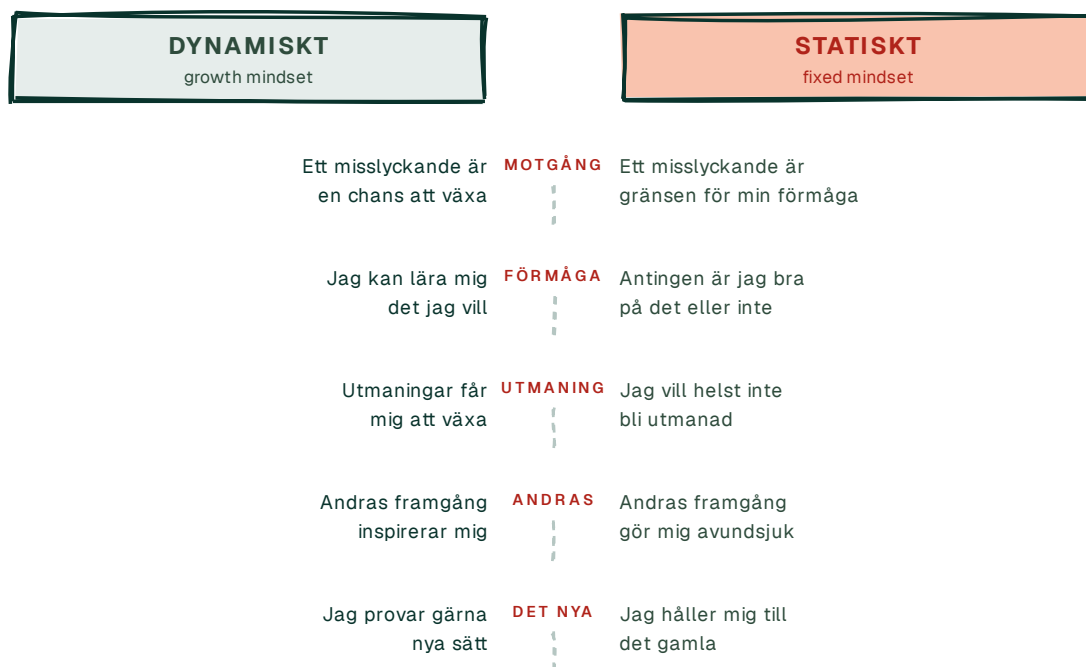


Dynamiskt och statiskt tankesätt

Growth mindset och fixed mindset, alltså vad du tror om förmågens rörlighet

THEORVAR

CAROL DWECK



Figur 1. Samma situation, två sätt att förstå den. Ingen människa har ett av tankesätten hela tiden. Det växlar mellan områden och dagar, och det är just därför det går att arbeta med.

Vem som ritade den

Carol Dweck, född 1946, är professor i psykologi vid Stanford University. Grunden lades redan på 1970-talet, när hon tillsammans med **Carol Diener** studerade hur barn reagerade på uppgifter de inte klarade. Vissa gav upp och började prata om sin egen oförmåga. Andra blev mer engagerade och började pröva nya strategier. Skillnaden låg inte i begåvning utan i vad barnen trodde att motgången betydde.

Begreppen fick sin nuvarande form i boken *Mindset* (2006), som sålt i miljonupplagor och gjort orden till vardagsspråk även i arbetslivet.

Så fungerar teorin

Käman är en enda övertygelse: är förmåga något man har eller något man bygger? Svaret styr inte hur duktig någon är, det styr vad personen gör när det blir svårt.

- **Statiskt tankesätt.** Förmågan är given. Varje uppgift blir därför ett prov på hur mycket jag har, och en misslyckad uppgift blir ett besked om mig som person. Följden blir att man väljer bort det man kan förlora på: svåra uppgifter, ärlig återkoppling, situationer där någon annan är bättre.
- **Dynamiskt tankesätt.** Förmågan är rörlig. Uppgiften blir ett tillfälle att bygga något, och motgången blir information om vad som saknas ännu. Ordet *ännu* är teorins minsta och viktigaste ord.

För en chef ligger det praktiska i återkopplingen. Beröm som riktas mot personen, du är så duktig, bekräftar det statiska. Beröm som riktas mot vägen, det där sättet att angripa problemet var klokt, bekräftar det dynamiska. Detsamma gäller hur misstag hanteras: en organisation som frågar vem som gjorde fel lär sina medarbetare att förmåga är något man avslöjas med.

Vad teorin inte säger

Här behövs återhållsamhet, eftersom begreppet spridits längre än beläggen. En metaanalys från 2018 fann att sambandet mellan tankesätt och prestation i genomsnitt är svagt och att insatser ger små effekter. En stor amerikansk studie i *Nature* 2019 fann däremot en verklig men liten effekt, framför allt hos elever som presterade lågt och i skolmiljöer som stödde tanken. Slutsatsen är inte att teorin är fel utan att den är smalare än den framställs.

Dweck har själv varnat för det hon kallar *falskt dynamiskt tankesätt*: att berömma ansträngning oavsett resultat, eller att förklara ett tankesätt som en egenskap hos personen, vilket är precis det statiska tänkandet i ny förpackning. Teorin säger heller ingenting om att allt är möjligt för alla. Den handlar om vad man gör med motgång, inte om att förutsättningar saknar betydelse.

En fråga att ta med

Inom vilket område säger du fortfarande att du inte är en sådan som kan det, och vad skulle hända om du la till ordet ännu?

Källor. Diener, C. I. & Dweck, C. S. (1978). An analysis of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 451–462. · Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House. · Blackwell, L., Trzesniewski, K. & Dweck, C. S. (2007). *Child Development*, 78, 246–263. · Sisk, V. F. m.fl. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mindsets important? *Psychological Science*, 29, 549–571. · Yeager, D. S. m.fl. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364–369.