

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 🦎 🧑💻
- 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

IMPULSIVENESS X DELAY

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Оптимизм} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

Смотрим на числитель (это сверху)

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Оптимизм} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

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) 💊
- Если вам долго грустно, поговорите с кем-то! 🙊

Декомпозиция задач

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

Спираль успеха и спираль неудачек

- когда всё не очень, начинаешь с мелкого
- упор на постоянство
- кросс-доменное «опыление»



Как влиять на оптимизм

Самый полезный трюк: переформулировка целей
Input → Output

Пример: чтение книг

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

Физиология: трюки с едой

- завтрак +/-/? 🔍
- вода +, кофе - или наоборот ☕ 💧
- есть злаковые 🍞 🥞
- не есть злаковые
- есть мясо 🍗 🥓
- не 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

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидание успеха} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

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 shredder
- Игнор результата

Шреддер \approx Игнор

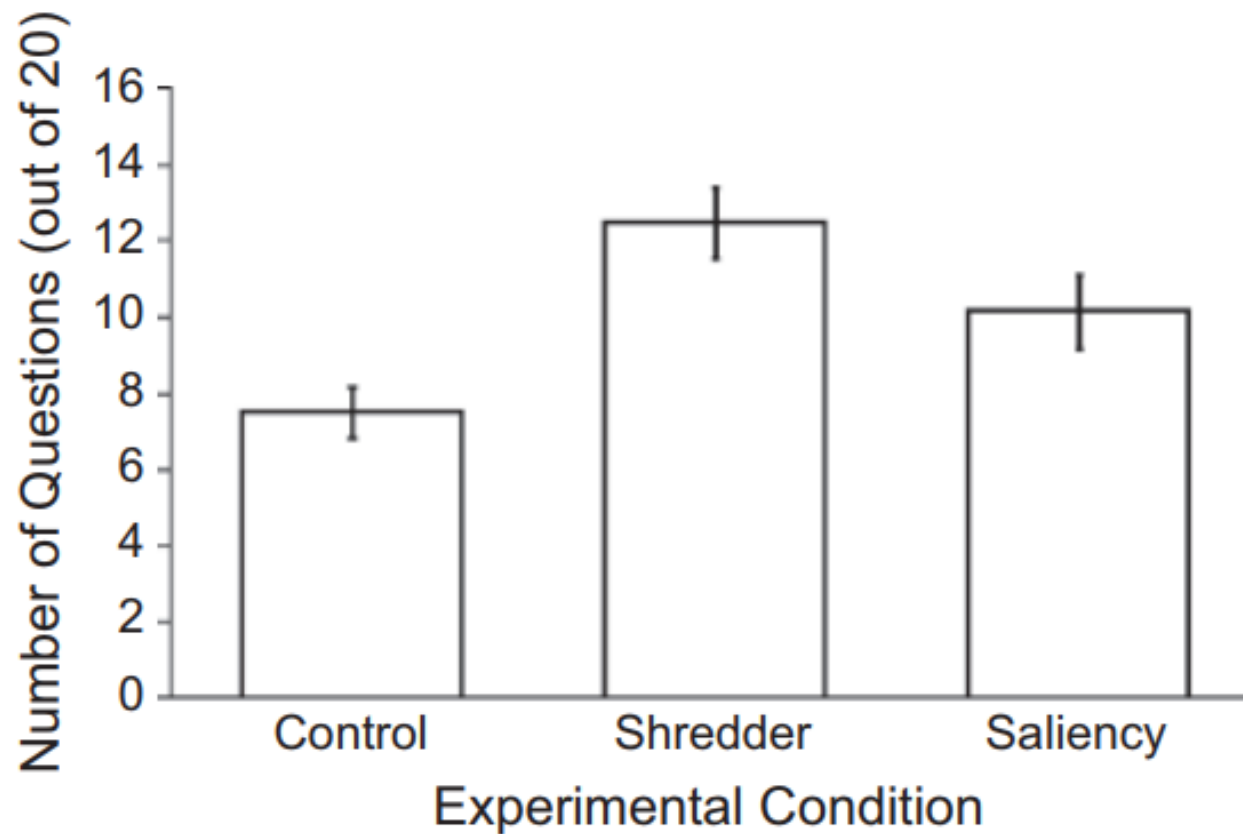


Fig. 2. Number of problems reported to have been solved correctly in Experiment 2 as a function of experimental condition. Error bars represent standard errors.

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

- Помodoro
- Курсовая работа
- Работа по спринтам

Пример №1. Техника «помodoro» 🍅

(25 минут работа + 5 минут перерыв) x 4 раза

Снижает срочность, увеличивает ожидание успеха. На долгой перспективе снижает импульсивность

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидание успеха} \uparrow \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность} \downarrow}$$

Пример №2. Курсовая работа. Первая неделя обучения

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

Будем что-то маленькое обозначать как ε , а что-то большое как ∞ . Другие значения будем обозначать как C — какие-то константы.

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидание успеха} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

Пример №2. Курсовая работа. Первая неделя обучения

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

Будем что-то маленькое обозначать как ε , а что-то большое как ∞ . Другие значения будем обозначать как C — какие-то константы.

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидание успеха} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

$$\text{Мотивация} = \frac{\varepsilon_1 \times C_1}{\infty \times C_2} \approx 0$$

Пример №3. Курсовая работа. Пора сдавать.

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

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидание успеха} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

$$\text{Мотивация} = \frac{C_1 \times C_2}{C_3 \times \varepsilon} = \infty$$

Пример №4. Работа по спринтам

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

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидание успеха} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Срочность}}$$

$$\text{Мотивация} = \frac{C_1 \times C_2}{C_3 \times C_4}$$

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

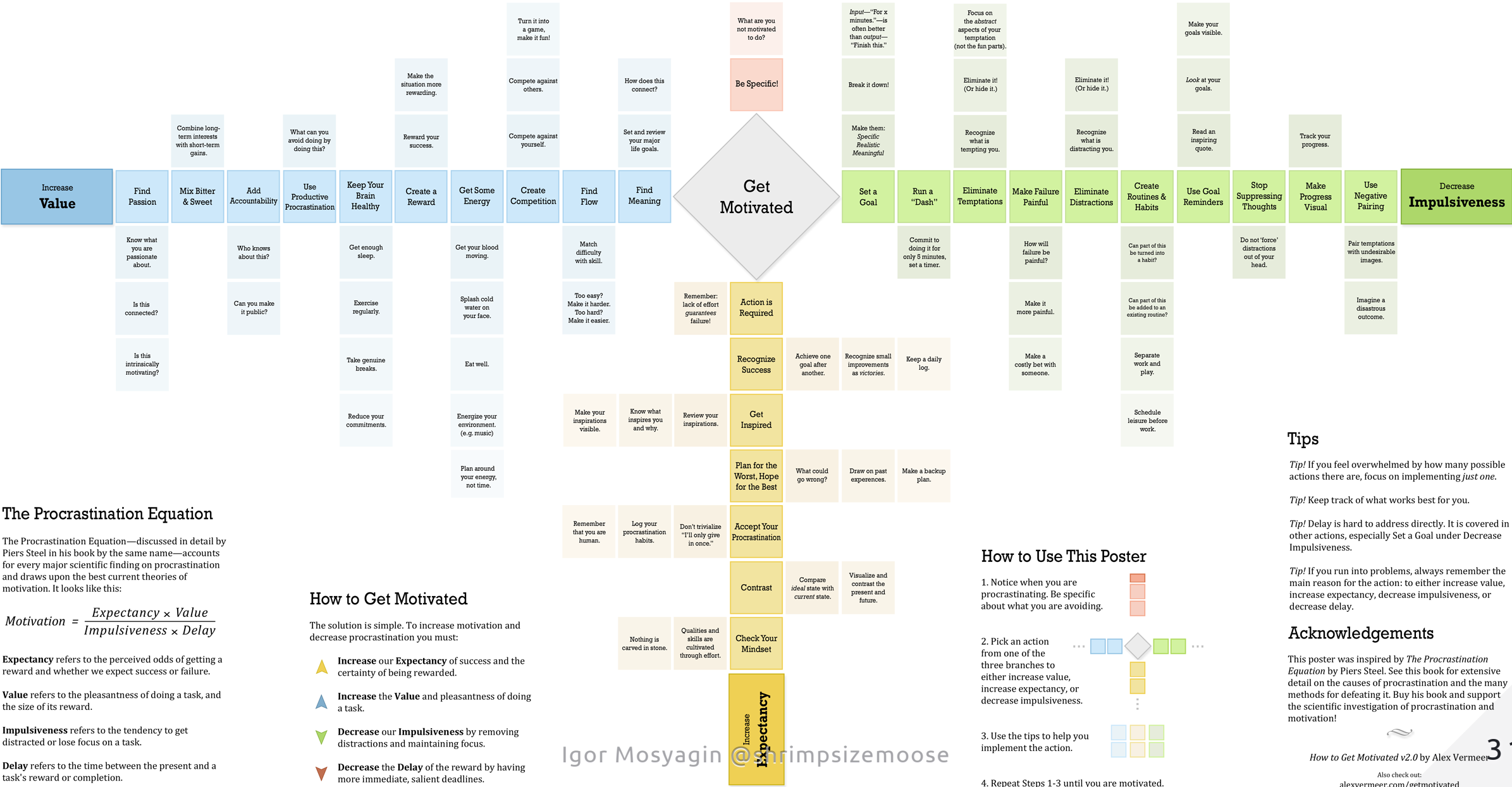
Мотивационное уравнение

- 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

митан BestDoctor december 2019

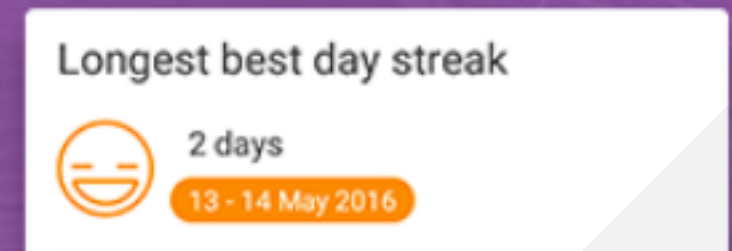
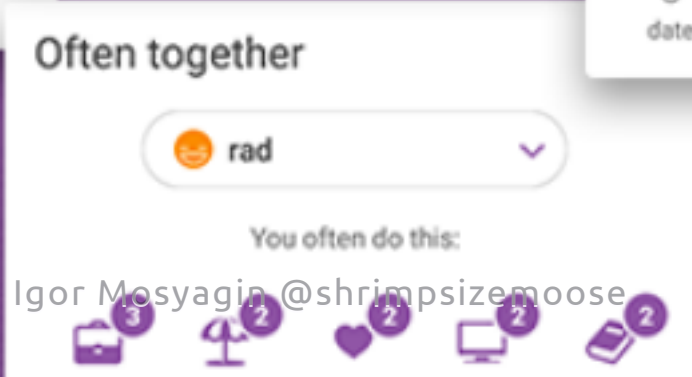
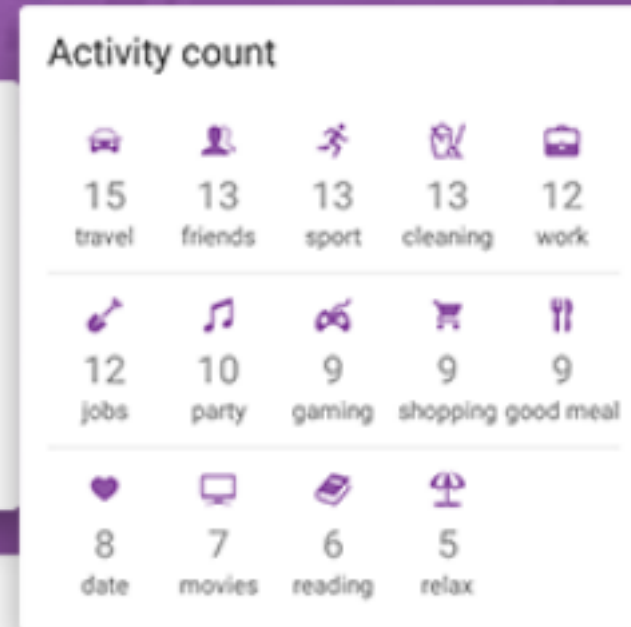


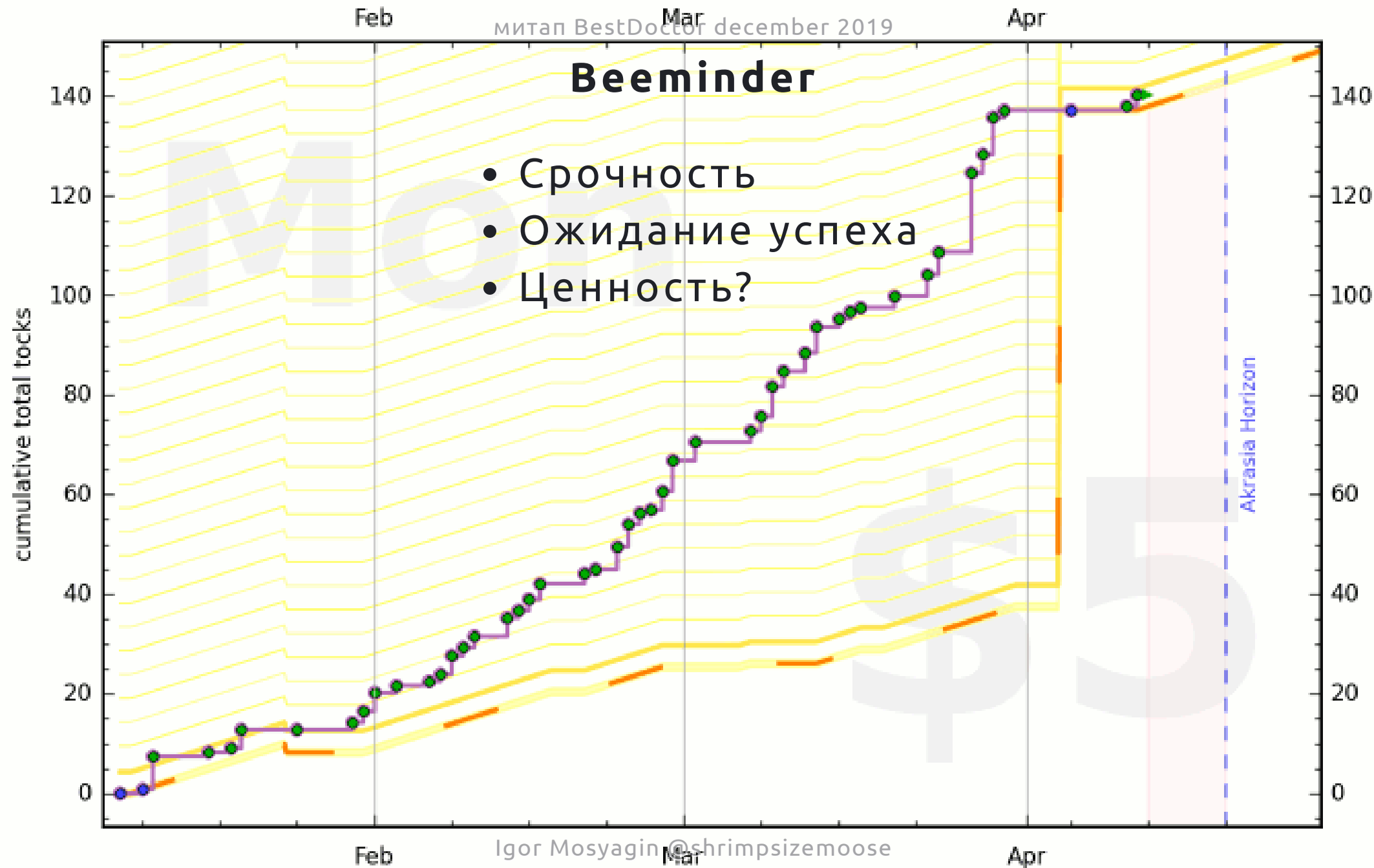
Igor Mosyagin @shrimpsizemoose

Несколько скриншотов

Daylio is collecting recorded moods and activities in the statistics and calendar. 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!

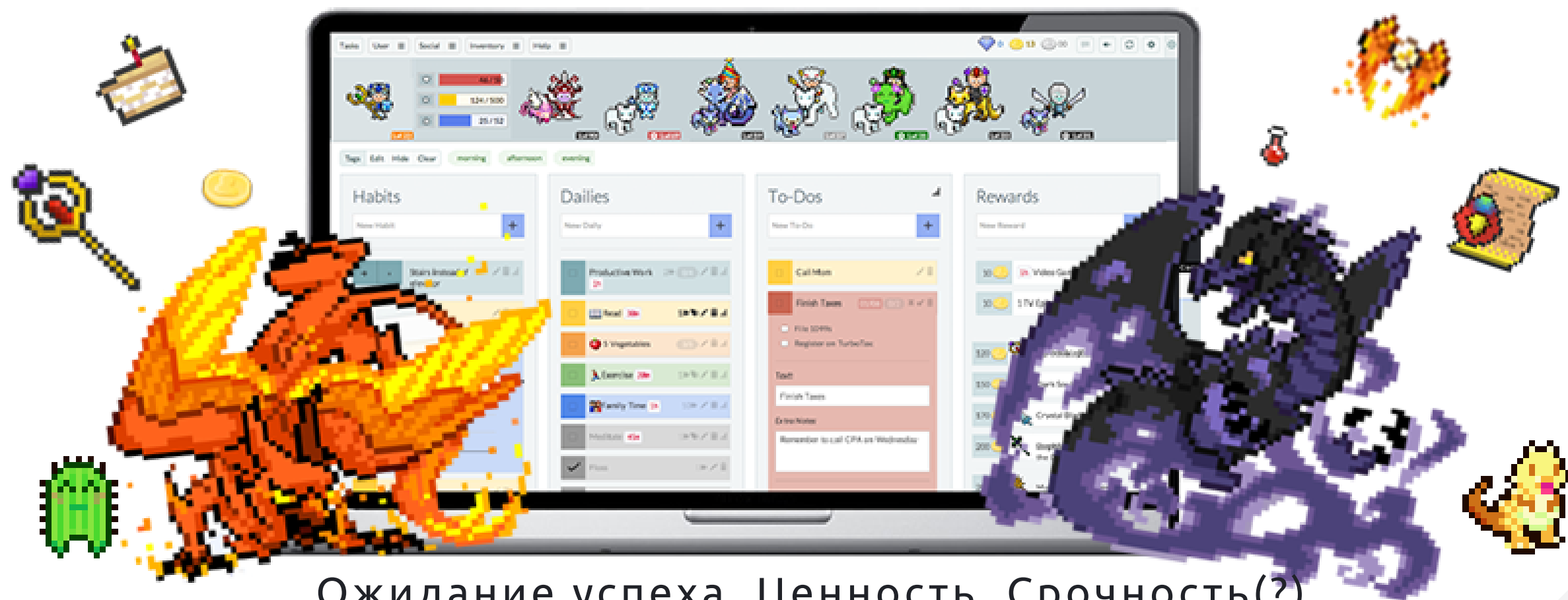
Если что, пишите:

- [twitter/telegram @shrimpsizemoose](#)
- [fb.me/imosyagin](#)
- [c6h10o5@gmail.com](#)

(далее дополнительные слайды)

Habita

Motivate yourself to do anything.



Ожидание успеха, Ценность, Срочность(?)

Igor Mosyagin @shrimpsizemoose

Quantified Self

QS — движение про самопознание через количественные измерения.

Принципы QS

- Метрики это здорово. Неэффективная или неоптимальная метрика лучше чем никакая
- 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

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.