

# THINK REPORT 2022

**Tänkandets tillstånd**  
Idag och in i framtiden

Lenovo

# Innehållsförteckning

01	Tänka, på nytt	3
02	Tankeglappet	7
03	Kraften i bättre tänkande	12
04	Skapa möjligheter för bättre tänkande	18
05	Tankar om mänskligheten	26
	Metod	32

# THINK REPORT 2022

Lenovo

01

# Tänka, på nytt

Lenovo

## Vi på Lenovo har tänkt mycket på tänkande (det här blir rätt meta, men häng kvar)

Vi som teknikföretag brinner för att utveckla teknik som kan uppmuntra, motivera och underlätta tänkande – och ge människor de förmågor och möjligheter de behöver för att väcka liv i denna sorts tänkande. Därför ville vi veta mer om vad människor runtom i världen tänker om allt detta.

### Vad har de i tankarna?

Vi hade en föräning, en känsla, en misstanke om vad människor tänkte om tänkande. Men vi saknade data att utgå från för att forma nya insikter, definiera problemen, förstå utmaningarna, identifiera möjligheterna och erbjuda meningsfulla, hållbara lösningar som kan få oss att tänka – och tänka stort – ännu en gång.

## Våra upptäckter

Folk känner sig **överväldigade** och **överbelastade**, vilket leder till ett **”tankeglapp”**.

Vi har nedprioriterat djupare tänkande och kompromissat med **”överlevnadstänkande”**.

Folk instämmer i att tänkande har omvandlande effekter. Kraften i att **tänka djupare och klarare** kan förbättra enskilda liv och världen.

**Teknik** kan bidra till att överbrygga **”tankeglappet”** om den används **medvetet** och med lämpliga gränser.

## Händelserna under de senaste två åren har **påverkat vårt tänkande**

I vilken grad har händelserna under de senaste två åren påverkat studiedeltagarnas förmåga att ägna sig åt **klart, djupt och produktivt tänkande**?

64 %

USA

58 %

Storbritannien

61 %

Tyskland

48 %

Japan

”Påverkat i hög grad” eller ”Påverkat i viss grad”

USA  
Storbritannien  
Tyskland  
Japan



## ”Vad tänker du på?”

En helt vanlig fråga, och ändå långt mer komplicerad än vad den låter. Det beror på att tänkande, trots att det är helt naturligt för oss, har blivit onaturligt svårt.

Alla är vi så upptagna. Vi har så mycket på gång. Det finns inte tillräckligt många timmar på dygnet. Och då har vi inte ens gått in på den hälsokris vi har genomlevt de senaste dryga två åren – och den stress, självbevarelsedrift, oro och, i vissa fall, sorg som har fördunklat vårt tänkande. Lägg till en osäker ekonomi och andra problem som påverkar vår vardag idag, så blir djupt och eftertänksamt tänkande nästan ... otänkbart.

Men i en tid i mänsklighetens historia då vi står inför inte bara nedslående utan faktiskt existentiella utmaningar, som planet, som art, som människor som bara försöker göra det rätta för oss själva, våra familjer, våra arbetsgivare och våra samhällen, så har tänkande – klart, komplext, expansivt, nyanserat, insiktsfullt, fantasifullt, uppfinningsrikt, barmhärtigt, medvetet, inkluderande, avsiktligt, omvandlande tänkande – aldrig varit viktigare för vår framtid.

A person is seen from behind, wearing a headset, in a dark environment illuminated by vertical beams of blue and red light. The person is wearing a light-colored t-shirt. The background is dark with some faint, glowing patterns.

58%

uppger att det är  
”extremt” eller ”mycket”  
svårt att tänka optimalt  
när man känner sig  
utbränd eller utmattad.

2022

**Tanke  
glappet**

## Sanningen är att det finns en brist på djupt, kritiskt tänkande

Det är inte som individer som vi inte tänker – vi är ju trots allt människor. Men sanningen är att det finns en brist på djupt, kritiskt tänkande.

Vi upplever vad vi kallar ett ”tankeglapp” och det har vi inte råd med, särskilt nu. Tyvärr finns det ingen enskild orsak som enkelt kan åtgärdas, utan en kombination av orsaker som har drabbat oss som aldrig förr.

# 64 %

uppges att **förmågan att multitaska och tänka snabbt är ”extremt” eller ”mycket” viktig.**

## Vad hindrar oss från att tänka bättre?

Människor idag känner sig överväldigade från alla håll, vilket gör det ännu svårare att fokusera och tänka.

Världen rör sig så fort och allt förändras så snabbt omkring oss att det kan vara svårt att hitta något som ger oss stadga och trygghet, något som låter våra tankar röra sig bortom snabbtänkande och multitasking och i stället leva upp till vår potential.

Och så har vi förstås: Coronapandemin. Krig. Flyktingkris. Hot mot mänskliga rättigheter. Det civila samhällets kollaps. Klimatförändringar. Dessa och många andra frågor som med rätta finns i våra tankar tar, utan att vi ens är medvetna om det, upp utrymme och står i vägen för vår förmåga att tänka djupt och produktivt.

	USA	Storbritannien	Tyskland	Japan
Ha för många saker i tankarna	63 %	54 %	57 %	36 %
Ha för mycket som distraherar	62 %	53 %	53 %	38 %
Känna sig trött eller utmattad	58 %	53 %	56 %	52 %



## Vi. Är. Helt. Slut. Av. Allt. Detta.

Resultatet? Det vi kallar "överlevnadstänkande", alltså ett kortsiktigt, försämrat sätt att tänka som tar oss fram till nästa målstolpe – kanske göra klart en kundpresentation, få middagen på bordet eller bingea den senaste dramaserien – men som individer och som samhälle inte för oss dit vi behöver bege oss.

**Mer än hälften tror att utmattning och utbrändhet hindrar dem från att tänka optimalt.**

Med andra ord är det mängder av smart och användbart tänkande som helt enkelt inte sker. Som individer och som samhälle går vi miste om kreativiteten, briljansen och insikterna som annars skulle kunna driva utvecklingen framåt, förbättra liv och skapa ett mer rättvist samhälle. Detta tankeglapp medför stora kostnader för mänskligheten och den framtid vi delar med varandra.



## Tankeglappet leder till betydande "tidsförlust"

Ungefärlig tid som går förlorad per dag på grund av tänkande av sämre kvalitet:

~3 timmar **USA**      2+ timmar **Storbritannien**

1,5+ timmar **Tyskland**      ~2 timmar **Japan**

Yngre generationer upplever ännu större problem med förlorad tid.  
**Företagslutanvändare rapporterar en förlust på cirka 2,5 timmar per dag.**

# IT-beslutsfattare känner också av det

På arbetsplatsen uppfattar IT-beslutsfattare att deras kollegor har **"mycket"** eller **"ganska"** svårt att ägna sig åt **klart, djupt och produktivt tänkande.**

75 %  
Tyskland

84 %  
USA

66 %  
Japan

76 %  
Storbritannien

Endast 34 %

**ägnar större delen av sitt  
tänkande åt klart, djupt och  
produktivt tänkande.**

OS

# Kraften i **bättre** **tänkande**

## Bättre tänkande värdesätts, men **vilken sort?**

Människor verkar förstå att de upplever ett tankeglapp, och de vet även vad de går miste om på grund av det – och de saknar det. Det står klart att studiedeltagarna värdesätter bättre tänkande, men vilken sorts tänkande sätter de störst värde på? Det visar sig att kritiskt, kollaborativt och reflekterande tänkande rankas högt.

### Kritiskt tänkande

Förmågan att skilja fakta från åsikter och opålitlig och ofta falsk information i syfte att skapa en egen uppfattning eller fatta ett väl underbyggt beslut

### Kollaborativt tänkande

Interagera med och bygga vidare på andras idéer (brainstorming, diskussionsgrupper osv.)

### Reflekterande tänkande

Introspektivt tänkande, där man är medveten om och utvärderar sig själv och sitt liv, samt hur ens handlingar kan påverka andra

## Allt det här uppgår till **tänkande av bättre kvalitet**

**Klart, djupt och produktivt tänkande som kan förbättra liv och världen vi lever i.**

Sanningen är att människor kanske inte upplever ”tänkande av bättre kvalitet”, men deras magkänsla säger dem hur det känns och vad det skulle kunna ha för omvandlande effekter. De kan föreställa sig dess kraft och positiva inverkan på beslutsfattande, psykisk hälsa och självinsikt. Och de vill upptäcka – eller i många fall återupptäcka – det värde som de vet att det ger dem, glädjen det medför och fördelarna det skänker.

> 65 %

av studiedeltagarna på alla marknader **tror att ett klart, djupt och produktivt tänkande skulle hjälpa dem att fatta bättre beslut.**

> 80 %

av studiedeltagarna, med undantag för Japan, **tror att detta även skulle främja deras psykiska välbefinnande.**

## Bättre tänkande öppnar upp för **nya möjligheter**

Värdet, glädjen och fördelarna med bättre tänkande påverkar en rad saker som ger våra liv mening och som, i vissa fall, gör livets utmaningar mindre svåra.

Många tror att ett djupare tänkande kan hjälpa dem att nå sina mål och planera en bättre framtid för sig själva, och leda till större balans, effektivitet, utforskande, fokus och positivitet. Det gäller inte bara mål i yrkeslivet utan även i deras privatliv.

Det här är uppenbarligen något som man har tänkt igenom ordentligt.

## Det finns ett värde i bättre tänkande

Mellan 60 % och 85 % av studiedeltagarna sa att bättre tänkande hjälper dem att

främja sitt psykiska välbefinnande

---

fatta bättre beslut

---

känna sig mer närvarande och tålmodiga

---

minska stress

---

få ökad självinsikt

---

utveckla sin kreativitet

---

agera mer medvetet

---

förbättra sin syn på världen

---

stärka minnet

# I vilken grad värdesätter du och har du glädje av klart, djupt och produktivt tänkande?

86 %  
USA

82 %  
USA

80 %  
Tyskland

78 %  
Tyskland

74 %  
Storbritannien

69 %  
Storbritannien

50 %  
Japan

44 %  
Japan

Värdesätter

Har glädje av

”I hög grad” eller ”i ganska hög grad”

## Bättre tänkande har sina fördelar.

I vilken grad drar du fördel av klart, djupt och produktivt tänkande?



85 %  
USA

75 %  
Storbritannien

79 %  
Tyskland

49 %  
Japan

”I hög grad” eller  
”i ganska hög grad”





81%

**uppger att klart, djupt  
och produktivt tänkande  
ger dem mer självinsikt.**

04

Skapa  
möjligheter  
för **bättre**  
**tänkande**

Lenovo

## Bättre tänkande är inget som händer av sig självt

### Det är inte så världen fungerar.

Det är i stället något som vi som individer och samhälle måste önska, eftersöka, finna, odla, skydda och upprätthålla. Och vi behöver tänka kreativt för att väcka det till liv.

Det finns beprövade metoder, till exempel:

### Leta upp välbekanta, tysta och bekväma platser

---

### Motionera

---

### Avsätta vissa tider på dagen då det tycks enklare att frigöra vår tankeförmåga



## Förutsättningar för bättre tänkande

För vissa börjar vägen till bättre tänkande med att helt enkelt påminna sig om att sitta eller stå rakt, vilket kan kännas uppfriskande. Eller att ställa in växter på arbetsplatsen och hemma för att skapa en hemtrevlig och inspirerande känsla. Faktiskt var dessa två strategier, kanske tack vare att de är så enkla, bland de mest populära för att försöka uppnå bättre tänkande av våra studiedeltagare världen över.

Men det visar sig att det viktigaste för bättre tänkande enligt våra studiedeltagare är lugn och ro.

## I slutändan är teknik ett **viktigt verktyg**

Det måste den ju vara. Annars skulle vi bedra oss själva om rollen den spelar i våra liv och i samhället.

Teknik är här för att stanna, så frågan lyder: Hur kan vi använda teknik på ett bättre sätt för att förbättra vårt tänkande och hantera de utmaningar vi ställs inför (för att inte tala om göra livet roligare och mer njutbart, vilket också kräver bättre tänkande)?

> 50 %

på alla marknader skulle överväga att **omvärdera sin relation till teknik för att förbättra sitt tänkande.**



## Teknikens roll för tänkande

**Vi vet att människor vill förstå hur teknik kan förbättra deras tänkande.**

Det gäller både dem som använder teknik på jobbet – vilket är nästan alla, på ett eller annat sätt – och i ännu högre grad för dem som jobbar inom teknik (som vi som arbetar på Lenovo). Milleniegenerationen och generation Z är faktiskt mer benägna att använda teknik för att bättre förstå teknik och hur den kan hjälpa dem att tänka bättre, effektivare och mer produktivt.

## Teknikbeteenden och tänkande

De flesta studiedeltagare, särskilt i Storbritannien och USA, tror att teknik kan hjälpa människor att ägna sig åt kritiskt, reflekterande, kollaborativt, utforskande och nya sorters tänkande.

Bland dem som tror att teknik kan hjälpa dem att tänka bättre är följande beteenden de mest populära:

### Lära hur teknik kan användas mer medvetet

Använda teknik med mer eftertänksamhet i interaktion med andra

Avsiktligt sätta gränser kring sin teknikanvändning

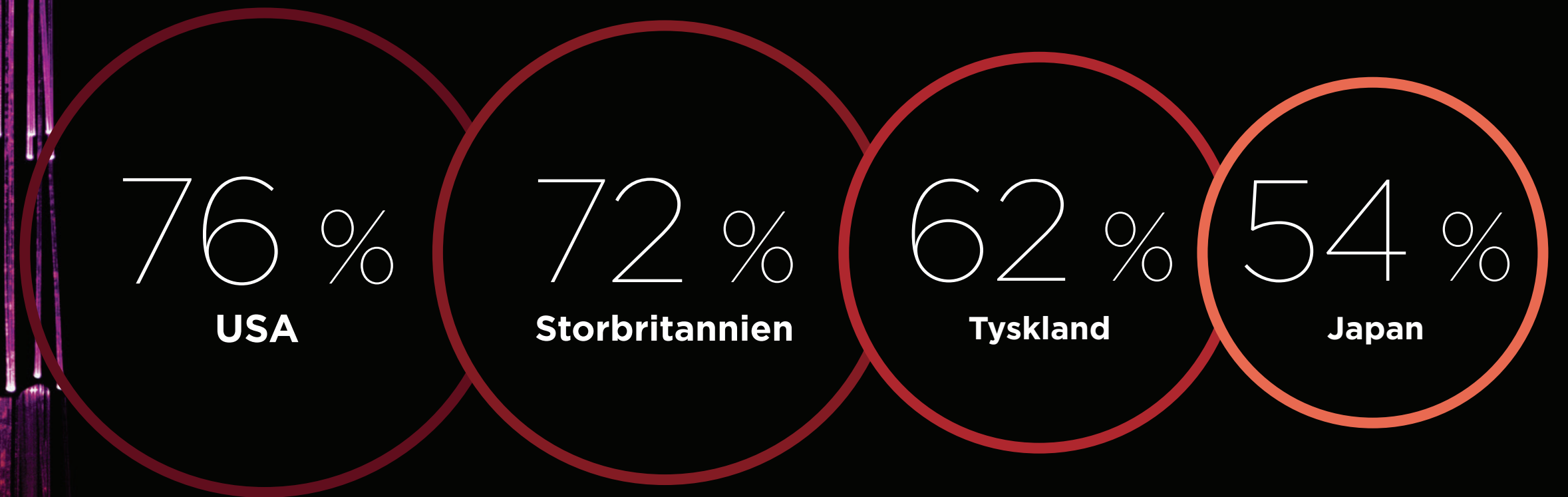
## Teknik hjälper oss att ägna oss åt olika sorters tänkande

Rent allmänt tror jag att teknik hjälper individer att ägna sig åt ...

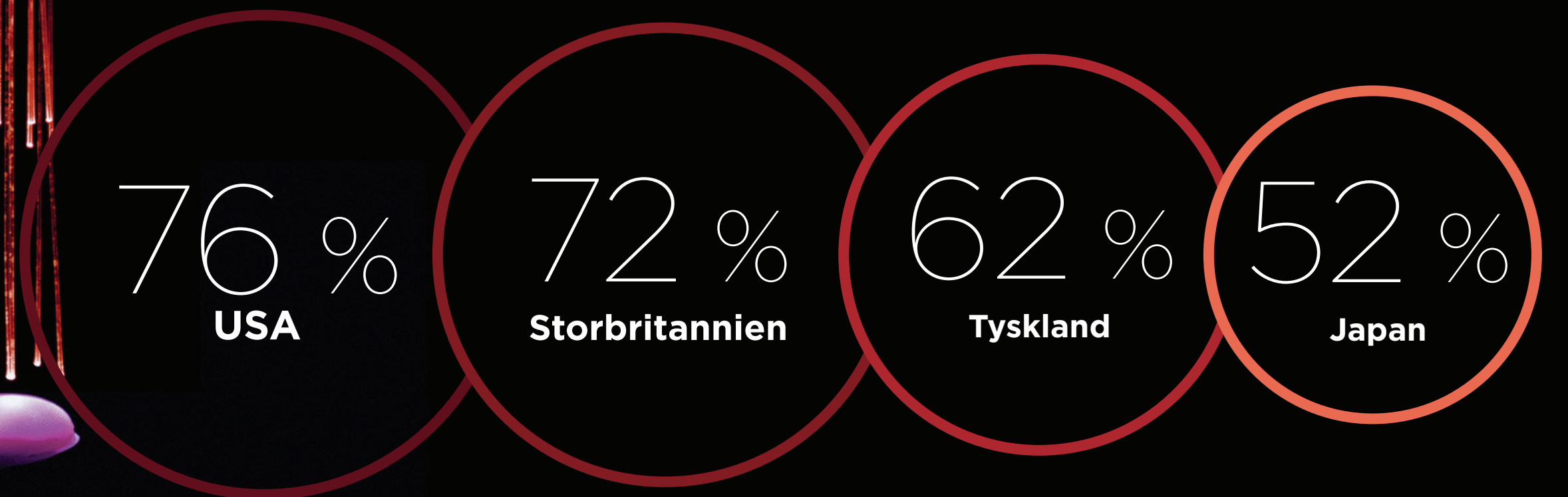
	USA	Storbritannien	Tyskland	Japan
Kritiskt tänkande	71 %	70 %	63 %	56 %
Reflekterande tänkande	69 %	67 %	61 %	59 %
Kollaborativt tänkande	73 %	73 %	63 %	66 %
Expansivt/utforskande tänkande	75 %	73 %	66 %	70 %
Nya sorters tänkande	76 %	75 %	68 %	75 %

# Företagsslutavändare är ännu mer benägna att **omvärdera** teknikens inverkan på tänkandet

Andel företagsslutavändare som söker information om hur teknik kan bidra till klart, djupt och produktivt tänkande:



Andel företagsslutavändare som skulle överväga att omvärdera sin relation till teknik om det hjälpte dem att ägna sig åt klart, djupt och produktivt tänkande:



## Teknikföretag och allas vårt bästa

Användare anser även att teknikföretag har ett ansvar att bidra till allas vårt bästa genom att erbjuda funktioner, fördelar och andra lösningar som kan motivera dem att eftersöka bättre, djupare tänkande som i sin tur också kan bidra till allas vårt bästa (utöver deras eget bästa).

Teknikbranschen är faktiskt lyckligt lottad jämfört med vissa andra, för folk vill tror på den och vill – särskilt i USA och Storbritannien – att den ska vara en del av lösningen för att möjliggöra kritiskt, reflekterande, kollaborativt, utforskande och nya sorters tänkande. Det är en möjlighet som borde välkomnas av teknikföretagen.



## Hur kan vi lära oss att använda teknik bättre?

Funktioner som underlättar samarbete och kommunikation anses vara mest användbara för att främja bättre tänkande, men även enkla verktyg som brusreducerande teknik är uppskattade.

Andra funktioner som skulle möjliggöra bättre tänkande är sådana som begränsar distraktioner, minskar informationsöverbelastning och förenklar uppgifter.



70%

**tror att de kan  
använda teknik för att  
bli tänka bättre.**



## Summa

### summarum:

## vägen till bättre tänkande

Vissa anser att teknik kan begränsa bättre tänkande, men studiedeltagarna hade en annan syn på saken.

Visst, begränsning av skärmtid och liknande kan bidra till tänkande av bättre kvalitet. Men data från studien visar att teknik snarare än att hämma tänkande i stället kan förbättra det.

## Teknikreceptet för bättre tänkande

Enligt forskningen fungerar följande recept enligt många bäst för teknikunderbyggt tänkande:



Använda teknik mer medvetet



Sätta gränser kring teknikanvändning



Klarare, djupare och mer produktivt tänkande

05

# Tankar om mänsk- ligheten

Lenovo

## Tänkande driver människans utveckling framåt

**Under hela människans historia – de senaste 300 000 åren, lite beroende på vem man frågar – har det varit vår förmåga att tänka, och att tänka länge och hårt, som har drivit utvecklingen framåt.**

Den har motiverat oss att klara utmaningar från det triviala till det fundamentala, gett oss möjlighet att göra mer för oss själva och andra, hjälpt oss att se världen inte bara som den är utan som den skulle kunna vara, låtit oss skapa samband mellan våra tankar, beteenden och bedrifter, gett oss möjlighet att agera djärvt, beslutsamt och med övertygelse, och inspirerat oss att vara vänliga och omtänksamma när vi kan men ändå handla med kraft och intensitet när vi måste.

Bakom allt som är bra med mänskligheten ligger vår förmåga att vi inte bara tänka goda tankar, utan också ta oss tid att begrunda dem, deras effekter, deras utsikter och deras utfall.

## Bättre tänkande hjälper vårt samhälle

Bättre tänkande är inte bara till fördel för oss som individer utan för samhället i stort. Faktiskt tror nästan hälften av studiedeltagarna på alla marknader att bättre tänkande skulle göra vårt samhälle vänligare och fredligare.

**Vilka av följande fördelar tror du skulle uppnås om vi som samhälle ägnade oss åt klarare, djupare och mer produktivt tänkande?**

	USA	Storbritannien	Tyskland	Japan
Vårt samhälle skulle bli vänligare	62 %	54 %	52 %	31 %
Vårt samhälle skulle bli fredligare	62 %	52 %	57 %	44 %
Vi skulle få bättre möjligheter att lösa systemproblem	54 %	41 %	47 %	19 %
Vårt samhälle skulle bli mer produktivt	51 %	41 %	40 %	29 %

# Tänkande är **centralt** för **mänsk-** **ligheten**

Det här kommer inte bara från oss på Lenovo:  
**Det är något som deltagarna i vår studie tror på.**

Mer än  
**50** %

tror att mer utrymme  
för tänkande skulle  
**gynna vänlighet, fred  
och produktivitet på  
samhällsnivå.**

**80** %

tror att klart, djupt och  
produktivt tänkande **ökar vår  
kollektiva mänsklighet, ger  
oss bättre möjligheter att lösa  
dagens samhällsproblem** och  
kan ha **positiva effekter för  
kommande generationer.**

# Vad har **teknik** med saken att göra?

**En hel del, har det visat sig.**

Faktiskt kan teknik – när den används lämpligt, medvetet och ansvarsfullt – vara nyckeln till att möjliggöra en nivå av tänkande som mänskligheten aldrig har upplevt, den sortens tänkande som vi behöver mer än någonsin för att hantera nutidens utmaningar.

## Våra studiedeltagare instämmer

Genom att tänka bättre på kollektiv nivå **kan vi förbättra världen omkring oss** och bli mer **produktiva, mer inkännande och mer toleranta.**

---

Genom att tänka bättre på kollektiv nivå kan vi fatta **bättre beslut, vara vänligare mot varandra, lösa problem tillsammans och hantera globala problem bättre.**

---

För att lösa människans problem måste **teknikföretag och de produkter, funktioner, applikationer och fördelar** de erbjuder också **vara människocentrerade.**

---

För att möjliggöra bättre tänkande som bidrar till långsiktiga samhällsförändringar behöver företag **överväga kundernas behov, intressen, erfarenheter och förväntningar.**

## Teknikföretag som vill bidra till samhällsförändring behöver **sätta människor i centrum för sin strategi**

Om teknikföretag kan bli mer människocentrerade och teknik kan möjliggöra bättre tänkande – och det är stora ”om” – tror man att resultatet skulle kunna omvandla vår tillvaro på sätt som vi kanske inte ens kan föreställa oss.

Data och insikter från vår forskning kan ligga till grund för användning av teknik på mer medvetna, holistiska och kollaborativa sätt som är

**mer fokuserade och mindre distraherande**

---

**mer medvetna och med färre kompromisser**

---

**mer frigörande och mindre tidsödande.**



# Teknik är något grundläggande

**Teknik i sig är kanske inte det enda svaret på hur vi täpper till tankeglappet – tänkande sker trots allt i vår hjärna (med lite hjälp av hjärtats goda vilja).**

Men i vår digitaliserade, datorstyrda, motoriserade och automatiserade värld, där maskininlärning lär oss läxor och artificiell intelligens blir allt mer verkligt för varje dag, är teknik grundläggande för framsteg inom i princip varje utmaning vi står inför.

I 2000-talets moderna samhälle har vi möjlighet att identifiera de positiva effekter som ett överbryggande av tankeglappet skulle få på enskilda personers liv och hela samhällen runtom i världen – för att inte tala om vår planet. Det ligger i vår makt att tänka själva och att tänka över hur vi kan tillvarata denna extraordinära mänskliga förmåga för att göra meningsfull skillnad idag och långt in i framtiden.

# Metod

## Hur och när?

### Onlineundersökning

Genomfördes: 4-24 juli 2022

## Var och hur många?

### USA

### Storbritannien

### Tyskland

### Japan

## Vem?

### Allm. pop.

Allmän population  
*Vuxna 18+*

### BEU

Företagsslut användare  
(Business End Users)  
*Gen Z/millennie-  
generationen som  
använder  
teknik i sitt yrke*

### ITDM

IT-beslutsfattare  
(IT Decision Makers)

n = **1 051 allm. pop.**

n = **650 BEU**

n = **349 ITDM**

n = **1 014 allm. pop.**

n = **660 BEU**

n = **363 ITDM**

n = **1 010 allm. pop.**

n = **620 BEU**

n = **338 ITDM**

n = **1 020 allm. pop.**

n = **310 BEU**

n = **310 ITDM**

## Felmarginal

För individuella marknadsurval  
(med en konfidensnivå på  
95 %):

### Allm. pop.

+/- 3 procentenheter

### BEU

+/- 4 procentenheter

### ITDM

+/- 5 till 6 procentenheter

### Obs!

Angivna datapunkter och  
resultat baseras på data från  
den allmänna populationen om  
inget annat anges



**taack.**

