

# Neden Çalışırken Mola Vermeliyiz?

Yetiştirmeniz gereken işi teslim etmek için az bir süreniz kaldı. Çok çalıştınız ancak yine de epey işiniz var. Bu durumda bir mola mı vermelisiniz? Yoksa aralıksız çalışarak işi bitirmeye mi çabalamalısınız? Pek çok bilimsel araştırma ilk seçeneğin sizi daha etkili bir sonuca götüreceğini gösteriyor.

Bazı sıkışık durumlarda mola vermek mümkün olmayabilir. Ancak bir araştırma, çoğu zaman mola vermek uygulanabilir bir seçenekken dahi molaların atlanabildiğini gösterdi. Odak grup yönteminin uygulandığı bu çalışmada, araştırmacılar katılımcılarla mola verme davranışları hakkında görüşmeler yaptı. Araştırmacılar görüşmeler sonucunda, insanları mola verenler ve molaları atlayanlar olarak iki grupta toplayamayacaklarını fark etti. Bazı kişiler mola vermezlerse günlerinin daha verimli geçeceğini düşünüyordu. Ancak aynı katılımcılar, iş arkadaşlarıyla vakit geçirmenin daha iyi olacağını düşündükleri durumlarda mola veriyordu. Masadan ayrılmadan mola veren bazı katılımcılarsa, işten kaydardıkları düşünülebileceği için mola vermekten endişeliydi. Çoğu çalışan, mola verme hakları olsa bile üretkenlik baskısı nedeniyle sadece net ve somut bir fayda gördükleri durumlarda mola veriyordu.

2017 yılında yapılan bir çalışma, mola vermenin yapılan iş ve mola veren kişi üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösterdi. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinden, bir simülasyonda demir yolu hattı üzerindeki trenleri güvenle hedeflerine ulaştırmaları istendi. Çok sayıda paralel yol ve makas içeren bu görev oldukça karmaşıktı ve yüksek düzeyde dikkat gerektiriyordu. 40 dakika süren çalışma için öğrenciler mola verenler ve vermeyenler olarak iki gruba ayrıldı. Araştırmacılar, katılımcıların hissettikleri iş yükünü ve görevi ne kadar zor olarak algıladıklarını ölçtü. Trenleri mola vermeden yönlendiren ve kazaların sadece bir bölümünü önleyebilen katılımcılar, mola verenlere kıyasla görevin daha zor olduğunu belirtti.

Diğer bir çalışmada, molaların sınav gibi uzun süreli hatırlama görevlerine de yardımcı olduğu bulundu.

Günün ilerleyen saatlerinde, sınavlardan alınan notlar düşme eğilimindedir çünkü sınav öncesi saatlerdeki aktiviteler zihinsel kaynakları tüketir. Ancak bilim insanları ortalama 20 ila 30 dakikalık bir aranın, alınan notları iyileştirdiğini gösterdi.

Bellekle ilgili diğer bir çalışmada ise, katılımcıların bir yazma görevi sırasındaki beyin etkinlikleri izlendi. Araştırmacılar, beceri edinilirken gereken bellek sağlama süreçlerinin molalarda gerçekleşebildiğini buldu. Beynimiz, öğrendiğimiz bilgileri kalıcı hâle getirmek için kurulan nöral bağlantıları sağlamlaştırır. Bu süreç zaman gerektirir. Yeni becerilerin pekiştirilmesi genellikle uykuyla ilişkilendirilse de uyanırken verdiğimiz molaların da bu sürece katkı sağladığı söylenebilir.

Hazır derginin yarısını geçmişken, okuduklarınızı pekiştirmek için kısa bir molaya ne dersiniz?

## Kaynaklar

[neurosciencenews.com/rest-learning-memory-11073](https://neurosciencenews.com/rest-learning-memory-11073)

Oliver, M., Rodham, K., Taylor, J., & Mclver, C. (2021). Understanding the psychological and social influences on office workers taking breaks; a thematic analysis. *Psychology & Health*, 36(3), 351–366.

[psychologytoday.com/us/blog/the-wide-wide-world-of-psychology/201704/why-and-how-you-should-take-breaks-at-work](https://psychologytoday.com/us/blog/the-wide-wide-world-of-psychology/201704/why-and-how-you-should-take-breaks-at-work)



Jirapong Manustrong / iStock