

Romana Kadzikowska-Wrzosek

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej  
Wydział Zamiejscowy w Sopocie

## TYP REGULACJI DZIAŁANIA A SKUTECZNOŚĆ I WYTRWAŁOŚĆ: WPŁYW SIŁY WOLI ORAZ KONTEKSTU SYTUACYJNEGO\*

Celem dwóch badań eksperymentalnych zaprezentowanych w artykule było wykazanie różnic w sposobie radzenia sobie z zewnętrznymi wymaganiami przez osoby zorientowane na stan *versus* na działanie. Uzyskane rezultaty potwierdziły, że osoby zorientowane na działanie w sytuacji zewnętrznej presji okazują swoistą reakcję oporu (*volitional shielding*), która wyraża się niższą wytrwałością i skutecznością działania. Osoby zorientowane na stan ulegają presji i w takich warunkach wykazują większą wytrwałość i skuteczność, a także wysoką zależność między nastrojem a uzyskiwanymi rezultatami. Wytrwałość osób zorientowanych na działanie wiąże się z subiektywnymi odczuciami podczas wykonywania zadania i jest tym wyższa, im bardziej oceniają one zadanie jako interesujące. Wytrwałość osób zorientowanych na stan nie wiąże się z oceną atrakcyjności zadania.

**Słowa kluczowe:** siła woli, samokontrola, samoregulacja, wytrwałość, skuteczność

We wczesnych latach 60-tych poznawcze podejście do motywacji przekierowało zainteresowanie badaczy motywacji z popędu, jako czynnika pobudzającego do działania na zmienne poznawcze (*cognitions*) w rodzaju „oczekiwania” (*expectancies*), „pobudki” (*incentives*) i jednocześnie spowodowało zasadnicze zmiany w sposobie prowadzenia badań w dziedzinie psychologii motywacji. Jak piszą Graham i Weiner: „Hull spekulował na temat ludzkiej motywacji obserwując zachowania szczurów, z kolei Lewin rozmyślał o zachowaniach szczurów badając zachowania ludzi” (Graham i Weiner, 1996, s. 66). Od lat 70-tych badania w dziedzinie psychologii motywacji zaczęły dotyczyć głównie zachowań ludzi, w tym przede wszystkim zachowań zwią-

zanych z motywacją osiągnięć, czynników determinujących sukces bądź porażkę w osiąganiu określonych rezultatów. Odejście od teorii popędowej i homeostatycznego modelu motywacji łączyło się także z przyjęciem poglądu, iż organizm jest zawsze aktywny co z kolei spowodowało zainteresowanie badaczy zmiennymi, które decydują o wyborze określonego kierunku działania oraz wpływają na wytrwałość i skuteczność podjętej aktywności. Dało to podstawy rozwoju grupy teorii, które ogólnie określane są mianem teorii „oczekiwanie x wartość”. Nawiązują one do modeli funkcjonujących wcześniej w ramach psychologii decyzji, takich, jak model „kardynalnej użyteczności” (*cardinal utility*) Bernoulliego, „teoria perspektywy” (*prospect theory*)

---

\* Badania relacjonowane w tym artykule częściowo finansowane były z grantu badawczego MNiSW Nr 2820/B/H03/2010/39.

Kahnemana i Tversky'ego oraz teoria „oczekiwanej użyteczności „ (*expected utility*) von Neumanna i Morgensterna (za: Larrick, 1993, s.440). Podstawowe założenie teorii „oczekiwanie x wartość” przyjmuje, iż o tym jakie działanie zostanie podjęte przez osobę decyduje ocena prawdopodobieństwa, że zachowanie doprowadzi do określonego rezultatu oraz wartość tego rezultatu. W danym momencie jednostce dostępne są różne możliwe działania, z których każde cechuje się odmienną subiektywną oceną prawdopodobieństwa sukcesu oraz różną oceną wartości rezultatu działania. Model „oczekiwanie x wartość” zaadaptowali w ramach swojej teorii oraz wykorzystywali w badaniach dotyczących motywacji między innymi Rotter oraz Atkinson. Badania Atkinsona koncentrowały się głównie na motywacji osiągnięć. Autor ten zakładał występowanie różnic indywidualnych w motywacji osiągnięć, które to obok oczekiwań dotyczących sukcesu oraz subiektywnej wartości sukcesu wyjaśniają różnice w wyborze, np. stopnia trudności zadania, czy też wytrwałości w jego realizacji (za: Graham i Weiner, 1996).

Zdaniem Graham i Weinerja (1996) badanie motywacji wymaga wyodrębnienia typowych dla każdego złożonego działania człowieka elementów składowych, takich jak: rozpoczęcie działania, podtrzymywanie i kierowanie aktywnością oraz przerwanie (ukończenie) działania. Zdaniem autorów badacze motywacji zainteresowani są tym, co decyduje o wyborze konkretnego działania, czasem, jaki upływa od podjęcia decyzji o działaniu do rozpoczęcia samej aktywności, poziomem zaangażowania w wykonywane działanie, który bezpośrednio przekłada się na poziom jego skuteczności oraz wytrwałością, a także odczuciami osoby w trakcie wykonywania aktywności.

W ramach bardziej współczesnej koncepcji Sansone i Harackiewicz (1996) wyróżniają dwa rodzaje motywacji, kierującej działaniem zorientowanym na realizację celu. Ich zdaniem o podjęciu działania rozstrzyga zgodnie z mode-

lem „oczekiwanie x wartość”, wartość wyniku i prawdopodobieństwo jego osiągnięcia (*outcome-derived motivation*), a o kontynuowaniu działania umiejętność pozytywnego zaangażowania się (*process-derived motivation*). Autorki zakładają, że ludzie posiadają pewne ukryte teorie na temat tego, jak kierować własną motywacją, które zawierają zarówno wiedzę o specyficznych strategiach (wiedza deklaratywna), jak i wiedzę na temat tego w jaki sposób i kiedy te strategie są najbardziej efektywne (wiedza proceduralna). Również według autorów teorii autodeterminacji (*Self Determination Theory*) Ryana i Deci (2008) sposób doświadczania działania przekłada się na rezultaty aktywności w postaci: wytrwałości, skuteczności, a także twórczości. Działaniu o charakterze autonomicznym towarzyszą odmiennie subiektywnie odczucia niż działaniu w warunkach presji, braku autonomii. Na przykład rezultaty badań wskazują, że działanie w warunkach wspierających poczucie autonomii w porównaniu z działaniem w warunkach presji prowadzi do wzrostu subiektywnie doświadczanej pozytywnej energii – witalności (*vitality*), a także, że wykonywanie zadania w warunkach wspierających poczucie autonomii wiąże się z większym zainteresowaniem wykonywanym zadaniem (Kadzikowska-Wrzosek, 2010; Moller, Deci i Ryan, 2006; Nix, Ryan, Manly i Deci 1999). Tym samym teoria autodeterminacji zwraca uwagę na oddziaływanie kontekstu sytuacyjnego, który w zależności od swojej specyfiki może wzbudzać, jak się wydaje dwa odmienne tryby regulacji działania.

#### KONTROLA A ZAANGAŻOWANIE – DWA SPOSOBY REGULACJI DZIAŁANIA

Lewicka (1993) zwróciła uwagę na dwa tryby regulacji działania: procesy kontroli, których podstawowa funkcja polega na zabezpieczeniu zgodności działania z pewnymi standardami oraz procesy zaangażowania, które wiążą się z wyłączeniem standardu porównań i oceny wyników

działania. Podział ten zbliżony jest do propozycji Kuhla dotyczącej dwóch typów kontroli działania: autorytarnej i represyjnej samokontroli oraz demokratycznej, nierepresyjnej samoregulacji. Procesy samokontroli określa Kuhl inaczej działaniem zgodnym z celem (*goal maintenance*), z kolei procesy samoregulacji – działaniem zgodnym z Ja (*self maintenance*). Samoregulacja w odróżnieniu od samokontroli reprezentuje nierepresyjny typ kontroli działania, regulacja działania odbywa się bowiem w harmonii z ogółem potrzeb, motywów, doświadczeń. Standardy oceny nie tyle ulegają wyłączeniu, co raczej tego rodzaju regulacja holistycznie zorientowana na osobę, opiera się o intuicyjne potwierdzanie zgodności działania z ważnymi osobistymi standardami (Koole, McCullough, Kuhl i Roelofsma, 2010; Kuhl i Quirin, 2011). Samokontrola może wymagać chwilowego, bądź niekiedy stałego wykluczenia oddziaływania związanych z własnym Ja odczuć, preferencji, potrzeb. Ma to miejsce w sytuacji, kiedy realizowany cel zostaje narzucony z zewnątrz, np. w sytuacji, kiedy lekarz zaleca dietę. Jedynym sposobem na skuteczne wprowadzenie diety jest wykluczenie oddziaływania czy też zahamowanie wpływu związanych z systemem Ja preferencji. Takie zahamowanie osiągnięte jest poprzez zaangażowanie systemu kary, który działa w oparciu o wzbudzanie negatywnych emocji i skłania do działania mającego na celu unikanie wszelkich „zakazanych” zachowań, np. sięgnięcia po niezgodne z dietą produkty. Tego rodzaju kontrola, w ramach której człowiek działa co prawda w sposób zgodny z celem, ale niezgodny z własnym Ja (z własnymi preferencjami) wymaga ciągłego zaangażowania świadomości i wiąże się z dużym wysiłkiem. Kuhl i Fuhrmann (2009) podkreślają adaptacyjne efekty czasowego lub umiarkowanego oddziaływania takiej kontroli – w sytuacji przyjęcia celu, który może ratować zdrowie, a nawet życie, czy też celu o dużej wartości społecznej. Stałe wykorzystywanie autorytarnej kontroli nie pozwala jednak na to by rozwinęły się wewnętrzne me-

chanizmy samoregulacyjne. Kuhl uważa ponadto, że kontrola autorytarna może stanowić pewien etap i stopniowo w miarę rozwoju powinna być zastępowana przez samoregulację- kontrolę demokratyczną, opartą o pozytywne formy motywowania się do działania.

Różnicę między procesami zaangażowania oraz kontroli można także opisać odwołując się do teorii psychologicznej zmiany ukierunkowania (*psychological reversal*) Aptera (1989). Teoria Aptera zakłada również występowanie różnic indywidualnych dotyczących preferencji w zakresie stanu telicznego *versus* paratelicznego (Martin, Kuiper, Olinger i Dobbin, 1987). Podobnie Sansone i Harackiewicz potwierdzają wynikami badań, iż występują różnice indywidualne w zakresie skłonności do podwyższania atrakcyjności zadania. Uzyskane w jednym z badań rezultaty dowiodły na przykład, że osoby o wysokim poziomie „twardości” (*hardiness*) wykazują większą koncentrację na sposobie doświadczenia wykonywanego zadania niż osoby o wysokiej „sumienności”, które z kolei w większym stopniu koncentrują się na rezultacie działania. W konsekwencji, kiedy instrukcja wykonania zadania zawierała ważne uzasadnienie, osoby o wysokiej „twardości” stosowały różnego rodzaju strategie, które pozwalały uczynić nudne zadanie polegające na kopiowaniu matrycy bardziej interesującym. Przy braku istotnego uzasadnienia osoby o wysokiej „twardości” nie stosowały tego rodzaju strategii i były w konsekwencji mniej wytrwałe w jego wykonywaniu. Z kolei osoby o wysokiej „sumienności” nie wykazywały skłonności do podnoszenia atrakcyjności zadania i niezależnie od tego, czy istniało, czy też nie przekonywujące uzasadnienie dla wykonania zadania, były bardziej wytrwałe od osób o niskiej „sumienności” (Sansone, Wiebe i Morgan 1999).

Kuhl wraz ze swoimi współpracownikami również potwierdza, że o tym, jaki typ kontroli działania dominuje w funkcjonowaniu jednostki decydują różnice indywidualne w sprawności

mechanizmów kontroli działania. Autor wiąże niską sprawność tych mechanizmów z orientacją na stan, z kolei wysoką sprawność łączy z orientacją na działanie. Za różnicami w orientacji na stan *versus* na działanie kryją się różnice w zdolności do regulacji afektu. Wyróżniono dwa rodzaje niskiej sprawności mechanizmów kontroli działania (dwa rodzaje orientacji na stan): orientację na stan w sytuacjach decyzyjnych, związaną z trudnościami we wzbudzaniu afektu pozytywnego, wyrażającą się w zwlekaniu z podjęciem działania (*procrastination, hesitation*) oraz orientację na stan w sytuacjach niepowodzenia, przykrych zdarzeń, związaną z trudnościami w neutralizowaniu afektu negatywnego i wyrażającą się w zaabsorbowaniu, ruminacji (*preoccupation, rumination*). Z powodu słabości wewnętrznych mechanizmów samoregulacyjnych osoby zorientowane na stan uzyskują lepsze efekty działania w warunkach presji, przymusu, czy też innej formy zewnętrznej regulacji (Baumann i Kuhl, 2005; Fuhrmann i Kuhl, 1998). Jednocześnie wyniki badań potwierdzają, że osoby zorientowane na stan w warunkach presji ujawniają brak wglądu we własne preferencje (Baumann i Kuhl, 2005), większą rozbieżność między jawnymi a ukrytymi potrzebami niż osoby zorientowane na działanie (Baumann, Kaschel i Kuhl, 2005), silniejsze pobudzenie fizjologiczne w porównaniu z osobami zorientowanymi na działanie (Heckhausen i Strang, 1988), a w konsekwencji dłuższego funkcjonowania w sytuacji presji osoby zorientowane na stan wykazują obniżenie dobrostanu psychicznego i problemy psychosomatyczne (Baumann, Kaschel i Kuhl, 2005; Baumann, Kaschel i Kuhl, 2007; Brunstein, 2001). Dominującym typem kontroli działania u osób zorientowanych na stan jest samokontrola. Z kolei u osób zorientowanych na działanie regulacja działania na ogół ma charakter samoregulacji (Kuhl i Fuhrmann, 2009).

O danym trybie regulacji działania ukierunkowanego na realizację celu decyduje zatem zarówno specyfika kontekstu sytuacyjnego na co zwraca

uwagę teoria autodeterminacji, jak i różnice indywidualne, które powodują odmienny sposób odbioru owego kontekstu. Zgodnie z wcześniejszymi rezultatami badań (Baumann i Kuhl, 2005; Fuhrmann i Kuhl, 1998; Kadzikowska-Wrzosek, 2010) można spodziewać się większej wytrwałości i skuteczności działania osób zorientowanych na stan w warunkach presji niż w warunkach braku zewnętrznego przymusu. Jednocześnie należy oczekiwać, że z różnicami w efektach działania będą wiązały się różnice w sposobie emocjonalnego reagowania na własną aktywność i uzyskiwane rezultaty.

## BADANIA WŁASNE

Zaprezentowane zostaną dwa badania, które testowały hipotezy o związku wytrwałości i skuteczności działania oraz sposobu odbioru własnej aktywności z kontekstem sytuacyjnym stwarzającym wymagania bądź też zagrożenie dla poczucia autonomii oraz różnicami indywidualnymi w sprawności mechanizmów kontroli działania. W pierwszym badaniu wzbudzano warunki wsparcia bądź zagrożenia dla poczucia autonomii i analizowano, czy zachodzi interakcja między kontekstem sytuacyjnym a różnicami indywidualnymi w orientacji na stan vs. na działanie w determinowaniu różnic w skuteczności działania oraz sposobie reagowania na uzyskiwane rezultaty.

Zasadniczym celem drugiego badania było z kolei wykazanie, w jaki sposób różne rodzaje zewnętrznych wymagań wpływają na wytrwałość i skuteczność działania osób zorientowanych na stan vs. na działanie oraz czy subiektywne odczucia w trakcie aktywności wiążą się z efektami działania.

W obydwu badaniach pomiaru różnic w zakresie sprawności mechanizmów kontroli działania dokonano na podstawie kwestionariusza Kuhla ACS-90 (w polskiej adaptacji Marszał-Wiśniewskiej, 2002). W pierwszym badaniu stwarzano warunki zagrożenia dla poczucia autonomii,

tym samym wzbudzając afekt negatywny. Tego rodzaju sytuacja wymaga zdolności do neutralizowania afektu negatywnego i dlatego w badaniu dokonano pomiaru różnic indywidualnych w zakresie skali AOF/SOF (*failure-related action versus state orientation*), mierzącej różnice indywidualne w zdolności do neutralizacji afektu negatywnego. W badaniu drugim zadanie, jakie mieli badani wykonać polegało na monotonym kopiowaniu matryc. Tego rodzaju zadanie wymaga radzenia sobie z brakiem afektu pozytywnego – monotonią i nudą i dlatego w badaniu wykorzystano skalę AOD/SOD (*decision-related action versus state orientation*) mierzącą różnice indywidualne w zakresie zdolności do wzbudzania afektu pozytywnego.

### Badanie 1

Celem badania było sprawdzenie, jaki wpływ na skuteczność działania wywiera kontekst sytuacyjny wzbudzający poczucie presji oraz różnice indywidualne w sprawności mechanizmów kontroli działania. Dodatkowo starano się określić, czy różnice w skuteczności osób zorientowanych na stan vs. na działanie wiążą się z różnicami w sposobie emocjonalnego reagowania na uzyskane rezultaty. W niniejszym badaniu sformułowano następujące hipotezy:

Hipoteza1: Osoby zorientowane na stan uzyskują najwyższe wskaźniki skuteczności w warunkach stwarzających presję.

Hipoteza2: Różnice w poziomie skuteczności w wykonywaniu zadania osób zorientowanych na stan wiążą się z różnicami w sposobie emocjonalnego reagowania na uzyskane rezultaty. Różnic takich nie ujawniają osoby zorientowane na działanie.

### METODA

#### Uczestnicy

W badaniu wzięła udział grupa 68 osób (25 mężczyzn i 43 kobiety), w wieku od 15 do 59 lat

( $M=19,29$ ;  $SD=8,18$ ). Byli to uczniowie i nauczyciele jednego z liceów w Gdyni.

### Schemat i procedura

Badanie miało charakter eksperymentalny i przeprowadzono je indywidualnie. Badani zostali losowo przydzieleni do jednej z dwóch grup eksperymentalnych: Autonomia – wizualizacja osoby akceptującej (N=30 osób; 6 mężczyzn i 24 kobiety) oraz Kontrola – wizualizacja osoby kontrolującej (N=38 osób; 19 mężczyzn i 19 kobiet). Na początku badania wszyscy uczestnicy odpowiadali na pytania skali AOF/SOF (*failure-related action versus state orientation*), Kwestionariusza ACS-90 Kuhla a także oceniali nastrój w oparciu o Skalę Ogólnego Nastroju Wojcieszke i Baryły (2005). Następnie w zależności od grupy zapoznawali się z instrukcją, której celem było stworzenie poczucia presji (kontroli) *versus* pozytywnego zaangażowania (autonomii). W grupie Kontrola – wizualizacja osoby kontrolującej na początku badania zastosowano manipulację, która skłaniała badanych do wizualizacji osoby krytycznej. Wykorzystana tu instrukcja została skonstruowana w oparciu o procedurę opisaną przez Koole (2004). Procedura ta odwołuje się do koncepcji Marka Baldwina (1999). Baldwin wraz ze swoimi współpracownikami wskazuje na związek pojęcia Ja, poczucia własnej wartości, a także poczucia bezpieczeństwa *versus* zagrożenia z aktywizacją schematów dotyczących relacji z tzw. osobami znaczącymi. W dalszej części instrukcja informowała o sposobie wykonania zadania, polegającego na znajdowaniu jak największej liczby słów w „wykreślanie słownej” w czasie 10 minut. Przeprowadzone wcześniej badanie pilotażowe pozwoliło ustalić, że badani, aby znaleźć wszystkie słowa w „wykreślanie” potrzebowali średnio około 15 minut, tym samym 10 minut stwarzało warunki czasowej presji. Dodatkowo instrukcja stwarzała presję poprzez wskazanie ważnej roli jaką badany może odegrać dla powodzenia badania oraz pod-

kreślenie jego odpowiedzialności za ewentualne niepowodzenie. Akcentowano także, że rezultat jaki badany uzyska zostanie porównany z rezultatem innych uczestników i będzie stanowił dla niego samego cenną informację zwrotną. W tekście pojawiały się zwroty, takie, jak: „powinieneś”, „musisz postarać się”:

W kolejnej grupie Autonomia-wizualizacja osoby akceptującej wprowadzono manipulację mającą na celu nasilenie poczucia autonomii i akceptacji wykorzystano instrukcję skłaniającą badanych do wizualizacji osoby akceptującej (Kooze, 2004). W dalszej kolejności badani w tej grupie zapoznawali się z instrukcją, w której informowano ich o sposobie wykonania zadania, jednocześnie nie określając czasu przeznaczanego na jego wykonanie. Osoba przeprowadzająca badanie po upływie 10 minut, dziękowała za rozwiązanie zadania. Po zapoznaniu badanych ze sposobem wykonania zadania przedstawiono im instrukcję wzmacniającą pozytywne zaangażowanie.

Po wykonaniu zadania badani w obydwu grupach: Kontroli-wizualizacji osoby kontrolującej oraz Autonomii – wizualizacji osoby akceptującej oceniali swój nastrój na podstawie Skali Ogólnego Nastroju (Wojciszke i Baryła, 2005). Następnie przez 10 minut badani w każdej grupie wykonywali zadanie „wypełniające czas”, polegające na znajdowaniu rozwiązania w nieskomplikowanych łamigłówkach. Po upływie 10 minut ponownie oceniano poziom ogólnego nastroju.

### Mierzone zmienne

Zmienną niezależną w badaniu stanowiły różnice indywidualne w orientacji na stan vs. na działanie. Orientację na stan vs. na działanie mierzono za pomocą Skali Kontroli Działania (ACS-90) Kuhla. W badaniu 1 wykorzystano skalę AOF/SOF (*failure-related action versus state orientation*).

W badanej próbie skala AOF/SOF uzyskała zadowalającą rzetelność: -  $\alpha$  Cronbacha wyniosło 0,76.

Zmienną zależną w badaniu był poziom skuteczności w rozwiązywaniu zadania. W badaniu przyjęto za wskaźnik skuteczności liczbę znalezionych słów w „wykreślanie słownej” w czasie 10 minut.

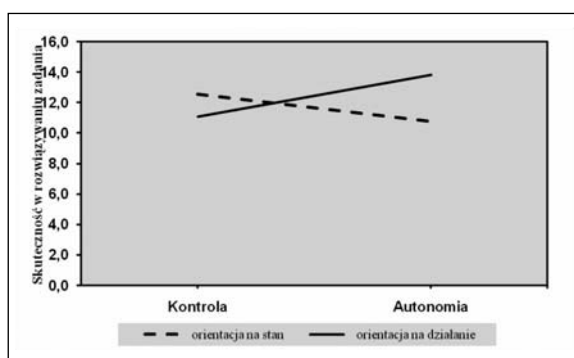
Kolejną zmienną zależną był ogólny nastrój. Ogólny nastrój badanych mierzono na podstawie Skali Ogólnego Nastroju Wojciszke i Baryła (2005). Skala Nastroju Ogólnego składa się z 10 twierdzeń sformułowanych w taki sposób, by wyrażały ogólny nastrój pozytywny lub negatywny, choć nie specyficzne emocje (np. „*Jestem w złym humorze*”, „*Czuję się rozluźniony i spokojny*”). Wypełniający skalę badani wskazują na pięciostopniowych skalach szacunkowych, jak dalece zgadzają się lub nie z każdym z tych twierdzeń. Wynikiem ogólnym skali jest średnia ocen z poszczególnych skal szacunkowych (tak więc wynik może się zmieniać w przedziale od 1 do 5 (Wojciszke i Baryła, 2005). W badaniu skala uzyskała zadowalającą rzetelność we wszystkich trzech pomiarach ( $\alpha$  Cronbacha :1) 0,92; 2) 0,91 3) 0,92).

### WYNIKI I DYSKUSJA

Początkowo w grupie osób badanych wyróżniono osoby, które uzyskały skrajnie niskie oraz skrajnie wysokie wyniki w zakresie skali AOF/SOF kwestionariusza ACS-90. Zgodnie z zasadami konstrukcji skali im wyższy wynik uzyskują badani w 12- punktowej skali, tym bardziej ujawniają sposób funkcjonowania typowy dla orientacji na działanie (Kuhl, 1994; Marszał-Wiśniewska, 2002). W związku z tym uznano osoby, które uzyskały skrajnie niskie (pierwszy kwartyl  $\leq 3$ ) wyniki za osoby zorientowane na stan, z kolei te, które uzyskały skrajnie wysokie (ostatni kwartyl  $\geq 7$ ) wyniki uznano za zorientowane na działanie. Następnie przeprowadzono analizę wariancji w schemacie: 2 grupa (Autonomia – wizualizacja osoby akceptującej, Kontrola-wizualizacja osoby kontrolującej) X 2 orientacja (na stan vs. na działanie) ze zmienną zależną – skuteczność rozwiązania

zadania. Wskaźnikiem skuteczności rozwiązania zadania była liczba słów znalezionych w „wykreślanie słownej” w czasie 10 minut. Uczestniczące w badaniu osoby znalazły od 5 do 25 słów.

Przeprowadzona analiza wykazała istotny efekt interakcji między grupą a orientacją na stan vs. na działanie  $F(1,44)=5,40$ ;  $p<0,05$ ; częściowe  $\eta^2=0,109$ . Osoby zorientowane na stan były istotnie ( $p<0,05$ ) mniej skuteczne od osób zorientowanych na działanie w grupie Autonomia. W grupie tej osoby zorientowane na stan znalazły istotnie mniej słów ( $M=10,77$ ;  $SD=2,86$ ) niż osoby zorientowane na działanie ( $M=13,82$ ;  $SD=2,23$ ). Z kolei w grupie Kontrola, osoby zorientowane na stan znalazły więcej słów ( $M=12,57$ ;  $SD=4,55$ ) niż osoby zorientowane na działanie ( $M=11,07$ ;  $SD=2,81$ ). Osoby zorientowane na działanie były istotnie ( $p<0,05$ ) mniej skuteczne w kontekście stwarzającym poczucie presji ( $M=11,07$ ;  $SD=2,81$ ) niż w kontekście wzbudzającym pozytywne zaangażowanie ( $M=13,82$ ;  $SD=2,23$ ). Wizualizacja interakcji jest przedstawiona na Rysunku 1.



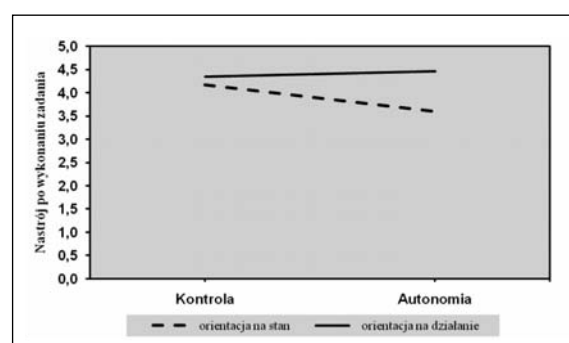
Rys. 1. Skuteczność rozwiązywania zadania przez osoby zorientowane na stan vs. na działanie w grupach: Kontrola – wizualizacja osoby kontrolującej i Autonomia-wizualizacja osoby akceptującej

Dalsze analizy ujawniły, że wystąpiły istotne różnice  $t(34,03)=-2,28$ ;  $p<0,05$  w poziomie ogólnego nastroju między osobami zorientowanymi na stan vs. na działanie podczas drugiego pomiaru. Jednocześnie takich istotnych różnic

w ogólnym nastroju osób zorientowanych na stan vs. na działanie nie stwierdzono w przypadku pierwszego pomiaru (przed wykonaniem zadania)  $t(38,02)=-2,01$ ; n.i. i podczas trzeciego pomiaru nastroju (10 minut po wykonaniu zadania)  $t(46)=-0,78$ ; n.i. Tym samym można uznać, że różnice w nastroju osób zorientowanych na stan vs. na działanie, które pojawiły się podczas drugiego pomiaru nastroju należy traktować jako różnice w sposobie reagowania na wykonanie zadania.

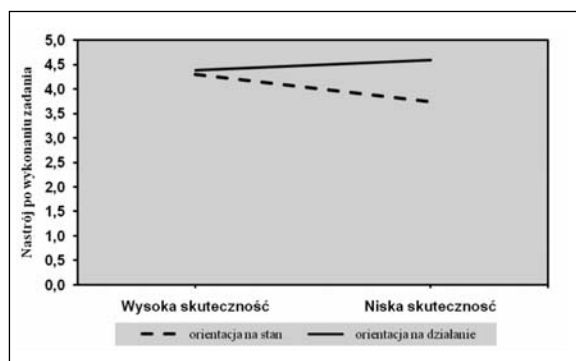
Następnie analiza zmierzała do wykazania różnic w poziomie nastroju po wykonaniu zadania między osobami zorientowanymi na stan vs. na działanie w poszczególnych grupach.

Przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji w schemacie: 2 grupa (Autonomia – wizualizacja osoby akceptującej, Kontrola-wizualizacja osoby kontrolującej) X 2 (orientacja na stan vs. na działanie) ze zmienną zależną – nastrój po wykonaniu zadania. Analiza wykazała efekt interakcji na poziomie tendencji statystycznej  $F(1,44)=3,03$ ;  $p=0,07$ , częściowe  $\eta^2=0,070$ . Dalsze analizy potwierdziły, że osoby zorientowane na stan wykazały istotnie ( $p<0,05$ ) wyższy nastrój w grupie Kontrola-wizualizacja osoby kontrolującej ( $M=4,17$ ;  $SD=0,53$ ) niż w grupie Autonomia – wizualizacja osoby akceptującej ( $M=3,60$ ;  $SD=1,11$ ). Wizualizacja tej interakcji jest przedstawiona na Rysunku 2.



Rys. 2. Nastrój po wykonaniu zadania osób zorientowanych na stan vs. na działanie w grupach: Kontrola – wizualizacja osoby kontrolującej i Autonomia-wizualizacja osoby akceptującej

W dalszej kolejności próbowano odpowiedzieć na pytanie, czy nastrój po wykonaniu zadania zależał zarówno od skuteczności w rozwiązaniu zadania, jak i orientacji na stan vs. na działanie. W tym celu wyróżniono w grupie badanych osoby, które uzyskały skrajnie niskie (pierwszy kwartyl  $\leq 10$ ) oraz skrajnie wysokie (ostatni kwartyl  $\leq 14$ ) wyniki w zakresie skuteczności w rozwiązywaniu zadania. Następnie przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji w schemacie: 2 orientacja (na stan vs. na działanie X 2 skuteczność (niska vs. wysoka) dla zmiennej zależnej – nastrój po wykonaniu zadania. Analiza ujawniła efekt interakcji na poziomie tendencji statystycznej  $F(1,39)=3,01$ ;  $p<0,1$  częściowe  $\eta^2= 0,090$ . Osoby zorientowane na stan o niskiej skuteczności wykazywały istotnie ( $p<0,05$ ) niższy nastrój ( $M=3,74$ ;  $SD=0,93$ ) niż osoby zorientowane na działanie o niskiej skuteczności ( $M=4,59$ ;  $SD=0,41$ ). Osoby zorientowane na stan o wysokiej skuteczności nie różniły się w poziomie nastroju ( $M=4,30$ ;  $SD=0,93$ ) od skutecznych osób zorientowanych na działanie ( $M=4,39$ ;  $SD=0,50$ ). Wizualizacja tej interakcji jest przedstawiona na Rysunku 3.



Rys. 3. Nastrój po wykonaniu zadania osób zorientowanych na stan vs. na działanie w zależności od poziomu skuteczności

Konkludując, hipoteza zakładająca, iż osoby zorientowane na stan wykażą się największą skutecznością w warunkach presji zyskała po-

twierdzenie na podstawie rezultatów przeprowadzonego badania. Kontekst sytuacyjny : Kontrola- wizualizacja osoby kontrolującej *versus* Autonomia-wizualizacja osoby akceptującej wywiera zróżnicowany wpływ na poziom skuteczności w zależności od różnic indywidualnych w zakresie orientacji na stan vs. na działanie. Kontekst wzbudzający autonomiczne zaangażowanie wywiera pozytywny wpływ na osoby zorientowane na działanie, które w takim kontekście są bardziej skuteczne od osób zorientowanych na stan. Jednocześnie osoby zorientowane na działanie są mniej skuteczne w kontekście stwarzającym poczucie presji niż w kontekście wzbudzającym pozytywne zaangażowanie. Wyniki ujawniły swoistą reakcję oporu (*volitional shielding*) (Koole,2004) osób zorientowanych na działanie wobec zewnętrznej presji oraz „pozytywną” odpowiedź osób zorientowanych na stan na warunki presji w postaci większej skuteczności.

Wyniki badania zdają się również potwierdzać Hipotezę 2, zgodnie z którą osoby zorientowane na stan silniej emocjonalnie reagują na uzyskiwane rezultaty. Osoby zorientowane na stan, które były mało skuteczne miały istotnie niższy nastrój po wykonaniu zadania od osób zorientowanych na działanie, które również charakteryzowały się małą skutecznością. Osoby zorientowane na stan o wysokiej skuteczności w rozwiązywaniu zadania miały równie wysokie nastrój, jak osoby skuteczne zorientowane na działanie. U osób zorientowanych na działanie nie wykazano różnic w nastroju po wykonaniu zadania w zależności od poziomu skuteczności. Osoby zorientowane na stan w sytuacji zewnętrznej presji zdają się wykazywać silną „orientację na wynik”, a ich nastrój jest uzależniony od uzyskiwanych rezultatów.

## Badanie 2

Celem badania było między innymi potwierdzenie rezultatów uzyskanych w badaniu 1 wskazujących na uleganie presji przez osoby zorientowane na stan i jednocześnie na swoisty opór



okazywany w takiej sytuacji przez osoby zorientowane na działanie. W badaniu2 zwiększono liczbę grup eksperymentalnych do 4 i oprócz warunków presji dodatkowo analizowano wpływ dwóch odmiennych sposobów motywowania. Mianowicie w jednej z grup instrukcja uzasadniała celowość wykonania zadania, w drugiej z kolei wskazywała na osobiste korzyści, jakie badany odniesie uczestnicząc w badaniu. W badaniu analizowano również wpływ instrukcji, która wyłącznie informowała w jaki sposób należy wykonać zadanie i w żaden sposób nie uzasadniała tego wykonania. Poza tym w badaniu 2 oceniano nie tylko poziom skuteczności, ale również wytrwałość w rozwiązywaniu zadania. Dodatkowo także analizowano subiektywne odczucia badanych w trakcie wykonywania zadania, co miało stanowić podstawę oceny w jakim stopniu wytrwałość oraz skuteczność działania osób zorientowanych na stan vs. na działanie wiąże się z odmiennym trybem regulacji działania. W badaniu 2 sformułowano następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza1: Osoby zorientowane na stan uzyskują najwyższe wskaźniki skuteczności oraz wytrwałości w warunkach stwarzających presję –podkreślających oceniający charakter wykonywanego zadania. Osoby zorientowane na działanie w warunkach presji okazują swoisty opór, który przejawia się na poziomie behawioralnym niskimi wskaźnikami wytrwałości i skuteczności.

Hipoteza2: Wytrwałość i skuteczność w wykonywaniu zadania przez osoby zorientowane na stan nie wiąże się z subiektywnymi odczuciami w trakcie działania. Wytrwałość i skuteczność osób zorientowanych na działanie wiąże się z subiektywnym odbiorem wykonywanego zadania.

## METODA

### Uczestnicy

W badaniu wzięła udział grupa 128 osób, uczniów drugich klas jednego z liceów Ogólno-

kształcących w Gdańsku, w tym 65 kobiet i 63 mężczyzn, w wieku od 17 do 18 lat ( $M=17,5$ ;  $SD= 0,5$ ).

### Schemat i procedura

Badani zostali losowo przydzieleni do jednej z czterech grup eksperymentalnych: Bez uzasadnienia ( $N=36$  osób; 17 kobiet i 19 mężczyzn); Uzasadnienie – pomoc w przygotowaniu szkoleń ( $N=30$  osób; 17 kobiet i 13 mężczyzn); Uzasadnienie – sprawdzenie się ( $N=30$  osób; 19 kobiet i 11 mężczyzn); Uzasadnienie – doskonalenie umiejętności ( $N=32$ ; 12 kobiet i 20 mężczyzn). Na początku badania wszyscy uczestnicy odpowiedzieli na pytania skali AOD/SOD (*decision-related action versus state orientation*), Kwestionariusza ACS-90 Kuhla. Następnie w zależności od grupy zapoznawali się z instrukcją, której celem było bądź wyłącznie wyjaśnienie zasad wykonania zadania, bądź oprócz wyjaśnienia zasad również uzasadnienie wykonania zadania. W grupie Bez uzasadnienia, instrukcja wyłącznie informowała o sposobie wykonania zadania. W kolejnej grupie: Uzasadnienie- pomoc w przygotowaniu szkoleń zastosowano jednakową instrukcję informującą o sposobie wykonania zadania, a poza tym dołączono informację uzasadniającą wykonanie zadania. W następnej grupie Uzasadnienie- sprawdzenie się, instrukcja informowała o sposobie wykonania zadania, a także informowała o możliwości sprawdzenia swoich umiejętności i porównania z innymi. W ostatniej grupie Uzasadnienie- doskonalenie umiejętności, badani również dowiadywali się w jaki sposób powinni wykonać zadanie, ale także informowano ich o tym, że wykonanie zadania wpłynie korzystnie na rozwój pewnych zdolności związanych ze spostrzeganiem i zapamiętywaniem, a także polepszy ich koordynację psychoruchową. Badanie przeprowadzono w niewielkich grupach i po zapoznaniu się z różną w zależności od grupy instrukcją badani przystąpili do wykonania zadania polegającego na kopiowaniu matryc. Każdy

badany zgłaszał indywidualnie fakt ukończenia zadania, podnosząc do góry rękę. W tym momencie był mierzony i zapisywany czas, który nad nim spędził. Na koniec badani oceniali subiektywne odczucia w trakcie wykonywania zadania na podstawie skali stworzonego w oparciu o teorię autodeterminacji Kwestionariusza IMI (*Intrinsic Motivation Inventory*) (Ryan, 1982). Ponadto w oparciu o skalę stworzoną przez Liu i Gollwitzer, 1990 (za: Sansone, Morgan i Wiebe, 1999) określali powody, dla których przegrali wykonywanie zadania.

### Mierzone zmienne

Zmienną niezależną w badaniu były różnice indywidualne w orientacji na stan vs. na działanie. Orientację na stan vs. na działanie mierzono za pomocą Skali Kontroli Działania (ASC-90) Kuhla. W badaniu 2 wykorzystano skalę AOD/SOD, która teoretycznie związana jest z regulacją pozytywnego afektu, co ma zasadnicze znaczenie dla wytrwałości w dążeniu do celu w obliczu różnego rodzaju wyzwań i wymagań (Baumann i Kuhl, 2005). Skala AOD w badanej próbie uzyskała zadowalającą rzetelność:  $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,78.

Zmienną zależną w badaniu była skuteczność oraz wytrwałość w rozwiązywaniu zadania. Przyjęto następujące wskaźniki wytrwałości i skuteczności (Łukaszewski i Marszał-Wiśniewska, 2006):

**Wytrwałość** - czas wykonywania zadania mierzony w minutach;

**skuteczność** - poziom wykonania zadania, mierzony liczbą skopii matryc;

**skuteczna wytrwałość** - wskaźnik o charakterze syntetycznym - uwzględnia czas wykonania i poziom wykonania. Obliczono go mnożąc porangowane (najwyższa ranga przypadała najlepszemu wynikowi) wyniki surowe dotyczące wytrwałości i skuteczności.

Zmienną zależną w badaniu były także subiektywne odczucia w trakcie wykonywania zadania oraz ocena powodów przerwania zadania.

Oceny subiektywnych odczuć w trakcie wykonywania zadania dokonano na podstawie skali kwestionariusza IMI (Ryan, 1982). Jest to skala typu Likerta, każda z pozycji jest oceniana od 1: zdecydowanie nie zgadzam się do 7: zdecydowanie zgadzam się. Skala mierząca poziom zainteresowania wykonywanym zadaniem uważana jest za skalę mierzącą wewnętrzną motywację i zawiera ona 7 pozycji. Przykładowe twierdzenia tej skali, to: „Uważam, że to zadanie było bardzo interesujące”, „Dobrze bawiłem się rozwiązując to zadanie”, „Rozwiązanie tego zadania w ogóle mnie nie wciągnęło”. Skala ta w badanej próbie uzyskała wysoką rzetelność:  $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,95.

Oceny powodów przerwania wykonania zadania dokonano na podstawie skali określającej osiem możliwych powodów (znudzenie, frustracja, zmęczenie fizyczne, zmęczenie umysłowe, przeszkoda, ukończenie zadania, brak sensu w kontynuowaniu, wyczerpanie pomysłów) (Liu i Gollwitzer, 1990-za: Sansone, Morgan i Wiebe, 1999). Jest to skala typu Likerta, każda z pozycji jest oceniana od 1: zupełnie nieprawdziwe 7: zdecydowanie prawdziwe. Aby określić wewnętrzną strukturę skali oceny powodów przerwania zadania, została wykonana eksploracyjna analiza czynnikowa metodą głównych składowych. Po wykonaniu analizy z rotacją ortogonalną czynników metodą Varimax stwierdzono, że pierwszy czynnik silnie ładuje wymiary: znudzenie, brak sensu, przeszkoda. Drugi czynnik tworzą wymiary: zmęczenie umysłowe, zmęczenie fizyczne, frustracja, wyczerpanie pomysłów. Trzeci czynnik zawiera tylko jeden wymiar: ukończenie zadania. Interpretując czynniki w kategoriach psychologicznych do analizy wprowadzono trzy zmienne opisujące powody przerwania zadania: 1) **nuda** – brak zainteresowania zadaniem; 2) **zmęczenie** – wysiłek związany z wykonywaniem zadania; 3) **ukończenie zadania**. Wskaźniki wszystkich trzech zmiennych uzyskane zostały poprzez uśrednienie wyników poszczególnych wymiarów, wchodzących w skład danego czynnika.

## WYNIKI I DYSKUSJA

Początkowo w grupie osób badanych wyróżniono osoby, które uzyskały skrajnie niskie oraz skrajnie wysokie wyniki w zakresie skali AOD/SOD kwestionariusza ACS-90 Kuhla. Uznano osoby, które uzyskały skrajnie niskie (pierwszy kwartyl  $\leq 4$ ) wyniki za osoby zorientowane na stan, z kolei te, które uzyskały skrajnie wysokie (ostatni kwartyl  $\geq 9$ ) wyniki uznano za zorientowane na działanie. Następnie przeprowadzono analizę wariancji w schemacie: 2orientacja (na stan vs. na działanie)X4 grupa (Bez uzasadnienia, Uzasadnienie- pomoc w przygotowaniu szkoleń, Uzasadnienie-sprawdzenie się, Uzasadnienie- doskonalenie umiejętności), dla zmiennej zależnej wytrwałość. Wyniki potwierdziły na poziomie tendencji statystycznej ( $p < 0,1$ ) efekt interakcji między orientacją na stan vs. na działanie a grupą:  $F(3, 68)=2,32$ ;  $p < 0,1$ ; częściowe  $\eta^2=0,093$ . Testy efektów prostych wykazały istotne różnice ( $p < 0,02$ ) między osobami zorientowanymi na stan i na działanie w poziomie wytrwałości w grupie: Uzasadnienie-sprawdzenie się. W grupie, w której podkreślano oceniający charakter wykonywanego zadania osoby zorientowane na stan ( $M=17,00$ ;  $SD=1,38$ ) wykonywały zadanie istotnie dłużej niż osoby zorientowane na działanie ( $M=11,69$ ;  $SD=1,65$ ). W przypadku osób zorientowanych na działanie stwierdzono istotne ( $p < 0,05$ ) różnice w poziomie wytrwałości w grupach: Uzasadnienie-pomoc w przygotowaniu szkoleń oraz Uzasadnienie- sprawdzenie się. Osoby zorientowane na działanie najdłużej wykonywały zadanie w grupie, w której informowano je, że ich praca pomoże w przygotowaniu szkoleń ( $M=18,60$ ;  $SD=1,79$ ), najkrócej w grupie, w której podkreślano możliwość sprawdzenia się i oceniający charakter wykonywanego zadania ( $M=11,69$ ;  $SD=1,65$ ).

Przeprowadzona w dalszej kolejności analiza wariancji w schemacie: 2 orientacja (na stan vs. na działanie) X4 grupa (Bez uzasadnienia, Uzasadnienie- pomoc w przygotowaniu szko-

leń, Uzasadnienie-sprawdzenie się, Uzasadnienie- doskonalenie umiejętności), dla zmiennej zależnej skuteczność nie wykazała istotnego efektu interakcji między orientacją na stan vs. na działanie a grupą:  $F(3,68)=1,47$ ; n. i.. Z kolei analiza wariancji w schemacie: 2 orientacja (na stan vs. na działanie) X4 grupa (Bez uzasadnienia, Uzasadnienie- pomoc w przygotowaniu szkoleń, Uzasadnienie-sprawdzenie się, Uzasadnienie- doskonalenie umiejętności), dla zmiennej zależnej skuteczna wytrwałość – syntetycznego wskaźnika wytrwałości i skuteczności, potwierdziła na poziomie tendencji statystycznej( $p < 0,1$ ) efekt interakcji między orientacją na stan vs. na działanie a grupą:  $F(3,68)=2,44$ ;  $p < 0,1$ ; częściowe  $\eta^2=0,097$ . Dalsza analiza wykazała, że osoby zorientowane na stan uzyskały istotnie ( $p < 0,05$ ) wyższe wyniki skutecznej wytrwałości w grupie Bez uzasadnienia, w której instrukcja wyłącznie informowała o sposobie wykonania zadania i nie podawała żadnego uzasadnienia dla jego wykonania ( $M=7138,68$ ;  $SD=1061,78$ ) niż w grupie Uzasadnienie- doskonalenie umiejętności, w której instrukcja informowała o możliwości odniesienia osobistej korzyści – zwiększenia własnych umiejętności w zakresie spostrzegania i zapamiętywania ( $M=2882,42$ ;  $SD=1173,84$ ). Z kolei osoby zorientowane na działanie uzyskały istotnie ( $p < 0,05$ ) wyższe wyniki w zakresie skutecznej wytrwałości w grupie Uzasadnienie-pomoc w przygotowaniu szkoleń ( $M=6906,25$ ;  $SD=1437,66$ ) niż w grupie Uzasadnienie – sprawdzenie się ( $M=1117,43$ ;  $SD=1331,01$ ).

Kolejna analiza zmierzała do ustalenia relacji między subiektywnymi odczuciami w trakcie wykonywania zadania a orientacją na stan vs. na działanie. W grupie osób badanych wyróżniono osoby, które uzyskały w zakresie wytrwałości skrajnie niskie (pierwszy kwartyl  $\leq 12$ ) wyniki oraz skrajnie wysokie (ostatni kwartyl  $\geq 20$ ) wyniki. Analiza wariancji w schemacie: 2 orientacja (na stan vs. na działanie) X2 wytrwałość (niska vs. wysoka) dla zmiennej zależnej „motywacja wewnętrzna”, potwierdziła istotny efekt główny

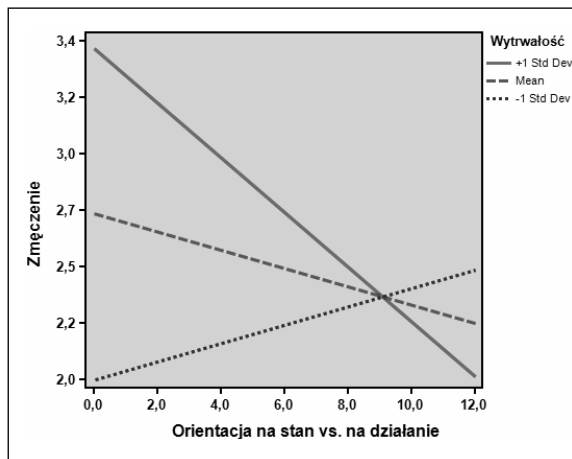
zarówno zmiennej orientacja na stan vs. na działanie:  $F(1,39)=7,30$ ;  $p<0,05$ ; cząstkowe  $\eta^2=0,158$ , jak i zmiennej wytrwałość:  $F(1,39)=7,30$ ;  $p<0,05$ ; cząstkowe  $\eta^2=0,158$ . Osoby zorientowane na działanie ( $M=3,13$ ;  $SD=1,72$ ) wykazywały większe zainteresowanie wykonywanym zadaniem niż osoby zorientowane na stan ( $M=2,77$ ;  $SD=1,38$ ). Podobnie większą motywację wewnętrzną deklarowały osoby bardziej wytrwałe ( $M=3,65$ ;  $SD=1,72$ ) niż osoby mniej wytrwałe ( $M=2,53$ ;  $SD=1,49$ ). Ponadto wykazano, że osoby zorientowane na stan o wysokiej wytrwałości ( $M=2,78$ ;  $SD=1,49$ ) wykazywały istotnie ( $p<0,05$ ) niższe zainteresowanie wykonywanym zadaniem od osób zorientowanych na działanie o wysokiej wytrwałości ( $M=4,60$ ;  $SD=1,69$ ). Jednocześnie wykazano w przypadku osób zorientowanych na działanie istotne ( $p<0,05$ ) różnice w ocenie motywacji wewnętrznej w zależności od poziomu wytrwałości. Osoby zorientowane na działanie o wysokim poziomie wytrwałości deklarowały istotnie większe zainteresowanie wykonywanym zadaniem ( $M=4,60$ ;  $SD=1,69$ ) niż osoby zorientowane na działanie o niskim poziomie wytrwałości ( $M=2,78$ ;  $SD=1,62$ ). Efektu takiego nie stwierdzono w przypadku osób zorientowanych na stan – osoby te nie wykazywały różnic w poziomie motywacji wewnętrznej w zależności od poziomu wytrwałości. Przy wysokiej wytrwałości deklarowany poziom motywacji wewnętrznej osób zorientowanych na stan wynosił  $M=2,78$ ;  $SD=1,49$ , przy niskiej wytrwałości natomiast osoby zorientowane na stan deklarowały zainteresowanie na poziomie  $M=2,94$ ;  $SD=1,27$ .

Przeprowadzona następnie analiza wariancji w schemacie: 2 orientacja (na stan vs. na działanie) X 2 wytrwałość (niska vs. wysoka) dla zmiennej zależnej „nuda” wykazała istotny efekt główny zmiennej orientacja na stan vs. na działanie  $F(1,39)=5,12$ ;  $p<0,05$ ; cząstkowe  $\eta^2=0,116$ . Osoby zorientowane na stan ( $M=4,55$ ;  $SD=1,20$ ) deklarowały istotnie większe znużenie wykonywanym zadaniem niż osoby zorientowane na działanie ( $M=3,67$ ;  $SD=1,25$ ). Dalsze analizy wy-

kazały istotne ( $p<0,05$ ) różnice między osobami zorientowanymi na stan o wysokiej wytrwałości i osobami zorientowanymi na działanie o wysokiej wytrwałości. Osoby zorientowane na stan o wysokiej wytrwałości ( $M=4,60$ ;  $SD=1,49$ ) deklarowały większe znużenie wykonywanym działaniem niż osoby zorientowane na działanie o wysokiej wytrwałości ( $M=3,00$ ;  $SD=1,32$ ). Jednocześnie analiza potwierdziła, że osoby zorientowane na działanie o wysokiej wytrwałości ( $M=3,00$ ;  $SD=1,32$ ) istotnie ( $p<0,05$ ) różniły się od osób zorientowanych na działanie o niskiej wytrwałości ( $M=4,33$ ;  $SD=0,88$ ) w deklarowanym poziomie znużenia wykonywanym zadaniem. Osoby zorientowane na działanie - wytrwałe w wykonywaniu zadania deklarowały mniejsze znużenie wykonywanym zadaniem od osób zorientowanych na działanie mniej wytrwałe wykonujących zadanie. Efektu takiego nie stwierdzono u osób zorientowanych na stan. Osoby te nie różniły się w deklarowanym poziomie znużenia wykonywanym zadaniem w zależności od poziomu wytrwałości. Osoby zorientowane na stan o niskiej wytrwałości deklarowały znużenie wykonywanym zadaniem ( $M=4,50$ ;  $SD=1,46$ ) na poziomie zbliżonym do osób zorientowanych na stan o wysokiej wytrwałości ( $M=4,60$ ;  $SD=1,49$ ).

Przeprowadzona w dalszej kolejności analiza wielokrotnej regresji wykazała, że o poziomie zmęczenia deklarowanego przez badanych decydują różnice w orientacji na stan vs. na działanie oraz różnice w poziomie wytrwałości. Aby oszacować efekt interakcji wprowadzono do analizy dodatkowy predyktor, będący iloczynem obu zmiennych niezależnych (zmiennej wytrwałość oraz orientacja na stan vs. na działanie) (Sosnowski, 2010). Analizowano wpływ zmiennej orientacja na stan vs. na działanie oraz wytrwałości, a także interakcji między tymi zmiennymi na subiektywną ocenę zmęczenia wykonywanym zadaniem. Model okazał się dobrze dopasowany do danych  $F(3,124)=3,22$ ;  $p<0,01$ . Uwzględnienie interakcji między orientacją na stan vs. na dzia-

łanie a wytrwałością pozwoliło istotnie przewidzieć poziom zmęczenia  $\beta=-0,19$ ;  $t(124)=-2,18$ ;  $p<0,05$ . Wizualizacja interakcji jest przedstawiona na Rysunku 4.



Rys. 4. Poziom deklarowanego zmęczenia wykonywanym zadaniem osób zorientowanych na stan vs. na działanie w zależności od wytrwałości

Jak wskazują na to zależności przedstawione na Rysunku 4 poziom zmęczenia wykonywanym zadaniem zależy zarówno od orientacji na stan vs. na działanie, jak i wytrwałości w wykonywaniu zadania. Osoby zorientowane na stan deklarowały istotnie ( $p<0,05$ ) wyższy poziom zmęczenia wykazując wysoką wytrwałość,  $M=2,94$  niż wykazując niską wytrwałość,  $M=1,89$ . Z kolei w przypadku osób zorientowanych na działanie nie stwierdzono istotnych różnic w zgłaszanym poziomie zmęczenia. Osoby zorientowane na działanie wykazujące wysoką wytrwałość podczas wykonywania zadania deklarowały podobny poziom zmęczenia,  $M=2,13$  do osób zorientowanych na działanie o niskiej wytrwałości,  $M=2,34$ .

Konkludując można uznać, że rezultaty uzyskane w badaniu potwierdziły Hipotezę 1. Osoby zorientowane na stan były w największym stopniu wytrwałe w warunkach presji, kiedy akcentowano oceniający charakter wykonywanego

zadania. Jednocześnie osoby zorientowane na stan najniższe wskaźniki wytrwałości uzyskiwały w grupie, w której w najmniejszym stopniu akcentowano zewnętrzne wymagania, instrukcja bowiem informowała o możliwości odniesienia osobistych korzyści – zwiększenia umiejętności. Co więcej w porównaniu z grupą, w której informowano o możliwości odniesienia osobistych korzyści, osoby zorientowane na stan były bardziej wytrwałe i skuteczne, kiedy instrukcja nie zawierała żadnego uzasadnienia dla wykonania zadania. Osoby zorientowane na działanie istotnie różniły się od osób zorientowanych na stan w zakresie wytrwałości, w grupie, w której stwarzano presję spowodowaną zapowiedzią oceny uzyskanych rezultatów. Dodatkowo potwierdzono, że osoby zorientowane na działanie były najbardziej skuteczne i wytrwałe w sytuacji, kiedy instrukcja informowała, że wykonanie przez nich zadania może okazać się pomocne w przygotowaniu szkoleń, najmniejszą wytrwałość i skuteczność okazywały natomiast w grupie, w której podkreślano oceniający charakter wykonywanego zadania. Uzyskane rezultaty wydają się zatem potwierdzać swoistą reakcję oporu (*volitional shielding*) osób zorientowanych na działanie w warunkach presji. Osoby zorientowane na stan działają zgodnie z zewnętrznymi wymaganiami, szczególnie tymi o charakterze presji, osoby zorientowane na działanie wykazują skłonność do przeciwstawiania się presji, a zewnętrzne wymagania uznają pod warunkiem ich przekonującego uzasadnienia.

Na podstawie rezultatów badania2 zyskała również potwierdzenie Hipoteza 2 zakładająca związek między wytrwałością i skutecznością a subiektywnymi odczuciami w trakcie wykonywania zadania u osób zorientowanych na działanie i brak takiego związku u osób zorientowanych na stan. Wyniki badania potwierdziły założenia hipotezy odnośnie wytrwałości. Przeprowadzone analizy wykazały, że wysoka wytrwałość osób zorientowanych na stan w porównaniu z wysoką wytrwałością osób zorientowanych na działanie

wiąże się z większym poziomem zmęczenia, z niższym poziomem zainteresowania wykonywanym zadaniem oraz większym deklarowanym poziomem znudzenia. Dodatkowo wykazano, że w przypadku osób zorientowanych na działanie różnice w poziomie wytrwałości nie wiążą się co prawda z różnicami w poziomie zmęczenia, ale jednocześnie łączą się z różnicami w poziomie zainteresowania wykonywanym zadaniem oraz w deklarowanym poziomie znudzenia wykonywanym zadaniem. Osoby zorientowane na działanie są tym bardziej wytrwałe, im wyżej oceniają zainteresowanie zadaniem oraz w im mniejszym stopniu deklarują znudzenie wykonywanym zadaniem. W przypadku osób zorientowanych na stan subiektywne odczucia, takie, jak zainteresowanie lub znudzenie w trakcie wykonywania zadania nie wiążą się z różnicami w poziomie wytrwałości. Można zatem uznać, że wytrwałość osób zorientowanych na stan i na działanie łączy się z odmiennym trybem regulacji działania.

## DYSKUSJA OGÓLNA

Miller jeden z trzech obok Galanteri i Pribramy (1980) autorów bardzo znaczącej dla badaczy procesów kontroli działania koncepcji TOTE, w wywiadzie udzielonym Baarsowi przyznał, iż zwykł mówić swoim studentom „*mógłbym zrujnować każdy z waszych eksperymentów jednym aktem woli*” (Miller, 1986, s. 221). Baars to stwierdzenie Millera uważa za najlepszą odpowiedź na pojawiające się we współczesnej psychologii pytania i wątpliwości dotyczące wolnej woli (Baars, 2002). Zarówno w badaniach eksperymentalnych, jak i w życiu codziennym ludzie w różnym stopniu ulegają zewnętrznym wymaganiom. Celem zaprezentowanych badań było wykazanie, że różnice indywidualne w sprawności mechanizmów kontroli działania – sile woli, wpływają na odmienny sposób radzenia sobie z zewnętrznymi wymaganiami, a w konsekwencji decydują o dwóch odmiennych trybach regulacji działania.

Rezultaty potwierdziły, że w sytuacji, kiedy zewnętrzne wymagania mają charakter presji, wówczas osoby zorientowane na działanie – osoby o wysokiej „wolicjonalnej sprawności” (*volitional efficiency*) okazują wobec tych wymagań swoistą reakcję oporu (*volitional shielding*) (Koole, 2004). Reakcja ta wyraża się na poziomie behawioralnym w niższych wskaźnikach wytrwałości i skuteczności uzyskiwanych przez osoby zorientowane na działanie w warunkach presji. Wyniki badania 2 ujawniły jednocześnie, że w sytuacji przekonującego uzasadnienia (w tym przypadku możliwością wykorzystania wyników do przygotowania programu szkoleń) osoby zorientowane na działanie pozytywnie odpowiadają na zewnętrzne wymagania, czego wyrazem jest ich wysoka skuteczność i wytrwałość.

Rezultaty zaprezentowanych badań wydają się jednocześnie potwierdzać, że różnice indywidualne w orientacji na stan vs. na działanie wiążą się z odmiennym trybem regulacji działania. W pierwszym badaniu osoby zorientowane na stan wykazały silniejsze emocjonalne reakcje na różnice w poziomie skuteczności. Poziom nastroju po wykonaniu zadania osób zorientowanych na stan był wyższy w sytuacji, kiedy były bardzo skuteczne i niższy w sytuacji małej skuteczności. Tego rodzaju efektu nie stwierdzono w przypadku osób zorientowanych na działanie. Rezultat ten wydaje się sugerować większą skłonność osób zorientowanych na stan w warunkach zewnętrznych wymagań, presji do ulegania telicznemu stanowi metamotywacyjnemu (Apter, 1989). Osoby zorientowane na stan według Kuhla (2000) działają głównie w oparciu o represyjny typ kontroli działania, określane przez autora typem regulacji zgodnej z celem. Reakcje emocjonalne – tak jak, na przykład poziom nastroju po wykonaniu zadania w badaniu 1 – stanowią odpowiedź na skuteczność w osiągnięciu celu. Wyniki badania 2 wykazały ponadto, że różnice w wytrwałości osób zorientowanych na stan nie wiązały się z różnicami w deklarowanym zainteresowaniu i znudzeniu wykony-

wanym zadaniem. Z kolei wysoka wytrwałość osób zorientowanych na działanie łączyła się z większym deklarowanym zainteresowaniem i mniejszym znudzeniem wykonywanym zadaniem niż niska wytrwałość. Jednocześnie osoby zorientowane na stan o wysokiej wytrwałości deklarowały większe zmęczenie zadaniem niż osoby zorientowane na stan o niskiej wytrwałości. Wydaje się, że ten deklarowany przez osoby zorientowane na stan o wysokiej wytrwałości wysoki poziom zmęczenia stanowi koszt, jaki ponoszą one w sytuacji, kiedy ich wytrwałość nie wiąże się z zainteresowaniem zadaniem (Brunstein, 2001).

W sumie rezultaty te wydają się potwierdzać, że wytrwałość i skuteczność osób zorientowanych na stan i na działanie wiąże się z odmiennym trybem regulacji działania. Według Kuhla i jego współpracowników charakterystyczna dla osób zorientowanych na działanie regulacja zgodna z Ja- holistycznie zorientowana na osobę, ma charakter regulacji nierepresyjnej, odbywającej się w oparciu o mechanizmy intuicyjne (Kooze, McCullough, Kuhl i Roelofsma, 2010; Kuhl, 2000; Kuhl i Fuhrmann, 2009; Kuhl i Quirin, 2011). Osoby zorientowane na działanie w porównaniu z osobami zorientowanymi na stan na ogół uzyskują wyższe wyniki w zakresie skuteczności i wytrwałości działania. Dowodzi to większej efektywności samoregulacji- regulacji zorientowanej na osobę niż samokontroli- regulacji zorientowanej na cel. Procesy samokontroli wymagają warunków zewnętrznych wymagań i presji oraz włączenia standardów porównań, a ich wpływ kończy się po osiągnięciu celu. W przypadku celów długoterminowych, osobistych standardów podstawową rolę odgrywa regulacja zorientowana holistycznie na osobę, co pozwala nie tylko doraźnie osiągać cele, ale w pełni zaangażować się w aktywność zgodną własnymi potrzebami, przekonaniem, systemem wartości.

Zaprezentowane w niniejszym artykule rezultaty można traktować jako wstępne potwierdzenie

tego, iż siła woli stanowi źródło wewnętrznych zasobów dzięki, którym jednostka potrafi przeciwstawić się wymaganiom o charakterze presji, a także, że z różnicami w sile woli wiążą się różnice w trybie regulacji działania. Zewnętrzne wymagania mogą stać się sprzyjającymi rozwojowi wyzwaniem. Zdolność do przekształcania zewnętrznych wymagań w tego rodzaju wyzwania wydaje się zależeć od sprawności wewnętrznych mechanizmów samoregulacyjnych, które pozwalają zintegrować wymagania z Ja.

#### LITERATURA CYTOWANA

- Apter, M. J. (1989). *Reversal theory: Motivation, emotion and personality*. London: Routledge.
- Baars, B. J. (2002). Behaviorism redux?. *Trends in cognitive sciences*, 6(6), 268-269.
- Baldwin, M. W. (1999). Activation and accessibility paradigms in relational schemas research. [w:] D. Cervone I Y. Shoda (red. ). *Coherence in personality* (s. 127-154). New York: Guilford.
- Baumann, N., Kaschel, R. , Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress -depend discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 781-799.
- Baumann, N., Kaschel, R., Kuhl, J. (2007). Affect sensitivity and affect regulation in dealing with positive and negative affect. *Journal of Research in Personality* 41 (2007) 239-248
- Baumann, N., Kuhl, J. (2005) How to resist temptation: The effects of external control versus autonomy. *Journal of Personality* 73, 444-472.
- Brunstein, J. C. (2001). Personal goals and action versus state orientation: Who builds a commitment to realistic and need-congruent goals? *Zeitschrift fur Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22, 1-12.
- Fuhrmann, A., Kuhl, J. (1998). Maintaining a healthy diet: Effects of personality and self-reward versus self-punishment on commitment to and enactment of self-chosen and assigned goals. *Psychology and Health*, 13, 651-686.
- Graham, S., Weiner, B. (1996). Theories and principles of motivation. [w:] D.C. Berliner, R.C. Cal-

- fee (red.). *Handbook of Educational Psychology* (s. 63-84). New York: Macmillan.
- Heckhausen, H., Strang, H. (1988). Efficiency under record performance demands: Exertion control-an individual difference variable? *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 489-498.
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2010). Siła ego i sprawność mechanizmów kontroli działania a autonomia. *Studia Psychologiczne* tom 4(48).
- Koole, S. L. (2004). Volitional shielding of the self: Effects of action orientation and external demands on implicit self-evaluation. *Social Cognition*, 22, 117-146.
- Koole, S. L., McCullough, M. L., Kuhl, J., Roelofsma, P. H. M. P. (2010). Why religion's burdens are light: From religiosity to implicit self-regulation. *Personality and Social Psychology Review* 14, 95-107.
- Kuhl, J. (1994). Action versus state orientation: Psychometric properties of the Action Control Scale (ACS-90). [w:] J. Kuhl, J. Beckmann (red.), *Volition and Personality: Action versus state orientation* (s. 47-59). Göttingen: Germany: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. [w:] Boekaerts, M., Pintrich, P. R., Zeidner, M. (red.), *Handbook of self-regulation* (s. 111-169). San Diego: Academic Press.
- Kuhl, J., Fuhrmann, A. (2009). Decomposing self-regulation and self-control: The volitional components checklist. [w:] J. Heckhausen, C. Dweck (red.), *Life span perspectives on motivation and control* (s. 15-49) Cambridge University Press.
- Kuhl, J., Quirin, M. (2011). Seven steps toward freedom and two ways to lose it. Overcoming limitations of intentionality through self-confrontational coping with stress. *Social Psychology*, 42, 1, 74-84.
- Larrick, R. P. (1993) Motivational factors In decision theories: The role of self-protection. *Psychological Bulletin*, 3, 440-450.
- Lewicka, M. (1993). Mechanizmy zaangażowania i kontroli w działaniu człowieka. W: M. Kofta (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*. (s. 15-62). Poznań: Wydawnictwo Nakom.
- Łukaszewski, W., Marszał-Wiśniewska, M (2006). *Wyttrwałość w działaniu. Wyznaczniki sytuacyjne i osobowościowe*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP.
- Marszał-Wiśniewska, M. (2002). Adaptacja Skali Kontroli Działania J. Kuhla (ACS-90). *Studia Psychologiczne*, 40, 77-102.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, J., Dobbin, J. (1987). Is stress always bad? Telic versus paratelic dominance as stress-moderating variable. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 953-969.
- Miller, G. A. (1986). Interview. [w:] B. J. Baars (red.), *The cognitive revolution in psychology*. (s. 200-223). New York: Guilford.
- Miller, G. A., Galanter, E., Pribram, K. H. (1980). *Plan i struktura zachowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ryan, R. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 736-750.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and Personality Psychology* 2, 702-717.
- Sansone, C., Harackiewicz, J. M. (1996). "I don't feel like it" The function of interest in self-regulation. [w:] L. L. Martin, A. Tesser (red.), *Interactions among goals, affect, and self-regulation* (s. 175-202). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Sansone, C., Wiebe, D. J., Morgan, C. (1999) Self-Regulating Interest: The Moderating Role of Hardiness and Conscientiousness. *Journal of Personality* 4, 701-735.
- Sosnowski, T. (2010). Analiza interakcji zmiennych kategoryalnych i ciągłych. *Psychologia Społeczna*, 5, 2-3 (14), 162-190.
- Wojciszke, B. i Baryła, W. (2005). Skale do pomiaru nastroju i sześciu emocji. *Czasopismo Psychologiczne*, 11, 31-47.



**Romana Kadzikowska-Wrzosek**

Warsaw School of Social Sciences and Humanities,  
Faculty in Sopot, Poland

THE MODE OF ACTION REGULATION, EFFICACY AND PERSISTENCE: THE EFFECT OF  
STRENGTH OF VOLITION AND SITUATIONAL CONTEXT

ABSTRACT

The purpose of two presented studies was to prove differences in coping with external demands by action-oriented *versus* state-oriented individuals. Obtained results confirming that in pressing situation action-oriented individuals indicate reaction of “volitional shielding” and bring their persistence and effectiveness down. State-oriented indulge in pressure and in this situation showing increased persistence and effectiveness and also linkage of mood and performance. The persistence of action-oriented individuals strictly depends on subjective feelings during task performance and is higher when the task is appraised as interesting. The persistence of state-oriented individuals doesn't depend on attractiveness assessment.

**Key words:** the strength of volition, self-control, self-regulation, persistence, effectiveness

