

Psykologer og cyberspace

Fra EDB-frykt og fremtidsdystopi til høyteknologisk invasjon – og spørsmålet om skjerm kan måle seg med ekte kontakt i terapi. Hva har preget psykologers møte med ny teknologi?

REDAKSJONEN

Redaksjonen

PUBLISERT 2. oktober 2023

Videre lesning

Du finner utvalgte tekster om temaet «Psykologer og cyberspace» [her](#)

1970-tallet

Fra lederplass i 1979: «Mennesket kan bli den tapende part i kampen med datamaskinen. Datamaskinen gjør få feil, den tar ikke kaffepauser og den streiker ikke. Dessuten kan den arbeide døgnet rundt uten å være skiftarbeider og uten å gjøre krav på en rimelig sykelønnsordning når den er nedkjørt.»

På 70-tallet ble pasientjournaler skrevet på papir og ofte for hånd. Datamaskinenes inntog ble møtt med frykt og dystopiske framtidsutsikter, også blant psykologene.

1980-tallet

Tekstene på 80-tallet gir inntrykk av at psykologene var mindre skeptiske og mer ambivalente til den nye teknologien. [Bjørn Ellertsen \(1984\)](#) appellerer til Psykologforeningen om å opprette et organ som på medlemmenes vegne koordinerer bruk av microcomputere i psykologien. «Microcomputeren er på full fart inn på alle nivå i samfunnet og sprer både glede og usikkerhet i hjem, skole og på arbeidsplassene.» Forfatteren konkluderer med at psykologer kan ha stor nytte av de nye hjelpemidlene, men at det er mange forhold som på tas i betraktning før man kaster seg på karusellen.

1990-tallet



Arne Repål (Foto: Privat)

Sakte, men sikkert toger datamaskiner inn på arbeidsplasser, skoler og i norske husstander. På slutten av tiåret har de fleste internett-tilgang. Teknologitvillingen er i ferd med å eksplodere.

I 1997 gir Arne Repål en innføring i internett som faglig verktøy for psykologer, og oppfordrer til refleksjoner og synspunkter om nettet. Det er sju år siden World Wide Web ble tilgjengelig.

I denne perioden formidler flere av medlemmene erfaringer med bruk av datateknologi i psykologarbeid. I 1998 reflekterer Knut Dalen om de faglige og etiske utfordringene i kjølvannet av utviklingen.

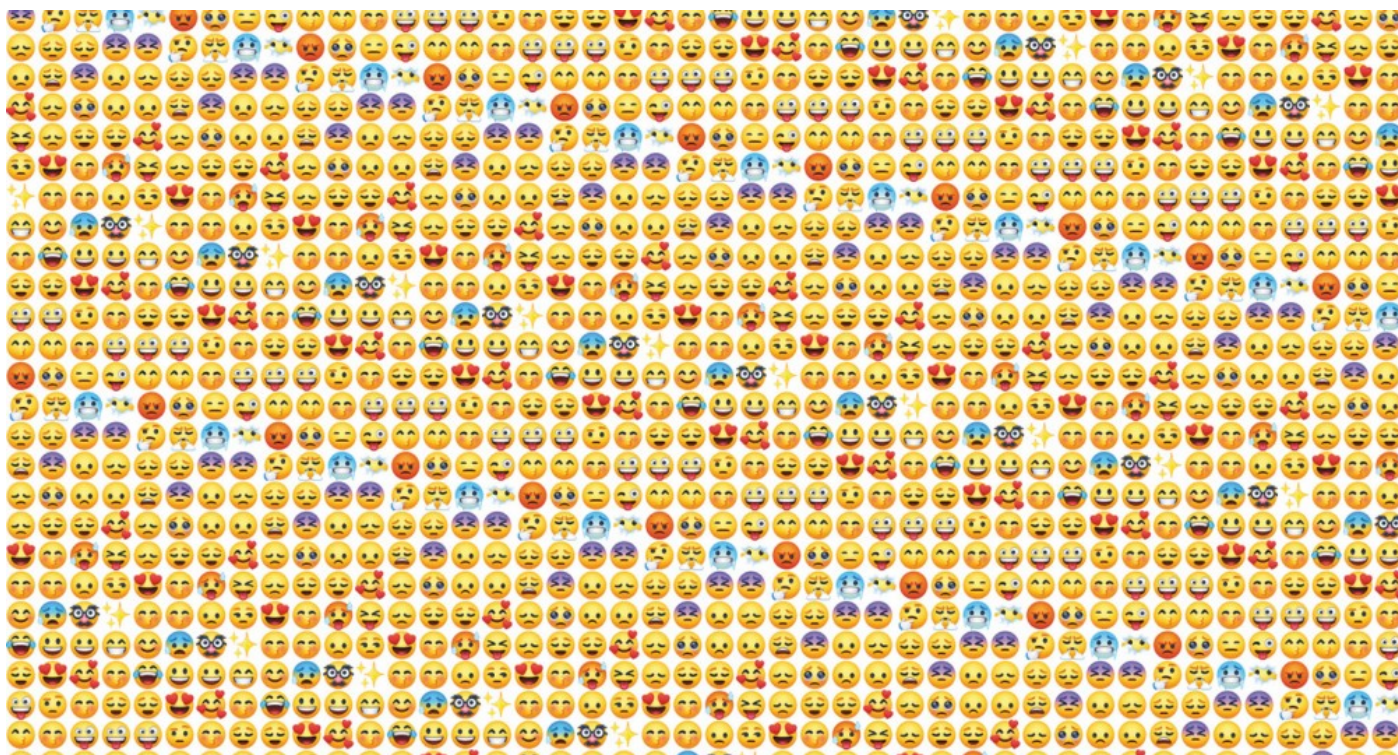
2000-tallet

Psykologer begynner å utforske datateknologiens muligheter som arbeidsmetode. Temanummeret «Helse på nett» inkluderer foreningens veileder for faglig virksomhet på internett, og bærer preg av nybrottsarbeid.

Det er skepsis i klinikken til bruk av datamaskiner, samtidig er en fremtid med e-terapi et hett diskusjonstema. Gammon og Jensen viser i 2002 at nettbrukere foretrekker å snakke om personlige problemer på nett fremfor ansikt til ansikt. I «E-spyken» i samme nummer deler Finn Skårderud sine tanker om netterapi og drøfter utfordringer som fortsatt er aktuelle.

2010-tallet

Den digitale generasjon er i BUP- de er oppvokst med den nye teknologien på alle kanter. Psykologer forsøker å hjelpe og forstå barn og ungdom som bruker emojis og møtes digitalt på fritiden. Faglige diskusjonstemaer er internett- og spillavhengighet, e-terapi og AVATAR-behandling (Øverland & Vogel, 2018).



I MSM går diskusjonene høyt om netthets og de «farlige» dataspillene. Kommunikasjon med klienter via internett og mobil anses som regelbrudd pga. personvern og sikkerhet. Stangeland og Øverland bryter en barriere: I 2007 deler de sine erfaringer med å trosse forbudet om digital kontakt, for å kunne imøtekomme den digitale ungdommen.

2020-tallet

I mars 2020 stenger samfunnet på grunn av Covid. Psykologene må tilpasse seg raskt. De får lynkurs i Zoom og Teams.

Sommeren samme år får digital behandling sin ilddåp. Psykologer får erfaring med digitale terapiforløp og deler tanker om videreutvikling av digitale terapeutiske tjenester. I 2020 skriver Løkke et al. i «Mot det digitale» at: «Det eksisterer en selvnynnlysende eksistensiell forskjell mellom å kommunisere nærhet, omsorg og kjærlighet mellom mennesker i samme rom og gjøre det via en skjerm.»

Podkastepisode: Overtar cyberspace psykologien?



Psykologien har vært gjenstand for digitalisering i mange tiår. Allerede på 60-tallet fantes robotpsykologen Eliza, som delvis kunne etterligne en terapeuts svar til en klient. Siden har utviklingen vært enorm. I dag utvikles stadig nye digitale plattformer å ta i bruk, som supplement eller erstatning for tradisjonell ansikt-til-ansikt-terapi. Verktøyene gjør at klienter som ikke tidligere fant veien til behandling eller ikke klarte å nyttiggjøre seg den, kan ta

imot hjelp. Strukturerte og målrettede tiltak kan gis på en effektiv og kostnadsbesparende måte. Men har utviklingen noen praktiske og etiske slagsider? Og vil fremtidsteknologien erstatte behovet for psykologer? Lytt til diskusjonen i «Overtar cyberspace psykologien?»

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 60, nummer 10, 2023, side 662-663

REDAKSJONEN

Redaksjonen