Министерство науки и высшего образования РФ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

ВЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет автоматики и вычислительной техники

Кафедра радиоэлектронных средств

Отчет по лабораторному практикуму №2

**Исследование методов и технологий самомотивации**

дисциплина «Методология научных исследований»

|  |  |
| --- | --- |
| Выполнил: студент группы ИВТм-1301 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Савин Д.А. / |
|  |  |
| Проверил: профессор кафедры РЭС | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Частиков А.В. / |

Киров 2022

**Цель**: на основе анализа методов и технологий самомотивации сформулировать личные направления самомотивации применительно к научной деятельности.

**Задачи**:

1. Выбрать не менее10 способов самомотивации и описать в краткой форме их суть.
2. Определить достоинства и недостатки способов самомотивации. Результаты привести в табличной форме.
3. Выбрать критерии оценки способов самомотивации. Провести экспертную оценку способов по трехбалльной системе.
4. Выбрать наиболее приемлемые способы самомотивации применительно к научной деятельности. Оценить их эффективность воздействия на научную деятельность.
5. Составить отчет в электронной форме. В отчете сделать обобщенные развернутые выводы.

**1 Выбор способов самомотивации**

Для анализа были выбраны не менее 10 способов самомотивации:

1. журнал «демотивации». Суть способа: ведение записей для нахождения причин проблем;
2. «дневник успехов». Суть способа: ведение записей о своих достижениях;[2]
3. список «что дальше?». Суть способа: составить список «что дальше?», помогает сконцентрироваться на целях;[4]
4. «смена типа нагрузки». Суть способа: изменит тип нагрузки, например, умственная -> физическая – помогает разгрузиться, отвлечься;[1]
5. «изучение биографии известных людей». Суть способа: читайте биографии известных людей, чтобы узнать, как они добились успеха;[1]
6. «чтение мотивирующих книг». Суть способа: читать мысли и книги от успешных людей;[1]
7. «вознаграждайте себя». Суть способа: награждайте себя за достижения каких-либо целей или завершения этапов;[2]
8. «отдых». Суть способа: труд нормально выспавшегося и отдохнувшего человека будет более приятным и плодотворным;[4]
9. «выполняйте разные задачи». Суть способа: постоянная работа над одной задачей имеет свойство утомлять и наскучивать. Меняйте задачи;[3]
10. «работайте в подходящей обстановке». Суть способа: внешние факторы оказывают существенное влияние на психоэмоциональный настрой и желание работать.[1]

**2 Анализ достоинств и недостатков способов самомотивации**

После проведенного анализа достоинства и недостатки способов самомотивации сведены в таблицу 1.

Таблица 1 – Достоинства и недостатки способов самомотивации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Способ самомотивации | Достоинства | Недостатки |
| 1 | журнал «демотивации» | Помощь в устранении причин проблем | Требует анализ действий и затрат времени |
| 2 | дневник успехов | В трудный момент позволит идти дальше | Имеет слабое влияние на нахождение нового решения основной задачи |
| 3 | список «что дальше?» | Определение задач, требующих решения | Не гарантирует выполнения задач |
| 4 | смена типа нагрузки | Эмоциональная разгрузка. Параллельное развитие | Трата времени, полное переключение на действие, которым собираешься отвлекаться/смена действия |
| 5 | изучение биографии известных людей | История успеха других людей позитивно влияет на мотивацию | Могут отсутствовать люди в изучаемой сфере знаний |
|  | чтение мотивирующих книг | Помощь в преодолении трудностей | Этот вид может перетекать в прокрастинацию |
| 7 | вознаграждайте себя | Понимание ради чего трудишься | Трата ресурсов, например, денежных |
| 8 | отдых | Появление новых сил | Не решается основная задача |
| 9 | выполняйте разные задачи | Менее быстрое угасание и появлении скукоты | Более долгое выполнения задач |
| 10 | работайте в подходящей обстановке | Благоприятная обстановка при работе | Не всегда можно обеспечить подходящую обстановку, завышенные требования к обстановке |

**3 Экспертная оценка способов самомотивации на основе выбранных критериев**

В качестве критериев оценки способов самомотивации были выбраны следующие:

а) временные затраты;

б) эффективность влияния на повышение мотивации;

в) ресурсозатратность;

г) эффективность влияния на достижение цели;

д) параллельное развитие.

Экспертная оценка проведена по пяти критериям, каждому из которых ставилась в соответствие оценка по трехбалльной системе (3 – лучшая, 2 – средняя, 1 – худшая). Экспертная оценка способов самомотивации приведена в таблице 2.

Таблица 2 – Экспертная оценка способов самомотивации

| № |  | Временные затраты | Эффективность влияния на повышение мотивации | Ресурсозатратность | Эффективность влияния на достижение цели | Параллельное развитие | Сумма баллов |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | журнал «демотивации» | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 8 |
| 2 | «дневник успехов» | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 10 |
| 3 | список «что дальше?» | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 8 |
| 4 | «смена типа нагрузки» | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 10 |
| 5 | «изучение биографии известных людей» | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 11 |
| 6 | «чтение мотивирующих книг» | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 9 |
| 7 | «вознаграждайте себя» | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 10 |
| 8 | «отдых» | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 9 |
| 9 | «выполняйте разные задачи» | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 8 |
| 10 | «работайте в подходящей обстановке» | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 9 |

На основании экспертной оценки способов самомотивации наибольшее количество баллов набрали следующие способы:

* «изучение биографии известных людей» (11 баллов);
* «смена типа нагрузки» (10 баллов);
* «вознаграждайте себя» (10 баллов);
* «дневник успехов» (10 баллов);
* «работайте в подходящей обстановке» (9 баллов);
* «отдых» (9 баллов);
* «чтение мотивирующих книг» (9 баллов).

**4 Выбор наиболее приемлемых способов самомотивации применительно к научной деятельности и оценка их эффективности воздействия на научную деятельность**

На основе анализа способов самомотивации, набравших наибольшее количество баллов, были выделены способы, наиболее приемлемые к научной деятельности:

– «смена типа нагрузки»;

– «изучение биографии известных людей».

Далее приведены результаты анализа эффективности воздействия способов самомотивации на научную деятельность.

Метод «Смена нагрузки» поможет отвлечься от задачи, эмоционально, умственно разгрузиться, что положительно может повлиять на нахождение нового решения основной задачи.

Метод «Изучение биографии известных людей» подскажет, как те или иные люди решали задачи и трудности во время изучения сферы знаний.

Данные способы требуют времени и никак не решают основную задачу.

**Выводы**

1. Были выбраны 10 методов самомотивации и описана их суть. Некоторые методы схожи, например, журнал «демотивации» и «дневник успехов», «чтение мотивирующих книг» и «изучение биографии известных людей».
2. Каждый метод имеет свои достоинства и недостатки, которые могут повлиять на НИД.
3. Оценены выбранные методы по 5 критериям: временные затраты, эффективность влияния на повышение мотивации, ресурсозатратность, эффективность влияния на достижение цели, параллельное развитие. Некоторые методы имеют близкую оценку. Методы, набравшие больше всего баллов: «изучение биографии известных людей», «смена типа нагрузки», «вознаграждайте себя».
4. Выбранные методы практически никак не влияют напрямую к решению основной задачи, но все же имеют смысл.

**Библиографический список источников информации**

* + 1. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ. 16 лучших практических способов самомотивации: [сайт]. – URL: https://psyreg.ru/16-sposobov-samomotivaciy/#hdr2id (дата обращения: 21.09.2022). – Текст: электронный.
    2. Тренажёры для мозга. 25 способов самомотивации.: [сайт]. – URL: https://b-trainika.com/blog/25-sposobov-samomotivatsii/ (дата обращения: 21.09.2022). – Текст: электронный.
    3. Онлайн-платформа по обучению soft skills. 10 практических способов самомотивации: [сайт]. – URL: https://4brain.ru/blog/10-практических-способов-самомотиваци/ (дата обращения: 21.09.2022). – Текст: электронный.
    4. Современные тренды управления персоналом. 15 лучших способов самомотивации.: [сайт]. – URL: https://hr-elearning.ru/15-luchshikh-sposobov-samomotivacii/ (дата обращения: 21.09.2022). – Текст: электронный.