

Morgendagens forskning



Nora Skjerdingsstad

Stipendiat Anne Bülow går i bresjen for mer åpenhet i psykologisk forskning og studerer finkornede interaksjoner mellom ungdom og deres foreldre.

Det piper fra en smarttelefon, og deltageren i studien begynner å svare på spørsmål om hvordan hen føler seg, hva hen gjør, og hvem hen henger med. Et kort spørreskjema flere ganger daglig akkumuleres til emosjonelle, relasjonelle og atferdsmessige mønstre som informerer forskeren, klinikerens og pasienten om hvilke psykologiske mekanismer som er med på å opprettholde psykiske lidelser og negative interaksjonsspiraler.

Mange psykologiforskere har kastet seg på bølgen av studier som ønsker å studere finkornede fluktueringer i psykologiske fenomener over tid. Begreper som *Ecological Momentary Assessment* (EMA), *Experience Sampling Methods* (ESM) og *Ambulatory Assessment* (AA) omfavner det som kan refereres til som frekvente målinger av individet i sin naturlige setting.



ÅPENHETSFORSKER Anne Bülow er stipendiat ved Department of Psychology, Education & Child Studies (DPECS), Erasmus University Rotterdam. Nylig vant hun pris for sitt arbeid med åpenhet i akademia. Foto: Superformosa

Tilgjengeligheten av smarttelefoner og applikasjoner for å samle inn disse dataene har gjort at EMA har fått et oppsving i teoretisk og anvendt psykologisk forskning. I klinisk arbeid kan EMA bidra til å gjøre pasienten mer bevisst sine daglige mønstre i følelser, relasjoner og atferd, for eksempel ved

at pasienten får informasjon om hva som kan være eventuelle triggere forut for en overspisingsepisode eller en manisk tilstand.



I familiefeltet har forskere hoppet på EMA-trenden for å kartlegge finmaskede familieinteraksjoner. Forsker og stipendiat ved Erasmus-universitetet i Rotterdam, Anne Bülow, har i to og et halvt år studert interaksjoner mellom ungdommer og deres foreldre ved bruk av slike intensive målinger.

– Det er de dynamiske korttidsprosessene vi ønsker å studere, og med EMA er vi i stand til å fange disse små endringene fra øyeblikk til øyeblikk, sier Bülow om sin egen forskning.

Familiesystemet

Fra et teoretisk perspektiv sees familien på som et dynamisk system, hvor interaksjonene mellom familiemedlemmene akkumulerer endring over tid. Disse interaksjonene, manifestert som emosjonelle, verbale og fysiske signaler mellom ungdom og foreldre, kan studeres fra sekund til sekund, eller på tvers av flere år.

... med EMA er vi i stand til å fange disse små endringene fra øyeblikk til øyeblikk

I Bülows doktorgrad ser hun på hvordan ungdom–forelder-relasjonen utvikler seg på disse ulike nivåene, på kort og lang sikt.

– Det er viktig å differensiere mellom langtids- og korttidseffekter av foreldreatferd fordi de kan være motstridende. For eksempel, i en situasjon hvor et barn maser om å få en kjeks på butikken, gir moren en øyeblikkelig lettelse i barnets ubehag ved å gi etter for masingen. På den andre siden kan langtids effektene av en slik gjentatt interaksjon ha en negativ påvirkning på barnets emosjonsregulering.

Hva som fungerer emosjonsregulerende for barnet på kort sikt, trenger ikke fungere på lang sikt, poengterer stipendiaten. Og foreldreatferden som i utgangspunktet virker god, kan undergrave adaptiv utvikling av emosjonsregulerende strategier hos barnet.

Frem til nå, fortsetter Bülow, har de fleste forskere sett på langtidsendringer ved bruk av målinger som spenner over flere år. Det vi ikke vet så mye om, er hvordan korttidsdynamikk interagerer med langtidsvirkninger. Målet til Bülow er nettopp å se på hva som skjer her og nå i dagliglivet til familiemedlemmene, og på sikt kunne knytte det opp til utvikling over lengre tid.

Mange familieintervensjoner er basert nettopp på premisset om at langsiktig atferdsendring promoteres gjennom endring i daglige familieinteraksjoner. Daglige målinger kan styrke disse intervensjonene ved å gjøre familiemedlemmene mer oppmerksomme på hva som kan endres, og hvordan de kan gjøre det. I en studie fra 2020 (Swendeman mfl.) viste forskerne at 80 % av foreldrene og ungdommene som gjennomførte to uker med EMA, hadde fått en økt bevissthet rundt sine egne måter å relatere seg til andre på samt sin egen atferd og kommunikasjonsstil.

Finkornede interaksjoner

– Kort fortalt er EMA studier hvor deltagerne blir bedt om å svare på korte spørreskjema flere ganger daglig.

Familiemedlemmene i Bülow's studier svarer altså på noen få spørsmål om hvordan de føler seg, hvem de er med, og hvilken kontekst de befinner seg i når telefonen plinger flere ganger daglig. Med denne metoden unngår man det som refereres til som *recall bias*, at deltakerne må huske tilbake på hva de har gjort eller følt i en viss situasjon. Samtidig unngås den kunstige settingen i et laboratorium ved at målingene gjøres i deltagerens naturlige setting, og reflekterer derfor i større grad atferden slik den utfolder seg i det daglige.

– EMA-studier er viktig av mange grunner. For det første er slike målinger mer økologisk valide. Samtidig vil den informasjonen vi henter inn ved å studere dynamiske interaksjoner mellom foreldre og ungdommer, kunne brukes til å utvikle personaliserte intervensjoner i en klinisk setting. Hva er det som trigger akkurat *denne* foreldre–barn–interaksjonen? Når man får kartlagt disse mikroprosessene, ser man hva som fungerer for den individuelle familien, sier Bülow om det kliniske potensialet til telefonmålingene.

Kombinert med intervensjoner vil EMA-forskningen gi innsikt i *hvordan* intervensjoner fungerer, *hvorfor* de fungerer, og for *hvem*. Ved å daglig måle ungdom og foreldre som mottar en intervensjon, kan man se den mulige reduksjonen i negative interaksjoner og affekt før og etter implementering, kartlegge hva det er som gjør at bedring forekommer, og se for hvilke familier og individer intervensjonen fungerer.

Selv om lovnadene om personalisert terapi er appellerende, er forskningen fortsatt i startfasen. Mange metodologiske problemstillinger er fortsatt uløste.

Åpenhetsbevegelse

Når et metodologisk landskap ligger mer eller mindre utforsket, er forskere avhengige av å kunne lene seg på andres erfaringer med og oppdagelser ved bruk av metoden. Familiefeltet er spesielt komplekst fordi det krever målinger ikke bare av et individ, men flere individer, som i sin tur leder til flere metodologiske utfordringer. Bevegelsen mot mer samarbeid, åpenhet og gjennomsiktighet i akademia generelt og EMA-forskningen spesielt har bidratt til å fasilitere utviklingen av feltet.

Da Bülow flyttet fra Tyskland til Nederland for å ta fatt på doktorgraden, ble hun overrasket over hvor engasjerte kollegene ved det nye universitetet var i Open Science. Siden den tid har Bülow gått i bresjen for en bølge av unge akademikere som har løftet frem viktigheten av åpenhet og gjennomsiktighet i psykologisk forskning i kjølvannet av replikasjonskrisen. Nylig vant hun pris for sitt arbeid med å fremme større åpenhet rundt forskning i akademia. Det gjør hun blant annet ved å selv publisere *Open Access*, gjøre kode og protokoller tilgjengelig for andre forskere, preregistrere analyser og tilgjengeliggjøre artiklene sine før de publiseres i et fagfelleverdert tidsskrift.

– Selvfølgelig ligger det mye i filosofien om at forskning bør gjøres tilgjengelig for alle som ønsker å lese det [Open Access], men søkelyset på åpenhet og gjennomsiktighet har også bidratt til å styrke mitt eget arbeid, sier Bülow. Hun forklarer hvordan åpenhetsprinsippene legger føringer for mer gjennomtenkt arbeid fra start til slutt.

Det første steget i den åpne forskningsprosessen er å preregistrere studien sin.

– Spesielt i denne fasen gjør åpenhetsidealet at man i større grad tenker gjennom hvilke hypoteser man har, og hvordan man ønsker å analysere dem. Det gjør at jeg kan finne svakheter ved studien allerede i den tidligste fasen, før datainnsamling, som i sin tur fører til et mer gjennomtenkt og bedre sluttprodukt.

Selv om åpenheten har åpenbare fordeler for psykologisk forskning som helhet og for den enkelte forsker, er det ikke alle som har veiledere som er like optimistiske, påpeker Bülow.

– Jeg har vært veldig heldig med mine veiledere, som har støttet meg, og som selv er engasjerte i *Open Science*, men jeg vet det er flere stipendiater som ikke har vært like heldige og som må overbevise sine egne veiledere om å praktisere åpen forskning.



Men at bevegelsen legger føringer for morgendagens forskning, er det liten tvil om.

Referanser

Bülow, A., van Roekel, E., Boele, S., Denissen, J. J. A., & Keijsers, L. (2022). Parentadolescent interaction quality and adolescent affect – an experience sampling study on effect heterogeneity. *Child Development, 00*, 1–17. <https://doi.org/10.1111/cdev.13733>

Keijsers, L., Boele, S. & Bülow, A. (2022). Measuring parent–adolescent interactions in natural habitats. The potential, status, and challenges of ecological momentary assessment. *Current opinion in psychology, 44*, 264–269. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.002>

Swendeman, D., Sumstine, S., Brink, A., Mindry, D., Medich, M. & Russell, M. (2020). Smartphone self-monitoring by young adolescents and parents to assess and improve family functioning: qualitative feasibility study. *JMIR formative research, 4*(6), e15777. <https://doi.org/10.2196/15777>