-udtømmning dækker som begreb over den midlertidige reduktion i kapaciteten til selvkontrol, der opstår som følge af umiddelbart forudgående udøvelse af selvkontrol. Ego-udtømmning er dermed den tilstand, der indtræffer, når selvkontrol forringes som følge af, at ressourcen, som selvkontrol afhænger af, drænes midlertidigt (Baumeister et al., 1994; Baumeister et al., 1998; Baumeister et al., 2000; Baumeister, 2002b; Baumeister, 2003; Baumeister & Vohs, 2007; Muraven et al., 1998; Vohs & Heatherton, 2000). Så som en muskel bliver træt med tiden ved anvendelse, så drænes ressourcen, som selvkontrol afhænger af, midlertidigt ved anvendelse, og det vil føre til, at selvkontrol forringes i en periode. Teorien forudsiger, at det vil betyde flere fejlslåede forsøg på at anvende denne kapacitet (Baumeister et al., 1994).

⁶ Baumeister et al. (2000) evidens, der støtter dette, idet de blandt andet finder, at mennesker er bedre til at udøve selvkontrol først på dagen, når trætheden endnu ikke har meldt sig og energien er intakt, end om aftenen, men at søvn og hvile ser ud til at genoprette evnen til selvregulering. Det tyder på, at ressourcen kan genoplades efter brug eksempelvis ved at hvile og sove.

Et yderligere bidrag til analogien mellem muskelstyrke og viljestyrke kan findes i, at selvkontrol kan forbedres ved gentagen anvendelse, ligesom muskelstyrke kan øges ved gentagen belastning (Hagger, Wood, Stiff & Chatzisarantis, 2010; Muraven et al., 1999). Træning af viljestyrke gør individets selvkontrolressource mindre sårbar over for at blive drænet ved anvendelse (ibid.).

Styrkemodellen antager desuden, at alle former for selvkontrol benytter sig af den samme ressource (Baumeister et al., 1994; Baumeister et al., 1998; Hagger et al., 2010; Vohs & Heatherton, 2000). Det har de implikationer, at selvkontrol i ét domæne på grund af ego-udtømning bør påvirke efterfølgende handlinger af selvkontrol på tværs af andre domæner, der kræver selvkontrol (ibid.).

Evidensen for modellen og de fremhævede antagelser bag modellen undersøges nærmere i det kommende afsnit.

9.2.1. Evidens for styrkemodellen for selvkontrol

Empiriske test af styrkemodellen for selvkontrol operationaliseres ofte ud fra et *dual-task* paradigme, der også kan kaldes et *sequential task* paradigme (Carter, Kofler & McCullough, 2015; Hagger et al., 2010). Den eksperimentelle opbygning er således, at forsøgsparticipanterne skal medvirke i to på hinanden følgende opgaver. Deltagerne i den eksperimentelle gruppe bliver tildelt to opgaver, der kræver selvkontrol, mens kontrolgruppen først skal udføre en opgave, som ikke har at gøre med anvendelse af selvkontrol og dernæst en opgave, hvor selvkontrol anvendes (Hagger et al., 2010). Ud fra styrkemodellens antagelser er forudsigelserne i forbindelse med de empiriske tests, at deltagerne i den eksperimentelle gruppe vil være dårligere i stand til at udøve selvkontrol sammenlignet med deltagerne i kontrolgruppen i eksperimentets anden opgave, fordi den eksperimentelle gruppe i den første opgave har trukket veksler på selvkontrolressourcen og dermed er i en tilstand af ego-udtømning (ibid.).

Baumeister et al. (1994) finder støtte for ego-udtømmningseffekten i en række eksperimenter. Heriblandt finder de resultater, der støtter ego-udtømmningseffekten i et eksperiment, hvor deltagerne i den eksperimentelle gruppe i første opgave blev udsat for på tom mave at skulle afholde sig selv fra at spise chokoladesmåkager og i stedet spise

radisser. I den efterfølgende opgave, hvor selvkontrol blev målt ud fra deltagernes vedholdenhed, blev deltagerne bedt om at forsøge at løse en opgave, som de var uvidende om ikke kunne løses. Vedholdenhed anvendes i dette tilfælde ud fra den forståelse, at forsøgsdeltagere, som i forvejen har anvendt og drænet selvkontrolressourcen, vil i mødet med en uløselig opgave være mere tilbøjelige til at give op end kontrolgruppen, når opgaveløsningen gentagne gange slår fejl (Baumeister et al., 1998). Resultaterne støtter modellens teoretiske antagelser og viser, at deltagerne, som udførte to på hinanden følgende opgaver, der krævede selvkontrol, var mere tilbøjelige til at give op i eksperimentets anden opgave end kontrolgruppen (Baumeister et al., 1998; Baumeister et al., 1994).

Modellens antagelser om ego-udtømmningseffekten testes i flere studier, der på forskellig vis finder støtte herfor (Baumeister et al., 2000; Hagger et al., 2010; Muraven et al., 1998; Muraven & Baumeister, 2000). Når selvkontrol anvendes, påvirker det evnen til at udøve selvkontrol med samme succes og lige så effektivt umiddelbart efterfølgende. Disse resultater stemmer overens med antagelserne om, at når individet trækker veksler på selvkontrol, minimeres chancen for efterfølgende succesfuld selvregulering, fordi den ressource, som selvkontrol afhænger af midlertidigt drænes. Det giver dermed støtte til styrkemodellen for selvkontrol. Desuden finder Hagger et al. (2010) i en metaanalyse af 83 studier en middel til høj gennemsnitlig effektstørrelse i deres undersøgelse af ego-udtømmningseffekten i eksperimentelle studier, der har anvendt et *dual-task* paradigme. De finder en signifikant overordnet effekt for ego-udtømmningseffekten, og det giver yderligere evidens for antagelsen om, at selvkontrolressourcen drænes målt ud fra den efterfølgende opgavepræstation (ibid.).

Ydermere findes også støtte for, at ego-udtømmningstilstanden finder sted på tværs af domæner (Baumeister et al., 1998; Vohs & Heatherton, 2000) som fx valg og beslutninger (Baumeister, 2002a; Vohs et al., 2008) og affektregulering (Baumeister et al., 1998; Baumeister et al., 1994). Det betyder, at flere forskellige former for selvkontrol formentligt trækker på den samme ressource, og at selvkontrol i ét domæne kan påvirke succes med selvkontrol efterfølgende i et andet domæne.

På baggrund af disse studier tegner der sig et billede af, at styrkemodellen for selvkontrol modtager relativt omfattende empirisk støtte.

9.2.2. Konserveringshypotesen

Baumeister et al. (2000) peger på, at der er to måder, hvorpå ego-udtømmningseffekten kan forstås på. Den ene måde er, at ressourcen, som selvkontrol trækker på, bliver alvorligt udtømt efter anvendelse, og at det dermed bliver umuligt at udøve selvkontrol på samme niveau, før ressourcen er genoprettet (ibid.). Det tegner et billede af en yderst begrænset ressource, og det vil betyde, at der er relativt mange stunder i livet, hvor mennesket slet ikke er i stand til at benytte sig af selvkontrol.

På den anden side kan det forstås, som om den første handling, der kræver selvkontrol, delvist dræner ressourcen, hvilket gør det muligt efterfølgende fortsat at selvregulere effektivt, såfremt der er incitament for det (ibid.).

Sidstnævnte er konserveringshypotesen, og implikationerne af denne hypotese er, at ressourcen er større, end den virker til at være, og at fejlslået selvkontrol i højere grad er en vurdering af omkostninger kontra vinding eller nødvendigheden af at anvende selvkontrol (Baumeister et al., 1994; Baumeister et al., 2000; Muraven & Slessareva, 2003; Muraven et al., 2006).

I den forbindelse finder Baumeister et al. (1994), at manglende selvkontrol i ganske få tilfælde skyldes impulser, der død og pine ikke kan modstås (if. Baumeister et al., 2000; Baumeister, 2002a). I stedet skyldes manglende selvkontrol oftest, at individet i et vist omfang slipper selvkontrollen (ibid.). De finder desuden støtte for konserveringshypotesen i et studie, hvor den eksperimentelle gruppe inden igangsættelse af anden selvkontrolopgave blev stillet en tredje selvkontrolopgave i udsigt for på den måde at give deltagerne bevæggrunde for at spare deres selvkontrolressource i anden opgave i forventningen om at skulle trække veksler på selvkontrolressourcen i tredje opgave (Muraven, 1998b if. Baumeister et al., 2000). Disse deltagere gav op hurtigere i anden opgave end deltagere, der ikke forventede en tredje selvkontrolopgave (ibid.). Det giver støtte til en forståelse af, at selvkontrolressourcen kan konserveres og efterfølgende trækkes på, hvis det er nødvendigt.

Flere studier finder støtte for konserveringshypotesen (Baumeister et al., 2007; Baumeister & Vohs, 2007; Hagger et al., 2010; Muraven et al., 2006). Deltagernes forventninger til fremtidig anvendelse af selvkontrol ser på den baggrund ud til at kunne moderere den nuværende brug af selvkontrol og ressourcen denne afhænger af. Selvom det sker på bekostning af effektiviteten af selvkontrol i én opgave, kan det forstås som fordelagtigt, at ressourcen kan konserveres og brugen heraf justeres ud fra

forventninger til fremtidig brug, da muligheden for fx at kunne træffe anstrengende, refleksive beslutninger, der kræver selvkontrol, gavner individet og i sidste ende kan sikre overlevelse (Baumeister et al., 2000).

På baggrund af ovenstående hypotese og fund rejser der sig spørgsmål om, hvilken rolle motivation spiller i denne forbindelse.

9.2.3. Motivation og ego-udtømning

Konserveringshypotesen og fund i den forbindelse tyder på, at ego-udtømmningseffekten ikke er en decideret og bogstavelig udtømmning, men en konservering af en ressource i tilfælde af, at selvkontrol bliver nødvendigt at anvende. Ud fra konserveringshypotesen fremstår motivation som en væsentlig faktor at se nærmere på i forhold til styrkemodellen for selvkontrol, fordi konserveringshypotesen og fund i den forbindelse tyder på, at motivation kan påvirke ego-udtømmningseffekten.

Flere studier beskæftiger sig med, om motivation moderer ego-udtømmningseffekten (Baumeister & Vohs, 2007; Muraven & Slessareva, 2003; Vohs, Baumeister & Schmeichel, 2012). På tværs af tre eksperimenter finder Muraven og Slessareva (2003), at motivation og incitament for at anvende selvkontrol moderer ego-udtømmningseffekten (ibid.). Eksempelvis finder de i et eksperiment, hvor deltagerne blev betalt forskellige satser for at udføre en given handling, at de, der i en tidligere opgave havde udøvet selvkontrol og derfor burde være i en tilstand af ego-udtømmning, præsterede lige så godt i en efterfølgende selvkontrolopgave som kontrolgruppen, når den økonomiske bevæggrund for udøvelse af yderligere selvkontrol var tilstrækkelig (ibid.). Var deltagerne ikke motiverede, præsterede kontrolgruppen bedre (ibid.).

Dette fund er væsentligt at integrere i forståelsen af, hvordan selvkontrol virker på kroppens fysiologiske ressourcer og generelt i forståelsen af, hvordan ego-udtømmningseffekten fungerer. Motivation kan få individet til at trække på selvkontrolressourcen ud over en grænse, hvor organismen ellers ubevidst har vurderet, at det er fornuftigt at konservere ressourcer.

Andre studier peger på flere forhold, der kan moderere effekten af ego-udtømmning som fx positivt humør (Tice, Baumeister, Shmueli & Muraven, 2007), tilpasning til opgaven, der kræver selvregulering (Dang, Dewitte, Mao, Xiao & Shi, 2013), ideen om

penge (Boucher & Kofos, 2012), autonomi (Moller, Deci & Ryan, 2006), selvbevidsthed (Alberts, Martijn & Vries, 2011), personlige overbevisninger om, hvorvidt viljestyrke er en begrænset ressource eller ej (Job, Dweck & Walton, 2010; Vohs, Baumeister & Schmeichel, 2012) samt glukose, som bliver behandlet herunder (Gailliot et al., 2007, Gailliot & Baumeister, 2007; Hagger et al., 2010).

9.3. Glukose som selvkontrolressource

For at trække styrkemodellen for selvkontrol ud af metaforenes verden var det nødvendigt at finde ud af, hvad denne selvkontrolressource rent faktisk består af. I den forbindelse peger Gailliot et al. (2007) på blodglukose som en vigtig del af den energiresource, som selvkontrol afhænger af.

Glukose er brændstof for hjernen, og det er nødvendigt for, at hjernen har energi til sin mange funktioner (Gailliot et al., 2007). Gailliot et al. (2007) og Gailliot og Baumeister (2007) finder, at selvkontrol, som afhænger af kontrollerede, anstrengende eksekutive processer (Heatherton, 2011), er sensitivt overfor fluktuationer i glukoseniveauet i blodstrømmen, mens det forholder sig modsat for automatisk informationsbehandling. Derfor peger de på, at selvom alle hjerneaktiviteter kræver glukose og energi, så kræver de, der har at gøre med anstrengende eksekutive funktioner som selvkontrol, mere energi (Gailliot et al., 2007; Gailliot & Baumeister, 2007). Gailliot og Baumeister (2007) påpeger, at flere forhold ved glukose stemmer overens med, hvordan selvkontrolressourcen ud fra teoriens antagelser bør opføre sig. Heriblandt nævnes det, at glukose forbruges hurtigere, end det kan genoprettes, og at niveauet af den tilgængelige glukose samt kroppens evne til effektivt at bruge det påvirker det kognitive funktionsniveau (ibid.). Glukoseniveauet er eksempelvis lavere om aftenen, hvor selvkontrol generelt er mindre succesfuldt (Baumeister, 2000). Antagelsen om, at glukose er en del af selvkontrolressourcen, udspringer dermed af, at glukose virker og opfører sig i overensstemmelse med, hvordan det formodes, at en energiresource for selvkontrol bør.

I følgende afsnit undersøges evidensen for denne antagelse nærmere.

9.3.1. Evidens for glukose som selvkontrolressource

Der findes støtte for, at glukose er en vigtig del af den ressource, som selvkontrol varierer med. Gailliot et al. (2007) finder i eksperiment 1-2 først og fremmest støtte for, at anvendelsen af selvkontrol bruger meget glukose. De finder, at deltagernes blodglukoseniveau i den eksperimentelle gruppe er lavere, efter de har reguleret deres opmærksomhed i en visuel opgave sammenlignet med kontrolgruppens glukoseniveau, der så samme video uden at regulere deres opmærksomhed. Dernæst tester Gailliot et al. (2007) hypotesen om, at lavt blodglukoseniveau efter en selvreguleringsopgave kan forudsige præstationen i en efterfølgende selvreguleringsopgave. I studie 3-6 finder de evidens for, at deltagere med et lavere glukoseniveau efter første selvreguleringsopgave klarede sig dårligere i en efterfølgende selvreguleringsopgave. Dermed findes støtte for en forbindelse mellem lave niveauer af blodglukose og forringede præstationer, når præstationen kræver selvkontrol (ibid.). Slutteligt undersøger Gailliot et al. (2007) i eksperiment 7-9, om der kan etableres et kausalt forhold mellem glukose og selvkontrol frem for et korrelationelt, som det er tilfældet i de øvrige studier. For at teste det manipuleres deltagernes glukoseniveau med en glukoseholdig drik (ibid.). Studiet finder, at deltagere, der indtog glukosedrikken efter en indledende selvkontrol-opgave, ikke viste tendenser til at klare sig dårligere i en efterfølgende selvkontrol-opgave (ibid.). Det kan indikere, at når glukoseniveauet genoprettes som følge af indtag af en glukoseholdig drik, så forringes deltagernes præstation ikke, som det ellers ses ved to på hinanden følgende selvkontrol-opgaver.

Andre studier finder ligeledes evidens for, at glukose kan være et centralt element i den ressource, som selvkontrol trækker på (Gailliot & Baumeister, 2007; Hagger et al., 2010).

Fund peger dermed på, at glukose kan være en del af den ressource, som selvkontrol ved anvendelse trækker veksler på, ligesom de tyder på, at glukose modvirker effekten af ego-udtømmning.

9.4. Opsummering – selvkontrol

Selvkontrol er en særlig vigtig kapacitet, fordi den gør det muligt at opnå langsigtede mål i stedet for at lade sig styre af impulser. Selvkontrol gør i stand til at vedholde en adfærd, selvom denne adfærd måtte være uhensigtsmæssig og ubehagelig. Denne

kapacitet er nødvendig for social accept og gruppetilhørsforhold, mens manglende eller ineffektiv selvkontrol forbindes med eksempelvis kriminalitet og økonomiske problemer.

Baumeister og kollegaer har fremsat styrkemodellen for selvkontrol, hvor viljestyrke sammenlignes med muskelstyrke. Omdrejningspunktet for denne model er begrebet om ego-udtømmning, som er en effekt, der dækker over det, at selvkontrol afhænger af en begrænset ressource som ved anvendelse drænes, hvilket umiddelbart efterfølgende vil føre til en forringet evne til selvkontrol. Styrkemodellen og dennes antagelser findes der indledningsvist i disse afsnit empirisk støtte for. Denne selvkontrolressource ser ikke ud til at drænes totalt, men derimod at blive konserveret delvist. Hvis incitamentet herfor er tilstrækkeligt, kan individet fortsat anvende selvkontrol succesfuldt. I den forbindelse findes motivation at være ét af de forhold, der kan moderere selvkontrol forstået således, at hvis individet er motiveret for at anvende selvkontrol, kan ressourcens begrænsning trumfes, og selvkontrol kan anvendes på samme niveau, som var ressourcen ikke blevet drænet.

Senere i styrkemodellens levetid blev glukose foreslået som den ressource, som selvkontrol afhænger af. Dette findes der ligeledes indledningsvist evidens for. Alligevel vil der i den kommende diskussion blive reflekteret kritisk over ego-udtømmningshypotesen og glukosehypotesen.

10. Kritiske refleksioner

I dette afsnit vil jeg kaste et kritisk refleksivt tilbageblik på centrale anvendte teorier i opgaven og se nærmere på specifikke elementer af teorierne. I diskussionen granskes først styrkemodellen for viljestyrke med fokus på ego-udtømmningshypotesen og særligt på glukoseteorien i den forbindelse. Derefter vil en kort diskussion af Fiskes relationelle modellers empiriske styrke med særlig fokus på og *communal sharing* være at finde, hvorefter det diskuteres, hvorvidt altruistiske handlingstendenser er motiveret af oprigtig altruisme.

10.1. Ego-udtømmningshypotesen og glukosehypotesen

Som en del af styrkemodellen for selvkontrol blev begrebet om ego-udtømmning behandlet tidligere. Begrebet beskriver det, at udøvelse af selvkontrol trækker på en begrænset ressource, som ved anvendelse drænes, hvilket efterfølgende vil forringe

præstationer, som kræver selvkontrol. Ressourcen er blevet foreslået at være glukose, men denne glukoseteori er senere hen stødt ind i forskellige metodologiske og tekniske fejl og mangler (Dennis & Locke, 2017).

Kurzban (2010) argumenterer for, at det ud fra den tilgængelige viden om hjernens metabolisme ganske enkelt er en umulighed, at der skal være et sådant forhold mellem blodglukose og mentale funktioner, som glukoseteorien hævder. Kurzban (2010) finder, at forholdet mellem blodglukose og mentale funktioner ikke forholder sig så simpelt som, at de funktioner, vi vurderer måtte være mere krævende, fører til, at hjernen bruger mere glukose. I stedet finder Kurzban (2010), at hjernens metabolisme generelt forandrer sig ganske lidt som følge af anvendelse af en funktion. Foruden dette finder han også, at motion, som ellers forbruger væsentligt mere glukose end selvkontrolopgaver bør gøre, faktisk forbedrer præstationen i efterfølgende selvkontrolopgaver på trods af, at det burde føre til en forringelse i opgavepræstation (Kurzban, 2010). Kurzban (2010) finder evidens for, at forskellige opgaveløsninger fører til et lignende forbrug af glukose i hjernen, og at selvkontrolopgaver ikke markerer sig ved at føre til et særligt stort glukoseforbrug. En præmis for glukoseteorien er, at en selvkontrolopgave skal føre til reduktion i glukoseniveauet i forhold til en kontrolopgave, men denne præmis vurderer Kurzban (2010) som sandsynligvis fejlagtig. En anden præmis er, at udførelsen af en selvkontrolopgave skal føre til en reduktion i glukoseniveau sammenlignet med før opgaveløsningen (ibid.). Denne præmis findes der blandet evidens for, men Kurzban (2010) peger på, at selv når der sker et fald, kan det lige så vel skyldes aktivitet i andre dele af kroppen end hjernen.

Endvidere er det ikke lykkedes at replikere effekten af glukose på selvkontrol i flere studier (Dennis & Locke, 2017; Hagger et al., 2016; Job, Walton, Bernecker & Dweck, 2013; Kurzban, 2010; Lange & Eggert, 2014; Vadillo, Gold & Osman, 2016), og ydermere finder Dang (2016) i en metaanalyse klar og konsistent evidens imod glukoses rolle i selvkontrol.

Chatzisarantis og Hagger (2015) forsvarer Lange og Eggerts (2014) fejlslåede replikation af effekten af glukose på selvkontrol med, at det kan skyldes det eksperimentelle design i Lange og Eggerts (2014) studie, fordi deltagerne udsættes for den samme selvkontrolopgave to gange frem for to forskellige opgaver, som det ellers er kutyme. Chatzisarantis og Hagger (2015) mener, at Lange og Eggerts (2014) design ikke tager

højde for fx deltagernes motivation for at løse opgaverne, de, er en modererende faktor i forhold til ego-udtømmningseffekten.

I den forbindelse argumenterer Lange (2015) for, at styrkemodellen for selvkontrol ikke teoretisk rummer en antagelse om, at ego-udtømmningseffekten for selvkontrol blot bør findes, når det testes på tværs af domæner, men tværtimod, at effekten bør findes, så snart selvkontrol har været anvendt umiddelbart forudgående.

Desuden kritiserer Lange og Eggert (2014) resultaterne fra studierne i glukoseteorien for at være *for* utrolige. Blandt andet kritiseres Gailliot et al. (2007) for i deres ni eksperimenter at finde signifikante resultater i alle tilfælde, men dette på baggrund af eksperimenter med meget små *samples* (Carter et al., 2015; Dang, 2016; Lange & Eggert, 2014). Lange og Eggert (2014) peger på, at resultaterne muligvis er oppustede, fordi de finder, at sandsynligheden for at opnå udelukkende signifikante resultater var mindre end 1 %, og at effektstørrelserne var negativt korreleret med størrelsen på deres *samples*. Dermed tilskriver de resultaterne, at der muligvis er tale om selektiv rapportering af signifikante resultater (ibid.). Det vil sige, at dette forskningsområde kan lide under en publikations forfordeling. Publikations forfordeling er et problem, der opstår, når studier, der eksempelvis finder resultater i strid med de teoretiske antagelser og hypoteser, eller studier med resultater, som ikke er signifikante eller som ikke finder en effekt, ikke publiceres (Song, Hooper & Loke, 2013, pp. 71-72). Statistisk signifikante resultater og positive resultater øger sandsynligheden for, at studierne publiceres og dermed bliver lettere tilgængeligt for andre, der ønsker at benytte sig af tidligere fund på området (ibid.). Det kan skævvride resultaterne i en metaanalyse, som bygger på litteraturen indenfor et afgrænset forskningsområde og som ikke inddrager og har adgang til de studier, der ikke er publiceret.

I en metaanalyse korrigerer Hagger et al. (2016, p. 558) for dette og når på den baggrund frem til, at resultaterne fra Hagger et al.s (2010) metaanalyse bør nedjusteres i en sådan grad, at hvis der overhovedet er en effekt, så er den meget lille.

Slutteligt peger Kurzban (2010, p. 255) på, at fundene af, at individer, der ifølge de teoretiske antagelser burde have drænet selvkontrolressourcen og dermed burde præstere dårligere i efterfølgende selvkontrolopgaver, kan klare sig lige så godt i en umiddelbart følgende selvkontrolopgave som en kontrolgruppe, hvis incitamentet for at benytte sig af selvkontrol er tilstrækkeligt (Muraven & Slessareva, 2003), underminerer

ikke blot glukoseteorien i forbindelse med selvkontrol, men hele ego-udtømmningseffekten. De tidligere diskuterede fund angående motivations rolle i selvkontrol tyder netop på, at så længe individet er motiveret for det, er det muligt at fortsætte med at trække veksler på selvkontrol, der ellers ud fra styrkemodellen for selvkontrol burde være en begrænset kapacitet som ved anvendelse ville have lavere succesrate efterfølgende. Når vi vil noget nok, kan vi fortsat trække på selvkontrol, men det stemmer ikke overens med antagelserne i styrkemodellen for selvkontrol, som påstår, at ressourcen bag selvkontrol da vil drænes. Disse fund samt fundet af resultater, der tyder på, at ego-udtømmningseffekten ikke finder sted i alle tilfælde, men primært i de, hvor individet selv tror, at viljestyrke afhænger af en begrænset ressource (Job et al., 2010) er problematiske for udtømnings-begrebet og dermed for Baumeister og kollegaers teori om selvkontrol som en kapacitet, der afhænger af en begrænset ressource. Dette understøttes af, at Carter et al. (2015) finder ganske begrænset evidens for, at udtømmningseffekten er et virkeligt fænomen ud fra de metoder, der anvendes til at undersøge det.

Samlet set tegner der sig et billede af, at særligt glukoseteorien for selvkontrol lider under metodologiske, teoretiske og tekniske fejl og mangler i en sådan grad, at denne specifikke hypotese bør forkastes. Resultaterne kan ikke genskabes, og hjernens metabolisme opererer umiddelbart ikke på en måde, der er overensstemmende med denne hypotese. Selve ego-udtømningshypotesen ser ligeledes ud til at være problematisk. Udtømmningseffekten kan ikke blot moderes af faktorer som fx motivation, men ser slet ikke ud til at finde sted ved alle mennesker. Disse forhold ved styrkemodellen for selvkontrol ser ikke ud til at kunne stå den empiriske distance. Det, der bliver tilbage af denne teori, er en forståelse af selvkontrol som en form for selvregulering, der kommer med nogle omkostninger, men som gør det muligt at vedblive jagten på et fjernt mål, om end det måtte gøre ondt at fortsætte.

10.2. Communal sharing – holder begrebet?

Fiskes (1992, 2004) teori om relationelle modeller, der præsenterer fire strukturer for sociale relationer, ser ud til at være en teori med forskningsmæssigt belæg for anvendelse. Dette på trods af manglende empirisk viden om, hvordan kombinationerne af forhold, hvori forskellige modeller anvendes, finder sted (Blois & Ryan, 2012), og på

trods af manglende forklaring på, hvordan en bestemt relationel model søges anvendt til et specifikt aspekt eller domæne af en social interaktion (Wellman, 2017).

Haslam og Fiske (1999) og Haslam (2004) finder på tværs af egne og andres faktoranalyser stærk evidens for teoriens strukturer, idet resultaterne i studierne indikerer, at fire korrelerende strukturer fanger sociale forholds struktur. De finder også, at de faktorer beskrives godt ud fra de fire modeller, der her forstås som fire sæt af relationelle træk (ibid.). Overordnet finder Haslam og Fiske (1999) og Haslam (2004, pp. 72-77) altså evidens, der peger på, at teoriens strukturelle grundlag holder stik. Dermed kan de teoretiske antagelser siges at være egentligt empirisk beskrevet. Derudover finder de evidens for modellernes distinkthed, hvilket er i overensstemmelse med teoriens påstand om modellerne som modulære (ibid.). Slutteligt finder de, at ganske få af de undersøgte relationer ikke kan redegøres for af de fire strukturer, og at de fleste forhold udgøres af en kombination af flere af modellerne (ibid.). Dette er ligeledes i overensstemmelse med teorien.

En faktoranalyse viser, hvordan et fænomen er struktureret (Coolican, 2014, p. 227). Det betyder, at det på ovenstående baggrund med rimelighed kan formodes, at strukturerne eksisterer, og at de stemmer mere eller mindre overens med teorien om relationelle modellens teoretiske antagelser. Disse fund danner forskningsmæssigt belæg for anvendelse af teorien. Fundene peger samlet set på, at eksempelvis *communal sharing* som struktur ved aktivering fører til en adfærd, som kan siges at være i overensstemmelse med de teoretiske antagelser, som Fiske har fremsagt med udgangspunkt i CS. Det kan samlet set anvendes til at pege på, at fænomenet findes i verden.

Desuden finder Heyman og Ariely (2004) som tidligere behandlet evidens for, at det teoretiske fænomen CS kan forstås som en social motivationsform, der får individet til frivilligt at handle prosocialt uden at forvente at blive kompenseret monetært og uden forventning om gengældelse. Der findes herudover andre empiriske bud på en operationalisering af denne form for social motivation (Ariely, Bracha & Meier, 2009; Carpenter & Myers, 2010; Karlan & McConnell, 2014; Kosfeld & Neckermann, 2011; Lacetera & Macis, 2010).

For at undersøge om *communal sharing*, som er den relationelle model, der har stået i centrum i denne opgave, er et fænomen, der findes, kan blikket på ovenstående baggrund vendes mod den empiriske forskning på området. Denne forskning tyder på, at

begrebet eksisterer og kan operationaliseres og testes empirisk, hvilket kan være med til at validere, at fænomenet eksisterer som en måde at tilgå menneskelig motivation på.

10.3. Altruisme – selvopofrende eller egoistisk?

Forskere peger på, at der i socialpsykologi såvel som i evolutionsteori er en løbende debat om, hvorvidt der findes en sådan ting som oprigtig altruisme, eller om de tilsyneladende altruistiske handlinger i virkeligheden dækker over selviske motiver for at handle altruistisk (Barasch, Levine, Berman & Small, 2014; Batson Duncan, Ackerman, Buckley & Birch, 1981; Batson & Shaw, 1991; Boehm, 1999; Clavien, 2012; Hornstein, 1991; Piferi, Jobe & Jones, 2006; Staub, 1991; Toi & Barson, 1982). Det er en kamp, der endnu ikke er afgjort, og som ifølge Clavien (2012) kan blive svær at afgøre, fordi der findes evidens, der kan tolkes som understøttende begge disse perspektiver.

På den ene side står de, der forstår og finder evidens for, at al menneskelig motivation for at være altruistisk i sidste ende tjener et gavnligt formål for individet. Dermed anvendes altruistiske motiver som instrumenter i jagten på fordelagtighed for individet selv, og mennesket forstås som universelt egoistisk. Et fund, der kan tolkes som støtte for dette perspektiv, er, at aktiveringen af neurale belønningssystemer i hjernen i forbindelse med samarbejde tyder på, at mennesket har udviklet mekanismer, der hjerne-kemisk belønner individet for at engagere sig i altruistisk adfærd (Fehr & Rockenbach, 2004). Det vil sige, at vi er udviklet til at få det godt, når vi hjælper andre.

På den anden side står de, som ifølge Batson og Shaw (1991) anerkender, at mennesket på flere måder i de fleste tilfælde selv vil nyde godt af at agere altruistisk, men de finder og tolker alligevel menneskelig adfærd og fund i den retning, som om mennesket er noget mere end universelt egoistisk. Denne part benægter dermed ikke de egoistiske motivers eksistens. Dette perspektiv understøttes eksempelvis af fund af, at selv et år efter terrorangrebet på World Trade Center d. 11. september 2001 donerede individer fortsat deres tid, penge og sager til at støtte de pårørende på trods af, at de hjælpssomme individer ikke personligt kendte de tilskadekomne, de omkomne ofre eller de pårørende (Piferi et al., 2006). Deres motivation for fortsat at hjælpe efter et år blev fundet at bygge på et ønske om at lindre de pårørendes fortvivlelse (ibid.). Piferi et al. (2006) peger på, at hvis motivationen havde været at lindre individets egen

fortvivlelse, så ville den altruistiske adfærd formentligt ikke vare ved så længe, men blot til fortvivlelsen fortog sig.

Boehm (1999) peger på, at den form for altruisme, der finder sted slægtninge iblandt, eller hvor individet senere hen får samme omkostningstunge tjeneste gengældt, ikke kan betegnes som oprigtig altruistisk, fordi det i sidste ende gavner individets inklusive fitness at ofre sig til fordel for andre. I stedet fremhæver Boehm (1999, 2008, 2014) den form for altruisme, som finder frivilligt sted mellem ikke-beslægtede individer, som ikke forventes gengældt, men som fortsat er på bekostning af individet selv. Som det er blevet fundet i denne afhandling, kan denne form for altruisme dog også gavne individets inklusive fitness, da altruisme fører til et bedre socialt omdømme og undgåelse af negative sanktioner, hvilket kan give en række reproduktive fordele for individet (ibid.). Det bliver på den baggrund svært at udpege altruisme som ufordelagtigt for individet på et genetisk, evolutionært niveau. Ifølge Marsh (2015) giver det mening, da naturlig selektion ikke selekterer for adfærd, der som minimum ikke giver individet en ulempe. Ifølge Marsh (2015) ville altruisme ikke eksisterer, hvis ikke det var genetisk fordelagtigt for mennesket at være sådan, men hun peger på, at der bør skelnes mellem genetisk selviskhed og psykologisk selviskhed i afgørelsen af, hvorvidt mennesket kan have oprigtige altruistiske motiver. Marsh beskriver, at "An organism that acts intentionally to sacrifice its own fitness for another is altruistic, regardless of potential genetic advantages. This is because any behavior can simultaneously be driven by ultimate (genetic) and proximate (psychological) causes." (Marsh, 2015, p. 60). Ud fra denne forståelse handler altruisme dermed om den psykologiske intention, der måtte være bag en sådan handling, mens de genetiske fordele, individet opnår ved altruistisk adfærd, forstås som en selvfølge for adfærdens eksistens.

Batson, Duncan, Ackerman, Buckley og Birch (1981) peger i overensstemmelse med ovenstående på, at det, der er afgørende for, hvorvidt en handling kan forstås som altruistisk, ikke blot er handlingen i sig selv, men det bagvedliggende ønske og formål med at udføre handlingen. Drejer det sig for individet om at opnå personlig vinding af forskellig karakter, om at lindre sin egen fortvivlelse og smerte eller bidrage bevidst til at forbedre eget omdømme, er handlingen egoistisk motiveret, mens ageren ud fra et ønske om at lindre en anden persons fortvivlelse eller smerte og give fordele og hjælp til denne person forstås som altruistisk motiveret (ibid.). Ifølge Batson m.fl.

(1981) og Batson og Shaw (1991) kan der i den samme handling være komponenter af både altruisme og egoisme. I disse studier findes det, at empati kan føre til altruistisk adfærd, der ikke foretages med intentionen om at gavne selv og lindre egen fortvivelse, men i stedet lindre en andens fortvivelse på bekostning af en selv (Batson et al., 1981; Batson & Shaw, 1991).

Det kan være svært at forholde sig til at leve i en verden, hvor mennesket udelukkende har egoistiske motiver for at være altruistisk, men ikke desto mindre presser spørgsmålet sig på om, hvorvidt det overhovedet betyder noget om motivationen er den ene eller anden. Så længe handlingen er generøs, venlig, uselvsk og altruistisk, så betyder det måske ikke så meget, hvad intentionen er, særligt hvis den er mere eller mindre ubevidst? Boehm (2008) peger eksempelvis på, at både oprigtig altruisme og altruisme med et formål formentligt vil have medført fordele for samarbejdet i jæger-samlersamfund fra den sene stenalder. Det er muligt at hævde, at det, der ender med at betyde noget i den forbindelse, er, hvordan den tilsyneladende altruistiske handling, motiverne bag og individets udbytte af den altruistiske adfærd opfattes af andre.

Barasch m.fl. (2014) og Carlson og Zaki (2018) finder, at de positive emotioner, der medfølger af at gøre en god gerning, eller som kan være motivationen for at handle altruistisk, ikke fører til, at lægpersoner vurderer disse handlinger på samme måde som andre handlinger, hvor personlige fordele er målet (Barasch et al., 2014). I stedet finder de, at individer, der har engageret sig i handlinger udført med formålet om at opnå positive emotioner, eller hvor positive emotioner har været en slags bivirkning af handlingen, generelt forstås som moralske og altruistiske i deres motivation for at hjælpe (ibid.). Det tyder på, at tilsyneladende altruistiske handlinger udført selv med et formål om emotionelle fordele ikke opfattes som uforeneligt med at agere oprigtigt altruistisk (ibid.). Det ser dermed ud til, at det af lægpersoner ikke forstås, som om individet ingen fordele må få ud af sine gode gerninger, om end der er forskel på, hvilke fordele, der accepteres.

11. Prævalens af arbejdsafhængighed

I denne diskussion vender jeg igen blikket mod arbejdsafhængighed og ser i den forbindelse på prævalensen af fænomenet og giver et bud på den fremtidige forekomst heraf.

Det kan være svært at opdage en arbejdsafhængighed. Modsat andre former for adfærd, der forbindes med eksempelvis ludomani, er arbejde en aktivitet, det forventes, at man engagerer sig i. Det er ikke en adfærd, der skal bringes helt til standsning, som det ses i behandlingen af afhængighed af pengespil eller diverse substansbaserede afhængigheder. Det at arbejde konstant og hårdt er tværtimod en adfærd, der kan føre en vis anerkendelse og status med sig, hvor eksempelvis den spiladfærd, der knytter sig til ludomani, er en adfærd, man i højere grad ser ned på.

Tidligere har det været en udfordring at estimere prævalensen af arbejdsafhængighed, fordi der har været uenighed om begrebsdannelsen af fænomenet. Det har ført til udviklingen af forskellige måleinstrumenter for dette begreb, hvilket har bevirket, at estimeringen af prævalensen har varieret i høj grad (Andreassen et al., 2014; Quinones & Griffith, 2015). Måleinstrumenterne har lidt under at have bygget på teoretiske begrebsdannelser, der har inddraget dimensioner af begrebet om arbejdsafhængighed, som sidenhen er fundet ikke at være relevante, og desuden har enkelte måleinstrumenter bygget på en teoridannelse, som ikke har afsat i en afhængighedsforståelse af fænomenet (ibid.).

Et relativt nyt måleinstrument til måling af arbejdsafhængighed er *Bergen Work Addiction Scale* (BWAS) (Andreassen, Griffiths, Hetland & Pallesen, 2012). BWAS er struktureret ud fra en forståelse af arbejdsafhængighed som bestående af de syv tidligere nævnte komponenter fra komponentmodellen for afhængighed som er henholdsvis synlighed, ændringer i humør, tolerance, abstinenser, konflikt, problemer og tilbagefald (Andreassen et al., 2012; Andreassen et al., 2013). Hver komponent tilknyttes et item i BWAS, der således består af syv items totalt, som skal vurderes på en 5-point Likert skala, der strækker sig fra ”aldrig” (1) til ”altid” (5) (Andreassen et al., 2014). Centralt for forsøget på at estimere forekomsten af arbejdsafhængighed i en population er muligheden for at udvikle en skæringsgrænse i måleinstrumentet, som kan adskille de, der har en arbejdsafhængighed fra de, som ikke har det. BWAS har en *cut-off score*

ved besvarelsen af mindst fire ud af syv items med ”ofte” eller ”altid” (Andreassen et al., 2012; Andreassen et al., 2014). Det vil sige, at de, der ved mindst fire udsagn svarer ”ofte” eller ”altid”, har en arbejdsafhængighed ud fra dette måleinstrument.

Andreassen et al. (2012) finder, at BWAS har gode diskriminerende egenskaber, og det bliver derfor muligt ved anvendelse af dette måleinstrument at adskille de, som har en arbejdsafhængighed fra de, der ikke har. BWAS er blevet valideret blandt andet i et norsk (Andreassen et al., 2014), dansk (Lichtenstein et al., 2019), ungarsk (Orosz et al., 2016) og polsk *sample* (Atroszko et al., 2017).

I et studie med et repræsentativt *sample* af norske arbejdere estimerer Andreassen et al. (2014) prævalensen af arbejdsafhængighed til at være 8,3 %. Det vil sige, at der i den norske arbejdsstyrke er en forekomst af arbejdsafhængighed på 8,3 %. Lichtenstein et al. (2019) finder, at prævalensen af arbejdsafhængighed i et dansk *sample*, der dog ikke er repræsentativt, er på 6,6 %. Der er dermed tale om, at flere tusinder i den arbejdsdygtige alder kan være ramt af arbejdsafhængighed. Det vidner om, at arbejdsafhængighed er et forholdsvist udbredt fænomen og problem i det moderne arbejdsliv. Når eksistensen af arbejdsafhængighed holdes for øje, bliver det væsentligt at forsøge at forstå den verden, fænomenet eksisterer i. Denne diskussion vil derfor i det følgende slå ned på en række såkaldte ståsteder, der kan have bidraget til at give arbejdet en særlig betydning.

11.1. Ståsteder for identitetsforvaltning

Crocker og Luhtanen (1990) peger på, at social identitets teori finder, at individets selvkoncept består af en personlig identitet, som ikke behandles yderligere her, og en social identitet. Den sociale identitet har at gøre med gruppetilhørsforhold og betydningen af dette for individet (ibid.). Som en del af sin sociale identitet definerer individet sig selv ud fra sociale ståsteder, som fører mening til og har betydning for individets identitet, og som hver kommer med et bud på en identitetsbestemmelse (Baldursson, 2009, pp. 76-77; Brewer & Garner, 1996; Crocker & Luhtanen, 1990; Hogg & Reid, 2006). De sociale ståsteder tilbyder dermed en identitet, som vil have varierende betydning individer imellem. Identiteter er forbundet med hvert sit ståsted, og nogle identiteter og ståsteder vil betyde mere for individets selv end andre (Settles, 2004). I det følgende vil enkelte centrale ståsteder fremhæves, som har gennemgået en udvikling, der har gjort det muligt for arbejdet som et ståsted at betyde mere for den enkelte.

Fra midten af det 20. århundrede begyndte der at ske store forandringer med kvinders plads på arbejdsmarkedet ("Kvinder og mænd i 100 år – fra ligeret mod ligestilling", 2015, pp. 20-21). Flere og flere gifte kvinder fra forskellige samfundslag forblev på arbejdsmarkedet på trods af at have indgået ægteskab, mens de, der allerede var husmødre, bevægede sig ud på arbejdsmarkedet og etablerede sig erhvervsmæssigt uden for hjemmet (ibid.). Da mændene fortsatte deres erhvervsfrekvens, var der ingen hjemme til at passe børnene, hvorfor institutioner begyndte at spille en større rolle i hverdagslivet (ibid.). Danmarks Statistik peger i den forbindelse på, at antallet af institutionspladser fra 1945-1980 steg med 120.000 pladser ("Kvinder og mænd i 100 år – fra ligeret mod ligestilling", 2015, p. 21). De fleste børn i Danmark går i vuggestue eller dagpleje fra de er helt ned til seks måneder gamle, og de forbliver i institutions- og skoleregi frem til de er myndige og ikke sjældent langt ind i voksenlivet. Det betyder, at det i væsentligt højere grad end tidligere er institutioner og skoler, som varetager opdragelsen af børn og unge (Baldursson, 2009, p. 15). Den primære socialisering af børn og unge kan på mange måder forstås, som om den er rykket ud af hjemmet og ind i institutionelle rammer, og det bliver i høj grad jævndrende og institutionerne selv, der præger socialiseringen (ibid.).

Samtidig med kvinders stigende erhvervsfrekvens og institutioners øgede betydning med hensyn til socialisering og opdragelse af børn og unge har familielivet som helhed forandret sig. Blandt andet er fertiliteten faldet støt med periodevise opsving siden 1901, og det er medvirkende til, at familierne er mindre end tidligere og består af en halveret søskendeflok sammenlignet med en gennemsnitlig søskendeflok fra begyndelsen af det 20. århundrede ("Befolkningen i 150 år", 2000, pp. 21-22; "Nyt fra Danmarks Statistik", 2019, pp. 1-2). Foruden dalende fertilitet ses i dag flere og andre former for familiestrukturer, hvor den traditionelt betegnede kernefamilie med en far, en mor og to egne børn er mere sjældent forekommende end tidligere ("Kvinder og mænd i 100 år – fra ligeret mod ligestilling", 2015, p. 21).

Endvidere er der sket et skred i rollefordelingen mellem mænd og kvinder (Baldursson, 2009, pp. 15-16). Danmarks Statistik finder fx, at i nyere tid har den procentvise andel af 30-34-årige kvinder med en lang videregående uddannelse oversteget den procentvis andel af mænd med en lang videregående uddannelse i samme aldersgruppe

(Danmarks Statistik, ”Ligestilling i Danmark”⁷). I 1989 havde 6,5 % af danske mænd en sådan uddannelse, mens procentdelen var 3,6 % for de danske kvinder. I 2018 var tallene henholdsvis 17,8 % af danske mænd i alderen 30-34 år og 22,4 % af kvinderne i samme aldersgruppe (ibid.). Generelt tegner der sig et billede af, at kvinder i dag har et højere uddannelsesniveau end mænd, om end mænd fortsat tjener mere over et liv, end kvinder gør (Danmarks Statistik, 2015, ”Kvinder og mænd i 100 år – fra lige valget mod ligestilling”).

Dog er der i dag større lighed mellem mænd og kvinder end tidligere, og Baldursson (2009, p. 15) peger på, at der samtidig også er mindre forskel mellem forælderrollerne end tidligere. Kønsrollerne og herunder særligt forælderrollerne er ikke på samme måde som tidligere fasttømmeret og forudbestemte, men er i højere grad varierende, foranderlige og op til løbende forhandling (Baldursson, 2009, p. 15; Giddens, 1991/1996, pp. 108-120; Jørgensen, 2012, pp. 93-94).

Foruden ovenstående er danskernes fritidsaktiviteter forandret. Som et eksempel på et ståsted i den forbindelse kan nævnes politisk engagement. Det politiske engagement er faldet betragteligt. En opgørelse fra Folketinget over de danske politiske partiers medlemstal siden 1960 viser på tværs af særligt ældre, historisk veletablerede politiske partier som fx Socialdemokratiet, Venstre, Radikale Venstre og Det Konservative Folkeparti, at medlemstallene er faldet drastisk og i dag er lavere end nogensinde før (”Partiernes medlemstal fra 1960”, Folketinget). Nyere tilkomne partier som fx Dansk Folkeparti og Enhedslisten har dog haft fremgang i deres medlemstal sammenlignet med de respektive partiers stiftelses år, men nyere partiers medlemskabstilslutning kommer ikke i nærheden af at opveje det tab af medlemskaber til partier, der historisk set er fundet sted (ibid.).

Foruden dette har også danskernes idrætsvaner ændret sig. I dag vinder individuelle aktivitetsformer frem som fx løb og styrketræning, mens mere klassiske sportsgrene i foreningsregi taber tilslutning (Idrættens Analyseinstitut, ”Danskernes motions- og sportsvaner i 2016”, p. 111). Styrketræning og løb kan foregå i et socialt fællesskab og kan foregå i foreningsregi, men rapporten peger på, at voksnes udøvelse af fx styrketræning og løb ofte er selvorganiseret (ibid., p. 112). Det tyder ligeledes på, at

⁷ <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/levetilkaar/ligestilling/ligestillingswebsite> - Tilgået d. 29. maj, 2019.

foreningslivet i forbindelse med sport taber betydning i danskernes liv, mens motion, der kan tilpasses det individuelle behov, vinder indpas.

Samlet set kan de omtalte ståsteder forstås, som om familieliv, traditionelle kønsroller og fritidsaktiviteter ikke har den samme betydning for individet som tidligere (Baldursson, 2009, p. 145). Familielivet har ændret karakter og tilbyder ofte ikke længere de samme faste, forudsigelige rammer og roller som tidligere. Institutioner ansvarliggøres i stadigt stigende grad for børn og unges opdragelse og socialisering, som ikke længere varetages i hjemmet i samme omfang som før. Både kønsroller og forældreroller er i opbrud og i stigende grad til forhandling. Fritidsinteresser er faldet i baggrunden og har ændret karakter. Disse ståsteder har generelt en ændret betydning. Tidligere socialt afgrænsede fællesskaber som netop familien, traditionelle køns- og forældreroller og foreninger har mindre betydning i dag som identitetsskabende ståsteder for individet (Baldursson, 2009). Det er i mindre grad end tidligere i disse fællesskaber, at individet søger at opnå den nødvendige sociale bekræftelse, og det efterlader et tomrum, som skal udfyldes. Baldursson (2009, p. 17) beskriver, at på grund af den mindskede betydning af de behandlede ståsteder træder arbejdet frem som et tilbud om et identitetsbestemmende socialt ståsted. Derfor vil arbejdet som et socialt ståsted give et bud på en identitet, der vil få en særlig central betydning for individets selv i kraft af andre tidligere centrale ståsteders reducerede betydning (Baldursson, 2009; Settles, 2004). For mange mennesker vil den identitet, der er bundet op på arbejdet, på den ovenstående baggrund blive en central identitet og et socialt ståsted, hvor individet kan opnå anerkendelse og social bekræftelse. Dette vil være tilfældet i langt højere grad end tidligere set.⁸

De omtalte ståsteder skal ikke forstås, som om de er helt uden betydning for individets liv, men blot, som om de i mindre grad end tidligere udgør et ståsted, der er identitetsbestemmende for individet (Baldursson, 2009, pp. 96-98). Det betyder ikke, at det

⁸ De ovenfor nævnte ståsteder skal ikke forstås som en kritik af de beskrevne forhold, men blot som et forsøg på at skitsere foranderlige omstændigheder i det øvrige liv, der kan få arbejdets betydning til at øges. Det vil sige, at det heller ikke betyder, at det familieliv, der henvises til, har forandret sin betydning som et udtryk for, at det er dårligt fungerende i forhold til tidligere tiders familiestrukturer. Det skal blot forstås som en beskrivelse af en udvikling i centrale forhold i menneskets liv igennem en tidsperiode.

forholder sig sådan for alle, men det må formodes, at når disse centrale forhold i menneskets liv forandrer sig i sådan en grad og skifter betydning på denne vis, så giver det plads til, at arbejdet som et centralt bud på et ståsted får lov at betyde mere end tidligere.

Den beskrevne udvikling i arbejdets betydning understøttes yderligere i forbindelse med den udvikling, der er sket i, hvad der driver arbejdslysten. Forholdet til arbejdet i tidligere tiders traditionelle industriarbejde bar præg af at være instrumentelt, og arbejdet var et middel til at tjene penge (MacKinnon, 1980). Man arbejdede, fordi det var nødvendigt. Anderledes forholder det sig i dag. Rapporten ”God Arbejdslyst Indeks 2019” viser, at det vigtigste for folks arbejdslyst er, at de oplever, at der er en mening med arbejdet både for andre, men også for sig selv (p. 12). Hvad denne mening er, kan være individuelt, men det drejer sig om, at individet har en følelse af at gøre noget af værdi (ibid.). Det forhold, at mening søges i arbejdet i dette omfang, er med til at understrege den betydning, arbejdet har fået. Vi søger mening dér, fordi det er et fællesskab, der er vigtigt for vores identitetsforvaltning. Det handler for mange mennesker ikke længere blot om at tjene penge ved at arbejde, men i stedet drejer det sig om at have et ståsted, der tilbyder en mening og kan være et sted, som identitetsforvaltningen i voksenlivet kan have rod i. Det bliver et ganske essentielt forhold i mange menneskers liv, og der kommer i den forbindelse til at være meget på spil for individet (Baldursson, 2009). Individet har ikke blot indtjening, men sig selv på spil i arbejdslivet. Negative oplevelser i forbindelse med arbejdet er ikke længere oplevelser, der forbliver på arbejdspladsen, men de hæfter sig i stedet på individets egen forståelse af ”hvem er jeg?” også udenfor arbejdspladsen (Baldursson, 2009). Der er meget på spil i arbejdslivet for de, hvor denne kontekst forstås som centralt for deres identitetsforvaltning. Derfor er det ikke besynderligt, at arbejdsafhængighed er et nutidigt fænomen.

Det er under denne beskrevne udvikling, at arbejdsafhængighed som fænomen begyndte at træde frem og som nu i dag forekommer i et bemærkelsesværdigt omfang. På denne baggrund er det interessant at se nærmere på, hvordan fremtiden med hensyn til prævalensen af arbejdsafhængighed kan komme til at se ud.

11.2. Fremtiden for arbejdsafhængighed

For at kunne give et bud på, hvordan prævalensen af arbejdsafhængighed vil se ud i fremtiden, tager jeg i denne del af diskussionen udgangspunkt i enkelte resultater fra de tidligere inddragede studier.

Flere studier finder, at arbejdsafhængighed korrelerer negativt med alder (Andreassen et al., 2014; Andreassen et al., 2016; Andreassen et al., 2019). Andreassen et al. (2014) finder, at arbejdsafhængighed korrelerer positivt med aldersgrupperne 18-31 år og 32-45 år sammenlignet med aldersgruppen 46-58 år. Disse resultater peger på, at yngre voksne sammenlignet med ældre voksne med større sandsynlighed udvikler en arbejdsafhængighed, og Andreassen et al. (2016) fremhæver i den forbindelse, at det resultat kan betyde forskellige ting.

På den ene side kan det forstås, som om arbejdsafhængighed er et fænomen, man kan ”vokse fra” med alderen (ibid.). Når andre ting i livet begynder at blive mere aktuelle og forpligter individet i andre forhold som eksempelvis et velfungerende familieliv, eller når et dårligt helbred fx som følge af arbejdsafhængighed kræver særlige hensyn, så kan det muligvis føre til tilpasninger, som alderen skrider frem (Andreassen et al., 2014). Dette perspektiv understøttes eksempelvis af fundet af, at forekomsten af arbejdsafhængighed er mindre blandt de folk, der er i et parforhold sammenlignet med de, der ikke er (Andreassen et al., 2016). Det vil dog ikke føre til et fald i den samlede prævalens af arbejdsafhængighed, da nye kuld af yngre voksne vil indtræde på arbejdsmarkedet og være lige så sårbare for udviklingen af en arbejdsafhængighed. Et resultat, der understøtter, at det forholder sig sådan, er fundet af, at der i en given population af sygeplejersker over en toårig periode ser ud til at være kontinuitet i forekomsten af arbejdsafhængighed (Andreassen et al., 2016). Andreassen et al. (2016) finder, at andelen af personer med en arbejdsafhængighed ikke havde forandret sig signifikant i løbet af en periode på to år. Ud fra dette perspektiv forventes prævalensen af arbejdsafhængighed at forblive stabil i fremtiden.

På den anden side kan fundet af en negativ korrelation mellem alder og arbejdsafhængighed være et udtryk for, at arbejdsafhængighed er et fænomen, hvis forekomst kan forventes at stige i fremtiden. Det kan skyldes samfundsmæssige forandringer og udviklingen i arbejdets betydning for individets identitet, og det kan medvirke til, at

de nuværende yngre voksne og de kommende arbejdstagere fik og får et andet forhold til det at gå på arbejde og til arbejdet i sig selv sammenlignet med nuværende ældre voksne. Foruden foranderligheden i ståsteders betydning er der også sket forandringer i organisationskulturer og i organisationers forståelse og markedsføring af sig selv, som kan være bidragende til, at prævalensen fremadrettet kan stige. Søges der på begrebet *corporate social responsibility* på Google viser det sig hurtigt at være et udbredt og populært begreb som velkendte globale virksomheder som fx ISS og DSV bryster sig af at have integreret i deres strategi og måde at drive virksomhed på. CSR implementeres i stigende grad i virksomheder (Brieger et al., 2019), og i Danmark er det et lovkrav, at virksomheder af en vis størrelse skal kunne redegøre for sine CSR-tiltag (jf. Årsregnskabslovens § 99a.). Dette forhold i sig selv ser ikke ud til at føre til arbejdsafhængighed ifølge Brieger et al.s (2019) resultater, der finder en negativ korrelation mellem CSR i en virksomhed og arbejdsafhængighed. Til gengæld fører CSR til øget identifikation og meningsfuldhed i arbejdet, og via identifikation og meningsfuldhed finder Brieger et al. (2019) indirekte en positiv korrelation mellem arbejdsafhængighed og CSR. Da CSR bliver mere populært og samtidig kan have denne utilsigtede effekt på de af medarbejderne, der identificerer sig med virksomheden og søger mening i arbejdet, er det ikke utænkeligt, at det i fremtiden kan medvirke til en stigning i forekomsten af arbejdsafhængighed.

Samlet set kan det på baggrund af ovenstående udledes, at et bud på, hvad der kan forventes af prævalensen af arbejdsafhængighed i fremtiden, er, at den i bedste fald stagnerer, men formentligt vil stige som følge af den arbejdskultur, der over en årrække har været tiltagende. Det gør det særligt centralt at forsøge at forstå arbejdsafhængighed og fænomenets ætiologi.

12. Konklusion

Denne afhandling har beskæftiget sig med, om man kan blive afhængig af sit arbejde. I den forbindelse har specialet forsøgt at give en forklaring på, hvorfor det i så fald forholder sig sådan. Denne teoretiske opgave tog udgangspunkt i abduktion som den metodiske tilgang til udformningen af en model, der skal forstås som et bud på, hvorfor man kan blive afhængig af sit arbejde. Jeg faldt over arbejdsafhængighed som fænomen og har ud fra fænomenets kendsgerninger taget ét teoretisk skridt ad gangen i forsøget på at forklare den effekt, jeg undersøger. Arbejdsafhængighed og dennes ætiologi er blevet tilgået via anlæggelsen af forskellige teoretiske perspektiver, der hver især har belyst et aspekt af dette fænomen. Det munder samlet set ud i et bud på en forklaring på, hvorfor mennesket kan udvikle en arbejdsafhængighed.

Først og fremmest spurgte jeg i indledningen, om det er muligt at blive afhængig af sit arbejde. Det ser det ud til at være. Arbejdsafhængighed er et relativt nyt forskningsområde med et begrebsapparat, der har været stor uenighed om, men hvor en forståelse af arbejdsafhængighed som netop en afhængighed igen begynder at dominere forskningsområdet. Arbejdsafhængighed ser ud til at dække over det, at en person har et altoverskyggende, tvangspræget forhold til sit arbejde, der opleves som umuligt at kontrollere, og som har konsekvenser for andre forhold i livet som vigtige sociale relationer, fritidsaktiviteter og helbred. Særligt alder og personlighedstrækket neuroticisme ser ud til at udgøre sårbarheder for udviklingen af en arbejdsafhængighed. Faktorer som højere uddannelsesniveau, køn og en virksomheds engagement i CSR medieret af medarbejdernes identifikation og oplevede meningsfuldhed i arbejdet ser ligeledes ud til at udgøre sårbarheder for udviklingen af en arbejdsafhængighed. Arbejdsafhængighed forbindes desuden med interpersonelle problemer, søvnforstyrrelser, dårligere fysisk helbred og udviklingen af stresstilstande, depression og udbrændthed. Arbejdsafhængighed estimeres at have en prævalens på 8,3 % i den norske arbejdsstyrke og 6,6 % i den danske tilsvarende, og det gør det aktuelt at undersøge, hvorfor vi kan blive afhængige af at arbejde.

For at engagere os i en adfærd skal en form for motivation være til stede. Teorien om relationelle modeller præsenterede i den forbindelse fire forskellige relationelle strukturer, der peger på hver sin motivationsform. *Authority ranking*, *equality matching* og

market pricing findes i denne afhandling at repræsentere motivationsformer, der hver især medfører en reguleret indsats og har en naturlig grænse indlejret i sig for indsatsens omfang, fordi der er en forventning om modydelse eller gengæld. Derfor findes de ikke at kunne forklare den grænseløse indsats, som ydes i arbejdet, når der er tale om arbejdsafhængighed. Anderledes forholder det sig med *communal sharing*, der fordrer en motivationsform, hvor den enkelte frivilligt forpligter sig til at bidrage med, hvad der er muligt med hensyn til indsats og ressourcer uden en forventning om en konkret modydelse og uden regnskabsholden over udbyttet for individet selv. Det er en investering af egne ressourcer i et fællesskab, der er særligt betydningsfyldt for individet, og jo vigtigere et givent tilhørsforhold er, og jo mere vi identificerer os med en given gruppe, jo mere ydes der uden forventning om modydelse.

CS forstås i denne afhandling som en form for social motivation. Der findes empirisk grundlag for, at når individet er socialt motiveret, ydes, hvad der er muligt uden forventning om compensation, mens økonomisk compensation fører til en reguleret indsats ud fra belønningens omfang, hvor indsatsen endda kan være lavere, end når der ingen betaling gives i bytte herfor. CS og social motivation forstås på den baggrund som en motivationsform, der kan formodes at spille en væsentlig rolle i forklaringen af arbejdsafhængighedens ætiologi.

Det er en del af menneskets natur, at vi gerne vil være lødige medlemmer af fællesskabet. I denne afhandling er en fremstilling af altruisme og dennes udvikling, vedligeholdelse og funktion blevet anvendt som en forståelse af, hvad det er i menneskets natur, der fordrer social motivation. Altruisme fremmer samarbejde og baner vejen for at være en del af gruppen. Altruistisk adfærd har tjent individet et positivt omdømme, der har bidraget til at øge den inklusive fitness, mens et negativt omdømme som eksempelvis selvisk har ført til strafsanktioner som blandt andet social eksklusion. I en verden, hvor social eksklusion var den sikre opskrift på døden, har evolutionen udviklet psykologiske forudsætninger for at vurdere fordele og ulemper i sociale fællesskaber. Altruisme er en måde at investere i fællesskabet på og derigennem modtage anerkendelse. Emotioner er i den forbindelse blevet inddraget som indre strukturer, der spiller en vigtig rolle for socialt motiveret adfærd, fordi de øger sandsynligheden for altruistiske handlingstendenser. Altruistiske handlinger giver et godt omdømme, og det giver lov til at forblive en del af fællesskabet. I afhandlingen blev det diskuteret, om oprigtig altruisme findes, og svaret på dette mundede ud i et spørgsmål om,

hvorvidt det betyder noget, om altruistiske hensigter ganske blottet for egoisme findes. I den forbindelse tyder forskning på, at adfærd kan opfattes som altruistisk selv, hvis den glade giver opnår emotionelle fordele ved at engagere sig i en sådan adfærd.

Social motivation blev dermed identificeret og behandlet som det første skridt på vejen til at lave en model, der kan give et bud på arbejdsafhængigheds ætiologi, men det kan ikke forklare alle aspekter af fænomenet. Foruden motivation må der også være tale om en slags selvdisciplin, som gør, at selv når det gør ondt at fortsætte med at yde en sådan omfattende indsats, så klør man ufortrødent på. Til at forklare dette aspekt af arbejdsafhængighed blev selvkontrol inddraget.

Den inddragne teori tog udgangspunkt i selvkontrol som en begrænset ressource, der ved anvendelse blev drænet og derfor forhindrede efterfølgende samme succes med selvkontrol. Det centrale ved selvkontrol i denne forbindelse er, at det er en kapacitet, der muliggør at handle mod et mål, selv når man ikke kan se det, men kun forestille sig det. Selvkontrol gør i stand til at vedblive med en målrettet adfærd, selv når det gør ondt eller er svært. Forståelsen af selvkontrol som en begrænset ressource og særligt som en begrænset ressource, der afhænger af glukose i hjernen, blev demonstreret i specialet at være yderst problematisk. Perspektivet blev ikke forkastet, men det blev snævre betragteligt ind således, at det aspekt af den teori om selvkontrol, der kan benyttes til at forstå arbejdsafhængighed, er, at selvkontrol er en form for selvregulering, hvor vi trækker veksler på vores ressourcer ved anvendelse, og som vi bruger med omkostninger.

Arbejdet har udviklet sig til at være et særligt betydningsfuldt fællesskab for mange mennesker i det moderne liv, som afhandlingens afsluttende diskussion peger på. Arbejdet er et sted, hvor individet kan udtrykke sin sociale betydning, og derfor investerer man personligt i det moderne arbejde, fordi det man laver og gør ender med at være et udtryk for, hvem man er. Denne afhandling har argumenteret for, at det moderne arbejdsliv har fået en særlig status i identitetsforvaltningen af den sociale identitet, fordi den tilbyder et ståsted samtidig med, at tidligere tiders centrale ståsteder har ændret karakter og betyder mindre end før for den løbende identitetsbestemmelse. I det moderne arbejde søges et sted, der giver individet en oplevelse af at være god nok eller endda mere end god nok, for denne oplevelse findes ikke på samme måde længere i

de øvrige behandlede ståsteder. Arbejdet bliver da et socialt fællesskab, der er yderst vigtigt at være en del af og som dermed kan formodes at aktivere sociale motiver for at sikre en investering i fællesskabet, der forhindrer eksklusion. Ved social motivation ydes mere, end man får løn for at gøre. Det gøres gladeligt og frivilligt uden at blive det dikteret. Samtidig har mennesket en kapacitet til, at når noget er særligt motive-rende, så kan der trækkes så store veksler på egne ressourcer, at der kan være tale om en form for selvudbytning eller selvmisbrug. Det er ikke omkostningsfrit at udnytte egne ressourcer til at udholde over længere tid. Det kan have store psykiske konsekvenser.

Denne model peger samlet set på, at en del af forklaringen på arbejdsafhængighed som fænomen kan være, at på grund af arbejdets betydning for forvaltningen af den sociale identitet i dag aktiveres sociale motiver i det moderne arbejde, der gør, at man giver for meget af sig selv til og lægger en for stor indsats i arbejdet uden at få belønning for det, mens man samtidig udbytter egne ressourcer ved at benytte selvkontrol til at fortsætte denne adfærd, selvom det kan have store helbredsmæssige konsekvenser. Den udarbejdede model forklarer ikke, hvorfor vi kan blive afhængige af at arbejde til fulde, men kan forstås som et perspektiv, der anlægges på et fænomen i forsøget på at nærme sig en forståelse heraf.

Arbejdsafhængighed kan opstå i forsøget på at gøre det så godt som muligt for arbejdet uden aldrig selv at blive tilfreds. På baggrund af denne afhandling tegner der sig et billede af, at arbejdsafhængighed er et fænomen, som vi i fremtiden kan forvente at være nødt til at forholde os yderligere til. Det forventes, at forekomsten af arbejdsafhængighed stiger. Det stiller naturligvis spørgsmål til behandlingen af arbejdsafhængighed, men det stiller også spørgsmål til mulighederne for at være opmærksomme på og forebygge dette fænomen i særdeleshed på et organisatorisk niveau.

13. Litteraturliste

- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H. & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3 (4), 290-294
- Alberts, H. J. E. M., Martijn, C. & de Vries, N. K. (2011). Fighting self-control failure: Overcoming ego depletion by increasing self-awareness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 58-62
- Andreassen, C. S. (2014). Workaholism: An overview and current status of the research. *Journal of Behavioral Addictions*, 3 (1), 1-11
- Andreassen, C. S., Bakker, A. B., Bjorvatn, B., Moen, B. E., Magerøy, N., Shimazu, A., Hetland, J. & Pallesen, S. (2017). Working conditions and individual differences are weakly associated with workaholism: A 2-3-year prospective study of shift-working nurses. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-10. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02045
- Andreassen, C. S., Bjorvatn, B., Moen, B. E., Waage, S., Magerøy, N. & Pallesen, S. (2016). A longitudinal study of the relationship between the five-factor model of personality and workaholism. *TPM*, 23 (3), 285-298
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., Kravina, L., Jensen, F. & Pallesen, S. (2014). The prevalence of workaholism: A survey study in a nationally representative sample of Norwegian employees. *Plos One*, 9 (8), 1-10
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J. & Pallesen, S. (2012). Development of a work addiction scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53, 265-272. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2012.00947.x
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Sinha, R., Hetland, J. & Pallesen, S. (2016). The relationships between workaholism and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Plos One*, 1-19. DOI: 10.1371/journal.pone.0152978
- Andreassen, C. S., Hetland, J. & Pallesen, S. (2013). Psychometric assessment of workaholism measures. *Journal of Managerial Psychology*, 29 (1), 7-24. <https://doi.org/10.1108/JMP-05-2013-0143>
- Andreassen, C. S., Nielsen, M. B., Pallesen, S. & Gjerstad, J. (2019). The relationship between psychosocial work variables and workaholism: Findings from a nationally representative survey. *International Journal of Stress Management*, 26 (1), 1-10
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., Moen, B. E., Bjorvatn, B., Waage, S. & Schaufeli, W. B. (2018). Workaholism and negative work-related incidents among nurses. *Industrial Health*, 56, 373-381
- Andreassen, C. S., Schaufeli, W. B. & Pallesen, S. (2018). Myths about "The myths about work addiction". *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (4), 858-862. DOI: 10.1556/2006.7.2018.126
- Andreassen, C. S., Ursin, H. & Eriksen, H. R. (2007). The relationship between strong motivation to work, "workaholism", and health. *Psychology & Health*, 22 (5), 615-629. DOI: 10.1080/14768320600941814
- Ariely, D., Bracha, A. & Meier, S. (2009). Doing good or doing well? Image motivation and monetary incentives in behaving prosocially. *The American Economic Review*, 99 (1), 544-555

- Atroszko, P. A., Pallesen, S., Griffiths, M. D. & Andreassen, C. S. (2017). Work addiction in Poland: adaptation of the Bergen Work Addiction Scale and relationship with psychopathology. *Health Psychology Report*, 5 (4), 345-355
- Baldursson, E. B. (2009). *Hyperstress: Essays om moderne arbejdspsykologi* (1. ed). København: Frydenlund
- Barasch, A., Levine, E. E., Berman, J. Z. & Small, D. A. (2014). Selfish or selfless? On the signal value of emotion in altruistic behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107 (3), 393-413
- Bargh, J. A. & Morsella, E. (2009). Unconscious behavioral guidance systems. I C. Agnew, D. Carlston, W. Graziano & J. Kelly (Eds.), *Then a Miracle Occurs: Focusing on Behaviour in Social Psychological Theory and Research* (pp. 89-118). New York: Oxford University Press.
- Barraza, J. A. & Zak, P. J. (2009). Empathy toward strangers triggers oxytocin release and subsequent generosity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 11671 (1), 182-189
- Bartlett, M. Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17 (4), 319-325
- Batson, C. D. (2010). The naked emperor: Seeking a more plausible genetic basis for psychological altruism. *Economics and Philosophy*, 26, 149-164. DOI: 10.1017/S0266267110000179
- Batson, C. D. & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2 (2), 107-122
- Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T & Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40 (2), 290-302
- Baumeister, R. F. (2002a). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28, 670-676
- Baumeister, R. F. (2002b). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the Self's executive function. *Self and Identity*, 1 (2), 129-136
- Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control. *Alcoholism: Clinical and experimental research*, 27 (2), 281-284. DOI: 10.1097/01.ALC.0000060879.61384.A4
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1 (1), 115-128
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self af limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1252-1265
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Baumeister, R. F., Muraven, M. & Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social Cognition*, 18 (2), 130-150
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16 (6), 351-355
- Berg-Sørensen, A. (2012). Hermeneutik og fænomenologi. I M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning* (2.ed., pp. 215-244). København: Hans Reitzel Forlag.

- Blois, K. & Ryan, A. (2012). Interpreting the nature of business to business exchanges through the use of Fiske's relational models theory. *Marketing Theory*, 12 (4), 351-367. DOI: 10.1177/1470593112457735
- Boehm, C. (1997). Impact of the human egalitarian syndrome on darwinian selection mechanics. *The American Naturalist*, 150 (S1), 100-121
- Boehm, C. (1999). The natural selection of altruistic traits. *Human Nature*, 10 (3), 205-252
- Boehm, C. (2008). Purposive social selection and the evolution of human altruism. *Cross-Cultural Research*, 42 (4), 319-352
- Boehm, C. (2012). Ancestral hierarchy and conflict. *Science*, 336 (6083), 844-847
- Boehm, C. (2014). The moral consequences of social selection. *Behaviour*, 151 (2-3), 167-183
- Boehm, C., Barclay, H. B., Dentan, R. K., Dupre, M., Hill, J. D., Kent, S., Knauft, B. M., Otterbein, K. F. & Rayner, S. (1993). Egalitarian behavior and reverse dominance hierarchy (and comments and reply). *Current Anthropology*, 34 (3), 227-254
- Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. (2012). Positivism. I M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning* (2.ed., pp. 99-137). København: Hans Reitzel Forlag.
- Boucher, H. C. & Kofos, M. N. (2012). The idea of money counteracts ego depletion effects. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 804-810
- Bowles, S. (2006). Group competition, reproductive leveling, and the evolution of human altruism. *Science*, 314 (5805), 1569-1572
- Brewer, M. B. & Gardner, W. (1996). Who is the "we"? Levels of collective identity and self representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (1), 83-93
- Brieger, S. A., Anderer, S., Fröhlich, A., Bärö, A. & Meynhardt, T. (2019). Too much of a good thing? On the relationship between CSR and employee work addiction. *Journal of Business Ethics*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10551-019-04141-8>
- Brown, M. J. (2009). Models and perspectives on stage: Remarks on Giere's *Scientific perspectivism*. *Studies in History and Philosophy of Science*, 40, 213-220
- Bruning, S. D., DeMiglio, P. A. & Embry, K. (2006). Mutual benefit as outcome indicator: Factors influencing perceptions of benefit in organization-public relationships. *Public Relations Review*, 32, 33-40
- Cacioppo, J. T. & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8 (2), 58-72. DOI: 10.1111/spc3.12087
- Caldwell, H. K., Lee, H., Macbeth, A. H. & Young, W. S. (2008). Vasopressin: Behavioral roles of an "original" neuropeptide. *Progress in Neurobiology*, 84, 1-24. DOI: 10.1016/j.pneurobio.2007.10.007
- Carlson, R. W. & Zaki, J. (2018). Good deeds gone bad: Lay theories of altruism and selfishness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 75, 36-40
- Carpenter, J. & Myers, C. K. (2010). Why volunteer? Evidence on the role of altruism, image, and incentives. *Journal of Public Economics*, 94, 911-920
- Carter, E. C., Kofler, L. M., Forster, D. E. & McCullough, M. E. (2015). A series of meta-analytic tests of the depletion effect: Self-control does not seem to rely on a limited resource. *Journal of Experimental Psychology*, 144 (4), 796-815

- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M. & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140 (4), 980-1008. DOI: 10.1037/a0035661
- Chapanis, A. (1961). Men, machines, and models. *American Psychologist*, 16 (3), 113-131
- Chatzisarantis, N. L. D. & Hagger, M. S. (2015). Unsuccessful attempts to replicate effects of self control operations and glucose on ego-depletion pose an interesting research question that demands explanation. *Appetite*, 84, 328-329
- Clavien, C. (2012). Altruistic emotional motivation: An argument in favour of psychological altruism. I K. S. Plaisance & T. A. C. Reydon (Red.), *Philosophy of Behavioral Biology* (pp. 275-296. New York: Springer.
- Collin, F. (2012). Socialkonstruktivisme. I M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning* (2.ed., pp. 335-374). København: Hans Reitzel Forlag.
- Coolican, H. (2014). *Research Methods and Statistics in Psychology* (6. ed., p. 227). London: Psychology Press.
- Cozzolino, P. J. (2011). Trust, cooperation, and equality: A psychological analysis of the formation of social capital. *British Journal of Social Psychology*, 50, 302-320
- Crocker, J. & Luhtanen, R. (1990). Collective self-esteem and ingroup bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (1), 60-67
- Dang, J. (2016). Testing the role of glucose in self-control: A meta-analysis. *Appetite*, 107, 222-230
- Dang, J., Dewitte, S., Mao, L., Xiao, S. & Shi, Y. (2013). Adapting to an initial self-regulatory task cancels the ego depletion effect. *Consciousness and Cognition*, 22, 816-821
- Danmarks Statistik (2000). Befolkningen i 150 år. København: Danmarks Statistik.
- Danmarks Statistik (2015). Kvinder og mænd i 100 år - fra ligeret mod ligestilling. København: Danmarks Statistik.
- Danmarks Statistik (2019). Fertilitet 2018. København: Danmarks Statistik.
- Dennis, J. L. & Locke, E. A. (2017). Some observations on the puzzling world of self-regulation and depletion. *Cogent Psychology*, 4, 1-6
- Domes, G., Heinrichs, M., Michel, A., Berger, C. & Herpertz, C. (2007). Oxytocin improves "mind-reading" in humans. *Biological Psychiatry*, 61, 731-733. DOI: 10.1016/j.biopsych.2006.07.015
- Donaldson, Z. R. & Young, L. J. (2008). Oxytocin, vasopressin, and the neurogenetics of sociality. *Science*, 322 (5903), 900-904
- Eisenberg, N. & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101 (1), 91-119
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological review*, 99 (3), 550-553
- Fang, A., Treadway, M. T. & Hofmann, S. G. (2017). Working hard for oneself or others: Effects of oxytocin on reward motivation in social anxiety disorder. *Biological Psychology*, 127, 157-162
- Farrelly, D. & Bennett, M. (2018). Empathy leads to increased online charitable behaviour when time is the currency. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 28 (1), 42-46
- Fehr, E. & Rockenbach, B. (2004). Human altruism: Economic, neural, and evolutionary perspectives. *Current Opinion in Neurobiology*, 14, 784-790. DOI: 10.1016/j.conb.2004.10.007

- Fiske, A. P. (1992). The four elementary forms of sociality: Framework for a unified theory of social relations. *Psychological Review*, 99 (4), 689-723
- Fiske, A. P. (2000). Complementarity theory: Why human social capacities evolved to require cultural complements. *Personality and Social Psychology Review*, 4 (1), 76-94
- Fiske, A. P. & Haslam, N. (1997). The structure of social substitutions: A test of relational models theory. *European Journal of Social Psychology*, 27, 725-729
- Frone, M. R. (2000). Interpersonal conflict at work and psychological outcomes: Testing a model among young workers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5 (2), 246-255. DOI: 10.1037//1076-8998.5.2.246
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E. & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2), 325-336. DOI: 10.1037/0022-3514.92.2.325
- Gailliot, M. T. & Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11 (4), 303-327. DOI: 10.1177/1088868307303030
- Gasiorowska, A., Zaleskiewicz, T. & Wygrab, S. (2011). Would you do something for me? The effects of money activation on social preferences and social behavior in young children. *Journal of Economic Psychology*, 33, 603-608
- Giddens, A. (1991/1996). *Modernitet og Selvidentitet – Selvet og Samfundet under Sen-moderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag. Kap. 3, pp. 108-120
- Giere, R. N. (2006). *Scientific Perspectivism* (1 ed.). Chicago: The University of Chicago Press.
- Gilbert, P. (2006). Old and new ideas on the evolution of mind and psychotherapy. *Clinical Neuropsychiatry*, 3 (2), 139-153
- Gintis, H. (2003). The hitchhiker's guide to altruism: Gene-culture coevolution, and the internalization of norms. *Journal of Theoretical Biology*, 220 (4), 407-418
- Gneezy, U. & Rustichini, A. (2000). Pay enough or don't pay at all. *Quarterly Journal of Economics*, CXV (3), 791-810
- God Arbejdslyst: Indeks 2019. Videncenter for God Arbejdslyst, 2019, pp. 1-17 [17]
- Gordon, W. V., Shonin, E., Dunn, T. J., Garcia-Campayo, J., Demarzo, M. M. & Griffiths, M. D. (2017). Meditation awareness training for the treatment of workaholism: A controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 6 (2), 212-220. DOI: 10.1556/2006.6.2017.021
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197. DOI: 10.1080/14659890500114359
- Griffiths, M. D., Demetrovics, Z. & Atroszko, P. (2018). Ten myths about work addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (4), 845-857. DOI: 10.1556/2006.7.2018.05
- Guastella, A. J., Einfeld, S. L., Gray, K. M., Rinehardt, N. J., Tonge, B. J., Lambert, T. J. & Hickie, I. B. (2010). Intranasal oxytocin improves emotion recognition for youth with autism spectrum disorders. *Biological Psychiatry*, 67, 692-694. DOI: 10.1016/j.biopsych.2009.09.020
- Guéguen, N. & Jacob, C. (2013). Behavioral consequences of money: When the automated teller machine reduces helping behavior. *The Journal of Socio-Economics*, 47, 103-104

- Hackenberg, T. D. (2009). Realism without truth: A review of Giere's *Science without laws* and *Scientific perspectivism*. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 91 (3), 391-402
- Haidt, J. (2000). The positive emotion of elevation. *Prevention & Treatment*, 3 (3), 1-5
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. I R. J. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (Red.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 852-870). Oxford: Oxford University Press.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Alberts, H., Anggono, C. O., Batailler, C., Birt, A. R., Brand, R., Brandt, M. J., Brewer, G., Bruyneel, S., Calvillo, D. P., Campbell, W. K., Cannon, P. R., Carlucci, M., Carruth, N. P., Cheung, T., Crowell, A., De Ridder, D. T. D., Dewitte, S., Elson, M., Evans, J. R., Fay, B. A., Fennis, B. M., Finley, A., Francis, Z., Heise, E., Hoemann, H., Inzlicht, M., Koole, S. L., Koppel, L., Kroese, F., Lange, F., Lau, K. Lynch, B. P., Martijn, C., Merckelbach, H., Mills, N. V., Michirev, A., Miyake, A., Mosserm E., Muijs, M., Muller, D., Muzi, M., Nalis, D., Nurwanti, R., Otgaar, H., Philipp, M. C., Primoceri, P., Rentzsch, K., Ringos, L., Schlinkert, C., Scheichel, B. J., Schoch, S. F., Schrama, M., Schütz, A., Stamos, A., Tinghög, G., Ullrich, J., vanDellen, M., Wimbari, S., Wolff, W., Yusainy, C., Zerhouni, O. & Zwienerberg, M. (2016). A multilab preregistered replication of the ego-depletion effects. *Perspectives on Psychological Science*, 11 (4), 546-573
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C. & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136 (4), 495-525. DOI: 10.1037/a0019486
- Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behaviour. II. *Journal of Theoretical Biology*, 7, 17-52
- Haslam, N. (2004). Research on the relational models: An overview. I N. Haslam (Ed.), *Relational Models Theory* (pp. 66-124). New York: Routledge.
- Haslam, N. & Fiske, A. P. (1999). Relational models theory: A confirmatory factor analysis. *Personal Relationships*, 6, 241-250
- Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *The Annual Review of Psychology*, 62, 363-390. DOI: 10.1146/annurev.psych.121208.131616
- Heinrichs, M., von Dawans, B. & Domes, G. (2009). Oxytocin, vasopressin, and human social behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 30, 548-557
- Hogg, M. A. & Reid, S. A. (2006). Social identity and group norms. *Communication Theory*, 16, 7-30. DOI: 10.1111/j.1468-2885.2006.00003.x
- Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2012). Hvad er videnskabsteori? I M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning* (2.ed., pp. 13-33). København: Hans Reitzel Forlag.
- Job, V., Dweck, C. S. & Walton, G. M. (2010). Ego depletion – Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, 21 (11), 1686-1693. DOI: 10.1177/0956797610384745
- Job, V., Walton, G. M., Bernecker, K. & Dweck, C. S. (2013). Beliefs about willpower determine the impact of glucose on self-control. *Pnas*, 110 (37), 14837-14842
- Jørgensen, C. R. (2012). *Danmark på briksen: Et psykologisk perspektiv på Danmark og danskerne i det senmoderne samfund* (1. ed., pp. 93-120). København: Hans Reitzel Forlag

- Karlan, D. & McConnell, M. A. (2014). Hey look at me: The effect of giving circles on giving. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 106, 402-412
- Khatri, N., Tsang, E. W. & Begley, T. M. (2006). Cronyism: A cross-cultural analysis. *Journal of International Business Studies*, 37, 61-75
- Kirrane, M., Breen, M. & O'Connor, C. (2018). A qualitative investigation of the origins of excessive work behaviour. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91, 235-260
- Kosfeld, M. & Neckermann, S. (2011). Getting more work for nothing? Symbolic awards and worker performance. *American Economic Journal: Microeconomics*, 3, 86-99
- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher U. & Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673-676. DOI: 10.1038/nature03701
- Kreps, D. M. (1997). Intrinsic motivation and extrinsic incentives. *The American Economic Review*, 87 (2), 359-364
- Kreps, T. A. & Monin, B. (2011). "Doing well by doing good"? Ambivalent moral framing in organizations. *Research in Organizational Behavior*, 31, 99-123
- Kurzban, R. (2010). Does the brain consume additional glucose during self-control tasks? *Evolutionary Psychology*, 8 (2), 244-259
- Lacetera, N. & Macis, M. (2010). Social image concerns and prosocial behavior: Field evidence from a nonlinear incentive scheme. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 76, 225-237. DOI: 10.1016/j.jebo.2010.08.007
- Lange, F. (2015). If ego depletion cannot be studied using identical tasks, it is not ego depletion. *Appetite*, 84, 325-327
- Lange, F. & Eggert, F. (2014). Sweet delusion. Glucose drinks fail to counteract ego depletion. *Appetite*, 75, 54-63
- Leppanen, J., Ng, K. W., Tchanturia, K. & Treasure, J. (2017). Meta-analysis of the effects of intranasal oxytocin on interpretation and expression of emotions. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 78, 125-144
- Lichtenstein, M. B., Malkenes, M., Sibbersen, C. & Hinze, C. J. (2019). Work addiction is associated with increased stress and reduced quality of life: Validation of the Bergen Work Addiction Scale in Danish. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60, 145-151. DOI: 10.1111/sjop.12506
- Loscalzo, Y. & Giannini, M. (2017). Clinical conceptualization of workaholism: A comprehensive model. *Organizational Psychology Review*, 7 (4), 306-329. DOI: 10.1177/2041386617734299
- Ma, L. K., Tunney, R. J. & Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 143 (6), 601-635
- MacDonald, K., MacDonald, T. M., Brüne, M., Lamb, K., Wilson, M. P., Golshan, S. & Feifel, D. (2013). Oxytocin and psychotherapy: A pilot study of its physiological, behavioral and subjective effects in males with depression. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 2831-2843
- Marsh, A. A. (2016). Neural, cognitive, and evolutionary foundations of human altruism. *WIREs Cognitive Science*, 7, 59-71. DOI: 10.1002/wcs.1377 [13]
- Matthews, J. A. & Herbert, D. T. (2014). Social construction. I J. A. Matthews (Ed.), *Encyclopedia of Environmental Change* (p. 1012). Thousand Oaks: SAGE Publications, Ltd.
- McAndrew, F. T. (2002). New evolutionary perspectives on altruism: Multilevel-selection and costly-signaling theories. *Current Directions in Psychological Science*, 11 (2), 79-82

- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (2008). The Five-Factor Theory of Personality. I O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Red.), *Handbook of Personality. Theory and Research* (3. ed., pp. 159-181). New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B. & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism?: The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17 (4), 281-285
- McEwen, B. S. & Wingfield, J. C. (2010). What is in a name? Integrating homeostasis, allostasis and stress. *Hormones and Behavior*, 57, 105-111
- McGuire, M. T. & Troisi, A. (1998). Prevalence differences in depression among males and females: Are there evolutionary explanation? *British Journal of Medical Psychology*, 71, 479-491
- Molino, M., Cortese, C. G. & Ghislieri, C. (2018). Daily effect of recovery on exhaustion: A cross-level interaction effect of workaholism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1-12. DOI: 10.3390/ijerph15091920
- Moller, A. C., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2006). Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32 (8), 1024-1036
- Mossholder, K. W., Richardson, H. A. & Settoon, R. P. (2011). Human resource systems and helping in organizations: A relational perspective. *The Academy of Management Review*, 36 (1), 33-52
- Murayama, K., Matsumoto, M., Izuma, K. & Matsumoto, K. (2010). Neural basis of the undermining effect of monetary reward on intrinsic motivation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107 (49), 20911-20916
- Muraven, M. & Baumeister, R. F., (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126 (2), 247-259. DOI: 10.1037//0033-2909.126.2.247
- Muraven, M. & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29 (7), 894-906
- Muraven, M., Baumeister, R. F. & Tice, D.M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139 (4), 446-457
- Muraven, M., Shmueli, D. & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91 (3), 524-537. DOI: 10.1037/0022-3514.91.3.524
- Muraven, M., Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (3), 774-789
- Niiniluoto, I. (1999). Defending abduction. *Philosophy of Science*, 66, S436-S451
- Orosz, G., Dombi, E., Andreassen, C.S., Griffiths, M. D. & Demetrovics, Z. (2016). Analyzing models of work addiction: Single factor and bi-factor models of the Bergen Work Addiction Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14 (5), 662-671. DOI: 10.1007/s11469-015-9613-7
- Partiernes medlemstal fra 1960. Folketinget, 2019. <https://www.ft.dk/~media/sites/ft/pdf/partier/om-politiske-partier/tal-og-fakta-om-partier/partiernes-medlemstal-fra-1960.ashx?la=da>
- Peirce, C. (1901). On the logic of drawing history from ancient documents, especially from testimonis. I N. Houser, A. D. Tienne, J. R. Eller, C. L. Clark, A. C.

- Lewis & D. B. Davis (Eds.), *The Essential Peirce: Selected Philosophical Writings, vol. 2 (1893-1913)* (1998, 1. ed., pp. 75-114). Bloomington: Indiana University Press.
- Piferi, R. L., Jobe, R. L. & Jones, W. H. (2006). Giving to others during national tragedy: The effects of altruistic and egoistic motivations on long-term giving. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23 (1), 171-184
- Pilgaard, M. & Rask, S. (2016). Danskernes motions- og sportsvaner 2016. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Quinones, C. & Griffiths, M. D. (2015). Addiction to work: A critical review of the workaholism construct and recommendations for assessment. *Journal of Psychosocial Nursing*, 53 (10), 48-59
- Rai, T. S. & Fiske, A. P. (2011). Moral psychology is relationship regulation: Moral motives for unity, hierarchy, equality, and proportionality. *Psychological Review*, 118 (1), 57-75. DOI: 10.1037/a0021867
- Rosenblueth, A. & Wiener, N. (1945). The role of models in science. *Philosophy of Science*, 12 (4), 316-321
- Schlick, M. (1936). Meaning and verification. *The Philosophical Review*, 45 (4), 339-369
- Settles, I. H. (2004). When multiple identities interfere: The role of identity centrality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (4), 487-500. DOI: 10.1177/0146167203261885
- Skårderud, F. (2014). Personlighedsdynamik. I H. Høgh-Olesen & T. Dalsgaard (Eds.), *Mærkelig Menneske – Moderne Personlighedspsykologi* (pp. 233-279). Hinnerup: Clemensstrykkeriet.
- Song, F., Hooper, L. & Loke, Y. K. (2013). Publication bias: What is it? How do we measure it? How do we avoid it? *Open Access Journal of Clinical Trials*, 5, 71-81
- Staub, E. (1991). Altruistic and moral motivations for helping and their translation into action. *Psychological Inquiry*, 2 (2), 150-153
- Tallon, A. R. (2014). Phenomenology. I J. A. Matthews (Ed.), *Encyclopedia of Environmental Change* (p. 833). Thousand Oaks: SAGE Publications, Ltd.
- 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), 271-322
- Theodoridou, A., Rowe, A. C., Penton-Voak, I. S. & Rogers, P. J. (2009). Oxytocin and social perception: Oxytocin increases perceived facial trustworthiness and attractiveness. *Hormones and Behavior*, 56, 128-132
- Tice, D. M. & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11 (3), 149-159
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D. & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 379-384
- Toi, M. & Batson, C. D. (1982). More evidence that empathy is a source of altruistic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43 (2), 281-292 [12]
- Torp, S., Lysfjord, L. & Midje, H. H. (2018). Workaholism and work-family conflict among university academics. *Higher Education*, 76 (6), 1071-1090
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46 (1), 35-57

- Urban, M. A. & Matthews, J. A. (2014). Positivism. I J. A. Matthews (Ed.), *Encyclopedia of Environmental Change* (p. 869). Thousand Oaks: SAGE Publications, Ltd.
- Urban, M. A., Thorn, C. E. & Matthews, J. A. (2014). Falsification. I J. A. Matthews (Ed.), *Encyclopedia of Environmental Change* (pp. 396-397). Thousand Oaks: SAGE Publications, Ltd.
- Urban, M. A., Thorn, C. E. & Matthews, J. A. (2014). Logical positivism. I J. A. Matthews (Ed.), *Encyclopedia of Environmental Change* (pp. 649-650). Thousand Oaks: SAGE Publications, Ltd.
- Vadillo, M. A., Gold, N. & Osman, M. (2016). The bitter truth about sugar and will-power: The limited evidential value of the glucose model of ego-depletion. *Psychological Science*, 27 (9), 1207-1214. DOI: 10.1177/0956797616654911
- Vengsgaard, K. (2012). Kritisk rationalisme. I M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning* (2.ed., pp. 139-173). København: Hans Reitzel Forlag.
- Vohs, K. D. & Heatherton, T. F. (2000). Self-regulatory Failure: A resource-depletion approach. *Psychological Science*, 11 (3), 249-254
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F. & Schmeichel, B. J. (2012). Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 943-947. DOI: 10.1016/j.jesp.2012.03.002
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J.M., Nelson, N. M. & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (5), 883-898. DOI: 10.1037/0022-3514.94.5.883
- Wellman, N. (2017). Authority or community? A relational models theory of group-level leadership emergence. *Academy of Management Review*, 42 (4), 596-617
- Wesselmann, E. D., Nairne, J. S. & Williams, K. D. (2012). An evolutionary social psychological approach to studying the effects of ostracism. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 6 (3), 309-328
- Wesselmann, E. D. Williams, K. D. & Wirth, J. H. (2014). Ostracizing group members who can (or cannot) control being burdensome. *Human Ethology Bulletin*, 82-103
- Whitehead, H. (1993). Morals, models, and motives in a different light: A rumination on Alan P. Fiske's structures of social life. *Ethos*, 21 (3), 319-356
- Wojdylo, K., Baumann, N., Buczny, J., Owens, G. & Kuhl, J. (2013). Work craving: A conceptualization and measurement. *Basic and Applied Social Psychology*, 35 (6), 547-568. DOI: 10.1080/01973533.2013.840631
- Zink, C. F. & Meyer-Lindenberg, A. (2012). Human neuroimaging of oxytocin and vasopressin in social cognition. *Hormones and Behavior*, 61, 400-409. DOI: 10.1016/j.yhbeh.2012.01.016
- Årsregnskabsloven (LBK nr. 1580 af 10/12-2015) § 99 a.

Hjemmesider:

Danmarks Statistik. *Ligestilling i Danmark*. <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/levevilkaar/ligestilling/ligestillingswebsite> - Tilgaaet d. 29. maj 2019.