

Casearbejde: Digitale distraktioner

1. Identificér psykologiske problemstillinger i bilagene.
2. Analyser problemstillingerne ud fra relevant psykologisk viden.
3. Diskutér i forlængelse heraf, hvilke konsekvenser sociale medier i undervisningen har for elevers læring, og hvordan man kan forebygge det.

Bilag 1: TikTok bruger dopamin til at kapre din hjernes belønningssystem og gøre dig afhængig

9. juli 2023 | Politiken | Sektion 1 | Side 4 | LASSE FOGHSGAARD

Når man taler om afhængighed, er hjernesignalet dopamin ikke til at komme uden om. Det spiller formentlig også en central rolle i forbindelse med TikTok-afhængighed, skønner to professorer.

I jagten på mad og sex, der sikrer vores overlevelse, er signalstoffet dopamin i vores hjerne ikke til at komme uden om. For det er det signal, der motiverer os til at opsøge mad, når vi er sultne. Eller en partner, når trangen til sex overmander os. Men signalstoffet har også en bagside.

For dopamin kan gøre os afhængige af ting, som ikke nødvendigvis er vigtige for vores overlevelse, men nærmere kan true vores eksistens. For eksempel udløser nikotin i cigaretter og hårde stoffer som kokain og heroin også et skud dopamin, som kan give en ustyrlig trang til at genbesøge den usunde vane igen og igen. En afhængighed, som i værste fald kan tage livet af os.

Der findes ikke meget forskning på området, men det er ifølge to danske professorer med stor sandsynlighed den samme mekanisme, der er i spil i vores hjerne, når vi udvikler afhængighed af skærme som for eksempel ved brug af det sociale medie TikTok, hvor man bliver stopfodret med korte underholdende videoklip, der med hjælp fra en algoritme er skræddersyet til at passe lige præcis til den enkelte brugers smag og behov.

Derfor bliver din hjerne afhængig af TikTok

Signalstoffet dopamin spiller en central rolle, når vi som mennesker udvikler afhængighed af spil, kokain, nikotin, mad og sex.

Dopamin er sandsynligvis også i spil, når man udvikler afhængighed af skærmen som for eksempel det sociale medie TikTok. Når man får en uventet positiv oplevelse, bliver der frigjort en stor mængde af signalstoffet dopamin i hjernen.

Dopamin er et læringssignal, som får os til at huske en positiv eller en negativ oplevelse. Det vil sige, at i forbindelse med synet af mobiltelefonen og/eller TikTok-appen - eller hvis man får en notifikation fra TikTok - vil der blive frigivet dopamin i hjernen, som vil motivere en til at gå ind på TikTok igen i jagten på en ny belønning.

Det kan udvikle sig til en afhængighed. Når man lukker ned for TikTok, og dopaminen forsvinder, vil folk, som er afhængige af det sociale medie, formentlig opleve en mangeltilstand. Derfor vil den afhængige søge tilbage til TikTok for at få et nyt skud dopamin i hjernen.

Bilag 2: Nej, du er ikke afhængig af din telefon: Du har bare en dårlig vane

Jesper Aagaard | Adjunkt ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet

Det giver ikke mening at tale om 'digitale junkies' og sammenligne børns skærmforbrug med kokain. Når du, nærmest uden at tænke over det, går på sociale medier, handler det om vaner.

Hvor ofte har du åbnet din telefon og fundet ind på et socialt medie uden rigtig at tænke over det?

Ovennævnte kaldes **digital distraktion**, og jeg begyndte at studere fænomenet i 2013. Dengang var der megen snak om 'digitale indfødte', der tilsyneladende var gode til at *multitaske* og blev mere motiverede af bærbare computere end via gammeldags undervisning. Jeg mente, at denne retorik var alt for rosenrød og optimistisk, og i mit ph.d.-projekt valgte jeg derfor at zoome ind på én af skyggesiderne ved teknologier i klasselokalet, nemlig den digitale distraktion.

I 2017 skete der dog også en række andre ting, der tilsammen vendte den rosenrøde retorik omkring digitale teknologier fuldstændig på hovedet. (...) Herhjemme udgav læge Imran Rashid bogen 'SLUK', som introducerede begrebet 'digitale junkier'. Flere års opsparede frustrationer fik pludselig stemme og sprog, og det blev nu taget for givet, at digitale teknologier var sammenlignelige med narkotika.

Den grundlæggende idé (...) er, at når vi modtager en notifikation eller et like, så udløses dopamin (også kaldet lykkehormonet) i hjernens belønningscenter. Denne kemiske belønning forstærker vores adfærd og gør os tilbøjelige til at gentage adfærden for at opnå belønningen igen.

Over tid vil disse små dopamin-loops således danne grobund for en tvangspræget adfærd, hvor vi konstant søger hen imod digitale teknologier i en evig jagt efter det næste digitale fix. Her skulle vi altså have den videnskabelige forklaring på digital distraktion.

Man skulle tro, at jeg som psykolog og forsker ville være glad for at få denne teknologikritiske dagsorden på bordet (...). Ikke desto mindre ser jeg nogle alvorlige problemer ved afhængighedsretorikken (...). Denne stimulus-respons-tankegang er nemlig ude af stand til at forstå meningsfuld menneskelig adfærd som andet end en række mekaniske 'spjæt'. Lad os kigge på nogle andre, mere åbenlyse problemer med retorikken omkring teknologi-afhængighed.

Afhængighedsretorikken er yderst inkonsekvent

Hvis der virkelig er tale om 'digital narko', som kritikerne påstår, hvorfor indebærer deres løsningsforslag så altid lavpraktiske (og i øvrigt ganske fornuftige) strategier, såsom at få mobiltelefonen ud af soveværelset (...) frem for mere radikale tiltag såsom lovforbud? Hvis man har ret i, at skærme er sammenlignelige med kokain, så kan forældre vel ikke tage til takke med en selv meget begrænset adgang til skærme? Det ville jo svare til at sige, at ens børn bare ikke må få for meget kokain.

Udover disse interne svagheder, så er afhængighedsretorikken også enormt sygeliggørende eller (som det kaldes i psykologien) 'patologiserende'. (...) Bør vi ikke være mere varsomme med at kategorisere hele generationer og befolkningsgrupper som 'digitale junkier'? Skal de næsten tre milliarder Facebookbrugere virkelig sidestilles med narkomaner?

Igennem min egen forskning har jeg i stedet forsøgt at slå et slag for det gode gammeldags begreb om vaner. Vaner er førbevidste og foregår så at sige 'under' vores bevidste beslutningsprocesser. Vaner kan være svære at ændre på eller bryde med. Visse af vores vaner - vores dårlige vaner eller vores laster, som man også kalder dem - strider mod vores bevidste mål og værdier

Vanebegrebet rummer i den forbindelse en afgørende nuancering: Det giver ingen mening at skelne mellem 'god' og 'dårlig' afhængighed, men det gør det med vaner. Hvor teknologi-afhængighed skal knækkes og elimineres, skal gode teknologivaner trænes og kultiveres. Vanebegrebet åbner dermed for en vigtig diskussion af digital dannelse.

Bilag 3: Drop multitasking og dyrk unitasking

Af Camilla Mehlsen

Er du god til at have mange bolde i luften på én gang?

Det er et klichéfyldt spørgsmål, som jobansøgere møder i stillingsopslag og til jobsamtaler. Arbejdsmarkedet har i flere år værdsat evnen til at kunne gøre en masse ting på én gang og hyldet **multitasking** som en nøglekompetence hos medarbejderne. I fremtiden er det dog ikke jongløren, vi vil hylde, men snarere den, der kan beholde sit fokus på én opgave ad gangen – som en modreaktion mod alle de multitaskere, det digitale accelerationssamfund skaber. Jobannoncerne og den kommende chef vil i stedet spørge: *Er du god til at fordybe dig, være nærværende og fokusere på én bold ad gangen? Er du god til **unitasking**?*

I accelerationssamfundet bevæger vi os i stadig hurtigere takter og kaster stadig flere bolde op i luften. Med den massive tilstedeværelse af smartphones og sociale medier er accelerationen taget til i fart, både på arbejde og privat.

Lektier mens man snapper

Vi multitasker os gennem livet og gør tusind ting på én gang med et konstant blik på de mange bolde. Men snart kommer modreaktionen, og vi vil sukke efter unitasking. Det vil sige evnen til at arbejde med én opgave ad gangen.

Det bør vi i hvert fald gøre, hvis vi lytter til den store mængde forskning, der viser, at multitasking er en dårlig metode til at lære nyt stof og en stressende tilstand at befinde sig i på længere sigt.

Multitasking forstærkes af fænomenet FOMO (Fear Of Missing Out) på sociale medier og med en smartphone på os: Vi - og særligt yngre generationer - er bange for at gå glip af noget, og må derfor tjekke smartphone og sociale medier konstant. Resultatet er, at multitasking tager overhånd, og vi bliver dummere og mere stressede.

Mens Tilde laver matematiklektierne hjemme, snapchatter hun med vennerne, tjekker Instagram-profilen, har en video med en youtuber kørende i baggrunden og så videre. Der er aldrig kun ét medie ad gangen – og det går ud over koncentrationen. Opmærksomheden svækkes med den konstante digitale påmindelse om, at der foregår noget et andet sted, end dér hvor du er. (...)

(Omfang ca. 3,5 normalsider)