

Οι περισπασμοί στη δουλειά βλάπτουν την απόδοση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Την απόδοση των εργαζομένων περιορίζουν οι αλλεπάλληλες διακοπές και το διαρκές multitasking

Μια διακοπή 60 δευτερολέπτων μπορεί να «σβήσει» τη βραχυπρόθεσμη μνήμη μας

Οι συχνές διακοπές την ώρα που είμαστε συγκεντρωμένοι σε μια δουλειά μπορεί να τινάξουν στον αέρα την απόδοσή μας αφού ακόμη και όταν διαρκούν μόλις 60 δευτερόλεπτα «σβήνουν» τη βραχυπρόθεσμη μνήμη μας αναγκάζοντάς μας να αρχίζουμε κάθε φορά ξανά από την αρχή. Αυτό ανακάλυψε αμερικανική μελέτη η οποία αποδεικνύει για πρώτη φορά πειραματικά κάτι που οι επιστήμονες

υποπτεύονταν εδώ και καιρό.

Τα ευρήματα θεωρούνται σημαντικά τόσο για τους εργαζομένους όσο και για τους εργοδότες, ιδιαίτερα σε μια εποχή που ο «επικοινωνιακός βομβαρδισμός» από τηλέφωνα, e-mail, μηνύματα και άλλα σχετικά εντείνεται, ενώ οι απαιτήσεις για «multitasking», ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών εργασιών, αυξάνονται διαρκώς.

Συχνές διακοπές ίσον λάθη

Μελέτες που έχουν γίνει στο παρελθόν έχουν δείξει ότι οι συχνές διακοπές ενώ εκτελούμε μια δουλειά μάς κάνουν να κάνουμε περισσότερα λάθη και μας καθυστερούν παρατείνοντας τον χρόνο μέσα στον οποίο θα την τελειώσουμε. Οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Τζορτζ Μέισον στη Βιρτζίνια των Ηνωμένων Πολιτειών θέλησαν να διερευνήσουν περαιτέρω το ζήτημα εξετάζοντας τις επιπτώσεις που μπορεί να έχουν οι συχνοί περισπασμοί στην ποιότητα της δουλειάς μας.

Οι επιστήμονες έβαλαν εθελοντές να γράψουν ένα διαγώνισμα ζητώντας τους να κάνουν αρχικά ένα προσχέδιο της απάντησης και στη συνέχεια να την αναπτύξουν σε ένα κείμενο υπό τρεις διαφορετικές συνθήκες. Την πρώτη φορά οι εθελοντές έγραψαν το διαγώνισμα χωρίς καμία διακοπή, τη δεύτερη φορά οι ερευνητές τούς διέκοψαν τρεις φορές ενώ έγραφαν το προσχέδιο και την τρίτη φορά τούς διέκοψαν τρεις φορές ενώ έγραφαν το κείμενο. Όλες οι διακοπές είχαν διάρκεια ενός λεπτού και σε αυτό το διάστημα οι εθελοντές έπρεπε να κάνουν μαθηματικές πράξεις.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι διακοπές είχαν αρνητική επίδραση στην ποιότητα της δουλειάς της συντριπτικής πλειονότητας των εθελοντών: το 95% έγραψε χειρότερα τόσο στο προσχέδιο όσο και στις απαντήσεις. Επίσης έγραψαν πολύ λιγότερο και με σημαντικές ελλείψεις: ενώ, π.χ., στο προσχέδιο είχαν «σχεδιάσει» μια παράγραφο με πέντε σημεία, στο κυρίως κείμενο είχαν γράψει μόνο τα τρία χωρίς καν να το έχουν συνειδητοποιήσει.

Και το «ένα λεπτάκι» είναι πολύ

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, ακόμη και οι πολύ μικρής διάρκειας διακοπές είχαν σημαντική επίδραση στη βραχυπρόθεσμη μνήμη – τη μνήμη, δηλαδή, που αποθηκεύει πληροφορίες για περιορισμένο χρόνο και συγκρατεί πρόσφατα γεγονότα. «Ένα λεπτό είναι περισσότερο από αρκετό για να σβήσει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη μας» δήλωσε σε δελτίο Τύπου ο **Σάιρους Φορούγκι**, διδακτορικός φοιτητής στο Πανεπιστήμιο Τζορτζ Μέισον και επικεφαλής της μελέτης. «Οι περισσότερες διακοπές στον πραγματικό κόσμο μπορεί να κρατήσουν από 10-15 δευτερόλεπτα ως 10-15 λεπτά».

Ο κ. Φορούγκι και οι συνεργάτες του εξέτασαν την επίδραση διακοπών διάρκειας ενός λεπτού, άλλες μελέτες όμως έχουν δείξει ότι ακόμη και πολύ μικρότερης διάρκειας περισπασμοί μπορεί να επηρεάσουν τη λειτουργική μνήμη. Ο **Ερικ Αλτμαν**

και οι συνάδελφοί του από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν έχουν διαπιστώσει σε πειράματα ότι μια διακοπή μόλις 2,7 δευτερολέπτων μπορεί να κάνει τους εθελοντές να κάνουν διπλάσια λάθη επειδή χάνουν τον ειρμό της σκέψης τους. Παρά το γεγονός ότι ο διπλασιασμός αντιστοιχούσε σε ένα μικρό ποσοστό - από 2% χωρίς περισπασμούς τα λάθη ανέβηκαν στο 4% -, τόσο οι ερευνητές που διεξήγαγαν τη συγκεκριμένη μελέτη όσο και άλλοι επιστήμονες επισημαίνουν ότι κάτι τέτοιο μπορεί να αποβεί μοιραίο σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως π.χ. όταν πρόκειται για το ενδεχόμενο λάθους από έναν γιατρό ή έναν πιλότο. «Ακόμη και οι πολύ μικρές διακοπές σε αυτό το πλαίσιο μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες» τόνισε ο κ. Αλτμαν.

Φαφούτη Λαλίνα

Πηγή: tovima.gr