

Livsmestring i selvrealiseringens tid

Trender i samfunnet – å vere
alminnelig er helt OK

Mattias Øhra



**THE
KIDS
ARE
ALL
RIGHT!**

**Men hvem
vil være
voksen ?**



Da jeg vokste opp var jeg alminnelig!

**Jeg lærte
å tåle ubehaget ved å ikke alltid være
et fantastisk menneske**



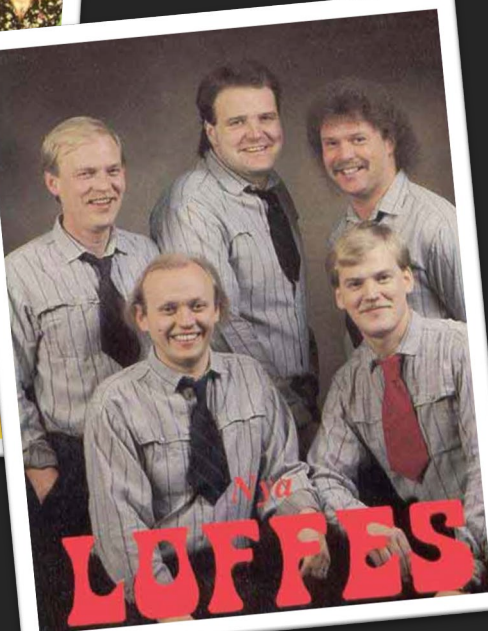
♥ GERT
JONNYS

DANSGÅNGET



FAMILY

KENT ROGERS



Nya
LUFFES



Senmoderne individualisering- 3 nivåer*

1. Institusjonell individualisering

Handler om at man som individ stilles ovenfor mange flere valg eks forbruksvarer, tv-kanaler, fritt sykehusvalg, elverk leverandør, utdanningsvalg etc.

2. Individualisering på individnivå

Individets valgmuligheter og identiteter er mindre grad enn tidligere bestemt av yrke, kjønn, sosial klasse, bosted, familierelasjoner, medfødte egenskaper etc.

3. Individualisering som kulturelt ethos

individet forstått som den kulturelle verdien av og fortellingen om individet forstått som frisatt fra kulturelle og samfunnsmessige strukturer. Unge blir fortalt at de er frie og oppfatter seg som om de er frie individer.



*Krange, O., & Øia, T. (2005). *Den nye moderniteten: ungdom, individualisering, identitet og mening*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

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.

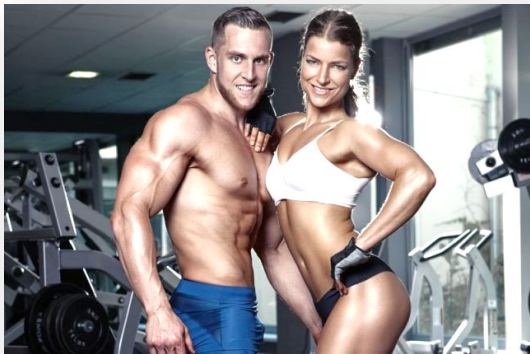


**Hvordan bli den beste
versjonen av seg selv?**

Fra velferdsstat til konkurransestat?

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

* Axel Honneth 2004: Organized Self-Realization. Some Paradoxes of Individualization. European Journal of Social Theory 7(4): 463–478



Utseendepress ?



Skolepress ?

Nye samfunnskrav:



**Utseendepress
skaper stress**

Sykt perfekt

«Jeg spiller ofte på en selvtillit jeg ikke har. Jeg tar på meg en maske, tar fine «selfies» og legger dem ut på Instagram. Da får jeg en midlertidig god følelse, men etterpå føler jeg meg like elendig på innsiden»



**Skole press skaper
stress**

«det å få 3 på en prøve kan ødelegge for den totale karakteren på karakterkortet, og da er alt ødelagt».



**Ensomhet skaper
stress**

«Jeg er han som sitter på bakerste rad i klasserommet, som ingen legger merke til. Jeg er redd for å trenge meg på. Jeg er redd for å bli avvist»



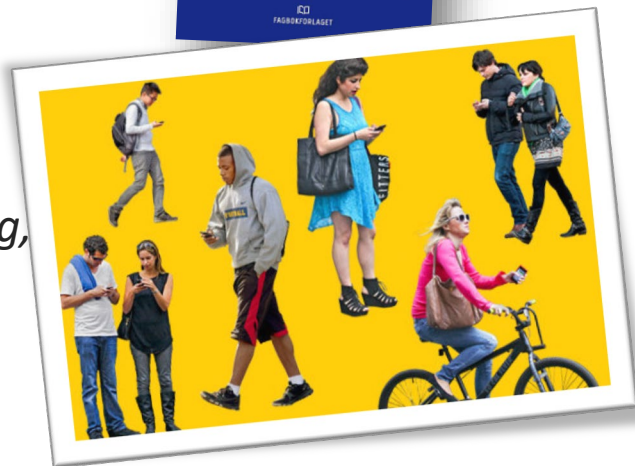
GENERASJON FLEX

Eksklusjonsangst - Prestasjonsangst Presentasjonsangst

GENERASJON FLEX

Dagens samfunn og arbeidsliv stiler nye krav til vår karakter: Denne nye karakteren styres av det umiddelbare øyeblikk.

Krav: *fleksibilitet, omorganisering, risikotaking, kortvarig gruppearbeid, nettverksbygging osv.* (Sennet 2001)



ALLTID TILGJENGELIG ALLTID FLEKSIBEL

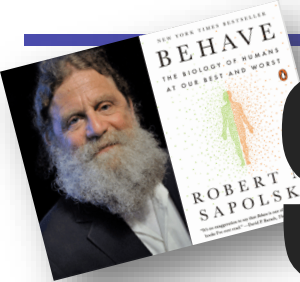
Hjernen er ikke fleksibel men plastisk

Arv – miljø = epigenetikk

~~Fleksibel og
elastisk.
Ut fra en
allerede gitt
og statisk
form~~



Plastisk =
foranderlig,
formbar, til en
viss grense.



stress

- Vedvarende stress kan skade hippocampus. Hippocampus er den delen av hjernen som er viktig for hukommelse og romlig orientering.
- Årsaken til stress kan rett og slett være at vi er så organiserte og samtidig har få ytre trusler å forholde oss til. Dermed får vi for god tid til å tenke og til å skape stress, ifølge Robert Sapolsky ved Stanford University.
- Sapolsky oppdaget blant annet at bavianene som klarte å skille en ekte trussel fra en ufarlig situasjon, var mindre stresset enn de andre.



Fokusskifte?

Fra fokus på hvem du er til hva du gjør

Det du fokuserer på er det du ser

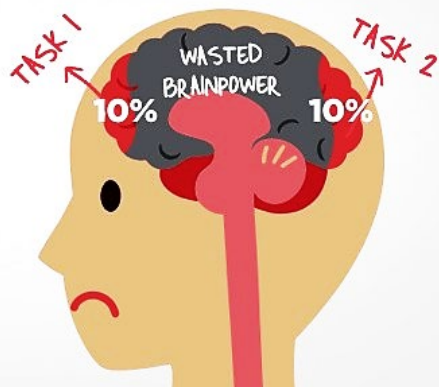
~~Stol alltid på dine
følelser?~~

~~Motgang og nederlag
alltid et tegn på svakhet
og mislykkethet?~~

YOUR BRAIN



YOUR BRAIN ON MULTITASKING



Er menneske (hjernen) skapt fleksibel?
Nei! Hjernen vår er plastisk.

Kan stress og mangel på søvn kobles til multitasking?



Multitasking er en myte! Hjernen kan bare fokusere på en ting av gangen

FERDIG SNAKKA

Drömsamhället

Om ungas syn på livet i gränslöshetens tid

En sammanfattning av den internationella ungdomsstudien

Drömsamhället 2016. Kairos Future

På fråga efter fråga återkommer temat "det avgränsade arbetslivet". Sett över tid är just frågan mer gränser och mindre stress det som tycks öka snabbast som krav på ett bra jobb. Mindre psykisk press är t.ex. den önskan om förändring som vid sidan av bättre hälsa ökat snabbast bland 16-29-åringar under de senaste 20 åren. Så på samma sätt som till sina vänner, säger unga till sina arbetsgivare "välkommen till min värld, men du får rätta dig efter mina regler". Passar det inte så får det vara.

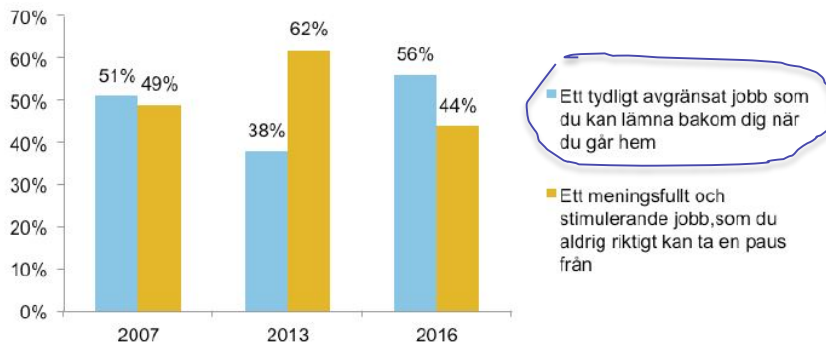


Diagram 3: "Vad föredrar du när det gäller följande valmöjligheter?"

"Kopplat till arbetslivet finns dock vissa negativa effekter (med att samhället blir mer och mer uppkopplat), kan man kolla jobbmailen hemma uppstår lätt ett krav på att man alltid ska vara tillgänglig."

29-årig man från Älvsjö

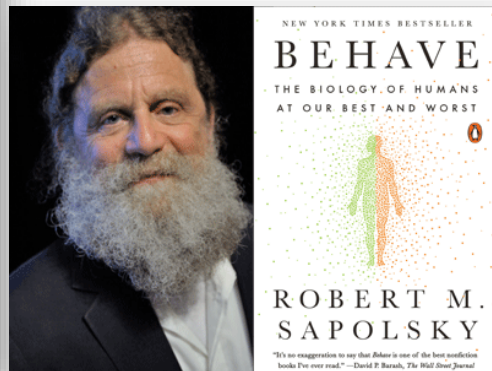
Ur online-fokusgruppen

Dyplesning



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

Forebygge stress:



Sosial støtte og forutsigbarhet

BALANSE*



Bli sett

Sitte fast i andres blikk

Å se og følge med

Gå glipp av

Hverdagspynting

Restylane og plastisk kirurgi

Være flink

Flink er det absolutte
målet på alt

BALANSE



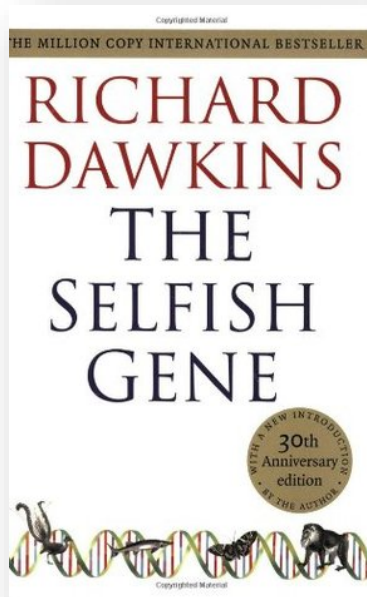
Sunn

Sunnhetsperfeksjonisme

Spesiell

Hvert menneske er unikt.
Derfor er det alminnelig
å være spesiell.

Evolusjonsbiologi



..å slå til lyd for opprør «mot de egoistiske replikatorenes tyranni». Vi, det vil si våre hjerter, er atskilte og uavhengige nok fra våre gener til å gjøre opprør mot dem. Som vi allerede har påpekt, gjør vi det i liten målestokk hver gang vi bruker prevensjon. Det er ingen grunn til at vi ikke skal kunne gjøre opprør i stor skala også.

(Richard Dawkins 2011:396. Det egoistiske genet. Humanist Forlag)

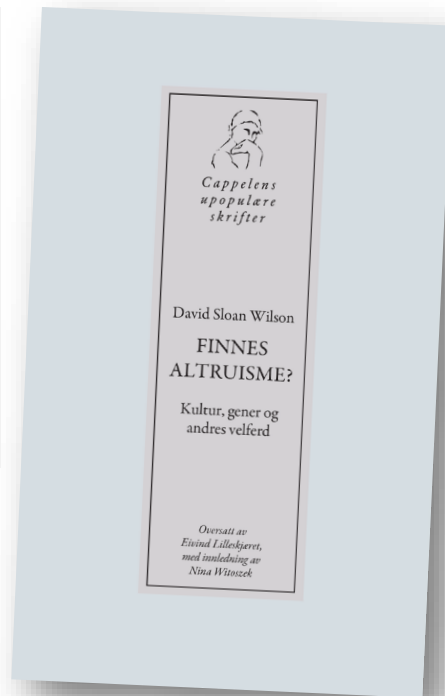
Egoisme versus Altruisme?

Altruisme er en etisk doktrine og filosofi som hevder at det er riktig å handle på en slik måte at det tjener en annen eller samfunnet som helhet. Altruismens motpol er egoisme, som hevder at det er riktig å handle på en slik måte at det tjener den som handler.

(<https://no.wikipedia.org/wiki/Altruisme>)

Biologisk effekt av altruisme:

Fører til produksjon av **serotonin** som roer oss ned og gjør oss mindre bekymret. **Dopamin** som øker følelsen av velvære. Frigjør kjærlighetshormonet **oxytocin** som både øker optimismen og selvfølelsen og senker blodtrykket.



Warneken & Tomasello:

<https://youtu.be/Z-eU5xZW7cU>

BALLANSE

Konkurranse

Samarbeid



Seksualisering av ungdomskulturen



Hva med en ny klokke?



"There is no such thing as perfect. Nobody attains perfection. But if you keep working at it, you grow and evolve, and to me that's sort of the point: to be a better person today than I was yesterday; to become the best possible version of myself."

—KHLOÉ KARDASHIAN

KHLOÉ KARDASHIAN



STRONG

Looks Better Naked

**Regan
Arts.**



**Regan
Arts.**

Hvordan bli den beste versjon av seg selv?



Hver tredje jente
(15-16 år) er lite
fornøyd med seg
selv (Ungdata
juni 2015)

Kommer guttene etter?



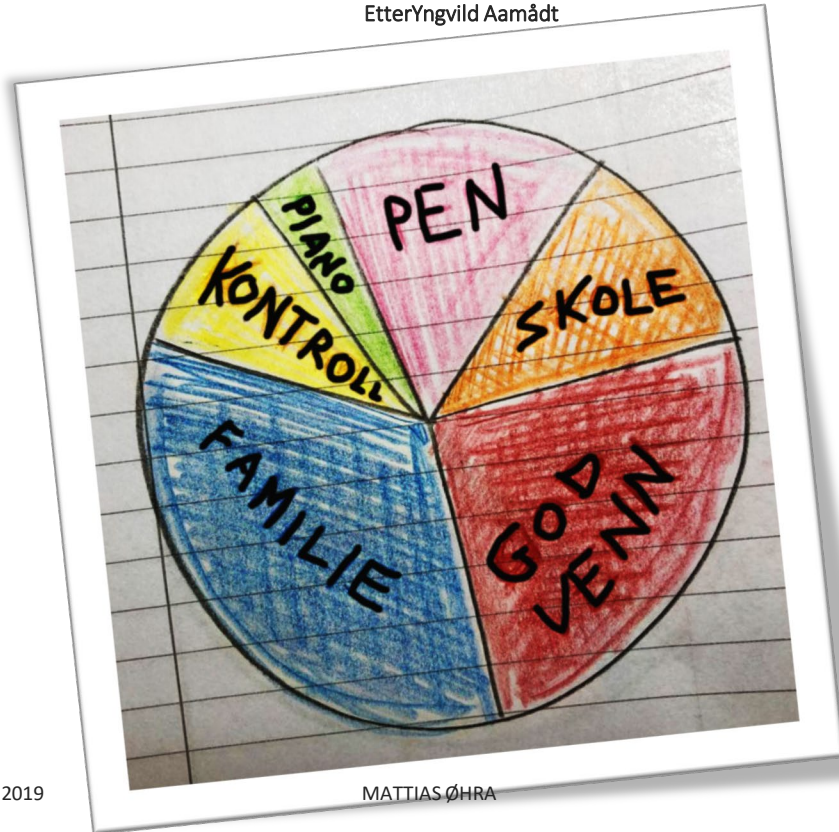
Samfunnskritikk versus selvkritikk



Det at vi selv ikke lever opp til prestasjonspresset og dermed vender kritikken inn mot oss selv gjør at vi mister samfunnskritikken som et sentralt fundament for et demokratisk samfunn. **Slik er det et alvorlig demokratisk problem at ungdomsgenerasjonen i dag i så liten grad synes å knytte samfunnskritikk til sin identitet men har erstattet samfunnskritikk med selvkritikk** (Willig 2007 i Øhra 2015).

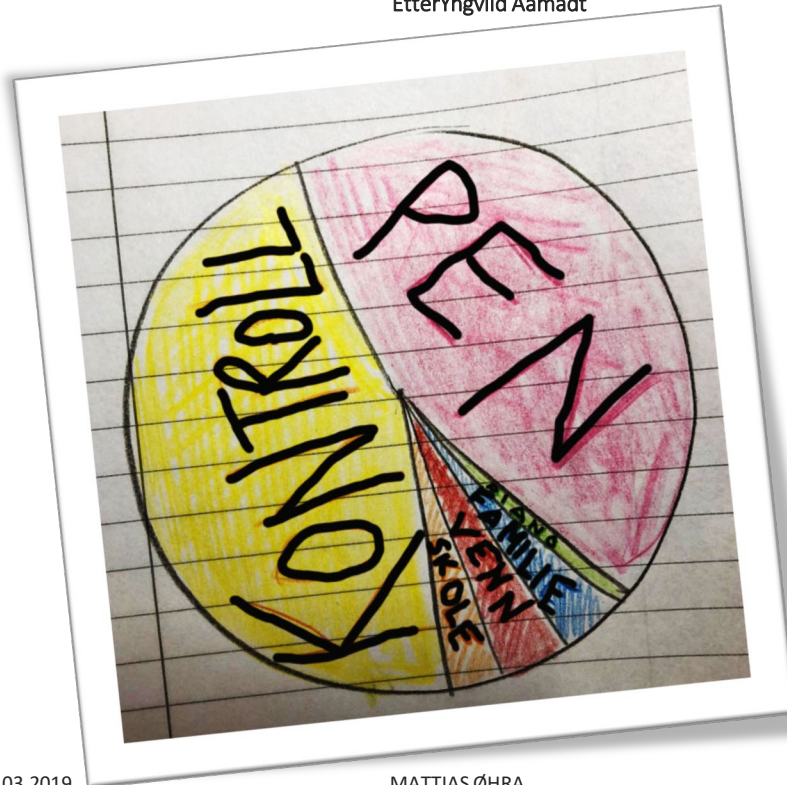
Selvfølellespaien

EtterYngvild Aamådt



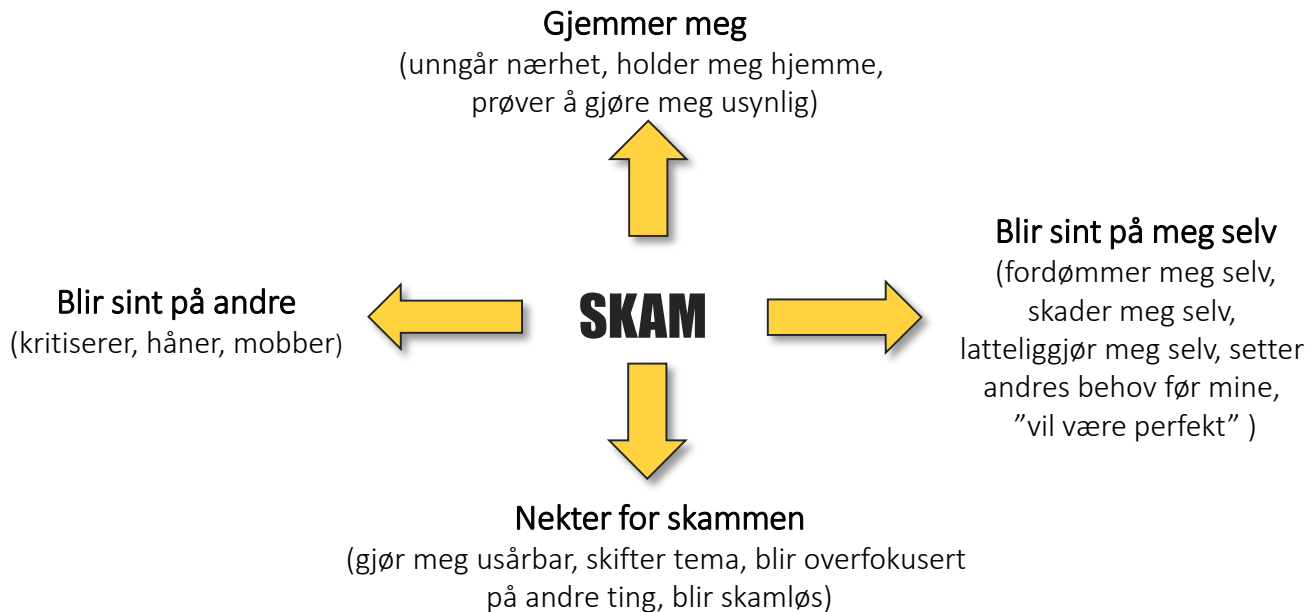
Selvfølellespaien

EtterYngvild Aamådt



Skamkompasset

(Donald Nathanson: Compass of Shame/ Yngvild Aamodt)



OPPRYDDING!

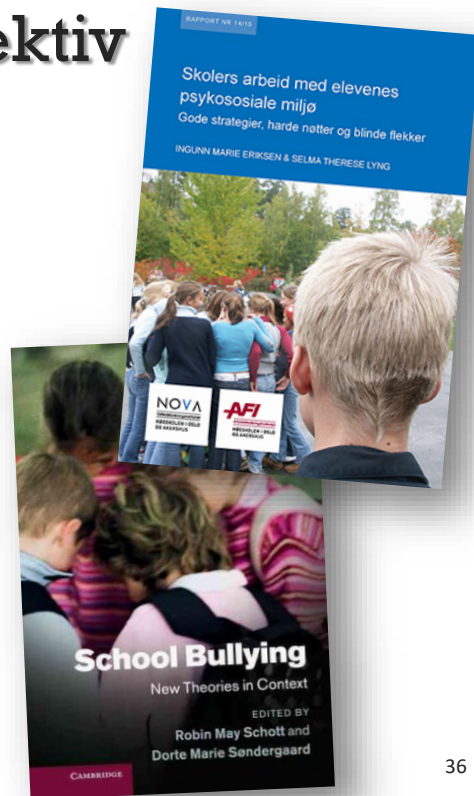
Bygge klassen som et kollektiv og «gyldig vi».

Mobilisere og aktivisere normer og holdninger som forventer empati og sosialt ansvar.

Empati (fra gammelgresk, empatheia) er evnen til å sette seg inn i andres følelsesliv.

Holdninger

betegnelse for vedvarende beredskap til å reagere positivt eller negativt overfor spesielle objekter, ideer og verdier. Holdninger kommer til uttrykk gjennom oppfatninger og meningsytringer, som følelsesmessige reaksjoner, og i handlinger.



Eksklusjonsangst

Når gruppe-medlemmer opplever at deres sosiale tilhørighet blir truet, kan den sosiale **eksklusjonsangsten** tippe over i **sosial panikk** som kaller på en lindring. Da kan produksjon av forakt for og ekskludering av andre oppleves som et mulig svar: en definerer og skiller ut noen som «de(n) andre» som ikke lenger er gjenstand for empati (abjisering).

NOVA 14/2015:130

Klassikere: Sherif, Muzafer (1936), *The Psychology of Social Norms*. New York: Harper and Brothers.
Asch, Solomon E. (1955), «Opinions and Social Pressure». *Scientific American*, 193 (5):31–35.

Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø. Gode strategier, harde nøtter og blinde flekker. **INGUNN MARIE ERIKSEN, NOVA. SELMA THERESE LYNG, AFI** Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. **NOVA Rapport 14/2015**



VENNEGRUPPE- Gyldig vi – uformelt og verdibasert	SKOLEKLASSE Gyldig vi – formelt og normbasert
Uformelt og selvvalgt fellesskap av likesinnede	Normer etablert av skolen/læreren/elever kontinuerlig diskutert og reflektert åpent rundt av elever og lærere.
Individuelle verdier (pluralisme)	Utvikle og reforhandle overordnede normer. Individuelle verdier alene må ikke legge føringer for hva som er legitimt i skolen og i klasserommet
Vennegruppetilhørighet sier mye om hvem en er.	Fortelling om hvem klassen er. (Vi har det bra sammen fordi vi er forskjellig).
Vennegrupper er stort sett homogene fellesskap	Mer formelt fellesskap basert på diversitet
Gjøres gyldig uformelt gjennom at elevene velger de som de liker best	Holdning og norm: Kameratskap står over vennegrupper
Inkludering - ekskludering posisjonering - hierarkisering	normer etablert av læreren/skolen for hva som er akseptabelt og ønskelig i denne klassen, normen hemmer sosial eksklusjonsangst.
tilhørighet til mindre inn-grupper som de opplever likhet med, i og utenfor klassen	Norm og holdninger: DIVERSITET Du må ta i mot den andre som unik selv om dere ikke er like (subjektivering).
Verdier: etiske forestillinger i forhold til egen livsførsel	Normer: moralske regler for det riktige som alle skal forholde seg til – for alles skyld

Diversitet

Verdsette det at vi er forskjellige og at verden er mangfoldig



Kultur & Helse?



Roger Ballen. Crying Boy.

Helse = greie hverdagens krav
Kunst = Lære å tenke verden på nytt

Er du et voksent menneske?
Ikke glem den store kaketesten



Bak en fantastisk
Kake. IKKe fortell
det til noen.

HOME - LOVE & HAPPY FAMILY LISSOM

Litteratur:

- Album, D. (1996) *Nære fremmede. Pasientkulturen i sykehus*. Otta, TANO as
- 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.
- Eva Dragland og Jostein Alberti-Espenes 2016. *Klasseledelse og antimobbearbeid* Pedlex
- 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>)
- Forås, Per Bjørn & Vetlesen, Arne Johan 2012: *Angsten for Oppdragelse. Et samfunnsetisk perspektiv på dannelse*. Universitetsforlaget
- 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
- Folkhelseinstituttet (2016) *Digital mobbing. Kunnskapsoversikt over forskning på effekter av tiltak*. Rapport nr. 3. Knapstad, M, Ulriksen, R. Oslo, Folkhelseinstituttet.
- 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/>
- Løgstrup, K.E (1961) *Formløshedens Tyranni. I: Kunst og etik*. København : Gyldendal.
- Madsen, O.J. 2018: *Generasjon Prestasjon. Hva er det som feiler oss*. Universitetsforlaget
- 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.
- Schott, R. M. og D. M. Søndergaard (2014). *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge, Cambridge University Press
- Wilson David Sloan (2015) *Finnes altruisme? kultur, gener og andres velferd* i serien [Cappelens upopulære skrifter](#)
- Ziehe. T. 2011: "Post-avtrtadisionalisering" Betrakninger rundt den endrede stemningsleiet som preger dagens ungdom. I Kvernbekk.T. (Red) *Humaniorastudier i pedagogikk. Oedagogisk filosofi og historie*. Abstrakt Forlag.
- Ziehe, T. (2007) *Øer af intensitet i et hav af rutine*. København, forlaget politisk revy
- 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