

7. Делайте только одно дело за раз, не отвечайте на сообщения во время совещания

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

При переключении между задачами реакция замедляется, а ошибки случаются чаще. Люди, которые часто пользуются несколькими экранами одновременно, не приобретают навыка делать несколько дел сразу. Наоборот, они хуже справляются с тестами на переключение между задачами.

Затраты

Денег не требует. Чтобы удержаться и не отвечать на сообщения во время совещания, нужно немного силы воли.

Выгода

После переключения между задачами реакция заметно замедляется, а ошибки случаются чаще. Эта часть основана на обзоре нескольких исследований. В другом, лабораторном исследовании участниками были студенты. Люди, которые часто пользуются несколькими видами медиа одновременно (активные медиамногозадачники), легче отвлекаются на посторонние вещи и не относящиеся к делу воспоминания. В тестах на переключение между задачами они, наоборот, показывают худшие результаты.

Примечания

Насколько больше усилий требуют постоянные переключения, сильно зависит от работы, поэтому здесь не приводится единая цифра. Исследование Ophir сравнивало людей в один момент времени. Оно не позволяет отличить «многозадачность ухудшает внимание» от «люди с плохим вниманием больше склонны к многозадачности».

Источники

Источники исходной версии

1. Monsell (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences. doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00028-7
2. Ophir, Nass & Wagner (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS. doi.org/10.1073/pnas.0903620106