

## ZARZĄDZANIE SOBĄ JAKO BEZPIECZNY DETERMINANT RÓWNOWAGI PSYCHOSPOŁECZNEJ CZŁOWIEKA

SELF-MANAGEMENT AS A SAFE DETERMINANT OF  
PERSON'S PSYCHOSOCIAL BALANCE

LESŁAW WEŁYCZKO, ZBIGNIEW KUŹNIAR  
Akademia Wojsk Lądowych imienia generała Tadeusza Kościuszki  
we Wrocławiu

### ABSTRACT

The paper highlights the most significant aspects related to one of important, if not the most important, competence that should be possessed by every person who cares about her or his personal and professional development, family life, education or lifelong learning. The most significant determinants, key for rational, wise and effective planning of person's goals and intentions, both in short and long term, were indicated. It requires deep wisdom, understanding, and most of all balance between intellectual, physical, emotional and spiritual spheres.

**Key words:** self-management, personal safety, individual safety, professional competence, professional roles

### STRESZCZENIE

W niniejszym artykule zasygnalizowane zostały najważniejsze aspekty związane z jakże ważną, jak nie najważniejszą kompetencją, którą powinien posiadać każdy człowiek – człowiek, który myśli o swoim rozwoju

osobowo-zawodowym, życiu rodzinnym, wykształceniu czy doskonaleniu się przez całe życie. W artykule wskazano tylko na najważniejsze determinanty, które są kluczowymi w racjonalnym, mądrym i efektywnym planowaniu celów i zamierzeń człowieka, czy to w krótszej czy dalszej perspektywie. Wymaga to od każdego człowieka głębokiej mądrości, zrozumienia, a przede wszystkim równowagi w sferach: intelektualnej, fizycznej, emocjonalnej i duchowej.

**Słowa kluczowe:** zarządzanie sobą, bezpieczeństwo personalne, bezpieczeństwo indywidualne, kompetencje zawodowe, role zawodowe

#### WSTĘP

Człowiek dąży do posiadania coraz to większej gamy kompetencji. Są mu one niezbędne do wypełniania wielu zadań i pełnienia różnorodnych ról życiowych, jakie nakłada na niego życie. W tym zakresie musi on być nieustannie przygotowywany do pozyskiwania coraz to nowszych kompetencji, by funkcjonować zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Człowiek w tym celu pozyskuje, a w zasadzie kształtuje w sobie szereg kompetencji, które pozwalają mu na realizację jego zamierzeń zarówno życiowych, jak i zawodowych.

Jest jedna grupa kompetencji, która powinna być wiodącą, gdyż umożliwia każdemu człowiekowi realizację celów, zamierzeń, aspiracji, czasami ambicji we wszystkich sferach ludzkiej aktywności – są to **tzw. kompetencje zarządzania sobą**. Inaczej rzecz ujmując, człowiek, który chce osiągnąć to, co sobie nakreślił, nadając swoim poczynaniom określone parytety, musi to czynić rozważnie, w sposób przemyślany, mądry, prakseologiczny, najlepiej tak zaplanowany, by nie przeżywać jakichkolwiek późniejszych rozczarowań w tym zakresie.

Dlatego też, w niniejszym artykule autorzy sygnalizują, czego dotyczą wskazane powyżej kompetencje, tym samym dają pod rozwagę odbiorcom, by utwierdzili się sami, czy już takie kompetencje posiadają czy jeszcze nie.

Zarządzać można dosłownie wszystkim, jednak wielu ludzi zapomina o tym lub nie wie, że można to również czynić w stosunku do siebie. Są też tacy, którzy uważają, że można zarządzać sobą, ale w czasie, czy zarządzać swoimi emocjami itd. Oczywiście wszystko zależy od podejścia i uchwycenia danego problemu.

Należy sądzić, że niewątpliwie *zarządzanie sobą* nie jest jakimś błędnie uchwyconym aspektem naszej codziennej rzeczywistości. Można nawet przyjąć tezę, że łączy ono wszystkie inne, o których jest napisane w literaturze przedmiotu, rodzaje zarządzania, które dotyczą człowieka i jego zachowań. Dlatego też, należy stwierdzić, że *zarządzanie sobą* jest jedną z kluczowych kompetencji każdego człowieka. To one umożliwiają mu realizację celów, zamierzeń, aspiracji, czasami ambicji we wszystkich sferach ludzkiej jego. Wiąże się to bezpośrednio z autokreacją własnej rzeczywistości, gdyż człowiek, który chce osiągnąć to, co sobie nakreślił, jest w stanie nadać swoim poczynaniom określone priorytety, zachowując przy tym określoną gradację realizacji celów i zamierzeń najważniejszych w danym czasie i miejscu. Oczywiście powinien to czynić rozważnie, w sposób przemyślany, mądry, prakseologiczny, najlepiej tak zaplanowany, by nie przeżywać jakichkolwiek późniejszych rozczarowań w tym zakresie.

A. Borowska<sup>1</sup>, utożsamiając sprawność osobistą z **zarządzaniem samym sobą** – uważa ją za samodzielne kierowanie własnym życiem i karierą, ustalenie i realizację własnych celów życiowych, posiadanie pełnej kontroli nad swoim życiem, zachowaniem i zasobami oraz **twórczą adaptację** do ciągle zmieniającego się świata. Przejawia się to w szczególności na planowaniu swojego życia, kariery oraz wszelkich działań zgodnie z własnymi potrzebami i przekonaniem oraz na świadomym gospodarowaniu swoimi zasobami (energetycznymi, psychicznymi i fizycznymi), a w szczególności emocjami, stresem i czasem. A. Borowska uważa także, że zarządzanie samym sobą wymaga znajomości siebie – czyli samowiedzy, pewności wynikającej z poczucia własnej wartości oraz integralności<sup>2</sup>.

Termin **zarządzanie** jest różnie definiowany w literaturze przedmiotu. W większości jest utożsamiany z działaniami kierowniczymi, z zestawem działań, czy sztuką osiągania zamierzonych celów i powodowanie ich realizacji przez organizację podległą zarządzającemu. Przy czym ciąg postępowania prowadzący do osiągnięcia wskazanych celów opiera się zasadniczo na sekwencjach postępowania, które tworzą: **planowanie, organizowanie, motywowanie i kontrolowanie**, będące zarazem funkcjami zarządzania

<sup>1</sup> A. Borowska, *Kształcenie dla przyszłości*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2004, s. 101.

<sup>2</sup> Ibidem, s.102.

(i kierowania). Niektórzy autorzy dodają do tego zestawu funkcji także i decydowanie<sup>3</sup>.

Natomiast jeżeli chodzi o pojęcie **zarządzania sobą** – pomimo braku jednoznaczności terminologicznej w tym zakresie – można dla celów niniejszej publikacji i rozważań przyjąć za L. Wełyczko następującą definicję<sup>4</sup>:

„ZARZĄDZANIE SOBĄ: to planowanie, organizowanie oraz kontrolowanie realizacji własnych przedsięwzięć, zgodnych ze swoimi decyzjami, priorytetami i motywami postępowania, z uwzględnieniem możliwości celowego, efektywnego oraz terminowego ich osiągnięcia”.

Biorąc od uwagę powyższą definicję, nie sposób nie pokusić się o zasadnicze pytanie w tym zakresie, tj. „jakie czynniki (determinanty) mają kluczowe znaczenie, aby zarządzanie sobą przez każdego człowieka miało odpowiedni wymiar personalny oraz, aby było zarazem skuteczne i efektywne?”. Należy zaliczyć do nich przede wszystkim<sup>5</sup>:

- zrównoważoną osobowość pod względem emocjonalnym, fizycznym, intelektualnym i duchowym;
- znajomość własnego rodzaju inteligencji, stylu myślenia i w zależności od nich – racjonalne wykorzystywanie swojego intelektu do nauki i autokreacji oraz kreatywnego, twórczego oraz innowacyjnego myślenia;
- właściwe gospodarowanie czasem;
- sprzyjające środowisko społeczno-kulturowe (czyli otoczenie, ludzie i stosunki społeczne otaczające osobnika oraz elementy dorobku historycznej działalności człowieka).

Opisanie wszystkich powyżej wymienionych determinantów, które warunkują racjonalne, mądre oraz skuteczne i efektywne zarządzanie sobą przez człowieka wymagałoby opracowania o znacznej objętości w tym zakresie. W związku z tym – dla celów niniejszej publikacji – opisane zostaną aspekty związane ze zrównoważoną osobowością człowieka oraz wła-

<sup>3</sup> Por. J. A. F. Stoner, Ch. Wankel, *Kierowanie*, Warszawa 1999, s. 20; Tyrała P., *Kierowanie, Organizowanie, zarządzanie, Zarys prakseologii*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2003, s. 21-22; K. Janczulewicz, *Kierować czy zarządzać? Oto jest pytanie*, <http://www.treco.pl/wiedza/artykuly-szczegoly/id/1065/page/7/kierowac-czy-zarzadzac-oto-jest-pytanie> (07.04.2017 r.), *Zarządzanie*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Zarz%C4%85dzanie> (07.04.2017 r.).

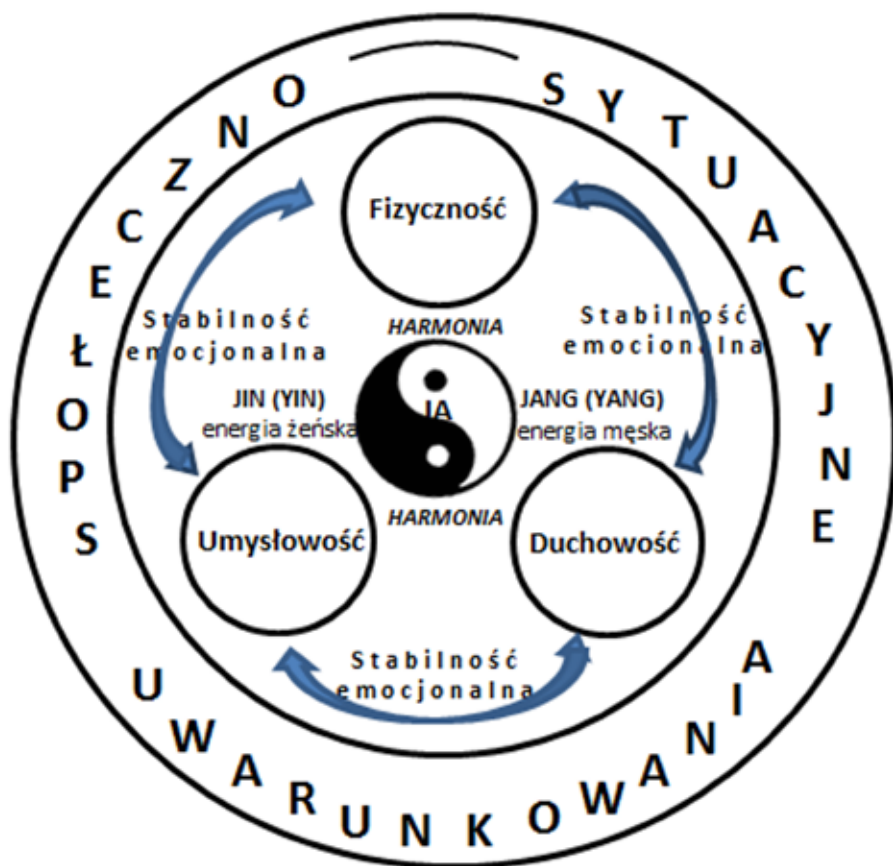
<sup>4</sup> Lesław Wełyczko. *Efektywne zarządzanie sobą przez studentów* (monografia), Wydawca: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych imienia generała Tadeusza Kościuszki – ISBN: 978-83-63900-38-0, Wrocław 2014, s. 8.

<sup>5</sup> Zob. ibidem.

ściwym gospodarowaniem czasem – jako tymi determinantami, którym zbyt mało poświęca się uwagi, w jakże zróżnicowanej i w coraz bardziej nieprzewidywalnej sytuacji społeczno-zawodowymi każdego człowieka rzeczywistości.

Biorąc pod uwagę równowagę człowieka pod względem emocjonalnym, fizycznym, intelektualnym (umysłowym) i duchowym i współzależnościami pomiędzy nimi zasadnym jest zobrazować to w następujący, aczkolwiek hipotetyczny sposób, jak na rys. 1.

RYS. 1. POŻĄDANY MODEL RÓWNOWAGI CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE JEGO FIZYCZNOŚCI, UMYŚLOWOŚCI, DUCHOWOŚCI ORAZ EMOCJONALNOŚCI<sup>6</sup>.



Źródło: opracowanie własne

<sup>6</sup> Por. ibidem, s. 21.

Zdecydowana większość ludzi prawdopodobnie nie zdaje sobie sprawy z faktu, jak wielkie znaczenie dla każdego człowieka ma jego zrównoważona osobowość w wyżej wymienionych aspektach. Jeżeli nie jest ona zachowana, wówczas może on przejawiać preferencję skierowaną w którąś, np. tylko jedną stronę. Oznacza to fakt, że jeżeli zbyt skupi się tylko na intelektualizmie (swojej umysłowości) – wówczas zapewne zaniedba swoją stronę fizyczną, emocjonalną i duchową. Z kolei skupiając się tylko na fizyczności – zaniedba aspekty intelektualne, emocjonalne i duchowe. Natomiast jeżeli będzie postrzegał rzeczywistość tylko poprzez pryzmat duchowości – wówczas także zaniedba stronę fizyczną, emocjonalną oraz intelektualną swojej osobowości itd. Nietrudno zauważyć, co obrazuje rys. 1., że emocjonalność (stabilność) człowieka wiąże ze sobą wszystkie aspekty jego funkcjonowania. Jeżeli aspekty: fizyczny, intelektualny (umysłowy) oraz duchowy są równomiernie „rozłożone”, wówczas osobowość wykazuje należyte zrównoważenie emocjonalne i taki człowiek przejawia trzeźwe, mądre i racjonalne spojrzenie na otaczającą go rzeczywistość. Wtedy nie powinien mieć żadnych problemów z procesami myślowymi, utrzymaniem sprawności fizycznej czy odpowiednim i wyważonym spojrzeniem na sprawy związane ze swoją religijnością i stosunkiem do Boga.

Powyższe rozważania na temat zachowania równowagi człowieka w aspektach fizycznym, intelektualnym, emocjonalnym i duchowym świadczą o tym, iż równowaga jest tym przejawem otaczającej nas rzeczywistości, która wprowadza harmonię. Tylko człowiek, który posiada dostatecznie zrównoważoną osobowość jest w stanie *skutecznie zarządzać sobą*.

**Równowaga umysłowa (intelektualna) człowieka** zależy od wielu procesów intelektualno-instrumentalnych, socjalizacyjno-adaptacyjnych, świadomego kształtowania własnej osobowości w toku procesów wychowawczo-kształceniowych, a także przebywania w odpowiednich kręgach środowiskowych i od własnej jego samoświadomości. System zachowań człowieka w różnych sytuacjach w znacznej mierze zależy od cech jego charakteru, które są utrwalone (przejawione) w jego świadomości i stanowią o jego usposobieniu, inklinacjach, inteligencji, postrzeganiu celowości swojego życia, pracy itd., a w konsekwencji *są przejawianiu zrównoważonej osobowości*. Również wiele cech charakteru człowieka, który jest świadomy swoich procesów percepcyjnych (kognitywistycznych), jest w stanie nabyć w toku procesów socjalizacyjnych, bądź w czasie swojego nieustannego rozwoju intelektualnego (procesów poznawczych). Można

przyjąć tezę, „że tylko człowiek samoświadomy swojej wiedzy i umiejętności, potrafi nieustannie uzupełniać te jej zasoby i umiejętności, które są mu niezbędne do jego pracy i egzystencji”.

**Równowaga fizyczna człowieka** w największej mierze zależy od utrzymywania swojej sprawności psycho-motorycznej w należytej kondycji, co ma niewątpliwie bezpośredni wpływ na dobre samopoczucie, własny wizerunek, tym samym nieabsorbowanie swojej psychiki swoimi problemami sprawnościowymi, zdrowotnymi i możliwościami wydolnościowymi organizmu, zwłaszcza, kiedy trzeba wykazać się odpowiednią kondycją czy mobilnością fizyczną w danym czasie itp.

**Równowaga duchowa człowieka** należy do indywidualnego sacrum każdego. Rozsądny człowiek swoją wiarę oraz postrzeganie aspektów transcendentnych (duchowych) zachowuje wyłącznie dla siebie – nie czyniąc ze swoich przekonań jakiegokolwiek ostentacji czy obraźliwości w stosunku do innych ludzi. Powinno to być tylko indywidualną sprawą każdego człowieka, który w rozmowach – gdy zajdzie już taka konieczność – o religii czy Kościele kieruje się zasadą asertywności, przejawiając przy tym empatię i autorefleksję itp.

Równowaga emocjonalna człowieka wiąże się bezpośrednio z inteligencją emocjonalną<sup>7</sup>. Pozwala ona zrównoważyć *procesy pobudzeniowo-emocjonalne* (emocjonalność) każdego, który potrafi w sposób racjonalny, mądry zrozumieć swoje zachowanie, czy to pod wpływem chwili (emocje) czy narastania – nawet w dość długim okresie czasu – uczucia (miłości, nostalgii, nienawiści itp.).

Drugim, niezwykle ważnym i czynnikiem mającym niebagatelny **bezpośredni wpływ na zarządzanie sobą**, a który zostanie poniżej opisany, jest **gospodarowanie czasem**. Dość specyficznie o nim napisał A. Bubro-

<sup>7</sup> Inteligencja emocjonalna wg Daniela Golemana są to: „Zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi”. Ujmując to inaczej inteligencja emocjonalna jest to *panowanie nad naszymi emocjami i ich wykorzystywanie do osiągnięcia sukcesu*. Są to zdolności odmienne od inteligencji akademickiej, czyli umiejętności czysto intelektualnych, mierzonych ilorazem inteligencji, ale je uzupełniające. Wiele osób, które mają wiedzę książkową, ale cierpią na niedostatek inteligencji emocjonalnej, pracuje dla ludzi o niższym ilorazie inteligencji, górujących nad nimi umiejętnościami z zakresu inteligencji emocjonalnej – Daniel Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, tłumaczenie Andrzej Jankowski, Media Rodzina of Poznań, 1999.

wiecki, tj.: „**Paradoksalnie, aby dobrze gospodarować czasem, trzeba zostawić go w spokoju, a zająć się sobą – zacząć zarządzać sobą w czasie**”<sup>8</sup>.

Zarządzanie sobą w czasie to coś więcej, niż tylko zarządzanie samym czasem. Obejmuje ono i inne elementy, np. *wiedzę o sobie samym*, określoną *samodyscyplinę*, wręcz siłę, efektywną *koncentrację* na tym, co się robi i do czego się dąży, maksymalne wykorzystanie różnego rodzaju *inspiracji* i *intuicji* – głosu wewnętrznego, czy w końcu nieustannego *samomotywowania* się, by zmierzać w obranym przez siebie kierunku.

Zarządzanie sobą w czasie wymaga ustalenia takich priorytetów w swoim życiu, które umiejętnie zaplanowane w odpowiednio racjonalnym rozdziale czasu będą dla nas osiągalne. Wynika to z faktu, iż plany życiowe o większym zasięgu, które są przewidywane do osiągnięcia w dłuższym okresie czasu należy traktować jako nasze *plany strategiczne*, czy po prostu po prostu – są to nasze strategie działania. To nakreślone długoterminowe kierunki, które są do osiągnięcia, ale tylko wówczas, gdy antycypowana *wizja* ich osiągnięcia nie „*zniknie nam z oczu*”. Natomiast krótsze, ale nie mniej ważne nasze plany życiowe, które są rozłożone niekiedy w skali „zaledwie” roku, miesiąca, tygodnia, czy nawet tylko dnia – utożsamiane z tzw. *planowaniem taktycznym* czy *operacyjnym*. Nie są one bynajmniej mniej ważne, niż plany strategiczne (długofalowe). Wymagają one jednak tylko małych kroczków, prowadzących do ich osiągnięcia. Jednakże stanowią one „mocne fundamenty” do sukcesywnego osiania właśnie tych większych planów – planów strategicznych (niekiedy zwanych planami całozyciowymi).

Umiejętność zarządzania sobą w określonym czasie – zwłaszcza w dłuższej perspektywie czasu – wymaga odpowiedniej charyzmy, mądrości życiowej, a często oglądu swojego dotychczasowego życia (autorefleksji). Należałoby sobie zadać po prostu pytanie: „czy należy w swoim życiu cokolwiek zmieniać, a jeżeli tak – to co? Jeżeli już stwierdzimy, że chcemy uporządkować swoje życie i coś w nim zmienić, niezależnie od tego, w jakim miejscu i czasie się znajdujemy i co do tej pory osiągnęliśmy – powinniśmy przyjąć poniższą strategię działania<sup>9</sup>:

– **Zastanowić się nad tym, czy istnieje w nas idealna równowaga**, która jest tym aspektem naszej funkcjonalności, która nie zakłóci naszego „obiektywnego”, pozbawionego stronniczości planowania, ale tak-

<sup>8</sup> A. Bubrowiecki, *Ucz się i myśl*, Wydawnictwo MUSA SA, Warszawa 2012, s. 419.

<sup>9</sup> Por. ibidem, s. 419 – 420.



że radzenia sobie ze stresem, niepokojem czy nastrożającymi myślami itp. Jeżeli nie istnieje w nas idealna równowaga – musimy nad nią bezwzględnie popracować, gdyż wszelkie inne nasze antycypowane plany nie będą na tyle rzetelne i konstruktywne, aby wynikały z prawdziwej wizji naszego życia.

- **Należy zakończyć swoje wcześniejsze sprawy, podjęte zobowiązania itd.**, które nie pozwalają nam na podjęcie żadnych działań, wykonanie nowych planów w różnej perspektywie czasu czy w końcu nie pozwolą nam na znalezienie sobie odpowiedzi – czy jesteśmy konsekwentni w realizacji podjętych działań, planów i czy możemy o sobie powiedzieć, że zawsze wywiązujemy się ze wszystkiego, co robimy sami lub powierzają nam to do realizacji inni?
- Należy nie przeciążać umysłu zbędnymi informacjami, tylko wtedy pozwoli nam się to skupić na sprawach najważniejszych – z naszego punktu widzenia. Powinno to być naszym nawykiem, by wybierać tylko istotne informacje, które uporządkowane – tworzą określony zasób wiedzy. Jeżeli następnie nauczymy się z dostępnej nam wiedzy wybierać tę, która jest naprawdę kluczowa we wszystkich dziedzinach ludzkiego działania i zawiera w sobie najskuteczniejsze i najefektywniejsze (korzystne) sposoby i metody prowadzące do osiągnięcia zakładanych celów – wówczas można dopiero mówić o *mądrości życiowej*.
- Należy uporządkować swoje otoczenie, swój „*warsztat pracy*” – tj.: moje biurko, (np. jako twórcy – intelektualisty) także tworzy to otoczenie. Należy przejąć kontrolę nad uporządkowaniem swojego otoczenia – pozwoli to na efektywniejsze i ukierunkowane wykonywanie zaplanowanych czynności (podejmowanie działań), a także pomoże wyeliminować niepotrzebny stres i dyskomfort itd.
- **Zadania do wykonania muszą mieć swój status i gradację ważności**, co sprzyja wykonywaniu najpierw najistotniejszych (kluczowych i pilnych) zadań czy przedsięwzięć, następnie skupienie się na pozostałych. W przeciwnym razie, kiedy nie mamy żadnego planu działania w tym zakresie – należy oczekiwać ogólnie pojmowanego bałaganu, nieporządku, dezorganizacji, a w konsekwencji: stres, niepotrzebne nawarstwianie się niekorzystnych emocji czy frustrację itd.
- **Należy przejąć kontrolę na bieżącymi sprawami, informacjami czy zadaniami**, tylko wówczas będzie to gwarantem, że zaplanowane do realizacji aspekty naszego życia są pod baczną naszą kontrolą i nic nam nie

umknie, a wręcz przeciwnie znajdzie swoje racjonalne, korzystne i efektywne rozwiązanie.

- **Uwolnij się od ciągłego pośpiechu**, gdyż szybciej wcale nie oznacza lepiej.
- Odkryj, w jakie nawykowe czynności „uciekasz” od ważnych i trudnych zadań.
- Nie bierz za dużo spraw na swoją głowę.
- Powtarzaj sobie jak najczęściej ”- Potrafię dobrze zarządzać swoim czasem!”, „Jestem dobrze zorganizowany!”, „Koncentruję się zawsze na priorytetach!”.

Uwzględniając powyższe sugestie i wcześniej przedstawione, w poprzednich częściach niniejszego opracowania, można pokusić się o wykonanie długofalowej wizji swojego życia – „*autokreacji swojej przyszłości*”. W literaturze przedmiotu wszelkie celowe planowanie najczęściej jest antycypowane w następujących okresach, którym odpowiadają niżej wymienione nazwy planów<sup>10</sup>:

- **plany tygodniowe** – wynikają z celów bieżących – najczęściej rozpisuje się je na **plany dzienne**, a ich realizacja nie przekracza zazwyczaj 3 miesięcy;
- **plany miesięczne** – wynikają z celów krótkoterminowych – najczęściej rozpisuje się je na (w zależności od przyjętego terminu realizacji) **plany kwartalne** (rozpisywane z rozbiciem miesięcznym) lub **plany roczne** z rozbiciem kwartalnym;
- **plany roczne** – wynikają z celów średnioterminowych – najczęściej rozpisuje się je na **plany kwartalne**;
- **plany wieloletnie** (dwu – i trzyletnie lub gdy zajdzie taka potrzeba to obejmują one więcej lat) – wynikają z celów długoterminowych.

Istnieją i inne podziały planów, np. <sup>11</sup>:

- **plany reaktywne** – obejmuje ono raczej planowanie działań, niż celów, co jest skutkiem reakcji na bodźce zewnętrzne;
- **plany proaktywne**, które przybierają najczęściej postać planów osobistych lub planów zawodowych – wynikają one z proaktywnego życia oraz utożsamiania się z celami biznesowymi i osobistymi, a w zasadzie znacznej równowadze pomiędzy nimi itp.

---

<sup>10</sup> Por. B. Kozyra, *Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia*, MT Biznes sp. z o. o., Warszawa 2015, s. 2004-2005.

<sup>11</sup> Zob. ibidem, s. 205-206.

Beata Kozyra, w swojej książce<sup>12</sup>, sugeruje, aby podczas konstruowania wszelkiego rodzaju planów, należy sądzić, że tych długofalowych – brać pod uwagę zarówno wizję, jak i misję swojego życia. Przy czym, pierwsza (wizja) powinna wskazywać: „Dokąd idę? Czego pragnę?”, a druga (misja) – „Dlaczego” (idę i pragnę).

W kontekście powyżej zasygnalizowanych problemów, należy wskazać jakie kluczowe czynniki utrudniają, a jakie ułatwiają klarowne, skuteczne i efektywne zarządzanie sobą.

Do kluczowych determinantów – „blokerów”, według Dagmary Gmitrzak<sup>13</sup>, które mają negatywny wpływ na racjonalne, mądre oraz efektywne planowanie, w zakresie zarządzania sobą należą:

- negatywne myśli, pesymizm;
- brak wiary w siebie;
- zmęczenie, wyczerpanie;
- lęk przed porażką;
- lęk przed krytyką;
- destrukcyjne nawyki;
- życie przeszłością;
- porównywanie się do innych;
- lęk przed sukcesem ... itp.

Do kluczowych determinantów, które sprzyjają racjonalnemu, mądrymu i efektywnemu zarządzaniu sobą można zaliczyć:

- nieustanny rozwój zasobów intelektualnych (rozwój inteligencji poprzez ćwiczenie pamięci, myślenia, wyobraźni, rozwijanie percepcji, otwarta postawa umysłu, „dominanta poszukiwawcza; twórczość, kreatywność oraz innowacyjność; uczenie się i studiowanie, czytanie, oglądanie programów popularno-naukowych itp.);
- nieustanny rozwój zasobów fizycznych (sport, relaks, zdrowe odżywianie się);
- zarządzanie stresem;
- nieustanny rozwój zasobów społeczno-emocjonalnych (rozwój: samoświadomości, samokontroli, samomotywacji, autorefleksji i empatii);
- utrzymywanie poprawnych stosunków międzyludzkich;
- itp.

---

<sup>12</sup> Ibidem, s. 110.

<sup>13</sup> D. Gmitrzak, *Obudź w sobie pewność siebie i osiągnij zamierzone cele. Trening jaguara*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2015, s. 50.

Najistotniejszym aspektem, a zarazem niezbędnym podczas wszelkich procesów planowania i nakreślania sobie realnych celów do osiągnięcia – w krótszej czy dłuższej perspektywie – jest przestrzeganie zasad zdrowia psychicznego. Człowiek, który potrafi „panować” nad swoją psychiką i umie kontrolować przebieg swoich procesów myślowych (kognitywistycznych) jest w stanie planować rzeczy wielkie, do osiągnięcia których potrafi dobierać niezbędne „narzędzia” w tym zakresie.

Do najważniejszych zasad (reguł) zdrowia psychicznego Z. Paleski zalicza<sup>14</sup>:

- Unikanie beczynności.
- Umiejętne wypoczywanie.
- Rozszerzanie zainteresowań i posiadanie swojej pasji życiowej.
- Unikanie niepotrzebnych napięć psychicznych.
- Dbłość o swoje zdrowie fizyczne.
- Utrzymywanie kontaktów społecznych.
- Unormowanie swojego trybu życia.
- Panowanie nad swoją psychiką i postępowaniem.
- Posiadanie wielkich celów życiowych i małych na co dzień.
- Świadome kształtowanie własnej osobowości.

Z kolei R. Bera, J. Borkowski, L. Kanarski<sup>15</sup> ukazali zasady kształtowania zdrowia psychicznego w następujący sposób:

- Szukaj przyczyn swojego zachowania w obecnej sytuacji, nie zaś w jakimś wewnętrznym defekcie.
- Miej bliskich przyjaciół i dziel się z nimi swoimi myślami i uczuciami.
- Dbaj o zdrowie i kondycję fizyczną.
- Unikaj beczynności.
- Posiadaj szerokie zainteresowania i pasje życiowe.
- Nie przypisuj sobie trwałych cech ujemnych.
- Sukcesy są przede wszystkim twoim dziełem.
- Uświadom sobie swoją oryginalność.
- Poznaj źródła twojej wartości i siły.
- Miej racjonalny stosunek do siebie.
- Nie wracaj do minionych porażek.
- Miej czas na relaks, czynny wypoczynek.

---

<sup>14</sup> Z. Paleski, *Wprowadzenie do psychologii ogólnej*, WAP, Warszawa 1978, s. 316 -327.

<sup>15</sup> R. Bera, J. Borkowski, L. Kanarski, *Wybrane zagadnienia wychowania wojskowego*, Wojskowy Ośrodek Oświaty, WLiOP, Warszawa 1994, s. 86 – 87.

- Odrzuć myśli o złej passie.
  - Zawsze możesz aktywnie zmieniać swoje życie.
  - Zmieniaj niepożądane zachowanie.
  - Bądź łagodny, rozważny wobec innych.
  - W razie niemożności poradzenia sobie, zgłoś się po pomoc do specjalistów.
  - Fachową pomoc znajdziesz wszędzie.
  - Dopóki trwa życie, dopóty istnieje nadzieja na lepsze życie.
  - Najpierw chron i hartuj zdrowie, a gdy zajdzie potrzeba, dopiero lecz się.
- Należy niewątpliwie pamiętać, że mądre, skuteczne i efektywne *zarządzanie sobą* przez człowieka stanowi o jego bezpieczeństwie personalnym (indywidualnym). Ono zaś przekłada się na szeroko rozumianą harmonię życia prywatnego i zawodowego. Jeżeli ludzie będą czuli swoje bezpieczeństwo indywidualne, wówczas i efekty ich egzystencji oraz efektywności zawodowej znajdą odzwierciedlenie w coraz lepszych kontaktach społecznych (międzyludzkich).

#### ZAKOŃCZENIE

Reasumując, niniejszy artykuł – *należy sądzić* – wskazał że zarządzanie sobą jest bardzo istotną kompetencją każdego człowieka, a w szczególności tego, który nieustannie się kształci, poszerza swoje horyzonty myślowe oraz wzbogaca swoją osobowość o szerokie spektrum wartości.

Istnieje wiele determinantów, które stanowią o skutecznym i efektywnym oraz *bezpiecznym* zarządzaniu sobą. Najważniejszym jednak wydaje się równowaga *intelektualna, fizyczna, emocjonalna* i *duchowa* każdego człowieka. Bez niej, pomimo posiadania najlepszych cech osobowości, skuteczne i efektywne zarządzanie sobą staje się bardzo ograniczone, a czasami wręcz niemożliwe. Dziś – jak pokazuje życie – ludzie, którzy posiadają równowagę w wyżej wymienionych obszarach są ludźmi w dużym zakresie stabilnymi, zazwyczaj osiągniętymi zakładane długo lub krótkoterminowe cele życiowe i zawodowe. Ludzie tacy w większym, niż inni zakresie, będąc zazwyczaj dobrze zorganizowanymi, osiągają wszelkie zamierzenia, jakie przed sobą wytyczyli.

#### BIBLIOGRAFIA

1. Bera. R, J. Borkowski. J, Kanarski. L, *Wybrane zagadnienia wychowania wojskowego*, Wojskowy Ośrodek Oświaty, WLiOP, Warszawa 1994.

2. Borowska. A, *Kształcenie dla przyszłości*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2004.
3. Bubrowiecki. A., *Ucz się i myśl*, Wydawnictwo MUSA SA, Warszawa 2012.
4. Gmitrzak. D., *Obudź w sobie pewność siebie i osiągnij zamierzone cele. Trening jaguara*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2015.
5. Kozyra. A., *Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia*, MT Biznes sp. z o. o., Warszawa 2015.
6. Paleski. Z., *Wprowadzenie do psychologii ogólnej*, WAP, Warszawa 1978.
7. Stoner. J. A. F., Wankel. Ch., *Kierowanie*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1999.
8. Tyrała P., *Kierowanie, Organizowanie, zarządzanie, Zarys prakseologii*, Wydaw. Adam Marszałek, Toruń 2003.
9. Wełyczko. L., *Efektywne zarządzanie sobą przez studentów* (monografia), Wydawca: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych imienia generała Tadeusza Kościuszki, Wrocław 2014.

#### NETOGRAFIA

10. Janczulewicz. K., *Kierować czy zarządzać? Oto jest pytanie*, [http://www.treco.pl/wiedza/artykuly-szczegoly/id/1065/page/7/kierowac-czy-zarzadzac – oto – jest – pytanie](http://www.treco.pl/wiedza/artykuly-szczegoly/id/1065/page/7/kierowac-czy-zarzadzac-oto-jest-pytanie) (07.04.2017 r.),
11. *Zarządzanie*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Zarz%C4%85dzanie> (07.04.2017 r.).

**plk. dr Lesław Wełyczko**, Prorektor ds. Dydaktyczno-Naukowych, Akademia Wojsk Lądowych imienia generała Tadeusza Kościuszki we Wrocławiu.

**por. dr Zbigniew Kuźniar**, Asystent, Wydział Nauk o Bezpieczeństwie, Akademia Wojsk Lądowych imienia generała Tadeusza Kościuszki we Wrocławiu.