

Ο θόρυβος στους χώρους εργασίας μειώνει την δημιουργικότητα και την παραγωγικότητα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



image not found or type unknown

SHUTTERSTOCK

image not found or type unknown

SHUTTERSTOCK

Νέα έρευνα που έγινε στην Ελλάδα σε στελέχη επιχειρήσεων διαπίστωσε ότι 64% των συμμετεχόντων δεν μπορεί να εστιάσει στην εργασία του απομονώνοντας τους θορύβους από το περιβάλλον του.

Η έρευνα με την ονομασία «Your Agile Brain Check Up» έγινε από την SARGIA Partners σε 257 στελέχη επιχειρήσεων, εκ των οποίων 56,2% είναι γυναίκες και 43,8% άνδρες. Οι συμμετέχοντες δραστηριοποιούνται στην ελληνική αγορά σε θέσεις CEO και ανωτέρων στελεχών σε τμήματα HR, Marketing, Πωλήσεων και Οικονομικών. Η μεγάλη πλειοψηφία των συμμετεχόντων (78,3%) ήταν μεταξύ 31 και 54 ετών.

Η έρευνα «Your Agile Brain Check Up» είχε στόχο να μετρήσει το επίπεδο εγρήγορσης και ευελιξίας του μυαλού, να υπολογίσει δηλαδή αυτό που ονομάζεται “Agile Brain” ή αλλιώς «ευέλικτος νους» σε όλες τις διαστάσεις του: παρακίνηση, συναισθήματα, ένστικτο, λογική, φυσική κατάσταση και δημιουργικότητα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το 64% δυσκολεύεται να εστιάσει στη δουλειά του γιατί δεν μπορεί να απομονώσει τους θορύβους, ενώ μόνο ένα 28% προσφέρει στον εαυτό του την πολυτέλεια μιας μικρής ξεκούρασης μέσω διαλειμμάτων.

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, το γεγονός ότι οι εργαζόμενοι αναγκάζονται να εργαστούν σε πολλά πράγματα, να είναι δηλαδή multitasking, σε συνδυασμό με την έλλειψη εστίασης λόγω των θορύβων και την κούραση που νιώθουν, στερούνται της ενέργειας που τους χρειάζεται για να είναι δημιουργικοί.

Όπως λένε, σημαντικό ρόλο στη συγκέντρωση και στη δημιουργικότητα ενός εργαζόμενου παίζει εκτός των άλλων και η φυσική κατάσταση, στην οποία τα στελέχη δεν φαίνεται να έχουν καλά ποσοστά. Όπως διαφάνηκε στην έρευνα μόνο

το 51% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι αθλείται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, ενώ μόλις το 54% δίνει στον εαυτό του χρόνο για δημιουργική και στρατηγική σκέψη.

Σε αντίθεση, ωστόσο, με τα χαμηλά ποσοστά σε θέματα εστίασης και συγκέντρωσης, τα ποσοστά αναφορικά με την παρακίνηση και τον αυτοέλεγχο είναι υψηλά, γεγονός που δείχνει ότι τα στελέχη των επιχειρήσεων στην Ελλάδα είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν σε αντιξοότητες. Συγκεκριμένα, το 84% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι έχει εμπιστοσύνη στη διαίσθησή του, το 83% ότι η παρακίνηση που νιώθει για τη δουλειά του είναι σε υψηλά επίπεδα, ενώ το 73% ότι έχει πλήρη αυτοέλεγχο των συναισθημάτων του.

Βάσει των απαντήσεων που έλαβαν οι ειδικοί κατέγραψαν τις διαστάσεις του ευέλικτου νου με ποσοστά. Πιο αναλυτικά:

Παρακίνηση: το 83% νιώθουν υψηλά επίπεδα παρακίνησης

Ένστικτο: το 84% έχουν εμπιστοσύνη στο ένστικτό τους

Συναισθήματα: το 73% δηλώνουν ότι έχουν τον έλεγχο των συναισθημάτων τους στο χώρο εργασίας

Λογική: το 64% τα επίπεδα εστίασης και συγκέντρωσης του μυαλού

Δημιουργικότητα: το 61% επιτρέπουν στον εαυτό τους να σκέφτεται δημιουργικά

Φυσική κατάσταση: το 42% των στελεχών ασχολούνται τακτικά με τη διατήρηση μιας καλής φυσικής κατάστασης

Σύμφωνα με τους ερευνητές η έλλειψη συγκέντρωσης και η εμμονή στο multitasking, δηλαδή του να κάνει κάποιος πολλά πράγματα συγχρόνως, σε συνδυασμό με την έλλειψη άσκησης και ξεκούρασης μειώνουν τα επίπεδα δημιουργικής σκέψης και παραγωγικότητας στην εργασία.

Πηγή: naftemporiki.gr