

№	Показатель	Единицы анализа
1.	Перед тем, как начать работу, я... (техники «включения» в работу)	Изучаю источники, собираю информацию, перекусить; составлю план; выделю «опорные точки»; сначала долгое время ничего не делаю, но потом резко начинаю; должна собраться с мыслями; подключу к ноутбуку телефон, заварю чая; наливаю себе литр чая (минимум), ищу сериалы или найду подходящую музыку (привычка работать с «белым шумом»); <b>уберу все лишнее со стола и вокруг, положу на него только то, что мне понадобится; приберусь на столе, потому что после предыдущего рабочего процесса стол остался захлавленным;</b> сажусь за стол и мысленно рисую план предстоящей работы; <b>наведу порядок дома,</b> запасусь едой; сначала сделаю все домашние дела, чтобы они меня не нервировали; сделаю все «мелочные дела», <b>подготавливаю рабочее место;</b> включу музыку; сяду за компьютер, возьму лист для заметок; проверю, есть ли интернет; выпью горячего кофе с молоком, возможно, даже с вкусным пончиком; уберу ненужные вещи, сделаю себе подпорку из подушки, подключу ноут к зарядке; покушаю; <b>смотрю в окно;</b> поставлю телефон на режим «без звука»; поставлю чайник и сделаю бутерброд; обязательно свежий воздух; включу на фон фильм или музыку
2.	Некоторое время я сосредоточенно работаю, но чувствую, что устал. У меня есть 5 минут, чтобы отдохнуть. Я... (техники релаксации)	Зайду в стриминговую платформу, посмотрю стримы; опускаю глаза в телефон; схожу помою посуду, отвлекусь на детей; ложусь, закрываю глаза, стараюсь ни о чем не думать; слушаю музыку; <b>встану пройду, посмотрю в окно,</b> что-то перекушу, загляну в соцсети, чтобы быстро разгрузить мозг; <b>выйду на кухню,</b> выпью стакан сока и съем батончик, тем временем проветрю комнату; что-нибудь читаю или смотрю; <b>встану, пройду по комнате,</b> выпью чай; ем, пью, поливаю растения; встану, чтобы пройтись и «утрясти мысли»; попью чай, прочитаю новости и быстро отвечу на сообщения; заварю чай или какао, отвечу на сообщения, посмотрю новостную ленту; отвлекусь на прослушивание или просмотр того, что у меня включено в качестве фона; <b>выйду подышать свежим воздухом;</b> сделаю зарядку, поиграю с кошками; выйду на улицу, или поиграю в игру на телефоне, или покачаю пресс; включу видео, чтобы отвлечься или посижу с закрытыми глазами; сделаю какое-нибудь физическое упражнение; сделаю чашку чая; иду умываться, <b>выхожу на свежий воздух,</b> звоню родителям, пью воду; выйду выкурить сигарету; выпью чай и сделаю гимнастику для глаз; отстраняюсь от работы, выпиваю чашку кофе, собираюсь с мыслями; пью чай, хожу по дому, иногда убираюсь (все, что угодно, лишь бы не учиться); ем и смотрю видео на youtube, попью воды, похожу по комнате; полистаю соцсети; пойду попить чай, после оценю уже проделанный объем работы; выпью чашку чая; <b>пройду по квартире</b> или съем что-нибудь небольшое; разомнусь; попью чай зеленый с медом, параллельно

		<p>зайду в инстаграмм* (*Instagram запрещен в России, принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в России. Прим ред.) или прочту сообщение подруги и отвечу на него; слушаю музыку; выпью чай с шоколадкой; <b>немного уберу свое рабочее пространство</b>; я <b>похожу по комнате, встряхнусь, выйду подышать</b>; попью чай, полистаю ленту новостей или <b>посмотрю в окно</b>; лягу, расслаблюсь, чтобы освободиться от мыслей; лягу на диван и закрою глаза, глотну воды, подумаю о чем-то приятном; посмотрю короткометражное видео; расслаблюсь с помощью горячего напитка; посмотрю видео; буду гнать прочь мысль об отдыхе и продолжать работать; ложусь на кровать, зарываю глаза, слушаю музыку в наушниках; надену «воротник Шонца» и расслаблюсь; напишу любимой девушке; умоюсь, налью чай и возьму с собой к рабочему месту; сплю; проверю почту, полистаю ленту в Инстагамме* (*Instagram запрещен в России, принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в России. Прим ред.); <b>посмотрю в окно</b>, потянусь, разомну глаза; схожу на кухню, съем конфетку или чай попью; использую игрушку антистресс, не очень интересные приложения на телефоне; наливаю чай и листаю соцсеть; смотрю видео в интернете, читаю что-то для меня интересное; встану со стула, похожу немного, буду смотреть в окно, поделаю гимнастические упражнения; пойду курить, посмотрю Тик-ток; <b>похожу по квартире</b>, проветрю помещение, проверю соцсети; возьму телефон или перекушу; схожу на перекур; посижу в телефоне; выпью чая; прочитаю новости, сделаю разминку; не прерываюсь, доделываю работу; продолжу работать, пока не закончу; зайду в соцсеть; переключу внимание на смартфон, полистаю ленту новостей, пообщаюсь с знакомыми; выпью чай с чем-то сладким; перекушу чем-то сладким; <b>выхожу на балкон, стою в прострации 2–3 минуты</b>, дышу свежим воздухом; поиграю в игры или посмотрю мемы; отвлекусь на что-то другое, но это будет точно не телефон; проверю соцсеть и могу немного размяться и поесть; <b>посмотрю в окно</b>, ложусь на кровать, даю глазам отдохнуть</p>
3.	<p>Нужно снова возвращаться к работе. Чтобы мобилизоваться и «поймать мысль», я... (техники, связанные с мобилизацией и «возвращением к работе»)</p>	<p>Просмотрю быстро то, что наработал; перечитываю ранее написанное; просто начинаю работать; концентрируюсь или ем что-нибудь сладкое; <b>долго хожу по комнате туда-сюда</b>; напоминаю себе, зачем я это делал; просто начинаю работу; просмотрю краткий план доклада и определю, что уже сделано; некоторое время буду смотреть на проделанную работу; пью чай, изучаю написанный материал, гуглю; сижу и думаю; просто сажусь за свое рабочее место и откладываю телефон; напоминаю себе о скором сроке работы и пытаюсь ввести себя в предстрессовое состояние; выпью еще немного кофе; говорю себе мысленно: «ну что, продолжим»; думаю о результате; делаю зарядку; ишу</p>

		<p>вдохновение в интернете, смотрю мемы; включаю тихую и спокойную музыку; <b>перехожу в другую комнату</b>, выхожу из соцсети; даю волю мыслям, пока не поймаю нужную; делаю 2–3 щелчка пальцами, чтобы вернуться в рабочий ритм; глотну чая и схожу за котом; ем, включаю яркий свет и вчитываюсь в текст</p>
4.	<p>Все-таки процесс подготовки к занятиям требует определенной организации пространства. Хорошо, что у меня есть... («ресурсный» потенциал пространственно-предметной среды рабочего места)</p>	<p>Второй монитор у ПК и две крысы, елозящие в клетках. Без них не думается; <b>свободное помещение</b>; возможность просто сесть; руки; компьютер; планер, куда я записываю все свои дела, <b>любовь и способность поддерживать порядок в пространстве</b>, свеча и ароматизатор, погружающие в нужную атмосферу; <b>место, где можно уединенно работать; удобный стул, кресло</b>, ноутбук, <b>светильник</b>, необходимая литература; <b>стол и ноутбук</b>, компьютер с доступом в интернет; <b>рабочий стол, на котором все, что нужно для работы, лежит так, как мне нравится</b>; компьютер с собой; <b>свободное место на столе</b>; свет, <b>стенка, на которую я могу прикрепить нужный материал</b>, свежий воздух, чай-кофе; <b>место, где меня никто не потревожит</b>; ноутбук, чай-кофе, виски, музыка; хорошее освещение, игрушка-антистресс; навык работать в любых условиях; <b>большой рабочий стол</b>; чай и <b>порядок</b>; кофемашина; <b>привычка содержать рабочий стол в чистоте без лишнего; удобный диван и мягкая подушка; место для каждой вещи; мое личное пространство</b>; часы в телефоне, которые способны координировать мою работу; качественное интернет-соединение, компьютер с хорошим процессором и тишина вокруг; <b>моя комната и мой стол; отдельная комната и рабочее место, где меня не беспокоят; своя комната и не жить в общежитии</b>; кружка с чаем и теплое одеяло, чтобы не мерзли ноги; музыка, удобное место, подушечка, ноутбук и быстрый интернет, вкусности для перекуса, теплые и мягкие вещи; мой любимый чай и настольная лампа; <b>стол с едой, удобное кресло, теплый пол</b></p>
5.	<p>И уж точно совсем некомфортно заниматься, если твое рабочее место... («стрессогенные» факторы пространственной среды рабочего места)</p>	<p>Завалено мусором, <b>беспорядок; кем-то или чем-то занято</b>, выглядит неуютно; кто-то приходит и висит над душой; <b>грязное, страшное, занято кем-то, шумное, заставленное; рядом с окном, на котором висит кормушка, к которой периодически прилетают синицы, на которых очень хочется отвлечься; в пыли, хламе и не проветрено</b>, а также нет хорошего освещения; доставляет дискомфорт и эстетическую неприязнь; отсутствует вообще; <b>не организовано; занято предметами, которые не относятся к работе; чем-то заставлено; в шумном общежитии; не организовано и тебя постоянно отвлекают; захлавлено и доступно для других; разделяет с тобой другой человек; когда у меня на столе беспорядок; когда постоянно приходят сообщения на телефон; не предусматривает кофейник со вкусным кофе; находится в слишком расслабляющей обстановке; устроено некомфортно, не так, как хочешь, слишком пустое, в проходной комнате или в</b></p>

		<p><b>предбаннике</b>; если что-то мешает движению рук, если есть какие-то посторонние звуки, если что-то вокруг устойчиво отвлекает внимание; нет быстрого доступа в интернет; <b>если кто-то дома, мне легче работать, если никто не мешает даже присутствием; завалено грязной посудой, книгами и тем, что мне не нужно для работы; недостаточно просторное; не отгорожено от остального пространства, является заодно и обеденным столом</b></p>
--	--	--