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 ИТм-1301 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Седов М.Д. / |
|  |  |
| Проверил: профессор кафедры РЭС | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Частиков А.В. / |

Киров 2021

**Цель**: на основе анализа методов и технологий самомотивации сформулировать личные направления самомотивации.

**Задачи**:

1. Выбрать несколько способов самомотивации (10-15) и описать в краткой форме их суть.
2. Определить достоинства и недостатки способов самомотивации.
3. Выбрать критерии оценки способов самомотивации.
4. Провести экспертную оценку способов по трехбалльной системе.
5. Выбрать наиболее приемлемые способы самомотивации применительно к научной деятельности.
6. Оценить их эффективность воздействия на научную деятельность.
7. Составить отчет в электронной форме. В отчете сделать обобщенные развернутые выводы.

**1 Выбор способов самомотивации**

Для анализа были выбраны 11 способов самомотивации [1]:

1) «журнал демотивации». Суть способа: ведение записей для нахождения причин проблем;

2) «промежуточные этапы». Суть способа: разбить крупный проект на несколько этапов его реализации;

3) «игнорирование неважного». Суть способа: абстрагироваться от всего, что не приводит нас к приоритетной цели на данный момент;

4) «удобная обстановка». Суть способа: обеспечить максимальный комфорт на рабочем месте, который сможет мотивировать;

5) «дневник успехов». Суть способа: записывать свои достижения, даже самые незначительные;

6) «изучение мотивирующих материалов». Суть способа: ознакомится с историями успехов разных людей, что позволит сменить направление мышления в сторону достижения успеха;

7) «вознаграждение». Суть способа: вознаграждать себя за окончание какого-либо этапа проекта;

8) «соревнование». Суть способа: назначить пари с кем-то, либо с самим собой и пытаться выиграть в споре;

9) «смена активности». Суть способа: переключиться на другие дела, после выполнение определенного этапа проекта;

10) «ограничение сроков». Суть способа: установить для себя сроки, в которые должен быть сделан проект, так как для некоторых людей ограничение по времени является мотивирующим фактором;

11) «визуализация». Суть способа: визуализировать приятные картинки: например поход в кафе с другом, просмотр любимого фильма, тем самым внимание человека переключается с фрустрирующей его ситуации на последующие за ней события.

**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 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Журнал демотивации | 1.Поможет выявить причины демотивации и устранить их.  2.При положительном результате, поможет улучшить продуктивность и качество проекта | 1.Может вызвать разочарование в самом себе  2.Потеря времени на составление и ведение журнала |
| 2 | Промежуточные этапы | 1.Разбить задачу на более простые подзачи позволит наиболее лучше изучить проект и в следствии чего предоставить более качественную работу  2.После выполнения определенного этапа можно применить другие методы самомотивации, например, вознаградить себя | 1. Потеря времени на составление этапов  2. Необходимость разбиение этапов, так чтобы не ухудшить работоспособность |
| 3 | Игнорирование неважного | 1.Концентрация на работе, что позволит достич большего качества проекта | 1.Очень сложно абстрагироваться от окружающей обстановки |
| 4 | Удобная обстановка | 1.Улучшает настроение и продуктивность | 1.Может привести к нежеланию работать из-за слишком комфортных условий  2.Возможны материальные и временные затрат |
| 5 | Дневник успехов | 1.Осознание побед, поможет смотивировать на продолжение проекта  2.Следить за тем какие пункты уже сделаны в проекте | 1.Потеря времени на ведение и прочтение дневника  2.Субъективная оценка собственных достижений |
| 6 | Изучение мотивирующих материалов | 1.Дает многовенный толчок мотивации  2.Можно использовать опыт других людей в своем проекте | 1.Потеря времени на осмысление материалов  2.Подобная мотивация обычно очень непродолжительная  3. Возникновения чувства аппатии от успехов других людей |
| 7 | Вознаграждение | 1.Помогает снять напряжение  2.Улучшает настроение от вознаграждения | 1.Потеря времени, которое может занять поощрение  2.Может ухудшиться качество работ, так как появится стремление выполнить работу быстрее, ради вознаграждения |
| 8 | Соревнование | 1.Желание продолжать соперничество в случае успешных результатов  2.Позволяет выработать привычку в занятиях, посредством конкуренции | 1.Метод работает, если человек честен сам с собой  2.Ухудшение настроение и желания продолжать при плохих результатах соревнования  3.Не всегда можно найти конкурента |
| 9 | Смена активности | 1.Позволяет снять напряжение и усталость от основной работы  2.По возвращению к проекту со «свежей» головой, могут возникнуть идеи, более удачного решения задачи | 1.По возвращению необходимо вспоминать ньюансы в работе  2.Может возникнуть путаница в работе над несколькими проектами |
| 10 | Ограничение сроков | 1.Устанавливая более раний срок сдачи, остается время на проверку работы  2.Выбор сроков, позволяет равномерно распределить работу | 1.Качество работы может быть низкое, так как будут поджимать сроки  2.Метод работает, если человек честен сам с собой |

Продолжение таблицы 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Визуализация | 1.Позволяет переключить внимание | 1.Может привести к нежеланию работать |

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

В качестве критериев оценки способов самомотивации были выбраны следующие:

а) временные затраты;

б) эффективность;

в) простота;

г) универсальность;

д) вероятность прокрастинации.

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 4.1.

Таблица 4.1 – Экспертная оценка способов самомотивации

| № |  | Временные затраты | Эффективность | Простота | Универсальность | Вероятность  прокрастинации | Сумма баллов |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Журнал демотивации | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 7 |
| 2 | Промежуточные этапы | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 12 |
| 3 | Игнорирование неважного | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 10 |
| 4 | Удобная обстановка | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 7 |
| 5 | Дневник успехов | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 8 |
| 6 | Изучение мотивирующих материалов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 7 | Вознаграждение | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 12 |
| 8 | Соревнование | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 11 |
| 9 | Смена активности | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 8 |
| 10 | Ограничение сроков | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 11 | Визуализация | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 11 |

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

-промежуточные этапы (12 баллов);

-вознаграждение (12 баллов);

-визуализация (11 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:

-промежуточные этапы;

-вознаграждение;

-визуализация.

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

При долгой работе над научным проектом появляется чувство утомления и потери мотивации к выполнению работы. В таком случае поможет вознаграждение себя после выполнения определенного этапа работы. Метод хорош тем, что позволяет отвлечься от работы, «освежить» свои мысли. Но не стоит тратить слишком много времени на вознаграждение.

Разбиение сложного проекта на более мелкие этапы позволяет выполнять проект по частям, что позволяет наиболее быстро и качественно придумать решение задачи. При этом, после выполнения определенного этапа можно использовать другой способ самомотивации, например, вознаграждение.

Метод визуализации позволяет представить положительные моменты, которые произойдут после выполнения проекта. Образы переключают внимание человека и позволяют тем самым снизить внутреннее напряжение и сделать поставленную цель достижимой.

**5 Выводы**

В ходе выполнения лабораторной работы были отобраны 11 способов самомотивации для дальнейшего их анализа: журнал демотивации, промежуточные этапы, игнорирование неважного, удобная обстановка, дневник успехов, изучение мотивирующих материалов, вознаграждение, соревнование, смена активности, ограничение сроков, визуализация. Был изучен смысл каждого способа и выделены их достоинства и недостатки.

На основе субъективного мнения была проведена оценка способов самомотивации по критериям: временные затраты, эффективность, простота, универсальность, вероятность прокрастинации. Оценка производилась по трехбалльной системе: 3 – лучшая, 2 – средняя, 1 – худшая. Далее были выбраны 3 метода, которые набрали наибольшее количество баллов: вознаграждение (12 баллов), промежуточные этапы (12 баллов), визуализация (11 баллов).

Итогом лабораторной работы является выбор следующих способов самомотивации: вознаграждение, промежуточные этапы, визуализация. Было решено комбинировать эти методы для усиления эффекта от их применения. Использование этих способов самомотивации поможет снять напряжение, улучшить настроение, выполнить научные исследования более качественно.

**Библиографический список**

1. Глухова, Е. С. Тайм-менеджмент: Личная эффективность : учебно-методическое пособие / Е. С. Глухова. – Томск : ТГУ, 2012г. – 63 с. – Текст: непосредственный.