

ROMANA KADZIKOWSKA-WRZOSEK

WYTRWAŁOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA: WPŁYW KONTEKSTU SYTUACYJNEGO I SIŁY WOLI

Zaprezentowane w artykule badanie miało na celu ujawnienie wpływu na wytrwałość i skuteczność działania – z jednej strony – kontekstu sytuacyjnego (kontrola vs autonomia), z drugiej strony – różnic indywidualnych w sprawności mechanizmów kontroli działania – siły woli. Podstawę teoretyczną operacjonalizacji zmiennych niezależnych stanowiły teoria autodeterminacji (*Self Determination Theory*) Ryana i Deci oraz koncepcja siły woli Kuhla. Uzyskane w badaniu rezultaty ($N = 120$) potwierdziły interakcyjne oddziaływanie określonych sposobów motywowania (presja vs pozytywne zaangażowanie) oraz różnic w sprawności mechanizmów kontroli działania na przyjęte w badaniu wskaźniki skuteczności i wytrwałości. Osoby zorientowane na stan uzyskały najwyższe rezultaty wytrwałości i skuteczności w warunkach presji, zewnętrznej kontroli. Osoby zorientowane na działanie w mniejszym stopniu podlegają różnicom w sposobie motywowania (kontrola vs autonomia), ale jednocześnie w warunkach nasilenia zarówno presji, jak i pozytywnego oddziaływania wykazały one istotnie niższe wskaźniki wytrwałości i skuteczności. Istotne różnice między osobami zorientowanymi na stan i na działanie ujawniły się w kontekście stwarzającym presję i wzbudzającym poczucie autonomii. W warunkach presji wyższe wyniki w zakresie wytrwałości i zarazem skuteczności uzyskiwały osoby zorientowane na stan, w warunkach autonomii – wyższe wyniki osiągnęły osoby zorientowane na działanie.

Słowa kluczowe: autonomia, kontrola, siła woli, skuteczność, wytrwałość.

W świetle koncepcji teoretycznych i prowadzonych na ich podstawie badań, o skuteczności działania i wytrwałości w procesie realizacji celu decydują różnorodne czynniki. Psycholodzy, badając uwarunkowania wytrwałości i skuteczności, często powołują się na model kontroli działania Carvera i Scheiera (1982). W ramach tego modelu istotną rolę odgrywają standardy (cele), proces monito-

rowania zgodności zachowania z przyjętym standardem i operacje korygujące działanie w sytuacji stwierdzenia rozbieżności (bądź zbieżności, gdy standard skłania do unikania) między zachowaniem a standardem. Carver i Scheier ważną rolę przypisują emocjom, które stanowią istotną informację zwrotną na temat postępu w realizacji celu. Odzwierciedlają one bowiem zgodność bądź brak zgodności zachowania ze standardem, a w ramach najnowszego ujęcia są bezpośrednią odpowiedzią na tempo usuwania rozbieżności (bądź unikania zbieżności) (Carver, 2004). Psycholodzy koncentrują swoją uwagę na poszczególnych elementach modelu zaproponowanego przez Carvera i Scheiera, akcentując istotne znaczenie tego właśnie elementu dla wytrwałego i zakończonego sukcesem działania (Mądrzycki, 2002). Liczne badania wskazują, że ważną rolę odgrywa sposób ujmowania celu (Bandura, 1989; Emmons, 1996, 1998; Higgins, 1996, Higgins, Spiegel, 2004; Palys, Little, 1983). Na przykład cele konkretne oraz te zorientowane na dążenie do uzyskania pozytywnych rezultatów w większym stopniu sprzyjają skuteczności i wytrwałości niż cele ujęte w sposób abstrakcyjny czy też ukierunkowane na unikanie negatywnych rezultatów. Znaczenie mają też relacje między poszczególnymi celami w systemie – wysoki poziom konfliktu czy też duże zróżnicowanie i niski poziom integracji celów utrudniają, a niekiedy wręcz zupełnie uniemożliwiają podjęcie działania zgodnego z celem (Emmons, 1996, 1998). Inni psycholodzy z kolei zwracają uwagę na procesy monitorowania zgodności zachowania ze standardem i wskazują, że spowodowany różnymi czynnikami brak takiego monitorowania przyczynia się do przejściowej bądź ostatecznej porażki w realizacji celu (Baumeister, 1991; Hull, 1981; Polivy i in., 1986). Istnieją także badania, których autorzy podkreślają szczególną rolę, jaką dla wytrwałego i zakończonego sukcesem działania pełni zdolność do podjęcia operacji korygującej w sytuacji stwierdzenia rozbieżności między ustalonym celem a bieżącym stanem (Schmeichel, Baumeister, 2004). Zdolność ta jest w zasadzie utożsamiana z siłą woli (Vohs, Schmeichel, 2007). Wiele koncepcji podkreśla również wpływ dodatkowych czynników, które mają istotne znaczenie dla przebiegu procesu działania. Na przykład Gollwitzer (1996) akcentuje, że zasadniczą rolę w skutecznym działaniu odgrywa umiejętność sformułowania planu – przejścia od fazy deliberacji do fazy implementacji, w ramach której dokonujemy szczegółowego określenia warunków działania i w ten sposób w sprzyjających okolicznościach realizujemy założone cele. „Implementacyjny stan umysłu” sprzyja bowiem zarówno monitorowaniu zgodności zachowania ze standardem, jak i umożliwia wprowadzenie niezbędnych korekt do działania. Inni jeszcze autorzy wskazują na istotny wpływ takich aspektów, jak samoocena (Baumeister i in., 2003), poczucie skuteczności (Ban-

ura, 1989, 2008) czy optymizm vs pesymizm (Carver, 2004; Carver i in., 1993), które mają szczególne znaczenie w obliczu przeszkód, trudności czy też niepowodzeń.

Niektórzy badacze podkreślają jednak, że aby móc w pełni odpowiedzieć na pytanie, jakie czynniki mają decydujące znaczenie dla wytrwałego i zakończonego sukcesem działania, należy wskazać – z jednej strony – przyczyny kryjące się za brakiem umiejętności przechodzenia od „myśli do działania” (Pervin, 2002), a z drugiej strony – przyczyny braku zdolności do kontynuowania działania aż do osiągnięcia celu. Inaczej mówiąc, badacze dostrzegają potrzebę wskazania odmiennych czynników mających istotne znaczenie dla dwóch różnych etapów procesu realizacji celu: rozpoczęcia działania i kontynuowania aktywności (Łukaszewski, Marszał-Wiśniewska, 2006; Rothman, 2000; Rothman, Baldwin, Hertel, 2004; Sansone, Harackiewicz, 1996; Sansone, Wiebe, Morgan, 1999). Zarówno badania psychologiczne, jak i codzienne obserwacje potwierdzają, że rozpoczęcie działania nie przesądza jeszcze o tym, czy cel zostanie osiągnięty. Bardzo często okazuje się nawet, że realizację celu poprzedzają wielokrotne próby – często inicjowane działanie kończy się, zanim cel zostanie zrealizowany (Polivy, Herman, 2000). Badania pokazały na przykład, że osoby, które formułują tzw. noworoczne postanowienia, przyznają, że średnio około pięciu razy rozpoczynały próby realizacji celu, zanim rzeczywiście udało się im ten cel osiągnąć, oraz że spośród tych, którym nie udaje się spełnić „noworocznych postanowień”, około 60% podejmuje ponowne próby w następnym roku (Prochaska, DiClemente, Norcross, 1992). Rezultaty te potwierdzają, że prawdopodobnie inne czynniki decydują o rozpoczęciu działania, a inne o jego kontynuacji.

Najczęściej trudności z rozpoczęciem działania wynikają stąd, że ludzie albo nie potrafią przezwyciężyć początkowej niechęci do działania, albo też nie dostrzegają sprzyjających rozpoczęciu realizacji celu okoliczności. Z kolei brak wytrwałości na ogół jest konsekwencją rezygnacji z działania w obliczu trudności, przeszkód, a niekiedy początkowych niepowodzeń. Gollwitzer wraz ze swoimi współpracownikami przyjmują ogólnie, że trudności w konsekwentnym realizowaniu celów wynikają z nieumiejętności przezwyciężenia zakłócającego wpływu zarówno czynników zewnętrznych (np. pokusy, konkurencyjne cele), jak i wewnętrznych (np. niepokój, wyczerpanie zdolności do samoregulacji) (Gollwitzer, Fujita, Oettingen, 2004; Wieber, Gollwitzer, 2010).

Rothman (Rothman, 2000; Rothman, Baldwin, Hertel, 2004) z kolei zakłada w ramach swojego modelu, że ludzie podejmują działanie na rzecz celu z powodu pobudzającej wyobraźni pozytywnej perspektywy, jaką jest wizja już uzys-

kanego rezultatu, zrealizowanego celu. Na przykład rozpoczęcie diety powodowane jest pozytywnym wyobrażeniem własnej osoby jako szczupłej i atrakcyjnej. W podobny sposób ujmuje wpływ na działanie tzw. ja możliwych Markus (Markus, Ruvalo, 1989). Zdolność do wytrwałego działania – zdaniem Rothmana – zależy jednak od tego, czy w trakcie działania jednostka dostrzega postęp w realizacji celu. Istotne znaczenie odgrywa satysfakcja z postępu, która w dużym stopniu zdeterminowana jest tym, czy przyjęty cel jest realistyczny. Nierealistyczne cele często powodują, że ludzie nie dostrzegają satysfakcjonującego postępu, a niezadowolający postępowanie – zdaniem Rothmana – przesądza o rezygnacji z działania.

Sansone i Harackiewicz (1996) z kolei wskazują na potrzebę wyróżnienia dwóch rodzajów przyczyn, które z jednej strony mają istotne znaczenie dla rozpoczęcia działania, a z drugiej – dla jego wytrwałego kontynuowania. Autorki sugerują, że aktywnością intencjonalną kieruje zarówno motywacja związana z dążeniem do osiągnięcia pewnego wyniku (*outcome-derived motivation*), jak i motywacja będąca konsekwencją zaangażowania się w proces działania (*process-derived motivation*). Szczególnie ważną rolę pełni tego rodzaju rozróżnienie w realizacji celów złożonych i długodystansowych, w przypadku których wyjątkowe znaczenie dla wytrwałości odgrywa sposób, w jaki jednostka doświadcza samego działania. W tego rodzaju dążeniach, gdy nagroda w postaci sukcesu związanego z osiągnięciem celu jest odroczone w czasie, pozytywna wizja sukcesu decyduje o rozpoczęciu działania, ale nie wystarcza do tego, aby wytrwać w obliczu niesprzyjających okoliczności. O ile działanie stanowi źródło doświadczeń nagradzających: satysfakcji, dumy, zainteresowania, o tyle nawet w sytuacji, gdy osiągnięcie celu wymaga długiego okresu zaangażowania czy wyjątkowej mobilizacji w sytuacji przeszkód i trudności, to jednostka będzie zdolna do wytrwałej aktywności. Sansone i Harackiewicz twierdzą zatem, iż o podjęciu działania rozstrzyga – zgodnie z modelem „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 również, że samo działanie staje się źródłem pozytywnych doświadczeń w sytuacji, gdy jest ono zgodne z potrzebami i preferencjami danej jednostki. Tak na przykład wyniki przeprowadzonych przez Sansone i Harackiewicz badań wskazują, że realizacja zadań wymagających rywalizacji i dających szansę sprawdzenia swoich umiejętności była źródłem pozytywnych doświadczeń dla osób o wysokiej motywacji osiągnąć, ale jednocześnie nie dostarczała takich pozytywnych uczuć osobom o niskiej motywacji osiągnąć. Autorki przyjmują także, że w pewnych sytuacjach, gdy dla

wykonania zadania istnieje odpowiednie uzasadnienie, a jednocześnie samo zadanie nie stanowi źródła przeżyć pozytywnych, ale – wręcz przeciwnie – dostarcza raczej uczuć negatywnych, jak np. nuda, a nawet przykrości, jednostka będzie starała się podnieść atrakcyjność wykonywanego zadania, po to, aby móc wytrwać w jego realizacji (Sansone, Harackiewicz, 1996; Sansone, Wiebe, Morgan 1999). Tym samym – zdaniem Sansone i Harackiewicz oraz ich zespołu – o wytrwałości w działaniu rozstrzyga sposób, w jaki jednostka doświadcza procesu działania, to, na ile stanowi ono źródło pozytywnych przeżyć. Podobny pogląd reprezentuje w ramach teorii przepływu (*flow*) Csikszentmihalyi (1996), a także Bandura (1989, 2008) – w ramach społeczno-poznawczej teorii osobowości. Bandura twierdzi, iż wytrwałość w dążeniu do celów długodystansowych zależy od tego, na ile potrafimy realizację tych ogólnych i odległych celów rozłożyć na kolejne etapy, bardziej konkretne cele. Osiąganie takich konkretnych celów nie tylko przybliża do owego odległego celu, ale przede wszystkim, co jest konieczne dla wytrwałości, dostarcza „na bieżąco” satysfakcji i w ten sposób kształtuje zaangażowanie i poczucie własnej skuteczności. W rezultacie, w sytuacji trudności i przeszkód, jednostka nie wycofuje się z działania, ale podąża dalej wyznaczoną przez cel drogą.

Model Sansone i Harackiewicz (1996) sugeruje, że im bardziej powody realizacji celu są zgodne z wewnętrznymi potrzebami i preferencjami, tym bardziej wzrasta zdolność do wytrwałego działania. Podobny pogląd reprezentują w ramach teorii autodeterminacji (*Self Determination Theory*) Ryan i Deci (2000, 2006, 2008). Zdaniem tych autorów, brak skuteczności i wytrwałości działania często wynika nie tyle z siły motywacji, ile z poziomu autonomii owej motywacji. Model Sansone i Harackiewicz wskazuje również, że im bardziej działanie jest zgodne z wewnętrznymi potrzebami, preferencjami, tym większa jest zdolność jednostki do regulacji doświadczanych w trakcie działania negatywnych uczuć (takich jak nuda) albo umiejętność wzbudzenia pozytywnych uczuć (takich jak zainteresowanie). Kuhl w ramach swojej koncepcji siły woli wskazuje na związek siły woli z regulacją afektu i potwierdza – na podstawie wyników licznych badań – że u podstaw zdolności do wytrwałego działania leży umiejętność wzbudzania afektu pozytywnego oraz neutralizowania afektu negatywnego (Koole, 2009; Koole, Kuhl, 2007; Kuhl, 1996; Kuhl, Kazen, 1999; Kuhl, Kazen, Koole, 2006).

TEORIA AUTODETERMINACJI
RICHARDA M. RYANA I EDWARDA L. DECI

Ryan i Deci (2000) dowodzą – w ramach popartej wynikami licznych badań teorii autodeterminacji – że o wytrwałości i skuteczności decyduje stopień autonomii doświadczanej w trakcie działania. Badacze postulują trzy uniwersalne – ich zdaniem – potrzeby, których zaspokojenie ma podstawowe znaczenie dla charakteru wzbudzonej przez dany kontekst motywacji. Są to: potrzeba przynależności, potrzeba autonomii oraz potrzeba kompetencji. Kontekst, który zaspokaja owe potrzeby, jednocześnie sprzyja kształtowaniu się motywacji autonomicznej. Potrzebę przynależności zaspokajają okazująca się jednostce życzliwość i zainteresowanie, potrzebę kompetencji – wyzwania dostosowane do możliwości oraz informacje zwrotne na temat postępów, potrzebę autonomii z kolei – brak presji, przymusu, uzasadnienie słuszności działania oraz możliwość dokonywania wyboru. Zatem zdaniem Deciego i Ryana kontekst sytuacyjny w istotny sposób wpływa na charakter doświadczeń jednostki w trakcie działania i szczególnie sprzyja wytrwałości, gdy pozwala na ukształtowanie autonomicznej motywacji. Autorzy wyróżniają cztery zasadniczo różniące się poziomem autonomii rodzaje motywacji: kontrolę zewnętrzną, introjekcję, identyfikację oraz integrację. Do nieautonomicznych motywacji należą: tzw. kontrola zewnętrzna, gdy to działanie podejmowane jest z uwagi na dążenie do uniknięcia zewnętrznej kary (np. dezaprobaty) lub do uzyskania zewnętrznej nagrody (np. pochwały), oraz działanie w oparciu o „introjekcję”, w ramach którego przymus zewnętrzny zostaje zastąpiony przez przymus wewnętrzny i jednostka działa pod wpływem poczucia winy, niepokoju, pragnąc uniknąć tego rodzaju negatywnych uczuć. Autonomiczny charakter mają dążenia, którymi kieruje motywacja identyfikowana z Ja (poczucie ważności celu) bądź zintegrowana z Ja – satysfakcja, jakiej dostarcza realizacja celu. Autorzy na podstawie wyników badań dowodzą, że zasadnicza zmiana w działaniu pojawia się wówczas, gdy to działanie kierowane przez standardy zewnętrzne wobec własnego Ja (przymus zewnętrzny bądź przymus wewnętrzny) zostaje zastąpione działaniem kierowanym przez standardy zgodne z Ja (Vansteenkiste, Sheldon, 2006). W im mniejszym stopniu motywacja, która leży u podstaw danego działania, ma charakter autonomiczny, tym mniej ludzie są wytrwali w działaniu, tym niższe uzyskują rezultaty, czują się też mniej odpowiedzialni za uzyskane wyniki, a za ewentualne niepowodzenia skłonni są obwiniać czynniki znajdujące się poza ich kontrolą (Ryan, Deci, 2000). W mniejszym stopniu są też usatysfakcjonowani uzyskanymi rezultatami, a nawet wysokie osiągnięcia nie przyczyniają się do poprawy ich dobrostanu (Ryan, Mims,

Koestner, 1983). Badania potwierdzają, że wyższy poziom autonomii celów przekłada się na niższy poziom konfliktu w całym systemie celów. Inaczej mówiąc, osoby, które realizują cele z powodów bardziej autonomicznych (integracja bądź identyfikacja), w mniejszym stopniu doświadczają konfliktów pomiędzy poszczególnymi celami (Sheldon, Kasser, 1995). Poza tym większa autonomia celów sprzyja większej gotowości do działania (*goal readiness*), czyli – w przypadku autonomicznych celów – jednostka wykazuje wysoką poznawczą dostępność celu, pewność co do tego, w jaki sposób cel można osiągnąć, a zarazem dużą determinację w działaniu. Dodatkowo, im bardziej autonomiczny charakter ma dany cel, tym lepiej jednostka umie wykorzystać pozytywny wpływ implementacji intencji (Koestner i in., 2006).

SILA WOLI A ZDOLNOŚĆ DO REGULACJI AFEKTU – KONCEPCJA JULIUSA KUHLA

W ramach koncepcji siły woli Kuhl wskazuje na związek siły woli ze zdolnością do regulacji afektu. Analizowane przez tego autora różnice indywidualne w sprawności mechanizmów kontroli działania (sile woli), ujmowane jako orientacja na stan i orientacja na działanie, wiążą się z różnicami w zdolności do regulacji afektu. Zdaniem autora, wysoka sprawność mechanizmów kontroli działania – orientacja na działanie – wiąże się z umiejętnością wzbudzania afektu pozytywnego w sytuacji celów będących wyzwaniem (trudnych, konfliktowych, monotonicznych) oraz z umiejętnością neutralizowania afektu negatywnego w obliczu zagrożeń, niepowodzeń czy codziennych przykrości (Koole, 2009; Koole, Kuhl, 2007; Kuhl, 1996; Kuhl, Kazen, 1999; Kuhl, Kazen, Koole, 2006). W rezultacie osoby zorientowane na działanie sprawnie przechodzą od deliberacji do implementacji i z większą pewnością podejmują decyzję o działaniu, ponieważ za tą decyzją kryje się lepszy wgląd we własne preferencje i potrzeby. Inaczej mówiąc, za sprawnością mechanizmów kontroli działania osób zorientowanych na działanie kryje się większa pewność co do tego, jaki cel chcą zrealizować, jak go osiągnąć, a także z jakich powodów cel jest ważny (Koole i in., 2005; Kuhl, Kazen, Koole, 2006). Tych umiejętności w zakresie regulacji afektu pozbawione są osoby zorientowane na stan i w rezultacie w większym stopniu, aby móc działać, potrzebują warunków presji i przymusu (Baumann, Kuhl, 2005; Fuhrmann, Kuhl, 1998). Tym samym, w przypadku osób zorientowanych na stan, nie należy oczekiwać pozytywnego wpływu kontekstu sprzyjającego poczuciu autonomii na wytrwałość i skuteczność. Jednocześnie wyniki badań potwierdzają, że

większa wytrwałość i skuteczność działania osób zorientowanych na stan w warunkach presji i przymusu wiąże się z większym wysiłkiem angażowanym w kontrolę i w konsekwencji ze zmniejszeniem poziomu energii życiowej i objawami wyczerpania. Badania np. Brunsteina (2001) pokazały, że w grupie badanych studentów – u osób zorientowanych na stan w większym stopniu niż u osób zorientowanych na działanie – w ciągu semestru obniżeniu ulega poziom pozytywnego afektu oraz witalności. Do podobnych wniosków doprowadziły rezultaty uzyskane przez Baumann, Kaschela i Kuhla (2007), które dowiodły, że osoby zorientowane na stan w sytuacji stresujących zdarzeń w większym stopniu niż osoby zorientowane na działanie doświadczają obniżenia dobrostanu psychicznego i częściej cierpią z powodu zaburzeń psychosomatycznych. Inne badania ujawniły, że osoby zorientowane na stan doświadczają w większym zakresie negatywnych konsekwencji codziennych stresujących sytuacji życiowych (Baumann, Kaschel, Kuhl, 2005). Zdaniem Kuhla, problemy ze skutecznością i wytrwałością działania osób zorientowanych na stan polegają przede wszystkim na braku umiejętności sformułowania planu i mniejszej możliwości wglądu we własne preferencje i potrzeby. Inaczej mówiąc, osoby zorientowane na stan wiedzą, co powinny zrobić, ale nie wiedzą, jak i z jakich ważnych osobiście powodów działanie należy podjąć i wytrwale zmierzać do celu (Koole i in., 2005; Kuhl, 1996). Osoby zorientowane na działanie – w porównaniu z osobami zorientowanymi na stan – uzyskują wyższe wyniki zarówno w zakresie wytrwałości, jak i skuteczności działania, co zostało potwierdzone na podstawie badań uwzględniających takie dziedziny, jak poprawa zdrowia (Fuhrmann, Kuhl, 1998), sport (Beckmann, Kelleman, 2004), edukacja (Baumann, Kuhl, 2005; Kaschel, Kuhl, 2004), racjonalne zachowania konsumenckie (Bagozzi, Baumgartner, Yi, 1992), zarządzanie (Dieffendorf i in., 2000; Kuhl, Kazen, Koole, 2006).

Koncepcja „siły woli” Kuhla (Baumann, Kuhl, 2003; Kuhl, 1996; Kuhl, Kazen, Koole, 2006) oraz teoria autodeterminacji Ryana i Deci (2000) do pewnego stopnia zgodnie upatrują przyczyn wytrwałości i skuteczności w zgodności działania z wewnętrznymi potrzebami, systemem wartości. Osoby zorientowane na działanie, wykazujące większą wytrwałość i skuteczność, jednocześnie charakteryzują się większą zgodnością realizowanych celów z wewnętrznymi preferencjami, potrzebami i większym poczuciem autodeterminacji (Baumann, Kaschel, Kuhl, 2005; Kazen, Baumann, Kuhl, 2003; Kuhl, Kazen, 1994). Teoria autodeterminacji wskazuje na wyłącznie pozytywny wpływ na wytrwałość w działaniu kontekstu sytuacyjnego wzbudzającego poczucie autonomii, z kolei badania prowadzone w oparciu o koncepcję Kuhla dowodzą, że im mniejsza

sprawność wewnętrznych mechanizmów samoregulacyjnych, tym bardziej wytrwale i skuteczne działanie pojawia się wyłącznie w warunkach presji i przymusu (Baumann, Kuhl, 2005; Fuhrmann, Kuhl, 1998). Należy zatem spodziewać się interakcyjnego oddziaływania kontekstu sytuacyjnego wzbudzającego poczucie kontroli vs stwarzającego poczucie autonomii i różnic indywidualnych w sprawności mechanizmów kontroli działania. Osoby zorientowane na stan będą bardziej wytrwale w kontekście wzbudzającym presję niż w kontekście stwarzającym poczucie autonomii. Z kolei wytrwałość i skuteczność osób zorientowanych na działanie w większym stopniu zależy od wewnętrznych mechanizmów samoregulacyjnych i dlatego nie podlega zróżnicowanym oddziaływaniom kontekstu sytuacyjnego.

BADANIE WŁASNE

Zaprezentowane niniejszym artykule badanie eksperymentalne miało na celu zweryfikowanie hipotezy o interakcyjnym oddziaływaniu kontekstu sytuacyjnego oraz różnic indywidualnych w sprawności mechanizmów kontroli działania na wytrwałość i skuteczność działania. W badaniu wykorzystano instrukcje, których celem było stworzenie poczucia presji, kontroli vs poczucia pozytywnego zaangażowania, autonomii. Tworząc odpowiednie instrukcje, które wprowadzały manipulację eksperymentalną, odwołano się zarówno do teorii autodeterminacji Ryana i Deci (2000), jak i procedury eksperymentalnej zastosowanej przez Baumann i Kuhla (2005) oraz Koole i Jostmana (2004). Poczucie autonomii wzbudzano, dostarczając istotnego uzasadnienia dla wykonania zadania, a także – przyjmując perspektywę badanego – wyjaśniano, na czym polega trudność wykonania zadania, jednocześnie wzbudzając przekonanie, że badany może te trudności przezwyciężyć. Z kolei poczucie kontroli, presji wywoływano, informując badanego o tym, że badanie daje możliwość oceny jego umiejętności, zdolności, a uzyskane przez niego rezultaty zostaną porównane z wynikami innych uczestników badania. W dwóch grupach dodatkowo wzmocniano poczucie autonomii oraz kontroli, nakłaniając osoby badane do wizualizacji osoby akceptującej (w warunkach autonomii) bądź kontrolującej (w warunkach kontroli). Wykorzystano w tych grupach procedurę zastosowaną przez Koole i Jostmanna (2004), która odwołuje się do koncepcji Baldwina (1999). Baldwin wraz ze swoimi współpracownikami wskazuje na związek pojęcia Ja, poczucia własnej wartości, a także poczucia bezpieczeństwa vs zagrożenia z aktywizacją schematów dotyczących relacji z tzw. osobami znaczącymi (Baldwin, Sinclair, 1996). Pomiaru różnic

w zakresie sprawności mechanizmów kontroli działania dokonano na podstawie kwestionariusza ACS-90 Kuhla (w polskiej adaptacji Magdaleny Marszał-Wiśniewskiej, 2002). Zmienną zależną stanowiły przyjęte wskaźniki skuteczności oraz wytrwałości działania.

Zmienne

Zmienne niezależne:

– przynależność do grupy: Kontrola, Autonomia, Wzmocniona kontrola, Wzmocniona Autonomia (operacjonalizacja: cztery rodzaje instrukcji: (1) wzbudzająca poczucie presji, kontroli; (2) wzbudzająca poczucie pozytywnego zaangażowania, autonomii; (3) nakłaniająca do wizualizacji „osoby kontrolującej” oraz wzbudzająca poczucie presji, kontroli; (4) nakłaniająca do wizualizacji „osoby akceptującej” oraz wzbudzająca poczucie pozytywnego zaangażowania, autonomii);

– orientacja na stan vs na działanie (oceniana na podstawie odpowiedzi badanych na pytania skali AOD kwestionariusza ACS-90 Kuhla (w polskiej adaptacji Marszał-Wiśniewskiej, 2002)).

Zmienna kontrolowana: płeć.

Zmienne zależne: skuteczność; wytrwałość; skuteczna wytrwałość.

Hipoteza: Wpływ kontekstu sytuacyjnego wzbudzającego poczucie autonomii vs stwarzającego presję na wytrwałość i skuteczność działania zależy od różnic indywidualnych w sprawności mechanizmów kontroli działania. Osoby zorientowane na stan uzyskują wyższe wskaźniki skuteczności i wytrwałości w kontekście stwarzającym poczucie kontroli niż wzbudzającym poczucie autonomii. Wytrwałość i skuteczność działania osób zorientowanych na działanie nie różni się w kontekście stwarzającym poczucie kontroli i wzbudzającym poczucie autonomii.

Metoda

Uczestnicy. W badaniach wzięło udział 120 osób (94 kobiet i 26 mężczyzn) – studentów Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, Wydziału Zamiejscowego w Sopocie, w wieku od 19 do 26 lat ($M = 21,75$; $SD = 1,80$).

Schemat i procedura badania

Badanie miało charakter eksperymentalny. Osoby badane były losowo przydzielane do jednej z grup: w dwóch grupach stwarzano poczucie presji (kontroli) do wykonania zadania, a w dwóch – poczucie pozytywnego zaangażowania (autonomii). Grupy były równoliczne (po 30 osób). Wszyscy badani dowiadywali się, że biorą udział w badaniu dotyczącym umiejętności skupiania uwagi, a jego wyniki pomogą w skonstruowaniu programu dla dzieci z problemami w tym zakresie. Na początku badania wszyscy uczestnicy odpowiadali na pytania skali AOD/SOD (*decision-related action vs state orientation*), kwestionariusza ACS-90 Kuhla. Następnie – w zależności od grupy – zapoznawali się z instrukcją, której celem było stworzenie poczucia presji (kontroli) vs pozytywnego zaangażowania (autonomii). W grupie Kontrola (21 kobiet, 9 mężczyzn) instrukcja stwarzała presję poprzez wskazanie ważnej roli, jaką badany może odegrać dla powodzenia badania, oraz podkreślanie jego odpowiedzialności za ewentualne niepowodzenie. Dodatkowo akcentowano, że rezultat, jaki badany uzyska, zostanie porównany z rezultatem innych uczestników i będzie stanowił dla niego samego cenną informację zwrotną na temat umiejętności koncentracji uwagi, która ma zasadnicze znaczenie dla sprawnego rozwiązywania problemów intelektualnych. W tekście pojawiały się zwroty, takie jak: „powinieneś”, „musisz postarać się”:

Zadanie nie jest łatwe, ale Ty musisz postarać się i wykonać je maksymalnie dobrze, jeżeli uzyskane przez Ciebie wyniki mają okazać się dla nas użyteczne. Zależy nam na uzyskaniu informacji, jak dobrze Ty możesz wykonać to zadanie. Wykonując zadanie maksymalnie efektywnie, dostarczysz nam informacji, jaki może być pułap możliwości w wykonywaniu tego zadania, a to pomoże nam w skonstruowaniu programu dla dzieci z trudnościami w zakresie umiejętności skupiania uwagi. Dlatego wykorzystamy tylko wyniki tych osób, które uzyskają tutaj najwyższe rezultaty.

Wynik, jaki uzyskasz, to również ważna informacja dla Ciebie na temat tego, jakie są Twoje możliwości w zakresie skupiania uwagi, która odgrywa naprawdę istotną rolę w rozwiązywaniu problemów intelektualnych. Porównamy uzyskane przez Ciebie wyniki z rezultatami innych uczestników i dowiesz się, jak wypadasz na tle innych. Tym bardziej więc powinieneś się postarać!

W kolejnej grupie – Wzmocniona kontrola (25 kobiet, 5 mężczyzn) – zastosowano jednakową instrukcję wzbudzającą poczucie kontroli, jak ta opisana wyżej, oraz wprowadzono dodatkowo na początku badania (po udzieleniu przez badanego odpowiedzi na pytania skali AOD/SOD) manipulację nasilającą po-

czucie presji i odwołującą się do osobistych doświadczeń badanego. Instrukcja została skonstruowana w oparciu o procedurę wykorzystaną przez Koole i Jostmanna (2004). Zastosowana instrukcja skłaniała badanych do wizualizacji osoby krytycznej. Badani byli proszeni o możliwie najbardziej wyraziste wyobrażenie sobie konkretnej osoby – krytycznej i oceniającej:

Osoby, która akceptowała Ciebie tylko wtedy, gdy spełniałeś jej oczekiwania i wymagania, a odrzucała, kiedy tych wymagań nie spełniałeś. To taka osoba, w obecności której musiałeś zawsze się o coś starać, coś udawać i nigdy nie miałeś poczucia, że akceptuje Ciebie takim, jakim jesteś...

Na koniec badanych proszono o podanie inicjałów wybranej osoby i krótkie opisanie własnych odczuć w sytuacji, gdy znajdowali się w obecności tej osoby.

W grupie Autonomia (22 kobiety, 8 mężczyzn) instrukcja wspierała pozytywne zaangażowanie badanego poprzez zwracanie uwagi na jego odczucia i podkreślanie, że jego pomoc, o ile tylko będzie mógł wykonać zadanie, dostarczy cennej informacji. W tekście instrukcji wykorzystano następujące zwroty: „prosimy, spróbuj”, „wierzymy, że znajdziesz w sobie siły”:

Zadanie to może Ci się wydać monotonne i może Cię nawet lekko zirytować, czy też zniescierpliwic. Ale to jest właśnie taki rodzaj zadania, który jest szczególnie trudny dla dzieci z deficytami uwagi. Dlatego prosimy – spróbuj to zadanie wykonać maksymalnie efektywnie. Jeżeli Ty wykonasz to zadanie tak dobrze, jak dla Ciebie jest to możliwe, to wówczas dostarczysz nam cennych informacji, które pomogą nam w skonstruowaniu programu dla dzieci z trudnościami w zakresie umiejętności skupiania uwagi. Oczywiście, zadanie to nie będzie łatwe. Wierzymy jednak w to, że znajdziesz w sobie tyle siły, aby je dobrze wykonać, a wówczas Twój udział w badaniu dostarczy nam ważnych informacji.

W kolejnej grupie – Wzmocniona autonomia (26 kobiet, 4 mężczyzn), w której wprowadzono manipulację mającą na celu nasilenie poczucia autonomii i akceptacji – wykorzystano instrukcję skłaniającą badanych do wizualizacji osoby akceptującej (Koole, Jostmann, 2004). Osoby badane proszono na początku badania (po udzieleniu odpowiedzi na pytania skali AOD/SOD), aby wyobraziły sobie:

Osobę, która była dla Ciebie kimś, kto zawsze Cię akceptował. Wyobraź sobie osobę, w obecności której zawsze mogłeś być sobą, nie udawać kogoś innego, nie starać się i nie zabiegać o akceptację. Osoba, co do której masz pewność, że niezależnie od tego, jak Ci się wiedzie, czy odnosisz sukcesy, czy może częściej porażki, po prostu bezwarunkowo akceptuje Cię.

Badani na koniec zapisywali inicjały wybranej osoby i opisywali własne odczucia w obecności tej osoby. W dalszej kolejności zapoznawali się z instrukcją, w której zastosowano jednakową manipulację wzbudzającą poczucie autonomii, jak ta wykorzystana w grupie Autonomia.

Badanie przeprowadzono indywidualnie i po zapoznaniu się z różną – w zależności od grupy eksperymentalnej – instrukcją badanym przedstawiano zasady wykonania zadania SYZYF (Łukaszewski, Marszał-Wiśniewska, 2006).

*Zastosowana metoda badania
wytrwałości i skuteczności*

Podstawę oceny wytrwałości i skuteczności stanowiły wyniki uzyskane przez badanego podczas wykonania zadania komputerowego SYZYF, opracowanego przez Główkę i Bucznego (Łukaszewski, Marszał-Wiśniewska, 2006). Zadanie polegało na utrzymywaniu kursora myszy komputerowej na niewielkim kwadracie, poruszającym się po ograniczonej przestrzeni monitora komputerowego. Wszyscy badani otrzymywali jednakową instrukcję, która informowała ich o tym, że:

Twoim zadaniem jest utrzymywanie kursora, znajdującego się na ekranie monitora, za pomocą myszki na niebieskim kwadracie. Kwadrat wiele razy zmienia kierunek. Figura ta będzie się poruszała po polu wyznaczonym przez niebieską ramkę. Prosimy, skup swoją uwagę na wykonywaniu zadania i utrzymuj kursor myszy na poruszającym się kwadracie najdokładniej i najdłużej, jak tylko potrafisz. Jeżeli zdecydujesz, że nie potrafisz dłużej wykonywać zadania, to naciśnij przycisk DELETE, który znajduje się na klawiaturze.

Przyjęto następujące wskaźniki wytrwałości i skuteczności – zmienna zależna (Łukaszewski, Marszał-Wiśniewska, 2006): **wytrwałość** – czas wykonywania zadania mierzony w sekundach; **skuteczność** – poziom wykonania zadania, mierzony procentem czasu, w jakim kursor znajdował się na „ściganym” kwadracie; **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.

Narzędzie pomiarowe: Orientację na stan vs na działanie mierzono za pomocą Skali Kontroli Działania (ACS-90) Kuhla (w polskiej adaptacji Marszał-Wiśniewskiej, 2002). Skala ta składa się z 36 pozycji, po 12 dla każdej z trzech skal. Trzy skale odpowiadają wyodrębnionym przez Kuhla typom orien-

tacji: orientacji na stan vs na działanie w sytuacjach decyzyjnych AOD/SOD (*decision-related action versus state orientation*); orientacji na stan vs na działanie w sytuacjach niepowodzenia AOF/SOF (*failure-related action versus state orientation*); orientacji na działanie vs na zmienność AOP/VOP (*performance-related action versus volatility*). W badaniu możliwy jest niezależny pomiar w oparciu o każdą ze skal (AOF/SOF, AOD/SOD, AOP/VOP). W prezentowanym badaniu wykorzystano skalę AOD/SOD, która teoretycznie związana jest z regulacją pozytywnego afektu, niezbędnego dla implementacji intencji, i ma zasadnicze znaczenie dla wytrwałości w dążeniu do celu (Baumann, Kuhl, 2005). Poszczególne pozycje w skali AOD kwestionariusza Kuhla opisują sytuacje umiarkowanego codziennego stresu, stresu związanego z wyzwaniem (konfliktowymi, trudnymi bądź monotonnymi celami). Badany decyduje, która z proponowanych dwóch odpowiedzi opisuje typowy dla niego sposób zachowania w danej sytuacji. Przykładem sytuacji opisującej stres związany z wyzwaniem (AOD) jest pozycja:

Kiedy mam stawić czoło jakiejś trudności:

- a) Czuję się, jakbym stał przed ogromną górą, której nie mogę pokonać;
- b) Szukam odpowiedniego sposobu na rozwiązanie problem.

Im wyższy wynik w danej skali, tym wyższy poziom orientacji na działanie. Skala AOD w badanej próbie uzyskała zadowalającą rzetelność: α Cronbacha wynosi 0,74.

WYNIKI

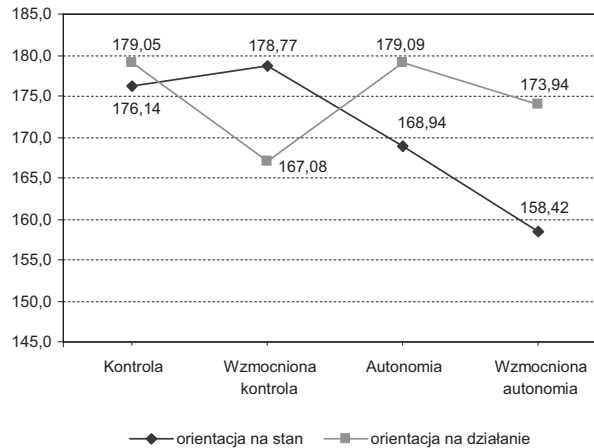
Przeprowadzona analiza nie wykazała wpływu zmiennej kontrolowanej płęć na przyjęte wskaźniki wytrwałości oraz skuteczności.

Na podstawie sumy wyników w skali AOD (poniżej i powyżej mediany; $Me = 6$) wyróżniono osoby zorientowane na stan vs na działanie, przyjmując, że osoby, które uzyskały wynik powyżej mediany, są zorientowane na działanie, natomiast osoby, które uzyskały wynik poniżej mediany, to osoby zorientowane na stan. Według autora skali – Kuhla – wynik powyżej 6 w 12-punktowej skali AOD wskazuje na orientację na działanie (Kuhl, 1994).

Aby sprawdzić, czy inny jest poziom wytrwałości i skuteczności działania osób zorientowanych na stan i na działanie w zależności od sposobu motywowania: wywierania presji vs pozytywnego angażowania (kontekstu sytuacyjnego: Kontrola, Wzmocniona kontrola, Autonomia, Wzmocniona autonomia), przepro-

wadzono dwuczynnikową analizę wariancji w schemacie 4 (grupa: Kontrola, Wzmocniona kontrola, Autonomia, Wzmocniona autonomia) x 2 (orientacja na stan, orientacja na działanie w zakresie AOD), gdzie zmienną zależną były poszczególne wskaźniki wytrwałości i skuteczności: wytrwałość, skuteczność, skuteczna wytrwałość.

W przypadku zmiennej zależnej wytrwałość–czas wykonywania zadania analizy nie wykazały istotnego efektu głównego zmiennej grupa: $F(3,112) = 1,87$, n.i. W poszczególnych grupach: Kontrola ($M = 178,07$; $SD = 11,27$); Autonomia ($M = 174,47$; $SD = 16,96$), Wzmocniona autonomia ($M = 166,18$; $SD = 28,68$), Wzmocniona kontrola ($M = 172,92$; $SD = 16,32$) średni czas wykonywania zadania nie różnił się istotnie. Nie potwierdzono również w przypadku wskaźnika „wytrwałość” (czas wykonywania zadania) istotnego efektu głównego zmiennej „orientacja na stan vs na działanie” $F(1,112) = 1,71$; n.i. Osoby zorientowane na stan ($M = 170,56$; $SD = 22,21$) nie różniły się istotnie od osób zorientowanych na działanie ($M = 174,77$; $SD = 15,31$) pod względem czasu wykonywania zadania. Wyniki analizy jednocześnie potwierdziły istotny statystycznie efekt interakcji obu czynników (grupa x orientacja na stan vs na działanie), $F(3,112) = 2,93$; $p < 0,05$; cząstkowe $\eta^2 = 0,073$. Testy efektów prostych ujawniły istotne różnice ($p < 0,01$) między osobami zorientowanymi na stan w grupach Kontrola i Wzmocniona autonomia oraz Wzmocniona kontrola i Wzmocniona autonomia. Osoby zorientowane na stan uzyskały istotnie wyższy wskaźnik wytrwałości w grupie Kontrola ($M = 176,14$; $SD = 13,09$) niż w grupie Wzmocniona autonomia ($M = 158,42$; $SD = 40,01$). Istotnie dłużej pracowały również osoby zorientowane na stan w grupie Wzmocniona kontrola ($M = 178,77$; $SD = 5,09$) niż w grupie Wzmocniona autonomia ($M = 158,42$; $SD = 40,01$). Z kolei osoby zorientowane na działanie charakteryzowały się podobną wytrwałością w grupach: Kontrola ($M = 179,05$; $SD = 7,13$) i Autonomia ($M = 179,09$; $SD = 6,01$) oraz grupach: Wzmocniona kontrola ($M = 167,08$; $SD = 22,91$) i Wzmocniona autonomia ($M = 173,94$; $SD = 16,28$). Tym samym w przypadku osób zorientowanych na działanie nie odnotowano istotnego wpływu kontekstu sytuacyjnego na wytrwałość w działaniu. Jednocześnie istotne różnice ($p < 0,05$) między osobami zorientowanymi na stan ($M = 158,42$; $SD = 40,01$) i na działanie ($M = 173,94$; $SD = 16,28$) w zakresie wytrwałości stwierdzono w grupie Wzmocniona autonomia. Ilustracją tych interakcji jest rysunek 1.

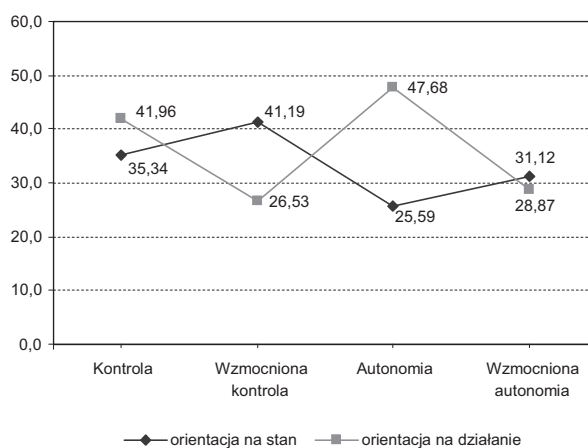


Rys. 1. Średni poziom wytrwałości osób zorientowanych na stan i na działanie w poszczególnych grupach

W przypadku skuteczności – poziomu wykonania zadania – również nie stwierdzono istotnego efektu głównego zmiennej grupa: $F(3,112) = 2,25$, n.i. Badani w poszczególnych grupach: Kontrola ($M = 38,65$; $SD = 12,59$); Autonomia ($M = 36,63$; $SD = 14,99$), Wzmocniona autonomia ($M = 29,99$; $SD = 14,81$), Wzmocniona kontrola ($M = 33,86$; $SD = 15,42$) wykonywali zadanie podobnie efektywnie. Nie wykazano również istotnego efektu głównego zmiennej „orientacja na stan vs na działanie” $F(1,112) = 1,42$; n.i. Osoby zorientowane na stan ($M = 33,31$; $SD = 14,43$) nie różniły się istotnie skutecznością od osób zorientowanych na działanie ($M = 36,26$; $SD = 14,87$). Ponownie jednak istotny statystycznie okazał się efekt interakcji obu czynników (grupa x orientacja na stan vs na działanie), $F(3,112) = 10,49$; $p < 0,001$; cząstkowe $\eta^2 = 0,22$. Testy efektów prostych ujawniły istotne różnice ($p < 0,05$) między osobami zorientowanymi na stan w grupach Kontrola i Autonomia, Autonomia i Wzmocniona kontrola oraz Wzmocniona autonomia i Wzmocniona kontrola. Osoby zorientowane na stan uzyskały istotnie wyższy wskaźnik skuteczności w grupie Kontrola ($M = 35,34$; $SD = 13,35$) niż w grupie Autonomia ($M = 25,59$; $SD = 7,39$). Rezultaty potwierdziły większą skuteczność osób zorientowanych na stan w grupie Wzmocniona kontrola ($M = 41,19$; $SD = 15,77$) niż w grupie Autonomia ($M = 25,59$; $SD = 7,39$). Istotnie skuteczniej pracowały również osoby zorientowane na stan w grupie Wzmocniona kontrola ($M = 41,19$; $SD = 15,77$) niż w grupie Wzmocniona autonomia ($M = 31,12$; $SD = 16,67$). W przypadku osób zorientowanych na działanie testy efektów prostych ujawniły

istotne różnice ($p < 0,01$) w skuteczności w grupach: Kontrola i Wzmocniona autonomia, Kontrola i Wzmocniona kontrola, Autonomia i Wzmocniona autonomia, Autonomia oraz Wzmocniona kontrola. Osoby zorientowane na działanie skuteczniej pracowały w grupie Kontrola niż w grupach: Wzmocniona autonomia ($M = 28,87$; $SD = 13,86$) i Wzmocniona kontrola ($M = 26,53$; $SD = 10,54$). Wyższy wskaźnik skuteczności osób zorientowanych na działanie odnotowano również w grupie Autonomia ($M = 47,68$; $SD = 12,56$) niż w grupach: Wzmocniona autonomia ($M = 28,87$; $SD = 13,86$) oraz Wzmocniona kontrola ($M = 26,53$; $SD = 10,54$). Można stąd wnosić, iż u osób zorientowanych na działanie w warunkach wizualizacji „osoby akceptującej vs osoby kontrolującej” (Wzmocnionej autonomii oraz Wzmocnionej kontroli) odnotowano istotne obniżenie się wskaźnika skuteczności. Zwiększone oddziaływanie kontekstu sytuacyjnego, zarówno w kierunku wzmocnienia poczucia autonomii, jak i zwiększenia poczucia presji, zmniejszyło skuteczność wykonywania zadania przez osoby zorientowane na działanie.

Istotne różnice ($p < 0,01$) między osobami zorientowanymi na stan i na działanie odnotowano w grupach: Autonomia i Wzmocniona kontrola. Osoby zorientowane na stan ($M = 25,59$; $SD = 7,39$) były mniej skuteczne od osób zorientowanych na działanie ($M = 47,68$; $SD = 12,56$) w grupie Autonomia. Jednocześnie w grupie Wzmocniona kontrola stwierdzono odwrotną prawidłowość – osoby zorientowane na stan ($M = 41,19$; $SD = 15,77$) były bardziej skuteczne od osób zorientowanych na działanie ($M = 26,53$; $SD = 10,54$). Ilustracją tych interakcji jest rysunek 2.

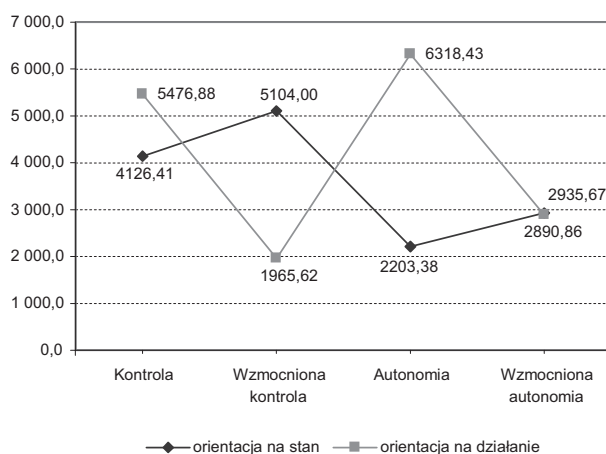


Rys. 2. Średni poziom skuteczności osób zorientowanych na stan i na działanie w poszczególnych grupach

W przypadku syntetycznego wskaźnika – skutecznej wytrwałości – odnotowano istotny efekt główny zmiennej grupa: $F(3,112) = 3,42$; $p < 0,05$; częściowe $\eta^2 = 0,084$. Najwyższe wyniki w zakresie „skutecznej wytrwałości” stwierdzono w grupach: Kontrola ($M = 4801,64$; $SD = 2266,18$) i Autonomia ($M = 4260,90$; $SD = 2718,62$), najniższe w grupach: Wzmocniona autonomia ($M = 2913,26$; $SD = 2678,31$) i Wzmocniona kontrola ($M = 3534,81$; $SD = 2832,37$). Istotne ($p < 0,05$) okazały się różnice między grupami; Kontrola i Wzmocniona autonomia oraz Wzmocniona kontrola, a także między grupami Autonomia i Wzmocniona autonomia. Nie stwierdzono istotnych różnic w „skutecznej wytrwałości” między grupami Kontrola i Autonomia oraz Autonomia i Wzmocniona kontrola. Przeprowadzona analiza nie wykazała istotnego efektu głównego zmiennej „orientacja na stan vs na działanie” $F(1,112) = 1,70$, n.i. Osoby zorientowane na stan ($M = 3701,96$; $SD = 2606,36$) nie różniły się istotnie od osób zorientowanych na działanie ($M = 3959,65$; $SD = 2755,44$) w zakresie „skutecznej wytrwałości”. Ujawniono jednocześnie istotny efekt interakcji obu czynników (grupa x orientacja na stan vs na działanie): $F(3,112) = 12,66$; $p < 0,001$; częściowe $\eta^2 = 0,25$. Testy efektów prostych potwierdziły istotne różnice ($p < 0,05$) osób zorientowanych na stan w zakresie „skutecznej wytrwałości” w grupach: Kontrola ($M = 4126,41$; $SD = 2402,08$) i Autonomia ($M = 2203,38$; $SD = 1467,23$); Autonomia ($M = 2203,38$; $SD = 1467,23$) i Wzmocniona kontrola ($M = 5104,00$; $SD = 2684,43$) oraz Wzmocniona autonomia ($M = 2935,67$; $SD = 3003,43$) i Wzmocniona kontrola ($M = 5104,00$; $SD = 2684,43$). W przypadku osób zorientowanych na działanie istotne różnice ($p < 0,05$) w zakresie „skutecznej wytrwałości” stwierdzono w grupach: Kontrola ($M = 5476,88$; $SD = 1561,26$) i Wzmocniona autonomia ($M = 2890,86$; $SD = 2529,66$); Kontrola ($M = 5476,88$; $SD = 1561,26$) i Wzmocniona Kontrola” ($M = 1965,62$; $SD = 1932,00$); Autonomia ($M = 6318,43$; $SD = 2068,18$) i Wzmocniona autonomia ($M = 2890,86$; $SD = 2529,66$) oraz Autonomia ($M = 6318,43$; $SD = 2068,18$) i Wzmocniona kontrola ($M = 1965,62$; $SD = 1932,00$). Należy zatem uznać, że – podobnie jak w przypadku skuteczności – również w zakresie syntetycznego wskaźnika „skutecznej wytrwałości” zwiększenie wpływu czynników sytuacyjnych ukierunkowanych na wzmocnienie poczucia kontroli vs autonomii spowodowało u osób zorientowanych na działanie obniżenie liczonego łącznie wskaźnika wytrwałości i skuteczności.

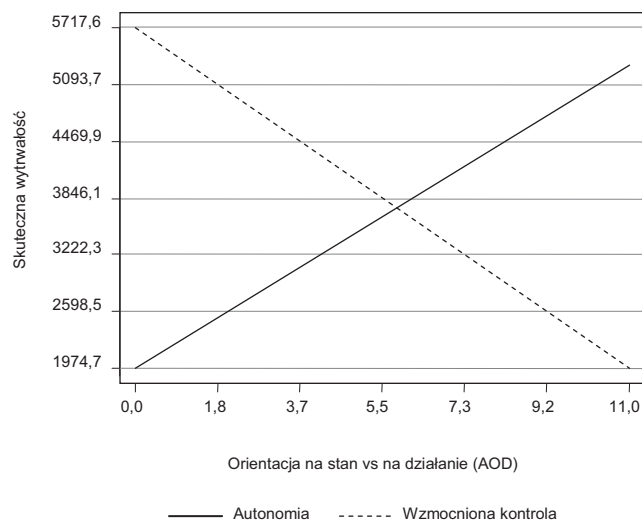
Bardzo istotne różnice ($p < 0,001$) między osobami zorientowanymi na stan i na działanie w zakresie „skutecznej wytrwałości” odnotowano w grupach Autonomia oraz Wzmocniona kontrola. W grupie Autonomia osoby zorientowane na stan ($M = 2203,38$; $SD = 1467,23$) uzyskały istotnie niższe wskaźniki „skutecz-

nej wytrwałości” niż osoby zorientowane na działanie ($M = 6318,43$; $SD = 2068,18$). Z kolei w grupie Wzmocniona kontrola osoby zorientowane na stan ($M = 5104,00$; $SD = 2684,43$) miały istotnie wyższe wskaźniki „skutecznej wytrwałości” niż osoby zorientowane na działanie ($M = 1965,62$; $SD = 1932,00$). Ilustracją tych interakcji jest rysunek 3.



Rys. 3. Średni poziom skutecznej wytrwałości osób zorientowanych na stan i na działanie w poszczególnych grupach

W celu dodatkowego potwierdzenia interakcyjnego oddziaływania kontekstu sytuacyjnego oraz różnic w sprawności mechanizmów kontroli działania na „skuteczną wytrwałość”, przeprowadzono analizę wielokrotnej regresji, w której w pierwszym kroku do równania regresji wprowadzono zmienne „grupa” i „orientacja na stan vs na działanie” (jako moderator liniowy), a w drugim kroku – interakcję między zmiennymi „grupa” i „orientacją na stan vs na działanie”. Model okazał się dobrze dopasowany do danych: $F(3,116) = 4,97$; $p < 0,01$. Uwzględnienie interakcji między zmiennymi „grupa” a „orientacja na cel” istotnie lepiej pozwala przewidzieć „skuteczną wytrwałość”: skorygowane $R^2 = 0,09$ (zmiana $R^2 = 0,074$; $p < 0,05$); $\beta = -0,63$; $t(116) = -3,11$; $p < 0,01$. Ilustracją interakcji między orientacją na stan vs na działanie a oddziaływaniem kontekstu sytuacyjnego w grupach: Autonomia i Wzmocniona kontrola jest rysunek 4.



Rys. 4. Skuteczna wytrwałość osób zorientowanych na stan vs na działanie w grupach Autonomia i Wzmocniona kontrola

Zaprezentowana na rysunku 4 interakcja między sposobem motywowania: pozytywnym angażowaniem (Autonomia) i stwarzaniem presji (Wzmocniona kontrola) a orientacją na stan vs na działanie wyraźnie wskazuje, że wpływ danego sposobu motywowania na wytrwałość i skuteczność działania zależy od różnic indywidualnych w sprawności mechanizmów kontroli działania. Osoby zorientowane na stan uzyskały najwyższe wskaźniki skuteczności i wytrwałości w grupie, w której nasilono oddziaływanie presji (Wzmocniona kontrola). Osoby zorientowane na działanie uzyskały w warunkach presji najniższe wskaźniki wytrwałości i skuteczności. Z kolei w sytuacji wzbudzania pozytywnego zaangażowania (Autonomia) najwyższe wskaźniki skuteczności i wytrwałości miały osoby zorientowane na działanie, podczas gdy osoby zorientowane na stan uzyskały w takich warunkach najniższe wyniki.

Otrzymane w badaniu rezultaty w większości potwierdziły zakładaną hipotezę, wskazując na interakcyjne oddziaływanie kontekstu sytuacyjnego (sposobu motywowania) oraz różnic indywidualnych w sprawności mechanizmów kontroli działania na wskaźniki wytrwałości i skuteczności działania. Potwierdzono większą podatność na wpływ zróżnicowanego kontekstu sytuacyjnego (stwarzającego poczucie kontroli vs autonomii) osób zorientowanych na stan niż osób zorientowanych na działanie. Wykazano także, iż osoby zorientowane na stan uzyskują wyższe wskaźniki wytrwałości i skuteczności w kontekście stwarzają-

cym poczucie presji (kontroli) niż wzbudzającym pozytywne zaangażowanie (autonomię). Największe różnice między osobami zorientowanymi na stan i na działanie w zakresie wytrwałości i skuteczności ujawniły się w kontekście wzbudzającym poczucie autonomii (grupa Autonomia) oraz nasilającym poczucie presji (grupa Wzmocniona kontrola).

DYSKUSJA WYNIKÓW

Celem badania była analiza związku między wytrwałością i skutecznością działania a – z jednej strony – kontekstem sytuacyjnym stwarzającym presję vs wzbudzającym poczucie autonomii (kontrola vs autonomia) i z drugiej strony – różnicami indywidualnymi w zakresie sprawności mechanizmów kontroli działania. Wyniki wielu badań prowadzonych na gruncie teorii autodeterminacji (*Self Determination Theory*) Ryana i Deciego (2000, 2006, 2008) dowodzą, że kontekst wzbudzający poczucie autonomii – w porównaniu z kontekstem stwarzającym poczucie kontroli i presji – zwiększa wytrwałość oraz skuteczność działania, a także pozytywnie wpływa na twórczość oraz satysfakcję z uzyskanych rezultatów. Badania inspirowane koncepcją Kuhla wskazują z kolei na znaczenie dla wytrwałości i skuteczności różnic indywidualnych w zakresie sprawności mechanizmów kontroli działania. Badania te potwierdzają lepsze efekty działania uzyskiwane przez osoby zorientowane na działanie niż osoby zorientowane na stan (Baumann, Kuhl, 2005; Beckmann, Kelleman, 2004; Fuhrmann, Kuhl, 1998; Kaschel, Kuhl, 2004). Teoria autodeterminacji wskazuje na pozytywne oddziaływanie określonego sposobu motywowania, akcentując potrzebę nie tyle nasilania motywacji, co zmianę jej charakteru na bardziej autonomiczny (Ryan, Deci, 2000; Vansteenkiste, Sheldon, 2006). W ramach tej teorii brak wytrwałości w działaniu, niska skuteczność, rezygnacja z działania przed osiągnięciem celu i rezultaty poniżej możliwości jednostki są konsekwencją braku identyfikacji z celem, działania pod presją, przymusem, która uniemożliwia włączenie celu do własnego Ja (identyfikację, integrację). Pozytywne zaangażowanie, autonomiczny kontekst sprzyjający identyfikacji i integracji celu z Ja pozytywnie wpływają na skuteczność i wytrwałość działania (Ryan, Deci, 2008).

Koncepcja siły woli Kuhla wiąże zdolność do wytrwałego i skutecznego działania ze sprawnością mechanizmów kontroli działania (Kuhl, 1996; Kuhl, Kazen, Koole, 2006). Wysoka sprawność w tym zakresie, która charakteryzuje osoby zorientowane na działanie, pozwala tym osobom nie tylko sprawnie przechodzić od deliberacji do implementacji, ale – z uwagi na lepszy wgląd we włas-

ne potrzeby i preferencje – działać zgodnie z tymi preferencjami w obliczu trudności, niepowodzeń i przeszkód (Baumann, Kaschel, Kuhl, 2005). Tym samym siła woli ma szczególne znaczenie nie tylko dla zainicjowania samego działania, ale również dla jego wytrwałego kontynuowania (Koole, Kuhl, 2007; Kuhl, 1996). Jednocześnie badania potwierdzają, że im mniejsza sprawność mechanizmów kontroli działania, tym większa zależność wytrwałości i skuteczności działania od czynników zewnętrznych – presji i przymusu, który skłania do podjęcia aktywności (Baumann, Kuhl, 2005; Fuhrmann, Kuhl, 1998).

Wnioski wypływające łącznie z teorii autodeterminacji Ryana i Deciego (2000) i koncepcji siły woli Kuhla (Kuhl, 1996; Kuhl, Kazen, Koole, 2006) dają podstawę do przypuszczeń, że wpływ kontekstu sytuacyjnego czy też sposobu motywowania (kontrola vs autonomia) na wyniki w zakresie skuteczności i wytrwałości działania zależy od różnic indywidualnych w sprawności mechanizmów kontroli działania. Uzyskane w badaniu wyniki wyraźnie wskazały na interakcyjne oddziaływanie kontekstu sytuacyjnego (sposobu motywowania: kontrola vs autonomia) i różnic w zakresie sprawności mechanizmów kontroli działania. Zgodnie z rezultatami uzyskanymi wcześniej przez Baumann i Kuhla (2005) oraz Fuhrmanna i Kuhla (1998) potwierdzono, że wytrwałość i skuteczność działania osób zorientowanych na stan jest istotnie większa w warunkach presji i przymusu. W badaniu osoby zorientowane na stan wykonywały zadanie dłużej i osiągały wyższy poziom wykonania zadania w grupach, w których instrukcja stwarzała poczucie kontroli i presji (Kontrola i Wzmocniona kontrola). Jednocześnie niezgodnie z przewidywaniami teorii autodeterminacji Ryana i Deciego (2000, 2008) w warunkach autonomii i pozytywnego zaangażowania (Autonomia, Wzmocniona autonomia) badani zorientowani na stan uzyskiwali istotnie niższe wskaźniki zarówno wytrwałości, jak i skuteczności. Zgodnie z założoną hipotezą osoby zorientowane na działanie nie ujawniały różnic w wytrwałości i skuteczności działania w zależności od sposobu motywowania: presji vs pozytywnego zaangażowania, ale jednocześnie nasilenie zarówno poczucia presji, jak i poczucia autonomii (Wzmocniona kontrola, Wzmocniona autonomia) powodowało, że istotnie obniżała się skuteczność oraz „skuteczna wytrwałość”. Wydaje się, że przyczyną odnotowanego w przypadku osób zorientowanych na działanie obniżenia wskaźników wytrwałości i skuteczności w warunkach nasilenia oddziaływania presji i pozytywnego zaangażowania może być uzyskany w tych grupach efekt nadmiernej ekspozycji czynników sytuacyjnych. Osoby zorientowane na działanie, dzięki dużej sprawności wewnętrznych mechanizmów samoregulacyjnych i silnemu poczuciu autodeterminacji, działają w większym stopniu w oparciu o owe wewnętrzne mechanizmy i być może silne zaak-

centowanie wpływu czynników sytuacyjnych spowodowało u nich obniżenie sprawności i skuteczności działania. Wzmocnione oddziaływanie kontekstu sytuacyjnego zarówno w kierunku wzmocnienia poczucia presji (kontroli), jak i nasilenia poczucia pozytywnego zaangażowania (autonomii) mogło przyczynić się do swoistego oporu osób zorientowanych na działanie wobec tego rodzaju oddziaływania. Potwierdzeniem możliwości wystąpienia tego typu reakcji oporu u osób zorientowanych na działanie mogą być rezultaty badania przeprowadzonego przez Koole (2004). W badaniu tym osoby zorientowane na działanie nie ulegały w takim samym stopniu, jak badani zorientowani na stan, wpływowi kontekstu sytuacyjnego, który skłaniał ich do wizualizacji osoby akceptującej vs kontrolującej. Autor określił to zachowanie osób zorientowanych na działanie mianem swoistego, wynikającego z siły wewnętrznych mechanizmów samoregulacyjnych oporu (*volitional shielding of the self*) (Koole, 2004). Dodatkowo należy podkreślić, że to istotne obniżenie mierzonych wskaźników w przypadku osób zorientowanych na działanie dotyczy przede wszystkim skuteczności, a w rezultacie przełożyło się na syntetyczny wskaźnik „skuteczna wytrwałość”. Można stąd wnosić, że osoby zorientowane na działanie w warunkach zwiększonego oddziaływania kontekstu sytuacyjnego w kierunku wzbudzania poczucia kontroli vs autonomii istotnie mniej angażowały się w wykonywanie zadania, co przede wszystkim obniżyło nie wytrwałość (mierzoną na podstawie czasu wykonywania zadania), ale skuteczność (mierzoną na podstawie prawidłowych rozwiązań zadania). Z pewnością dla ostatecznego wyjaśnienia stwierdzonej w tym przypadku zależności potrzebne są dodatkowe badania, w których należałoby zanalizować subiektywne doświadczenia badanych w trakcie wykonywania zadania w poszczególnych grupach. Dobrą metodą do takiego pomiaru jest kwestionariusz stworzony w oparciu o teorię autodeterminacji i IMI (*Intrinsic Motivation Inventory*) (Ryan, 1982). Umożliwia on ocenę poziomu zainteresowania wykonywanym zadaniem, postrzeganego wyboru, postrzeganych kompetencji, odczuwanej presji.

Szczególnie ważny wydaje się rezultat wskazujący na różnice w sposobie oddziaływania kontekstu, w nasilony sposób wzbudzającego poczucie presji (Wzmocniona kontrola), oraz kontekstu wzbudzającego poczucie autonomii (Wzmocniona autonomia) na osoby zorientowane na stan vs na działanie. W warunkach wzmocnienia oddziaływania presji (Wzmocniona kontrola) osoby zorientowane na stan uzyskały najwyższe wskaźniki skuteczności i „skutecznej wytrwałości”, a osoby zorientowane na działanie odnotowały najniższe wskaźniki w tym zakresie. Pozytywne oddziaływanie kontekstu wzbudzającego poczucie autonomii stwierdzono wyłącznie, porównując wyniki osób zorientowanych

na stan i na działanie w warunku „Autonomia”, gdzie wysokie wskaźniki skuteczności i „skutecznej wytrwałości” odnotowano u osób zorientowanych na działanie, a istotnie niższe w przypadku osób zorientowanych na stan. Tym samym rezultaty zaprezentowanego badania ujawniły, że – w zależności od sposobu motywowania – można uzyskać całkowicie odmienne rezultaty w zakresie skuteczności i wytrwałej skuteczności u osób zorientowanych na stan vs na działanie. Osoby zorientowane na stan są skuteczne w warunkach nasilonej presji i nieskuteczne w warunkach autonomii, odwrotnie osoby zorientowane na działanie – są skuteczne w warunkach autonomii i nieskuteczne w warunkach nasilonej presji.

Podsumowując uzyskane rezultaty należy podkreślić, że zwracają one uwagę na ważny fakt, iż zarówno wytrwałość, jak i skuteczność działania nie zależą tylko i wyłącznie ani od określonego sposobu motywowania, ani od różnic w sile woli czy sprawności mechanizmów kontroli działania. Istotne znaczenie ma interakcja czynników sytuacyjnych i osobowościowych, a tym samym niezbędne są zróżnicowane, uwzględniające indywidualne dyspozycje sposoby oddziaływania, które mogą korzystnie wpłynąć zarówno na wytrwałość, jak i na skuteczność działania. Jednocześnie znając dokładnie specyfikę owych indywidualnych dyspozycji oraz sposobów motywowania, można przewidywać dodatkowe – poza zmianą wytrwałości i skuteczności – konsekwencje, które z pewnością również należy brać pod uwagę. Presja – co prawda – poprawia skuteczność i wytrwałość działania osób zorientowanych na stan, ale ma ona też wyjątkowo negatywne konsekwencje dla innych aspektów funkcjonowania tych osób (Baumann, Kuhl, 2005; Koole i in., 2005).

Zaprezentowane wyniki badania należy traktować jako wstępne potwierdzenie interakcyjnego oddziaływania kontekstu sytuacyjnego – sposobu motywowania – oraz zmiennych zróżnicowania indywidualnego – różnic w sprawności mechanizmów kontroli działania – na wytrwałość i skuteczność działania. Rezultat ten jest zgodny z podstawową ideą interakcjonizmu (Carver, Scheier, 2004; Magnusson, 1988), mówiącą o tym, że dany kontekst sytuacyjny wywiera zróżnicowany wpływ w zależności od określonych zmiennych zróżnicowania indywidualnego. Z pewnością potrzebne są dalsze badania, które zarówno umożliwią pogłębioną analizę stwierdzonych tu zależności, jak i – być może – zasugerują rozwiązania korzystne dla wytrwałego i skutecznego działania oraz wolne od negatywnych konsekwencji, jakie niesie ze sobą wywieranie presji.

BIBLIOGRAFIA

- Bagozzi, R. P., Baumgartner, H., Y. Y. (1992). State versus action orientation and the theory of reasoned action: An application to coupon usage. *Journal of Consumer Research*, 18, 505-518.
- Baldwin, M. W. (1999). Activation and accessibility paradigms in relational schemas research. W: D. Cervone, Y. Shoda (red.), *Coherence in personality* (s. 127-154). New York: Guilford.
- Baldwin, M. W., Sinclair, L. (1996). Self-esteem and if-then contingencies of interpersonal acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1130-1141.
- Bandura, A. (1989). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. W: L. A. Pervin (red.), *Goal concepts in personality and social psychology* (s. 19-85). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (2008). Reconstrual of "Free Will" from the agentic perspective of Social Cognitive Theory. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and Free Will* (s. 86-127). Oxford: Oxford University Press.
- 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, 239-248.
- Baumann, N., Kuhl, J. (2003). Self-infiltration: Confusing assigned tasks as self-selected in memory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 487-497.
- Baumann, N., Kuhl, J. (2005). How to resist temptation: The effects of external control versus autonomy. *Journal of Personality*, 73, 444-472.
- Baumeister, R. F. (1991). *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood*. New York: Basic Books.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Beckmann, J., Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychological Reports*, 95, 1135-1153.
- Brunstein, J. C. (2001). Personal goals and action versus state orientation: Who builds a commitment to realistic and need-congruent goals? *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22, 1-12.
- Carver, Ch. S. (2004). Self-regulation of action and affect. W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 13-39). New York: Guilford.
- Carver, Ch. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality social, clinical and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F. (2004). *Perspectives on personality*. Boston: The Pearson Education.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Przepływ. Jak poprawić jakość życia. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Warszawa: Wydawnictwo Studio Emka.

- Dieffendorf, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., Streat, M. L. (2000). Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85, 250-263.
- Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. W: P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (red.), *The psychology of action; linking cognition and motivation to behavior* (s. 313-337). New York: Guilford.
- Emmons, R. A. (1998). *The psychology of ultimate concerns*. New York: Guilford.
- 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.
- Gollwitzer, P. M. (1996). The volitional benefits of planning. W: P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (red.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (s. 287-312). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P. M., Fujita, K., Oettingen, G. (2004). Planning and the implementation of goals. W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 211-228). New York: The Guilford Press.
- Higgins, E. T. (1996). The "self digest": Self-knowledge serving self-regulatory functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1062-1083.
- Higgins, E. T., Spiegel, S. (2004). Promotion and prevention strategies for self-regulation: A motivated cognition perspective W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 171-187). New York: Guilford.
- Hull, J. G. (1981). A self-awareness model of the causes and effects of alcohol consumption. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 586-600.
- Kaschel, R., Kuhl, J. (2004). Motivational counseling in an extended functional context: Personality systems interaction theory and assessment. W: W. M. Cox, E. Klinger (red.), *Motivational counseling: Motivating people for change* (s. 99-119). Sussex: Wiley.
- Kazen, M., Baumann, N., Kuhl, J. (2003). Self-infiltration vs. self-compatibility checking in dealing with unattractive tasks: The moderating influence of state vs. action orientation. *Motivation and Emotion*, 27, 157-197.
- Koestner, R., Horberg, E. J., Gaudreau, P., Powers, T., Di Dio, P., Bryan, Ch., Jochum, R., Salter, N. (2006). Bolstering implementation plans for the long haul: The benefits of simultaneously boosting self-concordance or self-efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 1547-1558.
- 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. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.
- Koole, S. L., Jostmann, N. B. (2004). Getting a grip on your feelings: Effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 6, 974-990.
- Koole, S. L., Kuhl, J. (2007). Dealing with unwanted feelings: The role of affect regulation in volitional action control. W: J. Shah, W. Gardner (red.), *Handbook of motivation science* (s. 295-307). New York: Guilford.
- Koole, S. L., Kuhl, J., Jostmann, N. B., Vohs, K. D. (2005). On the hidden benefits of state orientation: Can people prosper without efficient affect regulation skills? W: A. Tesser, J. Wood, D. A. Stapel (red.), *On building, defending, and regulating the self: A psychological perspective* (s. 217-243). London: Taylor and Francis.

- 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: Hogrefe.
- Kuhl, J. (1996). Who controls whom "when I control myself"? *Psychological Inquiry*, 7, 1, 61-68.
- Kuhl, J., Kazen, M. (1994). Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1103-1115.
- Kuhl, J., Kazen, M. (1999). Volitional facilitation of difficult intentions: Joint activation of intention memory and positive affect removes Stroop interference. *Journal of Experimental Psychology: General*, 128, 382-399.
- Kuhl, J., Kazen, M., Koole, S. L. (2006). Putting self-regulation theory into practice: A user's manual. *Applied Psychology: An International Review*, 55, 408-418.
- Łukaszewski, W., Marszał-Wiśniewska, M. (2006). *Wytrwałość w działaniu. Wyznaczniki sytuacyjne i osobowościowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Magnusson, D. (1988). *Individual development from an interactional perspective: A longitudinal study*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Markus, H., Ruvalo, A. (1989). Possible selves: Personalized representations of goals. W: L. A. Pervin (red.), *Goal concepts in personality and social psychology* (s. 211-241). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Marszał-Wiśniewska, M. (2002). Adaptacja Skali Kontroli Działania J. Kuhla (ACS-90). *Studia Psychologiczne*, 40, 77-102.
- Mądrzycki, T. (2002). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany życiowe*. Gdańsk: Wydawnictwo UG.
- Palys, T. S., Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.
- Pervin, L. A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Polivy, J., Herman, C. P. (2000). The False Hope Syndrome: Unfulfilled expectations of self-change. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 128-131.
- Polivy, J., Herman, C. P., Hackett, R., Kuleshnyk, I. (1986). The effects of self-attention and public attention on eating in restrained and unrestrained subjects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1253-1260.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behavior. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
- Rothman, A. J. (2000). Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. *Health Psychology*, 19, 64-69.
- Rothman, A. J., Baldwin, A., Hertel, A. (2004). Self-regulation and behavior change: Disentangling behavioral initiation and behavioral maintenance. W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *The handbook of self-regulation* (s. 130-150). New York: Guilford.
- 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. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination and will? *Journal of Personality*, 74, 1557-1585.
- 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.

- Ryan, R. M., Mims, V., Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 736-750.
- 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.
- Schmeichel, B. J., Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 84-98). New York: Guilford.
- Sheldon, K. M., Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 3, 531-543.
- Vansteenkiste, M., Sheldon, K. M. (2006). There's nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 63-82.
- Vohs, K. D., Schmeichel, B. J. (2007). Self-regulation: How and why people reach (and fail to reach) their goals. W: C. Sedikides S. J. Spencer (red.), *Frontiers in social psychology: The self* (s. 139-162). New York: Psychology Press.
- Wieber, F., Gollwitzer, P. M. (2010). Overcoming procrastination through planning. W: C. Andreou, M. D. White (red.), *The thief of time: Philosophical essays on procrastination* (s. 185-205). New York: Oxford University Press.

PERSISTENCE AND EFFECTIVENESS
IN GOAL DIRECTED ACTIVITY:
THE EFFECT OF SITUATIONAL CONTEXT
AND THE STRENGTH OF WILL

S u m m a r y

The purpose of the present study ($N = 120$) was to examine whether persistence and effectiveness of goal directed activity depend on situational context (control vs. autonomy support) and individual difference in efficiency of control action mechanisms. The theoretical background for the choice of independent variables included Richard M. Ryan and Edward L. Deci's Self-Determination Theory and Julius Kuhl's strength of will conception. The results confirmed the interactional effect of the situational context (control vs. autonomy support) and individual difference in the efficiency of action control mechanisms on persistence and effectiveness. The indexes of persistence and effectiveness were greater for state-oriented participants with externally controlled instructions than for individuals who received autonomy-supportive instructions. Action-oriented participants were less in-

fluenced by the specific way of motivating (control vs. autonomy), however, when the effect of the situational context was stronger, action-oriented participants had lower indexes of persistence and effectiveness. In the context of external control, state oriented participants had higher indexes of persistence and effectiveness as compared to action-oriented participants. In the autonomy-support context, action-oriented participants had higher indexes of persistence and effectiveness than state-oriented participants.

Key words: autonomy, control, strength of will, persistence, effectiveness.