

21 Αυγούστου 2016

## Γιατί δεν πρέπει να ελέγχετε τα email της δουλειάς στο σπίτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Οι απαιτητικοί εργοδότες που ζητούν από τους εργαζόμενους να ελέγχουν τα email τους στο σπίτι και να απαντούν αμέσως, τους οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση, προειδοποιούν αμερικανοί επιστήμονες.

Επιπλέον, δημιουργούν προβλήματα στην οικογενειακή και κοινωνική ζωή τους, που τελικά αυξάνουν τη δυσαρέσκεια των εργαζομένων για τη δουλειά τους - και οι συνέπειες αυτές μόνο φιλικές προς την παραγωγικότητά τους δεν είναι, προσθέτουν.

Ολοένα περισσότεροι εργαζόμενοι διαμαρτύρονται ότι δεν μπορούν να βρουν στιγμή ησυχίας διότι οι εργοδότες τους δεν τους αφήνουν να αποσυνδεθούν από το στρες του γραφείου.

Την κατάσταση με τα email επιτείνει το γεγονός ότι σχεδόν όλοι έχουν από ένα «έξυπνο» κινητό στο χέρι με πρόσβαση στο Ίντερνετ, επομένως όπου κι αν βρίσκονται δέχονται ήχους προειδοποίησης ότι έφτασε το email και πρέπει να το δουν.

Η κατάσταση αυτή, όμως, τους θέτει σε μία μόνιμη κατάσταση εγρήγορσης η οποία προκαλεί το αποκαλούμενο στρες της αναμονής και εξαντλεί τον οργανισμό,

προειδοποιούν οι επιστήμονες από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Κολοράντο (CSU) και το Πανεπιστήμιο Λίχαϊ στην Πενσυλβάνια.

Όπως είπαν στο πρόσφατο ετήσιο συνέδριο της αμερικανικής Ακαδημίας Μάνατζμεντ που πραγματοποιήθηκε στο Άναχαϊμ της Καλιφόρνιας, πραγματοποίησαν τη μελέτη τους σε 297 εργαζομένους, οι οποίοι συμπλήρωσαν αναλυτικά ερωτηματολόγια για τις εργασιακές συνθήκες και απαιτήσεις, καθώς και τη ζωή τους στο σπίτι και την ψυχική διάθεσή τους.

Όπως έδειξαν οι απαντήσεις τους, ο έλεγχος των email εκτός ωραρίου απασχόλησης ασκεί αρνητικές επιδράσεις στην συναισθηματική κατάστασή τους, οδηγώντας στην επαγγελματική εξουθένωση και μειώνοντας την ισορροπία μεταξύ εργασίας και οικογενειακής ζωής η οποία είναι απαραίτητη για την υγεία και την ψυχική ευεξία.

«Ανακαλύψαμε ότι οι εργαζόμενοι που είναι αναγκασμένοι να απαντούν στα επαγγελματικά email μετά το πέρας του ωραρίου απασχόλησης νιώθουν συναισθηματικά εξουθενωμένοι, εν μέρει επειδή δεν ησυχάζουν ποτέ από το στρες της δουλειάς», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Σαμάνθα Κόνροϊ, επίκουρη καθηγήτρια Διοίκησης Επιχειρήσεων στο CSU.

Η νέα μελέτη δεν είναι η πρώτη που δείχνει ότι οι συνεχείς οχλήσεις των εργοδοτών προς τους εργαζομένους δίχως κανένα σεβασμό για την προσωπική ζωή τους, είναι επιζήμιες. Ωστόσο είναι μία από τις λιγοστές που εξετάζουν τις επιπτώσεις αμιγώς των επαγγελματικών email εκτός ωραρίου απασχόλησης, ακόμα και κατά τα Σαββατοκύριακα.

«Το πρόβλημα δεν είναι ότι αναγκάζονται οι εργαζόμενοι να δουλεύουν υπερωριακά από το σπίτι, αλλά ότι αισθάνονται πως πρέπει ανά πάσαν στιγμή να είναι έτοιμοι να απαντήσουν σε ό,τι τους αποσταλεί, δίχως συνήθως να ξέρουν ποιο θα είναι το αίτημα», τόνισε η δρ Κόνροϊ.

«Έτσι, είναι αναγκασμένοι να βρίσκονται μονίμως σε εγρήγορση ώστε μόλις ακούσουν τον ήχο προειδοποίησης του email να παρατήσουν ό,τι κάνουν και να σπεύσουν να απαντήσουν».

Οι πιέσεις που έχουν επιβάλλει τα κινητά με σύνδεση στο ίντερνετ, τα τάμπλετ και τα κομπιούτερ έχουν λάβει τέτοιες διαστάσεις ώστε η Γαλλία ψήφισε νωρίτερα εφέτος νόμο που απαγορεύει τον έλεγχο των επαγγελματικών email στη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, είπε η δρ Κόνροϊ.

Επιπλέον, με εκτενή ρεπορτάζ στον αμερικανικό Τύπο γίνονται παραδείγματα προς

μίμησιν οι εταιρείες που θέτουν περιορισμούς στην επικοινωνία με email, όπως η Northeast Topping, μία μικρή εταιρεία συμβούλων Υγείας στη Φιλαδέλφεια, η διοίκηση της οποίας απαγόρευσε σε όλα τα τμήματά της την αλληλογραφία με email μετά τις 10 το βράδυ και τα Σαββατοκύριακα.

*Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)