

SILNA WOLA – CZYM JEST I W JAKI SPOSÓB MOŻEMY JĄ WZMOCNIĆ?

MATEUSZ BANASZKIEWICZ

1970

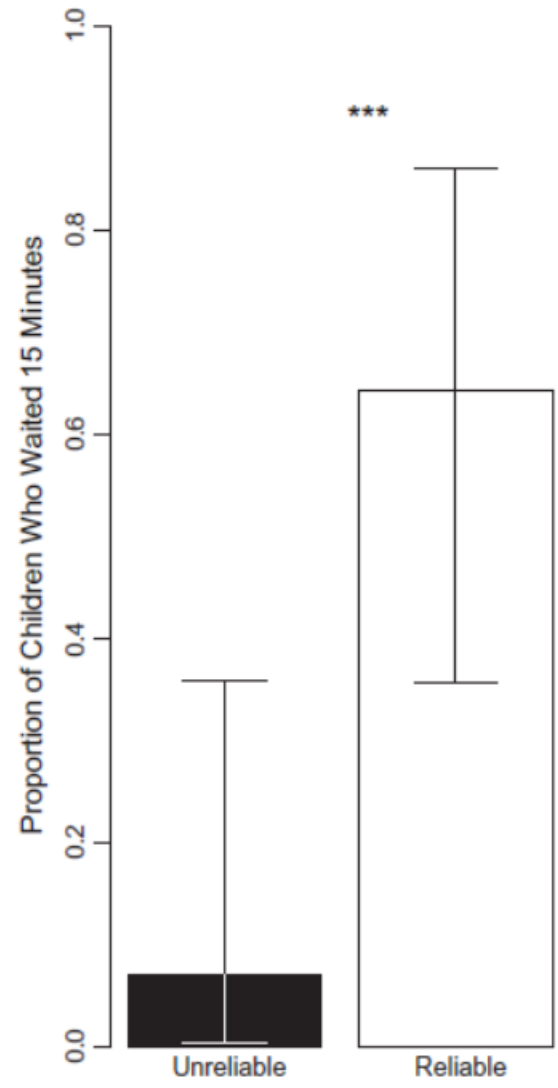
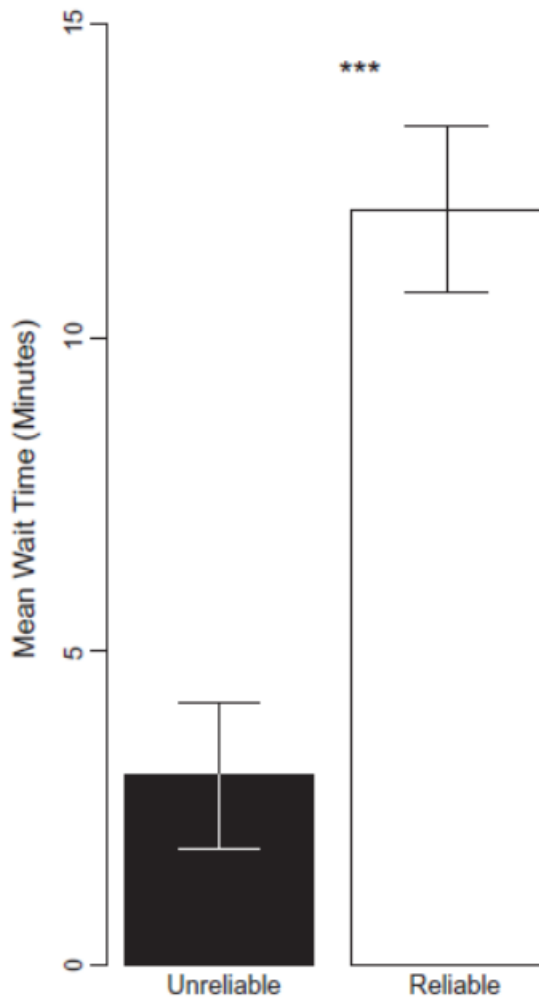


Przewidywanie sukcesów
szkolnych na podstawie liczby
minut odroczonej gratyfikacji:
SAT-V ($r = .42$), SAT-Q ($r = .57$)





Kidd, Palmeri i Aslin, 2013
Uniwersytet Rochester





Michaelson i.in. 2013
Uniwersytet Colorado



Michaelson i.in. 2013
Uniwersytet Colorado



Michaelson i.in. 2013
Uniwersytet Colorado



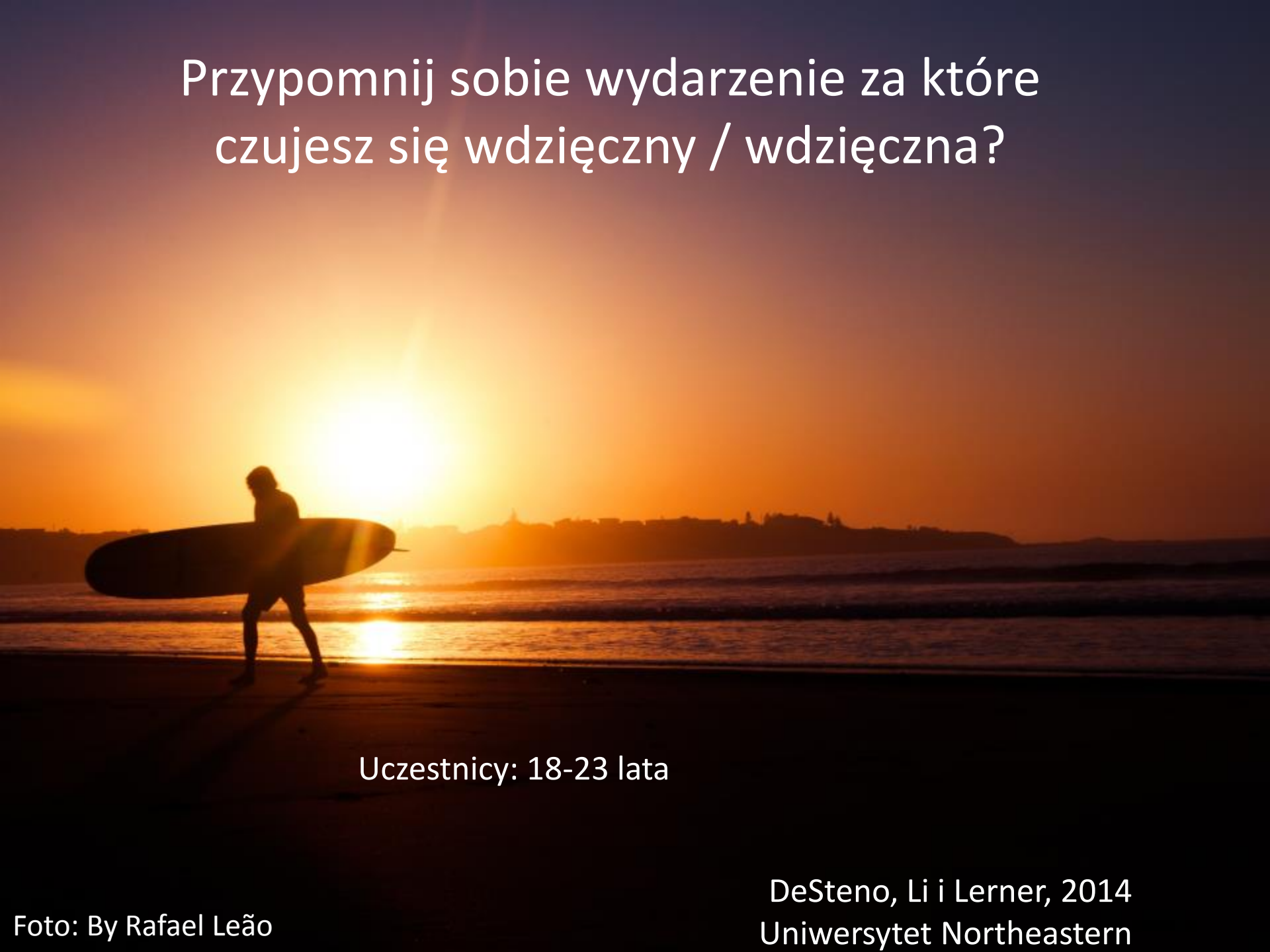
Jeśli osoba A, B, C zaoferowałyby Ci:

- ✓ 160 PLN,
- ✓ 260 PLN za 70 dni.

172 osoby, w wieku: 18-61.

Michaelson i.in. 2013
Uniwersytet Colorado

Przypomnij sobie wydarzenie za które
czujesz się wdzięczny / wdzięczna?



Uczestnicy: 18-23 lata

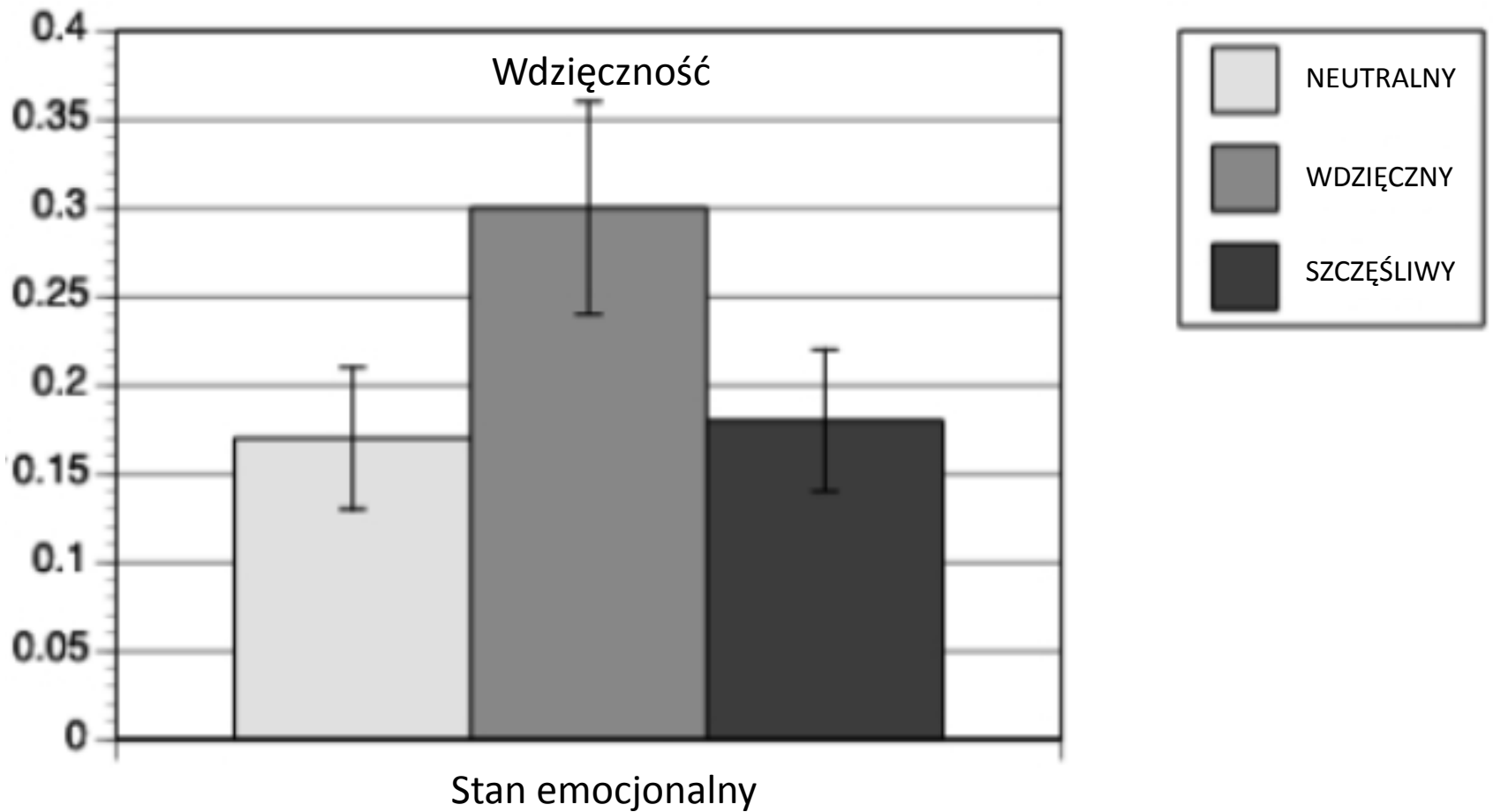
40 PLN

90 PLN



Uczestnicy: 75 młodych osób, wiek: 18-23.

DeSteno, Li i Lerner, 2014
Uniwersytet Northeastern



Uczestnicy: 75 osób, wiek: 18-23

DeSteno, Li i Lerner, 2014
Uniwersytet Northeastern

63% (rozproszeni) vs 41%





Patrick, Chun i Macinnis, 2009
University of Southern California

UDAŁO SIĘ OPRZEĆ:

Duma: 40%

Wstyd: 10,5%

Brak instrukcji: 18,8%

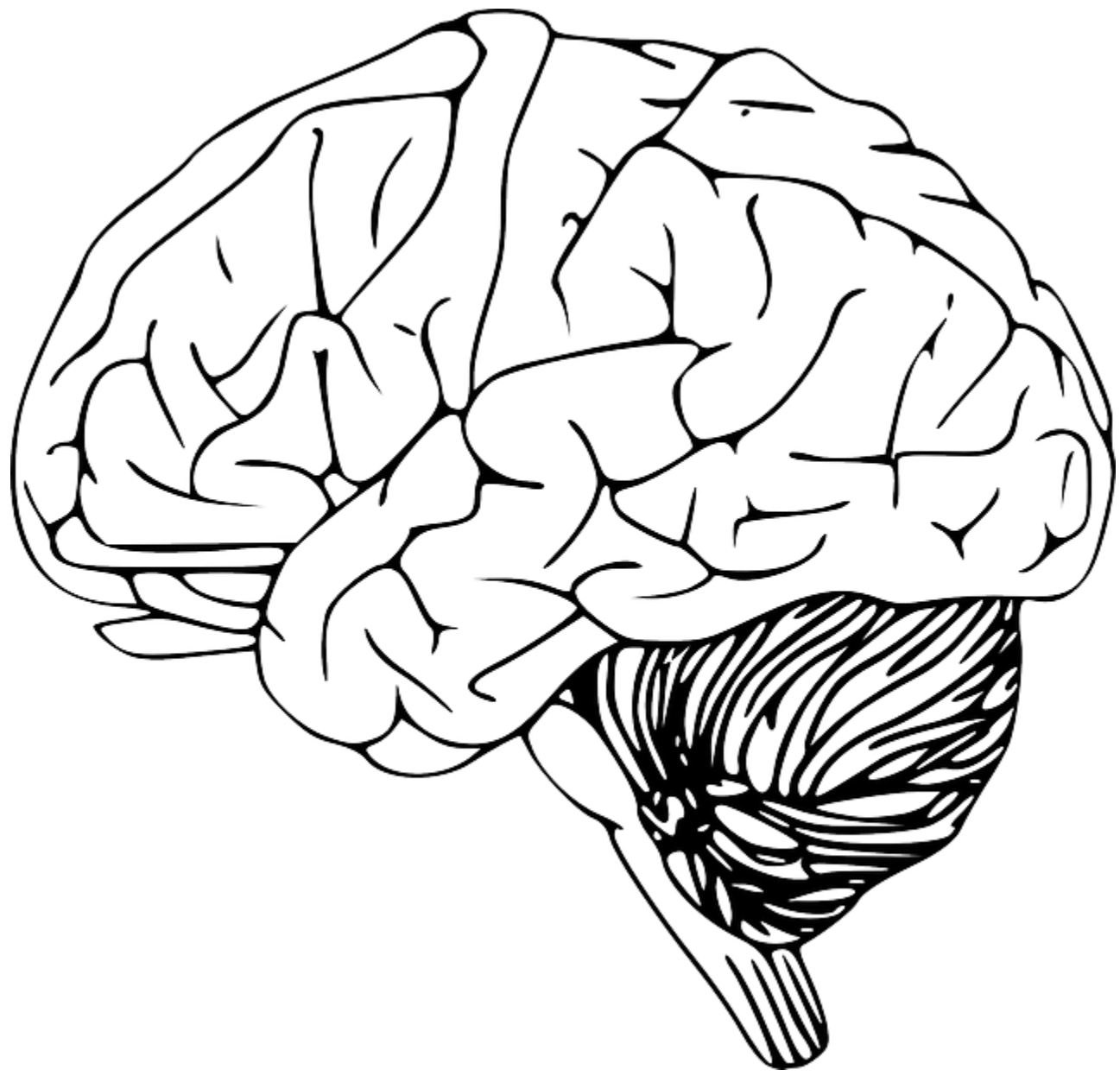


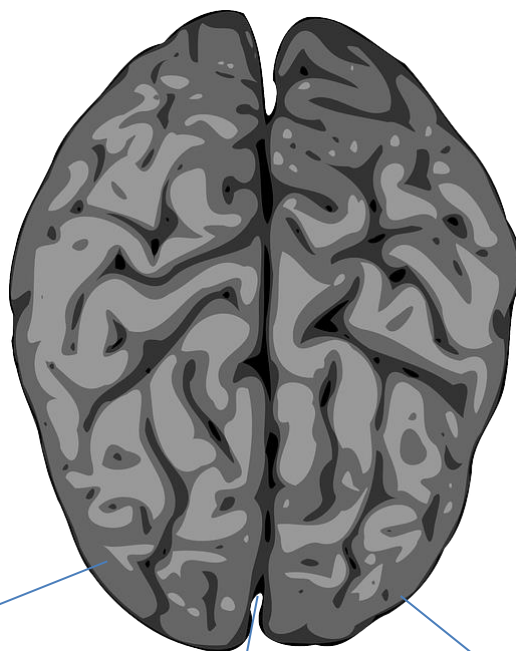
Patrick, Chun i Macinnis, 2009
University of Southern California

Czym jest silna wola?

Przykłady wyzwań związanych z
silną wolą?







NIE!

CELE I WARTOŚCI

TAK!

Jak możemy wspierać
samokontrolę?



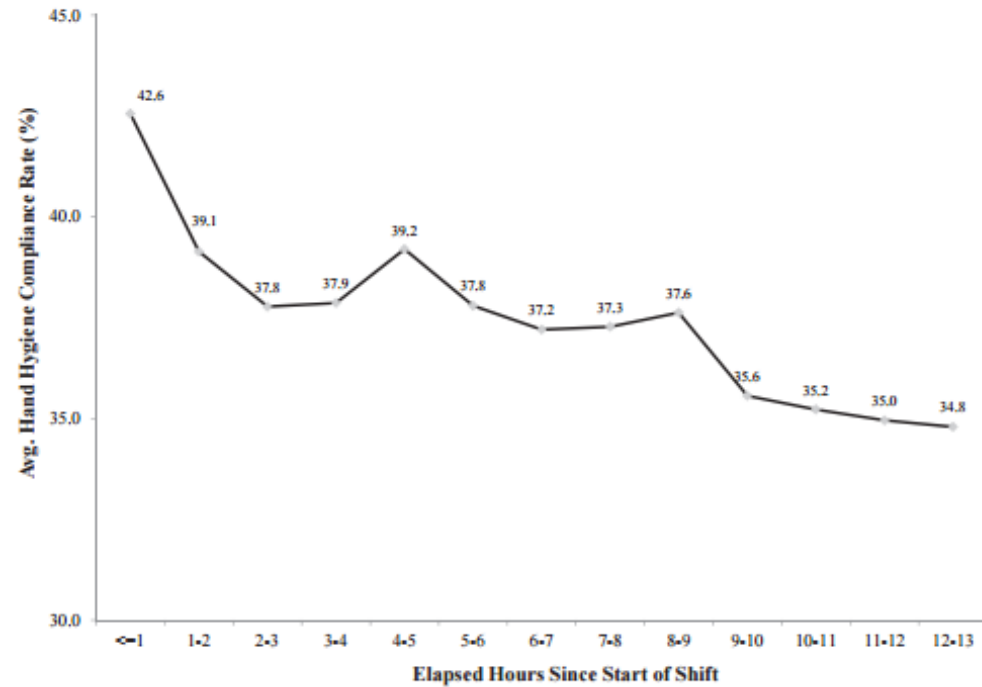
Którym „ja” naprawdę jesteś?



Ograniczenia silnej woli



Personel medyczny: 4 157 w 35 szpitalach podczas 12 h dyżurów



Burn Calories, Not Electricity



Take the Stairs!

Walking up the stairs just 2 minutes a day helps prevent weight gain. It also helps the environment.

Learn more at www.nyc.gov or call 311.
Made possible by funding from the Department of Health and Human Services.

Bill de Blasio
Mayor

NYC



REBNY

1. Umieść cel w swoim środowisku.
2. Stwórz możliwości.
3. Monitoruj.

www.nyc.gov

Wybrane przykłady:

1. Zwracanie uwagi na postawę.
2. Unikanie przeklinania.
3. Używanie niedominującej ręki.



Wymów **KOLOR** słów tak szybko
jak możesz

ŻÓŁTY

NIEBIESKI

CZERWONY

ZIELONY

FIOLETOWY

CZARNY

POMARAŃCZOWY

RÓŻOWY

ŻÓŁTY

NIEBIESKI

CZERWONY

ZIELONY

FIOLETOWY

BRAŹOWY

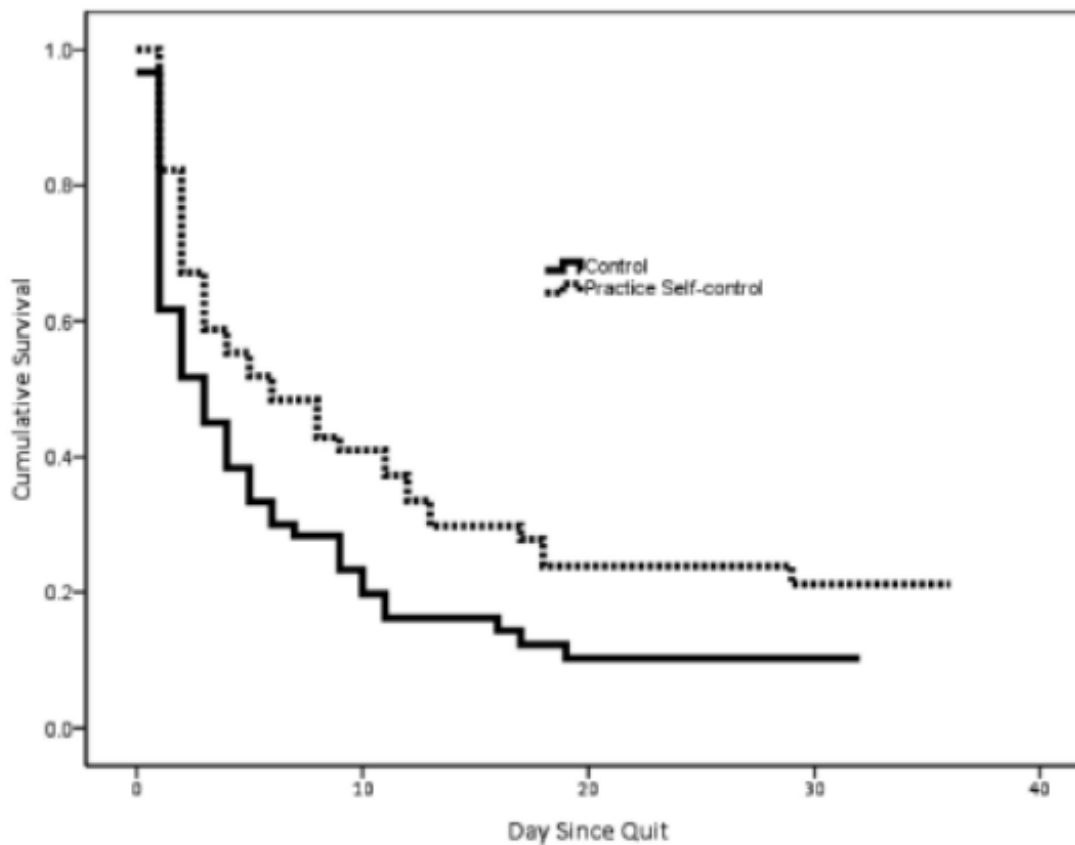
POMARAŃCZOWY

5 min / dziennie
2 tygodnie

122 dorosłych (18-45) pragnących rzucić palenie
2 tygodniowy trening samokontroli



Po miesiącu 12% o. z gr. kontrolnej nie paliło
vs 27% z gr. z treningiem



Śr. czas załamania 7 dni vs 12 dni



?

„Brawo! osiągnął Pan postęp”

85%

15%



Fishbach i Dhar, 2005

Zużycie wody i prądu w 154 apartamentach

½: Informacja zwrotna na temat zużycia wody

Spadek zużycia wody o 6%

Wzrost zużycia prądu o 5,6%

Tiefenbeck i .in. 2013



Pamiętaj *dlaczego*

Przypomnij sobie czas kiedy oparteś/aś się pokusie
Wybierz słodką lub zdrową przekąskę

70% → słodka

Przypomnij sobie
dlaczego się
oparteś/aś?

69% → zdrowa
przekąska



Codzienne odpowiadanie na pytania:

- Wyobraź sobie, że Ci się nie uda? Dlaczego tak się może stać?
- Co wtedy zrobisz?

Table 2. Physical activity level (in minutes per week) for information + self-regulation group and information group over 4 months, controlling for baseline physical activity

Time points	Information + self-regulation group	Information group
	M (CI)	M (CI)
Baseline	45.52 (29.86, 64.46)	37.87 (25.94, 52.04)
1 week after intervention	102.86 (81.60, 126.59)	55.50 (41.37, 71.71)
4 weeks after intervention	110.57 (83.61, 141.28)	58.37 (41.08, 78.69)
8 weeks after intervention	104.18 (77.46, 134.86)	49.34 (33.25, 68.61)
16 weeks after intervention	96.06 (69.61, 126.79)	49.08 (32.72, 68.76)

Uczyń zmianę społeczną

66% pacjentów programu zmniejszenia masy ciała, którzy wzięli udział z przyjacielem, partnerem lub członkiem rodziny utrzymało nową masę ciała przez kolejne 10 miesięcy vs **24%** osób, które wzięły udział indywidualnie.



1. Rozumieć, że istnieje współzawodnictwo części nas samych.
2. Wzmacniać „mięsień” silnej woli.
3. Zwiększać siłę „chcę”.
4. Tolerować dyskomfort.
5. Mieć kontakt ze swoim przyszłym ja.
6. Zwiększać silną wolę poprzez kontakt z innymi.

Dziękuję za zainteresowanie wykładem. Poniżej znajduje się lista referencyjna rekomendowanych pozycji z obszaru silnej woli:

Baumeister, R. F., Tierney, J. (2013). Siła woli. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze. Media Rodzina.

Buczny, J., Międzobrodzka, E. (2014). Samokontrola i jej rola w odżywianiu się. Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni, 86, 29-42.

Gerc-Jarczewska, E. (2015). Rola wyobrażeń w osiągnięciu celów- Symulacje mentalne. Warszawa: Difin SA.

McGonigal K. (2015). Siła woli. Wykorzystaj samokontrolę i osiągnij więcej! Gliwice: Helion.

Sotwin, W. (2010). Jak działa wola, czyli dynamika umysłu. Warszawa: Academica.

MATEUSZ BANASZKIEWICZ

mbanaszkiewicz@swps.edu.pl