Praktika

Mbetja e vëmendjes: pse mendja nuk na ndjek menjëherë te detyra e re

Eksperimentet e Sophie Leroy-t (2009) me detyra të papërfunduara, pse afatet e ngushta ndihmojnë ndonjëherë, dhe «plani për rifillim» që e zvogëlon mbetjen kur duhet të ndërroni punë

3 nëntor 2026 / 2 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Shumë njerëz kalojnë ditën duke ndërruar detyra: një email, një takim, një raport, një telefonatë. Ne mendojmë se, kur mbyllim një dritare dhe hapim tjetrën, vëmendja na ndjek menjëherë. Kërkimet sugjerojnë se nuk ndodh kështu.

Eksperimentet

Në vitin 2009, psikologia e organizatave Sophie Leroy publikoi një seri eksperimentesh. Pjesëmarrësit punonin për pak kohë me një detyrë të parë, si një enigmë fjalësh, dhe pastaj kalonin te një detyrë e dytë, si vlerësimi i kandidatëve për një punë. Në disa raste, ata e kishin përfunduar detyrën e parë; në të tjera, u ndërpritën para se ta përfundonin.

Ata që kalonin te detyra e re pa e përfunduar të parën kishin performancë më të dobët në detyrën e dytë. Testet treguan se mendimet e tyre ktheheshin ende te detyra e parë. Leroy e quajti këtë **mbetje e vëmendjes**: një pjesë e vëmendjes sonë mbetet e lidhur me atë që lamë pas.

Roli i afatit

Interesante ishte se edhe kur pjesëmarrësit e përfundonin detyrën e parë, mbetja e vëmendjes ishte më e vogël vetëm nëse e kishin përfunduar nën presion kohe. Leroy sugjeroi se kur kemi kohë të lirë, mendja vazhdon ta «rishikojë» punën e mbaruar, ndërsa afati na detyron ta mbyllim mendërisht.

> *Kur ndërrojmë punë, trupi ndërron menjëherë. Mendja shpesh vjen më vonë.*

Plani për rifillim

Në shumë punë, ndërprerjet janë të pashmangshme. Në vitin 2018, Leroy dhe Theresa Glomb testuan një zgjidhje të thjeshtë: para se të kalonin te një detyrë urgjente, pjesëmarrësit shkruanin shkurt **ku kishin mbetur** me detyrën e parë dhe **çfarë do të bënin kur të ktheheshin**. Ky «plan i gatshmërisë për rifillim» e zvogëloi mbetjen e vëmendjes dhe përmirësoi performancën në detyrën e ndërmjetme.

Si ta zbatoni

1. **Gruponi punët e ngjashme** dhe kryejini njëra pas tjetrës: të gjitha email-et në një bllok kohe.
2. **Para se të ndërroni detyrë,** shkruani një rresht: «Mbeta te pika 3. Hapi tjetër: të kontrolloj shifrat».
3. **Përfundoni pjesë të vogla** para se të ndaloni, kur është e mundur.
4. **Mos e kontrolloni telefonin** «vetëm për një sekondë» në mes të punës së thellë. Një sekondë mund të lërë minuta mbetjeje.
5. **Lini pak kohë kalimi** mes takimeve, edhe dy minuta, për të mbyllur mendërisht atë që sapo mbaroi.

Burimet

Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 168–181. WorldCat

Leroy, S. & Glomb, T. M. (2018). Tasks interrupted: How anticipating time pressure on resumption of an interrupted task causes attention residue and low performance on interrupting tasks and how a "ready-to-resume" plan mitigates the effects. *Organization Science*, 29(3), 380–397. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/mbetja-e-vemendjes