

Motywacja... Co to takiego i dlaczego jest nam tak potrzebna?

Ile razy zdarza nam się mówić „nie dam rady”, „to za trudne”, „nie chce mi się”, „a do czego mi się to przyda?”, itp. Różne są przyczyny takich myśli czy słów, ale za większością z nich kryje się słaba motywacja do działania lub jej brak. Zrozumiałym jest taki stan rzeczy, gdy np. jesteśmy chorzy, zmęczeni lub zestresowani. Ale ciągle powtarzanie tego typu zwrotów powinno nasunąć nam na myśl pytanie: gdzie podziła się moja motywacja?

Słowo motywacja pochodzi od łacińskiego „movere” – poruszać się. Będąc uczniem, a później pracownikiem konieczne jest podjęcie danej aktywności, ukierunkowanie jej, utrzymanie, a także w miarę potrzeb modyfikowanie. U podstaw tego procesu leży właśnie motywacja. Różne są jej definicje, a najprostsza sprowadza się do zdania „Motywacja to świadome dążenie do czegoś”. Nikt nigdy nie widział motywacji, podobnie jak uczenia się. Widoczne natomiast są jej efekty w postaci konkretnych zachowań i działań. Ciężko byłoby nam cokolwiek osiągnąć bez motywacji, bo ona jest motorem naszych wysiłków. Ludzie, którzy są zmotywowani najczęściej potrafią dokładnie określić swoje cele życiowe, podejmują aktywność nakierowaną na osiągnięcie tego celu, a także poświęcają energię do zrealizowania zamierzeń. Niejednokrotnie słyszymy historie osób, które osiągnęły spektakularny sukces. Mimo różnych opinii jedno jest pewne – silna motywacja napędzająca do działania sprawia, że człowiek zbliża się do upragnionego celu i ciężką pracą go osiąga.

Motywacja może być zewnętrzna lub wewnętrzna.

Człowiek zmotywowany zewnętrznie podejmuje działanie, ponieważ liczy na uzyskanie nagrody np. premii w pracy, czy dobrej oceny w szkole lub na uniknięcie kary. Przykładem zachowań osób zmotywowanych zewnętrznie jest np. praca podejmowana jedynie dla premii, udział w biegu tylko dla uzyskania szóstki z w – fu, itp.

Przeciwieństwem tego typu motywacji jest motywacja wewnętrzna. Osoba taka podejmuje działanie z wewnętrznej potrzeby, a radość daje jej sam fakt wykonania określonej czynności, np. nauka dla własnej satysfakcji i zdobycia wiedzy, udział w biegu ulicznym dla poprawy kondycji fizycznej, itp. Według badań amerykańskich naukowców osoby zmotywowane wewnętrznie mają większe poczucie własnej wartości, lepiej dogadują się z innymi, a także ... żyją dłużej niż osoby zmotywowane zewnętrznie.

A na koniec dobra informacja: motywacja zarówno ta wewnętrzna lub zewnętrzna jest nabyta, nikt nie rodzi się zmotywowany w określony sposób. Tego się po prostu uczymy. Dlatego warto pracować nad sobą, aby podejmowane przez nas działania dawały nam oprócz dóbr materialnych również satysfakcję.

Pamiętaj

„Kiedy czegoś pragniesz skoncentruj się tylko na tym. Nikt nie trafi do celu, którego nie widzi”.

Paulo Coelho.