

6. Когда работа требует непрерывного обдумывания, не допускайте перерывов даже на несколько секунд

Выгодность исходной версии: очень высокая

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

Прерывание длительностью в среднем 2.8 секунды удваивает вероятность ошибки в последующих действиях. Прерывание длительностью 4.4 секунды утраивает её. Наблюдение в рабочих условиях также показало: к прерванному делу возвращаются в среднем через 25 минут, а между делом успевают заняться ещё двумя другими делами. Те, кого прерывают, работают быстрее, но испытывают больше стресса, разочарования и затрачивают больше усилий.

Затраты

Денег не требуется. Закройте дверь, наденьте наушники или повесьте табличку «Не беспокоить».

Выгода

Перерыв длительностью в среднем 2.8 секунды удваивает частоту ошибок на отдельных шагах в задачах, где нужно действовать шаг за шагом в заданном порядке (последовательных задачах). Перерыв на 4.4 секунды утраивает её. Это проверяли в лаборатории. Другое исследование — наблюдение в рабочих условиях за 24 офисными сотрудниками (работниками, занятыми обработкой информации). В среднем они переключались с одной рабочей темы на другую каждые 11 минут. 57% рабочих тем прерывались. На возвращение к прерванному делу в тот же день уходило в среднем 25 минут 26 секунд. Между делом они успевали заняться ещё 2.26 другими делами. Был и эксперимент с 48 участниками: те, кого прерывали, работали быстрее, но сообщали о более

высоком уровне стресса, разочарования, временного давления и затраченных усилий.

Примечания

В том исследовании в рабочих условиях перерывы разделили на два типа: когда к вам обращаются другие и когда вы сами что-то открываете нажатием. Закрытая дверь защищает только от первого типа. Для второго нужно также применять пункт 1 (отключить необязательные уведомления) и пункт 5 (обрабатывать сообщения партиями).

Источники

Источники исходной версии

1. Altmann, Trafton & Hambrick (2014). Momentary interruptions can derail the train of thought. *Journal of Experimental Psychology: General*. doi.org/10.1037/a0030986
2. Mark, Gonzalez & Harris (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. CHI 2005. doi.org/10.1145/1054972.1055017
3. Mark, Gudith & Klocke (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. CHI 2008. doi.org/10.1145/1357054.1357072