

Zuza Wiśniewska

wpis blogowy

kategoria: rozwój osobisty

Teoria 10 000 godzin – uniwersalna metoda na sukces?

Sukces w różnych dziedzinach życia bardzo często zależy od dwóch czynników: talentu oraz treningu. Czy brak któregoś z nich skreśla daną osobę na drodze do sukcesu? Często mówi się, że satysfakcjonujące rezultaty wynikają z ciężkiej pracy lub też w naturalnych predyspozycji w danej dziedzinie.

Wieloletni dylemat wśród zwolenników obu teorii został niedawno rozwiązany. Jak więc w rzeczywistości można osiągnąć sukces? Czy brak talentu w połączeniu z ciężką pracą może faktycznie przynieść oczekiwane rezultaty?

Teoria 10 000 godzin - na czym polega?

Na początku lat 90. XX wieku pojawiła się interesująca teoria, mająca raz na zawsze rozwiązać wyżej opisany spór. Teoria 10 000 godzin to dzieło dr K. Andersa Ericssona, pracownika Uniwersytetu Stanowego na Florydzie. Badacz opublikował wyniki badań, na podstawie których ustalił, że osiągnięcie mistrzowskiego poziomu w danej godzinie wymaga poświęcenia 10 000 godzin na trening. Teza Ericssona została poparta szczegółowymi analizami osób, które stosując tę metodę uzyskały satysfakcjonujące wyniki w sporcie, muzyce, a także w biznesie.

Za największego popularyzatora metody 10 000 godzin uznaje się kanadyjskiego dziennikarza i pisarza Malcolma Gladwella. Autor powieści stworzył książkę pt. „Poza schematem. Sekrety ludzi sukcesu”, bazując na wynikach badań dr Ericssona. Dzięki zainteresowaniu mediów teoria 10 000 godzin stała się popularnym przepisem na sukces.

Teoria 10 000 godzin w praktyce - co wykazały badania?

Jednym z dowodów rzeczowych badacza było badanie przeprowadzone w elitarnej Berlińskiej Akademii Muzycznej. Korzystając z pomocy nauczycieli, doktor podzielił uczących się w tamtym czasie skrzypków na trzy grupy. W pierwszej znalazły się potencjalnie najlepiej uzdolnione osoby. W drugiej zgromadzono uczniów uznawanych za dobrych, zaś w trzeciej tych, którzy prawdopodobnie po zakończeniu edukacji wybiorą ścieżkę kariery nauczyciela, a nie wirtuoza

Uczniowie z wszystkich grup rozpoczęli naukę w tym samym wieku i przez pierwsze lata nauki poświęcali nauce dwie-trzy godziny tygodniowo. Dostrzegalne różnice zaczęły być widoczne około 8. roku życia. Uczniowie, którzy w późniejszym czasie poświęcali więcej czasu na naukę uzyskiwali lepsze efekty. Czas treningów gry na instrumencie prezentował się wówczas następująco:

- 8-9 lat - sześć godzin tygodniowo,
- 10-12 lat - osiem godzin tygodniowo,
- 13-14 lat - szesnaście godzin tygodniowo,
- 15 lat i więcej - trzydzieści godzin tygodniowo.

Wyniki badań wykazały, że uczniowie z pierwszej grupy utrzymujący wyżej opisaną ilość godzin uzyskali najlepsze rezultaty. Łącznie uzyskali oni 10 000 godzin treningu do 20. roku życia. Uczniowie dobrzy ćwiczyli około 8 tysięcy godzin, zaś przyszli nauczyciele muzyki niespełna 4 tysiące godzin. Podobne wyniki Ericsson uzyskał obserwując uczniów z klasy pianistycznej. Co ciekawe, w żadnej z grup nie znaleziono tzw. wirtuozów od urodzenia. Końcowe wnioski badania sugerują więc, że pomimo mniejszego talentu można uzyskać satysfakcjonujące rezultaty, opierając się wyłącznie na ciężkiej pracy.

Teoria 10 000 godzin - prosty przepis na sukces?

Omawiana w niniejszym poradniku teoria zakłada, że przy włożeniu odpowiednio dużej ilości czasu w daną umiejętność można stać się w niej prawdziwym mistrzem. Stwierdzenie to wywołuje więc spore zainteresowanie wśród osób zainteresowanych samorozwojem na najwyższym poziomie. Teoria 10 000 godzin zapewnia, że ciężka praca popłaca, a jednocześnie zapewnia człowiekowi poczucie sprawiedliwości. Dzięki niej można poczuć, że człowiek ma kontrolę nad własnym życiem, a osiągnięcie sukcesu nie jest powiązane z czymś tak niemierzalnym jak talent.

Założenia doktora Ericsson rzeczywiście nastrajają pozytywnie do podjęcia wyzwania w zakresie nauki nowej umiejętności. Warto jednak zastanowić się czy rzeczywiście brak talentu w połączeniu z ciężką pracą zawsze przynosi również wymierne i pozytywne efekty. Czy teoria psychologia z Florydy rzeczywiście stanowi prosty przepis na sukces?

Metoda 10 000 godzin a praktyka - czy zawsze się sprawdza?

Aby przeanalizować zasadność teorii 10 000 godzin warto posłużyć się przykładem. Zgodnie z założeniami metody, chcąc uzyskać światowy poziom w bieganiu należy poświęcić na treningi 20 godzin tygodniowo przez 10 lat. Po tym czasie człowiek powinien posiadać dostateczną wprawę, by mierzyć się z międzynarodową czołówką biegaczy. Warto w tym miejscu zadać sobie pytanie: czy każdy mistrz biegania poświęcał w przeszłości na treningi tyle samo czasu?

Tu pojawia się pewna nieprawidłowość, która zagraża zasadności teorii 10 000 godzin. Dlaczego? Dla porównania: pierwsza osoba jest zawodowym biegaczem, która regularnie trenuje, by

przygotować się do 3-godzinnego maratonu. Jego przeciwnikiem jest kolega-amator, który przez wiele lat prowadził mało aktywny styl życia i poświęcił na treningi kilka tygodni. Zarówno jeden, jak i drugi uzyskują identyczny wynik maratonu. Jak to możliwe? Z innej beczki: dwóch młodych chłopców, którzy wcześniej nie biegali uzyskuje skrajnie różny wynik w biegu na zaliczenie podczas zajęć WF-u. Dlaczego tak się dzieje?

Dlaczego praktyka to nie wszystko?

Rozbieżność wyników w przytoczonych przykładach wskazuje, że praktyka nie zawsze stanowi wyłączone źródło sukcesu. Samą metodę Ericsona podważyła Brooke Mcnamara, powtarzając badania doktora z Florydy w 1993 roku. Przeprowadzając obserwację uczniów szkół muzycznych w zbliżonych warunkach uzyskała wniosek, że czas treningu nie stanowił jedynej determinanty sukcesu. W tym kontekście nie bez znaczenia okazały się trudne do zmierzenia predyspozycje i talenty, które posiada każdy uczeń. Czy fakt ten sprawia, że teoria 10 000 godzin jest czymś nie wartym zainteresowania?

Często bywa, że spędzenie nawet wielu godzin na treningach okazuje się niewystarczające, celem przewyżnienia zewnętrznych ograniczeń. Nie oznacza to jednak, że talent jest jedynym gwarantem sukcesu. Treningi są istotne, a na poparcie tej tezy warto przytoczyć badanie przeprowadzone przez Gulillermo Campitalliego i Fernanda Gobeta.

Badacze przeanalizowali czas poświęcany na praktykę przez arcymistrzów szachowych. Wyniki pokazały, że każdy z zawodowych graczy ma na koncie minimum 3 000 godzin ćwiczeń. Część najlepszych na świecie zawodników poświęcili 30 000 godzin na uzyskanie biegłości w królewskiej grze. Ten przykład pokazuje, że czas konieczny na opanowanie danej umiejętności jest uzależniony od indywidualnych predyspozycji i różnych czynników.

Czy warto stosować teorię 10 000 godzin?

Na podstawie wcześniej opisanych przykładów należy stwierdzić, że teoria 10 000 godzin nie jest metodą idealną. Nie oznacza to jednak, iż nie warto jej stosować. Historia pokazuje, że wielu mistrzów z dziedziny muzyki i sportu uzyskało sukces dzięki intensywnym treningom. Praca stanowi więc konieczny element satysfakcjonujących rezultatów. Nie warto też skupiać się na złotej liczbie 10 000. Dla części osób wystarczającym okazały się treningi do 3 000 godzin, a dla innych nauka danej umiejętności może wydłużyć się nawet do 20 000 godzin. Chcąc skorzystać z metody Ericsson warto pamiętać, że każdy człowiek ulega pewnym indywidualnym ograniczeniom, rzutującym na czas nauki danej umiejętności. Należy także mieć na względzie osobiste talenty i predyspozycje, które mogą też czas skrócić.

Teoria 10 000 godzin stanowi ciekawy punkt wyjścia do rozwijania własnych umiejętności. Za jej pomocą można nie tylko nauczyć się czegoś nowego, ale także poszerzyć możliwości własnego organizmu. Oba rezultaty mogą okazać się dużo bardziej satysfakcjonujące, co uzyskanie mistrzowskiej biegłości w danej dziedzinie.