

Pokusa odpowiadania na maile rujnuje naszą produktywność

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 07, sierpień 2015 14:41

Dawid Kulpa

Odśłony: 1558

Pewne dwa eksperymenty przeprowadzone przez naukowców pokazują, że przymus sprawdzania skrzynki mailowej rujnuje nasze skupienie znacznie bardziej niż się nam wydaje.

Odpowiadanie na maile zajmuje więcej czasu niż się nam wydaje

W jednym z badań, przeprowadzonym wśród grupy pracowników firmy Microsoft zmierzono czas, jaki poświęcają oni na odpowiadanie na maila. Teoretycznie, samo skonstruowanie odpowiedzi nie zajmowało tak dużo czasu – zaledwie 10 minut. Jednak w rzeczywistości tracili oni zdolność koncentracji na znacznie dłużej. Dlaczego? Bo po odpowiedzeniu, sprawdzali jeszcze dodatkowo inne maile, aplikacje czy wykorzystywali kilka minut na surfowanie po internecie. Okazało się, że dekoncentracja wcale nie trwa tyle, ile czas napisania maila – oderwanie się od pracy by to zrobić sprzyja poświęceniu czasu na dodatkowe niepotrzebne w danym momencie czynności.

Opieranie się pokusie odpisywania na maila również przeszkadza

W innym eksperymencie, przeprowadzonym w 2011 roku w Kopenhadze wykazano, że zmuszanie się do tego, by nie ulec pokusie rozproszenia, również rozprasza. Badanych podzielono na dwie grupy. Każda otrzymała zadanie do wykonania: jedna miała jednocześnie możliwość obejrzenia w trakcie zadania ciekawego filmiku na YouTube. Drugiej również dano taką możliwość, ale poproszono, by w trakcie robienia zadania powstrzymała się od tego. Grupa, która musiała się powstrzymać, wykonywała zadanie dłużej niż ci, którzy ten filmik obejrzeli! Wynika z tego, że samo powstrzymanie się przed pokusą oderwania się od pracy konsumuje naszą energię!

Jak zatem sobie z tym poradzić?

Jedną ze sprawdzonych metod jest całkowite wyłączenie możliwości ulegnięcia pokusie - np. odcięcie internetu, kiedy pracujemy nad raportem i nie potrzebujemy dostępu do maila.

Źródło: infopraca.pl oraz „Zarządzanie codziennością” – wyd. Onepress 2015