

## Mam motywację zadaniową

Dorota Marszałek

Motywacja w znacznym stopniu decyduje o tym w jakim świecie żyjemy. Jeśli wierzysz, że przytrafi Ci się coś złego, to na pewno Ci się to przytrafi. Jeśli żyjesz w przekonaniu, że dookoła Ciebie żyją jedynie nieprzyjaźni Ci ludzie, to trudno Ci będzie znaleźć przyjaciół. Jeśli natomiast charakteryzujesz się pozytywną postawą wobec świata, innych i wobec samego siebie, bez wątpienia przez większość będziesz odbierany jako prawdziwy szczęściarz. Co więcej, sam będziesz tak o sobie myślał. Motywacja to proces, który wywołuje, ukierunkowuje i podtrzymuje określone zachowania ludzi spośród innych form zachowania, w celu osiągnięcia określonych celów. Proces ten zachodzi tylko wówczas, gdy:

- osiągnięcie celu będzie postrzegane przez Ciebie jako użyteczne,
- prawdopodobieństwo realizacji Twojego celu będzie większe od zera.

W obecnym świecie wiedza i umiejętności są warunkiem koniecznym sukcesu. Powinieneś zdawać sobie z tego sprawę i poważnie traktować swoje przygotowania do przyszłego życia. Można powiedzieć, że motywacja jest sprawą indywidualną. Jest kluczem do realizacji wszelkiego rodzaju działań podejmowanych przez Ciebie. Chodzi tu nie tylko o wykonywanie pracy, ale też o kształcenie, uczenie się. Właściwa motywacja pełni obecnie szczególnie ważną rolę. Dzięki odpowiedniej motywacji możesz nie tylko przyspieszyć swój rozwój, ale też kształtować u siebie obowiązkowość i odpowiedzialność za siebie. Ludzie, którzy mają dobrą motywację lepiej pracują. Przykładem tego może być przypowieść o robotnikach, którzy w zamierzonych czasach stawiali wielkie budowle. Pewien filozof wędrując po placu wielkiej budowy zadawał kolejnym pracownikom to samo pytanie: Co robisz? Zmęczeni odpowiadali: „Koruję pnie, z których później powstaną krokwie”, „Mieszam wapno”, „Stawiam rusztowanie”. Tylko kamieniarz, do którego myśliciel podszedł na samym końcu, nawet nie przerywając pełnego dynamizmu walenia w niczym nie poruszony głaz zakrzyknął: „Jak to co?! Buduję katedrę!!!”

I oto właśnie chodzi. Żebyś wykreował w sobie postawę budowniczego katedry, by postawę tę skutecznie zaszczepiać w sobie i w innych.

Abyś mógł dążyć do zdobycia pracy muszą istnieć warunki sprzyjające tym dążeniom. Jednym z pierwszych warunków jest pewność, iż włożony wysiłek w pozyskiwanie pracy będzie nagrodzony. O tym czy podejmiesz wysiłek decyduje

Twoja motywacja zadaniowa. Im większa ona jest tym szybciej i większy osiągniesz efekt. Ludzie dostrzegają to co jest dla nich ważne, ze względu na bieżące potrzeby i zadania. Na motywację silnie wpływa poczucie kompetencji – lubisz robić to, co z czym sobie dobrze radzisz. Na kształtowanie poczucia kompetencji wpływają zadania „w sam raz”:

- ani nie za trudne – te wywołują zniechęcenie,
- ani nie za łatwe – te nie wywołują uczucia dumy czy satysfakcji.

Większość ludzi, w tym pewnie i Ty, niechętnie przyznają się do niekompetencji: obiecujesz, że weźmiesz się do pracy, ale tego nie robisz; narzekasz, że zadania czy szkolenie są nudne lub głupie. To nie pomaga Twojej motywacji.

Na motywację tę może mieć wpływ szereg czynników. Wiele z nich związanych jest z cechami i postawą, podejściem do siebie samego i do otaczającego nas świata. Jedne z nich sprzyjają Twojej motywacji, inspirują do działania; inne – pozbawiają chęci i energii. Motywację możemy podzielić na motywację wewnętrzną i zewnętrzną. Podział na motywację wewnętrzną i zewnętrzną zwraca uwagę na źródło motywacji, skąd się ona bierze.

1. W przypadku **motywacji wewnętrznej** chęć wypływa z Ciebie, a więc wewnętrzne powody skłaniają Cię do nauki, działania. Motywacja wewnętrzna jest bardzo ważna wtedy gdy podejmujesz wysiłek związany z uczestnictwem w kursie. Ten rodzaj motywacji gwarantuje Ci pełne zaangażowanie.
2. W przypadku **motywacji zewnętrznej** jej źródło jest poza Tobą. Oznacza to, że motywacja ta jest sterowana przez bodźce płynące z zewnątrz: system nagród i kar, środki przymusu i perswazji stosowane przez innych ludzi. Motywacja zewnętrzna związana jest z motywem nauczyciela, motywem rodziców, motywem zyskania uznania.

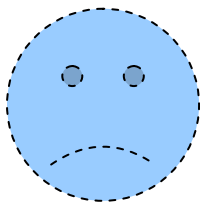
W Twoim życiu osobistym, jak i w pracy zawodowej ważnym czynnikiem działania są czynniki motywujące i demotywujące. Można powiedzieć, że to, co Cię motywuje to wizja, sukces, zapał innych (bo przecież entuzjazm przyciąga ludzi), uznanie, świadomość robienia rzeczy ważnych, wymierne rezultaty, korzyści, nowe możliwości (działania, sprawdzenia się), towarzystwo innych, współpraca, odpowiedzialność. Z

kolei to, co Cię demotywuje, to brak zaangażowania innych, porażka, brak środków finansowych, stagnacja, niewiara w sukces, załamanie wizji, brak konkretów, chaos organizacyjny.

Motywacja pozytywna polega na stwarzaniu możliwości osiągnięcia przez Ciebie celów. Motywy pozytywne mogą przyczynić się do:

- tworzenia w sobie wysokich ambicji,
- stawiania sobie i innym wysokich wymagań,
- dążenia do realizacji ambitnych celów,
- chęci podejmowania dużego wysiłku i dużej odpowiedzialności.

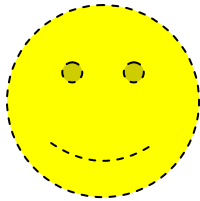
Natomiast czynniki demotywuujące mogą przyczynić się do Twojej porażki i mogą spowodować, że nigdy nie osiągniesz wyznaczonego celu, bo nawet go sobie nie wyznaczysz.



### **Czynniki demotywuujące**

- błędne odczytanie swoich pragnień, np. to, że lubisz komputer nie oznacza od razu, że musisz zostać informatykiem, bo może nie masz do tego predyspozycji,
- brak wyznaczonych celów lub źle wyznaczone cele (niekonkretne, bez określonego terminu realizacji, mało motywujące), np. „kiedyś zdam egzamin na prawo jazdy”, „kiedyś zacznę szukać pracy”,
- stereotypy i nawyki utrudniające działanie, np. uczysz się na pamięć bez zrozumienia,
- brak wiary we własne siły, np. powtarzasz sobie: „nie uda mi się zdobyć pracy”, „nie nadaję się do tej pracy”, itp.,

- lęk przed negatywną oceną otoczenia, np. co powiedzą i pomyślą inni na Twój temat - może to mieć wpływ na to, że nie podejmiesz żadnych działań w kierunku zdobycia pracy,
- lęk przed niepowodzeniem i porażką, np. „co zrobię jak mi się nie uda, lepiej zostanę w domu”,
- negatywne nastawienie, np. „i tak mi się nic nie uda”,
- brak entuzjazmu i energii, np. „to jest nudne i niepotrzebne”,
- chaotyczność, niecierpliwość, niezorganizowanie, np. robisz wszystko na raz i wszystkiego po trochu, a nie jedną rzecz od początku do końca, tzw. słomiany zapał,
- brak wsparcia ze strony ważnych dla Ciebie osób,



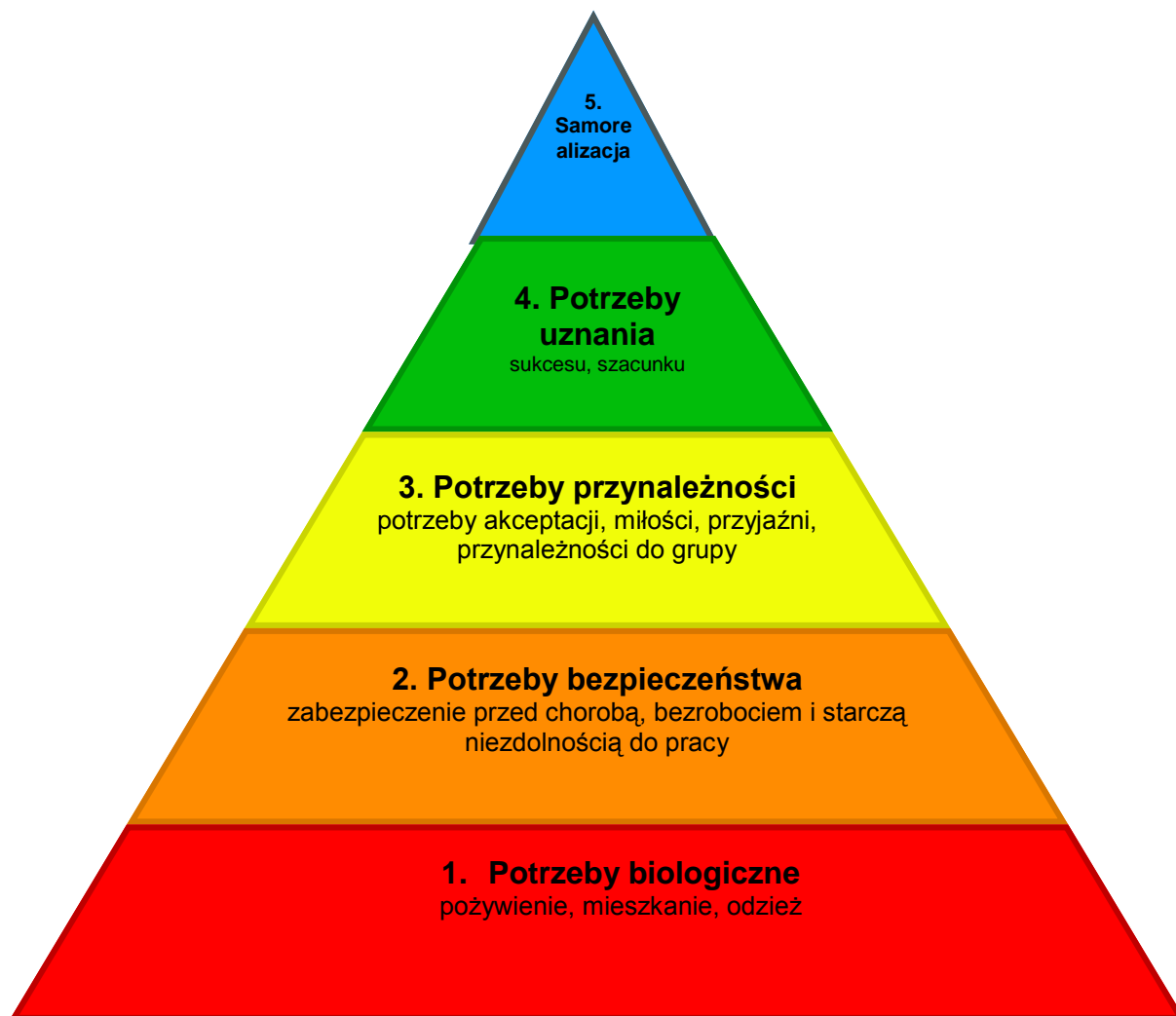
### **Czynniki motywujące**

- przyjemność płynąca z samego działania (motywacja wewnętrzna), np. kiedy w pracy wykonujesz to lubi robić,
- dostrzeżenie korzyści (motywacja zewnętrzna), np. za zarobione pieniądze możesz pojechać na wakacje, poznasz nowych ciekawych ludzi,
- wytyczone cele (spójne z marzeniami), np. Twoim marzeniem jest podróżowanie, a więc szukasz pracy jako przewodnik turystyczny,
- pozytywne myślenie, np. „innym udaje się znaleźć pracę, więc mnie też się uda”,
- wiara we własne możliwości, np. „ta praca jest trudna, ale szybko mogę się tego nauczyć”,
- ambicja, gotowość do pracy,
- systematyczność i wytrwałość, np. nie odkładasz niczego na jutro,

- sukcesy, inspiracje, np. umiejętnie dostrzegasz małe sukcesy i cieszysz się nimi, choćby tym, że udało Ci się nie zdenerwować podczas rozmowy,
- gotowość ponoszenia porażek - *Poddający się – nigdy nie wygrywa, a wygrywający – nigdy się nie poddaje*. Nie zrażaj się w poszukiwaniach pracy, gdy nie przyjęto Cię do pracy od razu w pierwszej firmie, w której starałeś się o zatrudnienie,
- odwaga i otwartość na nowości, np. nie boisz się uczyć obsługi nowych urządzeń biurowych czy maszyn,
- umiejętność rozwiązywania problemów, np. kiedy napotkasz problem nie uciekasz przed nim tylko podejmiesz próby rozwiązania go (sam albo poprosisz kogoś o pomoc),
- umiejętność planowania czasu, np. planujesz swój dzień z podziałem na zajęcia i ilość czasu potrzebnego na każde z nich,
- koncentracja, np. skupiasz się na jednym zadaniu na raz.

Według jednej z teorii dotyczącej motywacji - teorii Abrahama Masłowa (rys.1), ludzkie potrzeby są zaspokajane stopniowo. Abyś mógł prawidłowo funkcjonować w zespole i społeczeństwie, powinieneś mieć zaspokojone pięć grup potrzeb układających się hierarchicznie. Innymi słowy człowiek stawia przed sobą większe cele i ma większe aspiracje, jeśli zaspokoi najpierw swoje podstawowe pragnienia.

To samo także odnosi się do Ciebie. Jeżeli będziesz głodny, spragniony lub senny to trudno będzie Ci się skupić na nauce czegoś nowego, dobrym przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej czy na zadaniu, które masz wykonać w pracy. Idąc na rozmowę kwalifikacyjną pamiętaj o tym, aby się wyspać i najeść, żeby podczas rozmowy móc skupić się na zadaniu. Realizując swoje cele pamiętaj o zaspokojeniu podstawowych potrzeb, a będziesz mógł dążyć do celów wyższych. W przeciwnym razie stracisz całą chęć i motywację do działania.



**Rys. 1. Piramida potrzeb ludzkich według Masłowa**

**Źródło:** [http://www.zarzynicy.pl/p\\_piramida-potrzeb-maslowa.html](http://www.zarzynicy.pl/p_piramida-potrzeb-maslowa.html), 10.11.2011