



СМАРТФОН УТОМЛЯЕТ

Ученые выявили связь между смартфонами и падением работоспособности.

Использование мобильного телефона для отдыха от работы еще сильнее утомляет человека и снижает его работоспособность. К такому выводу пришли ученые из Ратгерского университета в США, сообщает портал Science Daily.

СМАРТФОНЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТНИМАЮТ ВНИМАНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЗАТРУДНЯЮТ ЕГО ВОЗВРАЩЕНИЕ К РАБОЧИМ ЗАДАЧАМ.

Ученые провели эксперимент, в котором приняли участие 414 студентов колледжа. Им предложили решить двадцать словесных головоломок. Участников поделили на группы: одни работали без отдыха, остальным разрешили сделать один перерыв – на телефон, компьютер или работу с тетрадами.

Результаты тех, кто во время перерыва пользовался телефоном, оказались чуть лучше, чем у тех, кто не отдыхал вообще, но значительно хуже, чем у всех остальных.

Участники, которые провели перерыв с телефоном, потратили на 19% больше времени на решение оставшихся задач и в итоге решили на 22% меньше головоломок, чем те, кто провел перерыв иначе.

Ученые пояснили, что смартфоны больше всего отнимают внимание человека, что затрудняет возвращение сфокусированного внимания к рабочим задачам. Это связано с тем, что взаимодействие с телефоном вызывает мысли о том, что нужно проверить сообщения и кому-то написать.

Мозг так не утомляется, когда человек использует компьютер, говорится в исследовании.

Наталья Бархатова

Источник (<https://rb.ru/story/cellphones-tired/>)

