УДК 338. 255

Пиріг Ю. - ст. гр. БМ - 42

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

СУТЬ САМОМОТИВАЦІЇ

Науковий керівник: к. е. н., доцент Юрик Н. Є.

Мотивація – спонукання до чого-небудь. Нас може хтось спонукати до певної діяльності або ми заохочуємо до неї самі себе, і тоді мова йде про самомотивацію. Самомотивація в даний час розглядають як частину соціального інтелекту людини. Її визначає те, наскільки швидко людина адаптується до мінливої ситуації, чи може проявити себе в суспільстві, наскільки вона емоційно чутлива до змін у поведінці співрозмовника тощо. Сьогодні соціальний інтелект в деяких випадках котирується вище, ніж загальний інтелект.

Мотивація – модна тема. Ще три роки тому керівники були серйозно стурбовані тим, як знайти підхід до підлеглих (мотивувати), але сьогодні ситуація змінилася. Керівник надає роботу – співробітник повинен її виконувати, і вже мало хто переймається зацікавленістю останнього. Тому люди, які володіють високим соціальним інтелектом, швидше просуваються службовими сходами. Зараз, коли від людей потрібно підприємливість, швидкість думки, гнучкість, саме самомотивація стає інструментом успіху.

В даному випадку пропонуємо два види самомотивації: мотивація уникнення невдачі і мотивація досягнення успіху, і це багато що визначає в поведінці людини. Якщо вона уникає невдач, то її головний життєвий принцип: «Як би чого не вийшло». В усіх подіях, що відбуваються вона бачить для себе небезпеку і про всяк випадок нічого не робить. Людина, налаштована на досягнення успіху, бачить в кожній новій ситуації нові можливості. Вона більш сміливіша і розуміє: для того щоб чогось досягти, треба діяти і отримувати досвід, нехай навіть негативний. Вона не сприймає його як невдачу, мотивуючи тим, що негативний результат – теж результат. І йде далі.

Наші мотивації постійно змінюються, тому що мотиви дуже тісно пов'язані з потребами, і основні з них складають так звану «Піраміду Маслоу». Потреба породжує мотив, а мотив – мета . Досягнення мети – не що інше, як задоволення потреби. Можна сказати й так: потреба породжує мету, а між ними стоїть мотивація і самомотивація, тобто модель поведінки, яку ми обираємо, для досягнення мети. Часом досягнення ланцюга неможливе через те, що в людини недостатньо ресурсів, і це накладає відбиток на мотивацію і самомотивацію.

З метою управління самомотивацією пропонуємо наступні поради:

- Свідомий вибір. У тих випадках, коли потрібно прийняти рішення або подолати протиріччя, потрібно проаналізувати ситуацію (наприклад, розкреслити лист на дві графи: «плюси» і «мінуси», підрахувати ті й інші) і свідомо зробити вибір найбільш прийнятного варіанта.
- Позитивне мислення. Навчіться в усьому, що відбувається бачити для себе позитивний бік. Негативний результат – теж результат. Важливо не те, що з нами відбувається, а як ми ставимося до того, що з нами відбувається.
- Чітка мета. На кожному новому етапі ставте перед собою цілі на кілька рівнів вищі, ніж ви маєте на сьогоднішній день, реальні і конкретно вимірювані.
- Дружня підтримка. Якщо вам потрібна допомога, звертайтеся за нею до своїх однодумців. Якщо вам потрібна похвала, відкрито про це просіть. Якщо вам потрібна порада, запитуйте в авторитетних для вас людей.

Отже, слідуючи цим порадам в своєму буденному житті та діяльності, ви зможете раціонально використовувати свої енергетичні резерви і здібності**.**