

Отвлекающие факторы, влияющие на нашу эффективность

Многие из нас борются с отвлекающими факторами каждый день, не понимая в действительности, что же нас отвлекает и почему. Но, если мы хотим сконцентрироваться на чём-то важном, на подготовке к соревнованиям, продуктивной работе, нам необходимо уметь понимать, что стоит за нашим неумением концентрировать внимание на задаче.



Почему мы так легко отвлекаемся?
Возможно-ли сосредоточиться и перестроить наше внимание?

По словам Дэниела Гоулмана, автора книги «Фокус. О внимании, рассеянности и жизненном успехе», существуют два типа отвлекающих факторов, о которых стоит задуматься:

1. **Сенсорные отвлекающие факторы (внешние).** Это то, что происходит вокруг нас: говорящие коллеги, звонящие телефоны, движущиеся люди, играющая музыка и так далее.
2. **Эмоциональные отвлекающие факторы (внутренние).** Это мысли, которые заставляют наше внимание смещаться от того, чем мы занимаемся. Например, если вы вдруг задумаетесь о том, что вам нужно было кому-то перезвонить или о предстоящей встрече.

Проблема заключается в том, что многие люди обращают внимание лишь на влияние внешних отвлекающих факторов. Но стоит задуматься о том, что мы отвлекаем себя ничуть не меньше. Как говорит об этом Гоулмен: «Сильнее всего нас отвлекает не болтовня людей вокруг, а болтовня внутри нашего собственного сознания». С внутренними отвлекающими факторами гораздо сложнее справиться, ведь их нельзя исправить, просто выключив уведомления или уйдя от болтливых коллег. Для внутренней концентрации необходимо настроить свое сознание для установки контроля над ситуацией

Все мы хотим делать свою лучшую работу, а потеря внутренней концентрации внимания приводит к переработке, стрессу и выгоранию. Так или иначе, когда мы начинаем осознавать, что отвлекаемся как на внешние, так и на внутренние факторы, мы делаем первый шаг к преодолению данных факторов.

Рассмотрим, что лежит в основе внутренних отвлекающих факторов.

1 Недостаток социального взаимодействия

Мы являемся социальными существами, которым необходимо общение и взаимодействие. Крупнейшая проблема, с которой сталкивается большинство людей – это изоляция, которая подталкивает нас с социальным сетям, к взаимодействию в ущерб интересам дела.

Чтобы бороться с отвлечением, вызванным изоляцией, нам необходимо привести к балансу нашу необходимость в концентрации с необходимостью в социализации. Это означает, что нам нужно выделять определенное время на коммуникацию в соцсетях и личных встреч и время на решение своих задач.

2. Проблема: многозадачность

На сегодняшний день мы уже знаем, что многозадачность не приводит к результативности. Однако, иногда мы пытаемся делать несколько дел одновременно, тем самым теряя концентрацию. По словам Гоулмана, наши мозги хотят, чтобы мы составили план, как справляться с важными для нас вещами. А когда мы этого не делаем, эти незаконченные задачи продолжают всплывать в нашем сознании и тем самым отвлекать нас.

Решением может стать привычка внедрять в рабочее расписание план определенных дел с расстановкой приоритетов и выделением времени на самые важные задачи.

3. Проблема: непредсказуемое рабочее окружение

И наконец, наше окружение часто может способствовать отвлечению. Мы уделяем внимание всему новому, замечаем всё, что не соответствует привычному шаблону. Мы склоняемся к новизне, что и приводит к тому, что отвлекающие факторы сложно игнорировать в условиях наших повседневных дней.

Решение - научиться жить с ними в комфорте. Легко обвинять уведомления, социальные сети и громких однокурсников или коллег в том, что вы отвлекаетесь, но это очень поверхностный подход. Примите то, что отвлекающие факторы существовали и существуют всегда, вне нашего желания. Перестаньте раздражаться на это и примите решение отвлекаться или не отвлекаться на них.

Таким образом, внутренние отвлекающие факторы не менее опасны, чем внешние. Единственный способ бороться с отвлекающими факторами – знать, почему вы отвлекаетесь.