Kas kontorimüra tekitab meestes suuremat stressi kui naistes?

5 aastat tagasi - 21.11.2020 Autor: AM

Hiljuti Huawei eestvedamisel läbi viidud pilootuuring avatud kontori müra ja keskendumishäirete seoste hindamiseks näitas, et eksperimendis osalenud meeste keskmine pulss oli töömüra ajal kõrgem kui naistel. Kas eksperimendi tulemustest saab järeldada, et mehed taluvad kontorimüra naistest kehvemini?

Leedu KOG turundus- ja kommunikatsiooniteaduste instituut koostöös tehnoloogiaettevõttega Huawei korraldas oktoobris pilootuuringu, mille eesmärk oli uurida, kuidas mõjutab kontorimüra tööviljakust ja kas mürasummutavate kõrvaklappide kasutamine tööajal tõstab inimeste enesetunnet, keskendumisvõimet ning töö tulemuslikkust. Avatud kontori töötajad, kelle seas võrdselt mehi ja naisi, kandsid kahe tööpäeva jooksul pulssi mõõtvaid seadmeid – esimesel päeval töötasid nad tavapäraselt, teisel päeval kasutasid aktiivse mürasummutusega kõrvaklappe Huawei FreeBuds Pro.

Tulemused näitasid, et valdavalt oli inimeste pulss kõrvaklappidega töötatud päeval madalam kui ilma klappideta päeval, kuid meeste ja naiste pulsisagedused eristusid märgatavalt. Kui tavaliselt on keskealiste meeste keskmine pulss puhkeolekus naistest 7-8 lööki minutis madalam – keskmiselt 70-80 lööki minutis, siis antud eksperimendis oli nende pulss tööajal ilma kõrvaklappideta keskmiselt 94 ning kõrvaklappe kandes 87 lööki minutis. Naiste keskmine pulss pilootuuringus oli ilma kõrvaklappideta aga 83 ning klappidega 80 lööki minutis.

Pilootuuringu üks korraldajatest, Huawei Eesti kommunikatsioonijuht Helerin Kukk märkis, et kuigi ainult pilootuuringu tulemuste põhjal ei saa veel üheseid järeldusi teha, siis kindlasti annab see huvitava alusmaterjali, et meeste ja naiste erinevusi lähemalt uurida. “KOG instituudi ekspertide hinnangul tuleks läbi viia põhjalikumad uuringud, et teha lõplikke järeldusi, kuid pilootuuringus osalenud meeste tulemuste põhjal võib siiski arvata, et mehed kogevadki tööl olles suuremat stressi kui naised. Huvitav oli ka see, et meeste pulss tööajal kõrvaklappe kandes langes oluliselt rohkem kui naiste pulss ehk siis klappide kandmine ja väliste segajate väljalülitamine aitas meestel paremini keskenduda ning tulemuslikumalt töötada,“ selgitas Mishina.

Erinevad uuringud on tõestanud, et avatud planeeringuga kontoris töötamisel mõjutavad inimeste töö tulemuslikkust ja enesetunnet lisaks mürale veel temperatuur, õhukvaliteet, ning valgustus. Seejuures on leitud, et kõrge müratase kontorikeskkonnas võib kaasa tuua halvema enesetunde, madalama keskendumisvõime ning stressi ja ärevuse suurenemise.

Organisatsioonipsühholoog Reet Neemoja lisas antud teemat kommenteerides, et inimeste keskendumisvõime on piiratud, kuid igaüks on erinev ja meie võime süveneda sõltub ka meie hetkeseisundist. „Tuleb meeles pidada, et stressitaset tööl mõjutavad lisaks töökeskkonnatingimustele veel mitmed tegurid nagu üldine enesetunne, tööülesannete iseloom, kohtumised päeva jooksul ja palju muud. Ent nagu tõestas ka see eksperiment, võib mürasummutavate kõrvaklappide kandmine olla paljude inimeste jaoks üks lahendus, kuidas paremini keskenduda ning stressi langetada," lisas Neemoja.

Eksperimendi käigus mõõdeti südamelööke, sest nende sagedus on otseselt seotud inimese tähelepanu ja võimega keskenduda tehtavale tööle ja ülesannetele. Osalenutel paluti teha ka märkmeid ning anda tagasisidet enda enesetunde kohta päeva jooksul, kui nad töötasid kõrvaklappidega. „Kuigi osade töötajate pulss ei vähenenud ühtmoodi kõrvaklappe kandes, märkisid eranditult kõik, et keskendumist nõudvaid ülesandeid oli lihtsam teha mürasummutavaid kõrvaklappe kandes," võttis Kukk tulemused kokku.

- Uudised

- Kõrvaklapid ja kõlarid
- Lahendused

Pilt