TEKNIKSTRESS

ETT NYHETSBREV FRÅN FUTUREWISE

— OKTOBER 2018 —

FUTUREWISE

FRÅNGÄNGLIGHET

Vi älskar när tekniken förenklar våra liv. (Foto: Computix)

Ibland när jag håller föredrag om framtida teknik och digitalisering händer det att någon i publiken protesterar: ”Du som hyllar tekniken, ser du inga problem med den?” Jag brukar då säga att jag inte alls hyllar tekniken. Jag presenterar bara mina observationer. Som omvärldsanalytiker är det som vanligt bäst att försöka hålla sig neutral och inte tycka som mycket om utvecklingen. Däremot kan jag bli smått imponerad över vad tekniken faktiskt kan åstadkomma.

Men, såklart, tekniken kan också skapa problem för oss människor. Många gånger när jag genomför trendspaningsworkshops dyker en och samma trend upp: *teknikstress*. Oavsett organisationens verksamhet eller storlek brukar den dyka upp i lite olika formuleringar. Men andemeningen är alltid densamma: vi har för mycket teknik i våra liv och börjar på olika sätt undvika den – åtminstone temporärt. Istället för tillgängliga vill vi vara *frångängliga*. Man vill temporärt slippa omvärldens nyhetsflöden, statusuppdateringar och ständigt pockande på uppmärksamhet. I detta nyhetsbrev tittar vi närmare på negativa effekter av överdrivet teknikberoende.

Home sweet home.

DEN DIGITALA TSUNAMIN

Hur har vi hamnat här? Följande statistik ger en fingervisning av vad vi numera har att hantera. På en sekund skickas 2,7 miljoner e-postmeddelanden. Varje sekund görs också 65 000 googlingar och 73 000 YouTube-videor startas. Och varje sekund drar 3 000 Skype-samtal igång. Sociala medier tar också allt mer tid i anspråk när det mesta ska dokumenteras i detalj. 3 500 bilder laddas upp på Facebook varje sekund, 1 100 stycken laddas upp på Instagram. Om man inte tar en bild och delar kan man nästan undra om en sak har hänt över huvud taget? Så fort man lärt sig det senaste verktyget för sociala medier, dyker två nya upp. Vi är ständigt nåbara via mobiler och internet och uppmärksamheten splittras mellan otaliga plattformar. En amerikansk studie visar att en genomsnittlig mobilanvändare klickar i storleksordningen en miljon gånger på sin mobil under ett år.

DIGITALT BEROENDE

Sammantaget har vi en digital tsunami av information att hantera. Men är detta något problematiskt? Det är lätt att påstå att det är farligt med olika saker. Allt från rockmusik till videofilm och dataspel har haft sina kritiker som har påpekat de negativa effekterna. Samtidigt finns studier som exempelvis visar att dataspel tvärtom utvecklar den spatiala förmågan och det logiska tänkandet och sannolikt har bidragit till den generellt ökande intelligenskvoten (vilken förvisso nu har vänt nedåt). Det är med andra ord vanskligt att direkt dra för långtgående slutsatser av teknikens eventuella negativa inverkan. När allt kommer omkring är vi ju bara i starten på en evolution som kommer att pågå under mycket lång tid.

Se till att undvika en överdos av social media.

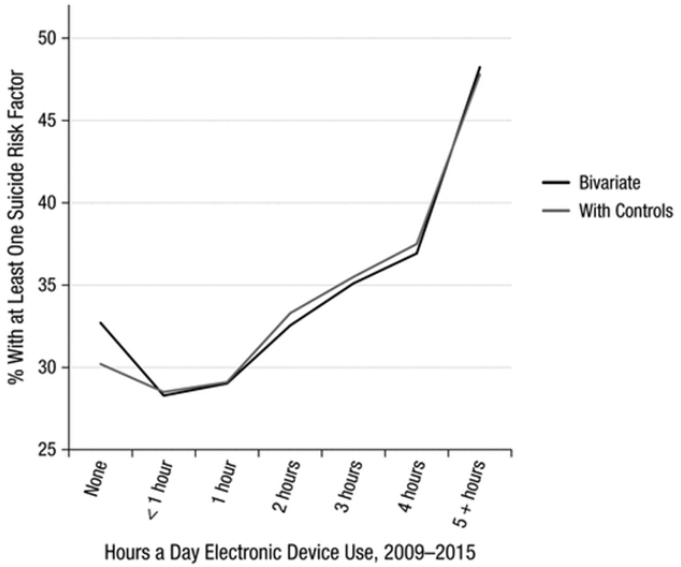
Något forskarna tycks allt mer ense om är att mobil- och internetanvändning kan vara beroendeframkallande. Forskare vid San Francisco State University menar att: ”Det beteendemässiga beroende som smartphone-användning ger upphov till visar på samma gradvisa neurologiska förändringar i hjärnan som vid användning av opioider.”

Att använda sin mobil är i vanliga fall helt oproblematiskt, men när det övergår i ett tvångsmässigt beteende med negativ inverkan och som hindrar en från att göra andra – möjligen mer väsentliga – saker i livet är det knappast längre positivt. Bodil Jönsson förde ju redan 2002 i boken *Tio tankar om tid* fram tanken att vi plottrar bort vår tid och inte kommer till väsentligheterna. Sannolikt har dagens smartphones bara förstärkt den tesen.

MER SKÄRMTID – MER DEPRESSION

Om man frågar unga vad de själva anser om sin mobil- och internetanvändning menar en klar majoritet att de är mycket nöjda med den tillvaro den moderna tekniken har skapat. Samtidigt finns det en del forskning som visar på illavarslande samband mellan skärmtid och välmående.

Enligt en amerikansk studie började något gå fel i ungas liv i början på 2010-talet. Tonåringar, särskilt unga kvinnor, som kände sig glädjelösa och värdelösa – klassiska symptom på depression – ökade med 33 procent 2010-2015. Andelen självmord ökade med 31 procent. Forskarna försökte hitta en förklaring. De tittade på etnicitet, boendeort och ekonomiska förutsättningar men hittade inget särskiljande. De tittade på makrovariabler som konjunkturvariationer, ökade skolkrav och annat som kunde förklara den dramatiska ökningen, men fann inget.



Självmordsrisken ökar med mer skärmtid.

Efter att ha letat efter ledtrådar i annan forskning fann de ett intressant samband: penetrationen för mobiltelefoner gick under samma tidsperiod från låga nivåer till 73 procent – och matchade kurvan för depression väl. Forskarnas slutsats blev att ökad skärmtid kan ha bidragit till den kraftiga ökningen av deprimerade ungdomar.

Vidare forskning visade att tiden som spenderades online också kopplade starkt till risken för självmord. De som spenderade mer än fem timmar online varje dag var 71 procent mer sannolika att ha minst en riskfaktor som indikerade självmordrisk. Även om denna studie är amerikansk kan det i sammanhanget vara intressant att notera att tiden unga svenskar i åldern 16-25 år i spenderar på internet varje dag är 5 timmar och 26 minuter. Denna tid har nästan fördubblats de tio senaste åren.

Det kausala sambandet kan förstås ifrågasättas, kanske är det så att ängsliga och deprimerade personer väljer att spendera mer tid online? Men flera andra studier motsäger detta, åtminstone när det gäller social media.

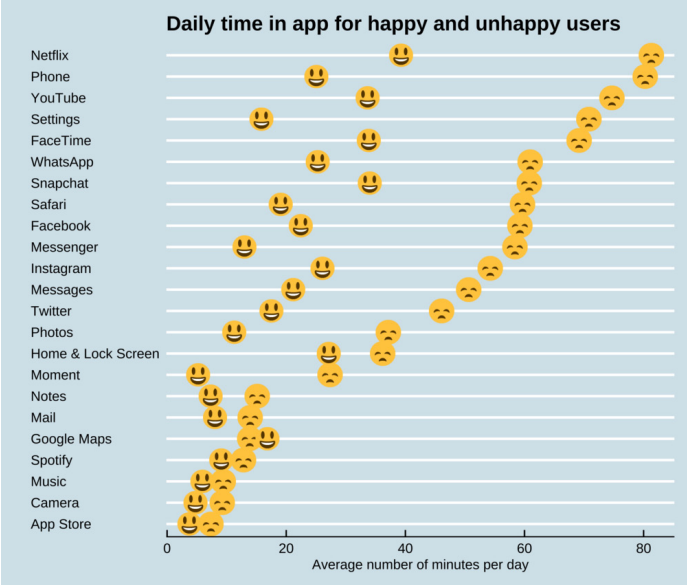
Som en jämförelse ökade andelen unga (10-17 år) med psykisk ohälsa i Sverige med 39 procent för tjejer och med 47 procent för killar 2010-2015. Svenska Folkhälsomyndigheten menar dock att det är oklart om den ökade användningen av digitala medier har bidragit till den ökade psykiska ohälsan bland barn och unga.

HEMLIGA AGENTER – ETT UTDÖENDE SLÄKTE?

En av de sista hemliga agenterna?
(Foto: Sean Molin)

Man kan notera även andra intressanta effekter som en följd av överdrivet teknikanvändande (här med rejält anekdotisk bevisföring). Många av dagens unga har svårt att läsa av sociala koder och en del har inte samma vana och sociala färdighet att hantera fysiska möten med främmande personer. Ett belägg för detta står engelska underrättelsetjänsten MI6 för. De har nämligen svårigheter att rekrytera nya hemliga agenter. Problemet är att de unga kandidater som söker jobben har svårt att tolka ansiktsuttryck och hantera det sociala samspelet – något som är kritiskt för ens överlevnad om man arbetar som infiltratör eller ”under cover”.

Vad innebär det i en förlängning om vi får allt svårare att tolka sociala situationer? Man kan utläsa tusen nyanser ur emojis men inte fatta hur människan mitt framför en känner sig. För att inte tala om hur tekniken kan förändra våra beteenden och värderingar. Ska man posta en ärlig bild som får få likes på Instagram, eller en kraftigt retuscherad bild som får fler? Ska man skriva ett uppriktigt och rakryggat inlägg på Twitter som kan leda till en storm från meningsmotståndare, eller hänger man istället på mobben när drevet går mot någon annan?



Det finns ett omvänt samband mellan tiden man spenderar på en app och hur nöjd man är.

UPPHOVSMÄNNENS AVBÖN

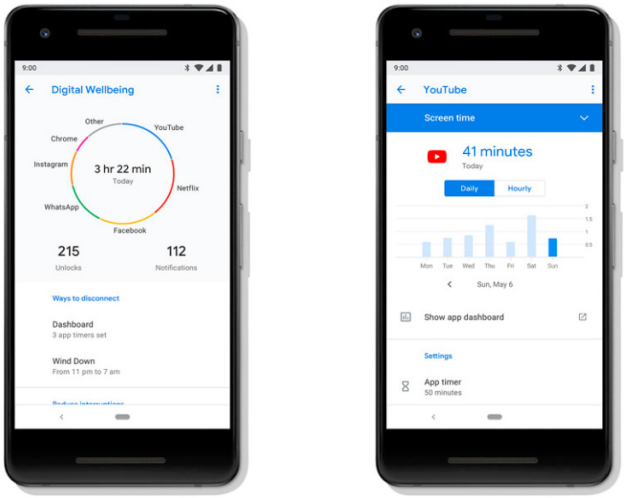
Google, Apple, Facebook och liknande plattformsföretag försöker ta allt mer av vår tid och uppmärksamhet i anspråk genom sofistikerade algoritmer som på smarta sätt manipulerar oss användare. Facebook utvärderar 300 000 AI-lösningar varje månad – det är en var tionde sekund – som ska få oss att stanna längre och klicka på fler annonser. Netflix menar att deras största konkurrent är vår sömn och ser till att starta nästa avsnitt på en serie innan eftertexterna knappt hunnit börja rulla. Snapchat skapar nya måttstockar för vänskap genom så kallade Snapstreaks, där det gäller att utbyta bilder eller video varje dag. Målet är förstås att skapa ett tvång att fortsätta använda tjänsten dagligen för att inte bryta ett Snapstreak.

Följden blir ofta ett oönskat beroende där användare lockas att använda tjänster och appar i större utsträckning än vad man tänkt. Det är lätt hänt att man bara ska titta någon minut vad som hänt på Facebook, Twitter eller Instagram, för att en timme senare fortfarande sitta och glo.

På senare tid har allt fler upphovsmän till dessa tjänster dock börjat göra avbön och ursäkta sig. Sean Parker som tidigare var hög chef på Facebook menar att deras tjänst ”sannolikt inverkar negativt på produktiviteten” och att ”endast gud vet hur våra barns hjärnor påverkas”. Justin Rosenstein som skapade ”gilla-knappen” på Facebook har rannsakat sig själv och ser utvecklingen som problematisk: ”Alla blir störda. Hela tiden.” En annan tidigare anställd på Facebook, Chamath Palihapitiya, säger följande: ”Vi har skapat verktyg som sliter sönder de sociala strukturerna för hur samhället fungerar. De kortsiktiga dopamindrivna feedback-looparna som vi har skapat förstör vår tillvaro.”

Till och med Facebooks vd Mark Zuckerberg har uttryckt följande: ”Vi känner ett ansvar för att våra tjänster inte bara är roliga att använda utan också bidrar till människors välmående.”

Tristan Harris som tidigare arbetade på Google som ”Design Ethecist” kallar Facebook för ”en levande brottsplats”. Han har startat initiativet Center for Humane Technology som verkar för att tiden vi lägger på digitala tjänster ska kännas meningsfull och välinvesterad. ”Technology is hi-jacking our minds and society.” menar de. De vill både få teknikbolag att ta större ansvar när de skapar sina tjänster och hjälpa konsumenter att bli mer medvetna om sitt teknikanvändande.



Google satsar på digitalt välmående.

DIGITAL DETOX

Om man inte vill åka på tyst retreat finns en mängd tekniska lösningar för den som vill undergå *digital detox*. Det har länge funnits lösningar för att minimera distraktioner i arbetslivet och hålla undan ovidkommande – men ofta lockande – pling. Själv använder jag StayFocusd där man kan blockera vissa webbsajter efter en viss tids daglig användning, exempelvis att man kan använda Facebook max 10 minuter per dag. Det finns också många appar som låter en få statistik över hur mycket tid man spenderar på olika aktiviteter på sin mobil, vilket kan ge intressanta aha-upplevelser. Flera lösningar finns också för att temporärt dölja appar som används för mycket, eller flytta dem slumpmässigt på menyerna så att det blir svårare att hitta dem. Google har lanserat ett program de kallar Digital Wellbeing för att användare ska kunna ta kontroll över sin mobil- och internetanvändning.

Flera startups erbjuder också lösningar för att hjälpa de med svårare digitalt beroende. Ett exempel är Onward som med hjälp av AI har skapat en form av avväjningsprogram som anpassas utifrån varje kunds specifika problem.

ZERO UI

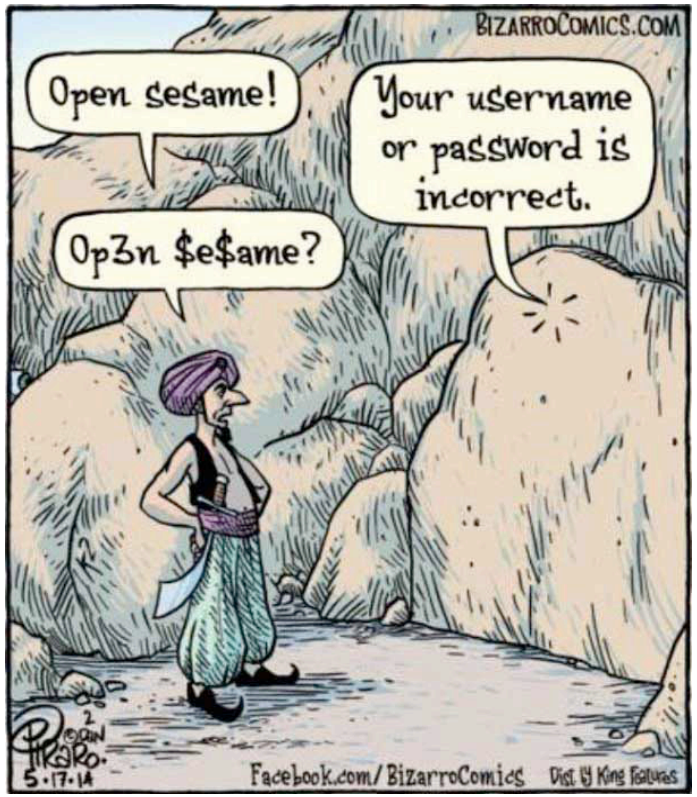
Smarta pannbandet Muse som är din personliga meditationsassistent.

Att tekniken tränger allt djupare in i våra liv, såväl i arbetslivet som privat, är uppenbart. Tekniken blir själva smörjmedlet som förvisso underlättar, men som också minskar friktionen i våra handlingar när allt blir lättillgängligt och bara ett knapptryck bort. Medan tekniken ibland förenklar våra liv så är det lika vanligt att den krånglar. Och för varje ny funktion som läggs till ökar komplexiteten. Att komma hem till en främmande person och försöka slå på tv:n är en utmaning till och med för Christer Fuglesang.

Men kanske är det gränssnitten som inte håller måttet? Titta på din mobil eller dataskärm och se hur mycket som just för stunden är relevant för dig. Många knappar, menyer, länkar och texter finns där ifall du skulle behöva dem. Men tills dess stjäl de bara uppmärksamhet och ökar teknikstressen. Vad vi istället vill ha är mer intuitiv teknik som på ett bättre sätt kan läsa av och analysera oss människor. Och som kan producera precis det innehåll man behöver för stunden.

Begreppet *Zero UI* som börjar användas allt flitigare innebär att vi inte längre ska känna oss låsta vid en lite rektangulär skärm, utan att tekniken istället responderar på vår röst, våra rörelser, våra beteenden eller varför inte våra tankar. I nästa fas kanske den till och med kan förutspå våra intentioner och önskemål. Ett första steg är smarta högtalare och virtuella assistenter som man kan prata med, men framöver kan vi förvänta oss fler sensorer och mer integrerad teknik i vår omgivning. Kanske kan en skärmlös framtid göra teknikstressen mer hanterbar.

FRAMTIDEN



Ett dilemma vi än så länge får dras med.

Den snabba tekniska utvecklingen har lett till en situation där tekniken förvisso är vår bästa vän som ger oss väderprognoser, gps-navigering och möjligheten att hålla kontakt med våra vänner, men som samtidigt håller på att bli en fiende som frestar på vår mentala bandbredd. Sannolikt är detta inget långsiktigt problem för mänskligheten. Vi är bara den generation som fick allt detta i våra knän utan tidigare erfarenhet vilket ibland leder till ett snudd på gränslöst beteende. Sannolikt kommer kommande generationer att mer problemfritt interagera med tekniken och finna en bättre balans.

Vi har ännu inte förstått hur analoga människor ska hantera en digital värld. Men istället för att ge upp och resignera över vår splittrade uppmärksamhet måste vi få tekniken att bättre anpassa sig till människans rytm och cykler. Vi vill inte ha inhuman teknik utan måste sätta människan i centrum. Vi ska inte ha appar och tjänster som försöker maximera vår användningstid, utan appar och tjänster som gynnar våra liv och vårt samhälle.

Tekniken i sig är aldrig bra eller dålig. Det hur vi människor väljer att använda den som avgör hur vår framtida värld kommer att se ut. Genom att fatta de rätta besluten kan vi ta kontrollen över tekniken och dra nytta av dess fördelar. Men sannolikt måste även människan förändras. Vi har länge dragits med akronymen FOMO – Fear of missing out – men kanske är det ett sundhetstecken att vi nu istället talar om JOMO – Joy of missing out. Det gäller att uppskatta vad man gör här och nu istället för att bekymra sig över vad alla andra gör på social media.

LITE OM FUTUREWISE ERBJUDANDEN:

OMVÄRLDSANALYS

Futurewise producerar toppkvalitativa och skarpa omvärldsanalyser för just er bransch.

Vi kartlägger er marknad, gör intervjuer, letar trender, studerar alternativa affärsmodeller och sammanställer resultaten i lättillgängliga rapporter.

För att involvera personalen tar vi helst fram materialet tillsammans mer er under interaktiva workshops.

Klicka för att läsa mer om omvärldsanalys

FÖREDRAG

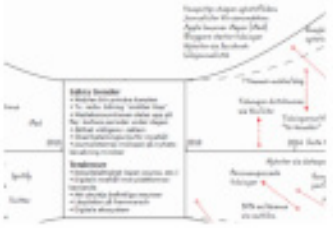
Vi håller upp mot 100 föredrag årligen där vi presenterar inspirerande trender och tankeväckande framtidsbilder.

Vi siktar på att underhålla samtidigt som vi delger ny kunskap och kryddar sedan med lite provokation.

Anlita Futurewise till nästa konferens, kick-off eller kundevent!

Klicka för att läsa mer om föredrag

UTBILDNING



Vi arrangerar flera gånger per år öppna utbildningar i omvärldsanalys. Lär dig kombinera beprövade metoder med nya IT-verktyg för att skapa effektiva plattformar för systematisk omvärldsanalys.

Du tränar förmågan att tidigt upptäcka trender liksom hur man drar nytta av dem.

Ta två utbildningsdagar och se till att bli en grym trendspanare du också!

Klicka för att läsa mer om utbildning

FUTUREWISE