

# ”Bara Gud vet vad det gör med våra barns hjärnor”

SVD 2018-02-26

Av Mia Holmberg

Skriet från Silicon Valley har nått Sverige. Syftet är att slå larm om hur mobiltjänster som Facebook och Google designas för att stjäla så mycket som möjligt av vår tid och uppmärksamhet. Bakom uppropet står techprofiler och avhoppade chefer från just de it-jättar som ifrågasätts.

## Meningsfull tid?

I Sverige är 79 procent av dagens tvååringar internetanvändare. Nu vill tidigare högt uppsatta Silicon Valley-chefer varna oss för produkterna de själva skapat.

I Sverige är 79 procent av dagens tvååringar internetanvändare. Nu vill tidigare högt uppsatta Silicon Valley-chefer varna oss för produkterna de själva skapat.

”Silicon Valley äter din själ”, skriver John Harris, brittisk journalist och författare, i The Guardian i januari 2018. Den dystopiska spaningen är Harris bidrag i en allt mer intensiv diskussion om baksidorna med vår uppkopplade livsstil.

Debatten hade dragit igång på allvar knappt två år tidigare på ett konferenscenter i Vancouver. Det var då Tristan Harris, tidigare designetiker på Google, klev upp på Ted-konferensens röda matta och levererade den föreläsning som skulle bli startskottet för vad många beskriver som ett paradigmskifte inom techbranschen.

Orosmoln på cyberhimlen hade visserligen hopat sig redan några år tidigare – en gnagande känsla av att våra allt mer uppkopplade liv rimligen borde ha någon form av inverkan på våra hjärnor. När Tristan Harris Ted-talk blev tillgängligt för allmänheten i juli 2017 tycktes farhågorna bekräftas.

Med sina inledande ord målade Harris upp en skrämmande bild av hur vi medvetet och metodiskt manipuleras med hjälp av våra smarta telefoner:

– Jag vill att du föreställer dig att du går in i ett rum, ett kontrollrum med hundra personer som hukar sig över ett skrivbord med små knappar, och att det här kontrollrummet formar tankarna och känslorna hos en miljard människor.

Forskning kopplar överdriven mobilanvändning till beteendeberoende. ”Det kan röra sig om samma processer i hjärnan och samma symtom – tolerans, abstinens, flykt och begär”, säger Sara Thomée, psykolog och forskare vid Göteborgs universitet. Illustration: Mia Holmberg Karlsson Forskning kopplar överdriven mobilanvändning till beteendeberoende. ”Det kan röra sig om samma processer i hjärnan och samma symtom – tolerans, abstinens, flykt och begär”, säger Sara Thomée, psykolog och forskare vid Göteborgs universitet.

Som designetiker hos Google var det Harris jobb att dagligen försöka hitta ”etiska” sätt att styra användarmönstret hos miljarder människor. Efter två år lämnade han posten, startade Time Well Spent – en rörelse som verkar för att tiden vi är uppkopplade ska

kännas meningsfull – och började tillsammans med andra avhoppare prata om sina erfarenheter från Silicon Valley.

Napster-skaparen och före detta Facebook- vd:n Sean Parker uppgav i slutet av 2017 att det sociala nätverkets grundare tidigt visste att de skapat något beroendeframkallade i Facebook; något som "utnyttjade en sårbarhet i människans psyke".

– Bara Gud vet vad det här gör med våra barns hjärnor, sade han vid ett event i Philadelphia i november enligt The Guardian.

I Sverige är 79 procent av dagens tvååringar internetanvändare, enligt undersökningen "Svenskarna och internet" som publicerades i oktober 2017. Senare samma år tog Tove Blomgren, creative director på designbyrån Doberman, och Hoa Ly, doktor i psykologi och medgrundare av psykologiappen Shim, initiativet till att starta en svensk gren av Time Well Spent. Sedan dess har det gått fort och några månader senare utgörs nu Time Well Spent Sweden av en sammanslutning av nio digitala bolag.

– Problemet är att många digitala tjänster har haft som uttalat mål att ta så mycket av användarnas tid som möjligt – alla de här smarta, kreativa människorna har suttit och funderat ut hur de ska lyckas med det. Det har lett till hur det ser ut nu: man är distraherad, har svårt att föra samtal och fokusera, kollar på mobilen hela tiden, säger Tove Blomgren.

Skriet från Silicon Valley har nått Sverige.

Forskning har visat att användning av sociala medier är tätt kopplat till hjärnans belöningssystem: en gillamarkering på Facebook eller en infångad Pokémon sätter in en dopaminkick som får oss att omedelbart vilja ha mer.

En studie vid Missouri University of Science and Technology visade att högt internetanvändande styrs av samma mekanismer som olika typer av fysiska och psykiska beroenden. Andra studier har bland annat kunnat se likheter mellan sociala mediers påverkan på oss och de beteendemönster som förekommer hos människan vid drog- och spelberoende.

Time Well Spent Sweden

Initiativet Time Well Spent Sweden verkar för att tiden vi lägger på digitala tjänster ska kännas meningsfull och väl investerad. Ambitionen är att både inspirera teknikbolag till att ta större ansvar när de skapar sina tjänster och att hjälpa konsumenter bli med mer medvetna i sitt teknikanvändande.

Bakom Time Well Spent Sweden står nio svenska digitala bolag: Shim, Mindfulness Appen, Lifesum, Matching ID, Doberman, Elsa, Ocean Observations, Filibaba och SCRIN. Horseboy är kreativ partner.

Time Well Spent Sweden startade med inspiration och godkännande från den amerikanska organisationen Time Well Spent (numera Center For Humane Technology).

Så infiltrerades valet i USA via sociala medier

Sara Thomée, psykolog och forskare vid Göteborgs universitet, har forskat på vilka effekter kommunikationsteknik kan ha på ungas mentala hälsa. Hennes doktorsavhandling kunde visa på ett samband mellan frekvent mobilanvändning och ökade sömnbesvär hos män. Dessutom såg hon en koppling mellan mobilanvändning och ökade depressionssymtom hos båda könen.

– I dagens forskning kopplar man överdriven mobilanvändning till beteendeberoende. Det kan röra sig om samma processer i hjärnan och samma symtom – tolerans, abstinens, flykt, begär. Man använder telefonen även när det innebär risker eller konsekvenser.

Problematiken speglar en livsstil där vi får för lite återhämtning och där hjärnan aldrig får gå ned i varv, menar Sara Thomée.

– Det blir jobbigt för hjärnan utan att vi egentligen är speciellt produktiva. Hjärnforskare ser att det tar från vår förmåga att faktiskt fokusera, vi blir mer lättstressade och får svårt att få ihop vardagen.

Orsakssambandet är dock svårt att belägga vetenskapligt – en överdriven mobilanvändning kan vara symtom på något annat.

– Bara för att du använder din mobil mycket behöver du inte bli deprimerad. Varför använder du den så mycket? Det kanske kan grunda sig i höga prestationskrav eller stress på jobbet, eller handla om ett tvångsmässigt beteende, säger Sara Thomée.

Sara Thomée, psykolog och forskare vid Göteborgs universitet samt Tove Blomgren & Hoa Ly, talespersoner för Time Well Spent Sweden. Sara Thomée, psykolog och forskare vid Göteborgs universitet samt Tove Blomgren & Hoa Ly, talespersoner för Time Well Spent Sweden. Foto: Göteborgs universitet och Time Well Spent Sweden

Ungas internetanvändning

"Svenskarna och internet" är Sveriges största undersökning om svenskarnas internetanvändning och har genomförts sedan år 2000.

"Svenskarna och internet 2017" publicerades i oktober 2017.

Barns användning av internet fortsätter att öka. Redan vid två års ålder använder 79 procent internet.

Två av tre sjuåringar använder internet varje dag.

Så gott som alla (98 procent) elvaåringar har en egen mobiltelefon.

En tredjedel av 2-3-åringarna använder surfplatta varje dag.

Alla upp till 25 år tittar på YouTube, tre av fyra gör det varje dag.

77 procent av unga upp till 25 år betalar för musik, till exempel Spotify.

44 procent anser att den mesta informationen de tar del av på internet är pålitlig. I åldersgruppen 12-25 år är det endast en tredjedel som anser det.

Drygt en tredjedel av de svenska internetanvändarna uppger att de fått utbildning i källkritik. Bland de yngre är den siffran över 70 procent.

Källa: Internetstiftelsen i Sverige (IIS).

5 konkreta tips för ett bättre nätklimat

NÄRINGSLIV 17 feb, 2018

I psykologen Jean M. Twenges bok "iGen" – författarens namn på gruppen unga födda 1995 till 2012 – beskrivs en generation som är mindre benägen att ha sex, dricka alkohol och ta körkort. De läser färre böcker och tidningar, jobbar mindre och tillbringar mindre tid med andra människor. Studier har visat att smartphone-generationen tycks föredra interaktion med sin telefon framför mänskliga kontakter. Samtidigt mår de allt sämre – betydligt sämre än tidigare generationer.

Entreprenörerna som gått samman i Time Well Spent Sweden kallar sig teknikoptimister. De vill att vi fortsätter att konsumera teknik, men på ett mer ansvarsfullt sätt. Inte heller vill de komma med pekpinnar: välinvesterad telefontid kan innebära att lyssna på podcast för någon, att spela Candy Crush för en annan.

– Vi känner verkligen att det finns mycket gott med plattformar som Facebook. De connectar människor och hjälper oss att hålla kontakten med vänner över hela världen. Det är när vi använder tjänsterna till att passivt konsumera innehåll som forskning visat att vi mår sämre, säger Hoa Ly.

Tove Blomgren pratar om jämförandeångest, hur appar som exempelvis Instagram kan få oss att känna oss misslyckade. För henne själv kom vändningen när hon började känna att Instagram påverkade hennes mående. Hon tog bort appen – men att programmera om hjärnan tog längre tid.

– Jag hade bakat en tårta som var extra fin men fick en obehaglig, pockande känsla att det inte var värt lika mycket om jag inte visade upp den. Det skrämde mig att jag inte kunde njuta av stunden utan att tänka på vilken bild jag skulle posta. Det tog ett bra tag innan jag hade avprogrammerat hjärnan från att tänka att allt som var fint i mitt liv skulle delas och få likes.

När vi exempelvis får en like på Facebook reagerar hjärnan med att sända ut en våg av dopamin – därför blir vi beroende. Illustration: Mia Holmberg Karlsson När vi exempelvis får en like på Facebook reagerar hjärnan med att sända ut en våg av dopamin – därför blir vi beroende.

Moderorganisationen i USA har i dag bytt namn till Center for Humane Technology. I februari lanserade gruppen en annonskampanj som riktar sig till 55 000 statliga skolor i USA, med målet att utbilda studenter, föräldrar och lärare om teknikens potentiella fällor. Vid sidan av Harris finns bland annat Mark Zuckerbergs gamla mentor Roger McNamee och Justin Rosenstein, mannen som uppfann Facebooks like-knapp.

– Like-knappen bidrar till "time poorly spent", har Rosenstein själv skrivit i en artikel i amerikanska Thrive Global.

Time Well Spent Sweden vill inspirera teknikbolag att ta större ansvar när de skapar sina tjänster, men även hjälpa konsumenterna att bli mer medvetna i sitt teknikanvändande.

– Det är få som vaknar och tänker att "i dag vill jag tillbringa två timmar på Facebook".  
Det är det som är intressant att titta på: är användarens mål i linje med tjänstens mål? Så länge tjänstens mål överensstämmer med mitt eget så är det ju bra.