

ROZPRASZACZE W MEDIACH  
SPOŁECZNOŚCIOWYCH –  
Wpływ mediów  
społecznościowych na  
produktywność



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Wpływ mediów społecznościowych na produktywność CELE



1

Zrozumienie czynników rozpraszających w pełnym obrazie mediów społecznościowych

2

Lepsze zrozumienie wpływu mediów społecznościowych na menedżerów

3

Zwiększenie możliwości wizualizacji, pokazującej w jaki sposób rozpraszacze mediów społecznościowych wpływają na produktywność

snail





# SPIS TREŚCI



- 1 Jak duży wpływ mają sieci społecznościowe w pracy
- 2 Jak ograniczyć sprawdzanie mediów społecznościowych w pracy?
- 3 5 najważniejszych czynników rozpraszających uwagę podczas pracy
- 4 Jak rozrywki w mediach społecznościowych wpływają na produktywność?





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Jak duży jest wpływ sieci społecznościowych w pracy



SOCIAL  
MEDIA

Ile osób korzysta z sieci społecznościowych? Na przykład Facebook, najpopularniejszy portal społecznościowy na świecie, ma obecnie 1,5 miliarda użytkowników, czyli około jedna na pięć osób korzysta z Facebooka. Kiedy nowe wiadomości stale pojawiają się na ekranie w pracy, pojawia się chęć natychmiastowego spojrzenia lub myśli są rozpraszane przez nową wiadomość.

snail





# Wpływy mediów społecznościowych dla menedżerów



01

**Zwiększony poziom  
stresu i nerwowość**

02

**Siła nawyku,  
uzależnienie**

03

**Niewypełniony czas  
wolny**

04

**Brak koncentracji i  
skupienia**

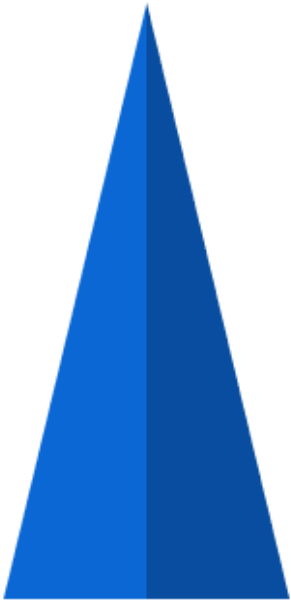




# Jak ograniczyć sprawdzanie sieci społecznościowych w pracy?



100%



**01**

## Wyłącz niepotrzebne powiadomienia

Zostaw powiadomienia tylko z e-maila lub innych aplikacji potrzebnych do pracy.

**02**

## Rozpocznij poranną rutynę

Rano staraj się jak najdłużej trzymać się z daleka od urządzenia.

**03**

## Ogranicz użycie aplikacji

Użyj tego jako punktu odniesienia, aby szukać ulepszeń.

**04**

## Stwórz strefy bez technologii

Możesz wyznaczyć określone obszary w swoim miejscu pracy, w których technologia jest lub nie jest dozwolona.

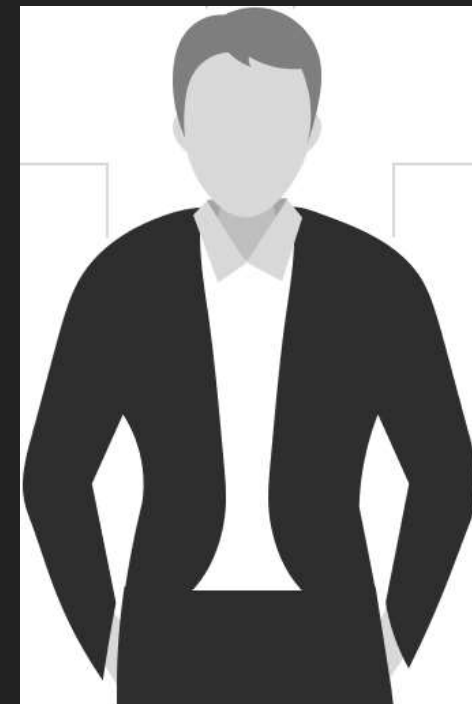
*snail*

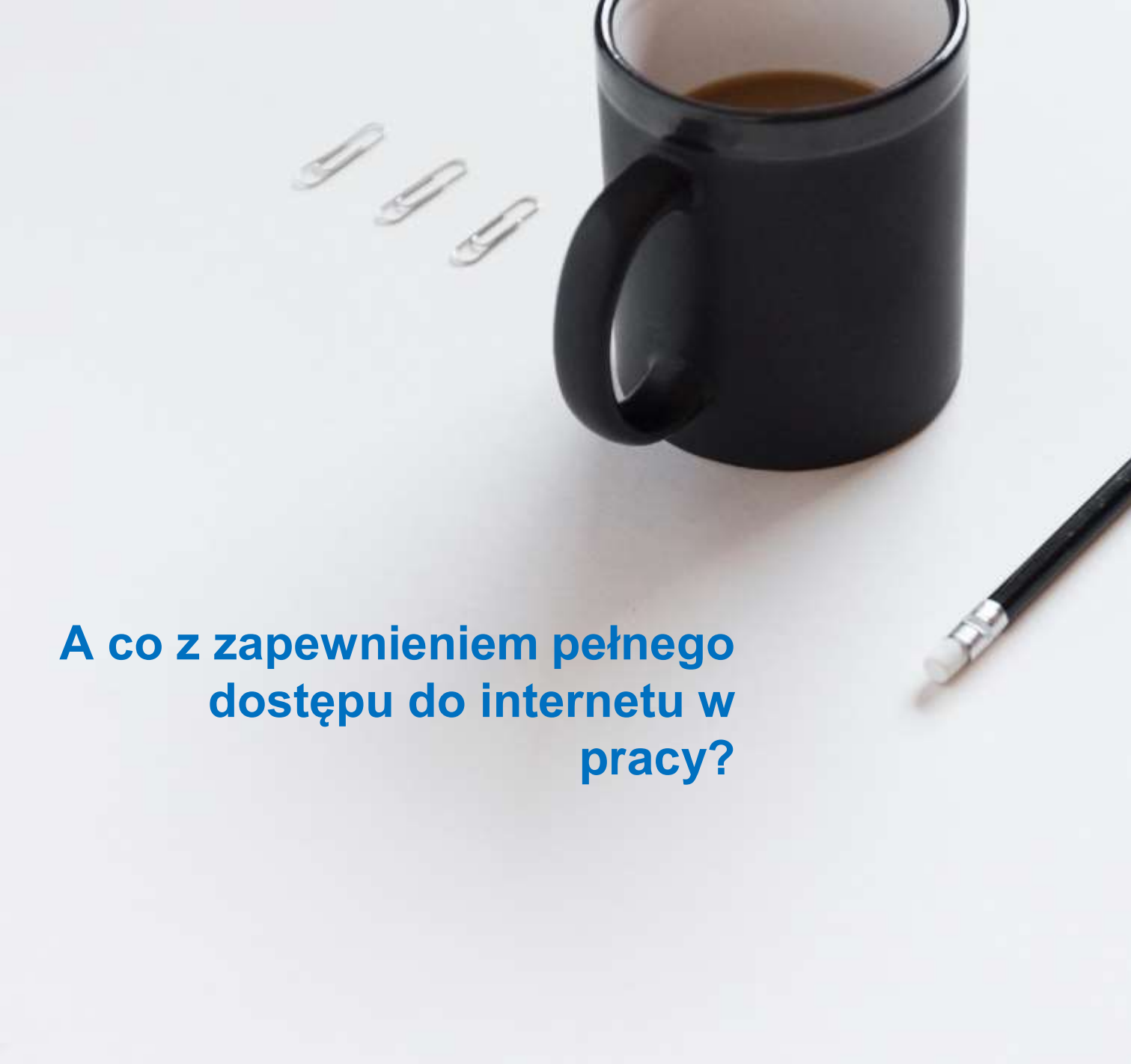
## Internet jako rozpraszacz

Aż 64% pracowników przyznaje, że codziennie przegląda strony niezwiązane z pracą, co pokazuje, że jest to powszechny problem.

Serwisy społecznościowe są najczęstszym źródłem zakłóceń w miejscu pracy.

Firmy mogą tworzyć politykę mediów społecznościowych dla swoich pracowników. Jasno określi ona zasady i oczekiwania firmy oraz obowiązki pracownika.





**A co z zapewnieniem pełnego dostępu do internetu w pracy?**

**Wiele badań pokazuje, że dostęp do internetu i swoboda zwiększają satysfakcję z pracy, co z kolei zwiększa produktywność. Ale czy to oznacza, że danie pełnego dostępu online jest właściwe dla firmy?**

**W badaniu przeprowadzonym przez Computerworld pełny dostęp do internetu został faktycznie zidentyfikowany jako szkodliwy, zmniejszając produktywność pracy o 1,5%.**







## Prawdziwe badanie wpływu mediów społecznościowych w miejscu pracy



Technologia pod pewnymi względami zwiększa Twoją produktywność, ale w inny sposób jej szkodzi, co wynika z badań przeprowadzonych w 2015 r. przez firmę CareerBuilder.

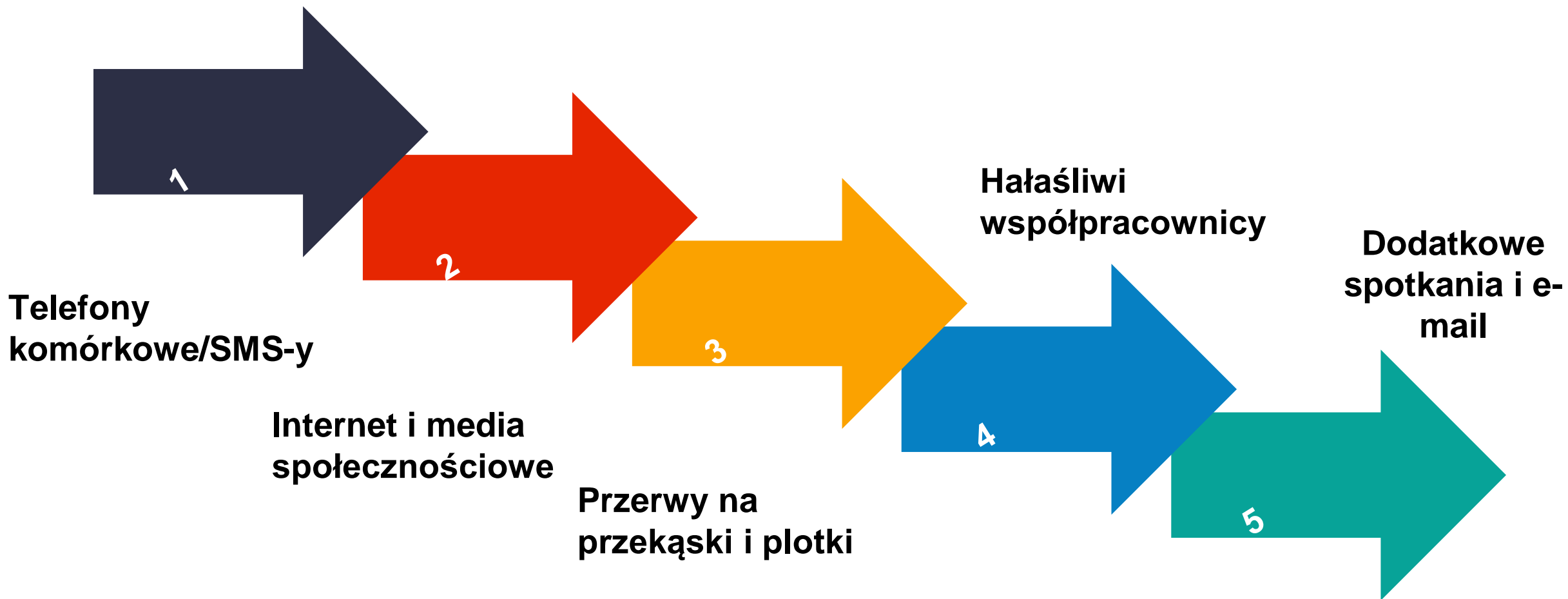
**W badaniu wymieniono smartfony, internet, media społecznościowe i pocztę e-mail jako głównych “pożeraczy” produktywności w miejscu pracy. Ponad połowa ankietowanych pracodawców twierdzi, że największą przeszkodą w pracy są pracownicy korzystający z telefonów komórkowych.**





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# 5 najważniejszych czynników rozpraszcających uwagę w pracy



snail





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Jak rozrywki w mediach społecznościowych wpływają na produktywność?



**Pracownicy i menedżerowie mogą nie mówić o zakłóceniach, które pojawiają się w ciągu dnia pracy, ale powinni. Jeśli nie zajmiemy się rozpraszaniem uwagi w miejscu pracy i nie zajmiemy się tym, co można zrobić, aby zredukować te przerwy, w miejscu pracy mogą powstać napięcia i urazy, które mogą się rozprzestrzeniać, negatywnie wpływając na relacje między współpracownikami i ogólną kulturę firmy.**

**Pracodawcy nie muszą jednak podejmować drastycznych środków. “Jednym z najlepszych sposobów kultywowania kultury produktywności w biurze jest regularne robienie przez pracowników przerw.” jak mówił Haefner.**



Free image on Unsplash



snail



## Jak powstrzymać rozpraszacze mediów społecznościowych?

Za każdym razem, gdy sprawdzasz swój feed lub otrzymujesz powiadomienie, twój mózg uwalnia dopaminę, desperacko szukając natychmiastowej satysfakcji. To nieodparta pokusa, by sprawdzić telefon po usłyszeniu powiadomienia.



Blokuj niektóre aplikacje, strony internetowe i kanały informacyjne



Zrób sobie przerwę

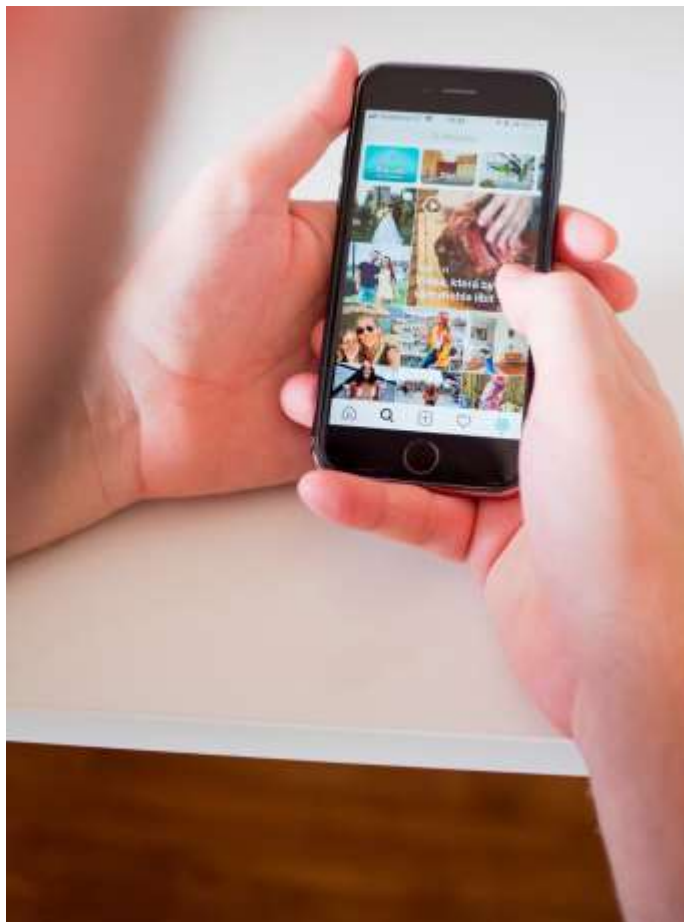


Utrzymuj swoje karty na minimalnym poziomie



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Rezultat



Free image on Unsplash

**W otoczeniu technologii, powiadomień i innych czynników rozpraszających może się okazać, że skupienie się na pracy może być dość kłopotliwe. Trzymaj się harmonogramu i od czasu do czasu pozwól sobie na przerwę.**



snail



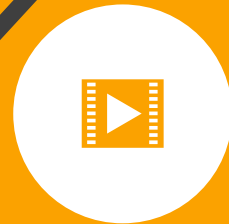
## 4 sposoby, w jakie media społecznościowe rozpraszają uwagę



Pozornie “musisz”  
obserwować co  
robią inni, jakie  
posty lubią i co  
dzieje się podczas  
transmisji na żywo.  
W przeciwnym  
razie coś może cię  
ominać - prawda?



Jest za dużo  
kont oraz stron  
głównych na  
których należy  
się skupić i za  
dużo osób do  
obserwowania



Skończyło się  
na tym, że  
zamiast  
pracować  
przez cały  
dzień  
oglądałeś co  
robili twoi  
znajomi.



Jeśli ktoś się z  
tobą skontaktuje  
lub o tobie  
wspomni, rzucasz  
wszystko i  
natychmiast  
odpowiadasz na  
komentarze do  
ciebie  
skierowane.





## Brzmi znajomo?

---

•Wszyscy codziennie doświadczamy rozproszenia. Rozproszenia nie tylko obniżają naszą produktywność, ale także zwiększają poziom stresu. Prawdopodobnie już wiesz co rozprasza cię najbardziej- rozmowy telefoniczne, maile, selfie, SMS-y czy przeglądanie internetu.

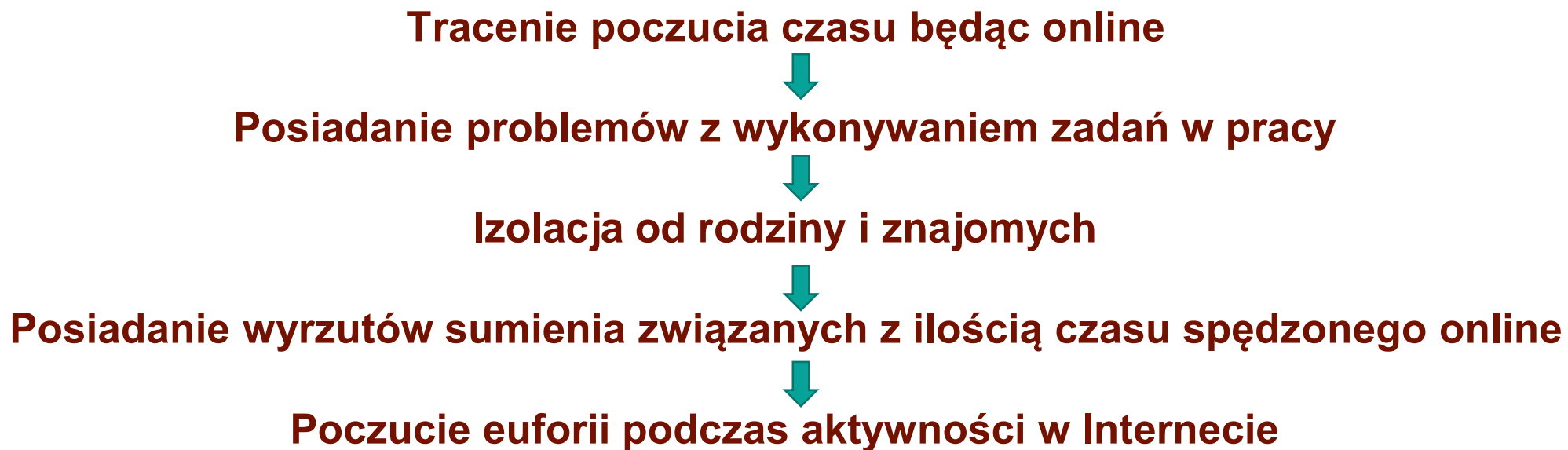
•Strategie takie jak porządkowanie poczty, wyłączenie telefonu czy opuszczanie biura do spokojniejszego środowiska mogą eliminować rozproszenie i sprawiać, że szybciej skończysz swoje zadania.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Niektóre znaki informujące o tym, że twoje używanie mediów społecznościowych wyszło z pod kontroli



snail





## Bibliografia



Efectio - Employee Engagement Platform. (2021). The Impact of Social Media on Productivity | Efectio. [online] Available at: <https://efectio.com/en/the-impact-of-social-media-on-productivity/> [Accessed 04 Jun. 2021].

Hall, J. (2020). 12 Easy Ways to Beat Social Media Distraction Effectively. [online] Lifehack. Available at: <https://www.lifehack.org/885685/social-media-distraction>. [Accessed 21 Jun. 2021].

MRS Digital Blog. (2015). Workplace Distractions: Social Media & the Internet at Work. [online] Available at: <https://mrs.digital/blog/social-media-internet/> [Accessed 12 Jul. 2021]

Business News Daily. (n.d.). 10 Distractions That Kill Workplace Productivity - businessnewsdaily.com. [online] Available at: <https://www.businessnewsdaily.com/8098-distractions-killing-productivity.html>. [Accessed 26 Jul. 2021].

Illinois.edu. (2019). Tips for Social Media Distractions | Disability Resources & Educational Services - University of Illinois. [online] Available at: <https://www.disability.illinois.edu/tips-social-media-distractions>. [Accessed 08 Jul. 2021].





DZIĘKUJEMY

Wpływ mediów społecznościowych na  
produktywność