

## Мотивация.

«Абсолютное большинство людей терпят поражения потому, что даже не подозревают, как они были близки к успеху в тот момент, когда опустили руки»

Томас Эдисон

Наверное каждый человек в мире хоть единожды обещал себе «с понедельника все будет по другому», «брошу курить», «начну заниматься спортом», «буду изучать языки»... и т.д. Кто-то действительно начинает «с понедельника...», а у кого-то обещания так и останутся обещаниями. Чего же не хватает для свершения своих намерений? Конечно же мотивации!

**Мотивация** (от лат. *movēre* «двигать») — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.



Если проще, то **мотивация** — это эмоциональная и психическая готовность сделать что-то, несмотря на трудности на пути. Способность и готовность прилагать усилия, чтобы получить желаемое.

Различают несколько видов мотивации, основные виды это **внутренняя и внешняя** мотивация. Внутренние мотивы создаёт сам человек. Они рождаются в результате его потребностей и желаний. Например, это стремление к личностному росту, желание улучшить условия жизни или завоевать высокое положение в обществе. Внешние мотивы формируются извне. К ним относят, к примеру, материальную награду и общественное признание. Но чаще всего человеком руководит целый комплекс мотивов. Например, сотрудник показывает высокие результаты, потому что ему нравится его работа (внутренняя мотивация) и он надеется стать работником месяца и получить премию (внешняя мотивация).

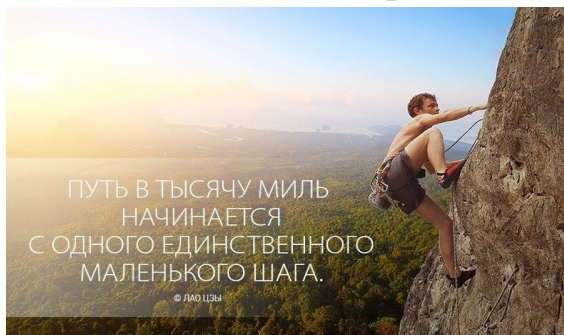
Другие виды мотивации это - **положительная и отрицательная**. В первом случае человек испытывает позитивные эмоции (признание заслуг, приятное общение, материальное стимулирование), во втором – нашими действиями управляют негативные эмоции, например, страх (боязнь получить штраф,

потерять работу, положение в обществе). Мотивы могут быть **осознаваемыми и неосознаваемыми, устойчивыми и неустойчивыми**. Также выделяют мотивацию: **индивидуальную** – зависит от удовлетворения потребностей конкретного человека и **групповую** – построение социальных связей, мотивация коллектива.

**Мотивация** очень важна в нашей жизни, ведь именно мотивация помогает нам продуктивно работать, идти вперед, развивать и реализовывать амбиционные планы, преодолевать казалось бы непреодолимые трудности. И возникает закономерный вопрос. Как мотивировать себя на достижение цели? Как удержать эту непостоянную мотивацию?

Прежде чем мотивировать себя на достижении желанной цели, первое на что надо обратить внимание, как сформирована цель, насколько она реальна, достижима и значима именно для вас? Так же следует определить для себя, что даст вам достижение данной цели, какие чувства вызовет? Например представить себя в будущем, когда вы этого уже достигли. Виртуально примерьте на себя это состояние, а затем проанализируйте. И наконец обратите внимание на то, какая у вас мотивация? Мотивация достижения успеха или мотивация избегания неудач. Мотивация достижения успеха, конечно же, сильнее и эффективнее. Но зачастую у людей сильна именно мотивация избегания неудач.

Так как же мотивировать себя и как поддержать мотивацию?



- Начните с малого. Поставьте себе достижимые цели. Вместо «выучу английский за 3 месяца» — разбейте цель на несколько этапов с адекватными сроками. Например - через месяц смогу рассказать о себе, через два месяца смогу понять, о чем говорит иностранец, через

полгода смогу говорить с иностранцем на бытовые темы.

- Сделайте цели наглядными. Например, сделайте коллаж или напишите цели и ближайшие шаги по ним, повесьте там, где часто бываете: само осознание того, что галочки напротив сделанных шагов, в этом списке приближают к желаемому, заставит действовать.

- Заявите о цели публично. Если вы расскажете в соц.сетях или в коллективе, что хотите заняться спортом, вам уже трудно будет отступить от заявления. Имейте в виду, что делясь своими успехами и неудачами в достижении желанной цели, вы получите не только поддержку своих друзей и коллег, но и критику.

- Научитесь получать удовольствие от процесса. Когда мы не ждем, что через месяц станем программистами уровня «Бог», или после пяти уроков у

педагога будем играть на гитаре по заказу, мы не разочаровываемся, просто получаем удовольствие от постоянных небольших достижений на пути к цели. Придумайте свои ритуалы. Такие, чтобы они сразу настраивали на «подвиги». Например вознаграждение после достижения промежуточных результатов на пути к цели, будь то покупка пирожного, прогулка в обед или приятная мелочь.

- Приучите себя к действиям или вещам, которые будут настраивать на конкретную деятельность. Надели пиджак, наклеили стикер со смайликом на компьютер, произнесли «волшебное» или «кодовое» слово — появился рабочий настрой. Ещё академик Павлов доказал, что это работает.



- Поставьте реальные сроки выполнения задач. Ведь если нет конкретной даты выполнения задач, человека затягивает повседневная рутина и он будет оттягивать выполнения задачи.

- Замените фразу «я должен/обязан» на «я хочу». Приятнее думать, что вы не обязаны выполнить задачу, а просто этого хотите. Сложно себя вдохновить, если постоянно прокручивать в голове мысли о долге и ответственности.

- Создавайте периоды для осознанной лени. Дайте себе отдохнуть на какое-то время: час, день, два, в некоторых случаях - больше. Разрешите себе поваляться на кровати и зависнуть в социальных сетях, вместо спортзала, работы и английского. И главное, не ругайте себя за это состояние, а просто разрешите себе осознанно поленился, побыть в этом состоянии.

- Работайте в команде. Одна из базовых потребностей человека — создавать и поддерживать прочные связи с другими людьми. Именно поэтому, когда мы что-то делаем вместе с другими, мы получаем от этого больше положительных эмоций. А положительные эмоции, повышают уровень мотивации. Так что, если вы ни как не можете заставить себя заниматься, например спортом, найдите единомышленников. Уговорите пару друзей ходить вместе в бассейн. Это поможет чаще с ними общаться, отношения станут стабильнее и значимее — что и даст мотивацию для продолжения занятий спортом.

- Ищите вдохновение. Мотивация и саморазвитие – две стороны одной медали. Сделайте подборку полезных статей, книг, фильмов или изображений, мотивирующих на успех. Обращайтесь к ним в трудную минуту. Окружите себя позитивными мотиваторами, в том числе вдохновляющими людьми.

**Мотивация** - это основа любой деятельности. Научившись правильно себя мотивировать, и поддерживать свою мотивацию, можно достичь успехов в любой сфере деятельности человека. Пройти огромный путь вперед можно только с сильной мотивацией. Правильная мотивация будет направлять вас к исполнению мечты, давая для этого достаточно энергии.

16.11.2023 г.

Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере  
Селиверстова Н.А.