

ZNACZENIE MOTYWACJI W PROCESIE POSZUKIWANIA PRACY

Utrata pracy oraz przedłużający się okres bezrobocia należą do najbardziej stresujących wydarzeń w życiu człowieka. Spada poczucie własnej wartości, wiara w siebie, odczuwamy cały szereg negatywnych emocji. Doświadczenie to wywiera również wpływ na inne obszary naszego życia: rodzinę, przyjaźnie oraz aktywności realizowane poza pracą. Długotrwałe bezskuteczne poszukiwania pracy powodują kryzys, zniechęcenie obniżając naszą zdolność skutecznego działania.

Jak w takich sytuacjach się nie poddać? Co robić, żeby przetrwać ten trudny okres i odzyskać kontrolę nad sytuacją?

Zdaniem specjalistów o intensywności i skuteczności działań zmierzających do znalezienia pracy decyduje wiele czynników, spośród których duże znaczenie ma motywacja, a w szczególności umiejętność motywowania siebie.

Co to jest motywacja?

Motywacja to jeden z tych ważnych terminów, które wymykają się definicji. Nikt nigdy „nie widział” motywacji. Dostępne obserwacji są jedynie zmiany zachodzące w naszym zachowaniu. Tym niemniej termin ten doczekał się wielu określeń. Najczęściej pod pojęciem motywacji rozumie się *chęć* czy *stan gotowości do podjęcia określonego działania*. W innym ujęciu definiowana jest jako wewnętrzny mechanizm lub proces, który uruchamia i organizuje nasze zachowanie oraz ukierunkowuje na osiągnięcie celu. Przytoczone definicje wzajemnie się uzupełniają, choć gdyby przyjąć punkt widzenia amerykańskiego teoretyka Petera F. Druckera, który stwierdza, iż „...*nic nie wiemy na temat motywacji, a wszystko to, co w tym zakresie możemy robić to pisać książki*”, to tak naprawdę trudno w pełni pojąć i opisać istotę motywacji.

W odniesieniu do poszukiwania pracy znaczenie motywacji jest niepodważalne. Motywacja ma bezpośredni związek z podejmowaniem decyzji zawodowych, wyborem formy aktywności, zaangażowaniem w poszukiwanie pracy i trwałością tego zaangażowania a w konsekwencji możliwością osiągnięcia założonych celów. W tym kontekście można powiedzieć, że obejmuje wszystkie powody dla których poszczególne osoby podejmują lub nie działania zmierzające do znalezienia i podjęcia zatrudnienia oraz potrafią wytrwać w ich realizacji pomimo niepowodzeń.

Tak rozumianą motywację w zależności od czynników, które zachęcają nas do działania można podzielić na motywację wewnętrzną i zewnętrzną. Jak wyjaśnia psycholog, Philip Zimbardo: „Motywacja powodująca zaangażowanie w jakąś aktywność dla niej samej, bez zewnętrznych nagród, nazywana jest motywacją wewnętrzną. Natomiast motywacja zewnętrzna każe angażować się w jakąś aktywność wskutek zewnętrznych nacisków lub dla określonych zewnętrznych korzyści. Przy motywacji zewnętrznej, zachowanie jest instrumentem uzyskania czegoś dodatkowego. W procesie poszukiwania pracy działania podejmowane przez osoby bezrobotne/poszukujące zatrudnienia są wypadkową obu tych rodzajów motywacji.

Kwestie definicyjne - choć ważne - mają jednak znaczenie drugoplanowe. Podstawowym celem artykułu jest próba odpowiedzi na pytanie – jak radzić sobie w sytuacjach, kiedy tracimy motywację?

Jak odzyskać/zwiększyć motywację ?

Na tak postawione pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Ludzie, sytuacje społeczne są zbyt złożone, żeby możliwe było opracowanie jedynych słusznych rozwiązań. Możliwe jest natomiast podanie wskazówek, które pomogą nam radzić sobie z niepowodzeniami i odzyskać motywację.

Pomocne może być przyjrzenie się czterem podstawowym źródłom, z których możemy czerpać motywację. Są nimi:

- my sami (nasze myśli, emocje, zachowania)
- wsparcie rodziny, przyjaciół, znajomych
- emocjonalny autorytet
- nasze otoczenie zewnętrzne (np. światło, dźwięki, rzeczy)

My sami - jako główny autor motywacji

- **Pozytywne myślenie.**
Najważniejszym wewnętrznym zasobem, który pozwala nam motywować siebie samych, są nasze myśli. W sytuacji kiedy ciągle spotykają nas mniejsze lub większe porażki łatwo ulec negatywnym nastrojom. Jeżeli jednak pozwolimy sobie na taki sposób myślenia, to już na samym starcie obniżamy swoje szanse na odniesienie sukcesu. Pozytywne myślenie, motywujące stwierdzenia na swój temat, konstruktywny dialog wewnętrzny np. potrafię (...), jestem w stanie (...), wzmacniają wiarę w siebie, dodają energii, entuzjazmu.
- **Wizualizacja celu.**
Warto wyobrazić sobie to, co chcemy osiągnąć. Dzięki wizualizacji możemy przekształcić abstrakcyjny cel w żywy, realny obraz. W ten sposób może wytworzyć się rzeczywiste pobudzenie fizjologiczne – niezbędny napęd, energia do podjęcia działania.
- **Wytuczanie i analiza celu.**
Cel to kierunek, w którym zmierzają nasze wysiłki. Powinien być jak najbardziej konkretny i realny. Jeśli określimy co jest dla nas naprawdę ważne i na czym nam zależy, łatwiej jest podjąć i kontynuować działanie niezależnie od przeszkód. Kiedy tracimy z oczu cel, motywacja zwykle nas opuszcza.
- **Określenie dlaczego chcemy osiągnąć cel.**
Motywacja do poszukiwania pracy wiąże się z odpowiedzią na pytanie: dlaczego praca jest nam potrzebna? Najczęściej pojawia się motywacja finansowa - *potrzebuję pieniędzy, muszę utrzymać rodzinę* – ten powód wiąże się raczej z dużym obciążeniem psychicznym. Motyw finansowy często jest najważniejszy ale nie powinien być jedynym motywem podjęcia pracy. Warto poszukać również innych powodów by czuć się naprawdę zmotywowanym
- **Korzystanie z konstruktywnych działań i zachowań :**
 - **Najtrudniejszy jest pierwszy krok, trzeba go po prostu zrobić.** Najtrudniej jest zacząć: jeśli już coś zaczniemy robić, łatwiej jest to kontynuować. Jeśli rozpoczęcie działania będziemy ciągle odkładać na później (np. o kolejny dzień, miesiąc itd), to istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie zrobimy tego nigdy.
 - **Rozpoczęcie zadania od czegoś prostego.** Jeżeli zaczniemy od czegoś prostego, bardzo prawdopodobne, że na początku naszego działania osiągniemy sukces, a to zachęci nas do dalszej pracy. Jeśli zaczniemy od czegoś trudnego możemy ponieść porażkę, która zniechęci do kolejnych działań.
 - **Podział pracy na mniejsze zadania.** Czasami czujemy, że zadania stojące przed nami przytłaczają nas. Mamy za dużo do zrobienia, za mało czasu, nie mamy

odpowiednich zasobów. Nasza motywacja słabnie i nie jesteśmy w stanie nic osiągnąć. W tej sytuacji rozwiązaniem może być rozbicie pracy na mniejsze etapy/zadania, z którymi nie będziemy mieć większych problemów, które będą w granicach naszych możliwości.

- **Analiza negatywnych konsekwencji niezrealizowania celu.** Negatywne konsekwencje są szczególnego rodzaju stratą; a ludzie nie lubią tracić. Świadomość faktu, że nie podejmując konkretnego działania narażamy się na pewną stratę może stanowić motywację do podjęcia aktywności i uniknięcia tej straty.

- **Analiza pozytywnych konsekwencji zrealizowania celu.** Świadomość tego, jakie korzyści możemy uzyskać z podjęcia działania, a zarazem co stracimy (nie doświadczymy tych pozytywnych konsekwencji) może wpływać motywująco.

- **Podniesienie znajomości przedmiotu.** Znajomość zagadnienia umożliwia bardziej skuteczne działanie, zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu, a chętniej zabieramy się za to, co kończy się pozytywnie. W kontekście poszukiwania pracy warto zadbać o : analizę własnego potencjału, zasobów tj. określenie zainteresowań, umiejętności, kwalifikacji, motywacji, osobowości, preferencji i predyspozycji oraz analizę rynku pracy m.in. określenie jakie branże, kategorie stanowisk i charakter pracy będą dla nas najbardziej odpowiednie. Kolejny krok to opracowanie planu działania, który pomoże nam zrealizować założone (na podstawie przeprowadzonych analiz) cele, zapisanie go (coś, co pojawia się na piśmie, ma dla nas o wiele większą moc niż to, co jest tylko powiedziane), kontrolowanie jego przestrzegania i określenie terminu zakończenia działań (deadline).

▪ **Mobilizacja motywacji poprzez : aktywność fizyczną, relaks.**

Kiedy czujemy, że nasza motywacja słabnie lub zaczyna brakować nam energii, poruszajmy się trochę. Natomiast jeżeli przyczyną naszego braku motywacji jest zmęczenie, wyczerpanie wówczas powinniśmy zarezerwować sobie czas na relaks, odpoczynek, zregenerowanie sił.

• **Zaplanowanie nagrody.**

W drodze do celu warto czasem sprawić sobie przyjemność, zaplanować nagrodę za dotychczasowe wysiłki. Motywuje to również do dalszej pracy, ponieważ kieruje nasze myśli na oczekiwaną nagrodę, a nie na trudy podejmowanego działania. Spróbujmy więc zatrzymać się choć na chwilkę w dążeniu do celu i sprawdzić co już udało nam się zrobić. A gdy osiągniemy jakiś mały cel, zróbmy coś dla siebie: np. spotkajmy się z przyjaciółmi, posłuchajmy muzyki, ugotujmy specjalny posiłek.

• **Przyjęcie odpowiedzialności za osiągnięcie celu.**

Podstawowa rzecz to przyjęcie do wiadomości i zaakceptowanie faktu, że jedyną osobą, która może doprowadzić nas tam, gdzie chcemy być, jesteśmy my sami. Możemy to zrobić tylko wówczas, jeśli poważnie potraktujemy swój cel.

Wsparcie rodziny, przyjaciół, znajomych

Omówiliśmy kilka działań, sposobów, które możemy wykorzystać do stworzenia i utrzymania motywacji. Czasem to jednak nie wystarczy – potrzebna jest pomoc z zewnątrz. Dotyczy to szczególnie sytuacji, kiedy doświadczamy poważnego niepowodzenia np. utrata czy długotrwałe poszukiwanie pracy. Wsparcie innych osób pozwala nam spojrzeć z innej perspektywy na nasze problemy, wpływa na poprawę naszego samopoczucia, dostarcza konkretnych sugestii, propozycji rozwiązania sytuacji. Aby skorzystać z motywującego wsparcia innych warto :

- sporządzić listę osób, do których możemy zwrócić się o pomoc,
- określić czego oczekujemy/potrzebujemy od innych,

- poprosić o pomoc, jeśli jej potrzebujemy; prośenie o pomoc nie jest wcale oznaką słabości, lecz wręcz przeciwnie,
- pamiętać o zasadzie wzajemności w oferowaniu wsparcia.

Emocjonalny autorytet

Istnieje szczególna kategoria osób, które mogą pomóc podnieść poziom naszej motywacji. To osoby, które mogą służyć nam jako źródło inspiracji, motywujący przykład.

Nie ma znaczenia czy nasz emocjonalny autorytet będzie osobą żyjącą czy nieżyjącą, realną czy fikcyjną. Najważniejsze w wyborze tej osoby jest to, że musi ona stanowić dla nas źródło motywacji. Kiedy przywołamy ją w myślach, pozwoli nam to umocnić naszą wiarę w siebie, entuzjazm, wytrwałość.

Nasze otoczenie

Stan naszego otoczenia może również wywierać wpływ na poziom naszej motywacji. Aby zapewnić sobie optymalną koncentrację i skuteczność ważne jest m.in.:

- **Otoczanie się przedmiotami stymulującymi naszą motywację.**
Poziom naszej motywacji mogą podnieść np. zdjęcia, inspirujące powiedzenia lub motta. Innym sposobem jest korzystanie z wskazówek wizualnych i karteczek „ku pamięci”. Pomaga to nie tracić z pola widzenia tego, co musimy zrobić.
- **Zorganizowanie naszej przestrzeni tak by działała na naszą korzyść**
Obejmuje zrobienie wszystkiego co możliwe, by miejsce w którym funkcjonujemy zwiększało naszą motywację zamiast ją tłumić, np. zapewnienie łatwego dostępu do materiałów, swobody poruszania się. Ponadto, istotne jest zadbanie o odpowiednią wentylację pomieszczenia, eliminację zakłócających dźwięków, odpowiednie korzystanie z oświetlenia.

Zakończenie

Przedłużające się bezrobocie może dotknąć praktycznie każdego. Sztuką jest przetrwać ten trudny okres, nie załamywać się przejściowymi niepowodzeniami i skutecznie mobilizować do aktywnych poszukiwań pracy. Wykorzystanie przedstawionych wskazówek i propozycji może w tym pomóc. Motywacja i umiejętność jej wzbudzania stanowi bowiem klucz do sukcesu, tj. rozpoczęcia działań i wytrwania w ich realizacji, aż do osiągnięcia zaplanowanego celu.

Literatura:

- Adair J. (2000): *Anatomia biznesu, Motywacja*, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa
- Franken Robert E. (2006): *Psychologia motywacji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk
- Reykowski J. (1985): *Emocje i motywacja*, w: T. Tomaszewski (red), *Psychologia*, wyd. PWN, Warszawa
- Weisinger H.(1998): *Inteligencja emocjonalna w biznesie czyli jak zwiększyć własne szanse na sukces*, Business Press, Warszawa
- Zimbardo Ph.G.(1999): *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa

Opracowanie: Jolanta Buchta - Doradca zawodowy I stopnia, Centrum Metodyczne Poradnictwa Zawodowego