

Πόσο μας επηρεάζει ακόμη και ο ήχος ενός μηνύματος στο κινητό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

kinito Τι δείχνει σχετική έρευνα

Ακόμη και ο ήχος ενός μηνύματος, μιας κλήσης ή μιας δόνησης στο κινητό μας τηλέφωνο μας αποσπά την προσοχή στον ίδιο βαθμό, όπως αν θα απαντούσαμε στο τηλεφώνημα ή θα στέλναμε απάντηση στο μήνυμα.

Γνωρίζοντας ότι ένα γραπτό μήνυμα ή email έχει φτάσει στο κινητό μας, ακόμη κι αν δε σηκώσουμε το τηλέφωνο για να το διαβάσουμε, μας αποσπά την προσοχή σε σημαντικό βαθμό από αυτά που κάνουμε εκείνη τη στιγμή.

Όπως αναφέρει μια νέα έρευνα που διεξήγαγε μια ομάδα ψυχολόγων από το πανεπιστήμιο της Φλόριντα, οι άνθρωποι που λαμβάνουν ειδοποιήσεις στο κινητό τους τηλέφωνο, ενώ κάνουν κάποια απαιτητική εργασία στον υπολογιστή, είναι τρεις φορές πιο πιθανό να κάνουν λάθη.

«Παρότι αυτές οι ειδοποιήσεις είναι σε γενικές γραμμές σύντομης διάρκειας, μπορούν να προκαλέσουν άσχετες σκέψεις στο άτομο και απόσπαση της προσοχής του μυαλού του, που έχει αποδειχθεί ότι βλάπτουν την απόδοση της εργασίας τους» αναφέρουν στη μελέτη τους.

«Οι ειδοποιήσεις στο κινητό τηλέφωνο και μόνο διαταράσσουν σημαντικά την απόδοση σε μια απαιτητική εργασία, ακόμα και όταν οι συμμετέχοντες δεν ανταποκριθούν άμεσα σε αυτές».

Οι ερευνητές συνιστούν στους χρήστες να βάζουν στο αθόρυβο το κινητό τους όταν ασχολούνται σε σημαντικές εργασίες

Για τις ανάγκες της έρευνας, οι ψυχολόγοι ζήτησαν από 166 ανθρώπους να παίξουν ένα παιχνίδι στον υπολογιστή, στο οποίο έπρεπε να πιέζουν ένα κουμπί όταν εμφανίζονταν συγκεκριμένοι αριθμοί στην οθόνη.

Το πείραμα χωρίστηκε σε δύο τμήματα.

Στο πρώτο, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν απλά να ολοκληρώσουν την εργασία αυτή, ενώ στο δεύτερο –παρότι δεν το γνώριζαν- χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες: κλήση, γραπτό μήνυμα ή καμία ειδοποίηση.

Οι αυτόματες κλήσεις και τα γραπτά μηνύματα εστάλησαν στα προσωπικά τηλέφωνα των συμμετεχόντων των δύο πρώτων ομάδων, χωρίς να γνωρίζουν ότι οι ειδοποιήσεις αυτές προέρχονταν από τους ερευνητές.

Οι ερευνητές στη συνέχεια συνέκριναν τα αποτελέσματά τους με τα ευρήματα άλλων ερευνών, που εξερευνούσαν την επίδραση που έχει η χρήση κινητών τηλεφώνων στην εστίαση της προσοχής και την απόδοση. **Διαπίστωσαν, ότι τα αποτελέσματά τους ήταν παρόμοια, κάτι που δείχνει ότι η λήψη μιας ειδοποίησης και η μη ανταπόκριση σε αυτή αποσπά σε ίδιο βαθμό την προσοχή, όπως αν θα απαντούσε κανείς στην κλήση ή το γραπτό μήνυμα.**

Οι ερευνητές συνιστούν στους χρήστες να βάζουν στο αθόρυβο το κινητό τους όταν ασχολούνται σε σημαντικές εργασίες, όπως για παράδειγμα όταν οδηγούν, καθώς η γνώση της λήψης ακόμη κι ενός μηνύματος αποσπά σημαντικά την προσοχή.

«Ακόμη και το να θυμάται κανείς ότι έχει να κάνει κάτι στο μέλλον, είναι αρκετό για να διαταράξει την απόδοση σε μια άσχετη ταυτόχρονη εργασία» καταλήγουν οι ερευνητές.

Τα συμπεράσματα της μελέτης δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό περιοδικό Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance.

Πηγές:newsbeast.gr - thrakitoday.com