# Motivation equation

Что это такое и как использовать на себе

## Кто я такой и почему меня можно слушать

- Привет, меня зовут Игорь 👏
- Занимаюсь машинным обучением в Ламода 豼 🎎
- У меня суровый академический бэкграунд 🎇
- Увлекался тайм-менеджментом когда это было ещё модно
- Делал большие сложные вещи через не хочу 🌵 💪 😤

# Дисклеймер (соломка)

- Я технарь, а не психолог 🧰
- В речи много англицизмов 💥
- Могу сказать что-то недоцензурное 💬

(ну очевидно) всё сказанное— моё мнение, никак не связанное с Ламодой

# О чём поговорим 🤔

- Доклад про мотивацию самого себя, а не кого-то другого
- Речь про мотивационное уравнение и как его использовать
- Разберём как влиять на факторы
- И какие есть сервисы и инструменты для этого

#### Мотивационное уравнение

Доктор Пирс Стил исследовал прокрастинацию и десять лет назад опубликовал метаанализ всех работ по теме прокрастинации и мотивации

Основной результат — уравнение из 4 базовых факторов

Dr. Steel Piers «The Procrastination Equation» 2010

EXPECTANCY X VALUE I MPULSIVENESS X DELAY

$$\label{eq:Motubauus} \text{Мотивация} = \frac{\text{Оптимизм} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

# Смотрим на числитель (это сверху)

$$\mathbf{M}$$
отивация =  $\frac{\mathbf{O}$ птимизм × Ценность  $\mathbf{U}$ импульсивность × Срочность

## Оптимизм (Expectancy)

Можно ещё сказать «Ожидание успеха» — это вера в то что у вас получится задуманное. Чем выше уверенность тем выше оптимизм, тем выше мотивация.

Исследования показывают, что оптимизм это кросс-доменная штука:

Научился жонглировать: вера в себя ↑

Сгорел пирог в духовке: вера в себя ↓

#### Как влиять на оптимизм ?

- Быть счастливым 🥯 🎉 🐾
- Всегда можно найти недостаток витамина (например, D3) 💊





### Декомпозиция задач

- каждый этап сам по себе меньше
- можно делать себе награду за этапы 🌟
- достижимость: «эта задача со мной не навсегда» 🔀



# Опираль успеха и спираль неудачек

- когда всё не очень, начинаешь с мелкого
- упор на постоянноство
- кросс-доменное «опыление» 😍 🧉 🎷 🤺 🏂 🥊









#### Как влиять на оптимизм

Самый полезный трюк: переформулировка целей Input → Output

### Пример: чтение книг

- Читать 2 книги/месяц Х
  10+ страниц/день ✓
- Читать N страниц в день Х 30 минут в день ✓
- Читать 30 минут в день X 3 часа в неделю ✓

# Физиология: трюки с едой

- завтрак +/-/? 🔍
- вода +, кофе или наоборот 🥗 💧
- есть злаковые 📑 🥌



- не есть злаковые
- есть мясо 🍗 🦠





# Ещё физиология: сон 😌

- Спать можно больше: чаще, но покороче
- Спать можно реже, но подольше
- Спать можно в других условиях
  - В комнате темнее или холоднее
  - Кровать жёстче или мягче

$$\label{eq:Motubauus} \text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидание успеха} \times \textbf{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

# Ценность (Value)

Отвечает на вопрос «зачем мне это?», мера внутреннего удовлетворения от результата выполнения задачи.

### Как влиять на фактор ценности

- Избегать негативно настроенных знакомых 👹 👺
- Внедрять гамификацию 🐶 🚣 👾
- Много думать о культурной идентичности и личных ценностях 🤔 🎹

#### Shredder effect

или «как убить ценность»

Психологический эксперимент:

- Контроль
- fake шреддер
- Игнор результата

Шреддер pprox Игнор

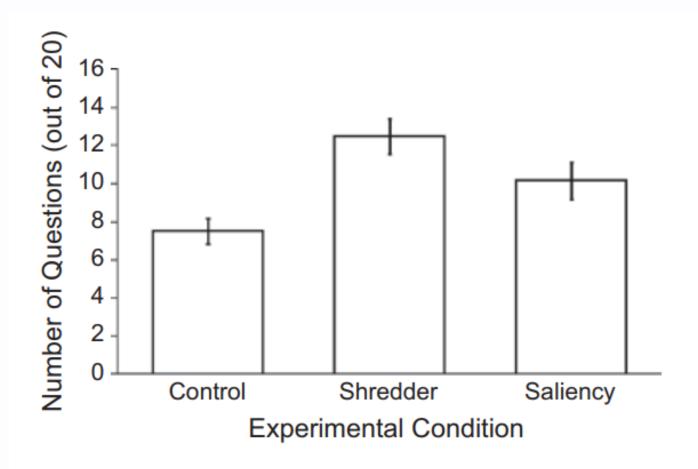


Fig. 2. Number of problems reported to have been solved correctly in Experiment 2 as a function of experimental condition. Error bars represent standard errors.

# Это всё хорошо, но давайте посмотрим теперь на примеры сразу со всеми 4 факторами:

- Помодоро
- Курсовая работа
- Работа по спринтам

# Пример №1. Техника «помодоро» 🔴

(25 минут работа + 5 минут перерыв) х 4 раза Снижает срочность, увеличивает ожидание успеха. На долгой перспективе снижает импульсивность

### Пример №2. Курсовая работа. Первая неделя обучения

Срочность **низкая**, оптимизма **нет**, ценность **конечная**, импульсивность **запредельная**.

Будем что-то маленькое обозначать как arepsilon, а что-то большое как  $\infty$ . Другие значения будем обозначать как C — какие-то константы.

$$\label{eq:Motubauus} \text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидание успеха} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

### Пример №2. Курсовая работа. Первая неделя обучения

Срочность **низкая**, оптимизма **нет**, ценность **конечная**, импульсивность **запредельная**.

Будем что-то маленькое обозначать как arepsilon, а что-то большое как  $\infty$ . Другие значения будем обозначать как C — какие-то константы.

$$\mathbf{Moтивация} = \frac{\mathbf{Oжидание\ ycnexa} \times \mathbf{Ценность}}{\mathbf{Импульсивность} \times \mathbf{Cрочность}}$$

$$ext{Mотивация} = rac{arepsilon_1 imes C_1}{\infty imes C_2} pprox 0$$

#### Пример №3. Курсовая работа. Пора сдавать.

Срочность — **«ААААА»**, оптимизм — **есть** (разбирали похожие задачи в семестре), ценность — **конечная**, импульсивность **высокая**.

Мотивация = 
$$\dfrac{O$$
жидание успеха  $imes$  Ценность Импульсивность  $imes$  Срочность Мотивация =  $\dfrac{C_1 \times C_2}{C_3 \times \varepsilon} = \infty$ 

#### Пример №4. Работа по спринтам

Срочность **до конца спринта»**, оптимизм — **есть**\*, ценность — **зарплата**, импульсивность **конечная**.

Мотивация = 
$$\dfrac{O$$
жидание успеха  $imes$  Ценность Импульсивность  $imes$  Срочность Мотивация =  $\dfrac{C_1 imes C_2}{C_3 imes C_4}$ 

#### Опасности и нюансы

- Можно убедить себя делать то что ты не хочешь 👎
- Затяжная апатия гарантия что ценности нет ни в чём
- Если несколько раз сильно "пробить" срочность, она перестанет пугать, и заодно уронит ценность

### Все факторы нелинейны и непостоянны во времени

- зарплата не может быть единственной ценностью
- делать похожие таски хорошо для фактора "оптимизм"
- делать похожие таски скучно бьёт в фактор "ценность"

# Let's geek out

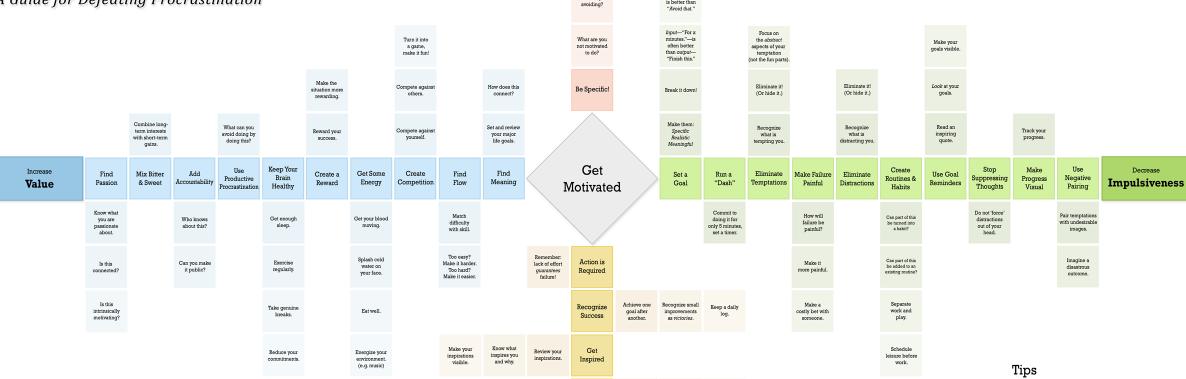
Ресурсы и приложения

#### Мотивационное уравнение

- Интерактивный флипчарт с советами https://whydoiprocrastinate.com/
- Неинтерактивный флипчарт с советами: постер How to get Motivated
- Книжка Nick Winter "Motivation Hacker"

# How to Get Motivated

A Guide for Defeating Procrastination



Start митап BestDoctor december 2019

#### The Procrastination Equation

The Procrastination Equation—discussed in detail by Piers Steel in his book by the same name-accounts for every major scientific finding on procrastination and draws upon the best current theories of motivation. It looks like this:

 $Motivation = \frac{Expectancy \times Value}{Impulsiveness \times Delay}$ 

Expectancy refers to the perceived odds of getting a reward and whether we expect success or failure.

Value refers to the pleasantness of doing a task, and the size of its reward.

Impulsiveness refers to the tendency to get distracted or lose focus on a task.

Delay refers to the time between the present and a task's reward or completion.

#### How to Get Motivated

The solution is simple. To increase motivation and decrease procrastination you must:

Increase our Expectancy of success and the certainty of being rewarded.

Plan around

not time.

Remember

that you are

Log your

procrastination

Nothing is

carved in stone.



Increase the Value and pleasantness of doing



Decrease our Impulsiveness by removing distractions and maintaining focus.



Decrease the Delay of the reward by having more immediate, salient deadlines.

#### Accept Your "I'll only give

Don't trivialize

Qualities and

skills are

cultivated

Plan for the

Worst, Hope

for the Best

Compare ideal state with current state.

Visualize and contrast the future.

Draw on past

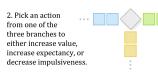
#### Check Your Mindset

Contrast

Igor Mosyagin @ Timpsizemoose

#### How to Use This Poster

1. Notice when you are procrastinating. Be specific about what you are avoiding.



3. Use the tips to help you implement the action.

4. Repeat Steps 1-3 until you are motivated

Tip! If you feel overwhelmed by how many possible actions there are, focus on implementing just one.

Tip! Keep track of what works best for you.

Tip! Delay is hard to address directly. It is covered in other actions, especially Set a Goal under Decrease Impulsiveness.

Tip! If you run into problems, always remember the main reason for the action: to either increase value, increase expectancy, decrease impulsiveness, or decrease delay.

#### Acknowledgements

This poster was inspired by The Procrastination Equation by Piers Steel. See this book for extensive detail on the causes of procrastination and the many methods for defeating it. Buy his book and support the scientific investigation of procrastination and motivation!

How to Get Motivated v2.0 by Alex Vermeen

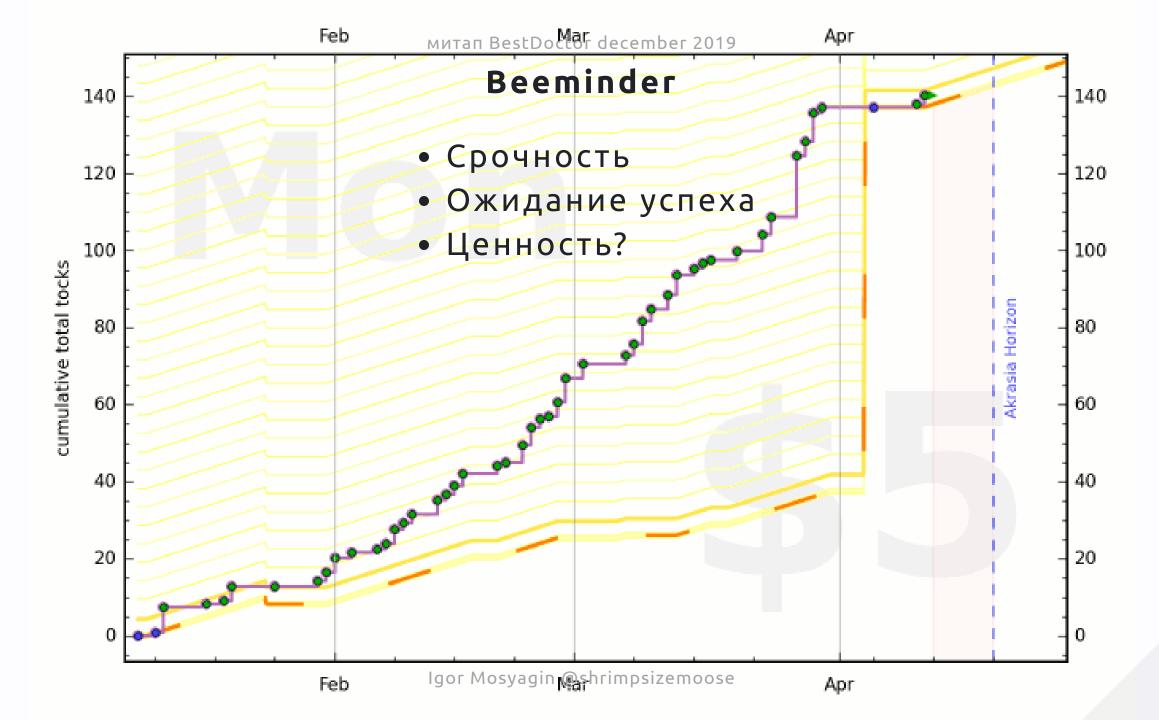
alexvermeer.com/getmotivated

# Несколько скриншотов

Daylio is collecting recorded moods and activities in the statistics and calendars This format will help you to understand your habits better. Keep track of your activities and create patterns to become more productive.

Use beautiful charts and yearly stats to turn your life around!





### Приложения и сервисы

- трекер настроение/состояния Daylio. Надо переждать период сбора данных прежде чем делать хоть какие-то выводы. Я сейчас собрал 500 дней, первые полезные инсайты были на 200+ днях
- приложение для медитаций: Headspace
- гамификация списка дел: Habitica
- ограничение интернета: freedom или stayfocusd
- сбор статистики по делам: rescuetime, tagtime\*
- сбор статистики позлее: beeminder\*

Звёздочкой отмечены наиболее гиковые тулзы

#### Спасибо за внимание!

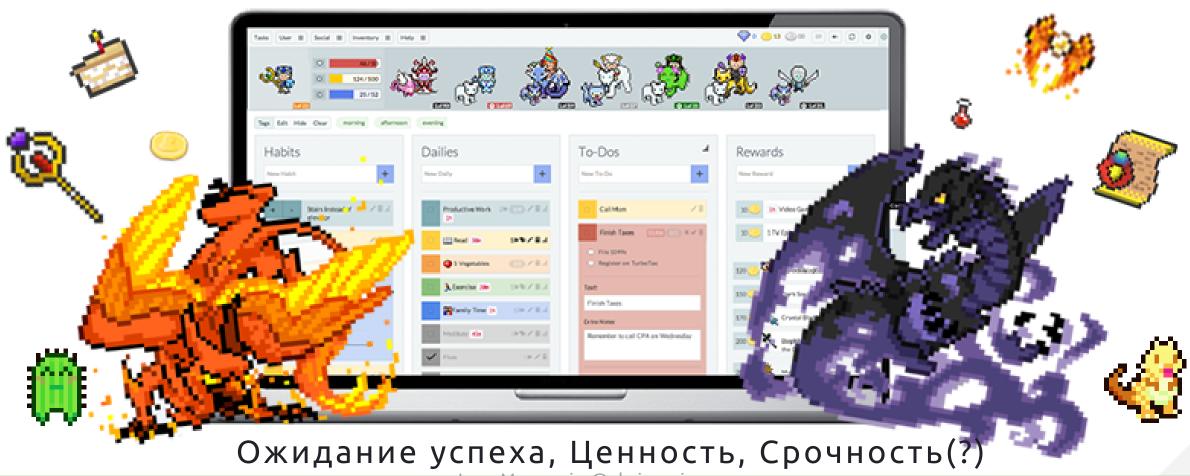
Если что, пишите:

- twitter/telegram @shripmsizemoose
- fb.me/imosyagin
- c6h10o5@gmail.com

митап BestDoctor december 2019

(дальше дополнительные слайды)

# Habitica Motivate yourself to do anything.



# **Quantified Self**

QS — движение про самопознание через количественные измерения.

### Принципы QS

- Метрики это здорово. Неэффективная или неоптимальная метрика лучше чем никая
- Важно знать свой «baseline», прежде чем вносить изменения
- Автоматизация сбора и обработки данных делает их честнее и полезнее
- Про некоторые данные нельзя ничего сказать пока их не наберётся достаточно много

# Где брать шкалы измерения?

Всё уже придумано за нас

#### An Introspective Measure of Sleepiness The Stanford Sleepiness Scale (SSS)

Degree of Sleepiness	Scale Rating
Feeling active, vital, alert, or wide awake	1
Functioning at high levels, but not at peak; able to concentrate	2
Awake, but relaxed; responsive but not fully alert	3
Somewhat foggy, let down	4
Foggy; losing interest in remaining awake; slowed down	5
Sleepy, woozy, fighting sleep; prefer to lie down	6
No longer fighting sleep, sleep onset soon; having dream-like thoughts	7
Asleep	X 41

## Алгоритм применения улучшений «по QS»

- 1. Выбрать, на чём сфокусироваться
- 2. Оценить результат, желательно измеримо
- 3. Найти и/или придумать подходящие метрики
- 4. Первые пару недель определять по метрикам своё «текущее состояние»
- 5. Найти 2-3 минимально простые вещи, которые, возможно, будут влиять на метрики
- 6. Начать внедрять одну из них
- 7. Внедрить. Собрать данные за пару недель
- 8. Проанализировать результаты
- 9. Сделать выводы
- 10. Вернуться к пункту 1.