

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

С некими трудностями в какое-то определенное время жизни, как правило, приходится сталкиваться каждому здравомыслящему индивидууму. Такие трудности могут возникнуть в любые периоды жизни людей: на рабочем месте, в семейных отношениях (с родителями, детьми, супругами, родственниками), в отношениях с друзьями, коллегами и начальством, в финансовом положении, в состоянии здоровья (своего, близких) и даже, во время отдыха. Все трудности условно можно разделить на те, которые зависят непосредственно от самого человека, и на, обусловленные внешней средой или внешним окружением.

Большое значение в жизни человека имеют трудности, зависящие от него самого, а точнее от его внутреннего состояния, которые проявляются во внутреннем дисбалансе. К наиболее яркому и часто встречающемуся проявлению внутреннего дисбаланса у человека наука относит минимизацию или полное отсутствие желания выполнять какие-то действия, «расти» и добиваться целей вообще или тех, которые трудны в начинании, по ним недостаточно информации, они не вплотную касаются самого человека (членов его семьи), ввергают его в незнакомую обстановку, требуют больших финансовых затрат или не приносят ожидаемой прибыли и т.п. В таких случаях часто говорят, что у человека отсутствует мотивация, т.е. у него нет мотива, побуждения к деятельности, который мог бы управлять его поведением, определяющим его направленность и организованность. Как доказано на практике мотивировать себя на некое действие достаточно трудно, а порой и сложно. Человек в такой ситуации начинает искать причины, которые бы способствовали вызову необходимого настроения на работу.

Такой настрой психологическая наука называет самомотивацией и предлагает для применения, испытанные, зарекомендовавшие себя, как максимально эффективные практические способы (техники).

Обзор эффективных техник самомотивации

Самомотивация — это способность мотивировать себя на выполнение тех дел, которые не вызывают у человека особого интереса. Умение мотивировать себя позволяет человеку заменять отрицательные эмоции на положительные, а также решать проблемы сразу, а не откладывать их «в долгий ящик» и постоянно думать о них.

Когда человеку сложно сделать первые шаги в работе, возникает необходимость в дополнительных средствах, которые помогли бы ему приступить к выполнению поставленных задач. Для решения подобных проблем имеется много разнообразных методов (техник) самомотивации. Методы и способы самомотивации по своей сути являются инструментами, используя которые, человек может легко, свободно и уверенно приступить к любой работе и выполнить ее с хорошими показателями.

Наиболее эффективными техниками, дающими человеку возможность легко и быстро вовлечься в работу, израсходовав при этом минимум усилий являются:

1. Техника «якорения», в основу которой положено представление о том, что любой материальный объект («якорь») связан с определенным эмоциональным состоянием и способен его вызывать. «Якорем» в данном случае считается любой материальный объект или любой стимул, вызывающие определенные эмоциональные состояния: слова и фразы («якорь» аудиальный), картинки и образы («якорь» визуальный), жесты и движения («якорь» кинестетический). Важно, чтобы в роли «якоря» выступали именно те материальные объекты или стимулы, которые реально могут вызвать у человека нужное состояние.

На практике существует два способа возникновения «якорей»:

- путем многократных повторений, когда в жизни человека имеются постоянно повторяющиеся ситуации, вызывающие определенные действия (звонок будильника – утренний подъем);

- на пике сильного эмоционального переживания, когда человеку интересен процесс, и он вовлечен в него, то восприятие, усвоение и закрепление информации происходит гораздо быстрее и легче (любимые предметы в школе легче «даются» учащимся).

Выбирая свой «якорь», человеку важно учитывать следующие моменты: «якорь» в каждом конкретном случае должен быть уникальным, т.е. он не должен ассоциироваться с другим занятием или состоянием человека; один «якорь» может

быть ориентирован только на одно состояние; «якорь» не должен быть слишком экстравагантным (выходящим за пределы общепринятых норм) и привлекающим к себе внимание.

Чаще всего в роли «якоря» выступает музыка: ритмичная – при настрое на энергичную, инициативную работу, спокойная – на интеллектуальную.

Хорошим «якорем» для включения в какую-либо работу может стать любая черновая или техническая работа, метод «заточка карандашей». Человек имеет возможность настроиться и обдумать свои дальнейшие действия и понемногу втянуться в процесс деятельности, затачивая карандаши, подбирая иллюстрации к докладу или элементарно раскладывая в нужном порядке необходимые для работы бумаги.

Еще одним «якорем» является так называемый метод «швейцарского сыра», сущность которого состоит в том, что задача решается не в логическом порядке, а в произвольном, т.е. происходит постепенное втягивание в работу, когда ее выполнение начинается с простых интересных элементов с постепенным погружением в более сложные. В деле – «сыре» образуется так много «дырок» (сделанных элементов), что ее завершение («доедание») становится уже не так сложно.

Часто человек встречается с такими ситуациями, когда ему предстоит решить большую, сложную (иногда неприятную) задачу, без уточнения срока ее исполнения. В такой ситуации, бывает достаточно трудно приступить к ее решению, считая, что «время еще есть». Такие задачи в терминологии тайм-менеджмента называются «слонами». Добиться решения поставленной задачи и «съесть слона», т.е. решить задачу – это разрезать его на маленькие кусочки – «бифштексы» (части, доли, разделы) и ежедневно «съедать» их по одному. Каждый «кусочек» должен быть настоящим, т.е. шаг за шагом приближать человека к желаемому результату, поставленной цели. Для этого необходимо, чтобы «бифштексы» соответствовали SMART-критериям, т.е. были бы: конкретно сформулированы, измеримы, соотнесены с возможностями и ресурсами их исполнителя и привязаны ко времени.

В жизни человеку приходится решать и мелкие неприятные задачи, выполнение которых не занимает много времени, однако браться за них часто совсем нет желания. Тайм-менеджмент называет такие задачи «лягушками» соразмеряя их с этими неприятными существами. Человеку свойственно откладывать решение

таких задач «на потом», находя себе при этом массу оправданий. Со временем «лягушка» превращается в «слона», т.е. из небольшой задачи вырастает большая проблема.

Лучшим способом справиться с такими делами является способ - каждый день с утра делать одно маленькое неприятное дело, что обеспечит хорошее настроение на весь день, а значит, человек получает моральное удовлетворение, т.е. мотивирует себя. Неприятное невыполненное дело омрачает и отравляет настроение человеку.

Преимущества использования способа работы с мелкими задачами «лягушками»: возможность чувствовать себя победителем весь день, избавление от чувства тревоги и страха за невыполненное, приобретение возможности быстро принять решение, не тратя силы и энергию на сомнения, а время - на переживания, отсутствие возможности мелким делам превращаться в глобальные проблемы.

К числу специфических рекомендуемых способов самомотивации можно отнести:

- промежуточная радость, предполагающий деление всей работы на несколько периодов и назначение за окончание каждого некоего вознаграждения (посмотреть интересный сайт, общение в одноклассниках). Получение награды мотивирует на дальнейшее действие;
- метод кнута и пряника предполагает за выполнение запланированного объема работы - поощрение, а невыполнение - лишение этого поощрения;
- «зона смерти» — это определение в своей работе периода времени, когда человек должен заниматься неприятным, но при этом важным делом. Предполагается, что ничем другим человек в это время заниматься не должен. Оттягивание выполнения этого дела приведет к потере драгоценного времени;
- количественное измерение времени, отведенного на выполнение неприятной или большой задачи. Затраченное время должно фиксироваться в виде графика. Падающая кривая графика служит своего рода мотиватором снижения времени на решение таких задач.

Заключение

Чаще всего мотивация необходима людям для выполнения ими своих трудовых обязанностей на рабочем месте, где не всегда трудовая деятельность приносит им только удовольствие, нередко ситуации, когда работа связана с неприятными моментами и трудностями. В арсенале менеджмента есть много мотивирующих факторов, использование которых может позитивно влиять на исполнение человеком своих трудовых обязанностей. К числу часто используемых руководителями мотивирующих факторов, относятся материальные вознаграждения. Однако, такой способ мотивации не всегда возможен, а также не всегда решает возникающие у человека проблемы с трудностями в выполнении определенной работы, особенно если она включает в себя выполнение однообразной, монотонной работы.

На сегодняшний день в научной литературе по вопросам самомотивации имеется много методических рекомендаций. Однако, как показывают исследования, проведенные в работе, универсальными среди них являются следующие техники:

- техника «якорения», когда якорем становятся материальные объекты или стимулы, реально вызывающие у человека рабочее состояние (музыка, любая техническая или черновая работа (метод «заточка карандашей»), метод «швейцарского сыра»;
- при решении больших трудоемких задач - «слонов» - техника их дробления на мелкие части и решение их методом от простого к сложному;
- решение мелких неприятных задач - «лягушки» становится менее нежелательным, если взять себе за правило обязательно в начале каждого рабочего дня «съесть» (решать) по одной «лягушке».

Таким образом, принуждение себя к трудной и неприятной работе - это сложная задача, но решаемая, при условии правильного использования в повседневной жизни способов, **приемов и техник самомотивации.**

Список литературы

1. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев; Под ред. Г.А. Архангельского»: Альпина Паблишер; Москва; 2012.