7 Αυγούστου 2014

Τα φυτά στο γραφείο αυξάνουν την παραγωγικότητα της εργασίας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια νέα επιστημονική έρευνα δείχνει ότι μερικά φυτά στον χώρο της εργασίας ή στο γραφείο ωφελεί τον εγκέφαλο και αυξάνει την παραγωγικότητα των εργαζομένων.

Η επανορθωτική δράση των φυτών περιγράφεται στη μελέτη “Restorative Elements at the Computer Workstation: A Comparison of Live Plants and Inanimate Objects With and Without Window View” που διενήργησαν Νορβηγοί επιστήμονες από το Νορβηγικό Πανεπιστήμιο Επιστημών της Ζωής.

Μια αντίστοιχη μελέτη είχε δημοσιευτεί το 2011.

Για να κάνουν μια εξομοίωση του εργασιακού περιβάλλοντος και συνθηκών, οι επιστήμονες ανέθεσαν στους συμμετέχοντες μια μικρή εργασία που απαιτούσε την προσοχή τους: να διαβάσουν διάφορες φράσεις στην οθόνη του υπολογιστή και να θυμηθούν την τελευταία λέξη σε καθεμιά από αυτές.

Εκτέλεσαν το έργο σε ένα κενό γραφείο και σε ένα χώρο διανθισμένο με μικρά φυτά.

Τα αποτελέσματα του πειράματος ήταν σαφή: στη δεύτερη περίπτωση η αποτελεσματικότητα ήταν πολύ μεγαλύτερη.

Η Ρουθ Ραανάας, επιστήμονας που συμμετείχε και στις δύο έρευνες, λέει ότι τα φυτά στ γραφείο μπορεί να είναι ένας απλός, οικονομικός τρόπος ώστε οι εργαζόμενοι να παραμένουν ικανοποιημένοι και επικεντρωμένοι στο έργο τους.

—Η “επανορθωτική προσοχή”

Η έρευνα βασίζεται στη θεωρία της “επανορθωτικής προσοχής” που ανέπτυξαν οι ψυχολόγοι του Πανεπιστημίου του Μίτσιγκαν, Ρέιτσελ και Στέφεν Κάπλαν.

Συνοπτικά, η θεωρία ισχυρίζεται ότι στις σύγχρονες μορφές εργασίας ο εγκέφαλος καταναλώνει πολύ ενέργεια που απαιτεί την άμεση προσοχή του εργαζομένου.

Αυτή η πνευματική κόπωση αποκαθίσταται όταν σταματούμε να εστιάζουμε την προσοχή μας σε συγκεκριμένες εργασίες.

Αυτή είναι η δουλειά του ύπνου, ωστόσο όταν είμαστε στην εργασία μπορούμε να ανανεώσουμε την “άμεση προσοχή” μας μεταθέτοντάς την σε μια έμμεση ή άκοπη μορφή απασχόλησης. Η φύση είναι αυτή που παρέχει το είδος αυτό “περισπασμού” που μας απορροφά και μας ξεκουράζει.

Ο Κάπλαν ελπίζει ότι η έρευνά του θα πείσει αρχιτέκτονες και εργοδότες να θεωρήσουν τα φυτά του γραφείου ως ουσιαστικά εργαλεία ενίσχυσης της αποδοτικότητας στην εργασία και όχι ως διακοσμητικά χώρου προορισμένα για τα υψηλόβαθμα στελέχη.

“Η ματιά σε ένα φυτό λειτουργεί ως σύντομη, αλλά ανανεωτική, σύνδεση με τη φύση που ξεκουράζει τον εγκέφαλο και του δίνει ενέργεια για να συνεχίσει το έργο του” αναφέρουν οι επιστήμονες.

Πηγή:econews