СО8А

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТРЕКЕР И РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ • ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ЭКОНОМИКА И ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ В ОБУЧЕНИИ

Инструмент проектирования внутренней мотивации (SDT), архитектуры выбора (Nudge) и привычек без «кнута и пряника»

Курс / учебный проект / личная цель:	**Роль (педагог / методист / студент / руководитель):**
Целевая группа или личный трек:	**Дата начала спринта: «___» _____ 2026 г.**

БЛОК 1. АУДИТ «КНУТА И ПРЯНИКА» И НАСТРОЙКА ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ (МОДЕЛЬ SDT)

Замените внешние стимулы (штрафы, формальные баллы, бейджи ради галочки) на три базовые потребности мозга по теории самодетерминации Деси и Райана.

Потребность мозга (SDT)	Ловушка «кнута и пряника» (что убивает интерес)	Механика замены (как включить внутренний драйв)	Конкретное изменение в моем курсе / учебе
1. Автономия (Право выбора)	Жесткий единый маршрут, принудительные дедлайны без права выбора формата и темы.	Выбор из 2–3 тем проекта, гибкий формат сдачи (текст, видео, код), право на «заморозку» дедлайна.	
2. Компетентность (Ощущение роста)	Слишком сложные задания на старте или примитивные тесты; критика вместо разбора.	«Быстрая победа» в первые 15 минут; задачи в зоне +10–15% сложности; мгновенная обратная связь.	
3. Связанность (Смысл и среда)	Одиночное прохождение курса; токсичные рейтинги, где 80% участников видят себя отстающими.	Парная работа (бадди), малые группы по 3–4 чел., привязка задачи к реальной пользе для людей.	

БЛОК 2. АРХИТЕКТУРА ВЫБОРА: ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПОДТАЛКИВАНИЯ (NUDGES) В ОБУЧЕНИИ

Используйте когнитивные особенности мозга для преодоления прокрастинации и эффекта «невозвратных издержек» без давления.

Инструмент поведенческой экономики	Психологический механизм работы	Как внедрить в учебный процесс или самообучение	Статус
1. Предварительные обязательства (Pre-commitment)	Снижает разрыв между намерением и действием (гиперболическое дисконтирование).	Зафиксировать в календаре конкретные слоты учебы (например, Вт и Чт в 19:00) и публично заявить цель бадди.	**[ ]**
2. Неприятие потерь (Loss Aversion)	Мозг переживает потерю уже имеющегося ресурса в 2 раза острее, чем обретение нового.	Стрик-цепочка прогресса с 2 «страховочными жизнями» на месяц или возвратный депозит за выполнение проекта в срок.	**[ ]**
3. Эффект свежего старта (Fresh Start Effect)	Календарные рубежи (понедельник, 1-е число, новый модуль) обнуляют прошлые неудачи.	Запускать короткие 14-дневные спринты с понятной точкой старта и обнулением старых долгов без чувства вины.	**[ ]**
4. Упрощение выбора по умолчанию (Defaults)	Снижает когнитивное трение при старте сложной задачи («барьер первой минуты»).	Подготовить шаблоны, чек-листы и открытые вкладки с задачей с вечера, чтобы начать работу за 30 секунд.	**[ ]**

СТРАНИЦА 2 • ТРЕКЕР ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРИВЫЧЕК И ДНЕВНИК ПОДДЕРЖАНИЯ МОТИВАЦИИ

БЛОК 3. ПОЛЕВОЙ ТРЕКЕР УЧЕБНЫХ ПРИВЫЧЕК БЕЗ ВНЕШНЕГО ПРИНУЖДЕНИЯ (4 НЕДЕЛИ)

Отмечайте выполнение учебного ритуала (от 25 минут глубокого фокуса). Используйте правило «Никогда не пропускай дважды».

Этап спринта	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Итог	Какой триггер или «подталкивание» сработали лучше всего?
Неделя 1 (Старт и выбор)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	**___ / 7**	
Неделя 2 (Быстрые победы)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	**___ / 7**	
Неделя 3 (Работа в паре)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	**___ / 7**	
Неделя 4 (Закрепление)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	**___ / 7**	
ИТОГ СПРИНТА	—	—	—	—	—	—	—	**___ / 28**	**Главный сдвиг в мотивации за месяц:**

БЛОК 4. ДИАГНОСТИКА «УТЕЧЕК МОТИВАЦИИ» И ПЕРЕНАСТРОЙКА СРЕДЫ

Если мотивация упала в середине курса, не ругайте себя за «слабую силу воли» — найдите и устраните конкретный барьер среды.

Симптом падения вовлеченности	Причина с точки зрения поведенческой науки	Антидот (мое решение на следующую неделю)
Откладываю старт занятия до позднего вечера	Высокое «трение» начала задачи и страх перфекционизма перед большим объемом.	Применить «правило 5 минут»: разрешить себе позаниматься ровно 5 минут на черновом уровне.
Учусь только ради сертификата или оценки, быстро забываю суть	Эффект сверхъоправдания: внешняя награда вытеснила собственный исследовательский интерес.	Сформулировать личный прикладной вопрос: какую реальную задачу я решу этим навыком?
Бросаю курс после первого пропущенного дня или неудачи	Эффект «какого черта» (What-the-Hell Effect): срыв воспринимается как полный провал.	Включить правило «Никогда не пропускай дважды» и вернуться с микрошага на 10 минут.
Скучно читать теорию, нет ощущения реального прогресса	Дефицит обратной связи и дофаминового подкрепления от видимого результата.	Переключиться на практику: собрать мини-прототип или обсудить кейс с коллегой/ИИ.

ПАМЯТКА АРХИТЕКТОРА МОТИВАЦИИ (ЭФФЕКТ СВЕРХЪОПРАВДАНИЯ):

Когда за интересную творческую или учебную задачу начинают платить баллами, штрафами или искусственными бейджами, мозг переключается с внутреннего любопытства на внешний контроль — и интерес угасает сразу после отмены награды. Проектируйте среду так, чтобы главной наградой становилось чувство автономии, видимый рост мастерства и поддержка сообщества.