

**Atli Harðarson**

## **Snjallsímar og geðveiki meðal barna og unglunga**

Birtist á visir.is, 10. júlí 2024

Fyrr á þessu ári kom út bók eftir bandaríska sálfræðinginn Jonathan Haidt sem heitir *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Á íslensku gæti hún kallast *Kvíðna kynslóðin: Hvernig róttæk umbreyting bernskunnar veldur faraldri geðrænna sjúkdóma*. Útgefendur eru Penguin Press í Bandaríkjunum og Allen Lane á Bretlandi. Bókin er 374 blaðsíður að lengd. Ítarefni og viðbætur má finna á vefsíðunni [anxiousgeneration.com](http://anxiousgeneration.com).

Þótt aðeins séu rúmir þrjú mánuðir frá útgáfu bókarinnar hefur hún þegar vakið mikla athygli enda er rökfærsla höfundar afar vönduð, studd traustum gögnum og fræðilegri þekkingu á þroska barna. Í stuttu máli er meginkenning Haidts á þá leið að tvær miklar breytingar á lífskjörum og lífsháttum barna valdi því að nú þjást mun fleiri ungmenni af kvíða og þunglyndi heldur en á árum áður. Önnur breytingin hófst á síðustu ártugum tuttugustu aldar og felst í því að tími til frjálsra leikja hefur minnkað og börn verja skemmri tíma en áður í hópi með öðrum börnum án eftirlits og afskipta fullorðinna. Hin breytingin er tilkoma samskiptamiðla (s.s. Facebook, Instagram og TikTok) á snjallsímum.

Meginefni bókarinnar er sálfræðilegar útskýringar á því hvernig þessar tvær breytingar spilla heilsu barna. Höfundur ræðir í leiðinni fleiri tengd efni eins og hvernig: Óheftur aðgangur að klámi veldur minni félagsfærni, einkum hjá piltum; Sífelld streymi mikið unninna glansmynda af grönnum líkómum ýtir undir átröskun og fleiri kvilla, einkum hjá stúlkum; Orsakir versnandi geðheilsu valda jafnframt versnandi námsárangri.

Að mínu viti á þessi bók afar brýnt erindi við alla sem láta sig varða velferð barna og unglunga. Í þeim stutta texta sem hér fer á eftir verður aðeins tæpt á nokkum meginatriðum í rökfærslu bókarinnar enda er ætlun mín að vekja áhuga á henni fremur en að endursegja hana.

### **Lýðheilsuvandi af stærri gerðinni**

Við sem störfum í skólum höfum líklega flest orðið vör við vaxandi kvíða og þunglyndi meðal ungmenna. Tölfræðileg gögn um lyfjanotkun benda líka til að þessir sjúkdómar herji í auknum mæli á ungt fólk. Hér á landi má til dæmis finna slík gögn á mælaborði landlæknis.<sup>1</sup> Í umfjöllun um þessi efni er stundum leitað staðbundinna skýringa. Gott dæmi um það er nýleg grein í

---

<sup>1</sup> <https://island.is/maelaborð>

gríska blaðinu Kapimerini þar sem reynt er að tengja vaxandi geðræn vandamál ungmenna þar í landi við kreppuna sem samfélagið gekk í gegnum eftir bankahrunið 2008.<sup>2</sup>

Í bókinni bendir Haidt á að tíðni kvíða og þunglyndis meðal ungmenna jókst víða um heim eftir 2010 og því sé ósennilegt að orsakirnar séu staðbundin vandamál. Gögnin sem hann byggir á eru einkum frá enskumælandi löndum (Bretlandi, Norður-Ameríku og Eyjaálfu) og Norðurlöndunum fimm. Þau eru fengin með ýmsu móti svo sem með spurningakönnunum og tölum um fjölda sjálfsskaða og sjálfsvíga. Þessi gögn benda til að meðal unglunga sem fæddust eftir 1995 séu umræddir sjúkdómar milli tvöfalt og þrefalt algengari en þeir voru meðal unglunga sem fæddust milli 1981 og 1995. Aukningin er hjá öllum stéttum og kynþáttum og trúlega leggst þessi mara á mun fleiri börn en þau sem verða svo veik að leitað sé til læknis og þau skráð sem sjúklingar.

Tölurnar sem reifaðar eru í fyrsta kafla bókarinnar sýna að á milli 2010 og 2015 jókst tíðni þunglyndis og kvíða meira hjá stúlkum en piltum. Hins vegar hnignaði námsárangri pilta meira en stúlkna og hjá þeim varð ofvirkni og athyglisbrestur líka stærra vandamál. Könnun á tengslum netnotkunar og geðsjúkdóma bendir til að töluvert meira sé um að stúlkur verði fyrir miklum skaða þegar á aldrinum 11 til 13 ára en hjá strákum byrji þetta oftast að bíta nokkru seinna eða á aldrinum 14 til 15 ára.

Tengsl geðsjúkdóma við notkun samfélagsmiðla eru, segir Haidt, að jafnaði sterkari hjá stúlkum en piltum. Hann bætir því við að vísbendingar séu hins vegar um að minni tími til frjálsra leikja fari enn verr með piltana en stúlkurnar. Þótt hann ræði talsvert um kynjamun í þessu sambandi er það ekki aðalatriðið í bókinni heldur þörf allra barna fyrir meira frelsi til leikja í raunheimum og meiri vernd gegn ágengum öflum í netheimum.

## Frjálsir leikir og þörfin fyrir hjask

Við höfum ónæmiskerfi sem þroskast við að verða fyrir hjaski. Þess vegna er ekki gott að alast upp í dauðhreinsuðu umhverfi. Haidt segir að hugurinn þurfi líka hæfileg áföll og vandamál til að þroskast. Þegar börn leika sér saman í hópum án eftirlits og afskipta fullorðinna þurfa þau að leysa ágreining, semja sátt og móta sínar eigin reglur og viðmið um hvernig þeim skuli framfylgt. Vissulega tekst þeim þetta misjafnlega og þess vegna þurfa fullorðnir að vera í kallfæri og grípa inn í við og við.

Í leikjum sínum læra börn að takast á við ótta og hættur. Þau æfa sig í að gera hluti sem eru svolítið glannalegir eins og að klifra upp í tré. Í umræðu um þetta gerir Haidt greinarmun á tvenns konar hugarástandi: Könnunarham (discover mode) sem lætur okkur kanna hið

---

<sup>2</sup> <https://www.kathimerini.gr/society/562664725/o-psychismos-ton-efivon-dokimazetai/>

óþekkta og varnarham (defend mode) sem lætur okkur hörfa ef hættan virðist of mikil. Þegar börnum vegnar vel og líf þeirra er heilbrigt læra þau að vera lengst af í könnunarham. Þau prófa ýmislegt sem vekur ótta. Þegar þau komast ekki yfir óttann af sjálfsdáðum eiga þau örugga heimahöfn hjá fullorðnum til að jafna sig og fara svo aftur út í leikinn. Þannig öðlast þau styrk til að þola ýmislegt áreiti. Venjist börn ekki við þetta á unga aldri verða litlar kveikjur til þess að hugurinn festist í kvíðablandinni vörn. Það er tímanna tákni að leikhús og fleiri menningarstofnanir birta nú kveikjuviðvaranir (e. trigger warnings). Það er ekki gert ráð fyrir að fólk þoli mikið.

Rannsóknir sem Haidt segir frá sýna að tími barna til frjálsra leika tók að minnka á níunda áratugnum og þegar kom fram undir aldamót var nær hver vökustund skipulögð af fullorðnum og eftirlit með leikjum orðið miklu meira en áður. Þessi öfugþróun hélt svo áfram og með snjallsímum minnkaði enn tími til frjálsra leikja. Meðal bandarískra ungmenna á aldrinum 10 til 20 ára fór tími með vinum í raunheimum úr því að vera að jafnaði um tvær klukkustundir á dag 2012 niður í rétt rúma klukkustund á dag 2019.

Áhrif snjallsímanna bættust þannig við breytingu sem varð undir lok síðustu aldar og tengdist auknum áherslum á fullkomið öryggi og algerlega hættulaust umhverfi fyrir börn. Haidt kallar þetta „safetyism.“ Ef til vill ætti það að heita öryggisárátta á íslensku. Hún rætur börn reynslu sem gerir þeim mögulegt að bregðast skynsamlega við hættum og eykur því hreint ekki raunverulegt öryggi þeirra. Svo rammt kveður að þessari árátta að víða er börnum bannað að leika sér úti með jafnöldum og skólar hafa dregið úr útiveru og leikjum í frímínútum.

Á sama tíma og börnin eru pössuð allt of mikið í raunheimum hafa þeir sem reka gróðadrifnar þankamyllur í netheimum ótakmarkaðan aðgang að athygli þeirra og vitund.

## Hvernig snjallsímar skaða börn á fjóra vegu

Snjallsímar með snertiskjá komu fram seint á fyrsta áratug þessarar aldar. Um svipað leyti jókst notkun samskiptamiðla og fyrir 2010 tóku þeir á sig þá mynd sem þeir nú hafa þar sem hægt var að bregðast við innleggjum frá öðrum með því að smella á „like“ eða annað ámóta.

Þegar kom fram á annan áratug aldarinnar urðu sítengdir snjallsímar með hugbúnaði til að tengjast samskiptamiðlum eins og Facebook að almenningsseign. Árið 2016 áttu 79% bandarískra táninga slíka síma og 28% barna á aldrinum 8 til 12 ára. Við þetta lengdist sá tími sem ungmenni voru með augun á skjá um tvær til þrjár klukkustundir á dag. Haidt segir að sá tími sem þau voru ekki með augun á skjánum hafi líka breyst því samskipti í raunheimum verði öðru vísi þegar sími er innan seilingar enda algengt að snjallsími gefi merki með fárra mínútna millibili um að á skjánum bíði skilaboð.

Haidt segir að þessi tækni hafi gerbreytt lífi barna og ungmenna og dagurinn líði allt öðru vísi hjá þeim sem eru með snjallsíma heldur en hjá þeim sem voru, áratug fyrr, með einfalda farsíma sem var bara hægt að nota til að hringja og senda SMS. Hann segir að snjallsímarnir skaði börn á fjóra vegu. Með því að:

- 1) Draga úr samveru við fólk í raunheimum;
- 2) Styttu nætursvefn;
- 3) Hindra einbeitingu;
- 4) Valda fíkn.

Hvað varðar fyrsta atriðið, sem er minni samvera við fólk, kann einhver að hugsa sem svo að meiri samskipti í netheimum kunni að bæta upp minni samskipti augliti til auglitis. Hér er þó þess að gæta að samskipti í raunheimum eru yfirleitt við afmarkaðan hóp og ef upp kemur ágreiningur eða leiðindi hafa menn ríkar ástæður til að ná sáttum á ný enda ekki auðvelt að skipta um vinahóp í hvert sinn sem slettist upp á vinskapi. Í hópi leikfélaga læra börn því að vera sveigjanleg, taka tillit, jafna ágreining og gera annað sem þarf til að vinátta haldist. Á netinu er auðveldara að yfirgefa einn hóp og ganga í annan, samskipti þar hafa því ekki sama mátt til að efla hugann og styrkja eins og leikir á staðbundum vettvangi.

Um annað atriðið þarf líklega ekki að fjölyrða. Við vitum að nætursvefn margra unglunga er stuttur. Þetta staðfesta meðal annars rannsóknir sem hafa verið unnar við Háskóla Íslands af Vöku Rögnvaldsdóttur og Soffíu Magnúsdóttur.<sup>3</sup> Það bætir svo gráu ofan á svart þegar svefninn er rofinn um miðjar nætur til að kíkja á símann.

Versnandi námsárangur er, eins og svefnleysið, alkunna. Í löndum OECD þar sem PISA próf eru lögð fyrir 15 ára unglunga á þriggja ára fresti fór árangur mjög versnandi með tilkomu snjallsímanna og það er ekki vitað um neina aðra breytingu á lífi ungmenna sem er líkleg til að skýra þessar hrakfarir. Haidt segir að ástæðan sé hvernig snjallsímar hindra einbeitingu og draga til sín athygli. Hann bætir því svo við að ekki sé nóg með að flestum vegni verr í námi heldur aukist mismunur eftir stétt og kynþætti þar sem best settu foreldrarnir takmarki fremur símanotkun barna sinna. Mismunurinn, segir hann, er ekki lengur í því fólgin að fátæk börn hafi síður aðgang að netinu heldur felst hann í því að þau eru síður varin fyrir ágangi netfyrirtækja. (Þess má geta að sumt af því sem Haidt segir um ill áhrif snjalltækja á menntun er í sama dúr og viðvaranir sem gefnar hafa verið út af UNESCO.<sup>4</sup>)

Fjórði skaðinn sem Haidt ræðir er fíknivandi. Samskiptamiðlar eru, rétt eins og spilakassar í spilavítum, hannaðir til að vera vanabindandi þannig að einlæg löngum og ásetningur dugi ekki til að slíta sig frá þeim. Þekking á sálfræði er notuð til að gera fólki erfitt að leggja símana

<sup>3</sup> [https://www.hi.is/frettir/tiu\\_prosent\\_15\\_ara\\_ungmenna\\_fa\\_naegan\\_svefn\\_a\\_virkum\\_dogum](https://www.hi.is/frettir/tiu_prosent_15_ara_ungmenna_fa_naegan_svefn_a_virkum_dogum)

<sup>4</sup> <https://www.unesco.org/en/articles/smartphones-school-only-when-they-clearly-support-learning>

frá sér enda græða netfyrirtækin á því að halda athygli sem flestra. Hugur okkar er söluvaran og því er rekstur samskiptavefja ekki þjónusta við notendur í venjulegum skilningi. Peningarnir koma frá auglýsendum sem borga fyrir að fá fólk til að hafa athyglina á skjánum.

Flestir samskiptamiðlar spyrja um aldur þegar menn nýskrá sig og oftast á að heita að notendur þurfi að vera orðnir 13 ára. Ekkert hindrar samt níu ára krakka í að segjast vera eldri. Í reynd eru því engin aldurstakmörk. Því fleiri sem eru tengdir því meiri eru auglýsingatekjurnar svo það er enginn hvati yfir eigendur að hindra aðgang barna. Þeir sem framleiða þessa nýlegu gerð af vanabindandi efni eru því í svipaðri stöðu og tóbaksframleiðendur í Bandaríkjunum voru meðan sígarettur voru seldar í sjálfsölum þar sem börn höfðu sama aðgang og fullorðnir.

Þótt Haidt leggi áherslu á skaðsemi samfélagsmiðla fyrir börn tekur hann fram að þessi tækni sé á ýmsan hátt til góðs. Fólk notar hana til að finna upplýsingar, mynda tengsl og viðhalda þeim, skipuleggja viðburði og létta sér lífið á ýmsa lund. Fyrir marga fullorðna er gagnsemin mikil og skaðinn líttill en fyrir stóran hluta barna er þessu öfugt farið, tjónið miklu veigameira en ávinningurinn.

## Hvað er til ráða

Fyrstu sjö kaflar bókarinnar snúast um jarðbundin vísindi þar sem hvergi er slegið af kröfum um stranga aðferð og vandaða rökfærslu. Í áttunda kaflanum fjallar Haidt hins vegar um andleg verðmæti og leyfir sér að hugsa hátt og ígrunda tilgátur sem er erfitt að negla fastar með verkfærum sálfræðinnar. Þar segir hann meðal annars að sítengd tilvera dragi okkur öll niður í forarsvað dómhörkunnar og vinni gegn því að við öðlumst tign og göfgi með því að vera fljót að fyrirgefa og seinþreytt til vandræða. Á eftir þessum áttunda kafla koma fjórir sem snúast um möguleg ráð til úrbóta, ráð til að endurheimta lífsgleði bernskunnar.

Úrræðin sem rædd eru í þessum lokaköflum eru einkum fjögur:

- 1) Engir snjallsímar fyrir 14 ára aldur.
- 2) Engir samskiptamiðlar fyrir 16 ára aldur.
- 3) Engir snjallsímar í grunn- og framhaldsskólum.
- 4) Mun meira af frjálsum leikjum án eftirlits og afskipta fullorðinna.

Í umræðu um fyrstu tvö úrræðin leggur Haidt áherslu á að einstaklingsframtak foreldra dugi skammt. Foreldrar geta tæpast bannað barni sínu að vera með snjallsíma ef hinir krakkarnir í hverfinu eða skólanum skipuleggja tilveru sína með samskiptaforritum og eru sífellt í símanum. Hann telur því að þörf sé á samstilltu átaki stjórnvalda, skóla og foreldra.

Hvað þriðja atriðið varðar leggur Haidt mikla áherslu á að ekki dugi að banna notkun símanna í kennslustundum. Ef börnin taka þá upp um leið og bjallan hringir og hverfa inn í þá í frímínútum þá ná þau hvorki að einbeita sér í tímum né að þroskast af samskiptum við jafningja á milli kennslustunda.

Svipað gildir um fjórða atriðið eins og þau fyrstu tvö að þörf er á samstilltu átaki margra. Einn pabbi eða ein mamma sendir barn ekki út að leika sér ef þar er enginn annar krakki og jafnvel hætta á að nágrannar kalli á lögreglu ef barn sést eitt á ferð. Í þessu sambandi fjallar höfundur um ýmislegt félagsstarf sem þegar er til og hægt að efla en líka um skipulagsmál og mikilvægi aðgengilegra leiksvæða og náttúrulegs umhverfis fyrir börn sem þau geta komist að fótgangandi eða á reiðhjóli frá heimili sínu. Meðal verkefna sem rætt er um er leiktími í upphafi og lok skóladags og að lengja frímínútur innan skóladagsins. Haidt bendir á að víða sé hægt að koma þessu við með hóflegum breytingum á skólahúsum og skólalóðum og hægt sé að stilla svo til að foreldrar viti hvar börn þeirra eru og fullorðnir séu í kallfæri þótt þeir skipti sér ekki af leikjunum.

Af texta síðustu kaflanna er ljóst að höfundur telur að reynslan ein geti skorið úr um hvort þessi ráð duga til að draga úr þunglyndi og kvíða meðal barna og unglunga. Hann leggur til að gerðar séu tilraunir þar sem svipaðir skólar mynda fjóra hópa: Einn sem breytir engu, annan sem útilokar farsíma, þriðja sem eykur tíma til frjálsra leikja og fjórða sem gerir hvort tveggja að banna síma og auka leiki. Verði slík tilraun gerð í nokkur ár mun hægt að meta hversu vel ráðin duga.

*Atli Harðarson er prófessor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands.*