A TECHNOLÓGIA HATÁSA A PRODUKTIVITÁSRA

A kölyökkutyás videó és a hatékony munkavégzés

POLUS ENIKŐ MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKÉRTŐ

FOTÓ: PROHÁSZKA SZANDRA

RAKONCZA ZSOLT, DELL MAGYARORSZÁG

FORRÁS: DELL MAGYARORSZÁG

Rendkívül fontos, milyen technológiai eszközökkel végezzük munkánkat, az IT kihat a munkahelyi produktivitásra és lelki egészségünkre egyaránt. Olyan technológiai ökoszisztémát kell kialakítani kollégáink számára, amely személyre szabott, támogatja a hatékony munkavégzést, és az érzelmi biztonságra optimalizált.

Azt már mindenki sejthette, hogy a jó technológiai eszközök komolyan kihatnak a munkavégzés hatékonyságára és a kollégák lelki egészségére egyaránt, de azt eddig kevesen mérték fel, hogy mennyire. A Dell még 2020-ban látott neki a „Brain on tech" című kutatásnak, amelyben az agy tevékenységének megfigyelésével azt vizsgálták, hogy a különböző, technológia okozta problémák hogyan hatnak az emberre. Az eredmények jóval felülmúlták a várakozásokat.

Stresszel a rossz munkakörnyezet

A megbízhatóan működő, minőségi technológia és a lassan, vagy egyáltalán nem reagáló technológia is komoly hatással volt a kollégák érzelmeire és hatékonyságára. A kutatás szerint az alkalmazottak összesen 37 százalékkal jobban teljesítenek, ha a munkanap során olyan eszközzel dolgozhatnak, amely nem csupán modern, de megfelelő szoftverekkel és szolgáltatásokkal is támogatott. A személyre szabott, jó technológiai eszközök használatával egy alkalmazott óránként 23 percet takarít meg, ami egy 40 órás munkahéten 15 órát jelent.
A nehezen használható technológia átlagosan több mint 30 százalékkal rontja a munkavállaló teljesítményét, függetlenül attól, hogy az adott felhasználó mennyire ért a számítógépekhez.
Azt is igazolta a kutatás, hogy egy-egy hibajelenség kapcsán hirtelen nagyon gyorsan nő a stressz szintje. Ha például valami miatt nem tudtak bejelentkezni az alkalmazottak a rendszerbe, és nem tudnak elkezdeni dolgozni, akkor öt másodperc alatt 31 százalékkal emelkedett a stressz-szintjük. Amikor pedig egy táblázat adatai vesztek el, akkor 8 másodperc alatt 17 százalékkal lett magasabb a stressz-szint az alkalmazottakban.

A jó technológia felér egy kiskutyás videóval

A szimulált környezetben több forgatókönyvet is meg tudtak vizsgálni a kutatók. Az egyik ilyen esetben különféle informatikai hibák nehezítették sorozatosan a felhasználók életét, hogy azután végre olyan technológiákkal dolgozhassanak, amelyek megfelelő teljesítményt és működést biztosítottak, semmilyen hiba nem jelentkezett.
Az agyhullámok adatait elemezve kiderült, hogy a váltás a rossz környezetről a jó technológiai környezetre kifejezetten izgalmas élményt jelent a felhasználók számára. A jó technológia ahhoz hasonló pozitív érzéseket generált bennük, mint amilyenek a kiskutyákról készült videók nézése közben törtek fel belőlük. A jó technológiára váltás annál is nagyobb izgalmat eredményezett, mint amikor azt mondták a kutatásban résztvevőknek, hogy a kíséret végén pénzjutalmat kapnak.
A jelszavas bejelentkezés kudarca okozta stresszt is megvizsgálták a kutatók. Amikor határidős feladatot adtak a tesztalanyoknak, és nem tudtak jelszóval bejelentkezni a megbízás elvégzéséhez szükséges szoftverbe, 5 másodpercen belül 31 százalékkal nőtt a stressz. Ez kihatott a később elvégzett feladatokra is, amelyeket így a felhasználók nem tudtak nyugodtan elvégezni.
A kutatásban azt is megvizsgálták, hogy a rossz technológiát napi nyolc órán keresztül megtapasztaló felhasználók hogyan tudják oldani a felgyülemlett stresszt. Az eredmények szerint azok, akik a magasabb szintű stresszt élték át, háromszor annyi időbe telt a regeneráció még akkor is, ha lazító zenét hallgattak, mint azoknak, akik kevesebb stresszes pillanatot tapasztaltak a munka során.

Egyénre szabott technológiát biztosítsunk

Minden munkakörben mást jelent az ideális informatikai háttér, amely nemcsak feladatkörönként, de személyenként is változik. „Olyan technológiai ökoszisztémát biztosítsunk a kollégák számára, amely támogatja az egyént a hatékony munkavégzésben", tanácsolja *Rakoncza Zsolt,* a Dell Magyarország ügyvezető igazgatója. Például a sok Excel-táblázattal dolgozó kollégának biztosítsunk egy plusz monitort, hogy jobban dolgozhasson velük. Vigyázzunk azonban arra is, hogy az új technológia ne vezessen be újabb frusztrációs pontokat.
Az érzelmi biztonságra kell optimalizálni a munka elvégzéséhez szükséges technológiai eszközöket és szokásainkat – mondja *Polus Enikő* mentálhigiénés szakember. A gépek szenzorok alapján működnek, ugyanúgy az emberi test és lélek is hasonlóan működik. Vagyis az embereknek is vannak szenzoros bemenetei, ezekkel keresztül észleljük környezetünket, tartjuk a kapcsolatot társainkkal. Ezek a szenzorok a szem a látás, az orr a szaglás, a fül a hallás és egyensúly, a száj az ízlelés, az bőr az érintés szenzorja.
A mentálhigiénés szakember szerint a gépi szenzorokkal, a technológiával akkor tudunk harmonikusan működni, amennyiben odafigyelünk a saját szenzoros igényeinkre is. Ha ezt nem tesszük, sokkal dühösebbek és ingerlékenyebbek leszünk, és nem meglepő módon sokszor a gépet kezdjük el szidalmazni. Munka közben rövid kikapcsolódásokkal pihenhetünk, pár perce dőljünk le a kanapéra vagy csukjuk be a szemünket, fókuszáljunk befelé – mindez gyorsan frissíti a szenzorokat, miközben mobilizálja a munka hatékonyság energiáit. Ilyenkor nem csak az agy pihen, de a szenzorok inaktív módban tudnak relaxálni. Ahogyan a számítógépeinkre vigyázunk, úgy a saját szenzorainkat is óvnunk kell – fejezte be Polus Enikő.

Vass Enikő

A Brain on Tech kutatás körülményei

A Dell az Emotiv nevű céggel közösen készítette el a „Brain on tech" kutatást, melyet 2020-ben kezdtek el, az eredményeket pedig 2021 elején ismertették. A kutatásban az volt a különleges, hogy tesztalanyok egy szimulált munkakörnyezetben dolgozhattak, ahol a kutatók különböző technológiák hatásait mérhették. A mérés egy saját fejlesztésű, vezeték nélküli headset segítségével történt, mellyel a résztvevők reakcióit, agyi tevékenységét rögzítették a munkavégzés során. A stressz, koncentráció, izgatottság és a frusztráció szintjeire vonatkozó adatokat valós időben, gépi tanulási algoritmusokkal elemezték. Így a kutatók szerint a vizsgálat jóval pontosabb képet adott a résztvevők állapotáról, mint a szubjektivitást hordozó, kérdőíves vizsgálatok adtak volna.