

الهواتف الشخصية تقلل من التوتر أثناء العمل



إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون أستراليون في جامعتي غلواي وملبورن، إلى أن السماح للموظفين باستخدام هواتفهم الذكية الشخصية أثناء ساعات العمل، لا يؤثر في أدائهم، بل يساعد على تقليل التوتر. وقال البروفيسور أوين ويلان، الأستاذ في جامعة غلواي والباحث الرئيسي للدراسة: «إن منع الهواتف في مكان العمل يزيد من الصراع بين العمل والحياة، والذي يؤثر سلباً في الأداء، والرضا الوظيفي، والتغيب، ونوايا ترك العمل، فضلاً عن الرفاهية العامة».

وتابع الباحثون على مدار عام، 40 موظفاً استفادوا من سياسة الاسترخاء الجديدة باستخدام هواتفهم الذكية الشخصية أثناء العمل، ومثلهم من الموظفين حظر عليهم استخدام الهواتف، ووجد الباحثون أنه على الرغم من المخاوف من تشتيت انتباه الهاتف الذكي وفقدان التركيز، لم ينخفض أداء العمل عندما تم رفع حظر الهاتف الذكي، وانخفض الصراع المتصور بين متطلبات العمل والحياة الشخصية بشكل كبير بالنسبة للعمال الذين تمكنوا من استخدام هواتفهم مقارنة بنظرائهم.

وأفاد الموظفون الذين لديهم إمكانية استخدام هواتفهم، أنهم كانوا قادرين على تقديم المساعدة في حل مشكلات أسرهم

.خلال ساعات العمل، في حين أعرب نظراؤهم عن عدم رضاهم عن الحظر، مدعين بأنه جعلهم يشعرون بالانعزال

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024