

MOC SAMODYSCYPLINY. MANUFAKTURA CODZIENNOŚCI

Abstrakt

Można samodyscyplinę określić jako umiejętność realizowania swoich zamierzeń. Braki w tej sferze powodują dezorganizację działań jednostki, brak odpowiedzialności z swoje decyzje, stres i odkładanie. Nauka samodyscypliny oparta jest na trzech elementach: przyjętych zasadach, formułowaniu postanowień i organizacji monitoringu. Wszystkie one skoncentrowane są na praktycznych działaniach, codziennej aktywności, małych krokach i sumowaniu efektów w długim i krótki czasie. Zarówno badania naukowe jak i dotychczasowa praktyka pokazują skuteczność tego podejścia do budowania samokontroli i siły woli, co ma ogromne znaczenie dla efektywnego coachingu.

Słowa kluczowe: samodyscyplina, postanowienia, monitoring, nawyki, siła woli

Problemy

Wypowiedzi studentów

(Wydziału Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego rocznik 2016/17 oraz 2017/2018)

- Przede wszystkim ciężko było mi się zebrać do pracy.
- W pewnym momencie zdałam sobie sprawę z tego, jak dużo czasu marnuję na zupełnie nieprzydatne i bezowocne czynności.
- Jestem bardzo podatny na różne rozpraszacze, robię czasem kilka rzeczy naraz, co sprawia, że zadanie trwa dłużej niż powinno. Prosty przykład: napisanie akapitu pracy magisterskiej nie obejdziesz się bez sprawdzenia Facebooka, YouTube i kilku innych portali.
- Moim celem na początku stało się więc skupienie się w nad jedną sprawą. To niestety bardzo trudne, gdyż praca, którą wykonuję odbywa się głównie za pośrednictwem komputera z dostępem do Internetu, który kusi. Kusi, aby sprawdzić pocztę, wiadomości od znajomych czy nowości ze stron polubionych na Facebooku. Nawet teraz, pisząc tę pracę korci mnie, aby sprawdzić, czy koleżanka odpowiedziała na propozycję wspólnego wypadu do kina. Walczę jednak z tymi pokusami.
- Zaobserwowałam u siebie brak samodyscypliny i umiejętności gospodarowania czasem.
- W mojej pracy chodziło głównie o odpowiedź na e-maile, które zazwyczaj czytałam i jeśli nie były pilne odkładałam na później, czy telefony, na które nie oddzwaniałam od razu. Powodowało to, że wychodząc z pracy, zawsze miałam w głowie wiszące przypomnienie, że czegoś nie zrobiłam. Uświadomiłam sobie, że więcej czasu tracę później na myślenie o piętujących się e-mailach do odpowiedzi i nieodebranych telefonach niż na rzeczywistym odpowiedzeniu na nie.
- Zauważyłam, że właśnie takie robienie sobie przerw od regularności nie jest sprzyjające. rozleniwia, ponieważ po jednym dniu przerwy mamy ochotę na kolejne dni i potem już się ciężko zebrać do regularnego ćwiczenia.
- Problemem, który napotykam jest to, że niestety nie potrafię pracować z totalnej ciszy a jednocześnie praca przy słuchaniu znanych melodii bardziej skłania mnie do podśpiewywania pod nosem niż realizacji zadania.

- Odkładanie rzeczy do zrobienia na później sprawia, że czuję się odstresowana i pozornie mam więcej czasu na sprawy przyjemne. W rezultacie jestem "zmuszona" robić ważne rzeczy na tzw. "ostatnią chwilę". Skutkuje to zazwyczaj tym, że nie realizuję w pełni początkowych założeń i nie jestem zadowolona z końcowego efektu, ponieważ zwyczajnie zabrakło mi czasu na zrobienie wszystkiego, co wstępnie zaplanowałam albo robię część rzeczy niedokładnie. W takich sytuacjach zazwyczaj towarzyszy mi myśl, że - gdybym miała jeszcze dwa dni na wykonanie pracy/projektu, wtedy byłabym w pełni z niego zadowolona i że po prostu "stać mnie na więcej".
- Od wielu lat zmagam się z problemami związanymi z samodyscypliną, zapominalstwem, punktualnością. Odkładanie rzeczy na ostatnią chwilę jest dla mnie normą. Wiąże się często z zarwanymi nocami, w czasie których muszę wyrobić się przed „deadline”. Zmagam się również z problemami natury organizacyjnej. Trudno mi określić, nad czym powinienem pracować lub czemu nadać priorytet a co powinno być traktowane jako mniej istotne zadanie. Dochodzi w końcu do sytuacji, w której stoję w miejscu, bo nic nie jest ukończone a przecież nie można zrobić wszystkiego na raz.
- Nie chcę być już jak „liść na wietrze”, osoba ze słomianym zapałem, a chcę znaleźć cele, których realizacja naprawdę mnie interesuje i tę realizację będę gotów rozpocząć.

Cztery kłody samodyscypliny

Funkcjonowanie odkładania i wymówek pokazuje ich toksyczność w czterech wymiarach (Włodarski 2017). Pierwszy to **dezorganizacja**, niekonieczne i niekończące się odwleknięcie połączone ze skumulowanymi działaniami w krótkim czasie. Przewlekłość łączy się jednocześnie z dużym stresem i nieregularnością działania, które mają charakter impulsowy i spiętrzone w krótkim czasie. Pokazują to przytoczone wyżej wypowiedzi typu: ciężko zabrać mi się do pracy, wykonuję czynności zupełnie nieprzydatne i bezowocne, błahe rzeczy odwracają moją uwagę, czas przecieka mi przez palce itp. Zarywa się noce, pracuje w stresie i napięciu, pojawia się panika i przytłoczenie obowiązkami.

Drugą „kłodą” w osiągnięciu samodyscypliny jest przyzwyczajanie się do **braku chęci ponoszenia odpowiedzialności** za swoje wybory i zaniechane działania. Mówienie - *nie mam czasu* - staje się pseudopowodem, usprawiedliwieniem niechęci do ponoszenia odpowiedzialności przed sobą. *Nie mam czasu, bo mi ktoś go zabral?*, czy też może: *nie mam czasu, bo go sobie źle zorganizowałem?* Przecież to ja sam odpowiadam za organizację swoich działań i swój czas, a więc w znacznej części to ja nim dysponuję. W taki właśnie sposób uczę się w pierwszym rzędzie bezradności, zwlekania i jeszcze ja za to nie odpowiadam, tylko jacyś inni lub okoliczności. Uzyskana niewinność - rozgrzesza a prawdziwe problemy dalej są nierozwiązane.

Trzecią blokadą jest **unikanie stresu**. Wymówki i odkładanie powodują, że osoba uczy się poddawania i ulegania trudnościom. Nie pokonuje ich, tylko omija. Nie mierzy się z nimi, gdy

są małe, tylko doprowadza się do ściany, ostatecznego terminu i dopiero wtedy rusza ona z działaniem. To nie uczy racjonalnego podejścia do pokonywania problemów.

Psycholodzy nazwali to zjawisko **generowaniem stresu przez jego unikanie**. Właśnie próby unikania trudności prowadzą do wyraźnego obniżenia poziomu własnego dobrostanu, zadowolenia z życia i poczucia szczęścia. Jest pewną ironią losu, że próby unikania teraz kryzysowych sytuacji powodują powstanie w przyszłości jeszcze większych źródeł napięcia, które z kolei zmniejszają odwagę, powodują wzrost poczucia przytłoczenia i nadmierne przywiązanie do strategii unikowych wobec problemów. Znani psychologowie społeczni stwierdzili: *„Im bardziej bezpośrednio ktoś dąży do maksymalizowania przyjemności i minimalizowania bólu, tym bardziej prawdopodobne jest, iż życie tej osoby będzie pozbawione głębi, sensu i poczucia wspólnoty z innymi ludźmi”* (Ryan i in. 2013, s. 136). Umiarkowany stres zatem rozwija i jest bardzo pomocny do pokonywania trudności i lepszej jakości życia.

Czwartą kłódą jest **terror natychmiastowej ulgi**. Dążenie do natychmiastowej gratyfikacji i satysfakcji jest zasadniczym emocjonalnym aspektem wymówki i odkładania. Gdy dostrzegamy natychmiastowe uwolnienie od napięcia i możemy odczuć chwilową ulgę, wówczas z łatwością ją wybieramy, a nasze pożądanie staje się wtedy absolutnie dominujące. Nasz umysł jest jakby zaprogramowany na bieżące doznania i korzyści, będące w zasięgu naszych możliwości. To poszukiwanie natychmiastowego zaspokojenia przyjemności, tworzy krótkookresową perspektywę rozwoju, brak zdecydowanej wytrwałości oraz nieumiejętność uczenia się z cierpienia i pokonywania go. Nie uczy zgody na cierpienie (Meszuga 2014 s. 112-113).

Samodyscyplina

Nie ma jednoznacznie przyjętej terminologii z tego zakresu. Używane zamiennie słowa, które mogą tworzyć rodzinę znaczeń, obejmują: wytrwałość, dyscyplinę, samokontrolę, siłę woli, charakter, determinację, systematyczność, regularność, konsekwencję, wytrzymałość, upór, samozaparcie, koncentrację, skupienie uwagi, zobowiązania, poczucie obowiązku, samoregulację, opieranie się pokusie, automatyzm, nawyki i inne. Najprościej rzecz ujmując samodyscyplina to realizowanie swoich zamierzeń, jak nierealizowanie również tego, czego nie chcesz - uzależnień i innych przymusów. Nawyki realizują się według tego schematu: zamiar - wykonanie - bardziej nieświadomie i automatycznie.

Jednym z najważniejszych terminów jest „siła woli” i „samokontrola” badana przez wiele lat przez zespoły kierowane przez R. F. Baumeistera. Samokontrola okazała się mieć większe znaczenie niż inteligencja czy samouznanie. Pomaga ona na przykład studentom regularniej

pojawiać się na zajęciach, wcześniej przystępować do odrabiania prac domowych i spędzać więcej czasu na pracy a mniej na oglądaniu telewizji. W miejscu pracy kierownicy o wysokiej samokontroli byli przychylniej oceniani przez swoich podwładnych, a także przez kolegów na równorzędnych stanowiskach. Ponadto osoby charakteryzujące się dobrą samokontrolą doskonale radziły sobie w tworzeniu i utrzymywaniu trwałych i satysfakcjonujących związków. Lepiej też rozumiały innych i umiały spojrzeć na pewne sprawy cudzej perspektywy. Okazało się, że tacy ludzie wykazywali się większą stabilnością emocjonalną i mniejszą podatnością na stany lękowe, depresję, psychozę, nieprawidłowe odżywianie i inne problemy. Rzadziej wpadali w złość, a jeśli już, to nie wykazywali skłonności do agresji ani słownej, ani fizycznej (Baumeister, 2013, s. 22-23).

Zupełnie niezwykle i niespodziewane efekty przyniósł eksperyment z użyciem pianki cukrowej przeprowadzony na czterolatkach przez Waltera Mischela. Część z nich pochłaniała położoną na stole słodycz od razu, inne próbowały walczyć z pokusą, by wreszcie dać po pewnym czasie za wygraną, Jeszcze inne wytrzymywały pełny kwadrans, aby dostać podwójną nagrodę. Potem Mischel zbadał losy życiowe i zawodowe badanych maluchów. Wyniki były zupełnie jednoznaczne dla tych, którzy wykazali się daleko idącą samodyscypliną. W szkole mieli wyższe oceny i lepsze wyniki egzaminów, uzyskiwali wysokie wyniki w teście kwalifikującym na studia wyższe, byli bardziej popularni wśród swoich rówieśników, zarabiali więcej i utrzymywali normalną wagę ciała. Rzadziej zgłaszali problemy związane z uzależnieniami (Mischel, 2015).

W ostatnich latach badania J. Collinsa nad funkcjonowaniem firm działających z sukcesem w niesprzyjających warunkach rynkowych pokazały, że jedną z cech, którymi charakteryzowały się te firmy była żelazna *dyscyplina* nazwana przez niego *fanatyczną*. Ta dyscyplina nie była tym samym co reżim. Nie była równoznaczna z hierarchicznym posłuszeństwem ani stosowaniem biurokratycznych zasad. Była to spójność z wartościami, spójność z celami długoterminowymi, ze standardami oraz metodami, a także konsekwentnie przeprowadzanymi działaniami utrzymywanymi pomimo upływu czasu. Dla liderów tych firm jedynie uzasadnioną formą dyscypliny była **samodyscyplina** - *wewnętrzna potrzeba zrobienia wszystkiego, co się da, aby osiągnąć upragniony wynik, niezależnie od napotkanych trudności*. Ich nieugiętość w dążeniu do celu stawała się w pewnym sensie ich obsesją. Nie reagowali z przesadą na wydarzenia, nie dawali ponieść się owczemu pędowi, nie rzucali się na kuszące, acz nieistotne okazje. *”Są niezwykle wytrwali - pisze J. Collins - niezłomni w postępowaniu zgodnie ze swoimi zasadami, a jednocześnie wystarczająco zdyscyplinowani, aby nie przeliczyć się w swych aspiracjach”* (Collins 2013 s. 33-34).

*Aby osiągnąć coś znaczącego,
musimy przedtem angażować się
w niezliczoną ilość drobnych przedsięwzięć,
których nikt nawet nie zauważy ani nie doceni.*

Brian Tracy

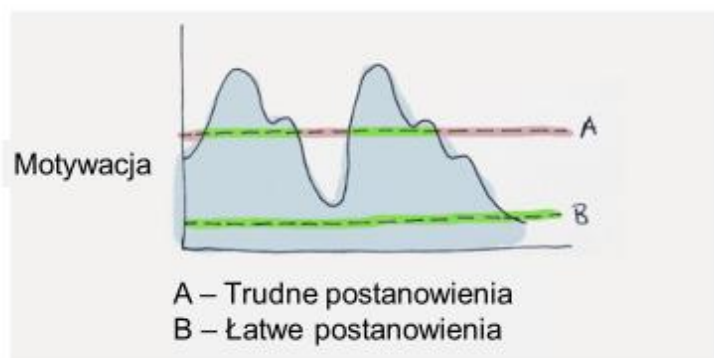
Pięć zasad wdrażania samodyscypliny

Poniższe zasady sformułowane przez J. Clear'a pomagają osiągnąć umiejętność samodyscypliny i wdrażać przyjęte na siebie zobowiązania w prosty i przystępny sposób. (Clear, 2017).

1. Startuj z niesamowicie małymi celami

Badania dotyczące małych kroków pokazały, że dają one długofalowo znacznie więcej korzyści, niżby to miałyby wynikać z ich jakby codziennej obecności w życiu (Weick, 1984:40-49). Rozłożenie problemów na małe elementy, powoduje lepsze ich definiowanie i przez to uzyskiwanie szybko korzyści, podlegających ocenie i kontroli. To podejście zdominowało całą filozofię kaizen: do wywołania zmian nie zawsze potrzeba wielkich kroków. Wystarczy do ich wywołania podejmowanie jedynie drobnych, wygodnych kroków zmierzających w stronę rozwoju (Maurer 2007:19).

Rysunek 1. Łatwy start



Źródło: Clear J. (2017)

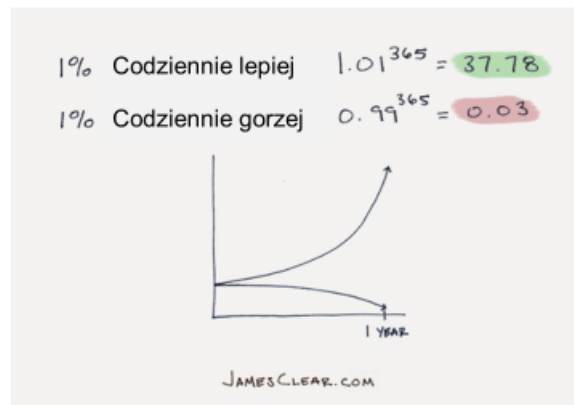
Zatem startuj ze swoimi zadaniami sformułowanymi w najprostszej formie, tak żebyś nie mógł powiedzieć: Nie. Dla większości ludzi wdrażanie swoich zamiarów jest wyzwaniem i dużą trudnością do pokonania. Gdyby przyjąć założenie wobec kształtowania siły woli, że jest to mięsień, który wymaga ćwiczeń (Baumeister) albo że motywacja jest jak fala – raz się wznosi a raz opada (BJ Fogg), to warto w związku z tym zaczynać od banalnie prostych ćwiczeń i

zadań, które trwają krótko i nie wymagają specjalnych przygotowań do tego, by je wykonać. Zamiast zaczynać od 50 pompek dziennie, możesz zacząć od 5 pompek dziennie. Zamiast medytować przez 10 minut dziennie, zacznij medytować przez minutę dziennie. Ułatw sobie start, a wtedy nie będzie potrzebna do tego specjalnie wielka motywacja.

2. Doceniaj małe postępy

Nie doceniamy skutków małych zmian rozłożonych w długim okresie. A rachunek procenta składanego pokazuje na poniższym wykresie, że tego rodzaju zmiana, która stale rośnie – na koniec roku osiąga prawie 40% wzrost, gdy zmiana, która stale maleje – praktycznie spada do zera.

Rysunek 2. Siła małych zmian



Źródło: Clear J. (2017)

Uznanie zatem siły małych zmian – nawet o 1% - może przyczyniać się do bardziej przychylnego podejścia do swoich osiągnięć. Ta filozofia przyświeca całemu systemowi opartemu na tym pomysle doskonalenia swoich zamierzeń i planów. Realizując wiele drobnych celów w krótkim lub dłuższym czasie, można szybko podwyższyć poziom swoich osiągnięć, a zaraz potem – oczekiwań względem przyszłości. Realizacja założeń zasady jednego procenta opiera się na postawieniu sobie następujących pytań: „Co konkretnie mogę dziś zrobić, aby poprawić swoje życie o jeden procent?”. W przeciwieństwie do tradycyjnych programów osiągania celów zasada jednego procenta jest raczej filozofią życiową niż narzędziem czy techniką, z których korzysta się w wyznaczonym terminie (O’Neil 2015:9).

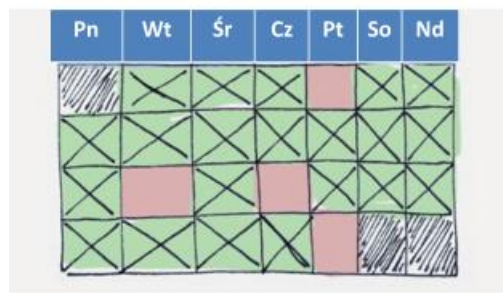
Najlepszym sposobem poprawy samokontroli jest zobaczenie, jak i dlaczego ją straciłeś.

Kelly McGonigal

3. Obserwuj realizację celów

Nie da się ukryć, że koniecznością w systemie zdobywania dyscypliny staje się obserwowanie realizacji powziętych celów i zamiarów. Odpowiedź na pytanie: co dziś zrobiłem/-am, aby osiągnąć swój cel? - jest nieodzownym elementem sprawdzania realności i skuteczności swojego działania. Trzeba mieć jakiś system, w którym będzie widać wykonanie i ciągłość podjętych zobowiązań wobec siebie. Może to być kalendarz papierowy lub formularz albo aplikacje elektroniczne obecne w dużej liczbie na rynku. Praktyka i badania pokazują, że systematyczne oznaczanie, z dnia na dzień, jest najbardziej skuteczną metodą realizowania swoich planów.

Rysunek 3. Realizacja planu działania



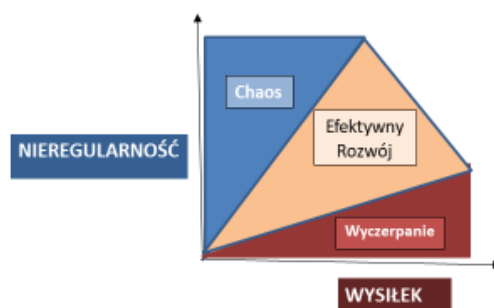
Nawet najlepszym ludziom nie udaje się utrzymać dyscypliny wykonania, ale oni bardzo szybko wyciągają z tego wnioski i wracają do nieprzerwanego, stałego rytmu ćwiczeń lub wykonywania zadań. Przywiązanie zatem do tego, by codziennie i stale realizować swoje działania – oraz oznaczać je w systemie monitoringu – jest jednocześnie systemem kontrolującym, jak i zobowiązującym do aktywności. Należy unikać dłuższych przerw działania. Na rysunku 3 ukazany jest przykładowy stan realizacji jakiegoś przedsięwzięcia, na którym zaznaczono dni, w których ono nie występowało (zakreślone na czarno), dni zrealizowane (kratka na zielonym tle) oraz momenty braku aktywności w tej dziedzinie (pola różowe). Bardzo częstym elementem oznaczania realizacji celów są wyniki ilościowe, czyli punkty przyznawane i liczone za wykonanie swoich postanowień (tzw. grywalizacja). W praktyce pola braku aktywności, niewykonane zadania anulują ciągłość podjętych zobowiązań i osoba, która oznaczała na rysunku swoją aktywność w tej dziedzinie nie ma żadnych punktów za wykonanie zadań na swoim koncie w badanym miesiącu. Ostatnie pole jest bowiem dniem, w którym zadanie nie było realizowane. W następnym zatem miesiącu liczenie dni i gromadzenie punktów w treningu samodyscypliny trzeba będzie zacząć od początku.

*Odkryłem, że im ciężiej pracuje,
tym bardziej sprzyja mi szczęście*
T. Jefferson

4. Dbaj o równomierne tempo

J. Collins w swoich badaniach nad firmami utrzymującymi swój rozwój pomimo niesprzyjających warunków rynkowych w ramach olbrzymiej determinacji menedżerów tych firm zaobserwował ich niezwykle i konsekwentne przywiązanie do równego tempa realizacji powziętych zadań. Sprzedaż była na przykład utrzymywana stale na podobnym pułapie i równomiernym wzroście. Nie było dużych skoków i ekspansji w tej dziedzinie, powstrzymywały się przed zbytnim wzrostem i związanym z tym przeciążeniem, zwłaszcza że były to trudne czasy. Realizacja tej polityki była bardzo świadomie realizowana i przestrzegana (Collins, Hansen 2013:77).

Rysunek 4. Regularność działań



Źródło: opracowanie własne na podstawie Clear J. (2017)

Rysunek 4 ilustruje to zjawisko: duża nieregularność, akcyjność podejmowanych działań prowadzi do chaosu przy braku odpowiednich procedur i nawyków. Wielki wysiłek doprowadza do wyczerpania i zużycia sił woli. Optimum to regularność na poziomie możliwym do osiągnięcia, oszczędzająca jednocześnie nadmierny wysiłek i osiąganie dzięki temu warunków stabilnego równomiernego rozwoju. Warto dbać o regularne pory a nawet godziny i podobne warunki oraz miejsce, w którym podejmujesz się realizować nowe zadania. Pomocne mogą tu być ustawienia przypomnienia w telefonie komórkowym czy kalendarzu i planie dnia. Będą one zwracać naszą uwagę na to, by zająć się daną czynnością. Ta regularność w połączeniu z systematycznością sprawi, że konsekwentnie będzie można realizować powzięte zamierzenia.

*Sukces nigdy nie jest efektem słomianego zapachu
— tu trzeba przejść przez prawdziwy ogień.*

James Madison

5. Działaj w ustalonych ramach czasowych

Realizacja naszych zamierzeń i nawyków służących samodyscyplinie wymaga czasu i regularnych powtórzeń. Wymiar czasu potrzebny na automatyzację potrzebnych nam

umiejętności w świetle badań i praktyki ich wdrażania jest określony i dość długi. Podstawowe badania z tego zakresu obejmowały poszukiwanie na pytanie: Ile razy czynność musi być powtórzona, zanim się zautomatyzuje i stanie się nawykiem? Analiza objęto 96 osób zainteresowanych wypracowaniem nowego nawyku w obszarze zdrowego jedzenia, picia wody i konkretnych ćwiczeń fizycznych. Autorów badania interesowało, czy i kiedy nowe zachowania będą odbierane jako automatyczne, czyli po jakim czasie określenia” trudno ich nie wykonywać” i „mogę je robić, bez myślenia o tym” staną się dla badanych w pełni do zaakceptowania.

Dla niektórych nawyków automatyzacja przebiegała szybko i potrzeba było jedynie 18 dni powtórzeń, dla innych dużo wolniej, bo nawet aż 254 dni, przy czym średnia (mediana) następowała po upływie 66 dni. Takie postanowienia jak jedzenie kawałków owoców po obiedzie lub kolacji, ćwiczenie pompek z rana, spacer po śniadaniu czy 15 minutowe ćwiczenia przed kolacją automatyzowały się średnio 84 dni. Zatem pełne wyrobienie nawyku trwa od 2 do co najmniej 3 miesięcy, przy czym po pewnym czasie stają się one dużo łatwiejsze do wykonania niż na początku (Lally et al. 2010).

Mechanizm wdrażania samodyscypliny

Systematyczna nauka samodyscypliny oparta jest na formułowaniu i realizowaniu postanowień oraz oznaczaniu osiągniętych postępów (monitoring). Te dwa elementy stanowią podstawowy system operacyjny stosowany konsekwentnie każdego dnia i można go nazwać *Manufakturą codzienności*. Nazwa pochodzi od tytułu książki, która z tematem naszych rozważań jest powiązana luźno, bo dotyczy refleksji i rozważań nad codziennym życiem, w literackiej formie, natomiast wybrana przez autorkę nazwa idealnie pasuje do obszaru, na którym pojawia się samodyscyplina każdego z nas (Matusiak 2018).

Postanowienia

Postanowienia są fundamentem rozwoju osobistego. To, co planujemy zrobić, wprowadzić w życie czy zrealizować jest narzędziem naszych celów, marzeń, aspiracji i zamierzeń. Tak, jak było to mówione wcześniej, muszą one spełniać pewne kryteria, aby być użyteczne. Powinny być konkretne, niezbyt na początku trudne w realizacji, trochę banalne, powtarzalne w czasie, z ustalonym czasem trwania, łatwo poddające się ocenie zero-jedynkowej, żeby dostać informację zwrotną o stanie ich realizacji oraz dobrze określone, jak są ważne i istotne dla rozwoju danej osoby.

W ramach teorii odpowiednio ustalonych celów (*theory of goal setting*) zauważono ich decydujące znaczenie dla uzyskiwanych wyników. W jednym z największych badań przeglądowych, obejmujących okres 35 lat, dotyczących 40 tys. uczestników i analiz 100 zadań i czynności, wyłoniono 2 kluczowe cechy (*goal core*) odpowiednio sformułowanych celów: konkretność i trudność realizacji celu. To te właściwości praktycznie najbardziej wpływały na osiągnięte efekty i produktywność oraz poziom satysfakcji z osiągniętych wyników.

W ramach **konkretyzacji celów** można projektować wybrane działania w perspektywie długookresowej i krótkookresowej. Dla treningu samodyscypliny obie mają znaczenie, natomiast na początku nauki skupiamy się na celach krótkookresowych, wręcz codziennych i to one będą nazywane postanowieniami. Ich treść będzie dotyczyła aktywności obejmujących jedzenie, ćwiczenia fizyczne, pracę, edukację, myśli, emocje, relacje z innymi itp. Te krótkotrwałe postanowienia są jednak rozłożone w odpowiednio długim czasie i dzięki temu tworzą silną podstawę dla efektywności długofalowej.

Listę obszarów, które możemy objąć postanowieniami, jest praktycznie nieskończona. Dla ułatwienia poruszania się w tym obszarze podaję możliwości, które zawiera tablica 1.

Tablica 1. Obszary zastosowania postanowień

Zdrowie	Fitness
<ul style="list-style-type: none"> • zjedz dobry posiłek • napij się wody • zjedz owoc • weź lek • umyj zęby • weź witaminy • zrób sobie przerwę • ogranicz ilość kofeiny • sprawdź postawę ciała 	<ul style="list-style-type: none"> • idź na siłownię • uprawiaj sport • idź na spacer • wybierz się na przejażdżkę • idź popływać • poćwicz jogę • rozciągnij się • poćwicz brzuszki • zdrzemnij się
Dom	Mój rozwój
<ul style="list-style-type: none"> • posprzątaj dom • podlej kwiaty • opłać rachunki • śledź budżet • pościel łóżko • zrób pranie • poodkurzaj • ugotuj obiad • wyjdź z psem 	<ul style="list-style-type: none"> • pomedytuj • poczytaj • zrób coś nowego • pograj na instrumencie • porysuj lub pomaluj • poćwicz nową umiejętność • zobacz film • zanotuj coś w notatniku • zadbaj o siebie
Spółeczność	Wydajność
<ul style="list-style-type: none"> • spędź czas z rodziną • więcej słuchaj - mniej mów • umów się z przyjacielem • wyjdź z domu • zadzwoń do taty lub mamy 	<ul style="list-style-type: none"> • wyczyść pocztę • uporządkuj życie • skup się na nauce • zaśnij przed 23.00 • obudź się na czas

<ul style="list-style-type: none"> • powiedz „kocham cię” • porozmawiaj z nieznaną osobą • zaplanuj wolontariat 	<ul style="list-style-type: none"> • przygotuj listę rzeczy do zrobienia • poświęć koncentrację • nie odkładaj
--	---

Źródło: opracowanie własne na podstawie programu aplikacji Productive - Habit Tracker

Na uwagę zasługuje pomysłowość zaproponowanych aktywności, ich rozkazująca forma i czasem zbytnia ogólność, np. zadbaj o siebie, zrób coś nowego, uporządkuj życie itp.

Konkretyzacja dotyczy określenia szczegółowych zachowań. Sformułowanie: *za kilka lat będę kimś* różni się od: *każdego dnia biegam 10 minut przed śniadaniem*. W tym drugim przypadku mam wyraźną odpowiedź na pytanie: co konkretnie robię? Dobrze jest, jak postanowienia mają określoną porę realizacji oraz są formułowane w pierwszej osobie liczby pojedynczej i w czasie teraźniejszym, np.

- *Od poniedziałku do piątku najpóźniej o 22.30 jestem w łóżku gotowy do spania.*
- *W poniedziałki, środy i piątki biegam przynajmniej 10 minut przed obiadem.*
- *Codziennie do godz. 16.00 robię 20 "brzuszków".*

W udanym formułowaniu postanowień może pomóc lista pytań zamieszczona w poniższej Ramce 1.

Ramka 1. Lista pytań konkretyzujących postanowienia

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Z jakich elementarnych czynności składa się postanowienie? Opisz. <input type="checkbox"/> Gdzie, w jakim miejscu będziesz realizować postanowienie? <input type="checkbox"/> Kiedy i o jakiej porze? <input type="checkbox"/> Ile czasu zajmie ci jego realizacja? <input type="checkbox"/> Co będzie aktywatorem uruchamiającym realizację postanowienia? <input type="checkbox"/> Po czym poznam pełną (100%) realizację postanowienia? (zwróć uwagę na obszary niepewności, wymagające uściślenia)
--

Źródło: opracowanie własne

Powyższe postanowienia określają tzw. **cele przyciągania**, pozytywne, a więc te, które chcemy zrobić, osiągnąć i wykonać. Istnieje jednak druga grupa postanowień, która obejmuje cele, w których chcemy się pozbyć jakichś zachowań, nawyków czy przyzwyczajęń. Tak zwane **cele unikania**, negatywne zawierają w sobie postępowanie eliminujące lub znacznie ograniczające określone sposoby zaspokajania swoich potrzeb: opanowanie nadmiernego objadania się, spędzania dużej ilości czasu w mediach społecznościowych, palenie, zakupoholizm, pracoholizm, reakcje agresywne itp. One dla wzmocnienia samodyscypliny mają równie duże znaczenie, co poprzednie. Jak je formułować?

Po pierwsze, nie bójmy się używać słowa "nie", dlatego że ma ono praktyczne znaczenie przy wykluczaniu działań uznanych za mało przydatne. Wyraźnie wyodrębniamy dziedzinę lub

ich obszary, których nie chcemy realizować, które są dla nas ograniczające w rozwoju. To jest też przejaw silnej woli - odmowa i wyznaczone nieprzekraczalne granice. R.F. Baumeister przytacza zabawny przykład Stanleya, chłopca, którego ulubionym tematem była moralna wstrzeźliwość. Obiecał on sobie, że nie będzie domagał się więcej jedzenia i co trzeci posiłek dzielił między trzech swoich sąsiadów. Połowę budyniu i łożu oddawał chłopakowi, którego dotknęła chciwość, a jeśli kiedykolwiek wchodził on w posiadanie czegoś, co budziło czyjąś zazdrość, natychmiast z tego rezygnował (Baumeister 2013: 178).

Po drugie, mimo że skupiają naszą uwagę na negatywach, możemy przekierować ją lub chociażby zestawić z korzyścią, której faktycznie służą. Zatem sformułujmy postanowienie w taki sposób:

- *Opanowuję siebie tak, że nie podjadam nic między posiłkami.*
- *Przejmuję nad sobą kontrolę, gdy nie pozwalam sobie na odkładanie swoich postanowień dotyczących nauki lub pracy.*
- *Od poniedziałku do piątku zwiększam swoją zdolność koncentracji nie zajmując się sprawami, które odciągają mnie od tego postanowienia, nie dłużej niż na 15 sekund.*
- *Rozwijam swoją silną wolę wtedy, gdy nie bagatelizuję negatywnych uwag wobec siebie.*
- *Staję bardziej stanowczy, gdy nie siedzę przed telewizorem dłużej niż zaplanowałem wcześniej.*
- *Podczas pracy lub nauki nie oglądam w Internecie rzeczy niezwiązanych z tym, co mam robić, dłużej niż przez 10 sekund.*

A więc i w tym istotnym obszarze samodyscypliny mamy możliwość formułowania swoich postanowień zgodnie z przyjętymi zasadami skuteczności.

Trudna ocena trudności

Ocena przyszłych trudności związanych z planowanymi zamierzeniami jest drugim elementem wpływającym na skuteczność naszych działań. Trafność naszych przewidywań związanych z samodyscypliną z reguły jest bardzo niska. Dwóch badaczy brytyjskich przeanalizowało 51 przypadków u jednego z bukmacherów - Williama Hilla. Posiadał on w swojej ofercie zakład, który ustalał jego indywidualne warunki z osobami, które przewidywały, ile schudną w określonym i ustalonym czasie. Uczestnicy stawiali własne pieniądze na określony spadek swojej wagi. Dobrowolne wpłaty były dość wysokie. Średnia wyniosła ponad 2,3 tysiące dolarów. Jeśli to by im się udało - otrzymaliby w zamian nagrodę: wielokrotność tego, co obstawili (około 7,5 tys. dolarów). Gdyby to im się nie udało - tracili wszystkie postawione pieniądze. Średnio uczestnicy zakładów chcieli schudnąć 38 kilo w ciągu 8 miesięcy.

Jaki był rezultat, pomimo że sami dobrowolnie ustalali warunki kontraktu, towarzyszyło im ryzyko straty zainwestowanych pieniędzy oraz nadzieja na wysoką wygraną? W 80% zbadanych przypadków - przegrana i brak zakładanych na początku osiągnięć. Nadmierny optymizm i brak realizmu są w tego rodzaju sytuacjach regułą (Burger N, Lynham J. 2010).

Nasze mniemanie o tym, że wytrwamy w jakimś postanowieniu, jest najczęściej postrzegane jako łatwiejsze niż faktycznie i zachodzące w praktyce. Grupa palaczy papierosów, która nie miała już fizycznych dolegliwości związanych z abstynencją postanowiła utrzymać ten stan przez najbliższe 4 miesiące. Po tym czasie utrzymało swoje zobowiązania blisko 33% osób, 18% osób paliło raz w tygodniu, pozostałe 49% osób wróciło do palenia, takiego jak było poprzednio (Nordgren, Harreveld, Pligt, 2009: 1527).

Oto kilka przykładów takich badań:

- Osoby z nadwagą i otyłością wykazują znaczną rozbieżność w określaniu swoich celów odchudzania a rzeczywistymi zachowaniami dotyczącymi jedzenia i ćwiczeń (Maoyong, Yanhong, 2014:135).
- Tylko 33% osób przekonanych o swojej sile woli powstrzymało się od palenia, tak jak sobie zaplanowało, gdy w grupie nieprzekonanych o swoich zdolnościach w tym zakresie było tylko 11%. Przekonanie o sile woli było wywołane interwencją badaczy i nie wiązało się z rzeczywistą siłą woli badanych (Nordgren, Harreveld, Pligt, 2009, s. 1526).
- Ludzie, którzy właśnie spożyli duży posiłek, przeceniają swoje przyszłe zdolności do przeciwstawiania się kulinarnym pokusom w sytuacji, gdy są głodni. Łatwo jest przyjąć dietę, gdy człowiek nie jest głodny (Read, van Leeuwen, 1998).
- Ludzie, którzy są w sytuacji komfortu psychicznego nie doceniają siły lęku i tremy, jaki występuje w sytuacjach wystąpień publicznych i w mediach, a gdy są do tego skłonieni ich poziom stresu ogromnie wzrasta (Van Boven, Loewenstein, Welch i Dunning, 2012).
- Osoby, które mają zamiar intensywnie ćwiczyć i znajdują się w stosunkowo neutralnym stanie, przewidują, że dobrze poradzą sobie z pokusami związanymi z jedzeniem i piciem wody, gdy w grupie, która właśnie ćwiczyła taka ocena jest widocznie mniejsza (Van Boven, Loewenstein, 2003).

Wiele eksperymentów pokazuje to zjawisko rozmiłowania się naszych zamiarów na przyszłość z faktycznymi warunkami ich realizacji, co nazwane zostało efektem luki empatycznej (*empathy gap effect*). Ukazuje ona, że mamy trudność w ocenie swojej skuteczności podczas realizacji postanowień. Jednym z podstawowych praw dotyczących samokontroli jest zatem częsty brak realizmu w ocenie możliwych trudności, jakie mogą nas czekać podczas realizacji powziętych zamiarów. Planując swoje przyszłe zachowania nie zauważamy, że faktycznie przyjmujemy nierealistyczne założenia, które nijak się mają do rzeczywistości i praktyki działania. Powiedzenie: planowanie jest wszystkim a plan jest niczym - pokazuje jak trudno trafić w dziesiątkę, gdy jest się w punkcie startu.

Żeby przeciwdziałać temu zjawisku możemy przyjąć następujące zasady:

- Do wszystkich postanowień należy podchodzić z dużą ostrożnością - optymistyczne założenia warto zmniejszyć 3 razy, wszelkie zagrożenia i ryzyka powiększyć pięć razy. Czas, który wydaje ci się, że zajmie dane zadanie dziel przez 2. Zadanie, które planujesz, zajmie ci więcej czasu niż myślisz - pomnóż przewidywany czas przez 2 (Crabbe T. 2017:25)
- Trzeba przejść procedurę zamiany wątpliwości w działania, aby wzmocnić wiarę w osiągnięcie postanowienia i radzić sobie z możliwymi trudnościami, które mogą stanąć nam na drodze do celu.
- Warto przede wszystkim skupiać się nie na końcowym efekcie postanowienia, tylko na działaniach prowadzących do niego, czyli procesie dochodzenia do założonego celu i konkretnych czynnościach i ćwiczeniach z nim związanych.
- Lepiej formułować postanowienia prosto, kontrolować ich przebieg w określonym niezbyt długim czasie, żeby mieć na bieżąco informację zwrotną o stanie wykonania postanowienia (monitoring).
- W pierwszej fazie realizacji postanowień wystarczy dobrze skupić się na sensowności wybranego zadania i uściśleniu warunków jego wykonywania, a także poeksperymentowanie z postanowieniem; da to nam potrzebną wiedzę na temat realnych warunków jego realizacji.
- Należy zdawać sobie sprawę ze stopnia trudności postanowień i mieć system ich wprowadzania oraz efektywnej realizacji. Ten punkt warto omówić szerzej.

*Proste nie znaczy, że łatwe.
powiedzenie*

Poziomy trudności postanowień

Ponieważ nie ma łatwych postanowień, warto ułożyć je w grupy uwzględniające trudność ich realizacji. Do pierwszej - **podstawowej** - należą stosunkowo najłatwiejsze postanowienia. Ich celem jest przygotowanie do stopniowego wprowadzania trwałych zmian, na początek drobnych, niezbyt skomplikowanych. Często chciałoby się przeskoczyć ten etap, ale jest to błąd, który popełnia się najczęściej na drodze do uzyskania stabilnej samodyscypliny. Cel tych postanowień, to niewprowadzanie drastycznych zmian w życiu (patrz empatyczna luka), tylko dostarczyć wydawałoby się na początku drobną korzyść, mającą jednak długofalowe znaczenie w życiu. Wskazywaliśmy na to przy zasadach wdrażania postanowień.

Te podstawowe zadania potrzebne dla opanowania samodyscypliny mają spełniać trzy warunki.

- a) dają *wymierną korzyść* w długiej perspektywie; umożliwiają opanowanie innych celów, kumulują swoje korzyści w miarę ich opanowywania i długości czasu, jaki na nie przeznaczamy.
- b) wykonywane są tylko *raz w ciągu dnia*, zatem robienie krótkich przerw po każdym odcinku jakiejś pracy - nie spełnia tego warunku.
- c) nie zajmują więcej *czasu niż 2-3 minuty*.

Do drugiej grupy - **średnio trudnych postanowień** należą te, które służą poprawie twojej dyscypliny życia i zmiany konkretnej sytuacji, ale w zakresie, w którym dzięki twojej

aktywności jest to stosunkowo jeszcze możliwe do wprowadzenia, przy niezbyt dużym wysiłku siły woli i determinacji. Nie są one tak skomplikowane i złożone, jak zmiana diety, zmiana jadłospisu czy regularny trening i ćwiczenia fizyczne.

Postanowienia tego poziomu mogą być realizowane kilka razy w ciągu dnia, nie muszą być codzienne (realizować je można na przykład co drugi dzień), wymagają często więcej czasu niż 3 minuty oraz mogą łączyć się z jedną lub dwoma zachowaniami uzupełniającymi. Na przykład wprowadzanie przerw po każdym odcinku twojej pracy będzie miało miejsce nawet parę razy w ciągu dnia lub wcale, lub jeśli nie pracujesz tego dnia, trwać od paru czy kilkunastu minut do kilku godzin, wymaga nastawienia budzika i jego ponownego włączenia, zastanowienia się nad długością wprowadzonych przerw i ustalenia charakteru wypoczynku i efektywnego wykorzystania zaplanowanych przerw.

Wzrost samodyscypliny może obejmować wśród tych postanowień trzy obszary usprawnień:

- zadania pomagające rozwiązywać problemy, niwelują przeszkody, zapobiegają trudnościom, które są dla ciebie konieczne do pokonania. Przydatne mogą tu być takie, jak: *Kładę się do łóżka o porze wyznaczonej w planie wykonania. Po zakończeniu bloku pracy porządkuję narzędzia i zasoby, do ich ponownego wykorzystania.*
- chroniące zużywanie zasobów i energii do działania, sprzyjające zdrowiu i wyczerpywaniu siły woli. Przykładowo: *Nie piję kawy ani żadnego napoju z kofeiną po godzinie 17-ej. Codziennie ucinam sobie 15 minutową drzemkę. Do godziny Y nie wchodzę na FB.*
- pozwalające lepiej wykorzystać czas i posiadaną energię. W tym zakresie mogą być: *W czwartek i piątek przez przynajmniej 30 minut uczę się... (języka obcego, gry na instrumencie, szybkiego czytania itp.); W każdą sobotę robię przegląd tygodniowy a w pozostałe dni podczas śniadania przeglądam wnioski wynikające z niego dla planowania dnia. W poniedziałki, środy i piątki przeznaczam przynajmniej 1 godzinę pracy nad X.*

Do trzeciej grupy - **trudne** postanowienia - zaliczone są sytuacje ograniczające lub eliminujące zachowania, które mogą uzależniać, rozregulowywać twój układ nagrody (nadmierne przyjemności) lub już są uzależnieniami, czynnościami przymusowymi i kompulsywnymi. Ich trudność zmiany polega na tym, że mimo ich uciążliwego charakteru sprawiają niekłamaną przyjemność, wykonywane są często pod wpływem impulsu i niemal automatycznie, a więc mają charakter nawykowy, często są powtarzane mimo oficjalnej wobec nich dezaprobaty i braku akceptacji i zawsze prawie tak samo. Mechanizm działa silnie i jest bardzo skuteczny. Są uzależnieniami, ale jeszcze nie nałogami, choć niedaleko im do nich. Można do tej grupy

zaliczyć takie sytuacje, jak nadmierne wydawanie pieniędzy, zakupoholizm, pracoholizm, odkładanie na później, nieregularny sen, praca zrywami, niemożność zabrania się do pracy, reakcje emocjonalne: trema, napady złości, agresja, zajadanie się słodyczami, obżarstwo, nadmierne spożywanie używek itp.

W tym przypadku warto kierować się kilkoma zasadami i ustaleniami:

- *Nie ma gotowych recept* do mechanicznego zastosowania. Żadne przykłady nie dają się zastosować w stosunku jeden do jednego. Nie ma gotowych wzorców, do natychmiastowego stosowania.
- *Potrzeba indywidualnego postępowania*, dopasowanego do danej osoby i charakteru uzależnienia lub przejawianej reakcji.
- Przede wszystkim *nie należy tłumić* tej reakcji. Jak pokazały liczne badania na ten temat praktyka tego rodzaju powoduje odwrotną reakcję i nasilenie objawu (tzw. ironiczny efekt odbicia).
- Potrzebne są *wstępne przygotowania* polegające na *obserwacji tej reakcji* i jej analizie. Taka obserwacja skupiona jest na warunkach i przebiegu występowania niechcianego zachowania i zwykle obejmuje - analizę aktywatora, myśl poprzedzającą, pojawiającą się reakcję i konsekwencje, jakie powoduje.
- Wstępne przygotowania obejmują też swoim zakresem *etap prób i eksperymentów* związanych z analizowanym objawem, by ustalić, co pozwala wpłynąć na pożądaną reakcję a co nasila niepożądaną lub nie ma żadnego istotnego wpływu.
- *Sformułowanie postanowienia* jest ważną częścią tego procesu i bardzo często potrzebny będzie dodatkowy nawyk wspierający pożądane reakcje.
- Warto *uporać się z występującym żalem* w chwili ograniczania niechcianego uzależnienia oraz uporać z uczuciem pojawiającej się pustki. Tworzy ona dodatkowo pogarszający się nastrój trwający około 2 - 3 tygodni "żałoby". Trzeba znaleźć pozytywne „zamienniki” dla tych emocji: więcej ćwiczeń fizycznych, wsparcie przyjaciół, realizowanie posiadanych pasji, poszukiwanie nowych celów i doświadczeń, wzmacnianie poczucia swojej wartości.

Na „deser” mamy ostatnią czwartą grupę postanowień wymagających *zintegrowanego podejścia*, czyli taka organizacja postanowień, która potrzebuje skoordynowanego działania w czasie, powiązania wielu elementów w całość prowadzącą do zmiany stylu życia, rozwoju umiejętności na poziomie profesjonalnym lub osiągnięcia mistrzostwa. Dwa elementy wymagają tutaj wyróżnienia.

- Pierwszy to rozróżnienie **celów zadaniowych** (*performance goals*) i **celów rozwojowych**, uczenia się (*learning goals*). Te pierwsze są w świecie zewnętrznym, łatwiejsze do oceny, obiektywne i wymierne. Przykładem mogą być takie zadania, jak napisanie raportu, znalezienie pracy, większe o 10% zarobki pod koniec roku, przygotowanie jakiegoś planu (Gallwey 2000: 90). Cele rozwoju twoich umiejętności, czyli tworzące kompetencje osobiste, są wewnętrznymi predyspozycjami jednostki, trudniejsze do oceny i pomiaru, jednakże niezbędne dla oczekiwanych zmian. Zmiany

wewnętrzne warunkują postępy na zewnątrz. Nastawienie na rozwój (*growth mindset*) przeciwstawia się sztywnemu podejściu (*fixed mindset*), reprezentowanemu choćby przez powiedzenie: *Ludzie się nie zmieniają a ja jestem, jaki jestem* (Dweck 2017).

Tablica 2. Poziomy trudności postanowień

Poziom	Charakterystyka	Przykłady
1. pierwszy - podstawowy	<p>Cel: zbudować fundament poczucia skuteczności i małych korzyści rozłożonych w czasie</p> <p>Kryteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> określona wartość <input type="checkbox"/> wykonywane 1 raz dziennie <input type="checkbox"/> proste (2-3min) 	<ul style="list-style-type: none"> • lekka gimnastyka • suplementacja • nie włączam komputera • picie wody • dziennik wdzięczności • poranny uśmiech • pozycja siły
2. drugi - średnio trudne	<p>Cel: wzrost dyscypliny</p> <p>Kryteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wpływ na pożądaną zmianę <input type="checkbox"/> wykonywane nieregularnie w ciągu dnia i tygodnia <input type="checkbox"/> trwają powyżej 3 minut <input type="checkbox"/> wymagają dodatkowych aktywności 	<p>Wpływają na zmiany:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ problemów ➔ chronią posiadane zasoby ➔ lepiej wykorzystują czas i posiadaną energię
3. poziom trudne	<p>Cel: wolność wyboru</p> <p>Kryteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> dolegliwość zachowań <input type="checkbox"/> chęć zmiany <input type="checkbox"/> uzależnienia <input type="checkbox"/> przymusy <input type="checkbox"/> indywidualizacja 	<p>Obejmują niechciane zachowania w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • finansów • pracy • odpoczynku • jedzenia • emocji • myśli • relacji itp.
4. poziom - integracja i doskonalenie	<p>Cel: rozwój i profesjonalizm</p> <p>Kryteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wieloaspektowy plan <input type="checkbox"/> agenda realizacji <input type="checkbox"/> ćwiczenia celowe <input type="checkbox"/> monitoring <input type="checkbox"/> wymierne rezultaty 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wprowadzanie diety <input type="checkbox"/> trening fizyczny <input type="checkbox"/> gra na instrumencie <input type="checkbox"/> nauka języka <input type="checkbox"/> uczenie jakiejś dyscypliny wiedzy

Źródło: opracowanie własne, na podstawie D. Redmer 2018 kurs *Best You*
www.trwalamotywacja.pl/programrozwoju

Drugim elementem są tzw. ćwiczenia celowe (*deliberate practice*), który to termin wprowadził K.A. Ericsson badacz psychologii profesjonalistów i ekspertów oraz R. Pool publicysta nauki. Chcieli oni poznać czynniki odróżniające ekspertów od laików. Stwierdzili oni, że to, do jakiego poziomu dojdziemy w uczeniu się nowej rzeczy, nie wpływa wrodzony talent czy predyspozycje, tylko sposób uczenia się. Jeśli się nie poprawiasz - stwierdzają - to nie dlatego,

że brakuje ci wrodzonego talentu; to dlatego, że nie ćwiczysz we właściwy sposób. Uczenie się jakichś czynności w związku tym nie jest dążeniem do osiągnięcia swoich granic i limitów, tylko ciągłym rozwojem. W stworzonej przez Ericssona metodyce doskonalenia umiejętności wyróżnia się takie etapy działania: projekt treningu, izolacja poszczególnych jego elementów, mierzalność postępów, informacja zwrotna, powtarzalność i refleksja (Ericsson, Pool 2000). Całość rozważań podsumowuje tablica 2.

Warunki dodatkowe

Co jeszcze można wykorzystać, aby zwiększyć prawdopodobieństwo skutecznej realizacji postanowień? Mając gradację ich poziomów trudności warto zastanowić się nad kilkoma sprawami:

- Jakie postanowienia wybrać do kształtowania samodyscypliny? Pierwsza grupa postanowień stosunkowo najłatwiejsza będzie wymagała wybrania tych, które pozwolą bezpiecznie zaznajomić się z systemem realizacji i osiągnąć zakładane cele?
- Ile postanowień wybrać do zrealizowania?
- Kiedy je wprowadzać i w jakiej kolejności?
- Ile czasu potrzeba na pełne wdrożenie postanowień? Kiedy można je uznać za zakończone?

Na te pytania trudno odpowiedzieć nie mając jakiegś praktyki lub systemu. Warto więc taki system sobie opracować. Najbardziej zaawansowana propozycja z tego zakresu, jaką znam, to kurs Damiana Redmera *Best You*, który realizowany jest od kilku lat za pośrednictwem Internetu. Trwa on 10 miesięcy i podzielony jest na etapy. Postanowienia poziomu podstawowego trwają 4 miesiące i obejmują 9 zobowiązań. Poziomu drugi pojawia się około 5 miesiąca treningu a trzeci - 6 miesiąca. Zależnie od tempa uczenia się uczestnika kursu może on zakończyć z powodzeniem całe szkolenie ustanawiając od 16 do co najmniej 20 różnych postanowień (Redmer, 2018). Daje to pewne wyobrażenie o skali czasu i liczbie postanowień zaproponowanych do realizacji.

Oprócz powyższych ustaleń istnieją jeszcze bezpośrednie możliwości kształtowania trudności postanowień dotyczące jego przebiegu i intensywności. Wchodzą tu w zakres takie parametry jak:

- szczegółowość postanowienia
- częstotliwość występowania w ciągu dnia lub tygodnia - 2, 3, 4 razy
- czas realizacji postanowienia - 5, 10, 20 minut

- aktywacja, pojawienie się po wystąpieniu czego?
- ustalenie wyjazdowych i okolicznościowych wersji

Praktyczny plan zatem rozwoju samodyscypliny wymaga uwzględnienia i ustanowienia takich warunków, które pozwolą na pełną i rzetelną realizację powziętych postanowień.

*Nigdy nie będziesz w stanie zmienić swojego życia,
dopóki nie zmienisz rzeczy, które robisz na co dzień.*

John C. Maxwell

Monitoring postanowień

Po sformułowaniu konkretnych postanowień i stworzeniu warunków do ich skutecznego wdrożenia drugim elementem Manufaktury codzienności jest monitoring realizacji przyjętych zobowiązań i osiąganych postępów. Wiele badań ukazuje konieczność i skuteczność śledzenia realizacji postanowień. Jednym z najszerzej zakrojonych badań, w którym w analizie porównawczej wzięto pod uwagę 122 badania obejmujące prawie 45 tys. uczestników, zanalizowano efektywność 26 różnych technik oddziaływania na zdrowe odżywianie się i aktywność fizyczną badanych osób. W ramach tych technik były między innymi: ustalanie celów, monolog wewnętrzny, relaksacja, nagrody, identyfikowanie przeszkód i barier, zarządzanie czasem czy analiza skutków zaniechania postanowienia itp.

To, co działało najlepiej, to monitoring swojego działania (*self-monitoring*), który m.in. był wspomagany krokomierzem, który pozwalał na konkretną obserwację swoich zachowań, ich opis i pomiar, porównanie wyników w czasie i analizę uzyskanych postępów jak i niepowodzeń.






Monitoring zatem podejmowanej aktywności będzie podstawowym postanowieniem każdej planowanej zmiany. Wymaga on specjalnej i oddzielnej organizacji obejmującej przygotowanie formularzy papierowych, kalendarzy lub aplikacji elektronicznych.

Trzeba omówić tu trzy tematy: technika oznaczania wykonania, zliczanie punktów przydzielanych za realizację przyjętych ustaleń oraz etapy wdrażania postawionych sobie celów.

Technika oznaczania. Nie jest specjalnie skomplikowana. Oznacza się pięć sytuacji: prawidłowo i w pełni wykonane działanie, brak realizacji, wykonanie w trybie awaryjnym, nie dotyczy i zamrożenie wykonania, np., w czasie choroby, wyjazdu czy przy nieprzewidzianych lub przewidywanych okolicznościach. Jeżeli stosujemy jakąś punktację do podsumowania

wykonania zadań - to liczą się tylko prawidłowo i w pełni zrealizowane. „Wykonane awaryjnie” i „nie dotyczy” nie liczą się w tej punktacji, lecz jednocześnie nie przerywają serii dotychczasowych prawidłowych aktywności. Ich prezentację zamieszczono w tabelicy 3.

Tablica 3. Oznaczanie realizacji

Symbol	Znaczenie
	Wykonane perfekcyjnie: na odpowiednim poziomie, w czasie do tego przeznaczonym, w pełnej formie
	Brak wykonania: zapomniałem
	Wykonane w trybie awaryjnym
	Nie dotyczy
	Zamrożenie celów

Źródło: opracowanie własne

Kategoria „brak wykonania” jednoznacznie przerywa ciąg uzyskanych do tej pory punktów samodyscypliny i trzeba zacząć liczyć je od początku.

Punktacja. Regularnie i skrupulatnie prowadzona tabela wyników pomaga **monitorować przebieg procesu uczenia się**, motywować się i nagradzać oraz dokumentować ewentualne „wpadki”, **by** wyciągać z nich wnioski. Punktacja może być pozytywna – pokazująca dobre wykonanie zadań, jak i negatywna, gdy punkty są odejmowane. Mogą być stosowane określone bonusy i gratyfikacje dodatkowe, punkty ratunkowe, pułapy punktów, zamiana punktów na określone korzyści itp. (Korzeniewska 2016 rozdz. Punktacja). Naliczanie tych punktów w aplikacjach elektronicznych jest automatyczne.

Etapy wdrażania. Pomagają one w obserwacji przebiegu realizacji postanowień. Często przejście z jednego poziomu na drugi wiąże się z inną punktacją, nowymi obowiązkami lub przywilejami. Można przewidzieć także dodatkowe profity wynikające z tego, że ukończy się zadanie przed założonym czasem. Podzielenie gry na etapy nie tylko pozwala uzyskać przewidywalność swoich działań i ominąć system alarmowy strachu, ale także daje transparentność wyników. Na bieżąco widać, gdzie wszystko poszło zgodnie z planem, a gdzie powstają trudności. To pozwala szybko reagować i wprowadzać niezbędne korekty w swoim postępowaniu, tak by można z sukcesem dotrzeć do celu (Korzeniewska 2016). Przykład etapów realizacji postanowień zamieszczono w tabelicy 4.

Tablica 4. Etapy realizacji postanowień

Nr	Etap	Charakterystyka	Czas trwania (dni)	Warunki zakończenia
1.	Zamiar	Podjęcie decyzji: czy postanowienie jest potrzebne i do czego?	Max. 6	Umacniam się, że warto
2.	Przymiarka	Czas na eksperymentowanie z warunkami realizacji postanowienia (czas, sposób, miejsce, przebieg itp.) Zwiększam zaangażowanie Szukam skutecznych sposobów realizacji	Max. 15	Ustalenie warunków realizacji przekonania (kiedy, co, jak?) Cel rozwojowy; umiejętności
3.	Wdrażanie	Konsekwentna realizacja postanowienia	30-45	Utrzymanie serii ponad 30 dni
4.	Krystalizacja	Utrzymywanie realizacji postanowienia. Biegłość w ustanowieniu bezpieczników i motywatorów. Maksymalna koncentracja.	90	Doprowadzenie do serii 90 dni Konieczne określenie odporności na pokusę
5.	Finisz: korzystanie	Brak oznaczania Nie zużywasz siły woli Swobodna realizacja Brak pokus Postanowienie jest nieodłączną częścią siebie	brak	brak

Źródło: opracowanie własne, na podstawie D. Redmer 2018 kurs *Best You*
www.trwalamotywacja.pl/programrozwoju

Opinie studentów po kursie samodyscypliny

(WNE UW rocznik 2017/2018)

- Początki nigdy nie są łatwe, choć z pozoru może wydawać się inaczej. Minęły już trzy miesiące od chwili, w której wdroyłam w swoją codzienność kilka postanowień. Dziś mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że jestem z siebie dumna, choć zdarzały się momenty skłaniające do rezygnacji. Zgadzam się ze słowami Jim'a Ryum'a: „Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć. Nawyk jest tym, co pozwala Ci przetrwać”. Jeszcze na początku marca walczyłam z samą sobą, by odnaleźć w sobie motywację – teraz jest koniec maja, a ja bez wahania mogę mówić o nawyku, nawyku samodyscypliny.
- Zaczynałam już pięć razy, jednak ostatnie 30 dni jest oznaczonych i wykonanych w praktycznie 100%, co motywuje mnie do dalszego działania.
- Podczas kursu zrozumiałam, że realizując cele jednak brakuje mi codziennej systematyczności. Chwilowa rezygnacja z wykonania zadania może powodować kolejne, a powrót do codziennej realizacji jest wówczas trudniejszy niż zwalczenie w sobie pojedynczej niechęci do wypełnienia obowiązku. Najważniejsze jest wypracowanie codziennego nawyku, który sprawi, że nasze postanowienie będziemy realizować w ramach rutyny, nie angażując w to dodatkowej energii czy poświęcenia.

- Obecnie wytrzymuję brak efektów różnych działań – na przykład w pracy, na studiach i w życiu codziennym. Samodyscyplina w przypadku moich kilku postanowień pomogła w szerszym zakresie, niż mogłam to sobie wyobrazić na początku. Spokojnie realizuję postanowienia, krok po kroku, a jeśli nie widzę efektów, nie szkodzi – czekam cierpliwie, ponieważ pamiętam, że prędzej czy później przyjdą, będą się kumulować. Bez pośpiechu, małymi krokami.
- Przedstawię teraz przykład wykonywania jednego z postanowień. Fascynuje mnie kultura krajów iberyjskich. Bardzo marzy mi się wyjazd do Hiszpanii, więc postanowiłam sobie, że regularnie będę uczyła się nowych słówek z języka hiszpańskiego. Postanowienie brzmi: „Każdego dnia uczyć się słówek przygotowanych przez aplikację Mondly Languages”. Jest to specjalna aplikacja językowa, która pozwala na codzienną naukę nowych słówek. Średnio zajmuje mi to 10 min. Dodatkowo śledzi różne statystyki związane z ilością nauczonych słówek, czasu spędzonego w aplikacji itp. Dla mnie najważniejszą statystyką jest informacja o ilości dni pod rząd, gdy uczyłam się słówek. Szczerze powiem, że bardzo mnie dyscyplinuje. Czuję ogromny dyskomfort wewnętrzny, gdy jest zagrożenie, że nie uda mi się powtórzyć słówek. Udało mi się osiągnąć passę 90 dni.
- Uważam, że stosowanie systemu do nauki samodyscypliny oraz wprowadzanie kolejnych nawyków dało mi nowy rodzaj spojrzenia na codzienność. Dzięki temu każdego dnia mogę zrobić choć mały kroczek do tego, aby osiągnąć cele, które określiłam na początku. Zaczęłam myśleć w kategoriach działania i zamiast skupiać się na jakichś drobnych osiągnięciach staram się spoglądać na główny cel przyświecający mi zarówno przy nauce samodyscypliny, jak i ogólnie w życiu. Staję się również bardziej konsekwentny w działaniu, gdyż będąc w takim systemie czułbym się nieswojo nie stosując się do pewnych zaleceń, nawet podczas czynności niezwiązanych z nawykami.
- Jestem realistą, toteż założyłam sobie pewien ogólny poziom skuteczności w realizacji moich postanowień wynoszący 95%. Z moich obliczeń wynika, iż moja dotychczasowa skuteczność, to jest liczba faktycznie wykonanych postanowień do liczby wszystkich planowanych ich wykonań, wynosi 96,7%. Sądzę, iż sukces ten zawdzięczam głównie zintegrowaniu systemu samodyscypliny z moim systemem do zarządzania sobą w czasie.
- Jeśli chodzi o ocenę systemu, to moim zdaniem jest on bardzo dobry. Dzięki temu, że w zasadzie zostałam w niego wrzucona, jak na głęboką wodę, nie zastanawiałam się „A po co? Czy to w ogóle działa?”. Po prostu zacząłam to robić i na własnej skórze przekonałam się, że postanowienia przynoszą efekty. Również prostota systemu w początkowej fazie ma spore znaczenie – kilka postanowień do zrobienia i odznaczenia jednym kliknięciem w telefonie. Ta łatwość bardzo zachęca, bo nie trzeba tracić czasu na jakieś dodatkowe czynności. Mogę z przekonaniem stwierdzić, że system nauki samodyscypliny działa świetnie.

Podsumowanie

1. Przedstawiony system samodyscypliny oparty jest na trzech głównych elementach: zasadach, postanowieniach i monitoringu podjętych działań.
2. Wszystkie one organizują energię i uwagę na codziennych aktywnościach, niezbyt trudnych do wykonania.
3. Precyzyjnie trzeba formułować postanowienia i kształtowane nawyki. Skrupulatności wymaga realizowanie systemu oznaczania realizacji podjętych zadań.
4. Rozłożenie w czasie realizacji jest sporym wyzwaniem dla uczących się,
5. Inne jeszcze elementy samodyscypliny związane z motywacją i odpieraniem pokus będą przedmiotem oddzielnej publikacji.
6. Dla coachingu wszystkie elementy są do wykorzystania i wprowadzenia. Żadna sesja przecież nie może się obejść bez wybrania jakichś zadań do realizacji i sprawdzenia ich skuteczności działania.

Bibliografia

- Baumeister R.F., Tierney J. (2013). *Siła woli*. Poznań: Media Rodzina.
- Burger N., Lynham J. (2010). Betting on Weight Loss... and Losing: Personal Gambles as Commitment Mechanisms, *Applied Economics Letters*, vol. 17(12):1161-1166
- Clear J. (2017). *How to Build a New Habit: This is Your Strategy Guide*. (www.huffingtonpost.com/james-clear/how-to-build-a-new-habit-_b_5699443.html?guccounter=1)
- Collins J., Hansen M.T. (2013). *Wielcy z wyboru*. Warszawa: MT Biznes.
- Crabbe T. (2017). *Nareszcie mam czas*. Warszawa: Muza S.A.
- Dweck C.S. (2017) *Nowa psychologia sukcesu*. Warszawa: Muza S.A
- Ericsson A., Pool R. (2017) *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*, New York: Mariner Book
- Gallwey T. (2000) *The Inner Game of Work*, New York: Random House
- Korzeniewska J. (2016) *Ograć nawyki. Jak stosować mechanizmy gier w procesie zmiany osobistej*. Gliwice: wydawnictwo Helion.
- Lally P., van Jaarsveld C.H.M., Potts H.W., Wardle J. (2010) How are habits formed: Modelling habits formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, vol.40(6), s. 998-1009.
- Locke E.A., Latham G.P. (2002) Building a practically useful theory of goal setting and motivation. A 35-year odyssey. *The American Psychologist*, t.57 (nr 9):705-17
- Maoyong Fan and Yanhong Jin, (2014) Obesity and Self-control: Food Consumption, Physical Activity, and Weight-loss Intention, *Applied Economic Perspectives and Policy volume 36, nr 1, s. 125–145*.
- Matusiak Joanna (2018), *Manufaktura codzienności*, Warszawa: Wyd. Helion
- Maurer R. (2007). *Filozofia kaizen*. Gliwice: Wyd. Helion.
- Meszuga. (2014) *Przebudzenie. Droga do świadomego życia*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Erica
- Miche S., Abraham C., Whittington C., McAteer J., Gupta S. (2009) Effective Techniques in Healthy Eating and Physical Activity Interventions: a meta-regression. *Health Psychology* Vol.28(6), s. 690-701
- Mischel W. (2015). *Test Marshmallow. O korzyściach płynących z samokontroli*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.
- Nordgren L.F., Harrevel V. F., Pligt der J.V. (2009) The restraint bias: How the illusion of self-restraint promotes impulsive behavior. *Psychological Science* vol. 20, s. 1523-1528
- O'Neil T. (2015) *Siła małych celów. Zasada 1%*. Warszawa: PWN
- Read, D., & van Leeuwen, B. (1998). Time and desire: The effects of anticipated and experienced hunger and delay to consumption on the choice between healthy and unhealthy snack food. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 76, s.189–205.
- Redmer D. (2018). Kurs *Best You* (<https://www.trwalamotywacja.pl/programrozwoju>)
- Ryan R. M, Huta V, Deci E. I. (2013) Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia, w: Antonella Dell Fave (red.), *The Exploration of Happiness*, Dordrecht: Springer Science+Business Media.
- Van Boven, L., & Loewenstein, G. (2003). Social projection of transient drive states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1159–1168.

- Van Boven, L., Loewenstein, G., Welch, N., & Dunning, D. (2012). The illusion of courage in self-predictions: Mispredicting one's own behavior in embarrassing situations. *Journal of Behavioral Decision Making*, 25, 1–12.
- Weick K.E. (1984) Small wins: Redefining the scale of social problems. *American Psychologist* 39(1):40-49
- Włodarski W. (2017). Zaczyna się od wymówki. W: *Coaching jako klucz do wewnętrznej motywacji*, pod red. L. Czarkowskiej. Warszawa: Poltext.

Czerwiec 2018
Włodzimierz Włodarski