

# Å gjøre flere ting samtidig

Rune Hovde - runehovd - Oblig1 - INF3700

February 21, 2017

## Oppgavetekst

*Beskriv erfaringer fra to ulike typer hverdagssituasjoner der du selv har opplevd eller praktisert “multitasking”; en sosial der du er sammen med venner eller familie og en typisk arbeids-/studiesituasjon, for eksempel en forelesning. Gjør rede for noen sentrale funn i forskningen om “multitasking” slik disse presenteres i avisoppslag, bøker eller artikler om emnet. Diskuter egne erfaringer i lys av kunnskapsstatus på området.*

Antall ord: 1724

## Introduksjon

I denne oppgaven skal jeg redegjøre for noen av mine egne erfaringer med multitasking, gjøre rede for hva forskjellige forskninger sier om multitasking, og til slutt diskutere disse funnene i lys av mine egne erfaringer.

Mange mener de er flinke til å multitaske, inkludert meg selv. De føler at de kan gjøre flere ting samtidig og få ting unnagjort på kort tid. De tror at de kan “splitte” opp konsentrasjonen sin, og konsentrere seg om flere ting samtidig for å effektivisere arbeidet sitt.

Tidligere følte jeg akkurat det samme. At jeg kunne gjøre to, tre og kanskje fire ting samtidig uten å ofre ekstra tid med å gjøre alt dette samtidig. Man kan merke at noen er litt flinkere i å konsentrere seg om flere ting rundt seg eller ikke. I vennegjengen min er det en del folk som multitasker i form av å høre på musikk på ett øre, snakke med andre og programmere, drive på mobilen eller liknende. Så flink vet jeg med meg selv at jeg ikke er. Hvis jeg skal føle at jeg klarer å multitaske, er det å snakke med andre en av de tingene jeg ikke klarer å gjøre sammen med noe annet.

## Litt om multitasking

Multitasking er et begrep som brukes når det tilsynelatende er mer enn én handling som utføres på en gang. I data-verden bygger multitasking på det faktum at I/O-operasjoner (input/output til og fra datamaskinen) tar lang tid, og at i stedet for å vente, kan en datamaskin gjøre andre operasjoner og kjøre andre programmer på andre deler av datamaskinen samtidig som man venter. I en mer alminnelig sammenheng kan vi se på dette begrepet som å gjøre flere ting samtidig, eller gjøre noe annet mens man venter på at en oppgave el. blir gjort ferdig.

Dette kan for eksempel være å snakke i telefonen samtidig som man lager seg frokost. Dette er to handlinger som ikke har noe med hverandre å gjøre, og er ganske lette å gjøre samtidig. Dette er en av de eksemplene som ikke er farlige, og ikke kan føre til noen negative konsekvenser.

Det finnes utallige andre operasjoner man aldri egentlig bør gjøre samtidig. Eksempler på det er å kjøre bil og å sende en melding samtidig. Dette kan ha fatale konsekvenser for de som er i bilen, folk utenfor bilen og familiene deres. Man ser fra eksemplene ovenfor at det finnes forskjellige nivåer av multitasking. Noen oppgaver er viktigere å ha din fulle konsentrasjon, mens andre er veldig lette og krever lite av din konsentrasjon.

## Min erfaring med multitasking

Jeg er vant med å bruke flere skjermer på datamaskinen samtidig. Pdd. har jeg to skjermer koblet opp til en stasjonær PC. Jeg bruker aktivt begge skjermene samtidig mens jeg bruker en bærbar PC. Noen ganger føler jeg at jeg ikke har nok plass (på skjermene) til alt jeg trenger å bruke! Siden jeg er med i dagen@ifi må jeg ha flere baller i luften samtidig for å få ting til å gå rundt. Det skjermoppsettet jeg bruker var til stor hjelp, siden jeg måtte være inne på flere dokumenter og snakke med folk, sende mailer og svare på spørsmål samtidig. Jeg føler dette gikk veldig effektivt og bra, men dette tror jeg skyldes at alle disse oppgavene var relatert til hverandre. Da jeg satt og jobbet med foreningsarbeidet satt jeg ikke utelukkende og jobbet med det. Jeg satt også på facebook, slack og snapchat. Hvis jeg er ærlig med meg selv var dette kanskje ikke veldig effektivt, siden jeg konstant byttet mellom skjermer, tastaturer og mobil/PC.

Det er ikke all multitasking jeg føler selv jeg mestrer. Hvis jeg sitter på skolen og skal lese eller skrive en oppgave må jeg sitte alene eller ha på støyreducerende hodetelefoner for å sone helt ut, så jeg kan konsentrere ordentlig.

Jeg sitter da ofte og leser/skriver og hører på musikk samtidig, men da må jeg høre på veldig lavt lydnivå og hører på musikk uten tekst.

## Mindre produktive ved å utføre multitasking

Studier utført av Standford University tilsier at man blir mindre produktiv av multitasking.

Ifølge forskere ved Stanford University gjør ikke multitasking oss bare mindre produktive. Det er heller ikke bra for hjernen vår, siden multitasking får oss til å jobbe mindre effektivt og dermed åpner opp for at vi gjør flere feil.

*(Line Kaspersen)*

Forskningen gikk ut på at 260 studenter skulle utføre forskjellige oppgaver. Disse innebar å bytte mellom oppgaver, filtrere ut irrelevante detaljer og å bruke korttidsminnet. Forskningen resulterte i at de som vanligvis driver med multitasking gjorde dette dårligere enn de som ikke vanligvis multitasker. De fant også ut at kroniske multitaskere presterte bedre enn de som ikke pleier å gjøre det i oppgaver der de ikke skulle multitaske (en oppgave av gangen). De var også mindre stresset enn de som vanligvis ikke multitasker, men hvis de multitasket trengte de lenger tid på oppgavene.

## Det er en tilfredsstillelse å multitaske

Selv om folk tror de multitasker, gjør de egentlig ikke det, mener MIT nevrolog Earl Miller. (*Larry Kim*) Hjernene våre er ikke skrudd sammen til å gjøre mer enn en oppgave av gangen, i stedet bytter vi mellom to (eller flere) oppgaver, og sier dette er multitasking, samtidig som dette fører med seg en kognitiv kost. Hver gang vi avbryter arbeidet våres for å svare på en mail, melding el. får hjernen en dose av dopamin (belønningshormonet). Hjernen elsker dopaminet, og det fører til at hjernen synes det er helt greit at vi avbryter jobbingen for å gjøre andre ting en liten stund, siden dette gir oss en tilfredsstillelse. Dette fører til at vi utvikler en dårlig uvane som går i sirkel. Vi føler at vi gjør mye, og får gjort mange ting ferdig, mens vi egentlig ikke gjør så mye.

## Kan multitasking gjøre oss dummere?

Multitasking gjør at vi blir dårligere på å filtrere ut irrelevante detaljer, og det reduserer effektiviteten i de oppgavene man egentlig skal gjøre. Studier som ble gjort i universitetet i London viser at personer som multitasker mens man utfører kognitive oppgaver får en reduksjon i IQ. Denne reduksjonen i IQ var liknende de reduksjonene i IQ som fører med å hoppe over en natts søvn eller å røyke marihuana (*Larry Kim*). Multitasking har vist seg å øke produksjonen av kortisol (stresshormonet). Det betyr at å konstant bytte oppgaver, og å jobbe med forskjellige ting sliter ut hjernen, og vi kan føle oss slitne og trøtte selv om arbeidsdagen akkurat har begynt. Mail er en av de største problemene når det kommer til effektiviseringen i jobb/skole. Den følelsen av å vite at man har en ubesvart mail kan kreve mye av konsentrasjonen, men meldinger er enda verre. Det krever enda mer hastverk i å svare. Bare det å vite at man har en ubesvart mail eller melding kan svekke deg for hele 10-15% IQ. Da kan du likeså godt la en 8-åring jobbe for deg (*Larry Kim*).

Til sist skriver Larry Kim at multitasking kanskje kan føre med seg permanent hjerneskade. Det er ikke fullført en fullstendig studie siden det ble ikke utført en grundig nok forklaring, og det er ikke nok detaljer fra forskningen. Denne forskningen ble utført av universitetet i Sussex. Forskningen ble utført ved å gjøre MR-scanning av hjernene til personer som brukte mye tid til multitasking (f.eks. sende meldinger mens man så på TV). Resultatene viste at personer som vanligvis multitasker har en lavere tetthet i fremre del av hjernebarken, det er denne delen av hjernen som er ansvarlig for empati og følelseskontroll. Denne forskningen er ikke gjort ferdig, og det kan hende resultatene er feil. Det kan altså hende at det er motsatt, at hjerneskade fører til multitasking-vaner.

## Hva betyr dette for oss?

Etter å ha lest gjennom disse artiklene følte jeg at det faktisk var litt verre å multitaske enn jeg i utgangspunktet trodde. Jeg hadde en anelse at noen personer ikke klarer å multitaske, og at det kan føre til en mer ineffektiv arbeidstid, men at til og med IQ'en kan bli svekket (kanskje permanent) hadde jeg ingen anelse om.

Jeg mener selv at det finnes flere “grader” av multitasking. Å høre på rolig musikk mens man programmerer, spise mens man ser på TV eller liknende er lite krevende oppgaver, og jeg tror de fleste vil være enige i at det ikke er så fælt å gjøre dette. Jeg føler også at jeg presterer bedre til tider når jeg hører på musikk og gjør noe annet. Å gjøre to (eller flere) ting samtidig, så lenge det kan kategoriseres under samme tema (leser i en bok og tar notater eller snakker med folk om skoleoppgaver over nettet mens jeg jobber med det) mener jeg ikke krever alt for mye av min konsentrasjon. Dette har jeg helt sikkert feil i å anta, men det kommer jeg sikkert ikke til å slutte å gjøre.

## Hva vil jeg gjøre videre?

Jeg vet med meg selv at jeg har en lei tendens til å sjekke mailen min alt for ofte. Dette er noe jeg må bli flinkere på. Jeg har sjekket mailen min rundt 10-15 ganger i løpet av tiden jeg har skrevet dette. Jeg må altså lære meg å ha egne tider hvor jeg kan sjekke mailen, facebook eller andre distraksjoner. Det kan være en tanke å sette opp egne tider som mailen og facebook oppdaterer seg, så jeg ikke får notifikasjoner annet enn mellom to tidspunkter.

Når det kommer til litt viktigere ting (skole, jobb ol.) kommer jeg til å prøve å tenke meg litt om fremover. Dette innebærer å skru av lyden på sosiale medier, mail og telefonen. En ting som kan være lurt for meg, som sliter med å la være å svare, er å begynne med pomodoro teknikken. Dette innebærer å jobbe effektivt i 25 minutter uten noen avbrytelser etterfulgt av fem minutter pause. Dette blir repetert fire ganger. Den fjerde pausen er på 20 minutter. Dette er en teknikk som har vist seg å være veldig effektiv, og du kan da konsentrere deg om en oppgave av gangen, og fortsatt tilfredsstillende hjernen med flittige pauser og tid til å svare på mailer/meldinger. Hvis pomodoro teknikken fungerer med meg vil dette forhåpentligvis både hjelpe meg med skole-jobbingen og det sosiale (jobbe med foreningsarbeid mens jeg snakker med folk over sosiale medier). Multitasking er en stor del av hverdagen til de fleste, og jeg har vansker med å tro at det kommer til å forsvinne helt, nå eller fremover i tid, men det er veldig viktig å vite hva man faktisk gjør med hjernen hvis det kan føre til noe farlig.

## Kildeliste

**Line Kaspersen, *Forskere: -Dropp multitasking!***

<http://www.dn.no/talent/2013/04/24/forskere-dropp-multitasking>

**Larry Kim, *Multitasking is killing your brain***

<http://www.inc.com/larry-kim/why-multi-tasking-is-killing-your-brain.html>