

Мён-Ги Чон, доцент кафедры коммуникаций и журналистики (Университет Оберна), хотел понять, что происходит, когда люди чувствуют себя обязанными отправлять рабочие письма после ужина и до завтрака. Для этого он вместе с коллегой провёл исследование.

В результате специалисты обнаружили тревожную связь между рабочим общением вне рабочего времени и повышенным выгоранием сотрудников. Ответы на электронные письма после окончания рабочего дня были связаны с ухудшением производительности, руганью людьми работодателей и другими негативными формами поведения.

Проводилось исследование путём опроса 315 штатных сотрудников США из различных отраслей. Данные были получены однозначные: общение по рабочим вопросам после окончания рабочего дня приводит к эмоциональному истощению. Это может, в свою очередь, привести к контрпродуктивному поведению сотрудников на работе.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.