

# Oppmerksomhet og distraksjon

I ulike hverdagssituasjoner kan vi observere at folk er **beskjeftiget** med og kombinerer ulike aktiviteter. Ofte inngår bruk av mobil, digital teknologi i denne virksomheten. Det kan **dreie seg om** å kombinere lesing og sending av meldinger eller bilder på sosiale medier, holde i gang en samtale med venner samtidig som en også gjør noe tredje eller fjerde. Dette kan være enkle og raske oppgaver som å betale eller vise billett på bussen, kjøpe en espresso og litt mat på en café eller mer komplekse oppgaver som å kjøre bil eller å lytte til en forelesning.

Forbudet mot håndholdt mobiltelefoni **i forbindelse med** bilkjøring er et uttrykk for at forsøkene på å gjøre flere ting samtidig kan være **uhellsvanger** og kan betraktes som problematisk. På den annen side **anser** mange det som **fordelaktig** og potensielt tidsbesparende at vi i økende grad har tilgang til teknologi som gjør det mulig å **forene** ulike gjøremål og utføre disse parallelt.

Den alminnelige mening om hvordan vi forholder oss til disse mulighetene, i hvilken grad de er positive eller negative varierer en del og den endrer seg over tid. En **tendens i** de siste har vært å referere til ulike studier og konkrete erfaringer som problematiserer multitaskingens **velsignelser**. En praktisk implikasjon av dette er at det lages ulike regimer for regulering av mulighetene for multitasking. Ulike skoler og utdanningssteder praktiserer eksempelvis forskjellige regler for bruk av PC, nettbrett og mobiltelefon i undervisningssammenhengen. Regimene varierer fra **oppfordringer** til å bruke denne teknologien aktivt til å strenge restriksjoner der for eksempel elever må legge fra seg mobiltelefonene **i dertil** egnede skap før de går inn i klasserommet. Reaksjonene på disse ulike praksisene er også sterkt varierende.

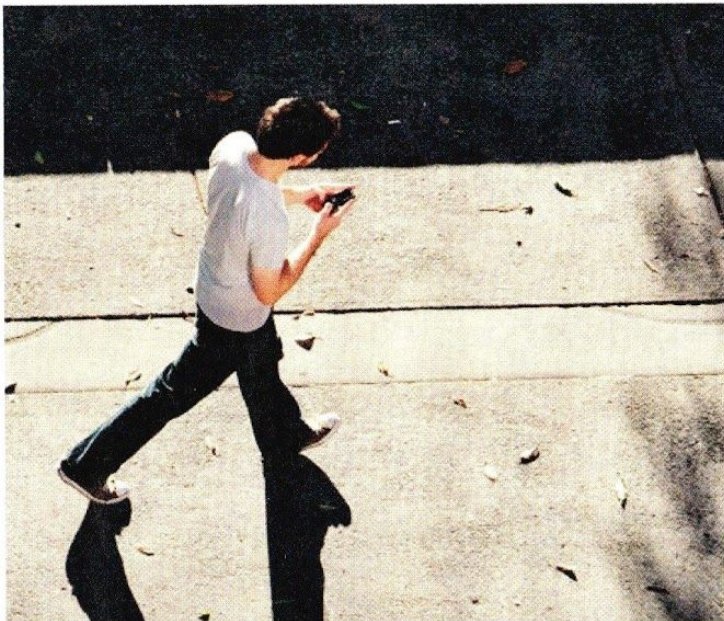
Det er gjort en rekke undersøkelser knyttet til konsekvenser av ulike former for multitasking, særlig knyttet til mobilbruk under bilkjøring. I en omfattende rundspørring foretatt i Finland med over 6000 svarere, fant forskerne ut at 14 % av disse hadde hatt nestenulykker i løpet av siste 12 måneder. **Drøyt** 4 % hadde hatt ulykker i en **fritidssammenheng** og mellom 2 og 3% hadde vært utsatt for ulykker der bruk av mobil var en **medvirkende faktor** på jobben. Menn mer enn kvinner og unge mennesker mer enn eldre rapporterte å være utsatt for dette skriver Korpinen og Pääkönen i en undersøkelse fra 2012.

Sana, Weston og Capeda gjorde en undersøkelse knytta til multitasking i form av bruk av laptop i en undervisningssammenheng. Dette ble gjennomført som et kontrollert eksperiment som involverte 40 laveregradsstudenter. Eksperimentet handlet om **evne til** å få med seg (lære) et forelesningsinnhold avhengig av om studentene kombinerte lytting og notering med bruk av laptop, kontra de som var **eksponert** for eller skjermet mot de som multitasket i undervisningssituasjonen. Forskerne fant at de som multitasket gjorde det **vesentlig** dårligere enn de andre studentene når det **gjaldt** å huske og **gjengi** det som ble **formidlet i** undervisningen. De fant også at studenter som selv ikke multitasket, men satt **innenfor synsfeltet** av laptopbrukere gjorde det vesentlig dårligere enn de som var visuelt skjermet. Den

siste gruppens reduksjon i prestasjonsevnen var dobbelt så sterk som det de subjektivt rapporterte.

Om en vektlegger de refererte eller tilsvarende resultater fra andre undersøkelser kan en sette inn tiltak for å redusere den negative effekten av multitasking. En kunne være å innføre en nokså streng regulering av adgangen til å bruke laptop eller mobil i undervisningssammenheng. En mer liberal løsning ville være å ordne studentene i undervisningsrommet slik at studentene som velger å bruke laptop plasserer seg bakerst og utenfor de andre studentenes syns- og hørevidde. Det vil redusere eller eliminere forstyrrelsene for den gruppen som distraheres av andres skjermer, men kanskje bidra til å lage enda større forskjeller i læringsutbytte og konsentrasjonsevne hos de som bruker og de som ikke bruker digitale verktøy.

De forannevnte er små eksempler på konsekvenser av å ha tilgang til og benytte informasjonsteknologi i sosiale sammenhenger der det i større eller mindre grad kreves oppmerksomhet om den verden som eksisterer utenfor skjerm og tastatur. Frances Booth har skrevet ei bok med tittelen "Distraksjonsfellen" der han hevder at de bruksmåtene vi utvikler knytta til digital teknologi truer med å permanent redusere vår evne til å være oppmerksomme og konsentrerte. Hensikten med Booths bok er å foreslå noen teknikker som øker kontrollen over digitale plattformer i stedet for at det tilsynelatende er disse som styrer og kontrollerer oss.



### Tredobling av «stolpekræsje».

I 2004 måtte 559 amerikanere oppsøke lege etter å ha pådratt seg skader i «stolpekræsje». Denne kategorien uhell er myntet på folk som – fordi de ikke ser seg for – vandrer hodestups inn i ulike former for kabelbærende strukturer eller andre hindringer langs fortauene. Bare seks år senere, i 2010, hadde dette vokst til rundt 1500, skriver **Smithsonian Magazine**. Faktoren som har forårsaket denne tredoblingen, er smarttelefonene. Scientific American siterer forskere som forventer en ny dobling av slike skader før 2020.

*Figur: Fotografi av gående mann med mobiltelefon - og mulighet for stolpekræsje*

# Sosial tilgjengelighet og skjerming

Digital teknologi endrer dramatisk de måtene vi gjør oss tilgjengelige på overfor vår nære familie og vennekrets og vår større omgangskrets. Det er en allmenn oppfatning at det er lettere å nå eller å bli nådd nå enn for bare noen tiår siden. Da tenker vi på tiden før Internett, bærbar PC'er, mobiltelefoner og sosiale medier. Det er endringer som er betydningsfulle fordi det kan endre hovedmønstre i våre sosiale relasjoner og åpne opp nye verdener. Det kan også gjøre at noen former for sosialt samspill visner hen og får redusert betydning.

Sherry Turkle løfter fram et paradoks i våre måter å kombinere vidåpen tilgjengelighet med sosial skjerming gjennom bokseltelen "Alone Together." Hun beskriver hvordan tette sosiale bånd i en kjernefamilie kan forvitte ved at familiemedlemmer som fysisk befinner seg nær hverandre, for eksempel rundt et middagsbord mentalt er nærmest utilgjengelige eller sosialt distraherete i sin samhandling. Kanskje er de hver for seg aktivt opptatt med å kommunisere med sine respektive omverdener via digitale medier, mens de nære samtalerne forsakes. Da kan en oppleve at en er alene sammen. Tilsvarende situasjon ble beskrevet i et Dagsrevyinnslag der en mann i 40 årene presenterte seg som ubehagelig ensom til tross for (eller på grunn av?) at han bruker mye av sin hverdag på å forholde seg til sine 250 fjernvenner på Facebook.

Det digitale samfunn dømmer oss ikke til et liv preget av sosial distanse og fremmedhet overfor nære omgivelser. I mange situasjoner og for ulike sosiale grupper kan digitale medier som smarttelefonen, nettbrettet eller laptopen gjøre det lettere å holde kontakt og gjøre seg tilgjengelig for nær familie og venner til tross for fysisk avstand eller andre begrensninger. Et eksempel er barn (eller voksne) innlagt på sykehus som kan opprettholde kontakt med betydningsfulle andre eller etablere nettverk på en måte som innebærer viktig hjelp, støtte og omsorg.

I det digitale samfunn kan vi velge mellom og regulere våre tilgjengelighetsmåter slik at de er i overensstemmelse med egne valg, men også slik at de blir forenlige med krav fra omgivelsene. Disse reguleringsmåtene gir oss frihet, men de kan også innebære at vi må tilpasse oss omgivelsenes krav. Om vi tenker oss en vennegjeng med fem personer der fire av disse alltid er tilkoblet, alltid meddelssomme og alltid responderer raskt på henvendelser og den femte ofte slår av digitalt utstyr, sjekker sms og epost sjelden og med ujevne mellomrom, risikerer sistnevnte å bli marginalisert. Han eller hun vil kanskje få en slags spesialtillatelse til å være sosialt sær, men vedkommende risikerer også å bli stengt ute fra viktige sider ved vennegjengens felles liv.

Vi kan regulere tilgjengelighet, men vi gjør det ikke fritt. I vennegjengen vil deres felles normer ofte konvergere – de jenger seg til de andres forventninger. Men dette gjelder ikke bare i nære relasjoner. I samfunnet kommuniseres krav om tilgjengelighet og tilgang dels som en samfunnsnorm om hva som gjelder eller er ønskelig nå. I tillegg propaganderes og reklameres det for en tilgjengelighetskultur. Sjø om myndigheter, leverandører av hardware og software, særlig den voksende appe-industrien ikke kan tilskrives hele ansvaret for tilgjengelighetskravets skyggesider medvirker de til å dytte på oss en teknologi som gjør det mulig og fristende å alltid være påkoblet og tilgjengelig.

Teknologi som muliggjør nye former for tilgjengelighet og intensiverer kravet om tilgjengelighet kan også endre formene for tilgjengelighet. Turkle formidler dette blant annet gjennom formuleringen ”rather text than talk”. Mange foretrekker å sende e-post, sms’er eller skrive facebookoppdateringer framfor å bruke telefonen på ”gamlemåten” ved å snakke med andre. En triviell forklaring er at det er noe dyrere å snakke enn å sende sms. Turkle knytter dette valget til menneskelig sårbarhet og at vi har et ønske om å regulere avstanden og ikke involvere oss alt for sterkt følelsesmessig i andres liv. Det er vanskeligere å kontrollere om en inngår i en åpen samtale der det kan dukke opp ubehagelige temaer som en spontant må forholde seg til, registrere skifter i samtalepartners stemmeleie, begå eller motta ubetenksomme replikker osv. Kanskje gir den avstanden til andre en oppnår gjennom mye å forholde seg til det skrevne ord et slags pusterom i et samfunn som truer med å pålegge folk tilgjengelighetskrav de ikke klarer å håndtere eller leve opp til?

Et siste eksempel på endring i tilgjengelighetsmåtene er de nye metodene som folk bruker når de inngår avtaler om fremtidige møter. Før satte en kanskje av en bestemt tid og et sted i god tid på forhånd og forholdt seg til det. Nå er det vanligere at en starter med en slags ”intensjonsavtale” om å treffes, men at denne avtalen konkretiseres i flere steg fram mot det endelige møte. Under denne prosessen kan avtalen justeres og reforhandles helt til det siste. Noen kan melde at de kommer litt seinere, hvorpå møtetidspunkt tilpasses eller at gjengen venter med å avtale hvor de skal møtes. Kanskje melder først ankomne til et avtalt sted at det var fullt der, noe som gjør at de finner et annet, justerer tidspunktet en siste gang og avslutter en fortløpende telefon- eller sms-kontakt med ”er der om ett minutt” eller ”ja, nå ser jeg dere”.

## Tilgjengelighet i distraksjonens tidsalder

De to temaene som er omtalt foran henger sammen. Om en ikke bare forstår tilgjengelighet som et spørsmål om å være ”tilskrivendes”, men våkent og oppmerksomt tilstede, framstår informasjons- og kommunikasjonsteknologi både som en muliggjør, men potensielt også hindring. Vår tilgjengelighet er ikke bare et spørsmål om fysiske tilgang og økonomi, ”dekning og fart”. Den handler i høy grad om kvaliteten på og dybden i våre menneskelige relasjoner, om evne til å empati og gjensidig forståelse.

Den svenske sosialpsykologen Johan Asplund har vært opptatt av ”sosial responsivitet” som en grunnleggende menneskelig egenskap, nærmest en slags drift som vi alle i utgangspunktet er utstyrt med. Denne responsiviteten viser seg i en allmenn svartilbøyelighet. Skulle noen få en henvendelse fra en annen er det normalt å svare. Et enkelt eksempel: Om vi går på skitur og vi møter noen som nikker er det normalt å nikke tilbake, om vi eller den andre sier ”hei” er det normalt at den andre eller vi sier ”hei” tilbake.

De nevnte er eksempler på letthåndterlig og balansert responsivitet. En utfordring i multitaskingens og distraksjonens tidsalder er å skape en form for balanse. Da tenker vi litt vagt formulert på et informasjonssamfunn som er håndterbart for den enkelte og hensiktsmessig for samfunnet sett under ett. For den enkelte kan balansen være truet i en situasjon der vi gjør oss for tilgjengelige og

dermed sårbare eller der vi har så mange aktiviteter gående synkront eller så mange hensyn å ta at vi ikke klarer å være oppmerksomt tilstede.

I siste instans er det folks personlige valg som avgjør om de mestrer den digitale balansekunst. Ofte skapes det et inntrykk av at den teknologiske utvikling er en slags uavhengig kraft som kontinuerlig gir oss bedre og mer effektive midler til å løse informasjonsoppgaver. Samfunnsinformatikken innprenter at teknologisk utvikling er brolagt med valgmuligheter, at det på ethvert tidspunkt er mulig å velge annerledes, å ivareta andre hensyn enn det en gjør, å legge andre verdier til grunn. Det er teknologidesigneres og –produsenters medansvar å tydeliggjøre disse valgmulighetene. Disse må selv stimulere til diskusjon, men også lytte til den kritiske refleksjon om teknologiske muligheter og utviklingsscenarier som finnes i andre deler av den opplyste offentlighet.

Lykke til med øvelsen du blir invitert til å gjøre som del av oblig 2!



Figur: Ulike generasjoner og forventninger om tilgjengelighet