

Kolejny „nowy początek”...

Grecki filozof Platon miał powiedzieć, że w każdym działaniu najważniejszy jest początek. W ciągu roku mamy wiele możliwości, aby rozpocząć wszystko od nowa – początek roku kalendarzowego, święta okazjonalne, religijne czy państwowe lub wydarzenia życiowe, które budują w nas poczucie, że powinniśmy po prostu coś zmienić. Dla studentów doskonałą okazją do tego, aby dokonać małej korekty w swoim zachowaniu, motywacji lub w swoim otoczeniu, jest początek nowego roku akademickiego



Fot. Freepik

Wrzesień jest ostatnim miesiącem przed rozpoczęciem nowego roku akademickiego. Dla większości studentów Uniwersytetu Gdańskiego jest to ciągle czas odpoczynku, dla niektórych jednak okres, w którym poprawia się egzaminy, zdobywa ostatnie zaliczenia lub „walczy z czasem”, aby uzyskać wymarzony dyplom wybranego przez siebie kierunku studiów. Wrzesień, a zwłaszcza jego ostatni tydzień, jest także momentem, w którym studenci wracają do swojej naukowej codzienności – wprowadzają się do domów studenckich lub do wynajętych pokoi, poznają nowe plany zajęć oraz sylabusy. W nowy okres studiowania wnoszą także doświadczenia z poprzedniego roku akademickiego lub, w przypadku studentów pierwszego roku, ze szkoły średniej. Część z nich traktuje nowy rok akademicki jako nowe otwarcie i możliwość rozpoczęcia kolejnego roku na wybranym przez siebie kierunku z większą motywacją i zaangażowaniem.

NOWE CELE..., ALE JAKIE?

Rektor Uniwersytetu Gdańskiego, prof. dr hab. Piotr Stepnowski, w czasie przemówienia wygłoszonego z okazji inauguracji roku akademickiego 2023/2024, wszystkim studentom, doktorantom oraz pracownikom życzył, aby nowy rok akademicki „był co najmniej tak dobry, jak wielkie w nim pokładamy nadzieje”¹. Życzenia opierają się na założeniu, że rozpoczęcie każdego nowego roku akademickiego daje nowe możliwości rozwoju. Podobnie jak Nowy Rok pozwala ono na zawarcie pewnego rodzaju kontraktu ze sobą, czyli utworzenie listy postanowień, które będzie się realizować przez kolejne dwanaście miesięcy. Podkreślenia jednak wymaga fakt, że

z psychologicznego punktu widzenia data rozpoczęcia zaplanowanych zmian nie ma najmniejszego znaczenia (tak samo może być to piątek, 13 lutego, lub Dzień Kropki we wrześniu), istotne są tylko cele, które przed sobą stawiamy². Ważne jest, aby były one własne, czyli angażowały nas np. emocjonalnie, poznawczo, oraz aby ich realizacja dawała nam poczucie satysfakcji. Jako przykład podać można postanowienie zdobycia średniej 5.00 ze wszystkich przedmiotów w danym roku akademickim przez osobę uważającą, że oceny nie odzwierciedlają w pełni wiedzy, którą się posiada.

Z przeprowadzonych w 2020 roku badań dotyczących motywacji w utrzymaniu postanowień rocznych wynika, że ogromny wpływ na sukces ma sformułowanie podejścia do naszych postanowień (approach goal)³. Badania potwierdzają, że największą szansę na realizację mają te założenia, w których chcemy wprowadzić nowy nawyk lub coś nowego do swojego życia. Najmniejsze szanse realizacji mają natomiast te cele, które wiążą się z unikaniem czegoś, np. jedzenia czekolady.

Potwierdzeniem wyników ww. badań są wypowiedzi studentów Uniwersytetu Gdańskiego. – *W zeszłym roku obiecałam sobie, że nie będę kupować kanapek przed zajęciami, tylko sama będę przygotowywać sobie posiłki na uczelnię i pakować je w pojemniki* – mówi Marta, studentka na Wydziale Nauk Społecznych UG. – *Wytrzymałam trzy tygodnie. Potem zjadłam się przygotowanymi przez siebie przekąskami i kanapkami kupionymi w drodze na zajęcia.*

Podobne spostrzeżenia ma Michał, student na Wydziale Prawa i Administracji UG. Zauważa on: *W zeszłym roku akademickim*

obiecałem sobie, że nie będę odkładał wszystkiego na ostatni moment. W swoim postanowieniu wytrzymałem do pierwszego spotkania integracyjnego w akademiku, czyli około trzech dni [śmiech]. Agata, studentka na Wydziale Chemii, opowiada: – *Trzeci rok studiów rozpoczęłam z motywacją, że będę codziennie rozwiązywać jedno zadanie z przedmiotu, z którym miałam problem w roku poprzednim. Udało mi się utrzymać w postanowieniu i dzięki temu w poprzednim roku akademickim udało mi się zdobyć średnią powyżej 4,5. Teraz zastanawiam się nad rozpoczęciem kolejnego kierunku.*

NOWY ROK AKADEMICKI – NOWY „JA – STUDENT”

Studenci Uniwersytetu Gdańskiego zapytani przez „Gazetę Uniwersytecką” o swoje postanowienia związane z nowym rokiem akademickim najczęściej twierdzili, że planują być bardziej obowiązkowi – terminowo realizować powierzone im zadania, pilnie i aktywnie uczestniczyć w zajęciach oraz przygotowywać się do nich sukcesywnie. Część studentów, zwłaszcza wyższych lat studiów, deklarowała, że w nowym roku akademickim więcej uwagi poświęci rozwojowi swoich pasji i zainteresowań, takich jak sport, nauka języka obcego, czy też przeczyta więcej książek lub będzie uczestniczyć w większej liczbie wydarzeń kulturalnych organizowanych na UG. Studenci mówili także, że w czasie nowego roku akademickiego 2023/2024 będą dążyć do większej samodzielności finansowej (np. przez podjęcie pracy dorywczej) oraz racjonalnie planować wydatki, nie będą podjadać jedzenia współlokato-

rom, będą oglądać mniej seriali na platformach streamingowych, zwłaszcza w okresie sesji egzaminacyjnej, czy też będą się starać nie zasypiać na wykładach i robić skrupulatne notatki. Ewa, studentka na Wydziale Filologicznym, zauważa: – *Corocznie z okazji rozpoczęcia roku akademickiego wytyczam sobie nowe postanowienia. Zwykle udaje mi się wytrwać w jednym lub maksymalnie w dwóch z nich. Uważam, że jest to dość dobry wynik, tym bardziej, że w postanowieniach noworocznych nigdy nie udało mi się wytrwać [śmiech].* Mariusz, student na Wydziale Nauk Społecznych, opowiada: – *Nowy rok akademicki traktuję jako kolejne nowe otwarcie, które daje możliwość rozpoczęcia nowego etapu nauki. Zwykle oczekuję go z dość dużą dozą niecierpliwości i czekam na to, co mi przyniesie. Początek roku akademickiego to także okazja dla mnie na zmianę pewnych zachowań lub nawyków, które utrudniały mi studiowanie w latach poprzednich. Nie zawsze mi się to udaje, ale uważam, że zawsze warto próbować.*

POSTANOWIENIA SMART

Listopad to miesiąc, w którym pierwsze postanowienia związane z rozpoczęciem nowego roku akademickiego odchodzą w niepamięć. Część, nierealnych lub źle sformułowanych celów, zostaje odrzucona lub z powodu braku akceptacji wartości z nimi związanych wymaga korekty lub reformułowania. W prawidłowym formułowaniu celów pomocna może stać się metoda SMART⁴. Zakłada ona, że wszelkiego rodzaju postanowienia (w tym te związane z rozpoczęciem nowego roku akademickiego) należy sformułować tak, by były one:

- S (specific) – konkretne, jasne (nie – ogólne!),

- M (measurable) – mierzalne (wyrażone liczbami),
- A (achievable) – osiągalne (mieszczące się w granicach rozsądku),
- R (relevant) – istotne, realne (ważne dla nas),
- T (time-bound) – określone w czasie (z wyznaczonym terminem realizacji).

W teorii założenie to brzmi bardzo intuicyjnie, jednak, jak się okazuje, trudno je wprowadzić w życie we właściwy sposób. Najczęstszym błędem popełnianym w czasie planowania zmian jest przekonanie, że uda nam się zmienić diametralnie i to z dnia na dzień. Przy tego rodzaju założeniach można mieć wręcz stuprocentową pewność, że nie uda nam się wytrwać w danym postanowieniu. Dodatkowo przyjęcie nierealnych celów, a właściwie – ich nierealizowanie może wywołać w nas poczucie frustracji i spowodować niepotrzebny stres, który w dalszej perspektywie zaowocować może trudnościami w kolejnych próbach podejmowania jakichkolwiek postanowień. Dlatego przed wyznaczeniem sobie jakichkolwiek celów warto się wcześniej do tego przygotować. Aby to ułatwić, poniżej podajemy przykład przygotowany według metody SMART, który (mamy nadzieję) posłuży Wam, Drodzy Czytelnicy, za wzór do formułowania celów postanowień.

Cel ogólny: *Nieodwlekanie wykonywania powierzonych nam zadań do ostatniej chwili*

1. Cel musi być konkretny

W tym miejscu należy się zastanowić nad tym, co oznacza dla nas realizacja zadań na ostatnią chwilę. Dla jednych będzie to tydzień wcześniej, dla innych dwa dni, a dla jeszcze innych – godzina

lub pół przed wyznaczonym terminem. W tym momencie warto sobie również przypomnieć, jak do tej pory radziłyśmy sobie z organizacją czasu pracy, co nam przeszkadzało, a co spowodowało, że teraz postanowiliśmy postawić sobie taki a nie inny cel. Przykładem tego rodzaju odpowiedzi może być np. „Chcę w nowym roku akademickim realizować terminowo wszystkie projekty i zadania, które zostaną mi powierzone. Przeszkadzają mi w tym moje trudności w organizacji pracy, w tym właściwe jej planowanie oraz rozłożenie w czasie”.

2. Cel musi być mierzalny

Mierzalność jest ważnym elementem motywacyjnym podejmowanych przez nas aktywności. Ponadto, jak wskazują badania z 2020 roku, mierzalność danego postanowienia zwiększa prawdopodobieństwo jego realizacji⁵. Wskaźnikami mierzalności mogą być np. daty i godziny. Część z nas w tym momencie użyje stwierdzenia: „Będę oddawać powierzone mi prace dwa dni przed planowanym terminem ich zwrotu”. Niestety, nie powinniśmy tak mówić, ponieważ samo użycie czasownika niedokonanego „będę” powoduje, że ustalane przez nas postanowienie traktować będziemy jako nakaz, a nie – realną chęć zmiany. Dodatkowo, kiedy np. z powodu choroby daną pracę oddamy w ostatnim możliwym terminie, osłabnie nasza motywacja do dalszego trwania w postanowieniu. Nie zakładajmy więc, że od dnia 1 października będziemy wszystkie prace wykonywać dużo wcześniej przed założonym terminem, tylko ograniczmy „odwlekanie do ostatniej chwili” do realnych ram czasowych. Dobrym rozwiązaniem jest określenie sobie w tym wy-

padku daty rozpoczęcia pracy nad danym zadaniem, a nie – daty jego oddania. Istnieją bowiem większe szanse na to, że czym szybciej zaczniemy, tym szybciej skończymy zadanie, niż na to, że skończymy je w terminie, rozpoczynając je tuż przed jego końcem.

3. Cel powinien być osiągalny

Peter Drucker zauważa, że „ludzie rozwijają się na miarę wymagań, jakie sami sobie stawiają. Rozwijają się na miarę tego, co uważają za osiągnięcie”⁶. Osiągnięcie to jednak musi odzwierciedlać nasze możliwości. Osiągalność celu gwarantuje, że spowoduje on realną zmianę w naszym życiu. Jeśli postawimy sobie za cel, że będziemy oddawać wszystkie prace terminowo, ale wiemy, że oprócz studiowania mamy jeszcze pracę na dwóch etatach, a po godzinach zajmujemy się dziećmi brata, to nasz cel staje się nieosiągalny. Warto zastanowić się wtedy, czy zamiast kolejnego postanowienia nie złożyć wniosku o indywidualną organizację studiów.

4. Cel musi być realny

Aby dane postanowienie stało się dla nas realne, warto określić, jaką wartość ma dla nas jego realizacja. Jeśli założymy, że będziemy rozpoczynać pracę nad danym projektem z wyprzedzeniem, to korzyścią będzie np. to, że będziemy mieli więcej czasu w sesji na naukę. Mniej będziemy się stresować przed zaliczeniem czy w wypadku większych trudności będziemy mieli czas na jego ewaluację.

5. Cel musi być określony w czasie

Często nie uda nam się od razu zrealizować całego zakładanego celu, ponieważ w większości wypadków wymaga on dokładnego zaplanowania oraz organizacji. Warto zatem przy jego wdrażaniu określić dokładnie czas, w którym chcemy go osiągnąć (np. do końca semestru zimowego). W zależności od naszych możliwości możemy przygotować następującą listę celów szczegółowych:

- Ustalenie harmonogramu oddawania projektów, prac, zaliczenia zajęć, egzaminów.

- Rozmieszczenie ich w kalendarzu według przyjętego przez siebie kryterium ważności.
- Przygotowanie listy zadań.
- Wyznaczenie nagrody za realizacją poszczególnych zadań.
- Podskoki z powodu odniesione go sukcesu.

Początek nowego roku akademickiego jest dobrym momentem na podejmowanie nowych postanowień – tych naukowych jak i tych pozanaukowych. Pamiętaj jednak należy, że każdy dzień jest dobry, aby zmienić coś w swoim życiu. Obecnie – w listopadzie – większość postanowień „pierwszopazdnieńskich” zostaje odrzuconych. Mamy nadzieję, że dzięki zaproponowanemu przez nas rozwiązaniu uda się Wam do nich powrócić. Pamiętajmy, że głównym czynnikiem, który powstrzymuje nas przed realizowaniem i wprowadzeniem upragnionych przez nas zmian w życiu, jesteśmy my sami.

Agnieszka Bień

¹ Przemówienie JM Rektora Uniwersytetu Gdańskiego, prof. dr. hab. Piotra Stepnowskiego, z okazji inauguracji roku akademickiego 2023/2024, „Gazeta Uniwersytecka” 2023, nr 8(192), s. 19.

² Postanowienia noworoczne okiem psychologa; <https://poradniaclue.pl/postanowienia-noworoczne-okiem-psychologa/>

³ Por. M. Oscarsson, P. Carlbring, G. Andersson, A. Rozental, *A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals*, „PLoS ONE” 2020, 15(12).

⁴ K. Blanchard, *Przywództwo wyższego stopnia. Blanchard o przywództwie i tworzeniu efektywnych organizacji*, tłum. A. Bekier, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021.

⁵ Por. M. Oscarsson, P. Carlbring, G. Andersson, A. Rozental, *A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals*, „PLoS ONE” 2020, nr 15(12).

⁶ P. Drucker, *Myśli przewodnie Druckera*, MT Biznes, Warszawa 2000, s. 322.