

James Nottingham
Bosse Larsson

UTMANANDE TANKESÄTT

- utveckla motivation genom
ett dynamiskt mindset

Översättning:
Eva Sundmyr

NATUR & KULTUR

Förlaget Natur & Kultur är en stiftelse som utan ägare kan agera självständigt och långsiktigt. Vårt mål är att genom stöd, inspiration, utbildning och bildning verka för tolerans, humanism och demokrati.



(K) KOPIERINGSFÖRBUD!

Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen. Kopiering är förbjuden, utöver den begränsade rätten att kopiera för undervisningsändamål enligt Bonus Copyright Access kopieringsavtal och den mycket begränsade rätten till kopiering för privat bruk. Den som bryter mot lagen om upphovsrätt kan åtalas av allmän åklagare och dömas till böter eller fängelse i upp till två år samt bli skyldig att erlagga ersättning till upphovsman/rättsinnehavare.

nok.se
info@nok.se

© Författarna och Natur & Kultur, Stockholm 2018

Formgivning omslag: Seth Kapadia
Formgivning och sättning: John Eyre
Illustrationer: Ideographic.co.uk

Tryckt i Litauen, 2018
Första utgåvan, första tryckningen
ISBN 978-91-27-81784-5

Men det bygger på en lögn”. Författaren skriver ”att hävda att dina resultat på kognitiva uppgifter enbart styrs av hur mycket du anstränger dig och inte har något att göra med begåvning, trotsar öppet över hundra års intelligensforskning” (publicerad i januari 2017; hämtad november 2017).²³

Men Carol Dweck påstår inte i sin bok *Mindset* att resultat ”enbart styrs” av hur mycket man anstränger sig. Däremot säger hon att ansträngning är en av nyckelfaktorerna för framgång. Hon säger också att strategi, resiliens, stöd och längtan är minst lika viktiga som ansträngning.

Artikeln ovan är ett exempel på den ”kritik” av dynamiskt mindset som förekommer på nätet. Jag skriver ”kritik” inom citattecken eftersom merparten bygger på förenklingar av Carol Dwecks forskning och teorier, vilket gör den lättare att misskreditera. John Hatties, Dylan Williams och Guy Claxtons verk har råkat ut för samma sak, vilket redan nämnts i kapitlet.

I stället för att använda den här boken för att övertyga dig om att arbeta med dynamiskt mindset (vilket vi ändå hoppas), bara för att du sedan ska hitta kritik av det på nätet, vill vi gärna ge dig några genomtänkta svar. Att vara förvarnad är att vara förberedd.

Längre fram i boken kommer vi att utforska de mer djupgående tankarna, men för stunden tror vi att följande övergripande sammanfattning kan bemöta de vanligaste missuppfattningarna om statistiskt och dynamiskt mindset.

2.6.1 Vanlig kritik nummer ett

Som vi redan nämnt innebär den vanligaste kritiken det felaktiga antagandet att Carol Dweck hänför en persons framgångar helt och hållet till dennes ansträngningar och ignorerar personens naturliga förmågor.

REALITET: Carol Dweck säger *inte* att resultat ”helt och hållet” beror på hur mycket någon anstränger sig. Däremot säger hon att ansträngning är en av nyckelfaktorerna för framgång. Hon säger också att strategi, resiliens, stöd och längtan är minst lika viktiga som ansträngning.

I en intervju säger Carol Dweck: ”Många föräldrar och lärare anser att vi ska uppmuntra ansträngning, inte resultat. Jag menar att det är fel: Uppmuntra ansträngningen som ledde till resultatet eller lärprocessen, och koppla berömmet till det. Det handlar inte bara om ansträngning, utan om strategi ... så stötta eleverna i att hitta nya strategier. Effektiva lärare som faktiskt har klassrummen fulla av elever med ett dynamiskt mindset stöttar alltid barnens egna lärandestrategier och visar hur strategierna bäddade för framgången.

Om eleverna kör fast måste de veta att de inte enbart behöver anstränga sig. Du vill inte att de bara ska fördubbla sina ansträngningar med samma ineffektiva

strategier. Du vill att de ska veta när det är dags att be om hjälp och när de ska använda de resurser som finns tillgängliga” (Gross-Loh, 2016).²⁴

2.6.2 Vanlig kritik nummer två

Ett dynamiskt mindset bortser från genetikens betydelse och dess inverkan på prestation.

REALITET: Carol Dweck bortser inte från genetik! I själva verket har hon i nästan varje föreläsning som vi hört hävdad: ”Genetiken är startpunkten.” Med andra ord, Usain Bolt krossade världsrekordet på 100 meter år 2008 tack vare sina fantastiska gener *och* sitt totala engagemang, i kombination med träning och en längtan att bli bäst (bland annat).

”Ja, människor föds med olika genuppsättningar, och ja, gener kan verkligen påverka hur vi beter oss och utvecklas. Men om vi intresserar oss för hur människor lever sina liv – om de lever konstruktivt, hur effektivt de kan klara av saker och ting när det verkligen gäller, om de kan uppnå sina mål, hur de behandlar andra – får vi inga svar från generna. Om vi bryr oss om ifall människor kan upprätthålla framgångsrika relationer, lyckas i skolan och få meningsfulla arbeten, då har miljön stor betydelse. Det beror på sådant vi fått lära oss. Det kan vara så att generna gör det lättare för några att lära sig adaptiva förmågor, men under rätt omständigheter kan praktiskt taget alla” (Dweck, 2000, s. 153–154).²⁵

2.6.3 Vanlig kritik nummer tre

Dynamiskt mindset är förenklat nonsens, elever kommer inte att lyckas genom att titta på bilder av hjärnor som arbetar och neuroner som kopplar ihop sig.

REALITET: Det är inte forskningen kring dynamiskt mindset som är förenklad, däremot är rapporteringen om och tillämpningen av den alltför ofta förenklad (se avsnitt 2.1–2.5).

Carol Dweck har vid ett flertal föreläsningar vi hört tagit upp att det inte räcker att visa elever ”bilder av hjärnor som arbetar och neuroner som kopplar ihop sig” eller att lärare sätter upp en bild eller en karta i klassrummet och sedan förväntar sig att det ska resultera i förändringar. För att ha någon effekt måste tillämpningen av ett dynamiskt mindset genomsyra hela klassrumskulturen. Lärare måste förkroppsliga den och inte bara predika om den.

Några andra förenklingar som leder till missförstånd handlar om:

- att ”diagnosticera” elever med ett statiskt mindset och sätta en sådan etikett på dem
- att hålla eleverna ansvariga för sitt mindset

- att inte förstå att triggande faktorer i klassrummet och skolan är enormt viktiga
- att enbart fokusera på ansträngning, vilket bara är en av flera vägar till lärande
- att berömma ineffektiva (eller obefintliga) ansträngningar.

Sedan har vi den viktiga frågan om den betygsavgörande (high-stakes) provkulturen i många skolor. Den riskerar att omindetgöra varje liten positiv effekt från försök att genom kortsiktiga eller enkla insatser främja ett dynamiskt mindset i klassrummet.

2.6.4 Vanlig kritik nummer fyra

Det påstås alltför ofta att ett dynamiskt mindset kan minska den negativa effekten av fattigdom och social orättvisa på elevernas resultat.

REALITET: Överentusiastiska förespråkare önsketänker förvisso, men Dweck själv gör det inte. I en ny stor studie med över 168 000 elever i Chile, där mindset undersöktes i relation till socioekonomiska variabler, diskuterade Dweck och hennes kollegor hur dessa faktorer skulle kunna påverka varandra:

”Låt oss vara tydliga: vi hävdar inte att strukturella orsaker som ojämlika inkomster eller skillnad i skolors kvalitet skulle vara mindre viktiga än psykologiska faktorer. Inte heller säger vi att det skulle vara ett substitut att låta elever få lära sig ett dynamiskt mindset för att försöka minska fattigdom och ekonomisk ojämlikhet på systemnivå. Sådana påståenden skulle både stå i strid med decenniernas forskning och våra egna data. Vi menar snarare att strukturella ojämlikheter kan ge upphov till psykologiska ojämlikheter och att dessa psykologiska ojämlikheter kan förstärka effekten av strukturella ojämlikheter när det gäller resultat och framtidsmöjligheter” (Claro, Paunesku & Dweck, 2016).²⁶

Viktigt att notera är att titeln på studien är ”Ett dynamiskt mindset *mildrar* fattigdomens effekter på akademiska resultat”, inte ”Ett dynamiskt mindset botar/utplånar/bortser från fattigdomens effekter”. Förespråkare kan vara något mindre noggranna, men en snabb källkontroll av Dwecks eget arbete visar att hon är mycket exakt i sina formuleringar, vilket man kan förvänta sig av en professor i psykologi som får allt sitt arbete granskat före publicering (peer-reviewed).

2.6.5 Vanlig kritik nummer fem

Dynamiskt mindset är bara ytterligare en variant av en ”Var positiv – till varje pris”-strävan, där budskapet är att alltid säga ja, vara glad, le, hylla misstag och berömma alla. Det skapar övermod och orealistiska förväntningar hos människor.

REALITET: Mindset är ett begrepp som används för att beskriva att människor

har outtalade (implicita) uppfattningar om intelligens. En del tror att intelligens är en nedärvd, statisk egenskap medan andra tror att den utvecklas och är formbar. Denna uppfattning existerar, oavsett om de har läst Carol Dwecks böcker eller inte. Det stämmer att när någon är i ett dynamiskt mindset har personen en större benägenhet att reagera på utmaningar, återkoppling och misstag på ett mer positivt sätt än om hen hade varit i ett statiskt mindset, men det betyder inte att de är outhärdligt glada och leende människor! Det betyder att de är mer intresserade av tillfällena att lära än vad de hade varit med ett statiskt mindset.

När det gäller övermod verkar det som att ett dynamiskt mindset kan minska benägenheten för detta, som följande sammandrag av en artikel av Ehrlinger, Mitchum och Dweck (2015) visar:

”Studie 1 visade att deltagare med en entitetisk (statisk) teori om intelligens var märkbart mer övermodiga än de med mer inkrementella (formbara) teorier. I studie 2 fäste deltagarna som lärt sig om entitetisk teori om intelligens mindre uppmärksamhet vid svåra uppgifter än de som lärt sig om inkrementell teori. Deltagare med detta entitetiska förhållningssätt visade även större övermod än de med inkrementell inställning, och denna skillnad i övermod uttrycktes i form av förutfattade åsikter vid svåra uppgifter” (Ehrlinger, Mitchum & Dweck, 2015, s. 94).²⁷

2.6.6 Vanlig kritik nummer sex

Pedagoger är alltför snabba med att uttala sig tvärsäkert om forskning som ännu inte är allmänt vedertagen. De förklarar till exempel dynamiskt mindset med termer från neurovetenskapen, trots att personer som själva forskar inom neurologi är försiktiga med att göra påståenden om hjärnans utveckling och formbarhet.

REALITET: Även om det är troligt att pedagoger kan ha dragit för stora växlar på hur säkra och verkningsfulla olika forskningsresultat är (inte bara inom neurovetenskap och mindset), stämmer det ändå att en diskussion med elever om hjärnans utveckling *kan* ha en positiv effekt på deras mindset. Många interventioner som ligger till grund för slutsatser om påverkan av mindset, har handlat om att undervisa elever om hjärnans formbarhet (plasticitet). Det har beskrivits för ungdomarna hur den grå massan i våra hjärnor kan krympa eller bli tjockare, att kopplingar i neurala nätverk kan formas och förfinas eller försvagas och brytas ner, och att nya ”ledningar” eller nervbanor kan skapas varje gång en handling upprepas. Även om dessa förklaringar är förenklade finns det bevis för att när vi tänker att våra hjärnor *kan* förändras, oavsett ålder, leder det med större sannolikhet till ett dynamiskt mindset än ett statiskt. Med ett dynamiskt mindset tror människor trots allt att förändring är möjlig, men med ett statiskt mindset tror de att förmågor och intelligens är betydligt mer oföränderliga.

”I klasserna med ett dynamiskt mindset läste och diskuterade eleverna en artikel med rubriken ’Du kan få din hjärna att växa’. De fick lära sig att hjärnan är som en muskel som blir starkare när den används och att lärande driver nervceller i hjärnan att skapa nya kopplingar. Efter det började många elever betrakta sig själva som ’förändringsagenter’ för sin egen hjärnutveckling ... Andra forskare har upprepat våra resultat. Psykologerna Catherine Good, nu vid Baruch College, Joshua Aronson på New York University och Michael Inzlicht, nu vid University of Toronto, rapporterade år 2003 att en workshop i dynamiskt mindset höjde provresultaten i matematik och engelska för elever i sjunde klass. I en studie från 2002 fann Aronson, Good (då forskarstuderande vid University of Texas i Austin) och deras kollegor att universitetsstuderande gillade sitt skolarbete mer, värderade det högre och fick bättre betyg efter träning som främjade ett dynamiskt mindset” (Dweck, 2015).²⁸

Varför skulle (minnet) hålla kvar gårdagens händelser så mycket bättre än förra årets och, allra bäst, dem från en timme sedan? Varför skulle repetition av en upplevelse stärka vår hågkomst av den? Varför skulle mediciner, feber, asfyxi eller spänning återuppväcka saker som sedan länge fallit i glömska? ... Sådana märkligheter verkar ganska fantastiska ...

Uppenbarligen är förmågan inte obegränsad, utan beroende av vissa förutsättningar; och sökandet efter dessa förutsättningar blir ... den mest fascinerade uppgift.

(WILLIAM JAMES, 1890)²⁹

3. NÄR FUNGERAR ETT DYNAMISKT MINDSET BÄST?

I förra kapitlet gick vi igenom bevisen för att tillämpningen av ett dynamiskt mindset i skolan inte fungerar lika bra som förväntat. I alla fall inte än. Vi diskuterade också vad det kan bero på.

Det här kapitlet visar att effekterna i själva verket är mycket varierande och skiljer sig betydligt åt under olika omständigheter. I metaanalysen av Burnette m.fl. som vi nämnde i kapitel 2 sammanfattas det så här:

”Implicita teorier har verkligen konsekvenser på självreglerande processer och måluppfyllelse. Dock skiftar dessa konsekvensförhållanden. Vi försökte klargöra när (till exempel vid osäkerhetskänslor) och hur (till exempel genom att övervaka processer) dessa implicita teorier påverkar måluppfyllelsen. Fynden antyder att ... litteraturen skulle gynnas genom att fråga *när* och hur implicita teorier är betydelsefulla ... snarare än att fråga *om* inkrementella teorier generellt sett är gynnsamma” (Burnette m.fl., 2013, s. 680).³⁰

3.0 MÅL, STRATEGIER OCH FÖRVÄNTNINGAR

På sidan 670 i sin rapport beskriver Burnette m.fl. sin SOMA-modell (Setting, Operating, Monitoring, Achievement) [ung. Förutsättningar, Aktivitet, Övervakning, Resultat] som visar relationerna mellan inkrementell teori (dynamiskt tänkande) och måluppfyllelse. Några av deras resultat syns i figur 5 här i boken, som i sammandrag visar:

a. Effekten av ”lärandemål” på måluppfyllelse är 0,32, vilket är positivt i jämförelse med effekten av ”prestationsmål” på *minus* 0,02. Skillnaden mellan dessa två effektstorlekar är 0,34.

(Anmärkning: Lärandemål beskrivs ofta som ”inriktade på att bemästra”, de fokuserar på lärande och förbättring. Prestationsmål eller ”prestationsinriktning” däremot fokuserar på att visa kompetens i förhållande till andra, i regel för att försöka framstå som smart eller undvika att verka dum.)

b. Effekten av ”bemästrandestrategier” på måluppfyllelse är 0,31, vilket är

positivt i jämförelse med effekten av ”hjälploshetsstrategier” på *minus* 0,24. Skillnaden mellan dessa två effektstorlekar är 0,55.

(Anmärkning: Bemästrandestrategier används av någon som reagerar på utmaningar genom att förbli uppgiftsinriktad och sträva mot bemästrande, trots svårigheter och bakslag. Medan hjälploshetsstrategier används av någon som reagerar på utmaningar genom att ge upp och dra sig undan och agera som om hen hade förlorat kontrollen över situationen.)

c. Effekten av ”förväntningar” på måluppfyllelse är 0,41, vilket föga förvånande är positivt i jämförelse med effekten av ”negativa känslor” på *minus* 0,32. Skillnaden mellan dessa två effektstorlekar är 0,73.

(Anmärkning: Förväntningar syftar på hur en person tänker, ”jag tror på min förmåga att nå mitt mål”, medan ”negativa känslor” kopplas till inställningen att ”det känns hopplöst eller jag känner mig orolig när jag utvärderar min utveckling i förhållande till målen”).

Vad SOMA-modellen visar, och som figur 5 inte gör, är att en person med en inkrementell teori är betydligt mer benägen att sätta upp lärandemål för sig själv, använda bemästrandestrategier och ha positiva förväntningar på framsteg.

Som Burnette m.fl. skriver:

”... implicita teorier förutspår målsättningsprocessen, där personer med en entitetisk teori är särskilt benägna att sätta prestationsmål inriktade mot att bevisa förmåga, medan personer med en inkrementell teori är särskilt benägna att sätta mål inriktade mot att utveckla bemästrande. En av de mest omedelbara effekterna av uppfattningen att förmåga är statisk (entitetisk inställning) är att människor kommer att försöka visa att de har förmågan i fråga, och en av de mest omedelbara effekterna av uppfattningen att förmåga kan utvecklas (inkrementell inställning) är att lärande har ett värde” (Burnette m.fl., 2013, s. 659).³¹

3.1 ETT DYNAMISKT MINDSET FUNGERAR BÄST NÄR MÅLEN INRIKTAS MOT LÄRANDE

Prestationsmål fokuserar på framgång i förhållande till andra. Lärandemål fokuserar på personliga framsteg.

Här kommer de dåliga nyheterna: det finns ett *negativt* förhållande mellan inkrementella teorier och prestationsmål. Det innebär att om du har ett dynamiskt mindset och uppfattar att uppgiften du ställs inför har ett ”prestationsinriktat mål” (till exempel vem som är bäst) så minskar nyttan med ett dynamiskt mindset.

När personer med en entitetisk teori motiveras av att överträffa sina kamrater i en prestationsinriktad uppgift minskar dessutom den negativa effekten av ett

statiskt mindset. En person med ett statiskt mindset är under dessa förhållanden alltså benägen att försöka lika mycket, kanske mer, än en person med ett dynamiskt mindset som misstänker att uppgiften inte ger möjlighet att lära sig något.

Stanna upp ett ögonblick och fundera över hur många uppgifter i skolan som är prestationsinriktade, antingen till sin utformning eller karaktär. Kanske är det inte så konstigt att ett dynamiskt mindset är mindre effektivt i verklighetens klassrum än vi trodde att det skulle vara.

Men om du kan skapa uppgifter som premierar lärandet framför prestationen till alla dina elever *och* om du kan få dem alla att använda ett dynamiskt mindset skulle effekterna förstås bli betydande. Vi inser att det här är två mycket stora OM, men det är just det som den här boken vill bidra med, särskilt kapitlen 5, 6 och 7.

3.2 ETT DYNAMISKT MINDSET FUNGERAR BÄST NÄR DET FINNS EN UTMANING

Som vi nämnde i avsnitt 3.0 används bemästrandestrategier av en person som reagerar på utmaningar genom att förbli fokuserad på uppgiften, medan hjälplöshetsstrategier används av en person som reagerar på svårigheter genom att ge upp och dra sig undan.

Om det inte finns någon utmaning finns det därför heller inget behov av något dynamiskt mindset, du fixar bara uppgiften och går vidare. Det är bara när du ställs inför svårigheter som oro och rädsla väcks, eller för den delen grit och beslutsamhet. Det är då som ditt mindset gör skillnad.

Med ett statiskt mindset fokuserar du troligtvis på sätt att slippa tappa ansiktet. Klassiska strategier är att använda sig av ursäkter, förutspå misslyckanden, uppträda nonchalant och så vidare. Om du å andra sidan har ett dynamiskt mindset är du mer benägen att försöka, be om återkoppling, försöka igen och kämpa på. Då blir bemästrandestrategierna avgörande.

Små utmaningar har små effekter på tankesättet, vid stora utmaningar har tankesättet störst betydelse. I kapitel 8 ska vi utforska detta på djupet.

3.3 ETT DYNAMISKT MINDSET FUNGERAR BÄST NÄR DET FINNS EN HÖNA OCH ETT ÄGG!

När förväntningarna på framgång är höga engagerar vi oss mer i uppgiften, och ännu mer om uppgiften är lärandeinriktad och inte prestationsinriktad. Det i sin tur innebär större chans att lyckas.

Och ju mer framgångsrika vi har varit tidigare i samma eller liknande

sammanhang, desto mer benägna är vi att tänka att vi kommer att lyckas nästa gång också. Naturligtvis har tankesättet betydelse, som Burnettes m.fl.:s meta-analys visade, men det har tidigare framgångar också.

Vi har alltså en ”höna eller ägg”-situation! Vi har större chans att lyckas om vi har höga förväntningar och vi har höga förväntningar om vi har lyckats tidigare. Det leder till den klassiska frågan: Vilket kommer först?

Som lärare, chef, förälder eller vem som helst som är ansvarig för andras välbefinnande och framgång är det upp till oss att höja förväntansribban genom att visa dem vi bryr oss om att de kan nå mycket längre än de tror. Om vi kan uppnå det kan vi skicka i väg dem i en uppåtgående spiral. Med fler framgångsrika erfarenheter i bagaget ökar sannolikheten för att de kan höja sina förväntningar nästa gång. Med större förväntningar ökar deras möjligheter att lyckas. Och så vidare.

Naturligtvis gäller sorgligt nog det motsatta förhållandet för alltför många elever: negativa erfarenheter leder till låga förväntningar, vilket i sin tur leder till mindre framgång och så vidare. Inte underligt att det finns så många missnöjda elever i våra skolor, om de i årtal har behövt stå ut i en negativ spiral.

De goda nyheterna, för oss som investerar vår tid och energi i strategier för ett dynamiskt mindset, är att lära våra elever att teorin bakom ett dynamiskt mindset kan vara ett sätt att sätta i gång den positiva spiralen. Genom att visa dem att talang och intelligens är formbara ökar deras tro på att de kan förändra sin uthållighet, sina ansträngningar och strategier och nå framgång.

Det här är något vi går in på mer i detalj i kapitel 10.

3.4 ETT MINDSET FÖR ETT LIVSLÅNGT LÄRANDE

Den här boken har hittills varit ganska forskningstung. Vårt fokus, som med alla böcker i ”Utmanande lärande”-serien, är att överbrygga gapet mellan forskning och praktik. Därför skulle vi vilja avrunda det här kapitlet med några praktiska förslag.

Till att börja med vill vi dela med oss av ett mejl från en av våra kollegor. När vi hade skrivit det första utkastet till den här boken skickade vi manuset till vårt team för att be om deras synpunkter. Följande stycke är ett utdrag från Beccy Morley, ekonomiansvarig i vår organisation, och det återges med hennes tillstånd.

» Jag har läst texten i rollen som förälder och tyckte att särskilt de inledande avsnitten var väldigt intressanta, om feltolkning av teori. Jag tror att många föräldrar skulle ha nytta av att beväpnas sig med mer av sånt, eftersom lärare ibland