

O motywacji do pracy

Co sprawia, że codziennie rano, a czasem nawet bardzo wcześnie rano, wydobywamy się (mimo wszystko) z naszych pieleszy i podejmujemy przez cały dzień wiele rozmaitych działań? Co pozwala nam rozpoczynać nowy rok akademicki, choć ten początek zapowiada zazwyczaj sporo ciężkiej pracy? I dlaczego różnimy się między sobą w zapale koniecznym do każdej aktywności, tak że nie tylko mamy odmienną od siebie skuteczność w tych samych lub podobnych sobie działaniach, ale jesteśmy radykalnie różni w tym, co każdy z nas pragnie i zamierza? Czemu to np. niektórzy wspinają się na Kilimandżaro, a innym nie chce się nawet pójść na krótki spacer? Różnice pomiędzy nami można by wyliczać bez końca, ale, co ciekawe, takich niezliczonych różnic jest też немало w nas samych. Dlaczego do jednych przedsięwzięć zabieramy się z zapałem i potrafimy podgrzewać ów zapał mimo trudu i zarwanych nocy, a do innych zniechęcamy się znacznie szybciej niż przypuszczaliśmy? Ową złożoność naszych poczyną (i „zaniechań”) psychologia zdaje się obejmować bardzo szerokim pojęciem motywacji. To właśnie badając jej charakter usiłuje poszukiwać odpowiedzi na powyższe pytania i wiele im podobnych.

Termin motywacja wywodzi się z łacińskiego słowa *movere*, które oznacza „ruszać się”. Mówiąc zatem o motywacji, zakładamy, iż musi być coś, co skłania ludzi raczej do „poruszania się” niż trwania „w stanie spoczynku”. Psychologowie w bardzo różny sposób nazywają te siły, napędzające zachowanie. Mówią o potrzebach, popędach, instynktach, motywach, pragnieniach. Na wiele sposobów starają się je porządkować, oddzielając biologiczne od społecznych, psychiczne od duchowych, wrodzone od wyuczonych, świadome od nieświadomych, itd. Nie brakuje tych, którzy z rozmachem wznoszą piramidy, ustanawiając hierarchię wśród naszych potrzeb i pragnień, układając motywy niczym bloki kamienne, od najbardziej podstawowych, „prziemnych”, wręcz prymitywnych do bardziej wzniosłych, zacnych i subtelnych. Badacze nie ustają w poszukiwaniach i sporach, ale – jak to zazwyczaj w dziedzinie psychologii bywa – zgodnego rozwiązania nie ma, i być nie może. Różne, często sprzeczne ze sobą pomysły współlistnieją, bowiem całej złożoności świata i naszych zachowań nie sposób zamknąć w kilku nawet najbardziej skomplikowanych teoriach.

Motywacja do pracy i związana z nią potrzeba osiągnięcia sukcesu wydaje się niezwykle silnym motorem naszych działań, choć może nie dostarcza nam aż tak silnych wrażeń i bodźców cielesnych jak np. głód, zwłaszcza kiedy jest „wilczy”. Okazuje się jednak, że ów wyjątkowy smaczny i strawny „posiłek”, jakim jest poczucie naszej osobistej skuteczności, jest nam także

niezbędny do życia. W każdym z nas oczywiście taka potrzeba, żeby coś osiągnąć, ma inną siłę i inną moc sprawczą, a jako taka determinuje nasz rozmach w stawianiu sobie celów, wytrwałość w ich realizowaniu, a w konsekwencji ma wpływ również na stopień zadowolenia z efektu naszej pracy, odbija się więc na naszej samoocenie.

Potrzeba osiągnięcia sukcesu ma również niewątpliwie duży wpływ na to, jak postrzegamy i przeżywamy wiele sytuacji społecznych. Jednak najciekawsze jest to, że jest również na odwrót: to właśnie sposób, w jaki wyjaśniamy sobie większość naszych zachowań, większość sytuacji, znacząco wpływa na naszą motywację w drodze do upragnionych przez nas osiągnięć. Przyjmując zatem odpowiedni styl interpretowania naszych sukcesów i porażek możemy stymulować nasz zapał i zwiększać szanse powodzenia naszych działań w przyszłości. Decydujące okazują się trzy zmienne. Po pierwsze, efekty naszej pracy przypisać możemy albo naszym zdolnościom albo czynnikom zewnętrznym. Po drugie, nasze zdolności ocenić możemy jako stałe lub zmienne. Po trzecie, nasze zdolności i umiejętności możemy postrzegać jako bardzo wybiórcze, dotyczące tylko wybranych, wąskich dziedzin, lub raczej jako całościowe, dotyczące nas „w ogóle”. A zatem, aby powiększyć swą motywację, a co za tym idzie również skuteczność swych przyszłych działań, należy zawsze, ilekroć odniesiemy sukces, doszukiwać się w nim rezultatu naszych osobistych zdolności, a nie przychylnych okoliczności (pierwsza zmienna); co więcej zdolności, które nie są chwilowe, jako np. funkcja dobrego samopoczucia, ale są naszą stałą predyspozycją (druga zmienna); a wreszcie, że świadczy to generalnie o naszych dużych uzdolnieniach. Mówimy sobie więc tak: „Zdałem ten egzamin, bo się dobrze przygotowałem, i w ogóle mam talent do studiowania!”. To znacznie lepsze niż uznać, że to egzamin był prosty, albo że miało się wyjątkowo dobry dzień, łut szczęścia etc. Dodajmy, że w trosce o swą motywację zupełnie odwrotnie należy interpretować porażki, a nawet drobne potknięcia. Korzystniej jest uznać je za wynik czynników zewnętrznych, zmiennych i specyficznych. Mówić sobie np. w ten sposób: „Oblałem ten egzamin, bo źle zrozumiałem pytania”, albo „...bo miałem słaby dzień, ale poprawkę i pozostałe egzaminy zdam na pewno, bo wyczerpałem już swój limit pecha.” Nawet jeśli trochę przesadzimy, to rokuje to znacznie lepiej w perspektywie naszego rozwoju, niż wtedy, gdy uznamy, że jakieś niepowodzenie jest dowodem naszej beznadziejności, która już nigdy się nie zmieni.

Maria Augustyniak