

Styrkemodellen for selvregulering – svakheter og alternative perspektiver



Ingar Mikkola Kristiansen

Institutt for psykologi, UiT Norges arktiske universitet

ingar.m.kristiansen@uit.no

Torsten Martiny-Huenger

Institutt for psykologi, UiT Norges arktiske universitet

Vaner og verdier har mer betydning for atferdsendring enn selvkontroll.



Illustrasjon Vilde Johnsen Elvegård

En viktig del av arbeidet til psykologer er å hjelpe klienter med selvregulering. Selvregulering kan defineres som å regulere tanker, følelser og atferd for å oppnå personlige, langsiktige mål (Freund & Hennecke, 2015). Vellykket selvregulering kan beskrives som å handle på en måte som gjør at man kommer nærmere sitt mål, altså mål-kongruent atferd.

Et sentralt perspektiv på prosessen som leder til vellykket selvregulering, er Baumeister og kollegers styrkemodell (*strength model of self-control*) (Baumeister et al., 2007). Vellykket selvregulering oppfattes her som resultatet av en styrke som individer har mer eller mindre av (Tangney et al., 2004), og styrken forstås som en begrenset ressurs som krevende situasjoner kan tappe (Hagger et al., 2010).

Styrkemodellen har vært dominerende de siste tiårene, som vises i et svært høyt antall siteringer av Baumeister et al., 2007, utviklingen av relaterte begreper som *egodepletion* (Giboin & Wolff, 2019; Hagger et al., 2010) og forskning som har brukt spørreskjema som er ment å måle denne styrken (Tangney et al., 2004). I tillegg til bruken av perspektivet i psykologisk forskning, er styrkemodellen også kjent iblant allmennheten (Gennara et al., 2023).

Mer nylig har andre (f.eks. Koi, 2024) trukket fram at styrkemodellen kan få uheldige konsekvenser i psykologfaglig arbeid rettet mot dem som sliter med selvregulering. Det akkumuleres også stadig mer evidens som bryter med sentrale aspekter ved styrkemodellen (f.eks. de Ridder et al., 2012). I vår artikkel ønsker vi å belyse hvordan styrkemodellens antakelser har utilstrekkelig evidens og snarere kan bidra til å hindre vellykket selvregulering. Vi går inn på perspektiver som knytter mål-kongruent atferd til verdiberegninger og vaner, og vi konkluderer med at styrkemodellen ikke er nødvendig for å forklare svikt i eller vellykket selvregulering. Til slutt beskriver vi hvordan vektlegging av verdiberegninger og vaner kan hjelpe personer som sliter med selvregulering til å få gjennomført mål-kongruent atferd.

Myten om viljemuskelen



En sentral antakelse i styrkemodellen er at anstrengelse, på samme måte som vi anstrenger oss for å løfte noe tungt, ligger til grunn for vellykket selvregulering (Baumeister et al., 2007). Ut ifra et slikt perspektiv er selvregulering en prosess som innebærer å aktivt motstå kortsiktige fristelser og anstrenge seg for å iverksette mål-kongruent atferd. Evnen til selvregulering antas å være basert på en begrenset ressurs, som har gitt opphav til metaforen om en viljemuskel som kan slites ut. Personer som oftere lykkes med selvregulering, oppfattes å ha mer av ressursen enn andre (Tangney et al., 2004), og det antas at vi kan få mer ressurser hvis vi trener opp viljemuskelen ved å bruke den aktivt (Baumeister & Vohs, 2016).

Vi anser at styrkemodellens antakelser bør problematiseres av flere grunner. For det første er det manglende evidensgrunnlag for modellens prediksjoner. For eksempel predikerer styrkemodellen at anstrengelse er en sentral del av vellykket selvregulering, men studier viser at de som lykkes med selvregulering, i snitt rapporterer å anstrenge seg *mindre* enn dem som mislykkes (de Ridder et al., 2012). Det er også manglende evidens for styrkemodellens prediksjon om at trening av viljemuskelen i en bestemt situasjon vil lede til en generelt sterkere viljemuskel, som igjen vil hjelpe oss å lykkes med selvregulering i situasjoner vi ikke har trent på (Frieze et al., 2017). Samtidig er det mulig at slik trening faktisk kan *svække* evnen til selvregulering, hvis treningen innebærer å utsette seg for flere fristelser. Studier antyder nemlig at det er en sammenheng mellom antall fristelser man opplever, og svikt i selvregulering (Baldwin et al., 2019; Hofmann et al., 2012). Det kan tyde på at personer som har god selvregulering, ikke er bedre på å aktivt motstå fristelser, men heller å unngå dem i første omgang.

For det andre er det studier som viser at styrkemodellens forståelse av selvregulering kan være til hinder for mål-kongruent atferd. For eksempel, oppfatningen av selvregulering som avhengig av en begrenset ressurs kan lede til at en gir opp mål-kongruent atferd raskere enn personer som ikke har denne oppfatningen (Job et al., 2015; Job et al., 2010; Mlynski et al., 2026). Det kan også tenkes at styrkemodellen kan oppmuntre til risikofylt atferd hos personer som mener de selv har en sterk viljestyrke. I tråd med dette fant en studie på tidligere røykere at de som hadde sterk tro på egen viljestyrke, utsatte seg for flere situasjoner hvor de kunne bli fristet til å røyke (Nordgren et al., 2009). De hadde da også høyere forekomst av tilbakefall, som indikerer at de overvurderte sin egen evne til å motstå fristelsen til å røyke. Videre kan styrkemodellens forståelse av at svikt i selvregulering er forårsaket av en svak viljemuskel, virke stigmatiserende for dem som sliter med selvregulering (Goldkorn et al., 2025). Opplevelsen av stigma i seg selv har vist seg å gjøre selvregulering vanskeligere (Inzlicht et al., 2006; Razeghian Jahromi et al., 2024).

Samlet sett vurderer vi at styrkemodellens prediksjoner ikke støttes av nyere studier, og at den i ytterste konsekvens kan lede til uhensiktsmessig atferd og stigmatisering. Det finnes andre perspektiver på selvregulering som i større grad samsvarer med forskningsfunn og som kan informere praktiske løsninger for utfordringer med selvregulering.

— eksistensen av en viljemuskel er ikke nødvendig for å forklare svikt i selvregulering

Verdiberegninger og vaner

Styrkemodellens sentrale antakelser, som eksistensen av en viljemuskel, er ikke nødvendig for å forklare svikt i selvregulering. For eksempel, å gi etter for en fristelse kan være en konsekvens av at



insentivene ble oppfattet som større enn kostnadene. Med andre ord, fristelsen var mer verdt for oss enn den mål-kongruente atferden i det øyeblikket. Det er altså ikke behov for å involvere en viljemuskel. I stedet kan selvregulering ses som en mental prosess som sammenligner nåværende atferdsvalg og iverksetter atferden som kommer best ut i en *verdiberegning* som i *the identity-value model* (Berkman et al., 2017a). Verdiberegningen inkluderer hvor godt vi liker å utføre atferden, og andre insentiver knyttet til for eksempel behovet for integritet, positivt selvbilde og gruppetilhørighet (Berkman et al., 2017b). Verdiberegningen påvirkes også av atferdens forventede kostnad, som da reduserer atferdens opplevde verdi. Å forbedre selvregulering handler da om å finne måter å tippe verdiberegningen over i den mål-kongruente atferdens favør, slik at vi i større grad får lyst til å iverksette den fremfor annen, fristende atferd. Vi illustrerer hvordan dette kan gjøres, med et eksempel senere.

Et annet perspektiv på selvregulering vektlegger vaner, som kan forklare svikt i selvregulering ved at uønsket atferd, eller atferd som da ikke er mål-kongruent, utløses av visse situasjoner (Wood et al., 2023). Vaner er lærte assosiasjoner mellom situasjon og handling, slik at når vi møter på situasjonen, trigges atferden automatisk (Wood & Rünger, 2016). På samme måte som dårlige vaner kan utløse uønsket atferd, så kan gode vaner hjelpe med å gjennomføre ønsket, mål-kongruent atferd. Et slikt syn støttes av en metaanalyse på 102 studier, som konkluderte med at vaner er en sentral faktor for vellykket selvregulering (de Ridder et al., 2012).

Vanenes rolle for vellykket selvregulering henger trolig sammen med at vaner hjelper med å opprettholde mål-kongruent atferd over tid, ved at atferden repeteres i assosierte situasjoner (Kwasnicka et al., 2016). Å repetere mål-kongruent atferd er ofte nødvendig for de utfallsmålene vi forbinder med vellykket selvregulering, som god helse eller gode eksamensresultater (Tangney et al., 2004). På den andre siden er det utfordrende å opprettholde atferd uten vaner. Uten vaner må atferden aktivt holdes i arbeidsminnet, hvilket kan være veldig utfordrende i en hverdag hvor mange ting kjemper for vår oppmerksomhet. Vanenes rolle for vellykket selvregulering er støttet av flere studier på ulik mål-kongruent atferd, blant annet når det gjelder trening (Gillebaart & Adriaanse, 2017), kosthold (Lin et al., 2016) og hjemmelekser (Galla & Duckworth, 2015).

Oppsummert gir verdiberegninger og vaner to perspektiver på selvregulering som forklarer både svikt og suksess uten å involvere viljestyrke som en avgjørende faktor. Med utgangspunkt i denne forståelsen ønsker vi i det videre å vise hvordan vi kan konkret hjelpe dem som sliter med selvregulering.

— *dårlige vaner kan utløse uønsket atferd*

Et eksempel og seks strategier

Å forbedre selvregulering handler i bunn og grunn om å øke sannsynligheten for å gjennomføre mål-kongruent atferd over tid. For å få dette til er det nyttig å bruke proaktive strategier for å adressere typiske utfordringer for selvregulering (de Ridder & Fennis, 2025). Med utgangspunkt i at verdiberegninger og vaner er viktige for selvreguleringsutfall, illustrerer vi nå seks strategier som kan anvendes for å adressere tre typiske utfordringer for selvregulering og dermed øke sannsynligheten for å lykkes.

Vi kan bruke trening som eksempel på en mål-kongruent atferd. Den første utfordringen er at en annen atferd, for eksempel TV-titting, kan ende opp med høyere opplevd verdi enn treningsøkten, og

derfor bli prioritert (Jung & Brawley, 2010). Vi kan adressere utfordringen med å finne måter å tippe verdiberegningen over i treningens favør på.



Det første vi kan gjøre, er å finne atferden som har høyest opplevd verdi for oss og samtidig er i tråd med målet vårt om å være fysisk aktivt (strategi nummer en). Det bør være en aktivitet vi får en viss glede av å gjennomføre, og som passer med hvordan vi ser på oss selv. Det kan for eksempel være å gå turer i skogen, hvis vi opplever positive følelser av det og oppfatter oss selv som et friluftsmenneske, eller løfte vekter på et treningssenter, hvis det passer bedre med våre interesser og selvoppfatning. I neste steg kan vi øke treningens opplevde verdi ved å kombinere den med *andre* fordeler (strategi nummer to), som sosiale interaksjoner. I tillegg kan vi legge til kostnader til fristende aktiviteter (strategi nummer tre), for å redusere sannsynligheten for at vi gjør en fristende atferd i stedet for å trene. For eksempel, om vi er fristet til å se på TV, kan vi øke kostnadene til TV-titting ved å logge ut av våre streamingtjenester, sette på en tidsbestemt skjerm sperre eller lage en avtale om å trene med en venn. Tiltakene vil øke kostnaden ved at det kreves flere steg for å komme i gang med tittingen, og at det får sosiale kostnader ved å bryte et løfte. Da har vi lagt til rette for at treningsformen har høy opplevd verdi for oss, og at den opplevde verdien til andre atferdsvalg er lavere.

Den andre utfordringen er at etablerte vaner, for eksempel å se på TV, blir utløst av assosierte situasjoner og avsporer oss fra treningsøkten. For å forebygge at slikt skjer, kan vi fjerne problematiske stimuli som er assosiert med TV-titting (strategi nummer fire), for å forhindre at det utløser atferden (Verplanken & Roy, 2016). Eksempel på en slik stimuli kan være fjernkontrollen. Et forebyggende tiltak kan være å gjemme den ute av syne, eller unngå rommet som vi assosierer med TV-titting, til vi har gjennomført treningsøkten.

Den tredje utfordringen er at det kan være vanskelig å huske på vår intensjon om å trene, fordi det er så mange andre ting som kjemper om vår oppmerksomhet. Da kan vi strategisk plassere stimuli som minner oss om treningen (strategi nummer fem). For eksempel kan vi plassere joggeskoene synlig i inngangspartiet, som en påminner om treningsøkten. Det vil øke sannsynligheten for at vi trener, på samme måte som det å fjerne stimuli assosiert med uønsket atferd bidrar til å redusere sannsynligheten for å utføre den uønskede atferden (jamfør strategi nummer fire).

Til slutt, hvis det er aspekter ved omgivelsene våre vi ikke kan kontrollere, kan vi lage konkrete planer for når vi skal starte treningsøkten (strategi nummer seks). En måte å planlegge på som bygger på de samme assosiative prinsippene som vaner, er hvis-så-planer som knytter en passende situasjon til en mål-kongruent handling (Gollwitzer, 1999). Det kan være en plan som utløser atferden direkte, som «Etter at jeg kommer hjem fra jobb, tar jeg på meg treningstøyet». Alternativt kan det være en plan som støtter den mål-kongruente atferden på en annen måte, for eksempel «Etter å ha pusset tennene om kvelden pakker jeg treningsbagen min slik at jeg har den klar til i morgen». En stor mengde forskning indikerer at slike hvis-så-planer danner en assosiasjon mellom situasjon og handling, som gir nesten de samme fordelene som gode vaner (Gollwitzer, 1999; Sheeran et al., 2025). I tråd med dette har flere studier funnet at situasjonsplanlegging er noe som karakteriserer personer som lykkes med selvregulering (Kristiansen et al., 2023; Martiny-Huenger et al., 2022).

Samlet sett bygger forslagene på perspektivet om at vellykket selvregulering ikke er et resultat av viljestyrke, men i stedet smart bruk av proaktive strategier. Det kan være barrierer for å benytte seg av slike strategier, ettersom det er vanlig å misforstå at det å måtte bruke såkalte triks for å lykkes er et tegn på svakhet (Gennara et al., 2023). Vi håper vår artikkel kan bidra til å informere om misoppfatninger om selvregulering, og fremheve at manglende selvregulering eller bruk av strategier ikke er tegn på svakhet.

Oppsummering



Både i psykologifaget og blant folk flest har styrkemodellen vært et sentralt perspektiv på selvregulering. Imidlertid tenker vi at styrkemodellen er lite beskrivende for hva selvregulering faktisk handler om, og modellen er trolig lite til hjelp for dem som sliter med selvregulering. I stedet anser vi at det kan være mer hensiktsmessig å fokusere på å velge mål-kongruent atferd som har høy opplevd verdi for oss, og samtidig gjøre at annen, ikke-mål-kongruent atferd har høyere kostnader. Videre kan man endre på situasjoner og omgivelser for å forebygge at gamle vaner trigger uønsket atferd, og bruke hvis-så-planer for å huske målet vårt. Med andre ord handler ikke vellykket selvregulering om å kjempe hardere med impulsene, men heller å tenke på smarte strategier som vi kan bruke for å øke sannsynligheten for at vi får gjennomført mål-kongruent atferd over tid.

Referanser

- Baldwin, C. L., Finley, A. J., Garrison, K. E., Crowell, A. L. & Schmeichel, B. J. (2019). Higher trait self-control is associated with less intense visceral states. *Self and Identity*, 18(5), 576–588. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1495666>
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. *Advances in Experimental Social Psychology*, 54, 67–127. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.04.001>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Berkman, E. T., Hutcherson, C. A., Livingston, J. L., Kahn, L. E. & Inzlicht, M. (2017a). Self-control as value-based choice. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 422–428. <https://doi.org/10.1177/0963721417704394>
- Berkman, E. T., Livingston, J. L. & Kahn, L. E. (2017b). Finding the «self» in self-regulation: The identity-value model. *Psychological Inquiry*, 28(2–3), 77–98. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1323463>
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- de Ridder, D. & Fennis, B. M. (2025). Editorial overview: Mapping the current state of affairs and future outlook of self-control and self-regulation research: From effortful inhibition to motivated and situated strategies. *Current Opinion in Psychology*, 61, 101940. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101940>
- Freund, A. M. & Hennecke, M. (2015). Self-regulation in adulthood. I J. D. Wright (Red.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2. utg., s. 557–562). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26061-3>
- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V. & Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 1077–1099. <https://doi.org/10.1177/1745691617697076>
- Galla, B. M. & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508–525. <https://doi.org/10.1037/pspp0000026>



- Gennara, A., Peetz, J. & Milyavskaya, M. (2023). When more is less: Self-control strategies are seen as less indicative of self-control than just willpower. *Journal of Experimental Social Psychology*, 106, 104–157. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2023.104457>
- Giboin, L.-S. & Wolff, W. (2019). The effect of ego depletion or mental fatigue on subsequent physical endurance performance: A meta-analysis. *Performance Enhancement & Health*, 7(1), 100–150. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2019.100150>
- Gillebaart, M. & Adriaanse, M. A. (2017). Self-control predicts exercise behavior by force of habit, a conceptual replication of Adriaanse et al. (2014). *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00190>
- Goldkorn, M., Schwartz, B. & Monterosso, J. (2025). Views among the general public on new anti-obesity medications and on the perception of obesity as a failure of willpower. *Obesity Science & Practice*, 11(2), e70–041. <https://doi.org/10.1002/osp4.70041>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G. & Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318–1335. <https://doi.org/10.1037/a0026545>
- Inzlicht, M., McKay, L. & Aronson, J. (2006). Stigma as ego depletion: How being the target of prejudice affects self-control. *Psychological Science*, 17(3), 262–269. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01695.x>
- Job, V., Bernecker, K., Miketta, S. & Friese, M. (2015). Implicit theories about willpower predict the activation of a rest goal following self-control exertion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 694–706. <https://doi.org/10.1037/pspp0000042>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0956797610384745>
- Jung, M. E. & Brawley, L. R. (2010). Concurrent management of exercise with other valued life goals: Comparison of frequent and less frequent exercisers. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 372–377. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.006>
- Koi, P. (2024). Willpower as a metaphor. I D. Shoemaker, S. Amaya & M. Vargas (Red.), *Oxford Studies in Agency and Responsibility Volume 8: Non-Ideal Agency and Responsibility* (s. 34–57). Oxford University Press.
- Kristiansen, I. M., Martiny-Huenger, T. & Parks-Stamm, E. J. (2023). Situational cues in thoughts about the future: Relationships with self-reported and actual self-regulation success. *Social Psychology*, 54(3), 151–167. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000511>
- Kwasnicka, D., Dombrowski, S. U., White, M. & Sniehotta, F. (2016). Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: A systematic review of behaviour theories. *Health Psychology Review*, 10(3), 277–296. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1151372>
- Lin, P.-Y., Wood, W. & Monterosso, J. (2016). Healthy eating habits protect against temptations. *Appetite*, 103, 432–440. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.011>

- Martiny-Huenger, T., Damanskyy, Y. & Parks-Stamm, E. J. (2022). From thought to action: On the relevance of including situational cues in thought about intended actions. *PLOS ONE*, 17(2), e0264342. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264342>
- Mlynski, C., Clay, G., Jankowski, J. & Job, V. (2026). Lay beliefs of willpower shape individuals' propensity to approach or avoid effortful tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*, 155(4), 939–950. <https://doi.org/10.1037/xge0001885>
- Nordgren, L. F., Harreveld, F. van & Pligt, J. van der. (2009). The restraint bias: How the illusion of self-restraint promotes impulsive behavior. *Psychological Science*, 20(12), 1523–1528. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02468.x>
- Razeghian Jahromi, L., Sadeghi Mazidi, S., Javid, M. & Moradi Bavi, A. (2024). Relationship between substance use-associated stigma and executive dysfunction. *Journal of Substance Use*, 29(5), 881–885. <https://doi.org/10.1080/14659891.2023.2261055>
- Riet, J. van't, Sijtsema, S. J., Dagevos, H. & De Bruijn, G.-J. (2011). The importance of habits in eating behaviour. An overview and recommendations for future research. *Appetite, Feeding Infants and Young Children: Guidelines, Research and Practice*, 57(3), 585–596. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.07.010>
- Sheeran, P., Listrom, O. & Gollwitzer, P. M. (2025). The when and how of planning: Meta-analysis of the scope and components of implementation intentions in 642 tests. *European Review of Social Psychology*, 36(1), 1–33. <https://doi.org/10.1080/10463283.2024.2334563>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Verplanken, B. & Roy, D. (2016). Empowering interventions to promote sustainable lifestyles: Testing the habit discontinuity hypothesis in a field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 127–134. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.11.008>
- Wood, K. M. J., Seabrooke, T. & Mitchell, C. J. (2023). Action slips in food choices: A measure of habits and goal-directed control. *Learning & Behavior*, 51(3), 295–307. <https://doi.org/10.3758/s13420-023-00573-5>
- Wood, W. & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>

