Итоги фокус-группы «Мотивация» -октябрь 2026

В исследовании приняли участие 12 женщин в возрасте от 34 до 55 лет, живущих преимущественно во Франции. Участницы находятся в разных жизненных обстоятельствах: работают по найму, развивают бизнес, ищут профессиональную реализацию, занимаются семьёй или восстанавливаются после сложных периодов.

Цель исследования — выяснить, что мешает женщинам переходить от намерений к действиям в важных для них сферах жизни, какие внутренние и внешние препятствия они при этом испытывают и что помогает им сделать первые шаги к желаемым изменениям. Особое внимание уделялось тому, насколько поставленные цели соответствуют собственным желаниям и ценностям участниц, какую роль играют усталость, самокритика, страх неудачи и повседневная нагрузка, а также какие формы поддержки оказываются полезными.

Главный вывод исследования:

Проблема, которую женщины называют недостатком мотивации, чаще оказывается не отсутствием желания, а сложностью перехода от желания к действию. Причины при этом существенно различаются. Одним мешает усталость, другим — страх неудачи, третьим — перфекционизм, перегрузка или привычка ставить собственные потребности на последнее место. Следовательно, универсальный совет «найдите мотивацию и начните действовать» не соответствует реальным запросам участниц.

1. Основные проблемы участниц

Тема	Как проявлялась в интервью
Недостаток энергии	После работы, домашних обязанностей и заботы о других не остаётся сил на собственные интересы
Неуверенность в себе	Сомнения в компетентности, болезненная реакция на неудачи, страх ошибиться
Внутренний критик	«Я делаю недостаточно», «Что со мной не так?», чувство вины за отдых
Отсутствие приоритета собственных потребностей	Для других действия находятся легче, чем для себя
Трудности с регулярностью	Получается начать, но сложно поддерживать привычку
Перфекционизм	Стремление сделать правильно или идеально затрудняет первые шаги
Нехватка ясности	Есть несколько целей и желаний, но непонятно, с чего начать

Важно: это качественные наблюдения, а не диагнозы или количественная оценка распространённости проблем среди всех женщин соответствующего возраста.

2. Что женщины на самом деле хотят изменить

За внешне разными запросами прослеживаются несколько общих потребностей.

- Вернуть себе самостоятельность. Для одних это связано с профессиональной и финансовой независимостью. Для других — с возможностью самостоятельно выбирать, как распоряжаться временем.
- Почувствовать себя лучше физически. Одни говорили о весе, движении и отношении к своему телу. Другие — об энергии и восстановлении.
- Вернуть удовольствие от жизни. Увлечения, творчество, прогулки, изучение языков и новые впечатления нередко откладываются, хотя сами участницы считают их важными.
- Перестать постоянно сомневаться в себе. Для ряда участниц значимым препятствием становятся не столько внешние обстоятельства, сколько собственная оценка своих действий.

Здесь обнаруживается интересное противоречие: женщины хотят улучшить качество жизни, но иногда воспринимают даже приятные изменения как очередную задачу, которую необходимо выполнить.

3. Что мешает переходить от намерений к действиям

Анализ интервью показал, что препятствия можно условно разделить на несколько групп.

- Физические и эмоциональные ресурсы. Некоторые участницы отмечали, что после работы, домашних обязанностей и заботы о близких у них не остаётся энергии для реализации собственных планов. При этом отдых не всегда приносит желаемое восстановление.
- Страх неудачи и негативный предыдущий опыт. Неудачные попытки трудоустройства, прерванное обучение или невыполненные планы могут усиливать сомнения в собственных способностях. Следующая попытка становится психологически сложнее.
- Внутренние установки. В интервью встречались убеждения о необходимости постоянно быть продуктивной, сначала выполнять обязанности и только потом позволять себе удовольствие.
- Недостаток ясности. Иногда участницы видели сразу несколько возможных направлений развития, но не могли определить, какое из них выбрать и с чего начать.
- Организационные препятствия. Даже при наличии желания мешали необходимость куда-то ехать, искать специалиста, согласовывать расписание, организовывать пространство или выделять дополнительное время.

При этом препятствия нередко сочетались. Например, участница, которая хотела вернуться к изучению иностранного языка, одновременно испытывала усталость после работы, сомневалась в возможности регулярно заниматься и вспоминала предыдущий опыт, когда занятия с преподавателем постепенно прекратились.
Вывод: прежде чем искать способы повышения мотивации, полезно разобраться, что именно мешает конкретному человеку действовать. Иногда проблему можно решить организационно, иногда требуется пересмотреть приоритеты, а иногда — прежде всего восстановить ресурсы.

4. Что показали мини-коучинговые сессии

После интервью каждая участница выбирала одну актуальную для себя цель, которую мы исследовали в формате короткой коучинговой сессии.
Цели были очень разными: профессиональная реализация, физическая активность, организация домашних дел, изучение иностранного языка, изменение привычек и поиск баланса между работой и личной жизнью. В ходе встреч мы старались перейти от общей формулировки проблемы к конкретным действиям, которые участницы считали реалистичными.
Например:

- Одна участница решила добавить прогулку в свой привычный недельный распорядок.
- Другая — начать с выбора материалов для домашнего проекта, который долго откладывала.
- Третья — изучить возможности занятий с тренером и подобрать подходящий формат физической активности.
- Ещё одна — обратиться к профессиональному сообществу, чтобы расширить возможности трудоустройства.

Интересно, что выбранные действия зачастую были значительно скромнее первоначальных целей.

- Вместо «начать регулярно заниматься спортом» — выйти на прогулку.
- Вместо «полностью изменить профессиональную жизнь» — опубликовать сообщение в профессиональном сообществе.
- Вместо «закончить ремонт» — выбрать материалы и определить следующий шаг.

Первые результаты последующих контактов

Некоторые участницы уже сообщили о выполнении намеченных действий. Одна совершила запланированную прогулку продолжительностью 40 минут. Другая также вышла на прогулку и отметила, что чувствовала себя хорошо. Третья вместе с детьми выбрала обои для давно откладываемого ремонта, хотя покупка на момент обратной связи ещё не состоялась. Для остальных участниц результаты выполнения планов пока не подтверждены.

Эти наблюдения не позволяют оценить долгосрочную эффективность коучинга или устойчивость новых привычек. Однако они показывают, что обсуждение цели и определение конкретного посильного действия могут помочь некоторым участницам перейти от намерений к первым шагам.
Вывод: иногда для начала изменений важнее не масштабный план, а небольшое действие, которое человек готов выполнить в ближайшее время.

5. В конце каждой встречи я задавала вопрос о том, что оказалось для участницы наиболее полезным. Ответы различались, но позволили выделить несколько направлений.

- **Возможность остановиться и разобраться в ситуации.**

Некоторым участницам было полезно выделить время для размышлений, проговорить свои трудности и посмотреть на них со стороны. В повседневной жизни, наполненной работой и обязанностями, на такое осмысление не всегда находится время.

- **Переход от «надо» к «хочу».**

Одна из участниц отметила, что важным результатом встречи стало переосмысление отношения к собственным увлечениям. Вместо очередного обязательства она захотела рассматривать занятия как источник интереса и удовольствия.

- **Конкретный план действий.**

Для некоторых участниц полезным оказалось преобразование большой, неопределённой цели в последовательность небольших шагов. Это позволяло сделать следующий шаг более понятным и доступным.

- **Внешняя поддержка и ответственность за собственные решения.**

Одна из участниц особенно отметила, что ей помогает возможность пообещать выполнить действие и знать, что позже её спросят о результате. Для неё важным элементом поддержки оказалась не дополнительная информация, а договорённость о последующей обратной связи.

- **Индивидуальный подход.**

Даже когда цели участниц совпадали, способы их достижения различались. Например, в вопросах физической активности одной женщине было важно заниматься с профессиональным тренером, другой — получать удовольствие от движения, третьей — встроить небольшую прогулку в существующий распорядок.

Вывод: полезная поддержка не всегда заключается в советах или предоставлении новой информации. Иногда она состоит в возможности разобраться в собственных потребностях, увидеть доступные варианты, принять решение и получить поддержку в его реализации.

6. Основные выводы исследования

По итогам 12 интервью и мини-коучинговых сессий можно выделить несколько основных наблюдений.

1. Недостаток мотивации не всегда означает отсутствие желания.

Участницы, как правило, понимали, чего хотят изменить в своей жизни. Однако между желанием и действием возникали различные препятствия.

2. Собственные потребности нередко уступают место обязательствам.
Некоторым женщинам было проще выполнять задачи для работы, семьи или других людей, чем находить время для собственных целей и увлечений.

3. Самокритика может осложнять процесс изменений.
Ощущение, что сделанного недостаточно, страх неудачи и обесценивание собственных усилий встречались даже у участниц с высокой повседневной нагрузкой и значительными достижениями.

4. Нехватка ресурсов требует внимания не меньше, чем недостаток дисциплины.
При выраженной усталости, перегрузке или в период восстановления новые обязательства могут оказаться дополнительным источником напряжения.

5. Знаний недостаточно для формирования привычек.
Понимание пользы спорта, отдыха или профессионального развития само по себе не гарантирует регулярных действий. Необходимо учитывать личные предпочтения, обстоятельства и доступные ресурсы.

6. Небольшие конкретные действия могут стать отправной точкой изменений.
Первые последующие контакты показали, что некоторые участницы выполнили намеченные шаги. Однако для оценки устойчивости результатов необходимо более длительное наблюдение.

7. Универсальных решений не существует.
Даже при похожих запросах участницам требовались разные способы поддержки. То, что помогает одной женщине, может оказаться неподходящим для другой.

Заключение

Исследование «Мотивация» показало, насколько разнообразными могут быть трудности, которые женщины объединяют под одним понятием — «мне не хватает мотивации». За откладыванием собственных планов могут стоять усталость, страх неудачи, перфекционизм, неуверенность, недостаток ясности, внешние ограничения или привычка ставить потребности других людей выше собственных. Нередко несколько факторов действуют одновременно. При этом участницы не обязательно нуждались в дополнительных знаниях или советах. Многие уже понимали, какие изменения могли бы улучшить их жизнь. Сложность заключалась в том, чтобы найти подходящий способ перейти от понимания к действию.

Результаты этого небольшого качественного исследования нельзя распространять на всех женщин соответствующего возраста. Однако они позволяют сформулировать важный практический вывод:

Если вы давно хотите что-то изменить, но никак не приступаете к действиям, не спешите объяснять это собственной ленью или недостатком силы воли.

Попробуйте посмотреть на ситуацию шире.

- **Действительно ли это ваша цель?** Или вы стремитесь к ней потому, что так принято, так правильно или этого от вас ожидают другие?
- Достаточно ли у вас энергии и других ресурсов?
- Не предъявляете ли вы к себе слишком высоких требований?
- Насколько реалистичен выбранный способ достижения цели?
- Есть ли у вас необходимая поддержка?
- Можно ли найти путь к цели, который будет приносить не только результат, но и удовольствие?

Возможно, вам не нужно заставлять себя стараться ещё сильнее. Возможно, стоит пересмотреть саму цель или найти другой путь к желаемым изменениям. **Именно в этом я вижу ценность индивидуального коучингового подхода: не искать универсальный способ повысить мотивацию, а разобраться, чего действительно хочет человек и что поможет ему двигаться к собственным целям.**

Татьяна Перминова
Коуч по ментальному и физическому здоровью
perminovawellness.fr
www.instagram.com/perminovawellness