



Unge under pres – teknologien har magten i præstationssamfundet

Af: Anders Petersen, sociolog og lektor ved Aalborg
Universitet i samarbejde med Rasmus Højbæk,
erhvervspsykolog, Videncenter for God Arbejdslyst

Unge under pres – teknologien har magten i præstationssamfundet

Teknologien påvirker os alle og alle aspekter af livet. Ikke mindst vores arbejdsliv. Men har vi været gode nok til at forholde os til forandringerne, og har vi overhovedet haft en chance? Individet er i dag under pres fra præstationssamfundet, og en undersøgelse fra Videncenter for God Arbejdslyst peger på, at teknologien spiller en væsentlig rolle i forhold til vores trivsel – både når vi går på arbejde, og når vi holder fri.

Af: Anders Petersen, sociolog og lektor ved Aalborg Universitet i samarbejde med Rasmus Højbæk, erhvervspsykolog, Videncenter for God Arbejdslyst

I en lang række undersøgelser, ser vi, at de 16 til 35 årige rammes af psykisk mistrivsel, hvilket resulterer i øget forekomst af angst, depression og ikke mindst stress (se Den Nationale Sundhedsprofil 2017)¹.

Skyldes denne udvikling, at de unge er blevet mere pylrede, eller skyldes det mon, at vi taler disse lidelser op? Ja til begge dele, vil nogen mene. Nej, det er ikke den mest nærliggende forklaring, vil jeg mene. Vi må i stedet forstå, hvad præstationssamfundet gør ved os, hvis vi vil give en bedre forklaring på udviklingen: Et præstationssamfund som i høj grad er teknologisk og online forankret.

Det synes fornuftigt at omtale nutidens ungdom som "generation præstation". Det gælder for de unge mennesker om at præstere uafbrudt og lykkes på alle livets områder: På studiet, på de sociale medier, ift. deres krop, seksualitet, køn og naturligvis i forhold til deres arbejde. De unge er opvokset i og kender ingen alternativer til præstationssamfundet. – En samfundstype, der også kendes i mange andre vestlige lande, og som har nogle helt særlige karakteristika, der presser flere og flere unge i bund.

Er vi bevidste?

Videncenter for God Arbejdslyst har spurgt danske lønmodtagere om deres brug af teknologi i deres arbejds- og privatliv². Undersøgelsen viser tydeligt, at det især er de yngre aldersgrupper, som virker påvirkede af, at teknologien og smartphonen har gjort sit indtog i hverdagen. Her rapporterer 15 procent af de unge 18- til 29 årige, at de ofte eller hele tiden har følt sig stressede inden for de seneste to uger, og hele 44 procent af dem medgiver i nogen, høj eller meget høj grad, at deres telefon er medvirkende til at stresser dem. Et tal der falder stødt, jo længere vi bevæger os op i aldersgrupperne.

Samtidig er det hele 63 procent af de 18-29 årige, der i nogen, høj eller meget høj grad giver udtryk for, at de gerne vil skrue ned for deres forbrug af telefonen. Dette tal falder ligeledes, jo ældre aldersgrupperne bliver. Så er de ældre generationer bare bedre til at styre deres brug af teknologi og ikke lade sig påvirke? Nej, jeg tror i højere grad, vi ser en generation af unge mennesker, der er begyndt at forholde sig til, at teknologien har nogle slagsider.



Det synes fornuftigt at omtale nutidens ungdom som "generation præstation".

1) sst.dk/da/udgivelser/2018/danskernes-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017

2) Altid På - en undersøgelse af danskernes digitale vaner, Videncenter for God Arbejdslyst, 2021
– for mere information, se Faktaboks på side 6



Nej, jeg tror i højere grad, vi ser en generation af unge mennesker, der er begyndt at forholde sig til, at teknologien har nogle slagsider.

Brug af smartphonen



63 %

af de 18-29 årige giver i nogen, høj eller meget høj grad udtryk for, at de gerne vil skrue ned for deres forbrug af telefonen.

Det præsterende selv

Helt grundlæggende hersker der en forestilling i præstationsfundet om, at det personlige selv er den nøgle, der låser op for individuelle præstationsmuligheder. Selvet er den hellige gral, hvorfra individets energi og foretagsomhed kommer, og som giver kræfter til vedvarende præstationsoptimering. Og optimering af sig selv fordrer, at man hele tiden er i gang og præsterer konstant. Meget af denne præstation er rykket ovre på de sociale medier, og det kræver, at man konstant er online og har sin telefon på sig. Der er ikke få gange, at smartphonen er blevet beskrevet som en forlænget arm eller legemsdel. Den ligger oftere mere trygt og godt i hånden end alle andre steder.

Udvikling i præstationsfundet kræver tilstedeværelse – hele tiden. Ellers falder man bagud og mister terræn i kampen om anerkendelse. Alt andet end tilstedeværelse er afvikling. Og dermed er der ikke plads til præstationspauser eller huller i præstationsportfolien. Ak og ve for et tyndt præstations-cv: Det sømmer sig ikke i præstationsfundet! Så hvad gør vi? Vi forbliver online!

Grænserne er fjernet

Tidligere har kampen om anerkendelse og målestoksforholdet i social agtelse været bestemt af vores ansættelsesforhold og karriere. Det er den til dels stadigvæk, men grænserne mellem arbejds- og privatliv

er i dag på mange områder flydt sammen. Ikke mindst efter at teknologien er blevet en del af vores hverdag. Vi kan tjekke mails hjemmefra, når vi holder fri, og vi kan tjekke Facebook og Instagram, når vi er på arbejde.

Og det gør vi. Undersøgelsen fra Videncenter for God Arbejdslust viser, at 44 procent af de danske lønmodtagere en gang i mellem, ofte eller hele tiden bruger tid på ikke-arbejdsrelaterede ting i løbet af deres arbejdstid. Smartphonen er en opmærksomhedskrævende forstyrrelse, når vi arbejder, og vores koncentration og effektivitet må alt andet lige blive udfordret af det. Når vi så ser på de unge, så er det hele 25 procent af de 18-29 årige som svarer, at de ofte eller hele tiden bruger arbejdstiden på ikke-arbejdsrelaterede ting.

Brug af arbejdstiden



25 %

af de 18-29 årige svarer, at de ofte eller hele tiden bruger arbejdstiden på ikke-arbejdsrelaterede ting.

Præstationsidentiteten er konstant under udvikling, og man når aldrig i mål med den. Den kan altid blive bedre. Her er det vigtigt at forstå, at ansvaret for at eksekvere på dette udelukkende hviler på individets egne skuldre. At forme sin præstationsidentitet er derfor ens egen opgave og ikke mindst ens eget ansvar. Dette kan meget vel ligge til grund for, at vi ikke kan holde fingrene væk fra de sociale medier, selv når vi er på arbejde. Vi må ikke miste fodfæste, og vi må ikke fremstå som ikke-tilgængelige.



“ *Vi skal præstere socialt og privat, når vi går på arbejde, og vi skal præstere fagligt på arbejdet, når vi holder fri.* ”

Det samme billede gør sig gældende, når vi vender blikket mod privatlivet. Her formår vi heller ikke at koncentrere os om familien, nærværet og samværet, da grænsen til vores arbejde lader til at være udvisket, og vi derfor de facto stadig agerer som arbejdende. Hele 38 procent af de danske lønmodtagere er ofte eller hele tiden tilgængelige efter endt arbejdstid. Og det er til trods for, at det kun er en fjerdedel af disse, som svarer at de reelt set får løn for det.

Vi skal præstere socialt og privat, når vi går på arbejde, og vi skal præstere fagligt på arbejdet, når vi holder fri. Så udover at skulle præstere konstant, så er der måske endda også noget, som tyder på, at vi skal præstere på flere forskellige arenaer på samme tid. Og eftersom det at kunne multitasking ikke er muligt, og vores delte opmærksomhed gør, at vi ikke fuldt ud er tilstede nogen af stederne, så er det ikke så underligt, at mistrivsel stiger.

At skulle præstere konstant er simpelthen blevet en fælles norm og social regel, som alle er underlagt. Præstation er blevet en primær social kompetence og dermed et grundlæggende socialiseringsparameter. Set i det lys er det ikke underligt, at vores individuelle selv bliver det primære værktøj – den drivkraft – der skal sikre vedvarende udvikling qua vores personlige præstationer.

Vær beredt – vær agil!

Kravet om fortløbende aktivitet – og dermed kravet om konstant at booste sin præstationsidentitet – klares ved at tage tidens honnør-ord til sig: Vi skal vedvarende forme vores fleksibilitet, mobilitet, initiativrighed, motivation, tilpasningsdygtighed, omstillingsparathed, agilitet osv. Disse begreber vækker umiddelbar genklang, og min påstand er, at stort set alle voksne og unge i vore dages danske præstations-samfund kan nikke genkendende til deres tilstedeværelse. Men hvad er begreberne udtryk for?



*... præstationssamfundet driver rovdrift på mennesket i dag.
Og når det drejer sig om unge mennesker, så synes rovdriften
at sætte sig i dem, så de driver rovdrift på sig selv.*

De er markører for, at individet til stadighed kan gøre sig attraktiv på et evigt omskifteligt arbejdsmarked. Men normen om vedvarende aktivitet rækker ud over grænserne for arbejdsmarkedet. Forestillingen om, at vi skal være aktive, omstillingsparate, fleksible, forandringsvillige osv. er ophøjet til efterstræbelsesværdige idealer, og øver dermed indflydelse på (stort set) samtlige de sociale platforme, som præstationsindividet deltager på. En deltagelse som vi ikke kan slukke for, da internettet aldrig sover – heller ikke om natten, eller fra 8-16, hvor vi burde udføre vores arbejde.

På den måde udgør idealerne nye reguleringsmåder. Vi har ikke andet valg end at vælge dem til, da de er blevet en fælles regel. Og hvad mere er: De unge lærer – i børnehaven, skolen, på gymnasiet og videre på universitetet – at begå sig i præstationssamfundet. Præstationssamfundets regler og normer bliver – med et fint ord – internaliseret igennem de nævnte institutioner. Og så tror da pokker, at de unge reagerer på dem!

Revolutionen er måske at skimte

Hvad der dog er værd at bide mærke i, og som undersøgelsen fra Videncenter for God Arbejdslyst også peger på, er, at vi måske nu ser de første spæde skridt i et opgør med teknologien – eller nok i højere grad med vores brug af den. For som professor i filosofi Nolen Gertz pointerer i sin bog: Nihilism and Technology³, så er teknologien kommet for at blive, nu er det blot et spørgsmål om, hvordan vi bedst lærer at leve med den og beskytte os mod den.

Og opgøret er måske allerede startet hos de unge. Måske ikke som et fravalg eller en boykot af teknologien og digitaliseringen, men som en bevidstgørelse over for og opmærksomhed på, hvordan vi kan tage magten tilbage. I min optik er det helt åbenlyst, at præstationssamfundet driver rovdrift på mennesket i

dag. Og når det drejer sig om unge mennesker, så synes rovdriften at sætte sig i dem, så de driver rovdrift på sig selv. De presser sig så hårdt hele tiden for at honorere præstationssamfundets krav og konstruere den bedst mulige præstationsidentitet.

Skyggesiden af den evindelige præstationsiver er fremvæksten af psykisk mistrivsel: Angst, depression og stress. Og her må vi være meget opmærksomme på, at noget er med til at skubbe yderligere på den udvikling. Her tænker jeg ikke mindst på det forventningspres, der ligger i at være med på de sociale medier og hele tiden skulle være tilgængelig med sin smartphone i lommen. Nogle vil nok mene, at det kan de unge "da bare styre selv". Men så enkelt er det faktisk ikke. For de sociale medier er udstillingsvinduer for de unge mennesker, hvor de præsenterer deres præstationsidentitet, og hvor de opnår anerkendelse for den.

Eller måske opnår de anerkendelse. For sociale medier er nådesløse, og flowet af smileys og likes kommer ikke af sig selv. Det skal der investeres i, og betalingen falder i hård valuta: Anerkendelse eller miskendelse. Det er faktisk benhårdt, hvilket de unge udmærket selv er klar over, når man taler med dem. Og de ved også udmærket godt, at deres smartphone tages alt for ofte frem "bare lige for at tjekke". Men det er bare så forbasket vanskeligt at gøre noget ved. For enten er man inde, eller også er man ude.

Den føromtalt bevidstgørelse ser vi i undersøgelsen fra Videncenter for God Arbejdslyst, hvor hver fjerde svarer, at de i høj eller meget høj grad føler sig afhængige af deres telefon. 44 procent svarer, at deres telefon i nogen, høj eller meget høj grad tager tid fra ting i deres liv, som de reelt synes er vigtigere. Og 43 procent svarer, at de i nogen, høj eller meget høj grad gerne vil skrue ned for deres forbrug af telefonen.

3) Gertz, N.: Nihilism and Technology, 2018



“ Tusindkroners spørgsmålet bliver så bare: *Hvordan gør man det? Hvordan ændrer vi noget, som er blevet så stærk en vane, en forlængelse af vores legeme, og som bygger på en teknologi, der er skabt til at fange og fastholde vores opmærksomhed?* ”

Oplevelsen af telefon-afhængighed er nogenlunde ens i de forskellige aldersgrupper. Men de unge svarer signifikant højere på spørgsmålene om, hvordan telefonen påvirker deres liv, hvilket vidner om en større bevidsthed om, at noget burde være eller gøres anderledes. Tusindkroners spørgsmålet bliver så bare: Hvordan gør man det? Hvordan ændrer vi noget, som er blevet så stærk en vane, en forlængelse af vores legeme, og som bygger på en teknologi, der er skabt til at fange og fastholde vores opmærksomhed?

Der findes naturligvis ingen snuptagsløsninger, når det drejer sig om at ændre de unges telefonvaner.

Men noget, der kunne få de unges opmærksomhed væk fra skærmen og over på noget andet, er etableringen af præstationsfrigørende rum. Hermed mener jeg rum, hvor de unge kan indgå i fællesskaber med hinanden, og hvor fokus ikke er på præstationen som middel til at opnå et specifikt mål, men på præstation som frigørelse til at udforske noget: Et fag, musik, spil, leg osv. Hvis de rum organiseres fornuftigt og understøttes institutionelt, da forestiller jeg mig, at det kan få de unge til at lette blikket fra deres smart-phones. Om ikke andet for en stund!

“**Altid På – en undersøgelse af danskernes digitale vaner**” er en undersøgelse udarbejdet af Videncenter for God Arbejdslyst på baggrund af data indsamlet af analyseinstituttet YouGov. Vi har spurgt 2031 danske lønmodtagere, som har svaret på i alt 50 spørgsmål. Respondenterne er repræsentativt udvalgt på tværs af køn, alder, geografi, uddannelsesniveau og jobområder – alle er i aldersgruppen 18+, aktuelt tilknyttet arbejdsmarkedet og har mindst én leder over sig.