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

**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» |  |  |
| 2 | дневник успехов |  |  |
| 3 | список «что дальше?» |  |  |
| 4 | смена типа нагрузки |  |  |
| 5 | изучение биографии известных людей |  |  |
| 6 | чтение мотивирующих книг |  |  |
| 7 | вознаграждайте себя |  |  |
| 8 | отдых |  |  |
| 9 | выполняйте разные задачи |  |  |
| 10 | работайте в подходящей обстановке |  |  |

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

В качестве критериев оценки (не менее пяти) способов самомотивации были выбраны следующие:

а) временные затраты;

б) ;

в) ;

г) ;

д) .

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 | ……………. | ……………. | …………… | …………… | Сумма баллов |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Журнал «демотивации» | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 11 |
|  | . . . . . . . . . . . . | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 13 |
| 10 | . . . . . . . . . . . . | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 |

На основании экспертной оценки способов самомотивации наибольшее количество баллов набрали следующие способы (отличающиеся не более, чем на два балла):

– (14 баллов);

– (13 баллов);

– (12 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 (порядка двух-трех):

– ;

– ;

– .

Далее приведены результаты анализа эффективности воздействия способов самомотивации (сокращение сроков исследований, повышение достоверности, увеличение объема исследований, повышение точности и т.п.) на научную деятельность выбранных способов самомотивации.

Метод «Съесть утром лягушку» позволит быстрее выполнять сложные и объемные задачи в начале дня, так как в это время повышены концентрация и внимание. Данный способ самомотивации позволить сократить сроки проведения исследований.

………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………….

**Выводы (**должны быть по каждому из четырех разделов)

1.

2.

3.

4.

**Библиографический список источников информации**

# 1. 16 лучших практических способов самомотивации

URL: https://psyreg.ru/16-sposobov-samomotivaciy/#hdr2id

2. ……………………………………………………………………………………………………..