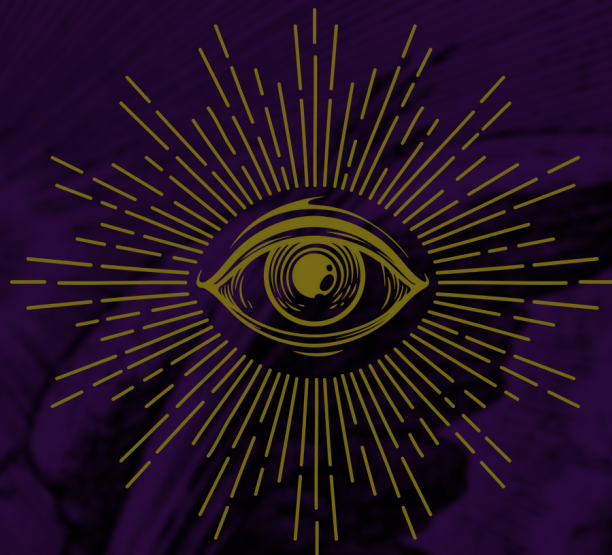




STUDIEHANDBOK TILL TÄNK KRITISKT - KLIKA KLOKT

En studiecirkel om digital kompetens och
psykisk hälsa



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



Västra Götalands
Bildningsförbund

Tänk kritiskt - klicka klokt

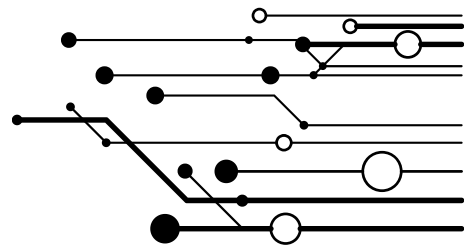
**Handbok till studiecirkel om
digitalkompetens och psykisk hälsa**

Publicerad av: ABF Göteborg och ABF Sydvästra Götaland

Publiceringsdatum: 2024

Finansierad av Västra Götalandsregionen i samverkan med de delregionala nämndernas samverkanskoncept med RF-SISU och VGB.

FÖRORD



Vad roligt att du är intresserad av handboken till projektet *Tänk kritiskt - klicka klokt!* Att veta hur vi ska navigera det rådande digitala landskapet blir allt viktigare i takt med att den teknologiska utvecklingen utgör en ökande del av vår vardag. Samtidigt ökar den digitala klyftan och kunskapen om hur vi ska förhålla oss till information som sprids genom digitala medier. Digitaliseringen av våra liv kräver därför nya förhållningssätt där internet kan vara både en källa till stress men även en källa till välbefinnande, engagemang och gemenskap. Därför anser vi att alla människor ska ha möjligheten att utveckla de redskap som behövs för att identifiera hur deras internetanvändande kan ge upphov till både hälsa och ohälsa.

På grund av ämnets komplexitet kommer handboken delas upp i flera delar som ska ge en grundläggande förståelse för vad internet är och hur internet kan påverka vår psykiska hälsa. Studiecirkeln kan genomföras vart som helst, även digitalt. Det enda som behövs är tillgång till internet och en mobiltelefon, dator eller surfplatta, men du kan också få hjälp med att skriva ut särskilt material genom att kontakta ditt lokala ABF-kontor. För den som använder den digitala versionen av handboken så ska det gå att trycka på varje länk för att komma direkt till den information som du söker. Du kan också vända dig till din kontaktperson på ABF för att få stöd i att ta del av relevant studiematerial. Här kan du också få hjälp med att låna en lokal till era sammankomster.

Vi rekommenderar att följa handbokens innehåll i kronologisk ordning med minst fyra planerade sammankomster, men det är upp till varje cirkel att bestämma hur de vill använda handboken. Är du funderksam över vad det innebär att organisera en studiecirkel eller behöver hjälp med att starta upp en, så rekommenderar vi att du i första hand kontaktar ditt lokala ABF-kontor.

Är du osäker på vart du hittar ABF i din kommun så gör du det enklast enklast genom att gå in på:
<https://www.abf.se/om-abf/kontakt/>

Lycka till med studiecirkeln!



SÅ FUNKAR DET

Studiecirkeln



Vem kan delta?

En studiecirkel ska ha minst tre och högst 20 deltagare. Det inkluderar ledaren. Deltagarna ska som senast fylla 13 år samma år som de påbörjar studiecirkeln. Deltagarna ska också ha deltagit minst tre gånger under studiecirkelns gång för att godkännas. Det inkluderar närvaro under en av de tre första sammankomsterna.



Vem leder?

Studiecirkeln ska ha en cirkelledare. Det är den person som hjälper gruppen och processen framåt. Cirkelledaren agerar också som kontaktperson gentemot ABF. Som cirkelledare har du rätt till att gå en cirkelledarutbildning och hjälp till att utveckla ditt ledarskap.



Närvaro

Cirkelledaren får en närvarolista som fylls i vid varje sammankomst. Den ska också signereras när cirkeln är slutförd. Listan ligger till grund för ABFs rapportering till Folkbildningsrådet. Det är din verksamhetsutvecklare som hjälper dig att komma igång med listan.



Studieplan

En cirkel ska vara på minst tre träffar och minst nio studiotimmar. Arbetet planeras gemensamt av gruppen vid cirkelns början. En enkel studieplan tas fram som beskriver hur ni tänker arbeta med vilket material.

INNEHÅLL

Del 1: Introduktion till digital kompetens.....4

- Förslag på studiematerial.....5
- Diskussionsfrågor..... 6

Del 2: Vad är internet?.....8

- Förslag på studiematerial..... 9
- Diskussionsfrågor.....11

Del 3: Sant och falskt på internet.....13

- Förslag på studiematerial.....14
- Diskussionsfrågor.....16

Del 4: Internet, hjärnan och du.....18

- Förslag på studiematerial.....19
- Diskussionsfrågor..... 20

DEL 1

- Introduktion till digital kompetens

4

Om varför digital kompetens är viktigt, hur den digitala kompetensen ser ut i Sverige och varför digital kompetens kan vara så svårt.

FÖRSLAG PÅ STUDIEMATERIAL

Digital kompetens

SISU Idrottsutbildarna på YouTube - Vad är digital kompetens?

<https://www.youtube.com/watch?v=fgcOyTnykvc>

Skolverket.se - Fyra aspekter av digital kompetens

<https://www.skolverket.se/om-oss/var-verksamhet/skolverkets-prioriterade-omraden/digitalisering/fyra-aspekter-av-digital-kompetens>

Internetkunskap.se - Digital kompetens

<https://internetkunskap.se/artiklar/ordlista/digital-kompetens/>

Digg.se - Ny rapport: Svenskarnas digitala kompetens är god men det finns utmaningar

<https://www.digg.se/om-oss/nyheter/analys-och-uppfoljning/nyheter/2024-01-04-ny-rapport-svenskarnas-digitala-kompetens-ar-god-men-det-finns-utmaningar>

Regeringen.se - Gör Sverige i framtiden - digital kompetens (SOU 2015:28)

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2015/03/sou-201528/>

Digiteket.se - Digital kompetens är mer än två ord: Några begreppsliga och medieekologiska reflektioner kring folkbiblioteket som digital bildningsbyrå

<https://digiteket.se/digital-kompetens-ar-mer-an-tva-ord-nagra-begreppsliga-och-medieekologiska-reflektioner-kring-folkbiblioteket-som-digital-bildningsbyra/>

DISKUSSIONSFRÅGOR

- **Vad innebär det att leva i ett digitaliserat samhälle? Har ni några exempel?**
- **Kan digitaliseringen se olika ut i olika delar av världen? Kan det också finnas skillnader i olika delar av Sverige?**
- **På vilket sätt påverkas olika samhällsgrupper av digital kompetens? Varför fokuserar skolan särskilt på digital kompetens?**

Case 1

Sandrah är 15 år och är van internetanvändare. Sandrah har växt upp med mobiltelefon, surfplatta, digital-TV och tillgång till en egen bärbar dator genom skolan. I vardagen så använder Sandrah internet mycket för att hålla kontakten med vänner, ta del av underhållning så som att följa innehåll på sociala medier, se på film och serier både genom digital-TV och på digitala streamingtjänster, och spelar ibland på familjens spelkonsol. För Sandrah är digitaliseringen en uppbar del av livet, men Sandrah har också en kompis som inte har samma tillgång till digitala verktyg. Kompisen har bland annat ingen spelkonsol hemma och har en mycket gammal mobiltelefon som inte klarar av att göra lika många saker som Sandrahs. När Sandrah och kompisen umgås så spenderar de därför mycket tid hos Sandrah där de spelar på Sandrahs spelkonsol och ser på filmer och serier på Sandrahs surfplatta. Men även när Sandrah och kompisen umgås utanför hemmet så blir det ibland svårt då Sandrah ber sin kompis att köpa godis till Sandrah, för kompisen har inte Swish.

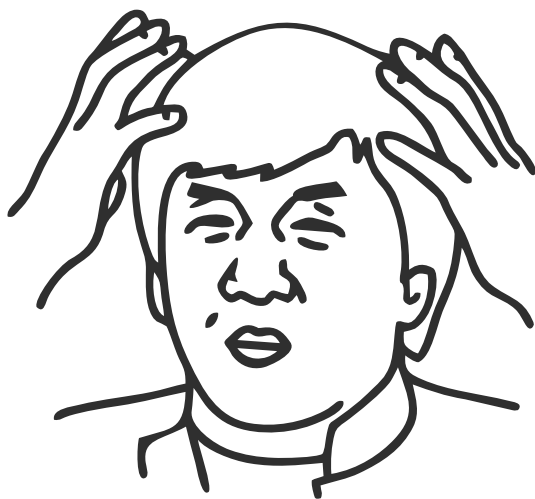
Diskutera de underliggande orsakerna till varför Sandrah och Sandrahs kompis har så olika förutsättningar. Hur påverkar det Sandrah och Sandrahs kompis att bli inkluderade i samhället som barn och som vuxna? Finns det för- eller nackdelar med att inte leva lika digitaliserat? Är det en rättighet att ha tillgång till digital teknik och varför då?

Case 2

Eli är 17 år och har en god relation med sin farfar och farmor Olof och Inger. Under sina besök hos Olof och Inger så får Eli ofta hjälpa dem med det digitala. Båda är mycket tacksamma när Eli kommer förbi och visar hur man använder digital-TV men Olof klagar mycket och undrar varför allt måste vara så komplicerad nu för tiden. Farmor Inger säger ofta till farfar Olof att han måste försöka, men droppen kom när Olof berättar hur banken inte längre kunde ta emot betalning på avi utan numera måste allt ske genom autogiro eller internetbanken.

Eli känner ofta en stor frustration över att det han berättar för farfar Olof aldrig verkar fastna. Att upprepat behöva visa hur farfar Olof hur ska göra gör att Eli numera dra sig för att besöka sina farföräldrar. Farfar Olof klagar också ofta på hur alltför funktioner som har fungerat tidigare försvinner och han oroar sig över hur han ska klara sig i framtiden. Det hjälpts inte heller av att farmor Inger ibland kommer med pikar att han inte vet hur han ska betala med BankID. Olof brukar säga till henne att det gör inte hon heller, men då brukar hon säga att det är genom en sån där app, och då brukar Olof inte orka säga emot henne.

För många är digital kompetens en generationsfråga. Å ena sidan har Olof barnbarnet Eli som kan hjälpa till men å andra sidan skapar Olofs svårigheter också konflikter i familjen. Vad skulle Olof behöva för att känna att han kan bli en del av samhällsutvecklingen? Vad skulle Eli kunna förändra för att bli mer stöttande till Olof? Hur hade det sett ut om Olof var ensamstående? Tror ni att det finns olika skillnader mellan könen? Kan Olofs svårigheter även finnas bland andra samhällsgrupper som inte är lika gamla som Olof?



TIPS! Behöver du stöd i att utveckla din digitala kompetens eller känner du någon som behöver stöd i att utveckla sin digitala kompetens? Prova att fråga din kommun om hjälp.

DEL 2

- Vad är internet?

8

Om internets historia, memes, sociala medier, influencers, algoritmer, säkerhet, lagar och regler.

FÖRSLAG PÅ STUDIEMATERIAL

Vad är internet?

Internetmuseum.se - Internets historia sammanfattad

<https://internetmuseum.se/internets-historia-sammanfattning/>

Teknik.se - Vad betyder emojis och hur används de?

<https://teknik.se/2017/05/vad-betyder-emojisarna-och-hur-anvands-de/>

Internetmuseum.se - Vad är ett meme?

<https://internetmuseum.se/guide-turer/vad-ar-ett-meme/>

Surfalugnt.se - Vad är memes?

<https://surfalugnt.se/vad-ar-memes/>

Svenskarnaochinternet.se - Sociala medier

<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2023/sociala-medier/>

Internetkunskap.se - Influencer

<https://internetkunskap.se/artiklar/ordlista/influencer/>

Internetstiftelsen.se - Vad gör en influencer för något?

<https://internetstiftelsen.se/podd/dumma-fragor-om-internet/vad-gor-en-influencer-for-nagot/>

Internetkunskap.se - Algoritmer

<https://internetkunskap.se/artiklar/ordlista/algoritm/>

Forskning.se - AI - Så funkar maskininlärning

<https://www.forskning.se/2017/08/30/ai-sa-funkar-maskininlarning/>



Engelska sidan knowyourmeme.com är ett kostnadsfritt digitalt uppslagsverk om alla kända memes.

Säkerhet på internet

MSB.se - Digital säkerhet

<https://www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/digital-sakerhet/>

Säkerhetskollen.se - Är du säker på internet?

<https://www.sakerhetskollen.se/bli-trygg-pa-internet/ar-du-saker-pa-internet>

Internetstiftelsen.se - Vad är en cookie för något egentligen?

<https://internetstiftelsen.se/podd/dumma-fragor-om-internet/vad-ar-en-cookie-for-nagot-egentligen/>

Cookieinformation.com - Vad är cookies?

<https://cookieinformation.com/sv/vad-ar-en-cookie/>

Lagar och regler

Internetkunskap.se - Vad får man egentligen säga på nätet?

<https://internetkunskap.se/artiklar/nathat-och-yttrandefrihet/vad-far-man-egentligen-saga-pa-natet/>

Imy.se - Introduktion till dataskyddsförordningen

<https://www.imy.se/privatperson/dataskydd/introduktion-till-gdpr/>

GDPRsummary.com - GDPR sammanfattning

<https://www.gdprsummary.com/sv/gdpr-sammanfattning/>

Polisen.se - Näthat

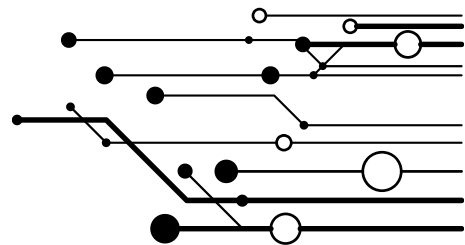
<https://polisen.se/utsatt-for-brott/polisanmalan/hat-hot-och-vald/nathat/>

Brå.se - Hatbrott i digitala miljöer

<https://bra.se/publikationer/arkiv/publikationer/2022-12-14-hatbrott-i-digitala-miljoer.html>

Mediemyndigheten.se - Vad innebär förordningen om digitala tjänster (Digital Services Act)?

<https://mediemyndigheten.se/safer-internet-centre/vad-innebar-forordningen-om-digitala-tjanster-digital-services-act/>



DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vilka faktorer kan påverka hur vi tar till oss information på internet? Är det någon skillnad på t.ex. kön eller ålder?
- Hur uppmärksam är du när du tar till dig information på internet? Vilket ansvar har du att säkerställa att du delar korrekt information?
- Varför har vi lagar och regler för hur vi använder internet?
- Vad innebär yttrandefrihet på internet? Kan det skilja sig mellan länder?

Case 1

Hanna, Yasmin och Li är tre tjejer på 14 år. Alla tre går på samma skola andra året i högstadiet. Alla använder sociala medier men har olika inställningar till vilka sociala medier de föredrar. Hanna föredrar att spela spel så som Roblox och Minecraft och har skaffat sig många vänner genom sitt spelade. Yasmin använder mest TikTok och tycker om att följa olika influencers som lägger upp videoklipp om mode. Li använder mestadels Snapchat för att hålla kontakten med kompisar.

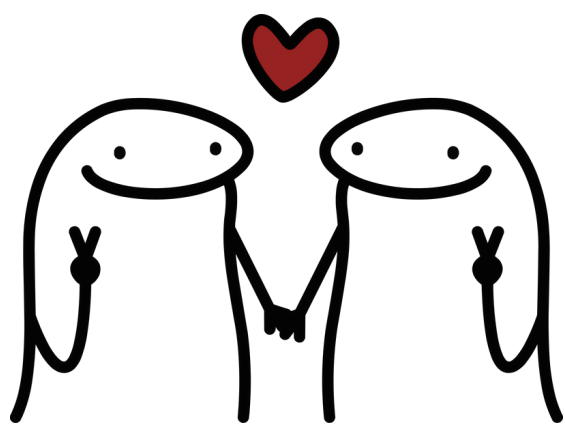
På vilket sätt kan deras internetanvändande påverka vad för typ av information de stöter på? Hade det varit någon skillnad om Hanna, Yasmin och Li hade varit killar istället? Är det någon skillnad på vad för typ av åsikter som Hanna, Yasmin och Li bemöter i sitt dagliga internetanvändande? Vilka verktyg kan de använda när de känner sig osäkra på information som de tar del av på internet?

Case 2

Yen är 19 år och älskar memes och brukar ofta dela memes med andra. Många av de memes Yen delar tenderar att ha en mörk och ironisk underton om ämnen så som depression, självskadebeteenden och dålig självkänsla. För Yen är sådana memes en möjlighet att ge uttryck för sina känslor på ett självdistanserande sätt, men personer i Yens omgivning har svårt att förstå varför Yen delar sådana memes. När de frågar Yen om det så blir Yen irriterad och säger att de inte fattar, och att bara andra som känner som Yen kan förstå grejen med den typen av memes.

På vilket sätt reflekterar de memes Yen delar om hur Yen uppfattar sig själv och andra?

Kan även memes med negativa budskap ha positiva sidoeffekter eller är alla memes med negativa budskap dåliga? Hur kan man bemöta innehållet i de memes Yen delar på ett sätt som gör att Yen ändå känner sig bekräftad och förstådd?



TIPS! Mår du så pass dåligt att du planerar att ta ditt eget liv eller känner du någon du tror planerar att ta sitt eget liv? **Ring genast 112!**

DEL 3

- Sant och falskt på internet

Om källkritik och källtillit, konspirationsteorier, desinformation, propaganda, fake news, deep fakes och AI.

FÖRSLAG PÅ STUDIEMATERIAL

Källkritik och källtillit

Boken "Alternativa fakta - Om kunskapen och dess fiender" av Åsa Wiksforss

Lyssna på URplay.se:

<https://urplay.se/program/204588-ur-samtiden-konsten-att-hantera-en-foranderlig-framtid-alternativa-fakta-om-kunskapen-och-dess-fiender>

URplay.se - Bli en mer medveten internetsurfare

<https://urplay.se/program/219008-ur-samtiden-bokmassan-2020-bli-en-mer-medveten-internetsurfare>

Flamman - Källkritik och källtillit

<https://extremkoll.se/artiklar/kallkritik-och-kalltillit>

Digiteket.se - MIK-utsikten: AI-fejk eller inte? Och lite om det där med

interoperabilitet, en 16-årig fact-checker och attackerna på vetenskapssamhället

<https://digiteket.se/inspirationsartikel/mik-utsikten-ai-fejk-eller-inte-och-lite-om-det-dar-med-interoperabilitet-en-16-arig-fact-checker-och-attackerna-pa-vetenskapssamhallet/>

Konspirationsteorier

Levandehistoria.se - Konspirationsteorier

<https://www.levandehistoria.se/for-skola/kompetensutveckling-for-dig-som-arbetar-med-utbildning/sjalvstudiekurs-for-larare-svara-fragor-i-klassrummet/konspirationsteorier>

LIU.se - De faller lättare för konspirationsteorier

<https://liu.se/nyhet/de-faller-lattare-for-konspirationsteorier>

URplay.se - Konspirationsteorier förr och nu

<https://urplay.se/program/231364-sanning-och-logn-genom-historien-konspirationsteorier-forr-och-nu>

Desinformation och propaganda

SO-rummet.se - Desinformation

<https://www.so-rummet.se/fakta-artiklar/desinformation#>

VoF.se - Handbok i debunkning (2020)

<https://www.vof.se/blogg/handbok-i-debunkning-2020/>

Extremkoll.se - Desinformation och misinformation

<https://extremkoll.se/artiklar/desinformation-och-misinformation>

Extremkoll.se - Meme-kultur och radikalnationalistisk ideologi

<https://samverkan.extremkoll.se/artikel/meme-kultur-och-radikalnationalistisk-ideologi>

Expo.se - Fulspel

<https://expo.se/lar-dig-mer/vara-projekt/fulspel/>

SU.se - Hur rädda ska vi vara för deep fakes?

<https://www.su.se/nyheter/hur-r%C3%A4dda-ska-vi-vara-f%C3%B6r-deep-fakes-1.651115>

Levandehistoria.se - Fake news och "alternativa fakta"

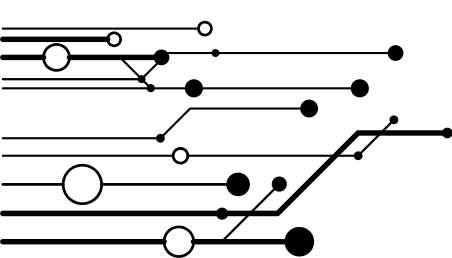
<https://www.levandehistoria.se/for-skola/kompetensutveckling-for-dig-som-arbetar-med-utbildning/sjalvstudiekurs-for-larare-svara-fragor-i-klassrummet/fake-news-och-alternativa-fakta>

Internetkunskap.se - Fake news förklarar

<https://internetkunskap.se/artiklar/ordlista/fake-news/>

Riksdagen.se - Myndighetskampanjen "Skratt som kan skada"

https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/interpellation/myndighetskampanjen-skratt-som-kan-skada_h910544/



DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur vet vi att vi kan lita på det Åsa Wiksforss säger är sant?
- Hur påverkar vår inställning till information om vi tror att allting är sant eller falskt?
- Hur påverkar källkritik och källtillit hur vi mår när tar del av vad som händer i världen?
- Tror du på konspirationsteorier? Vad är det som gör att en konspirationsteori kan kännas trovärdig?

Case 1

Jonathan och Ali är två killar på 16 år och är bästa kompisar. En dag så visar Jonathan sin kompis Ali en video som handlar om att alla världens ledare egentligen är reptiler vars huvudsakliga mål är att kontrollera mänskligheten. Ali känner sig skeptisk inför budskapet men tycker att det ligger något i det som videon påstår, för visst är det inte konstigt att alla världsledare verkar tycka och göra saker som bara verkar gynna dem själva? Och bilderna som syns i videon ser visserligen fejka ut, men ibland är det så svårt att veta om det verkligen stämmer.

Vad kan Ali göra för att förklara varför han inte håller med om videos innehåll och varför tror ni att Jonathan väljer att dela en sådan video med Ali?

Case 2

Anton är 19 år och känner en oro över att vara singel hela livet, för varje gång han har frågat en snygg tjej att dejta honom så har han blivit avvisad. Vissa dagar när han känner att det är särskilt tufft så har han googlat på varför han som kille inte kan få en tjej och har fått resultat med videoklipp och diskussionstrådar som kommer med olika förklaringar varför tjejer nobbar vanliga killar som Anton. Många av männen i videoklippen är mycket karismatiska och talar med en stark övertygelse om varför killar har svårt att få tjejer.

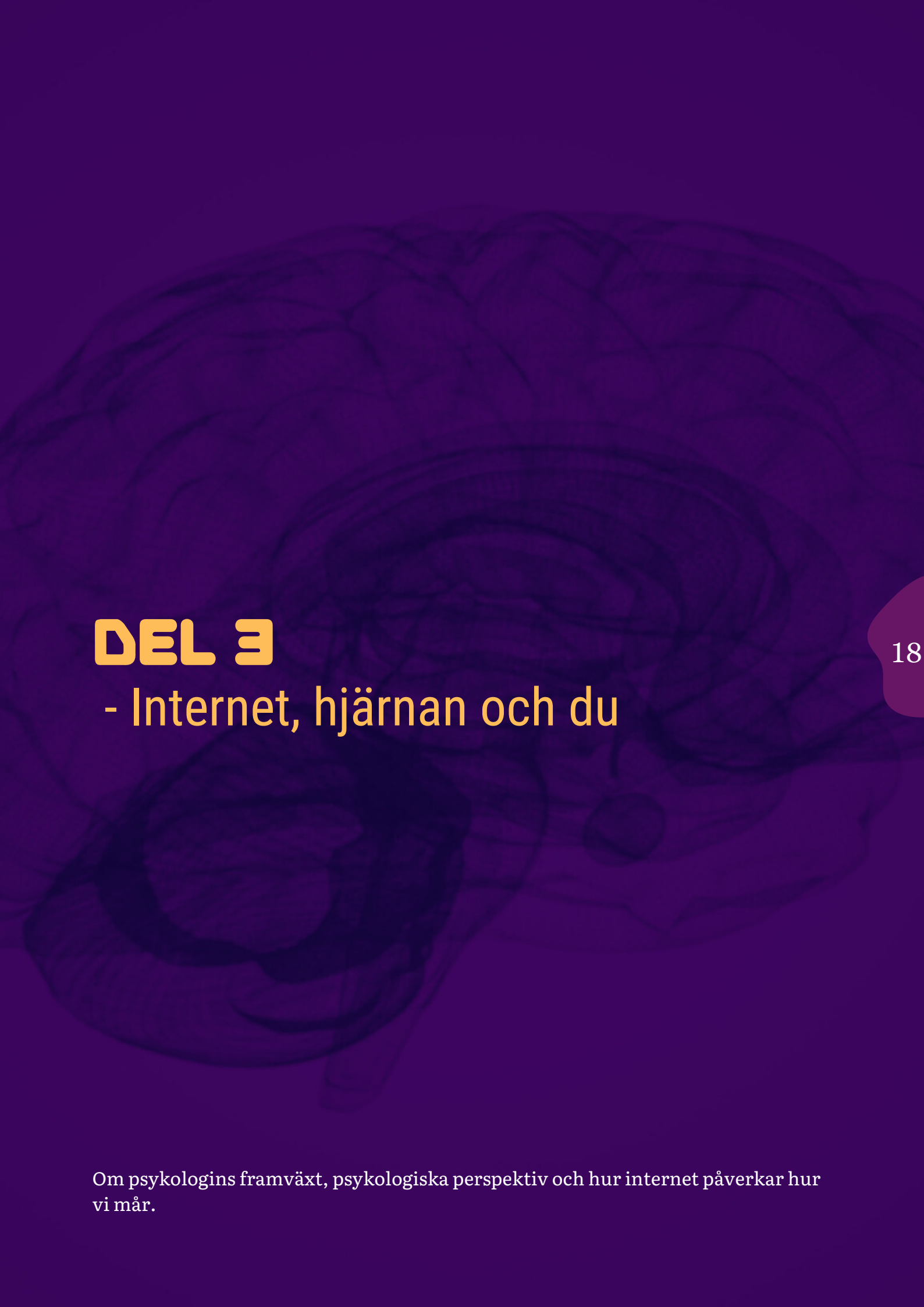
Efter att ha följt den här typen av innehåll en tid så börjar Antons ordval att förändras, där han upprepat tenderar att kategorisera olika typer av män som alfa, beta eller sigma och tjejer som Staceys. Vad som började som en källa av igenkänning som förklarade att att felet inte låg hos Anton utan hos alla ytliga tjejer som bara vill ha sex med snygga killar

har också blivit en källa som konstant bekräftar hans mindervärde. Anton får det allt svårare att tro att han är någon att vara med. Anton stänger in sig allt mer, skolresultaten lider och han blir besatt av att konsumera innehåll som handlar om red pill, black pill och/eller incels. Antons besatthet leder honom vidare in på andra ämnen där han kommer i kontakt med extremistiska grupper som inte bara menar att det är feminismens och kvinnors fel att Anton är ensam, utan det beror på en judisk konspiration att gifta bort alla svenska kvinnor med muslimer. Anton börjar ifrågasätta allt han ser och hör i etablerad media så till en grad att när klasskompisar pratar om förintelsen i skolan så förnekar Anton att det är sant och att Anne Franks dagbok bara är marxistisk propaganda.

Antons känslor och funderingar är något som många unga killar och män kan känna igen sig i och för vissa kan radikaliseringsen innebära ett sådant ökat hat mot både kvinnor, HBTQIA+ och icke-vita att de väljer att begå terrorbrott. Diskutera i grupp Antons berättelse och hur man som jämnårig kompis eller vuxen kan bemöta de frågor och erfarenheter som Antons case beskriver. Vad hade Anton behövt för stöd och hur kan omgivningen erbjuda det?



Manosphere är ett begrepp som beskriver en löst sammansatt manlig rörelse som omfattar allt ifrån pickup artists (PUAs), Men Going Their Own Way (MGTOW, män som går sin egen väg på svenska) och incels (involuntary celibates, ofrivilliga celibater på svenska). Dessa grupper kan skilja sig mycket åt men har också mycket gemensamt som t.ex. att idealisera hypermaskulina egenskaper och att hysa ett starkt kvinnoförakt. Det är vanligt att de beskyller feminister och den feministiska rörelsen för sociala orättvisor som särskilt drabbar män.

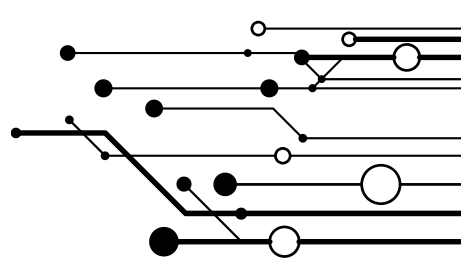


DEL 3

- Internet, hjärnan och du

18

Om psykologins framväxt, psykologiska perspektiv och hur internet påverkar hur vi mår.



FÖRSLAG PÅ STUDIEMATERIAL

Psykologins historia

URplay.se - Psykologins framväxt

<https://urplay.se/program/233291-psykologi-forklarad-psykologins-framvaxt>

URplay.se - Psykologiska perspektiv

<https://urplay.se/program/233293-psykologi-forklarad-psykologiska-perspektiv>

URplay.se - Psykisk hälsa

<https://urplay.se/program/233289-psykologi-forklarad-psykisk-halsa>

Internet som källa till psykisk (o)hälsa

M3.se - Doomscrolling – den nya folksjukdomen

<https://www.m3.se/article/1828829/doomscrolling.html>

URplay.se - Sociala medier

<https://urplay.se/program/195812-tank-till-snackar-stress-sociala-medier>

Mediemyndigheten.se - Skärmtid och ohälsa en komplex fråga

<https://mediemyndigheten.se/nyhetsrum/nyhetslista/2022/skarmtid-och-ohalsa-en-komplex-fraga/>

URplay.se - Neurodivergent på Tiktok och självdiagnostisering online

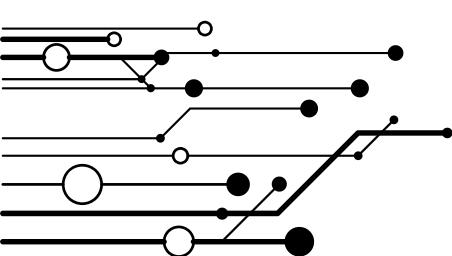
<https://urplay.se/program/224683-algoritmen-neurodivergent-pa-tiktok-och-sjalvdiagnostisering-online>

Dagensmedia.se - Dokument avslöjar: Tiktok medvetna om sitt dåliga inflytande

<https://www.dagensmedia.se/digitalt/tech/dokument-avslojar-tiktok-medvetna-om-sitt-daliga-inflytande/>

WikiHow - Brainrot (på engelska)

<https://www.wikihow.com/Brainrot>



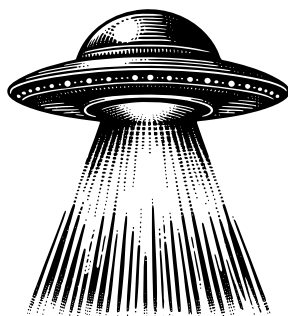
DISKUSSIONSFRÅGOR

- Finns det kopplingar till hur psykologins utveckling påverkar användandet av digital teknik?
- Mycket nyheter om digital teknik och social media fokuserar på hur det gör att vi mår dåligt, men kan digital teknik och social media och göra att vi mår bra?
- Hur påverkas vårt förtroende till experter när information som tidigare bara har förmedlats genom experter finns tillgängligt för alla? Finns det några för- eller nackdelar när vi tillgängliggör expertkunskap?
- Hur blir vi psykologiskt påverkade när vi blir alltmer beroende av digital teknik för att få vardagen att fungera?

Case 1

Elias är 18 år och använder sig mycket av AI i sin vardag. Oftast så använder han ChatGPT för att hjälpa honom att skriva uppsatser eller hitta information till olika skoluppgifter, men ibland så roar han också sig med att ställa frågor till ChatGPT om stress och vad han ska göra när han är klar med sina studier. Även om Elias förstår att ChatGPT inte är en person så upplever han att ChatGPT ofta lyssnar bättre på honom än vad hans kompisar gör.

Finns det några särskilda för- eller nackdelar med att använda AI på sättet som Elias gör? Hur ser ni på utvecklingen av AI i framtiden och på vilket sätt tror ni att det kommer påverka samhället?

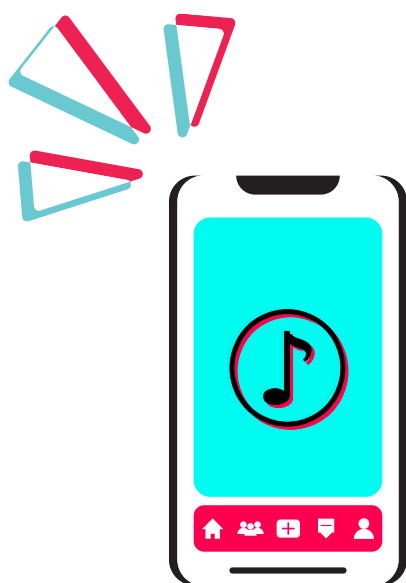


Många religiösa rörelser tror också på konspirationsteorier, t.ex. kulten Heaven's Gate som blev känd efter att flera medlemmar hade tagit sitt liv år 1997.

Case 2

Kim är 16 år gammal och ser mycket på TikTok. Medan de flesta klipp är roliga så har Kims algoritmer börjat visa alltför många klipp som handlar om psykiska diagnoser så som OCD, ADHD och autism. I början så brydde Kim inte sig så mycket men efter att ha sett på flera klipp så har Kim börjat fundera på ifall Kim kan vara autistisk eller ADHD. Även om Kim inte känner igen sig i allt så tycker Kim att en övervägande del av det innehåll som visats på TikTok ändå verkar beskriva Kims erfarenheter väl, så som problem med att få vänner eller vissa udda beteenden som Kim gör särskilt när Kim är ensam för sig själv. Klippen förmedlar också ofta motstridiga budskap som att det är helt okej att kalla sig autistisk utan diagnos så länge du verkligen har undersökt att du överensstämmer med de diagnostiska kriterierna, medan andra betonar att många fejkar autism för att det är populärt och de känner sig lite annorlunda utan att förstå att det räknas som en funktionsnedsättning.

Hur hade du agerat i Kims situation? Hur kan man som kompis eller vuxen stötta Kim i sina frågor? Finns det några särskilda fördelar eller risker med att kunskap om psykiska diagnoser på sociala medier inte längre är exklusiv för professionella utan är tillgängligt för alla?



TIPS! Om du tror att du kan ha en psykisk diagnos så kan du prata med BUP, din närmaste vårdcentral eller psykolog lokalt eller online.



© ABF 2024

UTGIVEN AV ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND (ABF) GÖTEBORG och SYDVÄSTRA GÖTALAND

OMSLAG OCH LAYOUT: ABF

FOTO: STOCK PHOTO