



команда роста на аутсорсе  
для системного улучшения ключевых метрик

## Аудит-лист факторов, влияющих на концентрацию внимания и продуктивность

Пошаговый аудит-лист для самодиагностики и оценки влияния внешних и внутренних факторов на вашу концентрацию и продуктивность.

### Окружающая среда и организация рабочего места

- ☐ Ваше рабочее место свободно от лишних предметов и визуального шума?  
Принцип «чистого стола» помогает снизить когнитивную нагрузку.
- ☐ У вас есть выделенное рабочее пространство, где вас редко отвлекают?  
Постоянный фоновый шум (разговоры, новости) расходует когнитивный ресурс.
- ☐ Смартфон находится вне зоны видимости во время работы?  
Эксперимент на 500 студентах показал, что смартфон в зоне видимости снижает объём рабочей памяти, даже если он лежит экраном вниз.
- ☐ Все нерабочие вкладки и приложения закрыты на компьютере во время выполнения задач, требующих концентрации?  
Даже открытая вкладка держит часть внимания в режиме готовности.
- ☐ Освещение на рабочем месте достаточное и комфортное для глаз?  
Слишком яркий или тусклый свет может вызывать утомление и снижать концентрацию.

### Управление временем и задачами

- ☐ Вы используете техники управления временем (например, Pomodoro, тайм-блокинг) для глубокой работы?  
Pomodoro (25 минут работы, 5 минут перерыв) помогает тренировать фокус.
- ☐ Вы планируете свой день, выделяя блоки для задач, требующих высокой концентрации?  
Тайм-блокинг позволяет глубоко погрузиться в задачу без отвлечений.
- ☐ Вы группируете похожие задачи, чтобы минимизировать переключения контекста?  
Каждое переключение внимания — это потеря времени и снижение качества работы.
- ☐ Вы умеете говорить «нет» отвлекающим факторам и запросам во время сфокусированной работы?  
По данным исследований Глории Марк, половину переключений мы создаём себе сами.
- ☐ Вы даете себе 5-15 минут на «фазу настройки внимания» перед началом новой задачи?  
Мозгу нужно время на «разгон», особенно вредны прерывания в первые минуты.

### Цифровая гигиена

- ☐ У вас отключены все ненужные уведомления на телефоне и компьютере?

Офисный работник в среднем отвлекается каждые 3 минуты 5 секунд (Университет Ирвайна).

- ☐ Вы проверяете почту и мессенджеры по расписанию, а не постоянно?

Например, в 10:00, 13:00 и 17:00.

- ☐ Вы используете режим «Не беспокоить» или блокировщики сайтов во время работы?

После каждого отвращения нужно около 23 минут, чтобы вернуться к задаче.

- ☐ Вы избегаете просмотра коротких видео (TikTok, Reels) перед началом рабочего дня или во время перерывов?

Чем активнее пользователи потребляют короткие видео, тем ниже их показатели внимания.

- ☐ Вы ограничиваете время, проводимое в социальных сетях и новостных лентах?

Экономика внимания использует механизмы, провоцирующие выброс дофамина при каждом уведомлении.

## Физиологические факторы (здоровье, сон, питание, активность)

- ☐ Вы спите не менее 7-8 часов в сутки?

Хронический недосып снижает когнитивные функции на 20–30%, что эквивалентно влиянию алкоголя. Руководители, которые спят меньше 6 часов, принимают решения медленнее и делают больше ошибок.

- ☐ Ваш рацион богат омега-3 жирными кислотами, витаминами группы В и антиоксидантами?

Эти вещества поддерживают нейробиологические процессы, отвечающие за внимание.

- ☐ Вы избегаете продуктов с высоким содержанием сахара и обработанных продуктов, особенно перед важными задачами?

Резкие скачки глюкозы в крови вызывают усталость и снижение концентрации.

- ☐ Вы пьете достаточно воды в течение дня?

Даже лёгкое обезвоживание на 2% сказывается на когнитивных функциях (medped.org).

- ☐ Вы занимаетесь умеренной физической активностью (30 минут, 3-4 раза в неделю)?

Аэробные нагрузки увеличивают приток крови к мозгу и стимулируют выработку нейротрофических факторов.

## Психологические факторы (стресс, мотивация)

- ☐ Вы используете методы управления стрессом (медитация, дыхательные практики, хобби)?

Стресс вызывает выделение кортизола, нарушающего работу префронтальной коры.

- ☐ Вы делаете регулярные короткие перерывы в течение рабочего дня, чтобы дать мозгу отдохнуть?

Нейрофизиологические исследования показывают, что «залипания» — признак утомления, а не слабой воли.

- ☐ Вы чувствуете себя мотивированным и вовлеченным в свои задачи?

Отсутствие мотивации напрямую влияет на способность к концентрации.

- ☐ Вы умеете отключаться от работы и отдыхать без чувства вины?

Исчезновение скуки и пассивного режима мозга снижает творческий потенциал.

- ☐ Вы обращаете внимание на признаки выгорания или депрессии (постоянная усталость, апатия, снижение интереса)?

Депрессия часто проявляется через снижение концентрации, замедление когнитивных процессов.

## Сводная таблица результатов

| Раздел                                        | Количество<br>'Да' | Количество<br>'Нет' | Количество<br>'Иногда' | Проблемные зоны<br>(цветовая индикация) |
|-----------------------------------------------|--------------------|---------------------|------------------------|-----------------------------------------|
| Окружающая среда и организация рабочего места |                    |                     |                        |                                         |
| Управление временем и задачами                |                    |                     |                        |                                         |
| Цифровая гигиена                              |                    |                     |                        |                                         |
| Физиологические факторы                       |                    |                     |                        |                                         |
| Психологические факторы                       |                    |                     |                        |                                         |

## Индивидуальный план действий на 30 дней

На основе выявленных проблемных зон сформулируйте 3-5 конкретных действий, которые вы предпримете в течение следующих 30 дней для улучшения концентрации и продуктивности.

Пример:

1. Отключить все уведомления на смартфоне и компьютере, кроме звонков от семьи.
2. Ежедневно выполнять 2 Pomodoro-цикла по 25 минут на самой важной задаче.
3. Ложиться спать на 30 минут раньше, чтобы увеличить продолжительность сна до 7 часов.
4. Добавить 15-минутную прогулку перед обедом.
5. Выделить 10 минут утром для медитации осознанности.

Мой план:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Больше интересного в нашем блоге

развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями



Получить пользу

