Topforskere og tidligere facebook chefer: Drop sociale medier og få bedre koncentrationsevne og livskvalitet

Skrevet den 31. marts 2018 af Redaktør, Sten Ask

Forsker og professor i computervidenskab, Dr. Cal Newport, er en mange, der argumenterer for fordelene ved at droppe de sociale medier og understreger samtidig de skadelige virkninger af f.eks. facebook (se komplet liste og evt. video nederst i artiklen).

Manden bag bestselleren ”Deep Work” påviser først og fremmest, at sociale medier i virkeligheden hæmmer vores evne til koncentration; det som i virkeligheden er den mest værdifulde egenskab i arbejdssammenhænge, men som også i høj grad er medvirkende til at opnå mening og værdi i vores liv i det hele taget.

Man har videnskabeligt påvist, hvordan hjernens fokuseringsevne tager skade af de konstante afledninger sociale medier udgør. Newport sammenligner sociale medier med en ”enarmet tyveknægt”. De tilbyder dig overfladisk underholdning mod at de stjæler dine data, samtidig med, at de meget udspekuleret gør dig afhængig. Dette er desværre også med til at ødelægge din koncentrationsevne og livskvalitet betydeligt.

Man ved med sikkerhed, at mange af de større sociale medier har ansat en række ”attention engineers” som har opbygget strukturen på de sociale medier, så den er så afhængighedsskabende som muligt. Det hele drejer sig om få dig til at blive på de sociale medier så længe som muligt og hele tiden vende tilbage efter et nyt fix i form af f.eks. likes, nye videoer, billeder etc.

Tidligere facebook chefer: “Vi har brug for en hård opbremsning”

Chamath Palihapitiya, tidligere facebook-chef og ansvarlig for brugervækst siger, at han har utrolig dårlig samvittighed over den brugerflade han har været med til

at udvikle. Chamath mener facebook har skabt redskaber, der er med til at ødelægge den sociale sammenhæng og demokratiske diskurs.

"... folk har brug for en hård opbremsning fra sociale medier... ... Den korttids- og dopamin-drevne feedback, som vi har skabt, er ved at ødelægge den måde samfundet fungerer på..." udtaler han til CBS Evening News.

Det er ikke bare misbrug af data, det er også et værktøj til manipulation af millioner af mennesker, ikke mindst politisk, som de sidste afsløringer om Cambridge Analytica med al tydelighed vidner om.

Tidligere facebook-chef, Sean Parker udtaler ligeledes til CBS, at det oprindelige mål var at gøre folk afhængige: "Vi udnyttede den menneskelige psykologis sårbarhed, og vi gjorde det bevidst" (CBS Evening News).

Tristan Harris, tidligere "attention engineer" er blevet kaldt "det tætteste på en samvittighed Silicon Valley" har, har selv tidligere arbejdet med at manipulere vores tanker og opmærksomhed i en bestemt retning. Han beskriver, hvordan en lille håndfuld mennesker hos en lille håndfuld firmaer, dagligt styrer og manipulerer milliarder af menneskers tid hver dag.

Firmaerne har designet deres platforme, så de hele tiden forsøger at styre og fastholde vores opmærksomhed, og meget af det foregår på det ubevidste plan. Du er ikke engang selv klar over, hvordan du bliver styret og bestjålet din tid og dine tanker. Som bl.a. Tristan Harris siger det: "Det er lettere at snyde folk, end at overbevise dem om, at de bliver snydt".

Designerne hos de forskellige firmaer ved præcis hvilke knapper de skal trykke på for at få din opmærksomhed, og som han udtrykker det: "they can play you like a piano" både bevidst og ubevidst.

Deep Work kontra sociale medier

Cal Newport forklarer "Deep Work" som evnen til at fokusere uden distraktion

på en kognitivt krævende opgave. Det er en færdighed, der giver mulighed for, hurtigt at beherske kompliceret information og producere bedre resultater på kortere tid.

Cal Newport trækker bl.a. på hjerneforskningen og henviser til psykologiske eksperimenter på området. Evnen til at toppræstere er hverken medfødt eller uforanderlig. Jo mere du træner i ”deep work”, desto bedre vil din hjerne blive til det. I den forstand er hjernen som en muskel. Du træner, generelt set, hjernen i evnen til at lære hurtigt og fokusere dybt. Og det bliver nemmere jo oftere du gør det.

Præcis derfor er de konstante distraktioner fra sociale medier ”farlige” for hjernen, da det opøver flygtig tænkning. Evnen til det dybe arbejde er utrolig vigtig, da det samtidig er evnen til at træne alle andre færdigheder i livet optimalt.

Det dybe arbejde lærer hjernen, at livet af fuldt af mening og vigtighed, siger Cal Newport. Vi lærer at overse de små ubehageligheder, vi møder hver dag, og som ellers kunne stjæle opmærksomheden.
Når vi mister fokus, begynder hjernen at lede efter, hvad der er galt.

Er sociale medier er det 21. århundredes tobak

Det er med de seneste afsløringer om Cambridge Analyticas misbrug af 50 millioner facebookbrugeres data, efterhånden åbenlyst for alle, hvor farlig facebook kan være for demokratiet. Data blev købt fra facebook, med det formål at influere det amerikanske valg og Brexit. Der er bred enighed om, at

udbredelsen af bl.a. fake news målrettet bestemte vælgergrupper er dødsensfarlig for demokratiet som helhed.

Cal Newport medgiver, at sociale medier selvfølgelig også kan have fordele, men at ulemperne i det lange løb langt overstiger fordelene.

Newport opfordrer samtidig til at prøve, at tage en kold tyrker fra sociale medier i 14 dage, for at mærke efter om ens liv og koncentrationsevne egentlig ikke bliver bedre.

Kan DU det? Eller er det rigtigt som mange påstår, at sociale medier er det 21. århundredes tobak. At de er så afhængighedsskabende og skadelige, og utroligt svære at vænne sig af med, trods viden om de alvorlige konsekvenser for den enkelte og samfundet.

Edmund Burke er kendt for citatet "The only thing necessary for the triumph of evil is for good men to do nothing." Det eneste nødvendige, for at ondskaben kan sejre, er, at gode mennesker intet gør.

Et mindre kendt Burke citat, der er mindst lige så væsentlig i denne sammenhæng er dette:

"Nobody made a greater mistake than he who did nothing because he could do only a little." Ingen gør en større fejl end den, der ikke gjorde noget, fordi man kun kunne gøre lidt.

Tør du droppe de sociale mediesmøger i 14 dage og mærke om din koncentrationsevne og livskvalitet stiger?

Dokumenterede fordele ved at droppe sociale medier:

Bedre og længere søvn

Bedre sociale interaktioner i "den virkelige verden"

Reducerer angst og FOMO: Fear of missing out

Det resulterer i mere fysisk aktivitet

Større selvværd og selvtillid

Man bliver mere produktiv og effektiv; man får bedre resultater på kortere tid

Bedre humør

Man bliver bedre til at være i nuet og være opmærksom på ens omgivelser

Det frigiver ressourcer til at gøre ting der er vigtige for dig

Bedre koncentrationsevne og dermed også IQ