



HJÄRNFORSKARNA VARNAR:

Multitasking är ineffektivt, ohälsosamt och fördummande

Flera forskare är allvarligt oroad över hur det ökade informationsflödet och vårt moderna arbets sätt att ständigt skifta mellan olika uppgifter ska påverka den framtida utvecklingen. Våra tankar blir som konversationerna på ett cocktailparty - ytliga och inte särskilt meningsfulla.

- Banbrytande idéer som Einsteins kommer inte att vara möjliga i framtiden. Vi lever mitt i en kris och läget är enormt allvarligt, säger till exempel David E. Meyer på Michigan University.

GEORGE MILLER, HARVARD UNIVERSITY:

HJÄRNAN KLARAR MAXIMALT 7 +/- 2 SAKER.

Redan 1956 upptäckte professor George Miller på Harvard Universitetet att vår mänskliga hjärna endast klarar av att hantera 5-9 frågor samtidigt, sedan är det stopp. Eftersom studier visar att vi i snitt har 8 fönster öppna samtidigt på våra datorer är det lätt att förstå att vi ofta arbetar på gränsen till vad vår hjärna klarar.

DAVID E. MEYER, MICHIGAN UNIVERSITY:

MÅNGA BOLLAR I LUFTEN KAN HALVERA EFFEKTIVITETEN.

Trots att det har gått mer än 50 år sedan George Millers upptäckt står hans ord fortfarande oemotsagda och de senaste årens hjärnforskning understödjer hans resultat. Professor David E. Meyer på Michigan Universitetet menar att vi bara kan fokusera till 100 % på en enda sak i taget. Kommer annan information upp störs hjärnan och koncentration och fokus sjunker. Det som händer när vi försöker göra flera saker samtidigt är att vi hela tiden skiftar mellan dem och vid varje skifte behöver hjärnan tid för att ställa om, vilket innebär att vi blir mindre effektiva. Bollar hjärnan mellan fler än sju saker förlorar vi ända upp till hälften av vår effektivitet.

EMPIRISK STUDIE VID STANFORD UNIVERSITY:

"MULTITASKARE" HAR SÄMRE MENTAL KAPACITET.

Du kanske tror att just du och dina fantastiska medarbetare är undantagen som bekräftar regeln att vår hjärna inte är gjord för multitasking? Det trodde nog studenterna på Stanford University också innan forskarna utsatte dem för empiriska försök som bevisade motsatsen. De studenter som hade ett "multitaskande" beteende visade sig vara sämre än övriga på att koncentrera sig och behålla fokus samt på att skilja mellan viktig och oviktig information. Detta gjorde att irrelevant information som dök upp, kraftigt minskade deras effektivitet. Vad som är hönan och vad som är ägget, det vill säga huruvida "multitaskarnas" koncentrationssvårigheter är medfödda eller om det är en följd av deras beteende är forskarna ännu inte säkra på. Men de tror i alla fall inte att multitasking är en förmåga som går att träna upp i någon större utsträckning. Däremot kan vi träna vårt arbetsminne och vår förmåga till koncentration och fokus.

TORKEL KLINGBERG, STOCKHOLM BRAIN INSTITUTE, KAROLINSKA:

VI KAN TRÄNA UPP VÅR ARBETSMINNESKAPACITET MED 15%.

Enligt Torkel Klingberg, kan vi genom träning öka vår arbetsminneskapacitet med 15%. Torkels råd är att vi ska lita på vår förmåga, bli vän med ny teknik och söka oss till arbetssituationer som vi gillar, men som är på gränsen till det vi klarar av.



Don Tapscott, affärsstrateg och författare till bland annat "Grown up Digitals", menar att de som i sin ungdom kommunicerar, tar initiativ, testar hypoteser och löser problem vid datorn utvecklar en annan typ av hjärna än de som sitter framför TV:n. Enligt Don är dagens unga smartare än någonsin och de har mycket större möjligheter att hantera dagens och framtidens utmaningar än äldre generationer.

Missa inte Don Tapscott på YouTube!

