

3 Μαρτίου 2017

## Τα smartphones μας καθιστούν λιγότερο παραγωγικούς εν ώρα εργασίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Είναι

γεγονός ότι τα smartphones μας βοηθούν να μένουμε σε επαφή με συναδέλφους, να ελέγχουμε τα εισερχόμενα μηνύματά μας και να ολοκληρώνουμε τα επείγοντα καθήκοντα μας, όσο βρισκόμαστε εν κινήσει.

Η πραγματικότητα, ωστόσο είναι λίγο διαφορετική, καθώς μας καθιστούν λιγότερο παραγωγικούς εν ώρα εργασίας, σύμφωνα με ένα νέο ψυχολογικό πείραμα που πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό της Kaspersky Lab από το Πανεπιστήμιο του Würzburg και το Πανεπιστήμιο Nottingham Trent.

Μέσω του πειράματος διερευνήθηκε ο συσχετισμός μεταξύ των επιπέδων παραγωγικότητας και της απόστασης που έχουν οι συμμετέχοντες από τα

smartphones τους. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ότι όταν τους απομάκρυναν από το smartphones τους, η απόδοση των συμμετεχόντων βελτιώθηκε κατά 26%. Το πείραμα εξέταζε τη συμπεριφορά 95 ατόμων μεταξύ 19 και 56 ετών σε εργαστήρια στο Πανεπιστήμιο του Würzburg και στο Πανεπιστήμιο Nottingham Trent. Οι ερευνητές είχαν φροντίσει ώστε να εξισορροπήσουν τις πειραματικές συνθήκες, καθώς και την ποσόστωση των δύο φύλων σε όλες τις εργαστηριακές περιοχές.



Οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν ένα τεστ συγκέντρωσης κάτω από τέσσερις διαφορετικές συνθήκες: με το smartphone τους στην τσέπη τους, στο γραφείο τους, κλειδωμένο σε ένα συρτάρι και εντελώς απομακρυσμένο από την αίθουσα. Παρατηρήθηκε ότι η απόδοση ήταν χαμηλότερη όταν το smartphone ήταν στο γραφείο, ενώ με κάθε πρόσθετο στρώμα απόστασης μεταξύ των συμμετεχόντων και των smartphones τους, η απόδοση της δοκιμής αυξανόταν. Συνολικά, τα αποτελέσματα των δοκιμών ήταν 26% υψηλότερα όταν τα τηλέφωνα απομακρύνθηκαν από το δωμάτιο.

Αντίθετα με τις προσδοκίες, η απουσία του smartphone δεν έκανε τους συμμετέχοντες νευρικούς. Τα επίπεδα άγχους παρέμειναν σταθερά σε όλα τα πειράματα. Σε γενικές γραμμές, οι γυναίκες ήταν πιο ανήσυχες από τους άνδρες συναδέλφους τους, οδηγώντας τους ερευνητές στο συμπέρασμα ότι τα επίπεδα άγχους στην εργασία δεν επηρεάζονται από τα smartphones (ή την απουσία τους), αλλά ενδέχεται να επηρεάζονται από το φύλο.

«Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι από τη μία πλευρά, η απομάκρυνση του smartphone από τον ιδιοκτήτη του έχει αρνητικές συναισθηματικές συνέπειες, όπως αυξημένο άγχος, αλλά, από την άλλη πλευρά, οι μελέτες έχουν επίσης καταδείξει ότι το smartphone μπορεί να δράσει ως εργαλείο απόσπασης προσοχής όταν υπάρχει. Με άλλα λόγια, τόσο η απουσία όσο και η παρουσία ενός smartphone θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη συγκέντρωση», σχολίασε ο Jens Binder από το Πανεπιστήμιο του Nottingham Trent. «Εν ολίγοις, τα ευρήματά μας υποδεικνύουν ότι είναι η απουσία, παρά η παρουσία, ενός smartphone που βελτιώνει τη συγκέντρωση», προσθέτει η Astrid Carolus από το Πανεπιστήμιο του Würzburg.

Τα αποτελέσματα του πειράματος συσχετίζονται με τα ευρήματα μιας προηγούμενης έρευνας, που ονομάζεται «Ψηφιακή Αμνησία στην Εργασία». Σε αυτή την έρευνα, η Kaspersky Lab έδειξε ότι οι ψηφιακές συσκευές μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στα επίπεδα συγκέντρωσης. Παρατηρήθηκε, για παράδειγμα, ότι πληκτρολόγηση σημειώσεων σε ψηφιακές συσκευές κατά τη διάρκεια εταιρικών συναντήσεων μειώνει το επίπεδο κατανόησης του τι πραγματικά συμβαίνει στη συνεδρίαση.

Από την άλλη πλευρά, η απαγόρευση των ψηφιακών συσκευών στο χώρο εργασίας δεν αποτελεί πραγματικά μια επιλογή, τα ευρήματα αυτά – σε συνδυασμό με εκείνα της έρευνας «Ψηφιακή Αμνησία στην Εργασία» – δίνουν στις επιχειρήσεις μια εικόνα για το πώς να βελτιώσουν την παραγωγικότητά τους.

**Πηγή:** [pestaola.gr](http://pestaola.gr)