

دراسة تكشف الموعد الأسوأ للعمل خلال اليوم



كشفت دراسة شارك فيها 10 آلاف من موظفي المكاتب حول العالم، أن العمل بعد الثالثة مساءً، هو الأسوأ خلال اليوم.

استطلاعاً لآراء المشاركين ضمن دراستها لتحديد الأوقات التي يشعرون خلالها بعدم الرغبة في Slack وأجرت شركة أداء مهامهم، لتصل إلى نتائج جديدة حول كيفية تنظيم يوم العمل، وتحقيق أقصى قدر من الإنتاجية، وتعزيز رفاهية الموظفين، ورضاهم.

وأفاد 75% من موظفي المكاتب بأنهم يعملون خلال الفترة من 3 حتى 6 مساءً، لكن من بين هؤلاء يشعر 25% أن هذه الساعات مثمرة للغاية.

وكشفت الدراسة أن الموظفين الذين يغادرون مكاتبهم في نهاية يوم العمل، يحققون إنتاجية أعلى بنسبة 20% من أولئك الذين يشعرون بأنهم ملزمون بالعمل بعد ساعات العمل.

وأضافت الدراسة المنشورة، أن تخصيص وقت للراحة أثناء يوم العمل، يؤدي إلى تحسين إنتاجية الموظفين.

ورفاهيتهم، ومع ذلك يقول نصف العاملين في المكاتب إنهم نادراً ما يأخذون فترات راحة، أو لا يأخذونها أبداً، أما الذين حافظوا على تلك الميزة فكانت إنتاجيتهم أكثر بنسبة 13% عن باقي زملائهم.

وقال العاملون في المكاتب إن المقدار المثالي لوقت التركيز هو نحو أربع ساعات يومياً، تقل إلى ساعتين فقط في الأيام التي تشهد الاجتماعات، حيث يشعر أغلبيتهم بأنهم مثقلون بالأعباء بسببها.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024