

Multitasking

**I'M GREAT AT MULTITASKING.
I CAN LISTEN, IGNORE AND
FORGET ALL AT ONCE.**



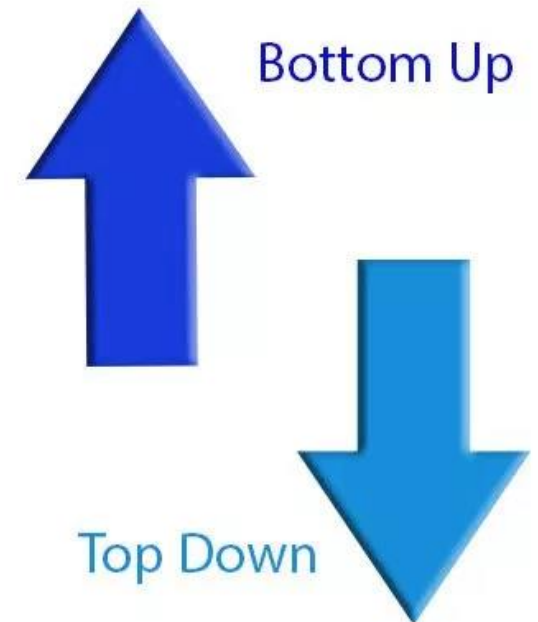
Opsummering fra de sidste gange.

Hvordan var det nu lige med disse begreber?

Hvad betyder de?

Hvilke eksempler kan vi bruge?

- Kognitive skemaer
- Glemselskurven
- Korttidshukommelse – det magiske syvtal
- Langtidshukommelsen
- Selektiv opmærksomhed
- Frivillig vs. ufrivillig opmærksomhed
- Automatiske vs. kontrollerede processer
- Top-down vs. bottom-up
- Stereotyper



Arbejdsspørgsmål til podcast om multitasking:

Recepten på P4 – Den om multitasking (07-09-2024)

1. Hvad ville Peter Lund Madsen gøre, hvis han var skolelærer? Er du enig med ham?
2. Hvad er vores hjerne designet til?
3. Hvad mener han med, at det er “gratis at multitaske”?
4. Kan man have 100% opmærksomhed på to opgaver på én gang?
5. Kan I nævne nogle jobs, hvor det er en fordel at kunne have mange bolde i luften på én gang?
6. Hvornår bliver multitasking problematisk?
7. Hvordan koncentrerer du dig bedst?
8. Hvordan kan vi forbedre vores hukommelse?
9. Hvad er de tre lavthængende frugter til at træne sin hjerne i bedre form?



Hvor god er DU til at multitaske?

- *Test Your Brain*
- fra National Geographic med David Copperfield (27-11-2011)
- 18:00-26:30
- <https://old.mitcfu.dk/mm/player/Default7.aspx?copydan=221111271300>



Gruppearbejde

- Læs Lone Franks artikel: *Hvor kom jeg fra...* (02-03-2012)
- Hver gruppe får tildelt en psykolog, som har forsket i multitasking.
- Alle laver en planche, som illustrerer den undersøgelse, som psykologen har lavet, så I kan forklare den ud fra illustrationen.
- På planchen skal der også være en **kortfattet konklusion** på, hvad jeres undersøgelse viste og **kort beskrivelse af metoden**.
- Og så laver vi en lille udstilling, hvor I får lov at præsentere jeres bidrag til forskningen i multitasking.



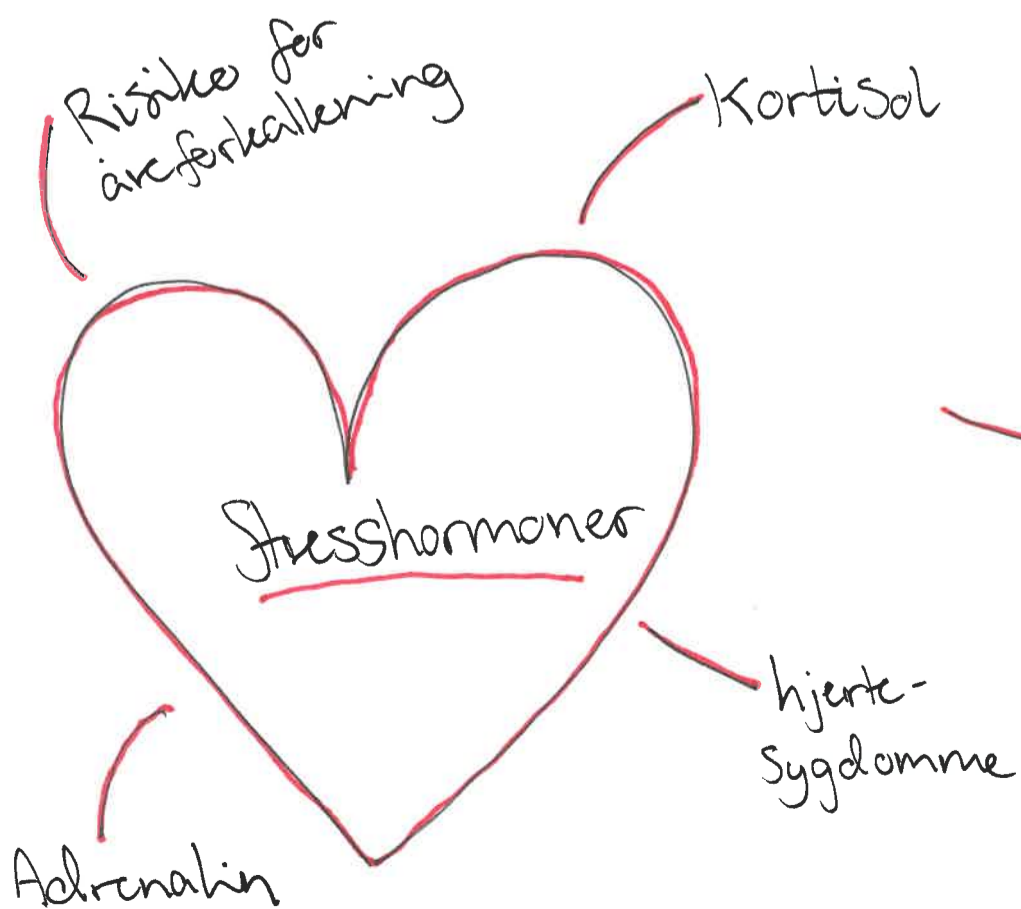
Undersøgelser om multitasking

1. Rubinstein, Meyer og Evans
2. Gloria Mark I - afbrydelsesforskning
3. Gloria Mark II – observation i virksomheder
4. Ophir og Nass
5. Russell Poldrack
6. Patricia Greenfield

1. RUBINSTEN

gruppe 1 Meyer & Evans

- 2001
- "Single-tasking"
- Hurtigere med 1 opgave ad gangen, end ved multitasking
- 40% længer tid ved matematiske opgaver
- Blodprøver
- Sætte gang i kroppens produktion af stresshormoner



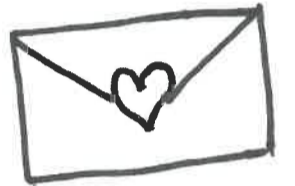
GLORIA MARK

~ I ~

Laboratorie-forsøg:

Forsøg 1:

- En gruppe, overladt til sig selv
- Besvare e-mails



Forsøg 2:

- Afbrudt af telefonopkald & notifikationer

Resultat:

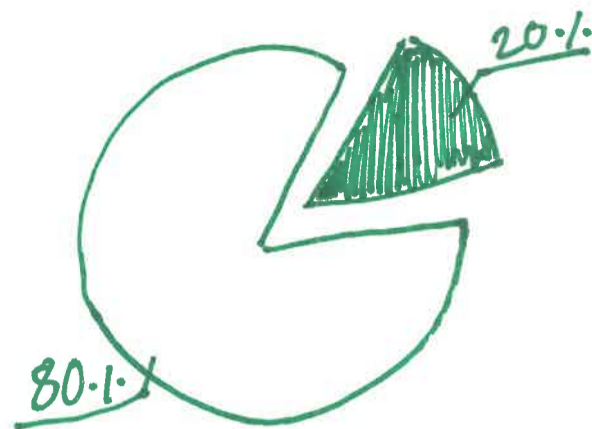
- Afbrudte: Brændte meget energi at → højere stress niveau, frustration
Anstrengelse & tidspress
- Lavede det hurtigst, men mindst grundigt
- Gruppe 1: klarede sig bedre/grundigere

Made by ≈ Sofie, Silje, Tonny & Rebecca

Gloria Mark II

Forsøgs personer:

- Grupper der arbejder med viderstue ting
- Ex: Altic analytiker, Software udvikler, mellemledere.



Fremgangsmåde:

- Brugte stopur og observation til at måle tid på skift mellem koncentration.



Resultat:

- Arbejdede i gennemsnit i 3 minutter før skift
- Over 50% af skiftene skete uden yder grund.
- Kun 80% af opgaverne blev genoptaget i løbet af dagen
- tog i gennemsnit 20 min at genoptage en opgave

konsekvens:

- Arbejdshukommelsen glemte ofte opgaver helt



Konklusion:

Vi forstyrres ofte os selv mere end omgivelser gør.

Gloria Mark selv, giver kun sig selv adgang til nettet 2 gange om dagen.



Eyal Ophir og Clifford Nass

- undersøgelse af den kognitive stil hos to grupper unge

★ omfattede 100 unge

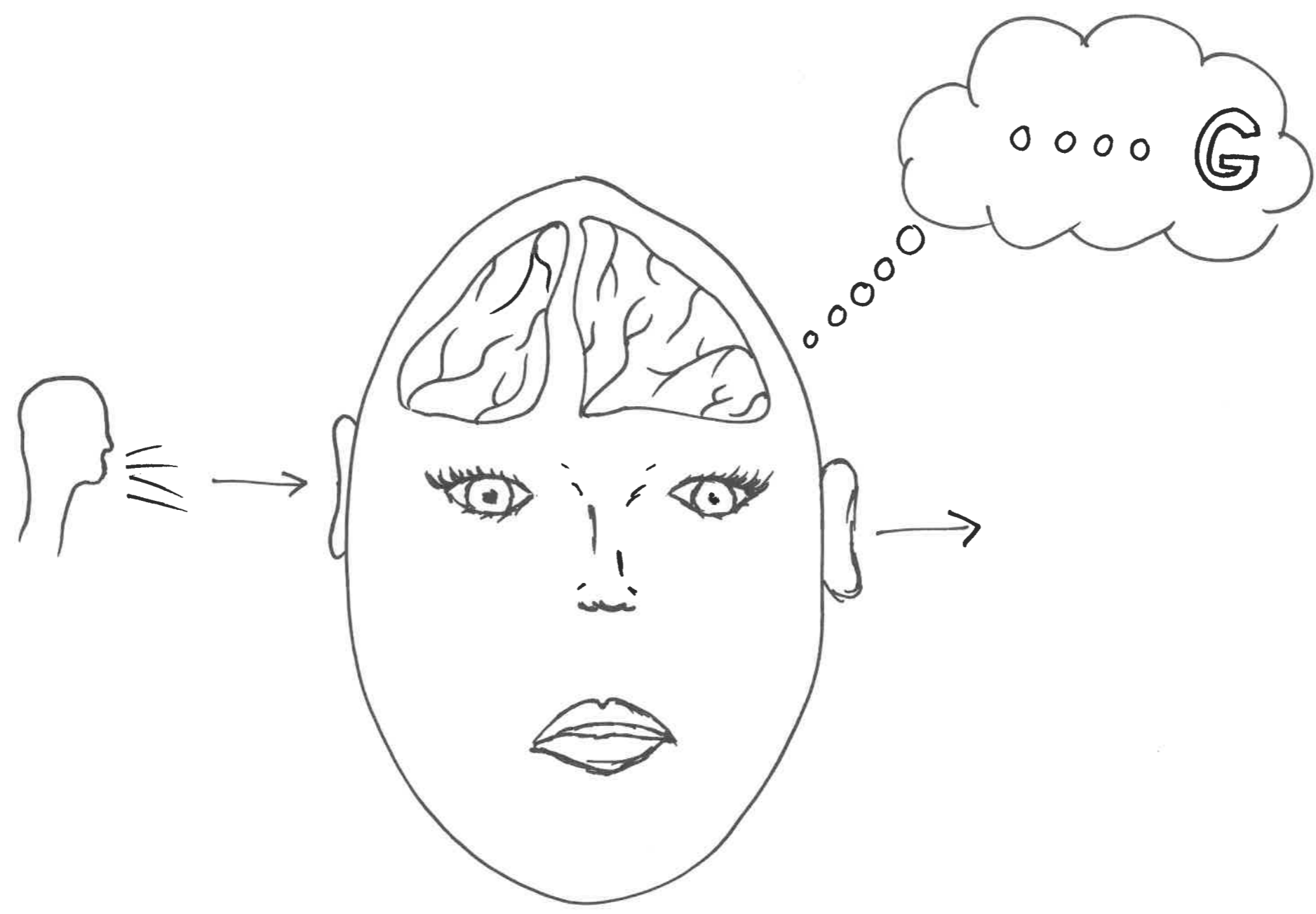
★ nogle der multitaskede lidt/meget

★ tester hvordan de unge klarer forstyrrelser - irrelevant info

★ forventning: rutinerede = klare det godt

realitet: rutinerede = klarede det dårligt

"De er til fals for irrelevans. Alt distraherer dem"
citater fra Nass

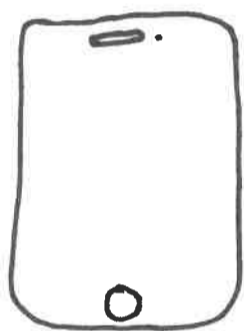


Afhængighed af teknologi gør
os mindre vidende. Det svækker
vores samtale.
Vi oplagere ikke lige så meget
viden i korttids hukommelsen.

Patricia Greenfield

Under Søgelse:

- medietyper påvirker indlæringsønen.
- Hun har fundet viden gennem andre undersøgelser derfor har metaundersøgelsen været i brug.



konklusion:

- medier skærper visse evner og får andre til at svinde ind.
- Skærmedier øger menneskets visuo-spatiale evner dog svækker det menneskets verbale kapaciteter.
- koncentreret løsning skærper menneskets opmærksomhed

Afslutning af timen

- Hvad har vi lært i dag? Hvilken betydning har det for os, at vi hele tiden er omgivet af 'elektroniske dimser'?
- Hvad kan vores viden om opmærksomhed, perception og multitasking bidrage med i forhold til at svare på det overordnede spørgsmål: Hvordan lærer jeg bedst?

