

5. Обработывайте почту и сообщения порциями несколько раз в день в фиксированное время

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Одну и ту же группу людей сравнивали в течение двух недель. В ту неделю, когда почту разрешалось проверять только 3 раза в день, повседневный стресс был заметно ниже, а количество полученных и отправленных писем было таким же. Без ограничений люди проверяли почту в среднем 15.5 раза в день.

Затраты

Денег не требуется. Нужно потратить немного времени, чтобы объяснить коллегам, как часто вы отвечаете. Чтобы не проверять почту в любой момент, понадобится немного силы воли.

Выгода

124 взрослых человека, сравнение одной и той же группы в течение двух недель — до и после изменения режима (каждый участник служил контролем для самого себя). В неделю с ограничением проверки почты до 3 раз в день повседневный стресс был заметно ниже, чем в неделю без ограничения числа проверок (величина эффекта Cohen's $d = 0.37$). Количество полученных писем и ответов на них за эти две недели не различалось. В начале, без ограничений, люди проверяли почту в среднем 15.5 раза в день.

Примечания

Есть только одно исследование, эффект между средним и небольшим, ближе к небольшому. Измеряли стресс, а не объём выполненной работы. Мгновенные сообщения напрямую никто не изучал, здесь вывод сделан лишь по аналогии.

Источники

Источники исходной версии

1. Kushlev & Dunn (2015). Checking email less frequently reduces stress. Computers in Human Behavior. doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.005