

PC背景柄が「集中力」と「作業効率」に与える影響

集中線とランダムドットを用いた、妨害刺激に対する耐性と主観的評価の検証

実験の目的とアプローチ



目的: 私的空間における「周囲の妨害刺激」を排除し、作業への意識集中を促す背景柄の効果検証。

タスクと妨害刺激



記憶課題: 4×4マスの点灯順 (7箇所) を記憶。



妨害刺激: タスク中、周辺視野へ「自身の名字」を提示し注意を削ぐ。

比較した4つの背景条件



1. 白地 (基準)



2. 妨害刺激のみ



3. 集中線+妨害



4. ランダムドット+妨害

結果: パフォーマンスと心理的評価のパラドックス

「実際の作業成績」と「主観的な心地よさ」は反比例する

条件	実際の作業効率	主観的印象 / 特徴
【妨害刺激のみ】	☆☆☆ (低下)	全参加者で成績が低下。妨害刺激に注意を奪われる。
【集中線条件】	★★★★ (最高)	主観的印象: ☆☆☆ (最低)。視線誘導により効率は上がるが、圧迫感・驚き・緊張感などのストレス感情が影響。
【ランダムドット条件】	☆☆☆ (個人差)	主観的印象: ☆☆☆ (良好)。積極的な視線誘導はないが、心理的負担が少なく落ち着き度が高い。

考察と総括

- ✓ 適切な背景柄は妨害刺激を低減する: 柄なし (妨害のみ) に比べ、背景柄の導入は総じて作業効率の維持に寄与する。
- ✓ 「最適解」は個人特性によって異なる: 集中線が合うタイプと、ランダムドットが合うタイプが存在し、作業方法の違いが影響している。
- ✓ 「効率」と「快適さ」のトレードオフ: 作業効率を最大化する柄 (集中線) が、必ずしも心地よい柄とは限らない。

Takeaway

結論: 状況や場面、求めたい効果 (絶対的な効率重視か、快適な作業環境か) に応じて、背景柄を戦略的に選択・最適化することが重要である。