Успеть всё: управляем временем по науке

Татьяна Смирнова

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что нас ждёт в рамках курса

#1. Как ставить цели, чтобы их достигать

1 октября, 19:30, вторник

#2. Гибкое планирование: как сохранять баланс между «хочу» и «надо»

8 октября, 19:30, вторник

#3. Мотивация: как поддерживать драйв с точки зрения нейробиологии

15 октября, 19:30, вторник

#4. Энергия: как быть включенным и продуктивным

22 октября, 19:30, вторник

#5. Наука привычек: как меняться к лучшему с точки зрения мозга

29 октября, 19:30, вторник

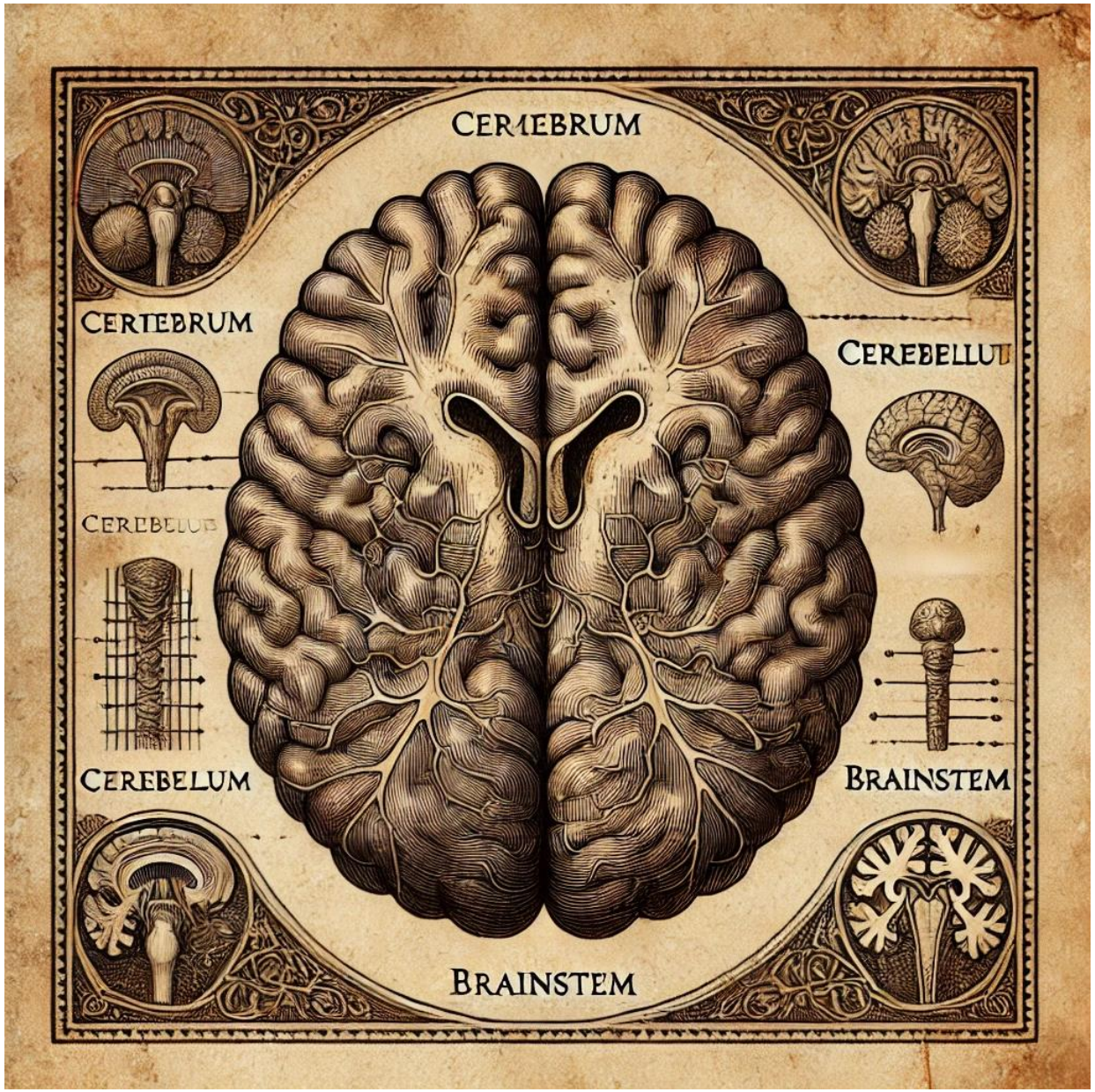
СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Наш сегодняшний план

- Изучим, как работает дофаминовая система, серотонин и другие **нейромедиаторы**, которые лежат в основе мотивации.
- Поймем, как **хронический стресс и тревожность** подрывают мотивацию и как можно управлять этими состояниями с помощью нейробиологических методов.
- Научимся сохранять фокус на долгосрочных задачах, избегать **выгорания** и изучим разные стратегии удержания мотивации.
- Разберемся, как управлять **эмоциональными бурями** и находить внутренние и внешние источники мотивации.
- Выясним, как правильно выбрать и использовать **награды**, чтобы поддерживать высокий уровень мотивации на протяжении долгого времени.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

1. Мотивация и нейро-биология



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Мотивация vs самодисциплина

Мотивация:

Стимулируется дофаминовой системой, и её основой является предвкушение награды.

Самодисциплина:

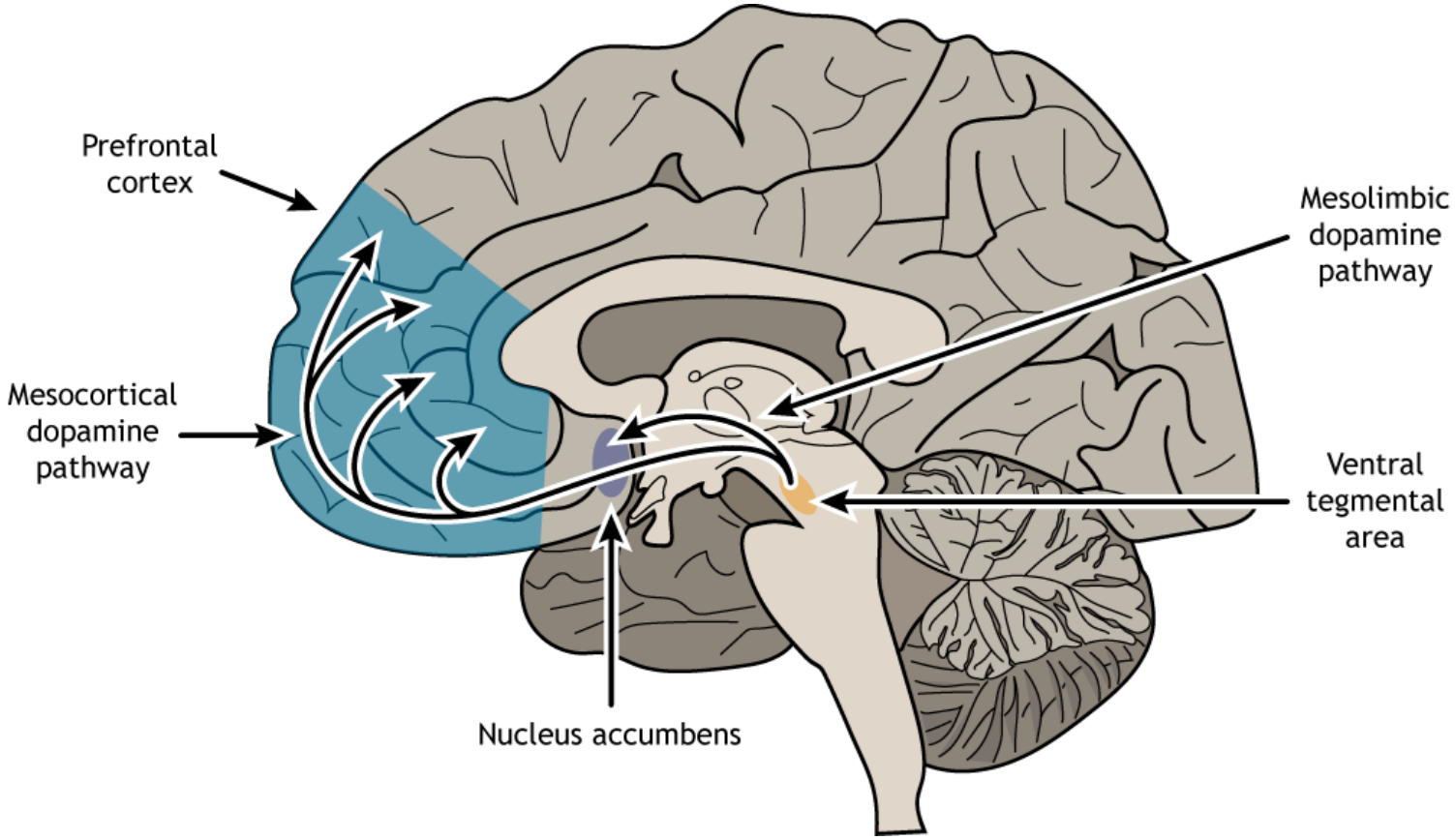
Регулируется префронтальной корой, и это способность продолжать действия, несмотря на временное отсутствие **эмоций**.

Важно:

- по сути, мы управляем самодисциплиной, а не мотиваций (в нейробиологическом смысле этого слова);
- самодисциплина не имеет ничего общего с насилием над собой.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Взаимодействие дофаминовой системы и префронтальной коры



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Практический пример

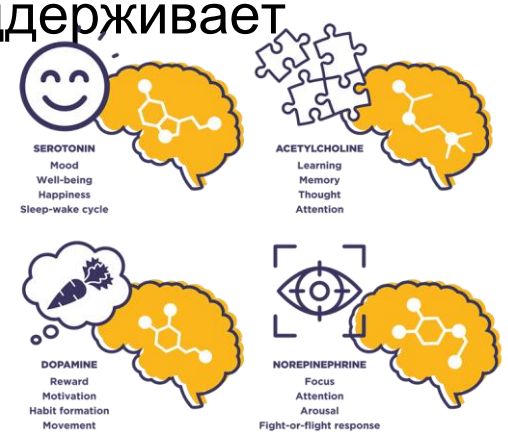
Когда мы ставим перед собой цель, например, пробежать марафон, мозг генерирует дофамин, стимулируя нас к действиям (начать тренироваться). Однако на пути к марафону может наступить момент, когда мотивация ослабевает.

В такие моменты активируется самодисциплина, которая позволяет продолжать тренировки, опираясь не на эмоциональное предвкушение, а на понимание “зачем” и планирование.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Нейромедиаторы мотивации

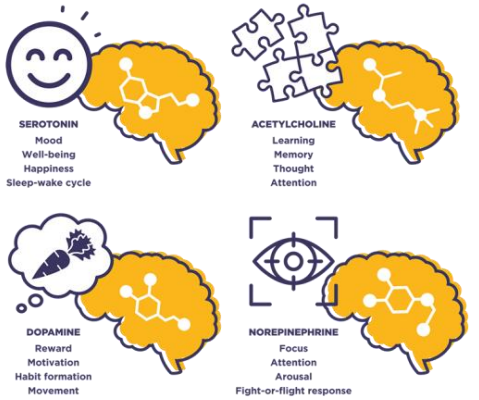
1. **Дофамин:**
    a. Главный нейромедиатор, отвечающий за мотивацию. Он стимулирует нас к действиям, обеспечивая чувство удовлетворения при достижении целей.
2. **Серотонин:**
    a. Отвечает за настроение и чувство благополучия. Влияние серотонина на мотивацию связано с его способностью стабилизировать эмоциональное состояние.
    b. Люди с более высоким уровнем серотонина чаще чувствуют удовлетворение от процесса, а не только от результата, что поддерживает мотивацию на более стабильном уровне.



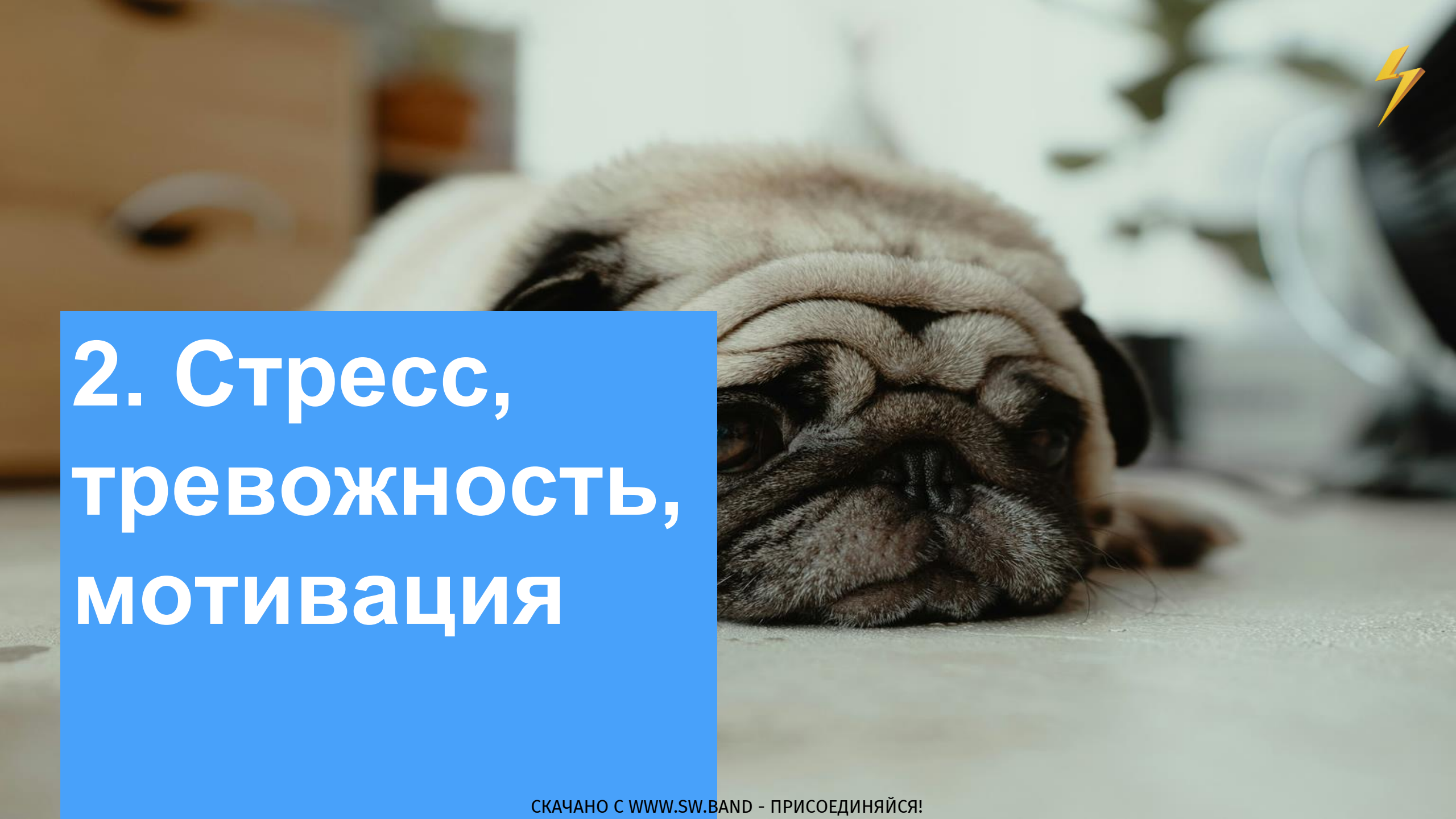
СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Нейромедиаторы мотивации

1. **Окситоцин:**
   a. Нейромедиатор, который стимулирует социальную мотивацию. Окситоцин играет роль в укреплении социальных связей и мотивирует нас участвовать в групповых активностях.
   b. Этот гормон особенно важен для тех, чья мотивация связана с взаимодействием с окружающими.
2. **Норадреналин:**
   a. Регулирует уровень внимания и энергии.
   b. Он помогает поддерживать фокус и концентрацию на задачах, что важно для мотивации, особенно когда требуется сосредоточенность на длительный срок.



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



2. Стресс, тревожность, мотивация

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что такое стресс

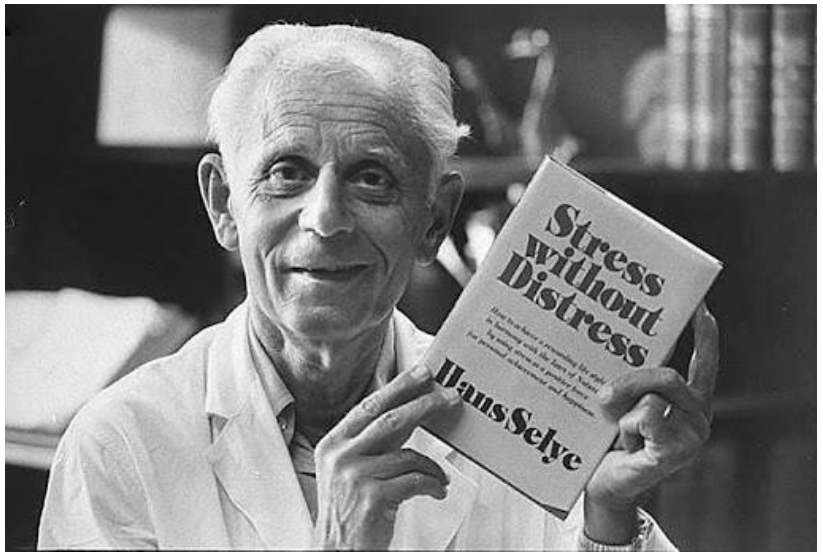
Стресс – это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Важные элементы:

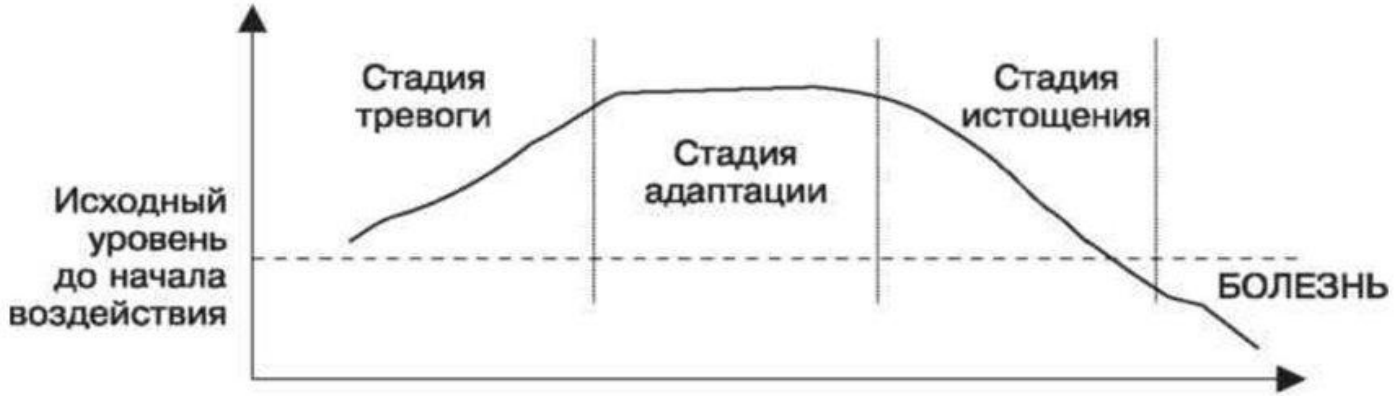
- неспецифические реакции организма;
- адаптационные (нормальные) реакции организма;
- на физические или психологические стрессоры;
- нарушающие гомеостаз;
- а также состояние, в которое организм приходит.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Ганс Селье и ОАС



Стадии стресса по Селье



Острые стрессовые реакции:
- физиологические;
- эмоциональные;
- ступор

Стадия сопротивления
Синтаксическая реакция:
приспособление, избегание
Кататаксическая:
борьба

Истощение и коллапс:
- психосоматические болезни;
- личностные деформации
и т.д.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Эустресс и дистресс

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Эустресс и дистресс

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Почему у зебр не бывает инфаркта (а у нас – бывает)

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Почему у зебр не бывает инфаркта (а у нас – бывает)

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Хронический стресс вызывает

- **Снижение мотивации:**
  - Постоянное воздействие кортизола подавляет работу дофаминовой системы, что снижает желание действовать и получать удовольствие от работы.
- **Ухудшение концентрации:**
  - Стресс и тревожность перегружают когнитивные системы, что затрудняет фокусировку на задачах.
- **Эмоциональное истощение:**
  - Постоянная тревожность истощает эмоциональные ресурсы, что может привести к выгоранию и отказу от долгосрочных целей.

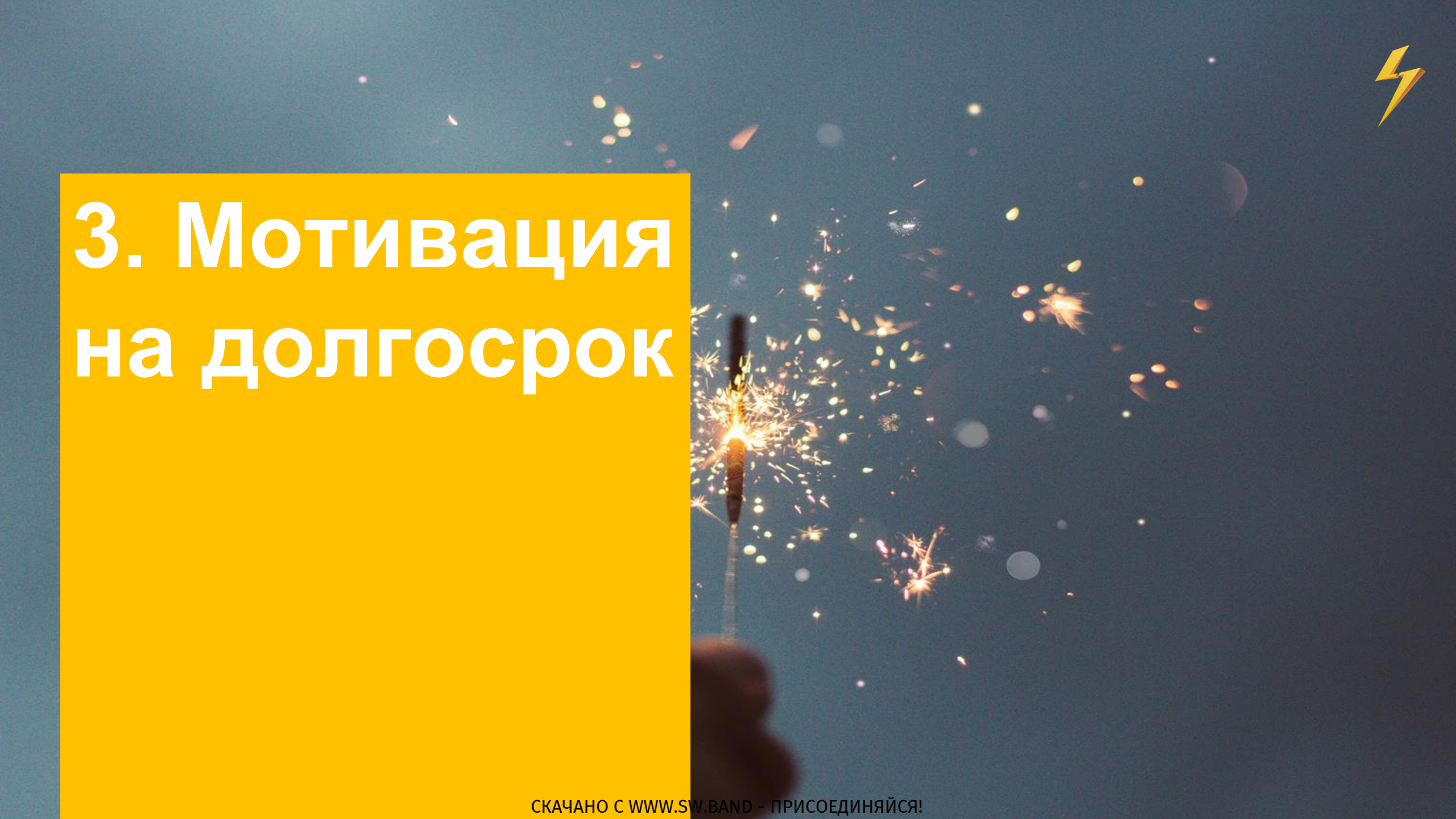
СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что делать?

1. Помнить, что иногда проблема НЕ в продуктивности
2. Отдыхать
3. Работать с тревожностью
    a. Ходить к психотерапевту
    b. Ходить на глупенькие прогулочки для глупенького ментального здоровья
    c. КПТ-дневник
    d. Система 2 списков
    e. Создание предсказуемого расписания (или островков предсказуемости)
    f. Помнить, что тревожность НЕ РАВНО забота

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

3. Мотивация на долгосрок



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Как мозг удерживает фокус на долгосрочных задачах

- Мозг использует сложные нейронные сети для того, чтобы удерживать внимание на долгосрочных задачах.
  - Это активность префронтальной коры, которая отвечает за планирование, управление вниманием и самоконтроль.
  - Одной из главных проблем при работе с долгосрочными целями является потеря мотивации на полпути, когда непосредственное вознаграждение становится менее очевидным.
- Чтобы мозг продолжал фокусироваться на больших задачах, необходимо регулярно активировать дофаминовую систему.
  - Мозг должен чувствовать прогресс и получать регулярное вознаграждение за промежуточные шаги.
  - Без этого дофаминовая система теряет стимул, и мотивация может снижаться, особенно если цель выглядит далёкой и неопределённой.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что нам помогает

- **Разделение цели на этапы:**
  - Мозг лучше воспринимает цели, когда они разделены на небольшие, управляемые шаги.
- **Регулярное вознаграждение:**
  - Даже небольшие достижения активируют дофаминовую систему и поддерживают интерес к проекту.
- **Периодическая оценка прогресса:**
  - Отслеживание успехов помогает мозгу видеть, что движение к цели продолжается, что снижает вероятность потери мотивации.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что еще важно

- Чередование активности и отдыха
- Визуализация конечной цели и результата
- Система “малых” и “быстрых” побед
- Поддержка окружения

Поддержание фокуса на долгосрочных задачах требует регулярного активации нейронных сетей, связанных с мотивацией и вниманием. Использование техник визуализации, разделения задачи на этапы и регулярного вознаграждения помогает мозгу сохранять концентрацию на больших целях. Важно также учитывать важность отдыха и поддержки окружения, чтобы избежать выгорания и поддерживать высокую продуктивность на протяжении всего проекта.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

4.И снова – прокрастинация

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что вы запомнили про прокрастинацию?

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Почему мозг отторгает задачи

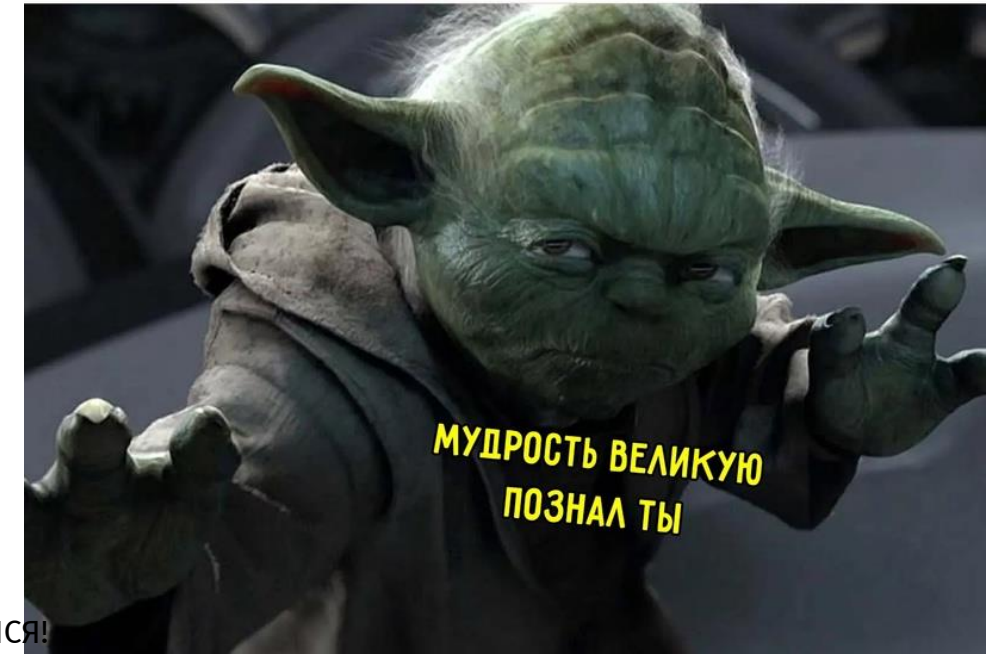
1. Слишком сложные
2. Слишком большие
3. Неконкретные
4. Скучные
5. Неприятные
6. Без немедленного вознаграждения
7. Бессмысленные

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что делать?

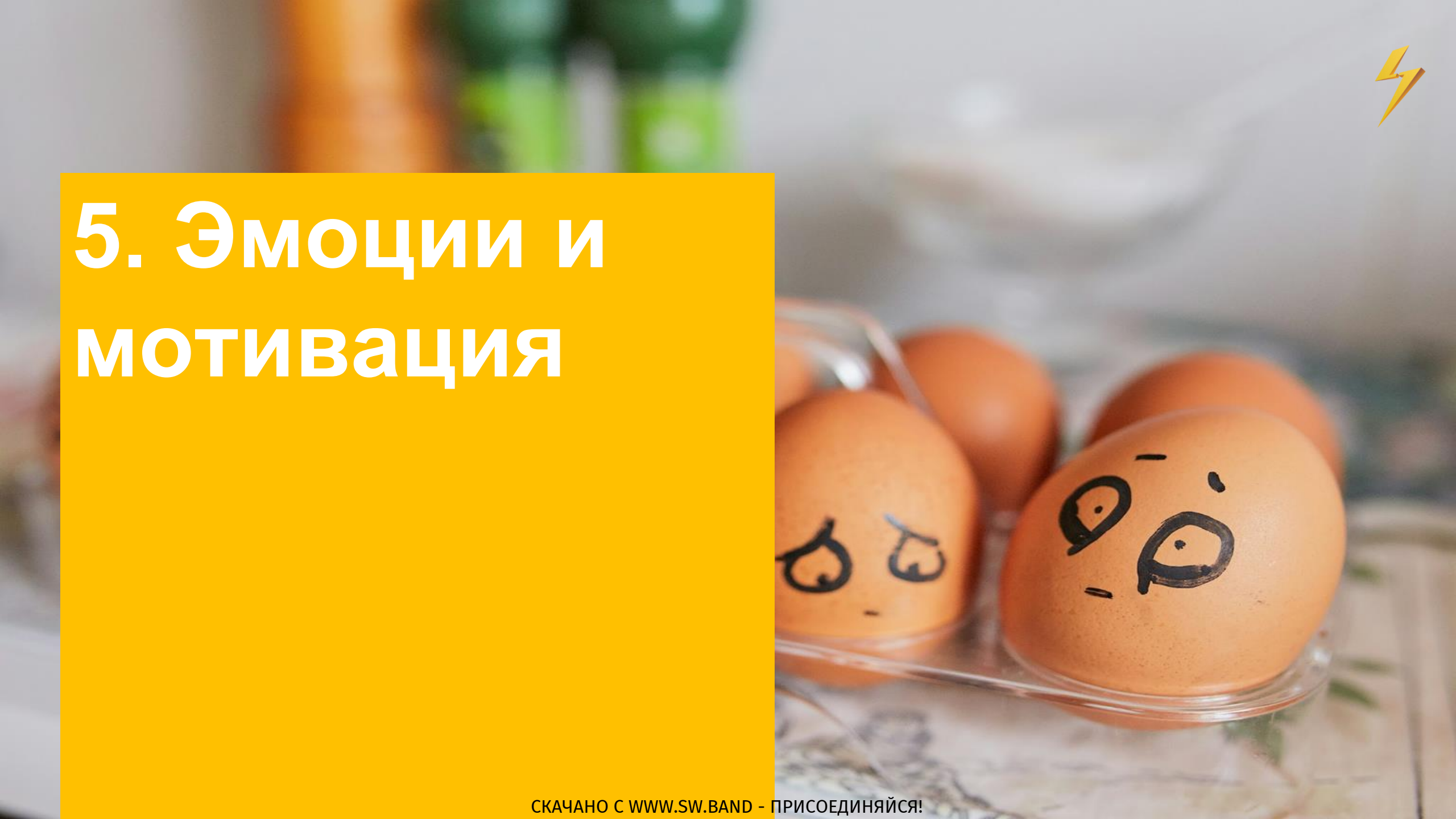
- Грамотно работать с целями и задачами
- Техника “2 минуты”
- Техника “походить около”
- Добавлять позитивных эмоций к процессу
- Менять окружение
- Брать социальные обязательства
- Создавать ритуалы, рутины, якоря
- Вспоминать про результат
- Вести дневник прокрастинации

прокрастинация научила меня делать 30 минут работы за 8 часов и 8 часов работы за 30 минут



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

5. Эмоции и мотивация



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Эмоции и мотивация

Эмоциональные всплески, особенно сильные негативные эмоции, такие как тревога, гнев или разочарование, могут серьёзно подорвать мотивацию.

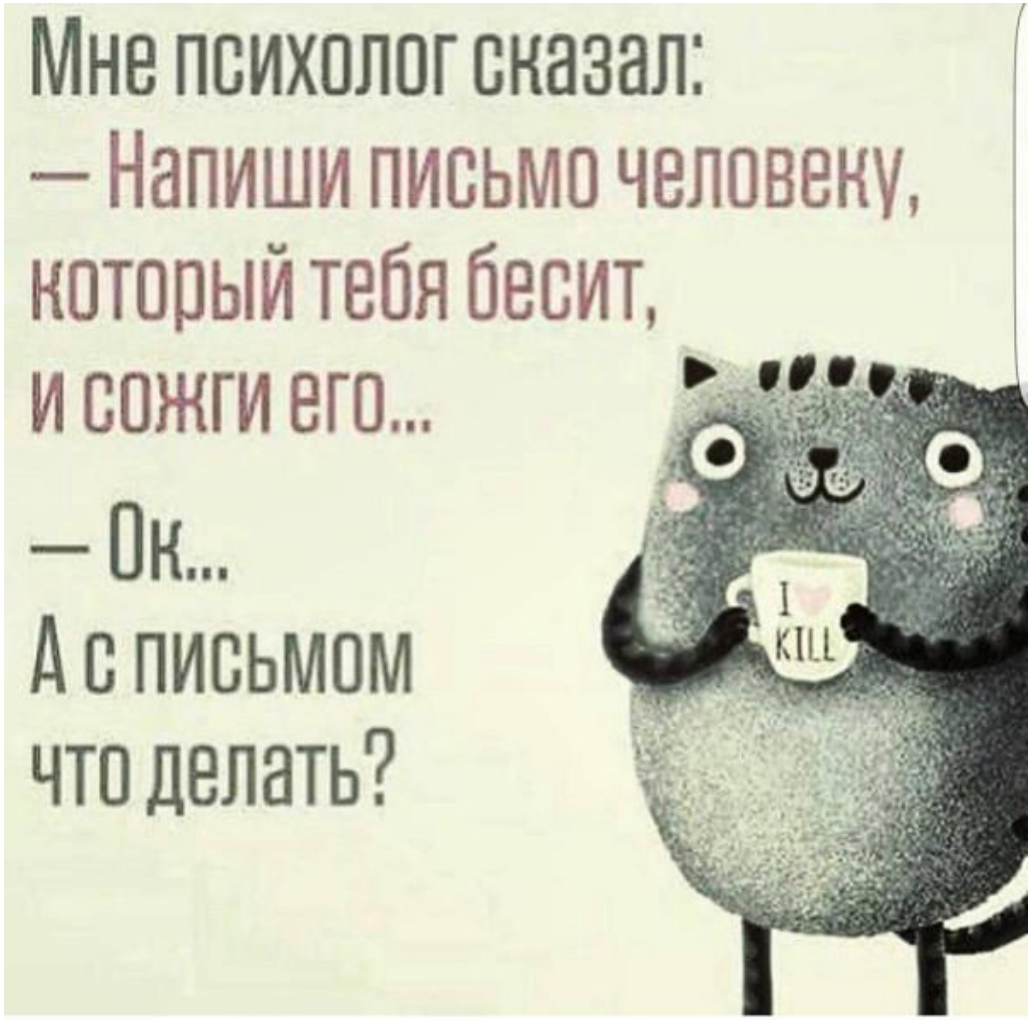
Когда мозг сталкивается с эмоциональной бурей, активируются зоны, связанные с реакцией на стресс, такие как миндалевидное тело и гипоталамо-гипофизарная ось (HPA).

Эти зоны подавляют работу префронтальной коры, которая отвечает за планирование, принятие решений и самоконтроль. В результате эмоции могут «затопить» рациональные процессы, и человек теряет способность фокусироваться на задачах.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Методы эмоциональной регуляции

- Практика осознанности
  - Медитации
  - Фокус на чувствах
  - КПТ-дневник
- Когнитивная переоценка
- Парасимпатическое дыхание
- Физическая активность
- Поддерживающая среда



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

6. Типы мотивации

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Краткосрочная мотивация

Краткосрочные или быстрые награды эффективно используются, например, при геймификации обучения, когда процесс делят на этапы, за завершение каждого из которых дается вознаграждение.

Front Psychol. 2022; 13: 853879.
Published online 2022 May 16. doi: 10.3389/fpsyg.2022.853879
PMCID: PMC9150741
PMID: 35651575

Do Immediate External Rewards Really Enhance Intrinsic Motivation?

Yuxia Liu, [1,2,3,4,†] Yang Yang, [1,2,3,4,†] Xue Bai, [1,2,3,4] Yujie Chen, [1,2,3,4] and Lei Mo [1,2,3,4,*]

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Долгосрочная мотивация

Срабатывает через постановку и визуализацию целей.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Внешняя и внутренняя мотивация

Внешняя

- стимулы извне
- как позитивные, так и негативные
- угасает при угасании стимула
- феномен гедонистической адаптации

Внутренняя

- понимание ЛИЧНОСТНО-ЗНАЧИМОЙ цели
- нарастает медленнее

Table. Average academic performance (ETC) after year one in relation to participation in the goal-setting intervention.

	No participation	Participation in one part	Participation in two parts	Full participation
Goal-setting	**6.86**	**14.00**	**37.13**	**41.87**

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Баланс разных типов мотивации

Именно сочетание быстрых вознаграждений (например, через геймификацию или бонусы) с фокусом на долгосрочных целях (например, через описание целей и периодический возврат к ним) дает **наиболее устойчивую мотивацию**.

Внутренняя мотивация начинает работать медленнее, но дает долгосрочный эффект. Однако внешняя мотивация помогает временно поддерживать интерес.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Как собрать свою систему мотивации

1. Идентификация внутренних мотиваторов
2. Использование внешних мотиваторов
3. Комбинация внутренних и внешних мотиваторов
4. Создание мотивирующего окружения

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

7. Внутренние и внешние награды

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Внутренние и внешние награды

- Важно анализировать, что подходит именно вам
- Себя хвалить может быть трудно
- Помним о феномене гедонистической адаптации

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Подведем итог

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Задание

Шаг 1: Выбор демотивирующей задачи (5 минут)

Выберите одну задачу из вашего списка дел, которая вызывает у вас наибольшее сопротивление и демотивацию. Это может быть что-то, что вы откладывали уже некоторое время, или задача, которая кажется вам слишком скучной, сложной или неприятной.

Вопросы для рефлексии:

- Какую задачу я выбираю?
- Что я чувствую, когда думаю об этой задаче? (раздражение, скука, страх, беспокойство и т.д.)
- Почему эта задача вызывает у меня сопротивление?

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Задание

Шаг 2: Анализ причин демотивации (5 минут)

Проанализируйте, почему эта задача вызывает у вас демотивацию. Подумайте, какие эмоциональные или когнитивные барьеры мешают вам её выполнить.

Вопросы для рефлексии:

- Какие конкретные эмоции возникают при мысли о задаче?
- Что делает эту задачу неприятной или сложной? (отсутствие немедленного вознаграждения, сложность, монотонность)
- Есть ли у меня негативные мысли или убеждения, связанные с этой задачей?

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Задание

Шаг 3: Выбор техник для преодоления сопротивления (5 минут)

Запишите несколько техник из лекции, которые вы могли бы применить для преодоления сопротивления к этой задаче. Подумайте, как именно эти техники помогут вам изменить своё восприятие задачи и увеличить мотивацию.

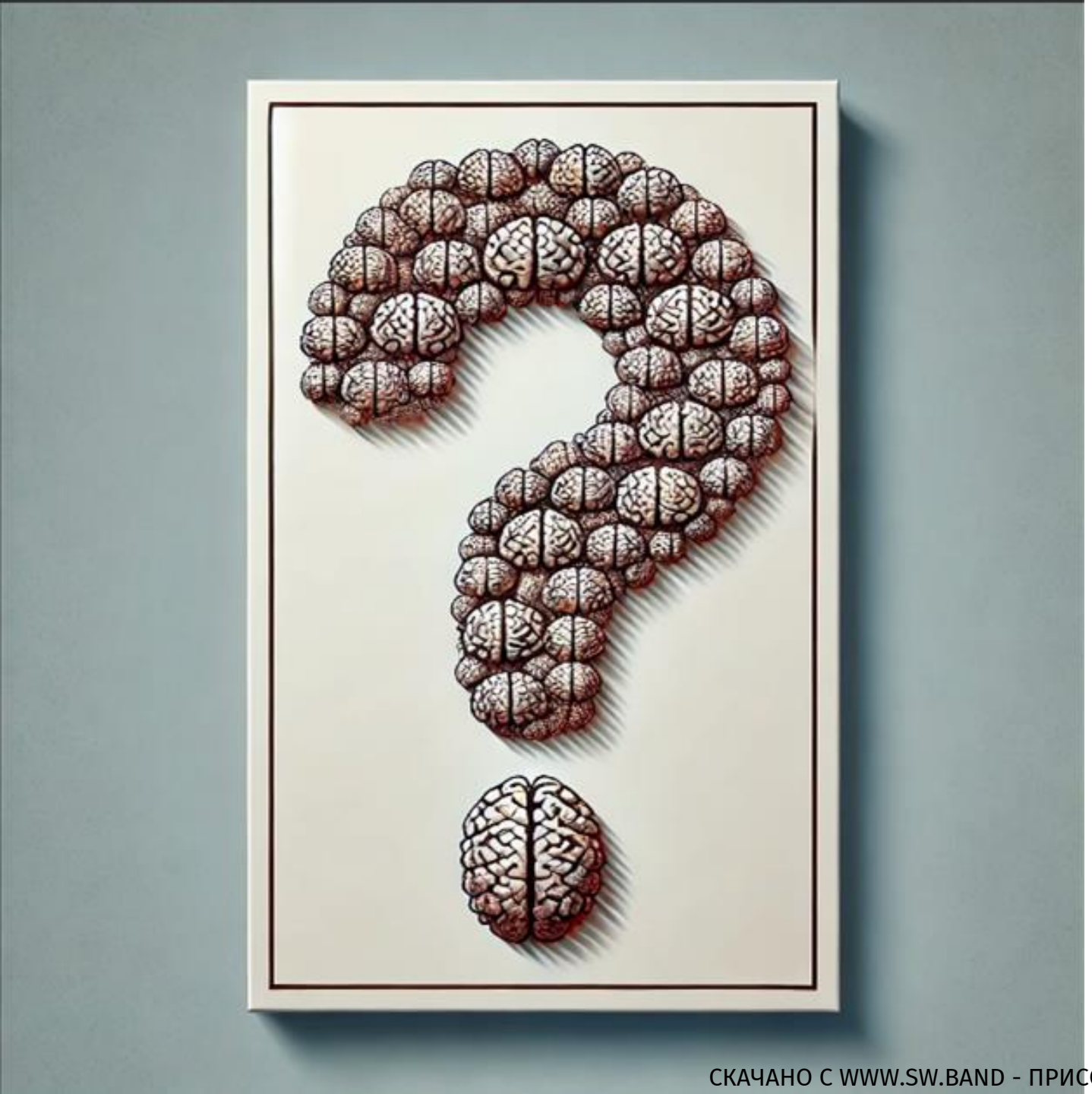
Шаг 4: Опционально: пробное выполнение и анализ результатов (5-10 минут)

Если у вас есть время, попробуйте применить выбранные техники на практике. Выполните задачу, используя предложенные подходы. После выполнения задачи, запишите свои впечатления и результаты.

Вопросы для рефлексии:

- Насколько успешными оказались выбранные техники? Что сработало лучше всего?
- Как изменились мои эмоции и отношение к задаче после выполнения?
- Буду ли я применять эти техники для других задач в будущем?

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Какие у вас есть вопросы?

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!