

# Многозадачность

## Слова

Эти слова вы встретите в тексте. Прочитайте объяснения и примеры. Вы можете перевести эти слова без словаря?

- лишь** – только  
Иван мало читает. За год он прочитал **лишь** одну книгу.
- переключаться / переключиться (+ с кого? с чего?) (+ на кого? на что?)** – перестать делать одно дело и начать делать что-то другое  
Иногда мне сложно **переключиться (с чего?) с китайского языка (на что?) на английский**.
- привлекать / привлечь (+ кого? что?) (+ кем? чем?)** – нравиться  
Отдых в деревне **привлекает (кого?) москвичей (чем?) возможностью** отдохнуть от шума и суеты большого города.
- образ** – представление о чём-то; мысленная картинка, когда вы думаете о чём-то  
Он умеет создать **образ (кого?) профессионала**, хотя на самом деле плохо разбирается в предмете.
- первое впечатлѐние** – мнение о ком-либо или о чём-либо после первого знакомства с ним  
Одни говорят: «**Первое впечатление** – самое верное». Другие говорят: «Не надо верить **первому впечатлению**». Кто же из них прав?
- (+ у кого? у чего?) (не) получаться / (не) получиться (+ что? инфинитив)** – (не) удаётся; (не) мочь, (не) уметь делать что-либо  
(У кого?) У неё хорошо **получается (инфинитив) рисовать**. / (У кого?) У бабушки пока не **получается (инфинитив) пользоваться** новым телефоном.
- способнoсть** – умение, потенциальный талант;  
**способен / способна / способно / способны (+ к чему?)**  
Как можно развить математические **способности**? / Говоришь, что ты – супергерой? Какие же у тебя **суперспособности**? / Он стал известным музыкантом, хотя в детстве все говорили ему, что у него нет **способностей (к чему?) к музыке**.
- как правило** – обычно  
**Как правило**, на работу я прихожу к восьми.
- обрабатывать / обработать (+ кого? что?)** – производить операции  
Современные компьютеры способны **обрабатывать (+ что?) огромные массивы** информации.
- болтать / поболтать (+ с кем? с чем?)** – говорить глупости, говорить о незначительных, неважных вещах  
Соня может часами **болтать (с кем?) с подружками** по телефону. И она ещё удивляется, что ничего не успевает!
- пропускать / пропустить (+ кого? что?)** – не участвовать  
Из-за болезни Антон **пропустил (что?) экзамен** по математике.
- существовать** – быть, жить  
Говорят, в этом замке живут привидения. Как думаешь, они правда **существуют**?
- точность** – степень правильности  
У этого оборудования высокая **точность измерений**, оно почти никогда не ошибается.
- заполучать / заполучить (+ кого? что?)** – получить с усилиями, получить с трудом  
Не знаю как, но я **заполучу (что?) билеты** на этот концерт!

15. **обладать** (+ кем? чем?) – иметь, владеть

Ей повезло **обладать** (чем?) **таким** **сильным** и **красивым** **голосом**!

16. **отвлекаться** / **отвлёчься** (+ от кого? от чего?) (+ на кого? на что?) – обратить внимание на что-то другое

Ивану скучно на уроке, поэтому он часто **отвлекается**. / Тренировки помогают мне вечером **отвлёчься** (от чего?) **от работы**. / На работе он постоянно **отвлекается** (на что?) **на общение** в социальных сетях.

17. **искренне** – по-настоящему, честно

Соня может часами болтать с подружками по телефону. При этом она **искренне** удивляется, что ничего не успевает!

18. **ложный** – ненастоящий, неправдивый, неистинный

Это **ложное** утверждение.

19. **качество** (какой?) vs **количество** (сколько?)

Для нас **качество** важнее **количества**. / **Количество** рано или поздно обязательно переходит в **качество**.

20. **надоедать** / **надоест** (+ кому? чему?) – больше не нравится, утомлять

(Кому?) Ивану **надоела** его старая машина, поэтому он купил новую.

## Многозадачность существует. Но подходит не всем

(Это адаптированная статья. Оригинал читайте на Psychologies.ru: <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/mnogozadachnost-protivopokazana-bolshinstvu-iz-nas-i-vot-pochemu/>)

Слово «многозадачность» стало обязательным в резюме современных профессионалов. Быстрый ритм жизни стимулирует нас думать обо всём сразу. Но **лишь** 2% людей могут эффективно работать в таком режиме.

«У меня не десять рук», – недовольно говорим мы и одновременно гордимся тем, что можем легко **переключаться** с одного дела на другое:

- быстро закончив отчёт, ответить на письмо;
- ответив на письмо, позвонить коллеге;
- позвонив коллеге, немного поработать над презентацией;
- поработав над презентацией, ответить ещё на пару новых писем и так далее.

«Многозадачность **привлекает** чувством **всемогущества**, – объясняет психолог Реджинальд Тапас (Reginald Tapas). Это **образ** человека-компьютера, человека-бога, который, кажется, не чувствует всей сложности жизни.

Многие из нас уже привыкли:

- читать и писать сообщения на ходу;
- просматривать почту, разговаривая по телефону;
- писать отчёт, общаясь с коллегой;
- обедать, продолжая работать за компьютером.

Кажется, это так просто! До первой серьёзной ошибки в документе или аварии на дороге.

Исследование показывает, что, как правило, те, кто считают себя успешными в многозадачности, справляются с ней хуже всех. «Мы часто верим первому впечатлению, – говорит психолог Дэвид Стрэйер (David Strayer) из Университета Юты. – Если мы видим человека, который уверенно берётся за много разных дел, нам кажется, что у него это хорошо получается. На самом деле, как показывают наши исследования, только 2% людей способны к многозадачности. И они меньше всего пользуются этой способностью в обычной жизни».

Мозг большинства людей обрабатывает ограниченное количество стимулов за определённое время. Та часть мозга, которая ответственна за принятие решений и планирование, работает по принципу многоканального телефона. Когда один канал занят, информация по другому каналу не проходит в сознание. Студент, который, слушая лекцию, болтает с приятелем о планах на выходные, рискует либо не сдать экзамен, либо пропустить вечеринку.

Правда, настоящие «люди-компьютеры» тоже существуют. Но их мозг работает по-другому. Он не только может обрабатывать несколько стимулов одновременно, но и делает это с удивительной точностью. Если верить результатам исследования Дэвида Стрэйера и его команды, такие люди за ограниченное время справляются с несколькими задачами даже лучше, чем с одной. Правда, заполучить такого человека в свою компанию – большая удача. Так организован мозг лишь у двух человек из ста.

Но если настоящих «многозадачников» так мало, почему многие верят, что обладают этими способностями? «На самом деле, таким людям трудно сконцентрироваться на одной задаче, – объясняет психолог Дэвид Санбонматсу (David Sanbonmatsu), коллега и соавтор Дэвида Стрэйера. – Они отвлекаются от одного дела и переключаются на другое, а потом на третье... В результате они успевают сделать очень мало и искренне удивляются, что работа не сделана. Ведь они постоянно были чем-то заняты».

Санбонматсу и Стрэйер считают, что у людей, склонных к «ложной многозадачности», есть общие качества:

- они не могут надолго сфокусироваться на одной задаче;
- им быстро надоедает рутинная работа;
- они постоянно ищут новые эмоции;
- они часто действуют импульсивно, им трудно себя контролировать.

По этой теме [Psychologies.ru](http://Psychologies.ru) также рекомендует статьи:

- «Как эффективно работать из дома»: <http://www.psychologies.ru/articles/kak-effektivno-rabotat-iz-doma/>
- «Как меньше работать, чтобы больше успевать»: <http://www.psychologies.ru/articles/kak-ne-rabotat-vsegda-chtobyi-uspevat-sdelat-bolshe-10-sovetov/>

## Вопросы

1. Какие дела современные люди часто делают одновременно? Что вы часто делаете одновременно? А ваши коллеги и знакомые?
2. Чем опасна многозадачность для большинства людей?
3. Почему некоторым людям нравится работать в режиме многозадачности?
4. Почему большинство людей не способны к многозадачности? Как работает их мозг?
5. Мозг скольких процентов людей способен к многозадачности?
6. Почему часто люди, считающие себя способными к многозадачности, за день успевают сделать очень мало?

## Грамматика

### Задание 1.

#### а) Найдите в тексте пропущенные слова.

- просматривать почту, ..... по телефону
- писать отчёт, ..... с коллегой
- обедать, ..... работать за компьютером

#### б) Проанализируйте примеры. В какой ситуации мы используем пропущенные слова (деепричастия, НСВ)?

- а) Два человека делают два одинаковых действия.
- б) Два действия делаются одновременно.
- в) Одно действие делается после другого.
- г) Ни одно из двух действий не делается как надо.

#### в) Узнайте, как образуются деепричастия НСВ!

разговаривать	они разговаривают	разговáривая
продолжать	они .....	продолжáя
читать	они .....	читáя
видеть	они .....	вídя
общаться	они .....	общáясь
молчать	они .....	молчá
дышать	они .....	дышá
прятаться	они .....	прýчаясь

#### г) Познакомьтесь с исключениями.

давáть → давáя; создавáть → создáвая; отдавáть → отдавáя; передавáть → передавáя;  
сдавáть → сдавáя; придавáть → придáвая; задавáть → задавáя  
и т.д.

