



Psykologiske problemstillinger

Psykologiske problemstillinger

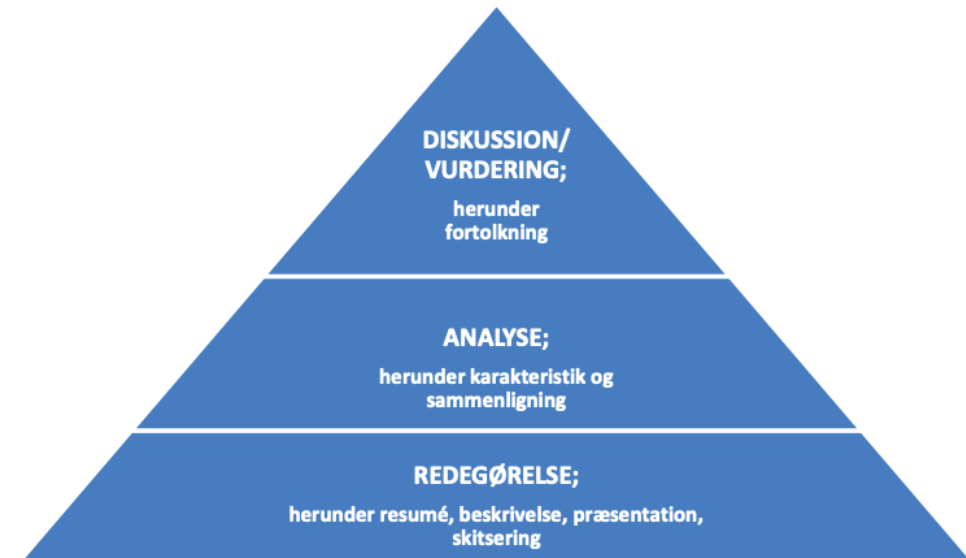
- Psykologifaget handler om at bruge **viden** til at **undersøge** psykologiske **problemstillinger**
- Problemstillinger kan hentes fra aktuelt stof (artikler, blogs, sociale medier, cases, dokumentarfilm osv.)
- En psykologisk problemstilling = et **problem** eller en **undring**, som kan forklares 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.



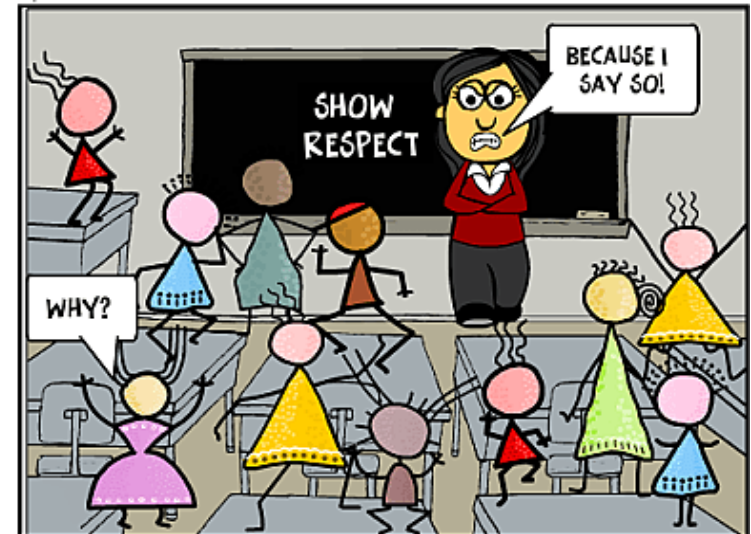
Identificér psykologiske problemstillinger

”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 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.

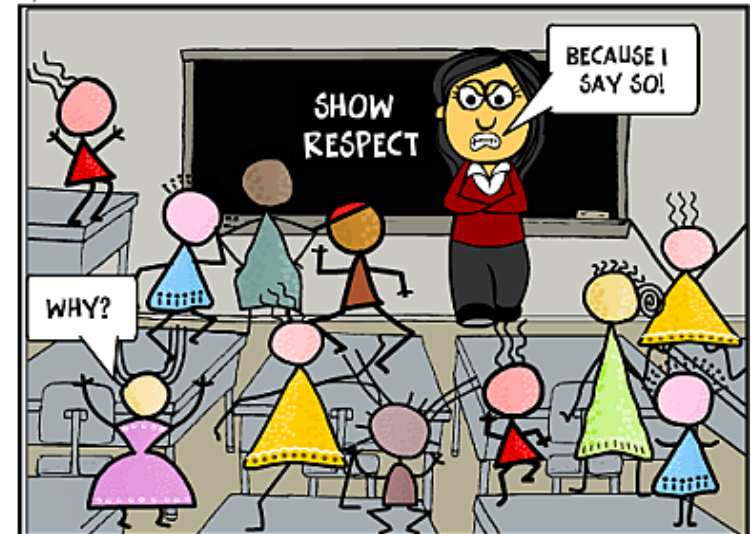
Endnu værre blev det, da Lea Schmidt kontaktede Oliver's forældre for at fortælle om hans vedvarende dårlige opførsel i timerne. Her blev hun mødt af et modangreb fra forældrene, der mente, at Lea Schmidt i stedet burde tage en snak med forældrene til pigerne i klassen, fordi det var dem, der irriterede 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 irettesætte Oliver, fordi han forstyrrede undervisningen ved at snakke højt til sin sidekammerat uden at have fået lov.

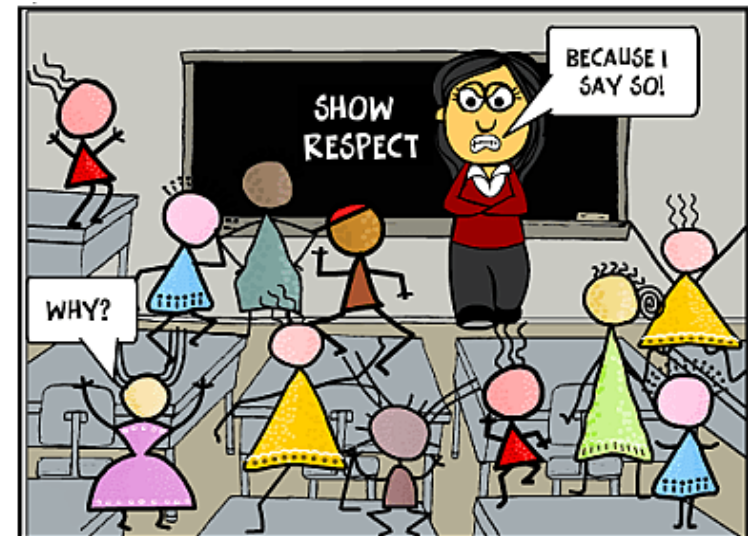
Endnu værre blev det, da Lea Schmidt kontaktede Oliveres forældre for at fortælle om hans vedvarende dårlige opførsel i timerne. Her blev hun mødt af et modangreb fra forældrene, der mente, at Lea Schmidt i stedet burde tage en snak med forældrene til pigerne i klassen, fordi det var dem, der irriterede 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 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 højlydt til sin sidekammerat uden at have fået lov.

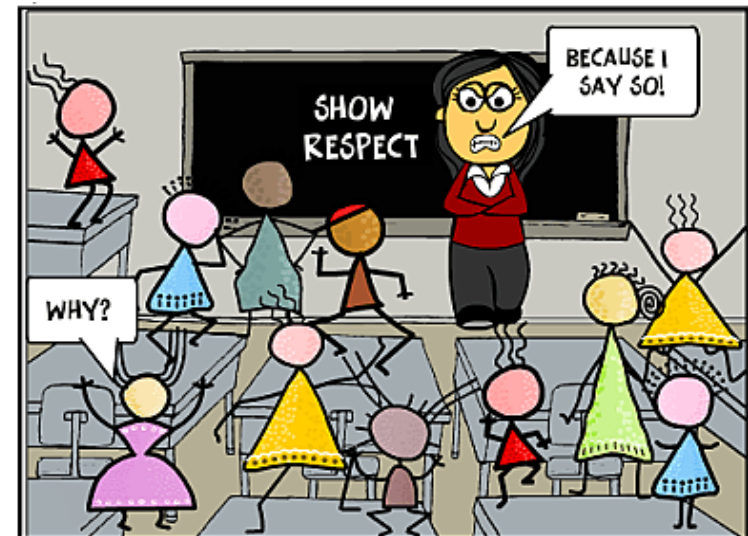
Endnu værre blev det, da Lea Schmidt kontaktede Oliver's forældre for at fortælle om hans vedvarende dårlige opførsel i timerne. Her blev hun mødt af et modangreb fra forældrene, der mente, at Lea Schmidt i stedet burde tage en snak med forældrene til pigerne i klassen, fordi det var dem, der irriterede 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 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 højlydt til sin sidekammerat uden at have fået lov.

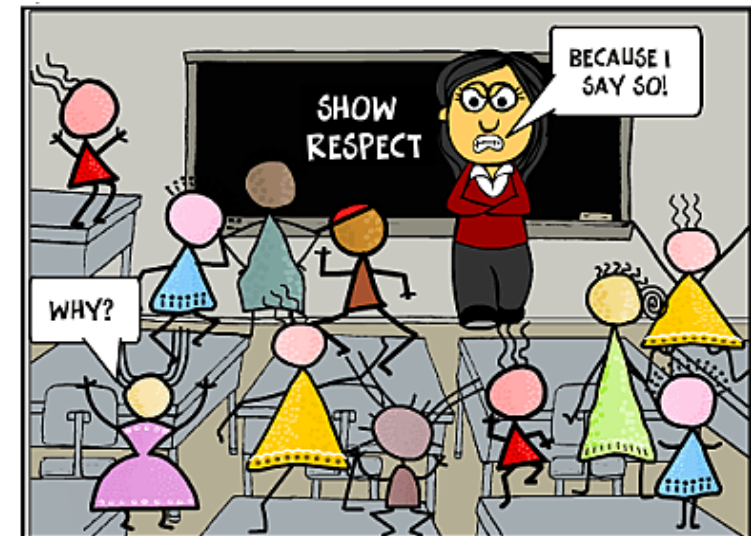
Endnu værre blev det, da Lea Schmidt kontaktede Oliver's forældre for at fortælle om hans vedvarende dårlige opførsel i timerne. Her blev hun mødt af et modangreb fra forældrene, der mente, at Lea Schmidt i stedet burde tage en snak med forældrene til pigerne i klassen, fordi det var dem, der irriterede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

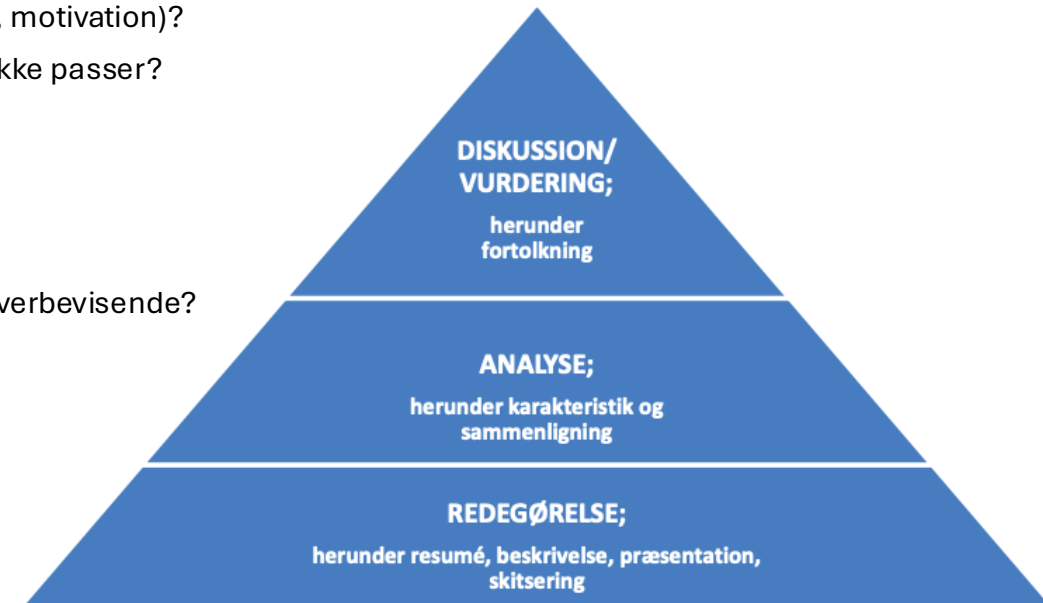
- Har børn i dag mindre respekt for deres lærere i skolen?
- Hvilken betydning har uro i undervisningen for elevernes læring?
- Nogle forældre respekterer ikke lærerne.
- Hvem har hovedansvaret for børns opdragelse: forældrene eller skolen?



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, 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.

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.

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 distraktioner**. 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 skærmbrobrug 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 analyse af problemstilling

Problemstilling: Hvilke problemer skaber digitale distraktioner?				
	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.	Skinner's teori - belønning			
2.	Ufrivilligopmærksomhed Behaviorismen			
3.	Behaviorismen			
4.	Autonomiserede processer			
5.	Multitasking			
Problemstilling: hvordan ændre man unges digitale vaner?				
	BEGREB/TEORI + KILDE	REDEGØRELSE	ANALYSE	KRITISK VURDERING
1.	Skinner's teori - belønning			
2.	Autonomiserede processer			
3.	Ufrivilligopmærksomhed			
4.	Growth/fixed mindset			
5.	Behaviorismen			
6.	Banduras sociale indlærings-teori			

Arbejdsark til analyse af problemstilling

Problemstilling: Er multitasking en god evne og kan man være god til det?				
	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.	Ufrivillig opmærksomhed	Ufrivillig opmærksomhed handler om at der findes indre og ydre faktorer, som fanger vores opmærksomhed. Det kan f.eks. være ydre faktorer som højre lyde i omgivelserne, eller andre pludselige forandringer omkring en. Ift. Indre faktorer kan det f.eks. være ens interesser, som gør at man lægger mere mærke til noget der interesserer en, og det derfor har nemmere ved at fange ens opmærksomhed.	I casen bliver der nævnt hvordan Tilde ofte snapchat, tjekker instagram eller har en youtube video kørende i baggrunden imens hun laver lektier. Her kunne en notifikation på mobilen, som var en ændring omkring hende fange hendes opmærksomhed, fordi hun synes det er mere interessant end sine lektier. En høj lyd eller spændende ord fra youtube videoen, kunne også nemt fange Tildes opmærksomhed.	
2.	Selektiv opmærksomhed	Selektiv opmærksomhed handler om at vi vælger hvad vi vil være opmærksomme på. Ofte sker denne proces ubevidst, men vi bliver nødt til at vælge, da vi ikke kan være opmærksomme på flere ting på en gang.	Når vi har en video kører mens vi laver lektier eller har notifikationer slået til på telefonen stjæler dette vores opmærksomhed fra lektierne. Vi vælger ubevidst at være opmærksomme på det der lige et tikket ind.	Selektiv opmærksomhed tager ikke højde for at nogle mennesker godt kan holde deres opmærksomhed på det de skal og ikke lade sig forstyrre af telefon og andre ting
3.	Multitasking / delt opmærksomhed	Multitasking handler om at dele vores opmærksomhed mellem 2 eller flere forskellige ting. Vi har dog kun en begrænset "mængde" opmærksomhed, hvilket gør at vi ikke kan klare en opgave lige så godt hvis den kun har vores halve opmærksomhed.	Når eleverne skal koncentrere sig omkring deres lektier samtidig med at de skal kigge deres telefon bliver deres opmærksomhed delt. Telefonen stjæler noget af opmærksomheden som ellers kunne være brugt på lektier.	Nogle mennesker er "gode" til at multitask og kan gøre det uden at resultatet bliver meget forringet. Det er vigtigt at tage højde for hvilke processer der er automatiseret

4.	Coctailparty-effekten	Cocktailparty-effekten handler om at når vi er et sted med mange sanseindtryk kan vi lade noget glide i baggrunden og lade andet træde frem, som får vores opmærksomhed.	Hvis man ufrivilligt kommer til at lade sine lektier glide i baggrund til fordel for YouTube videoen.	
5.	Automatiserede og kontrollerede processer.	Ting vi har prøvet mange gange før virker automatiseret som fx at låse døren, huske et navn og kræver ingen mentalt anstrengelse, afvigende ting er de kontrollerede.	Når Tilde læser lektier og samtidig kigger på hendes mobil, benytter hun sine automatiserede processer og kontrollerede. Hvis hun fx har to kontrollerede processer, svækkes hendes evne til at multitask, sammenlignet med to automatiserede processer.	Måske nogle jobs ønsker en jobansøger der er god til at unitarske, men hvad så med et job som fx sygeplejerske, som konstant er nødt til at have flere bolde luften, unitaskning er ikke altid en god ting.

Tilde, Josefine, Emma H

Arbejdsark til analyse af problemstilling

Problemstilling: Hvordan påvirker multitasking elevens koncentration og læring?				
	BEGREB/TEORI + KILDE	REDEGØRELSE	ANALYSE	KRITISK VURDERING
	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.)
1.	Operant betingning (B.F Skinner)	Adfærd styres af konsekvenser/forstærkninger. Positiv forstærkninger (en belønning) øger sandsynligheden for at adfærd gentages.	Når en elev multitasker (f.eks. Laver lektier og tjekker SoMe) fungerer notifikationer, likes eller en sjov video som en uforudsigelig men positiv forstærkning. Denne "belønning" forstærker adfærden som i dette tilfælde ville være at tjekke telefonen og. Gør det sværere at koncentrere sig om lektierne, som tilbyder en mere langsigtet og mindre umiddelbar belønning.	Modellen er reduktionistisk som Aagaard i bilag 2 er inde på forklarer denne "stimulus respons tankegang" ikke meningsfuld menneskelig adfærd men ser den som mekaniske "spjæt". Den overser de kognitive og sociale aspekter f.eks. FOMO.
2.	Dopamin/belønningssystemet (Bilag 1)	Dopamin er et stof i hjernen der motiverer os. I Bilag 1 beskrives der hvordan uventede positive oplevelser f.eks. En ny TikTok video frigiver dopamin Appen/telefonen bliver et signal der frigiver dopamin og motiverer til at søge belønningen igen. Det kan skabe en afhængighedslignende tilstand og en "mangeltilstand" når man ikke får sit "fix".	Det forklarer hvorfor multitasking føles så fristende. Elevens hjerne er "kapret" som der også nævnes i bilag 1. Hvert skift fra lektier til telefon giver et lille dopamin skud som hjernen higer efter. Koncentrationen om lektierne brydes fordi den opgave ikke tilbyder den samme øjeblikkelige belønning. Læringen hæmmes fordi fokus konstant trækkes væk.	Jesper Aagaard kritiserer i bilag 2 denne model for at gøre elever til "digitale junkier" og inkosistente "hvis det er som kokain hvorfor er løsningerne så milde?"
3.	Vaner (Bilag 2)	Aagaard definerer digital distraktion som en "dårlig vane" frem for afhængighed. Vaner er "førbevidste" og foregår "under" vores bevidste beslutninger. Dårlige vaner strider mod vores bevidste	Ifølge denne teori er elevens multitasking ikke en afhængighed men en indlært, automatiseret adfærd. At tjekke telefonen er en førbevidst handling, der udløses af	Teorien placerer et stort ansvar hos den enkelte elev (det er din vane du skal ændre) og overser lidt at teknologien bevidst er designet til at skabe vaner gennem f.eks. Dopamin

		mål f.eks. At ville lære noget. Modsat afhængighed kan vaner være gode eller dårlige.	kedsomhed eller en notifikation. Denne automatiske vane bryder konstant ind i den bevidste fokuserede proces, som læring kræver. Koncentration svækkes fordi eleven er i konflikt med sine egne vaner.	derfor kan man spørge om det overhovedet kan betegnes som "bare" en vane når den er lavet så målrettet.
4.	FOMO (Fear of missing out Bilag 3)	En frygt for "at gå glip af noget" som nævnt i bilag 3. Det beskrives som en social angst der forstærkes af smartphones og sociale medier og som skaber en trang til konstant at tjekke medierne	FOMO giver en psykologisk forklaring på motivationen bag multitasking. Eleven f.eks. Tilde i bilag 3 tjekker kun telefonen for et "kick" som her er dopamin eller af vane men af social frygt. Angsten for at være udenfor det sociale fællesskab overskygger behovet for at koncentrere sig om læring. Koncentrationen brydes aktivt af eleven selv for at håndtere den sociale stress.	bilag 3 peger på dette fænomen, men uden at underbygge det med konkret forskning. Begrebet FOMO kan ikke i sig selv forklarer multitasking og forklaringen bliver derfor muligvis for overfladisk.
5.	Multitasking vs Unitasking (bilag 3)	Multitasking er at forsøge at gøre mange ting på én gang f.eks. Lektier, snapchat, instagram og/eller Youtube. Bilag 3 fremhæver forskning der viser at dette er en dårlig metode til at lære nyt stof og er stressende. Det modsatte er unitasking som er at fokusere på én opgave ad gangen.	Dette begreb definerer selve adfærden, der er kernen i vores problemstilling. Multitasking i sig selv er problemet. Når eleven multitasker tvinges hjernen konstant til at skifte fokus. Det her kognitive skift har sig en omkostning som er at opmærksomheden svækkes og læringen bliver overfladisk. Eleven bliver dummere og mere stresset ifølge bilag 3 som en direkte konsekvens af arbejdsformen.	Bilaget hævder at forskning viser dette. Men er ukonkret og nævner ingen specifikke kilder eller undersøgelser Begrebet multitasking er i sig selv misvisende da vi ved at Hjernen reelt ikke kan multitasker men kun skifte hurtigt mellem opgaver.
6.				



Samlet konklusion på arbejdet med problemstilling

Distractioner især fra sociale medier er designet til at "kapre" hjernens belønningssystem som der beskrives i bilag 1. Gennem operant betingning herunder positiv forstærkning i form af likes eller andre notifikationer udløses dopamin hvilket skaber en stærk motiveret trang til at skifte fokus væk fra lektierne der ellers tilbyder en mere langsigtet belønning.

Den konstante forstærkning udvikler sig over tid til dårlige vaner som beskrevet i bilag 2. Hvor eleven automatisk skifter opgave som en digital distraktion. Koncentrationen brydes altså af en indlært automatiseret adfærd, som er i konflikt med elevens mål om at lære.

Motivationen for at skifte væk fra læringen forstærkes yderligere af FOMO som beskrevet i bilag 3. Elevens adfærd er ikke kun styret af "kick" eller vaner, men også af en social angst for at gå glip af noget, hvilket får eleven til aktivt at prioritere deres sociale liv over faglig fordybelse.

Konsekvensen af disse faktorer er at eleven reelt ikke multitasker, men konstant skifter opgave "task switcher" som beskrevet i bilag 3. Den kognitive proces hvor hjernes fokus hele tiden flyttes forhindrer den "unitasking"/fordybelse som er nødvendig for dybdegående og god indlæring. Resultatet er svækket koncentration og mere overfladisk læring og som bilag 3 nævner øget stress.

Kasper, Boaz, Yaalavan

Sofie, Ida Amalie og Mathilde

1. Identificér psykologiske problemstillinger i bilagene

Bilagene peger på flere psykologiske problemstillinger:

- Bilag 1: Afhængighed og hjernens belønningssystem. Brug af sociale medier som TikTok kan skabe dopaminbetinget afhængighed, hvor brugeren oplever trang til gentagelse.
- Bilag 2: Dårlige vaner og ubevidst adfærd. Her ses problemet som vanedannelse snarere end egentlig afhængighed - vi handler automatisk uden at tænke, fx når vi åbner mobilen.
- Bilag 3: Multitasking og manglende koncentration. Elever jonglerer flere aktiviteter og medier på én gang, hvilket svækker opmærksomhed, fordybelse og læring.

2. Analyse ud fra psykologisk viden

Adfærdspsykologi og læring

Ifølge behaviorismen (Pavlov og Skinner) kan dopamin ses som en positiv forstærker. Når TikTok giver små belønninger i form af underholdende videoer, likes og notifikationer, bliver brugeren betinget til at gentage adfærden. Dette minder om operant betingning, hvor dopamin fungerer som belønning.

Kognitiv psykologi

Multitasking skader den selektive opmærksomhed og arbejdshukommelse, som er centrale for læring. Når elever konstant skifter mellem apps og skolearbejde, overbelastes deres kognitive system, og information lagres dårligere i langtidshukommelsen.

Neuropsykologi

Dopamin udløses i hjernens belønningssystem, som motiverer os til at gentage adfærd, der føles god. Det betyder, at sociale medier aktiverer de samme systemer som mad og rusmidler - men i mildere grad.

Motivation og vaner

Bilag 2 understreger, at mange mobilhandlinger sker bevidst. Ifølge kognitiv psykologi er vaner automatiserede adfærdsmønstre, der ikke kræver aktiv beslutning. Vi kan derfor ikke blot "tage os sammen", men må skabe nye stimuli og rutiner, som gør gode vaner lettere.

Andrea

1. Psykologiske problemstillinger i bilagene

Bilag 1: *TikTok og dopamin*

- **Problemstilling:** Sociale medier udnytter hjernens belønningssystem og skaber afhængighedslignende adfærd.
- **Psykologisk problem:** Vanedannende brug og nedsat selvkontrol pga. dopaminfrigivelse.

Bilag 2: *Du er ikke afhængig – du har bare en dårlig vane*

- **Problemstilling:** Vores brug af telefoner handler måske mere om dårlige vaner end reel afhængighed.
- **Psykologisk problem:** Vaneindlæring og manglende bevidsthed om egne adfærdsmønstre.

Bilag 3: *Drop multitasking og dyrk unitasking*

- **Problemstilling:** Multitasking og digital distraktion fører til nedsat koncentration og læring.
- **Psykologisk problem:** Opmærksomhedssvigt, stress og overfladisk læring hos unge.

2. Analyse med relevant psykologisk teori

Bilag 1 – Dopamin og afhængighed

Teorier og begreber:

- **Behavioristisk teori (Skinner):** Positiv forstærkning – “likes”, notifikationer og nye videoer fungerer som belønninger, der øger sandsynligheden for gentagen adfærd.
- **Kognitiv psykologi:** Hjernen lærer at forbinde TikTok med belønning – automatiserede tanke- og adfærdsmønstre opstår.

Bilag 2 – Vaneadfærd Teorier og begreber:

- **Habituering:** Gentagen adfærd bliver til en vane – vi tjekker mobilen uden at tænke over det.
- **Kognitiv psykologi:** Automatiske processer og manglende metakognition (manglende refleksion over egen adfærd).
- **Læringsteori (klassisk og operant betingning):** Notifikationer fungerer som stimulus, og belønningen (dopamin) forstærker vanen.
- **Motivation:** Indre vs. ydre motivation – vi søger ydre stimuli (likes) frem for indre tilfredsstillelse.

Bilag 3 – Multitasking og læring

Teorier og begreber:

- **Kognitiv psykologi:** Begrænset kapacitet i arbejdshukommelsen – multitasking nedsætter koncentration og informationsbearbejdning.
- **Opmærksomhedsteori:** Selektiv opmærksomhed forstyrres af konstante afbrydelser (FOMO og notifikationer)

Eventuelle problemstillinger – Emma Kragbæk og Ida V

Hvordan påvirker dopamin og hjernens belønningssystem menneskers brug af sociale medier som TikTok, og kan det betegnes som en form for afhængighed?

- Kan sammenkobles med B.F skinner's teori om Operant betingning – i dette tilfælde positiv forstærkning (Man tilføjer noget rart → adfærd øges)
- Kan sammenkobles med kognitiv psykologi – ift. miljømæssige påvirkninger, f.eks. Alle andre jævnaldrene bruger også tiktok osv.
- Social indlæringsteori
- Spejlneuroner ift. at spejle sig i hvad andre gør, og dermed efterligne det (FOMO)

Hvordan påvirker multitasking og konstant tilstedeværelse på digitale medier vores opmærksomhed, læring og trivsel?

- Automatiske og kontrollerede processer (Multitasking – Peter Lund Madsen) ift. at kunne dele sit fokus på flere ting på samme tid
- "Han siger at den både er designet til at multitaske, men den er altså også designet til at lade vær. Dette er en af hjernens vanskelige opgaver at finde ud af hvornår man skal det ene og hvornår den skal det andet"

Hvordan påvirker sociale medier vores opmærksomhed og evne til at koncentrere os?

- Opmærksomhed og perception
- Sociale medier udnytter vores ufrivillige opmærksomhed ved hele tiden at vise nye og iøjnefaldende ting (notifikationer, billeder, videoer).
- Det gør det svært at holde frivillig opmærksomhed og koncentrere sig om én ting ad gangen.
- Vores hjerne vænner sig til at blive afbrudt, så vi mister evnen til at fordybe os.
- Samtidig bliver scrolling en automatisk proces, som sker uden bevidst kontrol – og det svækker vores evne til kontrolleret opmærksomhed i længere tid.

Laura, Mia, Ulrikke

Problemstilling: Man bliver alt for let afhængig af tiktok. (dopamin udløses for meget/nemt) Vi vælger ikke bevidst at fordybe os, men multitasker. Er sociale medier lige så slemt som kokain og andre euforiserende stoffer? Psykologisk viden (begreber,

Problemstilling:			
<ol style="list-style-type: none"> Man bliver alt for let afhængig af tiktok. (dopamin udløses for meget/nemt) Vi vælger ikke bevidst at fordybe os, men multitasker. Er sociale medier lige så slemt som kokain og andre euforiserende stoffer? 			
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
Belønningssystemet (dopamin) Behaviorisme	Dopamin udløses i hjernen når vi oplever noget positivt hvilket gør vi i højere grad har lyst til at gentage oplevelsen.		
Kognitiv psykologi			

Milja

Case 1: TikTok og dopamin – den afhængighedsskabende belønning

1. Psykologiske problemstillinger

Bilaget beskriver, hvordan TikTok udnytter hjernens dopaminsystem – det system, der normalt motiverer os til livsvigtige handlinger som at søge mad og social kontakt.

Problemet opstår, når TikTok's algoritmer konstant leverer korte, underholdende videoer, der giver små dopaminbelønninger.

Dette kan føre til:

- Afhængighedslignende adfærd
- Manglende impulskontrol
- Overforbrug og koncentrationsbesvær

Brugeren søger gentagne gange tilbage til appen for at opleve det næste dopaminkick – præcis som ved andre afhængighedsskabende stimuli.

2. Analyse ud fra psykologisk viden

Fra et adfærdspsykologisk perspektiv kan TikTok forklares gennem operant betingning (Skinner): Når brugeren ser en sjov eller spændende video, udløses dopamin, og adfærden (at scrolle videre) forstærkes. Da belønningen kommer uforudsigeligt (nogle videoer er sjove, andre kedelige), opstår der intermitterende forstærkning – en særlig stærk læringsform, som også kendes fra spil og gambling.

Fra et neuropsykologisk perspektiv frigives dopamin ikke kun ved glæde, men især ved forventningen om belønning. Allerede synet af telefonen eller TikTok-ikonet kan udløse dopamin – en betinget stimulus – som motiverer brugeren til at åbne appen igen.

Over tid kan dette skabe en afhængighedslignende kredsløb, hvor hjernen konstant søger hurtige stimuli frem for langsigtede belønninger som læring og fordybelse.

3. Diskussion – konsekvenser og forebyggelse

Konsekvenser for læring:

- Elever får sværere ved at koncentrere sig i længere tid, fordi hjernen er vant til hurtige belønninger.
- De oplever skolearbejde som "kedeligt", da det ikke giver øjeblikkelig dopaminfrigivelse.
- Det kan føre til overfladisk læring og lavere motivation.

Forebyggelse:

- Digital dannelse: Gør elever bevidste om, hvordan dopamin virker, og hvordan apps er designet til at fastholde opmærksomhed.
- Belønningsstrategier i undervisningen: Giv små, men meningsfulde belønninger (fx feedback, ros, små mål) for at konkurrere med de hurtige digitale stimuli.
- Telefonfri zoner/tidsrum: Skab faser i undervisningen, hvor fokus trænes uden digitale forstyrrelser.

Case 2: Dårlige vaner frem for afhængighed – Jesper Aagaard

1. Psykologiske problemstillinger

Aagaard argumenterer imod idéen om, at vi er “digitale junkier”.

Han mener, at brugen af sociale medier handler om vaner, ikke afhængighed.

Problemstillingen er derfor, at mange mennesker – især unge – automatisk griber ud efter telefonen uden at tænke over det.

Dette fører til digital distraktion, hvor man hele tiden afbrydes i sine aktiviteter.

2. Analyse ud fra psykologisk viden

Ud fra vanepsykologi (fx Wendy Wood) opstår vaner gennem gentagelse i en bestemt kontekst. Når man gentagne gange tjekker sin telefon i bestemte situationer (fx i pauser, ved kedsomhed eller som reaktion på en notifikation), skabes en automatisk adfærd, der kører uden bevidst kontrol. I modsætning til afhængighed, som er forbundet med kemiske stoffer og abstinenser, handler vaner om automatisk adfærd og selvregulering.

Aagaard peger på, at vi i stedet bør fokusere på at ændre dårlige vaner og optræne gode digitale vaner. Fra et kognitivt perspektiv kan man også se det som et problem med opmærksomhedsstyring og metakognition – evnen til at opdage, når man mister fokus, og rette sin adfærd.

3. Diskussion – konsekvenser og forebyggelse

Konsekvenser for læring:

- Gentagne afbrydelser gør det svært at opnå fordybelse.
- Elever oplever, at tiden “forsvinder” i små tjek, og at de mister struktur i læringsprocessen.
- Læring bliver fragmenteret, fordi eleverne ikke når at holde fokus længe nok til at forstå komplekst stof.

Forebyggelse:

- Bevidsthed om vaner: Elever kan arbejde med at identificere deres “triggere” (fx notifikationer, kedsomhed).
- Strategier for selvkontrol: Slå notifikationer fra, læg telefonen væk i bestemte tidsrum, eller brug apps, der begrænser skærmtid.
- Digital dannelse: Træn elever i at skabe gode teknologivaner – fx bruge skærmen målrettet, ikke automatisk.
- Fokus på selvregulering og metakognitive strategier i undervisningen.

Rebecca, Silje, Niclas

- Psykologiske problemstillinger
- **Problemstilling 1: Er brugen af sociale medier (som TikTok) en form for afhængighed eller blot en vane?**

EGREB/TEORI	Hvad betyder det?	Hvordan bruges det i analysen?
Dopamin og belønningssystemet	Dopamin er et signalstof i hjernen, der udløses ved positive oplevelser (belønning). Det motiverer os til at gentage handlinger, der giver nydelse.	TikTok udløser små dopaminskud hver gang brugeren får et like eller ser en ny video, hjernen vænner sig til den hurtige belønning, kan føre til afhængighedslignende adfærd.
Afhængighed (indlærings teori)	Ifølge behaviorismen kan afhængighed forklares som operant betingning, adfærd, der belønnes, gentages.	Sociale medier forstærker brugen gennem "likes", notifikationer og videoer, der skaber positiv forstærkning. Brugeren lærer at tjekke telefonen igen og igen.
Carol Dweck – Mindset-teorien	Unge, der vokser op med sociale medier, kan udvikle et fastlåst mindset (fixed mindset), fordi de konstant sammenligner sig med andre (likes, følgere osv.). De bliver bange for at fejle og mister modet, hvis de ikke får hurtig succes.	Et growth mindset og et fixed mindset er to forskellige måder at tænke om evner og intelligens på. Begreberne stammer fra den amerikanske psykolog Carol Dweck. Bilag 1 beskriver, hvordan TikTok bruger dopamin og belønning for at fastholde brugeren, det svarer til ydre motivation, hvor adfærden styres af en belønning udefra (likes, underholdning). Når hjernen får dopamin ved notifikationer, bliver brugen styret af kontrolleret ydre motivation, man skal tjekke TikTok for at få næste belønning.

Analyse

- Bilag 1 (Politiken) beskriver TikTok som afhængighedsskabende via dopamin. Her anvendes en biologisk forklaring, hjernen bliver "fanget" i et belønningsloop.