



Psykologiske problemstillinger

Psykologiske problemstillinger

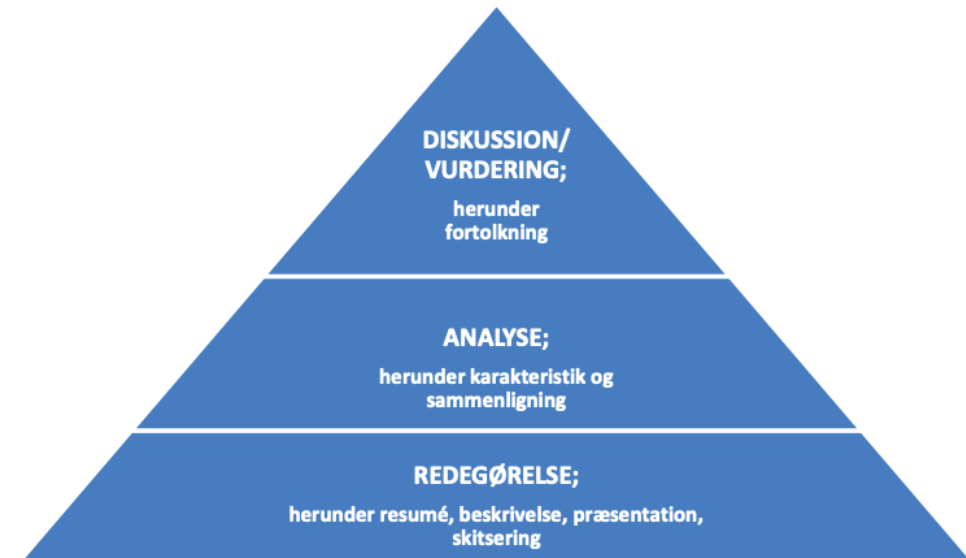
- Psykologifaget handler om at bruge **viden** til at **undersøge** psykologiske **problemstillinger**
- Problemstillinger kan hentes fra aktuelt stof (artikler, blogs, sociale medier, cases, dokumentarfilm osv.)
- En psykologisk problemstilling = et **problem** eller en **undring**, som kan forklares med psykologisk viden
- Man skal **analysere** og **forklare** problemstillingen med **begreber, teorier** eller **undersøgelser**
- Problemstillinger kan være formuleret som spørgsmål (men behøver ikke være det)
- Man skal både **redegøre** og **analysere** i sin besvarelse
- 3 trin – vejen hen til en psykologisk problemstilling:
 - Hvad handler teksten om?
 - Hvad lægger den op til at diskutere (af psykologisk art)?
 - Nedskriv den psykologiske problemstilling (gerne som et spørgsmål)



Psykologiske problemstillinger

Typiske case-spørgsmål:

1. Identificer de primære psykologiske problemstillinger.
2. Analyser problemstillingerne ud fra relevant psykologisk viden.
3. Diskuter, hvordan man bedst understøtter menneskers læring og hukommelse.



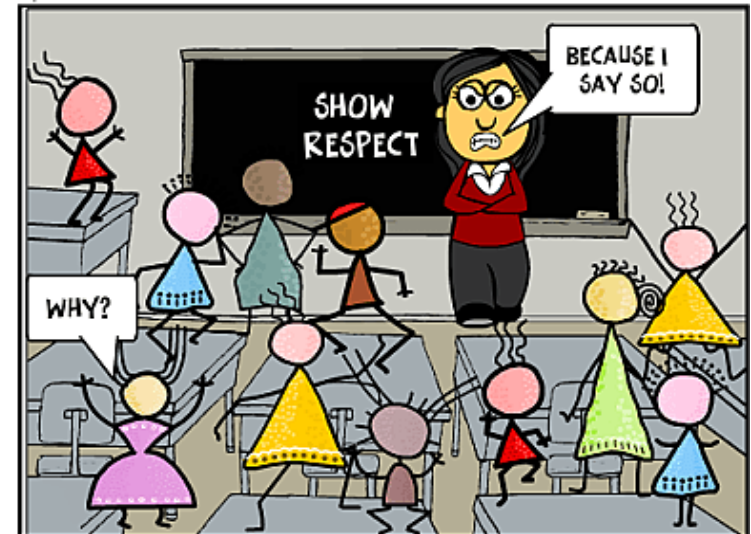
Identificér psykologiske problemstillinger

”Lea Schmidt har været folkeskolelærer i 13 år. Aldrig har hun oplevet så mange uopdragne børn i skoleklasserne, som hun gør i dag, og aldrig har forældrenes reaktioner været værre, når hun skriver eller ringer hjem. Hun er den seneste stemme i koret af lærere og fagfolk, der har fået nok af uovorne skolebørn og deres forældre. Da Lea Schmidt forleden bad Oliver fra 8. klasse om at sætte sig ned og tie stille, fordi klokken havde ringet, ignorerede han hende. Oliver ville ikke sætte sig ned, for han var ikke færdig med at tale om weekendens fodboldkamp med sin kammerat. En halv time senere måtte hun igen irettesætte Oliver, fordi han forstyrrede undervisningen ved at snakke højlydt til sin sidekammerat uden at have fået lov.

Endnu værre blev det, da Lea Schmidt kontaktede Olivers forældre for at fortælle om hans vedvarende dårlige opførsel i timerne. Her blev hun mødt af et modangreb fra forældrene, der mente, at Lea Schmidt i stedet burde tage en snak med forældrene til pigerne i klassen, fordi det var dem, der irriterede Oliver, så han følte sig nødsaget til at forstyrre midt i undervisningen.

”Elevernes opførsel har ændret sig, siden jeg begyndte som lærer. Der er oftere en manglende respekt for autoriteter, og der er en større gruppe af elever, der ikke forstår en kollektiv besked. Samtidig respekterer en gruppe af forældre heller ikke længere lærerens autoritet. De tror ikke på, at deres børn er skyld i den opførsel, som læreren skriver hjem om, og derfor føles det ofte, som om de angriber med modargumenter, når man fortæller dem om deres barns opførsel,” siger hun [...].”

(Kilde: Berlingske, 8. oktober 2019)



Identificér psykologiske problemstillinger

”Lea Schmidt har været folkeskolelærer i 13 år. Aldrig har hun oplevet så mange uopdragne børn i skoleklasserne, som hun gør i dag, og aldrig har forældrenes reaktioner været værre, når hun skriver eller ringer hjem. Hun er den seneste stemme i koret af lærere og fagfolk, der har fået nok af uvorne skolebørn og deres forældre. Da Lea Schmidt forleden bad Oliver fra 8. klasse om at sætte sig ned og tie stille, fordi klokken havde ringet, ignorerede han hende. Oliver ville ikke sætte sig ned, for han var ikke færdig med at tale om weekendens fodboldkamp med sin kammerat. En halv time senere måtte hun igen irettesætte Oliver, fordi han forstyrrede undervisningen ved at snakke højlydt til sin sidekammerat uden at have fået lov.

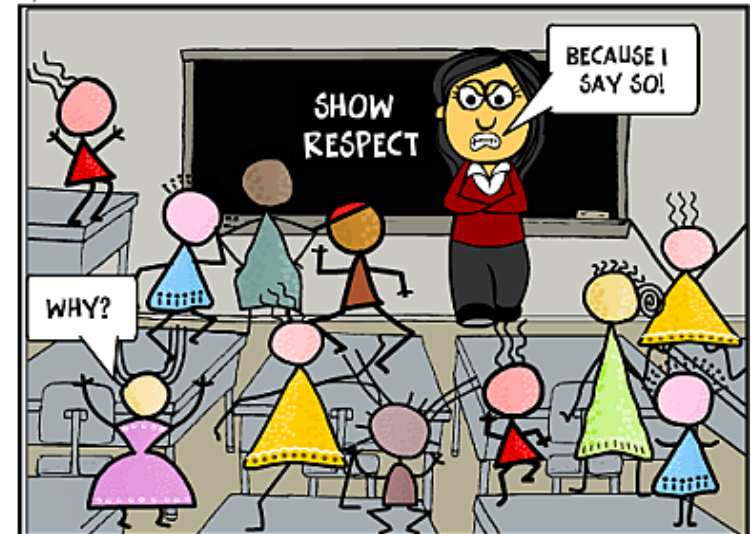
Endnu værre blev det, da Lea Schmidt kontaktede Oliver's forældre for at fortælle om hans vedvarende dårlige opførsel i timerne. Her blev hun mødt af et modangreb fra forældrene, der mente, at Lea Schmidt i stedet burde tage en snak med forældrene til pigerne i klassen, fordi det var dem, der irriterede Oliver, så han følte sig nødsaget til at forstyrre midt i undervisningen.

”Elevernes opførsel har ændret sig, siden jeg begyndte som lærer. Der er oftere en manglende respekt for autoriteter, og der er en større gruppe af elever, der ikke forstår en kollektiv besked. Samtidig respekterer en gruppe af forældre heller ikke længere lærerens autoritet. De tror ikke på, at deres børn er skyld i den opførsel, som læreren skriver hjem om, og derfor føles det ofte, som om de angriber med modargumenter, når man fortæller dem om deres barns opførsel,” siger hun [...].”

(Kilde: Berlingske, 8. oktober 2019)

Eksempler på psykologiske problemstillinger i casen:

a) Har børn i dag mindre respekt for deres lærere i skolen?



Identificér psykologiske problemstillinger

”Lea Schmidt har været folkeskolelærer i 13 år. Aldrig har hun oplevet så mange uopdragne børn i skoleklasserne, som hun gør i dag, og aldrig har forældrenes reaktioner været værre, når hun skriver eller ringer hjem. Hun er den seneste stemme i koret af lærere og fagfolk, der har fået nok af uovorne skolebørn og deres forældre. Da Lea Schmidt forleden bad Oliver fra 8. klasse om at sætte sig ned og tie stille, fordi klokken havde ringet, ignorerede han hende. Oliver ville ikke sætte sig ned, for han var ikke færdig med at tale om weekendens fodboldkamp med sin kammerat. En halv time senere måtte hun igen irrettesætte Oliver, fordi han forstyrrede undervisningen ved at snakke højtlydt til sin sidekammerat uden at have fået lov.

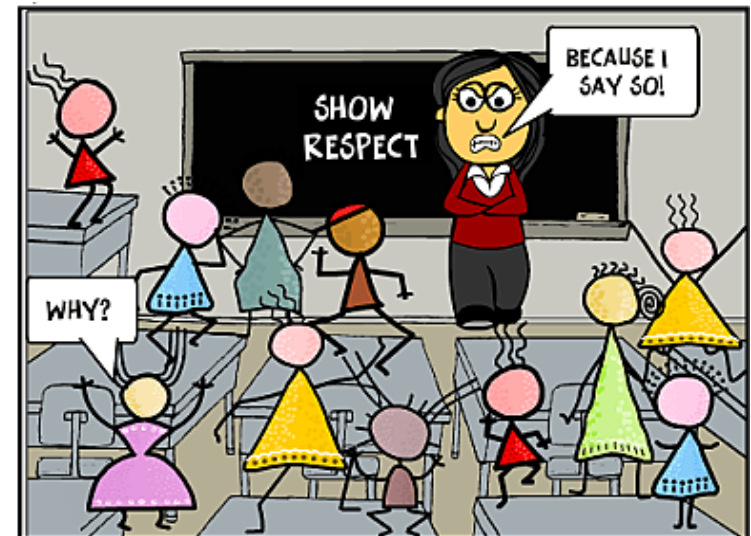
Endnu værre blev det, da Lea Schmidt kontaktede Oliveres forældre for at fortælle om hans vedvarende dårlige opførsel i timerne. Her blev hun mødt af et modangreb fra forældrene, der mente, at Lea Schmidt i stedet burde tage en snak med forældrene til pigerne i klassen, fordi det var dem, der irriterede Oliver, så han følte sig nødsaget til at forstyrre midt i undervisningen.

”Elevernes opførsel har ændret sig, siden jeg begyndte som lærer. Der er oftere en manglende respekt for autoriteter, og der er en større gruppe af elever, der ikke forstår en kollektiv besked. Samtidig respekterer en gruppe af forældre heller ikke længere lærerens autoritet. De tror ikke på, at deres børn er skyld i den opførsel, som læreren skriver hjem om, og derfor føles det ofte, som om de angriber med modargumenter, når man fortæller dem om deres barns opførsel,” siger hun [...].”

(Kilde: Berlingske, 8. oktober 2019)

Eksempler på psykologiske problemstillinger i casen:

- Har børn i dag mindre respekt for deres lærere i skolen?
- Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?



Identificér psykologiske problemstillinger

”Lea Schmidt har været folkeskolelærer i 13 år. Aldrig har hun oplevet så mange uopdragne børn i skoleklasserne, som hun gør i dag, og aldrig har forældrenes reaktioner været værre, når hun skriver eller ringer hjem. Hun er den seneste stemme i koret af lærere og fagfolk, der har fået nok af uovne skolebørn og deres forældre. Da Lea Schmidt forleden bad Oliver fra 8. klasse om at sætte sig ned og tie stille, fordi klokken havde ringet, ignorerede han hende. Oliver ville ikke sætte sig ned, for han var ikke færdig med at tale om weekendens fodboldkamp med sin kammerat. En halv time senere måtte hun igen irrettesætte Oliver, fordi han forstyrrede undervisningen ved at snakke højlydt til sin sidekammerat uden at have fået lov.

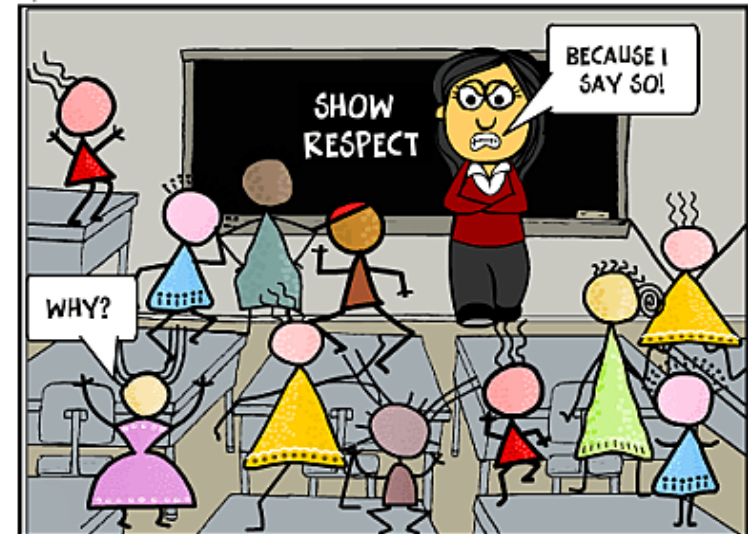
Endnu værre blev det, da Lea Schmidt kontaktede Oliver's forældre for at fortælle om hans vedvarende dårlige opførsel i timerne. Her blev hun mødt af et modangreb fra forældrene, der mente, at Lea Schmidt i stedet burde tage en snak med forældrene til pigerne i klassen, fordi det var dem, der irriterede Oliver, så han følte sig nødsaget til at forstyrre midt i undervisningen.

”Elevernes opførsel har ændret sig, siden jeg begyndte som lærer. Der er oftere en manglende respekt for autoriteter, og der er en større gruppe af elever, der ikke forstår en kollektiv besked. Samtidig respekterer en gruppe af forældre heller ikke længere lærerens autoritet. De tror ikke på, at deres børn er skyld i den opførsel, som læreren skriver hjem om, og derfor føles det ofte, som om de angriber med modargumenter, når man fortæller dem om deres barns opførsel,” siger hun [...].”

(Kilde: Berlingske, 8. oktober 2019)

Eksempler på psykologiske problemstillinger i casen:

- Har børn i dag mindre respekt for deres lærere i skolen?
- Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?
- Nogle forældre respekterer ikke lærerne.



Identificér psykologiske problemstillinger

”Lea Schmidt har været folkeskolelærer i 13 år. Aldrig har hun oplevet så mange uopdragne børn i skoleklasserne, som hun gør i dag, og aldrig har forældrenes reaktioner været værre, når hun skriver eller ringer hjem. Hun er den seneste stemme i koret af lærere og fagfolk, der har fået nok af uovne skolebørn og deres forældre. Da Lea Schmidt forleden bad Oliver fra 8. klasse om at sætte sig ned og tie stille, fordi klokken havde ringet, ignorerede han hende. Oliver ville ikke sætte sig ned, for han var ikke færdig med at tale om weekendens fodboldkamp med sin kammerat. En halv time senere måtte hun igen irrettesætte Oliver, fordi han forstyrrede undervisningen ved at snakke højlydt til sin sidekammerat uden at have fået lov.

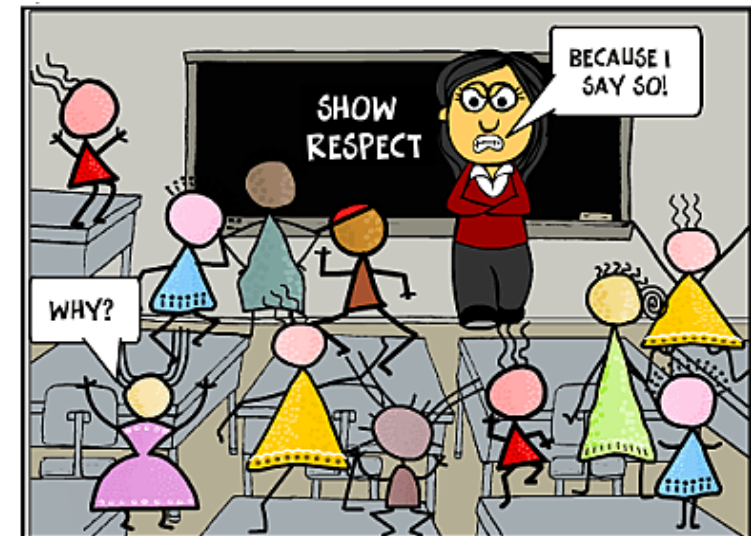
Endnu værre blev det, da Lea Schmidt kontaktede Oliver's forældre for at fortælle om hans vedvarende dårlige opførsel i timerne. Her blev hun mødt af et modangreb fra forældrene, der mente, at Lea Schmidt i stedet burde tage en snak med forældrene til pigerne i klassen, fordi det var dem, der irriterede Oliver, så han følte sig nødsaget til at forstyrre midt i undervisningen.

”Elevernes opførsel har ændret sig, siden jeg begyndte som lærer. Der er oftere en manglende respekt for autoriteter, og der er en større gruppe af elever, der ikke forstår en kollektiv besked. Samtidig respekterer en gruppe af forældre heller ikke længere lærerens autoritet. De tror ikke på, at deres børn er skyld i den opførsel, som læreren skriver hjem om, og derfor føles det ofte, som om de angriber med modargumenter, når man fortæller dem om deres barns opførsel,” siger hun [...].”

(Kilde: Berlingske, 8. oktober 2019)


Eksempler på psykologiske problemstillinger i casen:

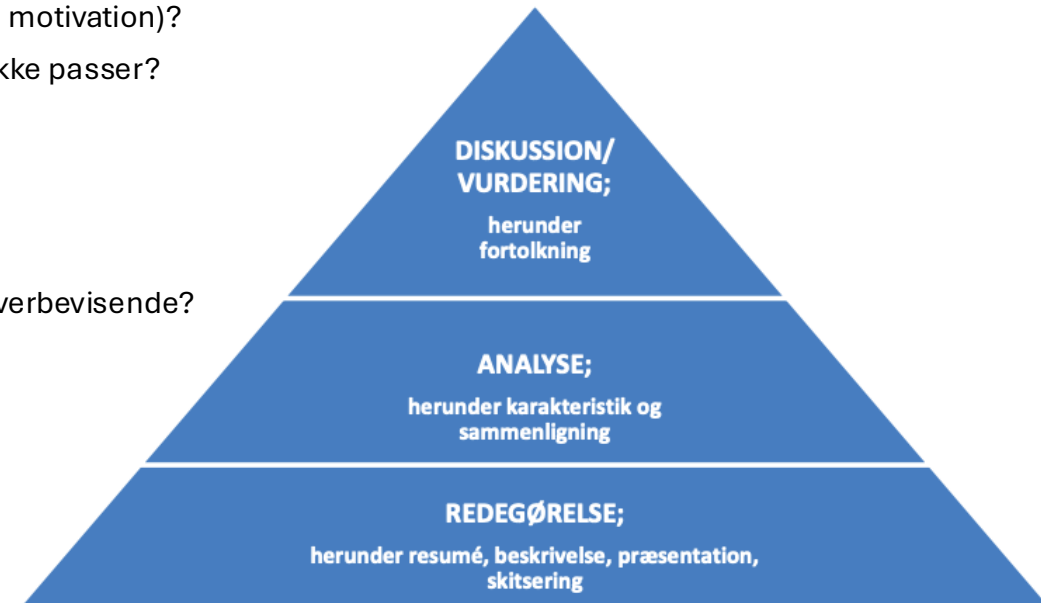
- Har børn i dag mindre respekt for deres lærere i skolen?
- Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?
- Nogle forældre respekterer ikke lærerne.
- Hvem har hovedansvaret for børns opdragelse: forældrene eller skolen?



Analyse af psykologiske problemstillinger

Kernekompetencer i Psykologi C:

1. Formulere psykologiske problemstillinger 
2. Redegøre for psykologisk viden
 - Hvad betyder begrebet? Hvad går teorien ud på?
 - Hvordan var undersøgelsen udført, og hvad viste den?
3. Lave psykologisk analyse
 - Hvordan kan vi bruge teorien/begrebet til at forklare problemstillingen i casen?
 - Hvilke mekanismer eller processer er på spil her (fx opmærksomhed, hukommelse, motivation)?
 - Kan du give et eksempel på, hvordan teorien passer til casen – og hvor den måske ikke passer?
4. Foretage kritisk vurdering
 - Hvilke styrker har denne teori til at forklare problemstillingen?
 - Hvilke svagheder eller begrænsninger har teorien?
 - Kan du finde en anden teori, der giver en anden forklaring – og hvilken virker mest overbevisende?
5. Anvende viden om psykologiske metoder
 - Foregår indirekte gennem redegørelse, analyse og vurdering
 - Hvilken metode er anvendt til at undersøge teorien?
 - Hvordan er validiteten og reliabiliteten af eksperimentet/undersøgelsen?



Analyse af psykologiske problemstillinger

Problemstilling: Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?				
	Psykologisk viden (begreber, teorier, undersøgelser), som kan inddrages til at belyse problemstillingen. [skriv blot navnet på begrebet, teorien eller undersøgelsen her, samt kilden!]	Hvad betyder begrebet? Hvad går teorien ud på, dvs. hvad vil den gerne forklare, og hvordan gør den det? Hvordan var undersøgelsen udført, og hvad viste den? REDEGØRELSE	Hvordan kan man bruge begrebet, teorien eller undersøgelsen til at forklare/belyse problemstillingen? ANALYSE	Er der aspekter ved teorien eller undersøgelsen, som man kan problematisere? (Deltagerudvælgelse, forsøgseffekt, etikken eller lignende) KRITISK VURDERING
1.	Selektiv opmærksomhed (Ole Schultz Larsen; Psykologiens Veje)			

Analyse af psykologiske problemstillinger

Problemstilling: Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?				
	Psykologisk viden (begreber, teorier, undersøgelser), som kan inddrages til at belyse problemstillingen. [skriv blot navnet på begrebet, teorien eller undersøgelsen her, samt kilden!]	Hvad betyder begrebet? Hvad går teorien ud på, dvs. hvad vil den gerne forklare, og hvordan gør den det? Hvordan var undersøgelsen udført, og hvad viste den? REDEGØRELSE	Hvordan kan man bruge begrebet, teorien eller undersøgelsen til at forklare/belyse problemstillingen? ANALYSE	Er der aspekter ved teorien eller undersøgelsen, som man kan problematisere? (Deltagerudvælgelse, forsøgseffekt, etikken eller lignende) KRITISK VURDERING
1.	Selektiv opmærksomhed (Ole Schultz Larsen; Psykologiens Veje)	Selektiv opmærksomhed betyder, at vi kun kan fokusere på få ting ad gangen. Vi vælger (ofte ubevidst), hvad vi vil være opmærksomme på, og resten bliver baggrund.		

Analyse af psykologiske problemstillinger

Problemstilling: Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?				
	Psykologisk viden (begreber, teorier, undersøgelser), som kan inddrages til at belyse problemstillingen. [skriv blot navnet på begrebet, teorien eller undersøgelsen her, samt kilden!]	Hvad betyder begrebet? Hvad går teorien ud på, dvs. hvad vil den gerne forklare, og hvordan gør den det? Hvordan var undersøgelsen udført, og hvad viste den? REDEGØRELSE	Hvordan kan man bruge begrebet, teorien eller undersøgelsen til at forklare/belyse problemstillingen? ANALYSE	Er der aspekter ved teorien eller undersøgelsen, som man kan problematisere? (Deltagerudvælgelse, søgeseffekt, etikken eller lignende) KRITISK VURDERING
1.	Selektiv opmærksomhed (Ole Schultz Larsen; Psykologiens Veje)	Selektiv opmærksomhed betyder, at vi kun kan fokusere på få ting ad gangen. Vi vælger (ofte ubevidst), hvad vi vil være opmærksomme på, og resten bliver baggrund.	Når der er uro i klassen, forstyrres elevernes mulighed for at gøre fagligt stof til figur (forgrund). Lyd, bevægelse og snak fra andre elever stjæler opmærksomheden.	

Analyse af psykologiske problemstillinger

Problemstilling: Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?				
	Psykologisk viden (begreber, teorier, undersøgelser), som kan inddrages til at belyse problemstillingen. [skriv blot navnet på begrebet, teorien eller undersøgelsen her, samt kilden!]	Hvad betyder begrebet? Hvad går teorien ud på, dvs. hvad vil den gerne forklare, og hvordan gør den det? Hvordan var undersøgelsen udført, og hvad viste den? REDEGØRELSE	Hvordan kan man bruge begrebet, teorien eller undersøgelsen til at forklare/belyse problemstillingen? ANALYSE	Er der aspekter ved teorien eller undersøgelsen, som man kan problematisere? (Deltagerudvælgelse, søgseffekt, etikken eller lignende) KRITISK VURDERING
1.	Selektiv opmærksomhed (Ole Schultz Larsen; Psykologiens Veje)	Selektiv opmærksomhed betyder, at vi kun kan fokusere på få ting ad gangen. Vi vælger (ofte ubevidst), hvad vi vil være opmærksomme på, og resten bliver baggrund.	Når der er uro i klassen, forstyrres elevernes mulighed for at gøre fagligt stof til figur (forgrund). Lyd, bevægelse og snak fra andre elever stjæler opmærksomheden.	Teorien kan kritiseres for at være for generel. Den forklarer ikke forskelle mellem elever – nogle kan bedre skærme uro ude end andre, som vi kalder for cocktail-party-effekten.

Analyse af psykologiske problemstillinger

Problemstilling: Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?				
	Psykologisk viden (begreber, teorier, undersøgelser), som kan inddrages til at belyse problemstillingen. [skriv blot navnet på begrebet, teorien eller undersøgelsen her, samt kilden!]	Hvad betyder begrebet? Hvad går teorien ud på, dvs. hvad vil den gerne forklare, og hvordan gør den det? Hvordan var undersøgelsen udført, og hvad viste den? REDEGØRELSE	Hvordan kan man bruge begrebet, teorien eller undersøgelsen til at forklare/belyse problemstillingen? ANALYSE	Er der aspekter ved teorien eller undersøgelsen, som man kan problematisere? (Deltagerudvælgelse, søgseffekt, etikken eller lignende) KRITISK VURDERING
1.	Selektiv opmærksomhed (Ole Schultz Larsen; Psykologiens Veje)	Selektiv opmærksomhed betyder, at vi kun kan fokusere på få ting ad gangen. Vi vælger (ofte ubevidst), hvad vi vil være opmærksomme på, og resten bliver baggrund.	Når der er uro i klassen, forstyrres elevernes mulighed for at gøre fagligt stof til figur (forgrund). Lyd, bevægelse og snak fra andre elever stjæler opmærksomheden.	Teorien kan kritiseres for at være for generel. Den forklarer ikke forskelle mellem elever – nogle kan bedre skærme uro ude end andre, som vi kalder for cocktail-party-effekten.
2.	Multitasking (Peter Lund Madsen, podcast, Recepten på P4, 2024)	Multitasking betyder, at man skifter hurtigt mellem flere opgaver i stedet for at fordybe sig i én. Forskning viser, at multitasking nedsætter indlæring og øger stress.	Elever, der hele tiden skifter mellem at høre på læreren og forholde sig til uro, lærer mindre effektivt. De bliver distraherede og får sværere ved at huske det faglige.	Ikke alle forskere er enige i, at multitasking kun er negativt. Hos nogle elever kan det virke motiverende. Men i undervisningssituationer viser flertallet af studier, at <u>unitasking</u> er bedst.

Analyse af psykologiske problemstillinger

Problemstilling: Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?				
	Psykologisk viden (begreber, teorier, undersøgelser), som kan inddrages til at belyse problemstillingen. [skriv blot navnet på begrebet, teorien eller undersøgelsen her, samt kilden!]	Hvad betyder begrebet? Hvad går teorien ud på, dvs. hvad vil den gerne forklare, og hvordan gør den det? Hvordan var undersøgelsen udført, og hvad viste den? REDEGØRELSE	Hvordan kan man bruge begrebet, teorien eller undersøgelsen til at forklare/belyse problemstillingen? ANALYSE	Er der aspekter ved teorien eller undersøgelsen, som man kan problematisere? (Deltagerudvælgelse, søgeseffekt, etikken eller lignende) KRITISK VURDERING
1.	Selektiv opmærksomhed (Ole Schultz Larsen; Psykologiens Veje)	Selektiv opmærksomhed betyder, at vi kun kan fokusere på få ting ad gangen. Vi vælger (ofte ubevidst), hvad vi vil være opmærksomme på, og resten bliver baggrund.	Når der er uro i klassen, forstyrres elevernes mulighed for at gøre fagligt stof til figur (forgrund). Lyd, bevægelse og snak fra andre elever stjæler opmærksomheden.	Teorien kan kritiseres for at være for generel. Den forklarer ikke forskelle mellem elever – nogle kan bedre skærme uro ude end andre, som vi kalder for cocktail-party-effekten.
2.	Multitasking (Peter Lund Madsen, podcast, Recepten på P4, 2024)	Multitasking betyder, at man skifter hurtigt mellem flere opgaver i stedet for at fordybe sig i én. Forskning viser, at multitasking nedsætter indlæring og øger stress.	Elever, der hele tiden skifter mellem at høre på læreren og forholde sig til uro, lærer mindre effektivt. De bliver distraherede og får sværere ved at huske det faglige.	Ikke alle forskere er enige i, at multitasking kun er negativt. Hos nogle elever kan det virke motiverende. Men i undervisningssituationer viser flertallet af studier, at <u>unitasking</u> er bedst.

Samlet konklusion på arbejdet med problemstilling
Uro i undervisningen kan forklares med kognitive begreber som selektiv opmærksomhed og multitasking. Tilsammen viser de, at uro gør det svært for elever at fastholde fokus, fordi opmærksomhed og hukommelseskapacitet bliver optaget af støj og forstyrrelser. Konsekvensen er lavere læringsudbytte.

Psykologiske problemstillinger

Typiske case-spørgsmål:

1. Identificer de primære psykologiske problemstillinger.
2. Analyser problemstillingerne ud fra relevant psykologisk viden.
3. Diskuter, hvordan man bedst understøtter menneskers læring og hukommelse.

Er grundlag for oplæg i 8 min (med efterfølgende spørgsmål i 10 min).



Gruppearbejde om eksamenscase

- Læs de tre bilag om **Digitale distractioner**. Brug arbejdsarket til at notere.
- Find 2-3 problemstillinger og inkluder 2-4 teorier til at svare på problemstillingerne (bulletpoints).
- Hvis tiden er til det, så forsøg også at besvare diskussionsspørgsmålet.
- Fælles opsamling på klassen kl. 14.50.
- Send det I når at besvare til **ehd@herning-gym.dk**, så jeg kan samle det i powerpointet.
- Bruges som afsæt og øvelse til egen skriveopgave på mandag d. 6/10.

1. *Identificér psykologiske problemstillinger i bilagene.*
2. *Analyser problemstillingerne ud fra relevant psykologisk viden.*
3. *Diskutér i forlængelse heraf, hvilke konsekvenser sociale medier i undervisningen har for elevers læring, og hvordan man kan forebygge det.*



Casearbejde: Digitale distraktioner

1. Identificér psykologiske problemstillinger i bilagene.
2. Analyser problemstillingerne ud fra relevant psykologisk viden.
3. Diskutér i forlængelse heraf, hvilke konsekvenser sociale medier i undervisningen har for elevers læring, og hvordan man kan forebygge det.

Bilag 1: TikTok bruger dopamin til at kapre din hjernes belønningssystem og gøre dig afhængig

9. juli 2023 | Politiken | Sektion 1 | Side 4 | LASSE FOGHSGAARD

Når man taler om afhængighed, er hjernesignalet dopamin ikke til at komme uden om. Det spiller formentlig også en central rolle i forbindelse med TikTok-afhængighed, skønner to professorer.

I jagten på mad og sex, der sikrer vores overlevelse, er signalstoffet dopamin i vores hjerne ikke til at komme uden om. For det er det signal, der motiverer os til at opsøge mad, når vi er sultne. Eller en partner, når trangen til sex overmander os. Men signalstoffet har også en bagside.

For dopamin kan gøre os afhængige af ting, som ikke nødvendigvis er vigtige for vores overlevelse, men nærmere kan true vores eksistens. For eksempel udløser nikotin i cigaretter og hårde stoffer som kokain og heroin også et skud dopamin, som kan give en ustyrlig trang til at genbesøge den usunde vane igen og igen. En afhængighed, som i værste fald kan tage livet af os.

Der findes ikke meget forskning på området, men det er ifølge to danske professorer med stor sandsynlighed den samme mekanisme, der er i spil i vores hjerne, når vi udvikler afhængighed af skærme som for eksempel ved brug af det sociale medie TikTok, hvor man bliver stopfodret med korte underholdende videoklip, der med hjælp fra en algoritme er skræddersyet til at passe lige præcis til den enkelte brugers smag og behov.

Derfor bliver din hjerne afhængig af TikTok

Signalstoffet dopamin spiller en central rolle, når vi som mennesker udvikler afhængighed af spil, kokain, nikotin, mad og sex.

Dopamin er sandsynligvis også i spil, når man udvikler afhængighed af skærmen som for eksempel det sociale medie TikTok. Når man får en uventet positiv oplevelse, bliver der frigjort en stor mængde af signalstoffet dopamin i hjernen.

Dopamin er et læringssignal, som får os til at huske en positiv eller en negativ oplevelse. Det vil sige, at i forbindelse med synet af mobiltelefonen og/eller TikTok-appen - eller hvis man får en notifikation fra TikTok - vil der blive frigivet dopamin i hjernen, som vil motivere en til at gå ind på TikTok igen i jagten på en ny belønning.

Det kan udvikle sig til en afhængighed. Når man lukker ned for TikTok, og dopaminen forsvinder, vil folk, som er afhængige af det sociale medie, formentlig opleve en mangeltilstand. Derfor vil den afhængige søge tilbage til TikTok for at få et nyt skud dopamin i hjernen.

Bilag 2: Nej, du er ikke afhængig af din telefon: Du har bare en dårlig vane

Jesper Aagaard | Adjunkt ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet

Det giver ikke mening at tale om 'digitale junkies' og sammenligne børns skærmforbrug med kokain. Når du, nærmest uden at tænke over det, går på sociale medier, handler det om vaner.

Hvor ofte har du åbnet din telefon og fundet ind på et socialt medie uden rigtig at tænke over det?

Ovennævnte kaldes **digital distraktion**, og jeg begyndte at studere fænomenet i 2013. Dengang var der megen snak om 'digitale indfødte', der tilsyneladende var gode til at *multitask* og blev mere motiverede af bærbare computere end via gammeldags undervisning. Jeg mente, at denne retorik var alt for rosenrød og optimistisk, og i mit ph.d.-projekt valgte jeg derfor at zoome ind på én af skyggesiderne ved teknologier i klasselokalet, nemlig den digitale distraktion.

I 2017 skete der dog også en række andre ting, der tilsammen vendte den rosenrøde retorik omkring digitale teknologier fuldstændig på hovedet. (...) Herhjemme udgav læge Imran Rashid bogen 'SLUK', som introducerede begrebet 'digitale junkier'. Flere års opsparede frustrationer fik pludselig stemme og sprog, og det blev nu taget for givet, at digitale teknologier var sammenlignelige med narkotika.

Den grundlæggende idé (...) er, at når vi modtager en notifikation eller et like, så udløses dopamin (også kaldet lykkehormonet) i hjernens belønningscenter. Denne kemiske belønning forstærker vores adfærd og gør os tilbøjelige til at gentage adfærden for at opnå belønningen igen.

Over tid vil disse små dopamin-loops således danne grobund for en tvangspræget adfærd, hvor vi konstant søger hen imod digitale teknologier i en evig jagt efter det næste digitale fix. Her skulle vi altså have den videnskabelige forklaring på digital distraktion.

Man skulle tro, at jeg som psykolog og forsker ville være glad for at få denne teknologikritiske dagsorden på bordet (...). Ikke desto mindre ser jeg nogle alvorlige problemer ved afhængighedsretorikken (...). Denne stimulus-respons-tankegang er nemlig ude af stand til at forstå meningsfuld menneskelig adfærd som andet end en række mekaniske 'spjæt'. Lad os kigge på nogle andre, mere åbenlyse problemer med retorikken omkring teknologi-afhængighed.

Afhængighedsretorikken er yderst inkonsekvent

Hvis der virkelig er tale om 'digital narko', som kritikerne påstår, hvorfor indebærer deres løsningsforslag så altid lavpraktiske (og i øvrigt ganske fornuftige) strategier, såsom at få mobiltelefonen ud af soveværelset (...) frem for mere radikale tiltag såsom lovforbud? Hvis man har ret i, at skærme er sammenlignelige med kokain, så kan forældre vel ikke tage til takke med en selv meget begrænset adgang til skærme? Det ville jo svare til at sige, at ens børn bare ikke må få for meget kokain.

Udover disse interne svagheder, så er afhængighedsretorikken også enormt sygeliggørende eller (som det kaldes i psykologien) 'patologiserende'. (...) Bør vi ikke være mere varsomme med at kategorisere hele generationer og befolkningsgrupper som 'digitale junkier'? Skal de næsten tre milliarder Facebookbrugere virkelig sidestilles med narkomaner?

Igennem min egen forskning har jeg i stedet forsøgt at slå et slag for det gode gammeldags begreb om vaner. Vaner er førbevidste og foregår så at sige 'under' vores bevidste beslutningsprocesser. Vaner kan være svære at ændre på eller bryde med. Visse af vores vaner - vores dårlige vaner eller vores laster, som man også kalder dem - strider mod vores bevidste mål og værdier

Vanebegrebet rummer i den forbindelse en afgørende nuancering: Det giver ingen mening at skelne mellem 'god' og 'dårlig' afhængighed, men det gør det med vaner. Hvor teknologi-afhængighed skal knækkes og elimineres, skal gode teknologivaner trænes og kultiveres. Vanebegrebet åbner dermed for en vigtig diskussion af digital dannelse.

Bilag 3: Drop multitasking og dyrk unitasking

Af Camilla Mehlsen

Er du god til at have mange bolde i luften på én gang?

Det er et klichéfyldt spørgsmål, som jobansøgere møder i stillingsopslag og til jobsamtaler. Arbejdsmarkedet har i flere år værdsat evnen til at kunne gøre en masse ting på én gang og hyldet **multitasking** som en nøglekompetence hos medarbejderne. I fremtiden er det dog ikke jongløren, vi vil hylde, men snarere den, der kan beholde sit fokus på én opgave ad gangen – som en modreaktion mod alle de multitaskere, det digitale accelerationssamfund skaber. Jobannoncerne og den kommende chef vil i stedet spørge: *Er du god til at fordybe dig, være nærværende og fokusere på én bold ad gangen? Er du god til **unitasking**?*

I accelerationssamfundet bevæger vi os i stadig hurtigere takter og kaster stadig flere bolde op i luften. Med den massive tilstedeværelse af smartphones og sociale medier er accelerationen taget til i fart, både på arbejde og privat.

Lektier mens man snapper

Vi multitasker os gennem livet og gør tusind ting på én gang med et konstant blik på de mange bolde. Men snart kommer modreaktionen, og vi vil sukke efter unitasking. Det vil sige evnen til at arbejde med én opgave ad gangen.

Det bør vi i hvert fald gøre, hvis vi lytter til den store mængde forskning, der viser, at multitasking er en dårlig metode til at lære nyt stof og en stressende tilstand at befinde sig i på længere sigt.

Multitasking forstærkes af fænomenet FOMO (Fear Of Missing Out) på sociale medier og med en smartphone på os: Vi - og særligt yngre generationer - er bange for at gå glip af noget, og må derfor tjekke smartphone og sociale medier konstant. Resultatet er, at multitasking tager overhånd, og vi bliver dummere og mere stressede.

Mens Tilde laver matematiklektierne hjemme, snapchatter hun med vennerne, tjekker Instagram-profilen, har en video med en youtuber kørende i baggrunden og så videre. Der er aldrig kun ét medie ad gangen – og det går ud over koncentrationen. Opmærksomheden svækkes med den konstante digitale påmindelse om, at der foregår noget et andet sted, end dér hvor du er. (...)

(Omfang ca. 3,5 normalsider)

Arbejdsark til casen *Digitale distractioner*

Problemstilling: Påvirker TikTok vores adfærd?

Af Nicoline, m.fl.

	Psykologisk viden (begreber, teorier, undersøgelser), som kan inddrages til at belyse problemstillingen.	Hvad betyder begrebet? Hvad går teorien ud på, dvs. hvad vil den gerne forklare, og hvordan gør den det? Hvordan var undersøgelsen udført, og hvad viste den?	Hvordan kan man bruge begrebet, teorien eller undersøgelsen til at forklare/belyse problemstillingen?	Er der aspekter ved teorien eller undersøgelsen, som man kan problematisere? (Deltagerudvælgelse, forsøgseffekt, etik eller lign.)
	BEGREB/TEORI + KILDE	REDEGØRELSE	ANALYSE	KRITISK VURDERING
1.	Kognitive skemaer	Kognitive skemaer er en slags mentale rammer for, hvordan vi opfatter de situationer, som vi møder i vores hverdag. De kognitive skemaer bliver dannet i hjernen efterhånden som vi vænner os til at indgå i forskellige sammenhænge	At man forbinder TikTok med at slappe af. Man begynder at forvente at man bruger TikTok som en pause i hverdagen.	Ikke alle har kognitive skemaer
2.	Adfærd - behaviorisme	Menneskers adfærd bestemmes af den stimuli vi får når handlingen foretages	Hvorfor man har en trang til at åbne TikTok, grundet den dopamin som hjernen frigiver når man ser en TikTok.	
3.	Digital distraction (multitasking)	At have flere bolde i luften på en gang.	Vores adfærd kan blive påvirket når vi bruger vores telefon til fx TikTok når vi har gang i andre ting. Det samme med at hvis man bruger TikTok, og man er opmærksom på det lytter man stadig til omgivelserne. Cocktail-effekt + Halo-effekt.	



Samlet konklusion på arbejdet med problemstilling

Arbejdsark til casen *Digitale distractioner*

Problemstilling: *Hvordan skaber sociale medier uro i hverdagen?*

Af Sofia, Agnethe, Liva og Emma

	Psykologisk viden (begreber, teorier, undersøgelser), som kan inddrages til at belyse problemstillingen.	Hvad betyder begrebet? Hvad går teorien ud på, dvs. hvad vil den gerne forklare, og hvordan gør den det? Hvordan var undersøgelsen udført, og hvad viste den?	Hvordan kan man bruge begrebet, teorien eller undersøgelsen til at forklare/belyse problemstillingen?	Er der aspekter ved teorien eller undersøgelsen, som man kan problematisere? (Deltagerudvælgelse, forøgseffekt, etik eller lign.)
	BEGREB/TEORI + KILDE	REDEGØRELSE	ANALYSE	KRITISK VURDERING
1.	B.F. Skinner = belønning (+ Pavlov og den klassiske betingning)	Hvis man bliver belønnet for en adfærd, så er man mere tilbøjelig til at gøre noget. Det samme gælder for sociale medier, når man hele tiden får dopamin (man bliver glad) så bliver man ved.	Unge bliver meget afhængige af sociale medier, fordi de belønnes med dopamin. Fordi de modtager en belønning, så har de lyst til at blive ved. Det skaber en afhængig, så når belønningen (dopamin) fjernes, så oplever man en mangeltilstand. (case 1) Det starter med operant betingning – man skal åbne appen og scrolle får at få dopamin, men når man begynder at få likes og notifikationer bliver det til klassisk betingning hvor stimuli kommer før reaktionen (at man åbner appen igen).	
2.	Peter Lund Madsen = multitasking.	Hjernen er designet til at multitaske, men jo flere ting man laver på en gang, jo dårligere bliver kvaliteten af handlingen. Fx ens telefon kan forstyrre ens koncentration når man kører bil eller sidder til undervisning. Derfor har Peter Lund Madsen fundet på at man fx kan lægge telefonen væk når man spiser, eller at man ikke tager 100 billeder og videoer til en koncert.	Det viser sig at multitasking er en dårlig metode at lære på. Fx når man sidder og laver lektier er unge mennesker tilbøjelige til, at kigge på deres telefon samtidig eller se en serie ved siden af. Det er, fordi vi har svært ved "unitasking", altså at fokusere på én ting af gangen. (case 3 og 2)	

3.	Ufrivillig opmærksomhed = ydre ufrivillig opmærksomhed	Vi er ikke altid herre over vores opmærksomhed. Når noget fanger vores opmærksomhed uden, at vi selv vælger det.	Sociale medier stjæler opmærksomheden fra hverdagsting som skole og arbejde. Hver gang vi modtager en notifikation, så tager det ufrivilligt vores opmærksomhed. Der er tale om en ydre ufrivillig faktor, fordi det er en lyd eller en vibration, der skiller sig ud som fanger opmærksomheden. (case 2)	
----	--	--	--	--



Samlet konklusion på arbejdet med problemstilling

Empty box for the final conclusion.