

Under vulkanen?

Om hälsoinformationsöverbelastning och -bemästring*

“Alla får hela tiden så mycket information att de förlorar sitt sunda förnuft”, som författaren Gertrude Stein uttryckte det när hon år 1946 reflekterade över det då nya domedagsvapnet, atombomben. Citatet kunde även stå som ett motto för många fenomen i dagens värld, inte minst för hälsoinformationsutbudet, som har konstaterats vara närvarande i det närmaste överallt. Om inte på annat sätt, så blir vi i varje fall nogsnat informerade om hur dyra ofullkomliga människor med ohälsosamma beteenden blir för samhället. Och detta når oss givetvis främst via media, som i kraft av sin hegemonistiska position utövar inflytande inte bara på den breda allmänheten utan också på beslutsfattare och hälsovårdsspecialister av olika schatteringar. Alltsedan början av 1980-talet har nämligen så kallade postmaterialistiska värden – hälsa och miljö – som dessutom vanligtvis är tätt sammantvinnade i varandra, funnits vara ämnen som säljer bra. Och att sälja bra och göra stora vinster är ju det allt överskuggande värdet i dagens genomkommersialiserade samhälle.

Det villkoret har bland annat vänt upp och ner på mediernas traditionella uppgift. Det har framhållits att medierna inte längre har skuggan av en chans att överleva genom att enbart sälja ett innehåll till betalningsvilliga köpare. Deras överlevnad är fullständigt beroende av hur många läsare/tittare/lyssnare, det vill säga konsumenter, de lyckas sälja till annonsörer. En yttersta konsekvens av detta är att medias huvuduppgift blir att leverera själar till marknaden. Och detta sker tyvärr ofta på den sakliga journalistikens bekostnad. De stort uppslagna nyheterna tenderar att bli spektakulära och snuttifierade dagsländor och utformade så, att de känslomässigt pendlar mellan hopp och förtvivlan. Det här gäller speciellt för de hälsorelaterade inslagen, där rafflande så kallade

larmrapporter fabriceras på löpande band för att väcka ytterligare intresse och sälja ännu bättre. Som en insändarskribent i Svenska Dagbladet uttryckte det häromåret: “Varje dag överöses vi med rapporter i tidningar och tv. Det är skadligt att jobba nattetid, att andas, att äta fisk, det är farligt att köra bil, farligt att snusa. Jag är ingen forskare, men vill komma med en revolutionerande nyhet: Det är farligt att leva. Man kommer att dö”. Det här är förstas inget nytt. Redan kring förrförra sekelskiftet tecknade Albert Engström två gubbar som intog lunch.

-Snart förbjuder de väl ärtsoppa och knäckebröd sade den ena.

-Varför det? frågade den andra.

-För att det är gott.

En skillnad mellan Albert Engströms tid och vår är ändå kanske att nuförtiden har omfattningen av allehanda hälsoriskrapporter närmast antagit pandemiska proportioner. Är Pippi Långstrump en hälsoupplysare eller hälsorisk? är till exempel titeln på en publikation utgiven av svenska Skolverket. Utan att vara hälsoforskare, så dristar jag mig också till att komma med en revolutionerande nyhet: den som lyckas följa alla de i regel kortlivade och modebetonade rekommendationerna gällande hälsa, näring och hälsosamt beteende som basuneras ut, kan nog vara tämligen säker på att gå en för tidig död till mötes. En respondent i den här undersökningen kommenterar spontant detta sakernas tillstånd så här: “Grundfrågorna är klara och övrig ‘hälsoterrorism’ får närmast nackhåren att resa sig”.

En mediekultur med dagslände perspektiv, där jakten på synlighet och uppmärksamhet är den allt överskuggande ledstjärnan, har med socialantropologen Thomas Hylland Eriksens ord lett till att det dominerande tidsperspektivet i kulturen är som en sjuttonårings: det förflutna är ointressant och lite pinsamt, framtiden är öppen och avlägsen, men i gengäld är nutiden sällsynt intensiv och spännande. Form får fullständigt övertag över innehåll – sättet att kommunicera information betyder betydligt mera än informationen i sig – något som medie-

*Stefan Eks doktorsavhandling *Om information, media och hälsa i en samhällelig kontext. En empirisk och analytisk studie* granskades vid Åbo Akademi den 14.12.2005.

teoretikern och kulturkritikern Marshall McLuhan förutspådde redan på 1960-talet.

I nymedia, eller på internet, sägs hälsorelaterad information vara det enskilt största ämnesområdet. Och redan en synnerligen enkel Google-sökning säger åtskilligt om omfånget, liksom om tillväxten: sökordet "hälsa" ger ungefär 5,4 miljoner träffar. Som jämförelse kan nämnas att när samma enkla sökning utfördes för ett drygt år sedan var antalet träffar nästan 3 miljoner färre.

I ett konstant informationsbombardemang utan perspektiv och sammanhang är det inte tal om – och verkar inte heller vara meningen – att mottagaren skall hinna reflektera över, plocka ut det relevanta, kritiskt behandla och analysera det och sätta in det i ett personligt sammanhang, där nånting som kunde kallas kunskap finns och ackumuleras. Oftast orkar vi kanske inte mer än notera, på sin höjd registrera vad som meddelas, utan att grundligt tänka igenom vad det egentligen betyder. Med idé- och lärdomshistorikern Sven-Eric Liedmans ord: "I mediernas osorterade värld finns inga gränser mellan det trovärdiga och partsintresset, insikten och fördomen, den sakliga upplysningen och reklamen, det snyltande medlidandet och inlevelsen. Både barnet och den vuxne måste skaffa sig redskap att hävda och utveckla sin egen välgrundade mening mitt i mångfaldens kaos. Hur detta skall ske är en av de stora kunskapsfrågorna".

Vi behöver med andra ord kunna bemästra informationsflödena och ge de osorterade och ofta förvirrande budskapen en personlig mening i ett socialt sammanhang. "Det lönar sig att använda det egna förnuftet" är en annan spontan kommentar av en av den här undersökningens respondenter.

Inom informationsvetenskapen placeras den avhandling som här idag sätts under lupp närmast på området för vardagslivets informationsbeteenden. På grund av ämnets natur, "Om information, media och hälsa i en samhällelig kontext", som titeln lyder, är avhandlingen självfallet tvärvetenskaplig; den innehåller starka medie- och kommunikationsvetenskapliga samt sociologiska inslag. Avhandlingens huvudsakliga teoretiska referensram – koherenskänslan – har till exempel sitt ursprung inom hälsosociologin. Efter en grundlig närläsning av teorin kring begreppet koherenskänsla kom jag dock till den slutsatsen att det i grund och botten är ett informationsvetenskapligt begrepp, eftersom dess bas är fast förankrad i hur väl individen bemästrar informationsflöden, både som mottagare, processor och avsändare. Det som gjorde mig fullständigt övertygad om att vi

här har att göra med ett informationsvetenskapligt begrepp var när jag läste en intervju som Dagens Nyheter lät utföra år 1989 med begreppets fader, Aaron Antonovsky, där han säger: "Vi människor bombarderas ständigt med informationer, utsätts för stress, som kräver nya tankar och nya slutsatser. Hur vi behandlar informationen påverkar vår hälsa, gör att vi antingen rör oss mot hälsa eller mot sjukdom".

Koherenskänslan är uppbyggd kring de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och dess styrka förutsätts enligt teorin samvariera med hälsotillstånd, något som också belagts i åtskillig forskning. Då en individ syftar till att göra sin värld begriplig, hanterbar och meningsfull är alltså informationsbemästring i en nyckelställning. Enligt teorin avgörs nämligen koherenskänslans styrka av i vilken omfattning individen är länkad till välvilliga sociala strukturer, varifrån information erhålls, av hur väl individen förmår integrera den erhållna informationen, av individens förmåga att förmedla information till strukturerna samt i vilken omfattning dessa ger förväntad feedback.

Avhandlingens metod är kvantitativ. Det empiriska materialet i undersökningen består av data som insamlats via en postenkät, som sändes till ett representativt urval omfattande 2500 finländska medborgare i åldrarna 18-65 år, av vilka 52 % returnerade enkäten.

Även i den här undersökningen pekar resultaten entydigt på att sambandet mellan koherenskänsla och självsattad hälsa genomgående är starkt oberoende av kön, modersmål, ålder, yrkesutbildning eller hushållets disponibla inkomst. Sambandet är också starkt mellan koherenskänsla och social tillit. Likaså är sambandet tydligt mellan koherenskänsla och social samhörighet. Något som är helt i linje med teorins grundpostulat som understryker fungerande och välvilliga sociala strukturers betydelse för koherenskänslans styrka.

Kön eller modersmål påverkar inte koherenskänslans styrka; medan ålder, yrkesutbildning och inkomst samvarierar synnerligen starkt med koherenskänsla. Ju högre ålder, högre utbildning eller högre inkomst, desto starkare tenderar koherenskänslan att vara. Även individers egen uppfattning om sin samhällsklass och deras koherenskänsla korrelerar kraftigt.

Vidare visar resultaten att respondenter med högre koherenskänsla tenderar att ha det lättare att via medier få en klar bild av saker och ting. De verkar ha en bättre förmåga att hantera mediernas

informationsutbud och göra det begripligt och meningsfullt för just dem i deras sammanhang. Likaledes är samvariationen mellan mediemiljöns bredd och koherenskänslans styrka relativt stark. Mediemiljöns bredd avgjordes i huvudsak av hur frekvent respondenter läste fack- och skönlitteratur samt var uppkopplade på nätet. Användning av nätet korrelerade dessutom kraftigt med läsning av såväl fack- som skönlitteratur. Särskilt sambandet mellan en typisk fritidssysselsättning eller hobbyverksamhet som läsning av skönlitteratur och internetanvändning, som är påtagligt främst bland lågutbildade, påvisar det faktum att nätet tillsvidare är ett i första hand textbaserat medium, och att det därför kanske är en viss läsvana i kombination med elementära tekniska färdigheter – funktionell läskunnighet – som avgör graden av internetanvändning, som avgör huruvida nätet någonsin kommer att bli “var mans egendom”. Utgående från de här resultaten är det i varje fall lätt att dra slutsatsen att de medborgare som är mera hemmastadda i en ofta på långsamhet och eftertänksamhet baserad skriftkultur även tycks bemästra informationsflödena bättre, uppleva världen som mera tankemässigt sammanhängande, än de som huvudsakligen tyr sig till en snabb och vanligtvis överväldigande bild-, ljud- och pratkultur.

Den teoretiska översikten, liksom resultaten, visar att koherenskänslan har uppenbara likheter

med flera teorier inom informationsvetenskapen, bland annat med Dervins Sense-making metodologi och Kuhlthaus Information search process modell, som försöker förklara hur människor hanterar och bemästrar sin tillvaro. Det nära släktskapet mellan koherenskänsla och informationsbemästring är nog ändå det som man mest fäster sig vid, och det är möjligen även det rön som utgör det starkaste bidraget till forskningen inom informationsvetenskap och förhoppningsvis även utanför dess gränser.

Jag hoppas att den här avhandlingen kan ge ett nytt perspektiv på människors vardagliga informationsbeteenden – och vad de bottnar i. Dessutom hoppas jag förstås att den eventuellt kunde inspirera till fortsatt informationsvetenskaplig forskning med utgångspunkt i koherenskänslan. Det vore till exempel mycket intressant att bedriva koherensforskning utanför den uttryckliga hälsokontext som koherenskänslan starkt är associerad med. Istället kunde fokus ställas på andra samhällseliga fenomen för att utröna om koherenskänslan faktiskt mäter en generell vardaglig informationsbemästringsförmåga så väl som den gjorde i denna undersökning. Teorin kring koherenskänslan har nämligen en uppenbar fördel gentemot andra teorier på området, eftersom den ställer ett färdigt utarbetat instrument till ens förfogande för att empiriskt mäta hur väl människor bemästrar sin informationsvärld.