



Исследователи из Шотландии пришли к выводу, что одним из самых сильных факторов, который обуславливает возникновение стресса у сотрудников офиса, является постоянная проверка электронной почты, сообщает РБК daily Weekend. Проверка происходит по 40 раз в течение всего одного часа, что и вызывает психоз.

Чаще всего электронная почта является лишь одним из инструментов в работе. И проверяется как бы между прочим. И тем не менее требует внимания, собранности и недюжинных творческих усилий — чтобы сочинить ответ, порой приходится серьезно поразмыслить, полностью отвлечшись от предыдущего занятия. Все это вместе требует от современного офисного работника совершенно иных навыков, нежели от всех предыдущих поколений. Кроме того, поток электронных сообщений растет не по дням, а по часам. А вместе с ним растет и фактор стресса.

Стресс обуславливается сразу несколькими важными факторами. Сюда входят и боязнь пропустить какое-то важное сообщение, и страх забыть вовремя ответить на письмо, и необходимость полностью и практически мгновенно переключать внимание с одного объекта на другой, делая это так часто, как этого требует ситуация.

Психологи считают, что можно избежать стресса лишь одним способом — ограничивая время общения человека с компьютером. Опрашивая офисных сотрудников, социологи выяснили, что совершенно спокойны лишь те из них, кто имеет возможность проверять почту не чаще раза в неделю. Поэтому психологи настоятельно рекомендуют проверять почту в строго отведенные для этого часы, к примеру, сразу после прихода на работу и сразу после обеда. Двух раз в сутки вполне достаточно, чтобы ничего не пропустить, справляться с работой и избежать стресса.

Между прочим, в крупных мировых империях бизнеса уже давно задумываются о том, как уберечь своих сотрудников от лишних стрессовых перегрузок. Так, руководство компании PBD объявило пятницу днем без электронной почты. Это было сделано после

Автор:

18.08.2008 12:53 -

---

того, как генеральный директор компании заметил, что чрезмерное увлечение «мылом» подрывает трудоспособность в коллективе. Спустя несколько месяцев оказалось, что в компании заметно возросли показатели производительности труда — когда, вместо того чтобы писать письмо сотруднику, сидящему за соседним столом, люди вспомнили о том, что на свете существуют традиционные средства общения — подойти и поговорить.

<http://www.superstyle.ru>