

Hva gjør du når du stryker i livsmestring?



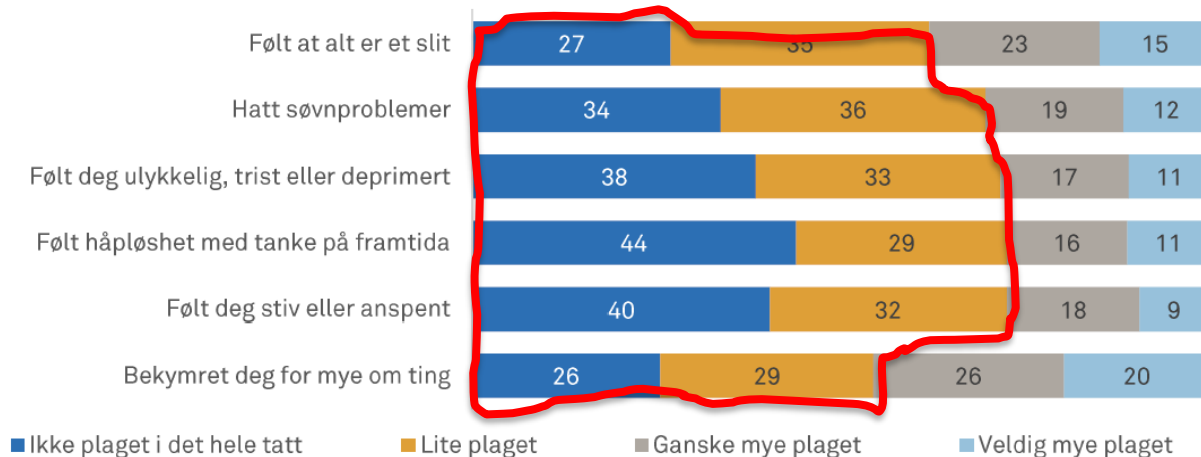
Mattias Øhra



De aller fleste barn og unge i Norge har det bra!

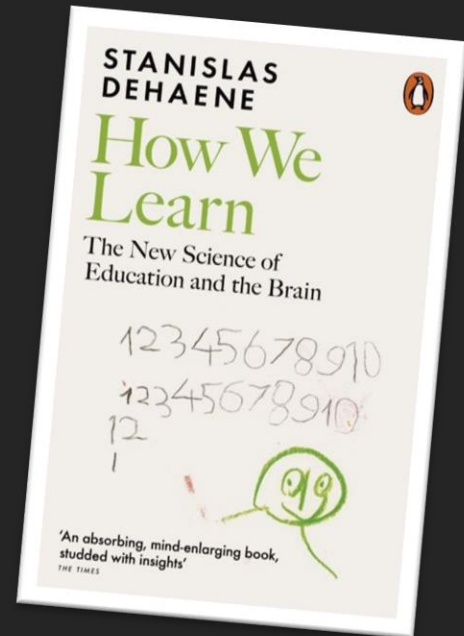
Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette?

UNGDATA 2020:33



Hva vet vi om læring?

1. **Oppmerksomhet – konsentrasjon / Distraksjon**
2. **Aktivt engasjement nysgjerrighet og mening / Passiv fraværende**
3. **Lære av feil / Aldri tørre å gjøre og lære av feil**
4. **Konsolidering / Hyperoppmerksomhet**

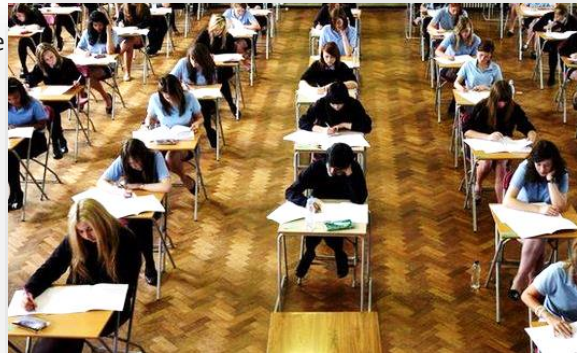


Fra velferdsstat til konkurransestat?

Der selvrealisering før kunne være en form for motstand mot systemet er selvrealisering blitt selve legitimeringsgrunnlaget for systemet (Honneth 2004)*.



Utseendepress ?



Skolepress ?

P. Bourdieu 1930-2002

Bourdieu & Passeron 1979. *The Inheritors. French Students and their Relation to Culture.*
The University Of Cgicago Press 1979



Bourdieu's Utdanningssosiologi:

Bourdieu argumenterer for at utdanningsinstitusjonene i samfunnet er det viktigste institusjonelle verktøyet for staten/samfunnet for å opprettholde og videreføre sosiale, kulturelle og økonomiske forskjeller og å reproducere de samme forskjellene.

Før (fram til ca 1980)

- Få tok høyere utdanning
Middelklasse/eliten
- Skolesystemet sorterte elevene tidligere (de som tok vgs og de som ikke tok vgs)
- Elevene fra lavere lag i samfunnet ble oppmerksomme på egen skolemessig svakhet i de første årene i skolen

Nå

- Utdanningsinflatjon. Akademisering av yrkene. Alle må gjennom høyere utdanning for sentrale yrker.
- Alle elever skal gjennom VGS
- Elevene fra lavere sos.øk. bakgrunn blir klar over egen skole svakhet og opplever nederlagene i mye større grad (senere) når de starter på VGS – (SKOLEPRESS).

Den moderne refleksive individualitet

- Individualiseringen skaper et større ansvar for hver enkelt å forme sin identitet.
- Man må administrere sitt eget liv (Giddens 1991*), og må ta ansvar for egen skjebne
- Et resultat av dette ansvaret er økt oppmerksomhet på seg selv og forsterkning av et kritisk og evaluerende indre blikk
- Dette kaller Giddens for refleksivitet eller selvrefleksjon.

* Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Stanford: Stanford University Press.



**Hvordan bli den beste
versjonen av seg selv?**

Livsmestring og sosiale forskjeller

Stress mestring versus system endring

Politiske tiltak: forutsigbarhet og sosial støtte

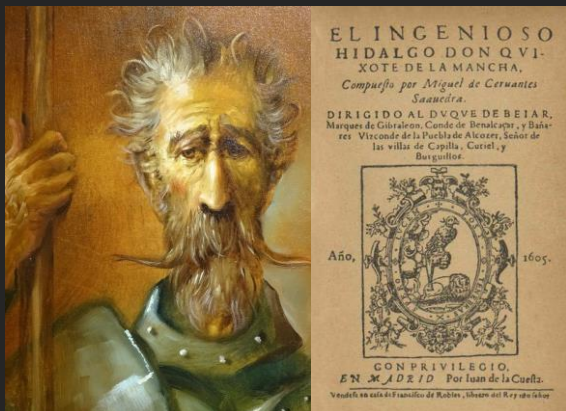
- Bekjempe fattigdom
- Bekjempe isolasjon og ensomhet
- Utdanningspolitikk
- Boligpolitikk
- Kommuneøkonomi
- Samferdselspolitikk
- Arbeidsmarkedspolitikk
- Oppmerksomhetsøkonomien ?



MIND THE GAP

Hva Skjer?

Gammel og ny teknologi



My name is Don Quijote.
I am an book addict (1605)



A close-up photograph of several colorful, wrapped candies. The candies are in various colors including red, blue, green, yellow, and pink. They are wrapped in clear plastic and are slightly out of focus, creating a bokeh effect in the background.

„DIGITALT SUKKER“

Affektstyring og affektregulering

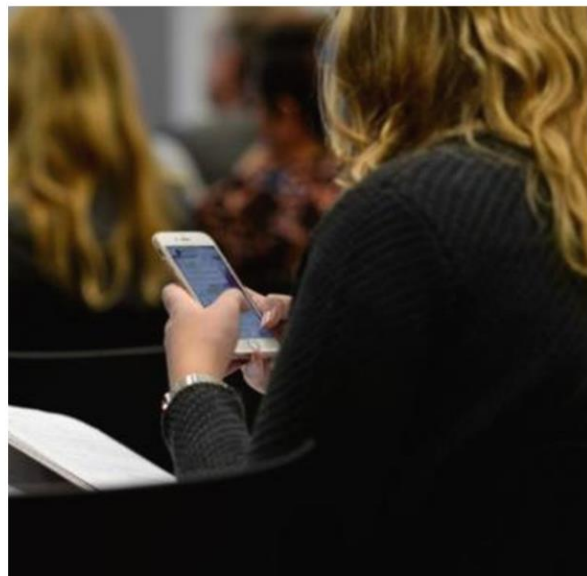
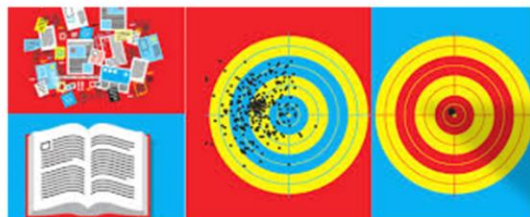
Oppmerksomhets økonomi

Nye teknologiske revolusjoner skaper nye maktforhold i samfunnet, kulturen og i individet selv.

Kognitivt skifte: Fra dyp oppmerksomhet til **HYPEROPPMERKSOMHET**

Hyper attention is characterized by switching focus rapidly among different tasks, preferring multiple information streams, seeking a high level of stimulation, and having a low tolerance for boredom.

N.Katherine Hayles 2007: Hyper and Deep Attention: The Generational Divide in Cognitive Modes. In: Profession pp. 187-199



to look back to "deep attention" is to be unhelpfully nostalgic?

... there is another way to respond to students who complain that they need more stimulation than class conversation can provide.

It is to tell them that if they have a moment of boredom, **it means that something is being asked of them**: They must go inward and draw upon their imaginative life. We can tell them what we now know to be true:

A moment of boredom is an opportunity for new thinking. But it can be short-circuited if you go to the web. (Turkle, S. (2015). How to Teach in an Age of Distraction).



Kjeeeedeligzzzzzzzzz....

Affektstyring og affektregulering

Digitalt sukker, begjærøkonomi & nevro politikk (Malabou, C. 2018)

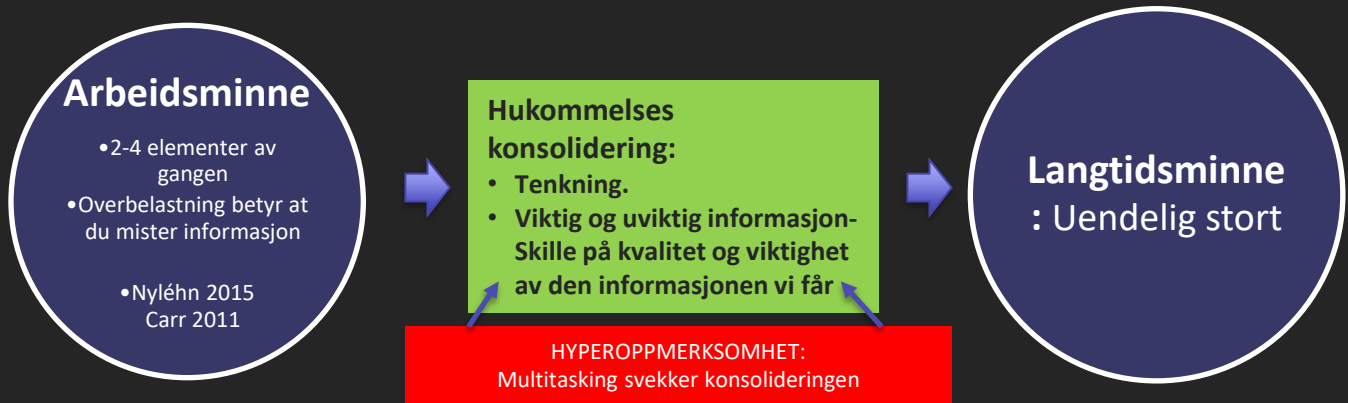
Dopamin, en signalsubstans i hjernen, kobles på når mennesket konkurrerer og jakter på en forventet belønning. Dopamin gir deg en sterk følelse av tilfredshet.

Jakten på belønning er en av hjernens dype drivkrefter. Her ligger den grunnleggende drivkraften bak det vi i dag kan kalle informasjonsutvinningsindustrien (Google, Youtube, Facebook, Tik tok, instagram, osv) (Hanson JL, Chandra A, Wolfe BL, Pollak SD (2011)

Alt du foretar deg på internett/smarttelefonene registreres og selges videre til selskaper som ved hjelp av den samme informasjonen lager en profil av deg og ditt personlige begjær etter belønning.



Informasjon versus kunnskap



«Høye nivåer av stress reduserer arbeidsminnet. Tilsvarende gjelder ved lave stressnivåer, og generelt virker arbeidsminnet best når stressnivået er middels. For eksempel blir arbeidsminnet redusert med mellom 30 og 45 % før et fallskjermhopp, mest hos nybegynnere. Dette kan være årsaken til at 11 % av fallskjermulykker skyldes at skjermen aldri ble forsøkt utløst (Klingberg, 2012). Dette gjelder kortvarig stress. Under kronisk stress blir nydannelsen av nevroner i hippocampus redusert, og dette er et område som er viktig for å danne minner» Nyléhn 2015:48

Multitasking

- Når du trener hjernen din til å bli *multitaskende* da velger du *hyperoppmerksomhet*.
- Du vil selv etter hvert ikke kunne fokusere, selv når du vil.

(Turkle, S. (2015). How to Teach in an Age of Distraction).



Parameter for oppmerksomhet og prestasjoner	Hva er det?	Hva hender?	Tips
Multitasking	Når du prøver å gjøre to eller flere ulike oppgaver samtidig	Hvis begge oppgavene krever oppmerksomhet kommer minst en, oftest begge, bli lidende. Det blir dårligere kvalitet på det du gjør og det vil ta lenger tid	Regelen er at du bare kan gjøre en ting ordentlig av gangen. Går den ene oppgaven automatisk (tygge tyggegummi) kan du gjøre den andre med godkjent resultat.
Distraksjon	Når noe drar din oppmerksomhet bort fra oppgaven du fokuserer på.	Hvis deler av din oppmerksomhet dras mot noe annet minsker ressursene for å håndtere det du skulle. Du oppnår da dårligere kvalitet på det du gjør og det tar lengre tid fordi du må gjenta steg i tankeprosessen når du går tilbake til oppgaven	Forebygg dette gjennom å minimere forekomsten av forstyrrelser/distraksjoner. Legg vekk telefonen, sett deg i et separat rom, lukk vinduer på PC som ikke er relevante og si fra til andre at du ikke vil bli forstyrret i denne økten
Switching / bli avbrutt	Når du selv skifter din oppmerksomhet mellom to oppgaver eller tvinges av noe annet til å skifte oppmerksomhet til en ny oppgave	<u>Switching</u> av oppmerksomhet har sin pris, og på bakgrunn av hvor kompleks oppgaven er og lange avbruddene er kan det ta <u>ca</u> 20 minutter å gjenopprette den prestasjonsgraden du hadde før avbruddet.	Forsøk å gjøre klart en viss type og mengede av arbeidet (så godt det går) før du bytter aktivitet. Arbeider du i et sosialt miljø, bli enig om hvilke saker som det ok å avbryte hverandres oppmerksomhet for.

FOMO
Fear Of Missing
Out (redd får å gå
glipp av ting)

Press om å gjøre det bra på skolen

15

25

25

20

15

Dypllesing

Dybdelæring

- Holdninger
- Dømmekraft
- Reflektere
- Tenke kritisk
- Etske vurderinger



Dypllesing: konsentrerte, kontemplative lesinger av lengre resonnementer. Forutsetning for dyp tenking og refleksjon

«Deep reading-prosesser innordnes ofte under den forenkledede termen comprehension (forståelse), og omfatter blant annet bakgrunnskunnskap, ulike former for sensorisk bildespråk, empati, analogi, konklusjon/induksjon/deduksjon, kritisk tenkning, innsikt og refleksjon.

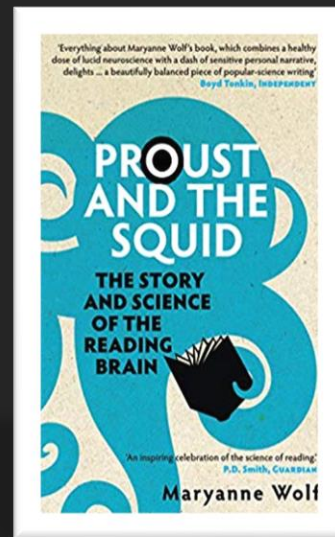
Det erfarne dybdelesingsområdet oppstår i hjernen når hver enkelt av disse prosessene kan samhandle med lynets hastighet og gi hvert sitt bidrag til lesingen.

Enten vi kaller det close eller deep reading må prosessene bak deep reading få tid hver gang vi leser, og i likhet med andre kognitive funksjoner kan de svekkes når de ikke brukes.

Følgene av å hindre utviklingen av disse viktige ferdighetene hos barn eller la dem svinne hen hos voksne, kunne ikke vært viktigere.

Det er lite som er viktigere for den fremtidige utviklingen av menneskeheten eller for bruken av menneskets evne til kritisk tenkning og empati i dagens demokratiske samfunn»

([Maryanne Wolf Intervju 2018 Lesesenteret Stavanger](#)).



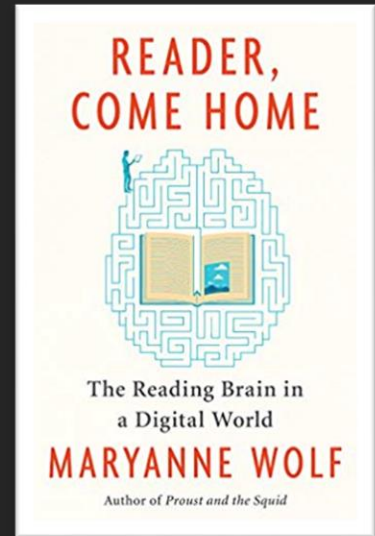
Marcel Proust wrote: "that which is the end of their [the author's] wisdom is but the beginning of ours."
The act of going beyond the text to think new thoughts is a developmental, learnable approach toward knowledge.

Alle medier har sin pris og sine svakheter; alle medier utvikler visse kognitive ferdigheter på bekostning av andre ... Internett kan utvikle imponerende visuell intelligens, og prisen vi betaler ser ut til å være dybdeforståelse: oppmerksom kunnskapservervelse, induktiv analyse, kritisk tenkning, forestillingsevne og refleksjon».

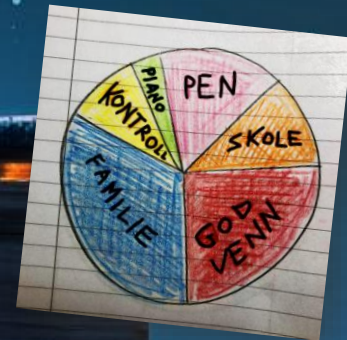
– Hva er denne «prisen» mer spesifikt?

– Dybdelesingsprosesser, som krever ekstra tid og begrepsmessig innsats, kan med andre ord bli truet av en lese måte som privilegerer hurtigprosessering av ulike typer informasjon på kort tid, fremfor tregere og mer krevende prosesser.

([Maryanne Wolf Intervju 2018 Lesesenteret Stavanger.](#))



Dypllesing



«Det å lete gjennom store tekst- og informasjonsmengder etter relevant informasjon om et spesifikt tema eller spørsmål er en ganske annen type lesing enn det å lese en lang, lineær, sammenhengende tekst, som for eksempel en roman eller en lengre sakprosatext.

Begge typer lesing er viktige i leseopplæringen, og i lys av en økt digitalisering fortjener kanskje nettopp «deep reading» ekstra oppmerksomhet da empirisk forskning antyder at egenskaper ved digitale teknologier kan virke negativt på ulike aspekter ved lesing, som for eksempel forståelse»

(Mangen, A & Säljö, P., 2016. Lesing og teknologiske grensesnitt: noen refleksjoner omkring behovet for tverrvitenskapelighet. Norsk Pedagogisk Tidsskrift nr.2. s.120)

Hva gjør du når du stryker i livsmestring ?



Selvfølelsepaien
Etter Yngvild Aamådt

Mestringstro?

1. **Oppmerksomhet-**
konsentrasjon + Distraksjon
2. **Aktivt engasjement**
nysgjerrighet og mening +
Passiv fraværende
3. **Lære av feil + Aldri tørre å**
gjøre og lære av feil
4. **Konsolidering +**
Hyperoppmerksomhet

Livsmestring?



JATAKK BEGGE DELER!

Litteratur:

- Bakken, A. (2016) *Ungdata 2016. Nasjonale resultater*. NOVA rapport 8/16. Oslo, NOVA
- Bakken, A, Danielsen, K. (2011) *Gode skoler – gode for alle? En casestudie av prestasjonsforskjeller på seks ungdomsskoler*. NOVA rapport 10/11. Oslo, NOVA
- Bakken, A., Sletten, M. A. (2016) *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer*. NOVA-notat 4/16. Oslo, NOVA
- Bauman, Z. 2006. *Flytende Modernitet*. Erasmus.
- Nicholas Carr, 2011. *The Shallows. What the Internet is Doing to Our Brains*. New York: W.W. Norton & Company 2011.
- Bøe, Tormod; Øverland, Simon Nygaard; Lundervold, Astri; Hysing, Mari. Socioeconomic status and children's mental health: results from the Bergen Child Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 2012 ;Volum 47.(10) s. 1557-1566 NORCE UiB
- Bøe, Tormod; Hysing, Mari; Stormark, Kjell Morten; Lundervold, Astri; Sivertsen, Børge. Sleep problems as a mediator of the association between parental education levels, perceived family economy and poor mental health in children. *Journal of Psychosomatic Research* 2012 ;Volum 73.(6) s. 430-436 FHI HVprivate NORCE UiB
- Dearing, E. 2014; The state of research on children and families in poverty: Past, present and future empirical avenues of promise. In: McCartney, K., Yoshikawa, H., & Forcier, L. B. (Eds.) (2014). *Improving the odds for America's children. Future directions in policy and practice*. Cambridge MA: Harvard Education Press.
- Dufour, Danny-Robert 2008: *The Art of Shrinking Heads: The New Servitude of the Liberated in the Era of Total Capitalism*. Polity Press.
- Dufour, Danny-Robert 2008: *Den nye fellesegoismen*. LE MONDE diplomatique. 01.02.08.
- Eriksen, I. M, Lyng, S. T. (2015) *Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø. Gode strategier, harde nøtter og blinde flekker*. NOVA-rapport 14/15. Oslo, NOVA. (<http://www.hioa.no/content/download/108496/2529476/file/Skolers-arbeid-med-elevenes-psykososiale-miljo-NOVA-R14-15.pdf>)
- Giddens, Anthony 1991: *Modernity and Self-Identity. Self and Society in Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press
- Giddens, Anthony. 1996: *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels Forlag. København
- Giddens, Anthony. 2003: *Intimitetens forandring*. Hans Reitzels Forlag. København
- Kofoed, J. & Søndergaard, D. M., 2013, *Mobning gentænkt*, Hans Reitzels Forlag
- Lyng, S. T. (2004) *Være eller lære? Om elevroller, identitet og læring i ungdomsskolen*. Oslo, Universitetsforlaget
- Rabøl Hansen, H. & Schott, R. M., 2009, *Nye øjne på mobning*, Asterisk 46, mai 2009: <http://edu.au.dk/aktuelt/asterisk/magasinetasteriskarkiv/arkiv-tidligere-numre/asterisk-46/>
- Malabou, C. 2018: *Hva skal vi gjøre med hjernen? H/O/F*
- Madsen, O.J. 2018: *Generasjon Prestasjon. Hva er det som feiler oss*. Universitetsforlaget
- Jorun Nyléhn 2015: *Arbeidsminnet er begrenset. Men hvorfor? Spesialpedagogikk 6/2015*
- Nutley, S. 2019: *Distraherad. Hjernen skarmen och krafterna bakom*. Natur & Kultur.
- Rose, N. (1996). *Inventing our selves: Psychology, power and personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. (1999). *Governing the soul: The shaping of the private self* (2. utg.). London: Free Association Books.
- Sapolsky, R.M. 2017: *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst* (Penguin Press, May 2017)
- Schott, R. M. og D. M. Søndergaard (2014). *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge, Cambridge University Press
- Sennett, R. (1992). *The fall of public man*. New York: W. W. Norton & Company.
- Øhra, M. (2015) *Ungdom i selvrealiseringens tid*. I. Høihilder, E. K. og Gulbrandsen O. A. 2015 PEL: GLU Pedagogikk og elevkunnskap i grunnskoleutdanningen. Gyldendal akademiske forlag. (http://wordpress.hbv.no/moh/wp-content/uploads/sites/151/2017/08/Mattias_%C3%98hra_Ungdom-i-selvrealiseringens-tid-2015.pdf).
- Øiestad, G. 2018. *Barometerfasen. Klassekampen 24/8*