

Lokalizacja poczucia kontroli jako moderator związku negatywnych emocji z rozbieżnościami Ja

Locus of control as a moderator of relationship between negative emotions and self-discrepancies

Damian Kowalski, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

STRESZCZENIE

Rozbieżności w strukturze Ja w teorii E. Tory Higginsa oraz poczucie lokalizacji kontroli w koncepcji J. Rottera mają zasadniczy wpływ na funkcjonowanie i emocje człowieka. Za pomocą metod DRP, I-E oraz PANAS-X przebadano 75 studentów, aby sprawdzić, czy umiejscowienie kontroli moderuje związek siły negatywnych emocji i rozbieżności między Ja realnym i Ja idealnym. Efekt interakcji umiejscowienia kontroli oraz rozbieżności sprawdzony metodą regresji liniowej okazał się nieistotny. Nieistotny okazał się także związek obu tych charakterystyk ze sobą, wykryto natomiast korelacje między każdą z nich osobno a siłą afektu. Pozwala to wysnuć wniosek, że choć lokalizacja kontroli i rozbieżności mają wpływ na jakość emocjonalnego życia jednostki, to jednak nie są ze sobą powiązane.

Słowa kluczowe: lokalizacja kontroli, rozbieżności w strukturze Ja, siła afektu.

Self-discrepancies in the theory of E. Tory Higgins and locus of control in the concept of J. Rotter have a major impact on human functioning and emotions. Using DRP, I-E and PANAS-X methods 75 students were tested in order to find out if locus of control moderates the relationship between strength of negative emotions and discrepancies between actual Self and ideal Self. The effect of the interaction between locus of control and self-discrepancies tested by linear regression occurred to be insignificant. Although the relationship of these two characteristics with each other was not significant as well, correlations between each of them separately and the strength of affect were significant. This allows to draw a conclusion that although the locus of the control and self-discrepancies have impact on the quality of humans' emotional life separately, they are not related to each other.

Keywords: locus of control, self-discrepancy, strength of emotion.

ABSTRACT

Wstęp

Już Erazm z Rotterdamu w swoich dziełach wskazuje, że szczęśliwsi są ci ludzie, którzy nie zastanawiają się zbyt często nad samymi sobą oraz nie stawiają przed sobą wysokich wymagań (np. Erazm z Rotterdamu 2011). Wskazuje to na ważną rzecz – to, ile człowiek od siebie oczekuje i jak postrzega swoją osobę, ma znaczący wpływ na jego stan wewnętrzny. Różnice między wyobrażeniem idealnego siebie oraz obrazem siebie realnego tworzą rozbieżność, która wpływa na emocje. Jak można jednak zauważyć, wpływ ten nie jest stały i u każdego objawia się z różnym natężeniem. W zależności od cech, jakimi dysponuje dana osoba, rozbieżności mogą zachęcać lub zniechęcać ją do działania. Celem tego artykułu jest przyjrzenie się, jak jedna z tych cech – a konkretnie poczucie lokalizacji kontroli – wpływa na siłę negatywnych emocji, wynikających z postrzeganych różnic między tym, jakim się chciałoby być, a tym, jakim się jest w rzeczywistości.

Poznawcze teorie Ja

Teorie Ja zajmują w poznawczej perspektywie psychologii osobowości miejsce szczególne ze względu na fakt, że sam człowiek i jego specyficzny sposób poznawania siebie są w centrum zainteresowań badaczy. Pierwszy raz termin „Ja” pojawił się w pracach Williama Jamesa już pod koniec XIX wieku, kiedy to powyższy autor wyróżnił Ja podmiotowe i Ja przedmiotowe. Ja podmiotowe w jego koncepcji zawiera samoświadomość i pozwala na poczucie ciągłości, intencjonalności swoich czynów oraz odrębności siebie od reszty świata. Ja przedmiotowe z kolei jest tworzone przez koncepcję siebie, w skład której wchodzi samowiedza, czyli to, co człowiek wie o sobie. Inaczej mówiąc, samoświadomość sprawia, że człowiek wie, że jest i że jego egzystencja jest ciągła, natomiast samowiedza – dynamiczna i zmienna – określa wiedzę danej osoby o tym, kim jest (Oleś 2013).

W ciągu ponad stu lat od powstania, teoria Ja została znacznie rozszerzona, a liczba konstruktów, procesów i zjawisk z „Ja” lub „samo” w nazwie urosła do kilkudziesięciu

(Leary, Tangney 2003). Definicji „rdzennego” Ja również jest wiele, przytoczyć tutaj warto – z racji tego, że została ona umieszczona w podręczniku akademickim do psychologii osobowości – koncepcję J. Kihlstroma i M. Klein (1997 – za: Oleś 2013: 5), którzy piszą: „Ja jest własną umysłową prezentacją siebie – albo ujmując to inaczej, Ja reprezentuje naszą wiedzę o nas samych”.

Pośród wielu przełomowych rozwinięć teorii Ja, warto zwrócić uwagę na koncepcję R. Markusa (Oleś 2013), która wskazała, że ludzie tworzą struktury poznawcze nie tylko w stosunku do samych siebie, ale także w stosunku do zdarzeń ze świata zewnętrznego. Struktury te wyrażają się w tzw. schematach Ja, czyli uogólnieniach dotyczących Ja, które wywodzą się z przeszłych doświadczeń oraz organizują przetwarzanie informacji o sobie. Schematy dotyczące Ja funkcjonują podobnie jak inne procesy poznawcze i wszystkie dostarczane informacje są przez nie filtrowane pod kątem znaczenia dla Ja. Ludzie o wykształconych strukturach w konkretnym obszarze łatwiej przetwarzają informacje z tego konkretnego zakresu, szukając przede wszystkim potwierdzenia słuszności własnego schematu. Wszystkie schematy zebrane razem tworzą system Ja (Pervin 2002). Idąc dalej, Markus wskazuje, że każdy posiada wiele schematów Ja dotyczących różnorodnych kwestii. Dana osoba może wyobrażać sobie siebie jako bogacza, dobrego ojca lub osobę, która wszystkim sprawia przykrość. Te wizje stanowią jedno z wielu możliwych obrazów Ja możliwych. Takich koncepcji siebie może być bardzo wiele, różniących się stopniem możliwości zaistnienia w świecie rzeczywistym. Ja możliwe charakteryzują się tym, że najczęściej rzutują na przyszłość, są giętkie (zmieniają się z czasem) oraz mogą być pożądane lub niepożądane, czyli zawierać wizję siebie, którą chcielibyśmy osiągnąć lub której chcielibyśmy uniknąć (Oleś 2013).

Teoria rozbieżności Higginsa

Praktyczne zastosowanie teorii Ja możliwych w resocjalizacji młodocianych przestępców wskazało na jej giętkość i związek z motywacją (Oleś 2013). Teoria Ja możliwych stała się motorem do badania struktur Ja z wielu perspektyw. Tą tematyką zajął się E. Tory Higgins (1987), który odkrył, że konkretne rozbieżności między różnymi Ja możliwymi prowadzą do konkretnych emocji. Podobne koncepcje – choć oczywiście bez terminów używanych w poznawczych teoriach Ja – już wcześniej były wysuwane na polu psychoanalizy. Higgins zajął się dwiema głównymi koncepcjami siebie: Ja idealnym oraz Ja powinnościowym. Ja idealne jest reprezentacją najbardziej pożąda-

nej wizji siebie, w której uiszczają się wszystkie marzenia i pragnienia danej osoby. Rozbieżność między Ja realnym (obrazem siebie w chwili obecnej) oraz Ja idealnym prowadzi do takich emocji jak smutek, rozczarowanie, brak satysfakcji, a w skrajnych wypadkach – nawet do depresji. Ja powinnościowe z kolei jest reprezentacją siebie spełniającego wszystkie wymagania i obowiązki narzucane zarówno przez siebie samego, jak i otoczenie zewnętrzne. Dysproporcje między Ja powinnościowym oraz Ja idealnym prowadzą do innej kategorii negatywnych emocji – tym razem są to strach, niepokój oraz lęk. W swoich założeniach Higgins mówi także, że siła emocji koreluje z wielkością rozbieżności.

Teorię rozbieżności Higginsa można porównać do teorii zgodności Ja, zgodnie z którą niezgodność między przekonaniami dotyczącymi siebie a rzeczywistymi zachowaniami prowadzi do dysonansu poznawczego, a ten ostatni – do negatywnych emocji. Zjawisko to zostało zauważone przez E. Aronsona już w 1968 roku, chociaż oficjalnie teoria została opublikowana znacznie później (Tesser, Felson, Suls 2004). Co więc rozróżnia koncepcję Higginsa od tej przedstawionej wyżej? Jak wskazuje W. Bąk (2002), nie sama rozbieżność jest istotą teorii dla Higginsa, ale funkcja tej rozbieżności.

Samowiedza to wiedza o przedmiocie, którego funkcjonowanie i nieprzerwana adaptacja do nowych warunków są niezbędne dla istnienia podmiotu oceniającego. Chociaż Ja jest tutaj takim samym wydzielonym ze świata zewnętrznego obiektem jak każda inna osoba, to ze względu na ścisłą zależność Ja-podmiotu i Ja-przedmiotu oceny, samowiedza ma charakter nie opisowy, ale regulacyjny. Opis ma funkcję czysto informacyjną, natomiast ocena wskazuje na kwestie wymagające zmiany. Funkcjonalny aspekt teorii rozbieżności, czyli samoregulacja, jest więc najważniejszym aspektem procesu tworzenia się dysproporcji w strukturze Ja i ma na celu ich pomniejszanie.

Samoregulacja opiera się na naturalnej ludzkiej tendencji do unikania zdarzeń niepożądanych i dążenia do pożądanych. Ta pierwsza skłonność przejawia się w dążeniu do redukcji rozbieżności z koncepcją pożądaną, ta druga zaś – do pogłębiania dysproporcji z koncepcją niepożądaną. Te dwie strategie zawierają się w teorii ukierunkowań regulacyjnych Higginsa (1997) i zostały nazwane kolejno promocyjnym ukierunkowaniem regulacyjnym (nastawionym na nagrody) oraz prewencyjnym ukierunkowaniem regulacyjnym (nastawionym na uniknięcie kary). Bąk (2008) zaznacza fakt, że dominująca strategia jest cechą indywidualną. Z drugiej strony jednak w tej samej sytuacji wybór różnej strategii może przyczynić się do powstania różnych emocji.

W jednej ze swych najważniejszych prac na temat rozbieżności, Higgins (1987) mówił, że chociaż typ emocji w reakcji na rozbieżności jest stały (smutek w relacji Ja realne i Ja idealne oraz strach w relacji Ja realne i Ja powinnościowe), to jednak ich natężenie nie jest identyczne u wszystkich ludzi. Jak się więc okazuje, samo wystąpienie rozbieżności jeszcze nie wyznacza w jakim stopniu ona wpłynie na emocje danej osoby, a na tę zależność wpływa szereg innych czynników, które czasami w dość istotny sposób moderują ten związek.

Teoria rozbieżności w badaniach

Badania bazujące na teorii Higginsa są powszechne, a w literaturze nietrudno znaleźć artykuły sprzed zaledwie kilku lat. Wiele badań jest prowadzonych na polu klinicznym oraz psychoprofilaktycznym (np. Crane i inni 2008). Badania kliniczne nad rozbieżnościami między osiągnięciami oraz aspiracjami (bez uwzględnienia jakichkolwiek teorii związanych z Ja) były prowadzone na długo przed powstaniem teorii rozbieżności Higginsa (np. Naditch, Gargan, Michael 1975). W aktualnych badaniach klinicznych można znaleźć informacje o tym, że rozbieżności są predyktorem niskiej samooceny, a nawet zaburzeń narcystycznych (Barnett, Palee 2014). Długa jest też lista badań nad wpływem rozbieżności na depresję oraz zmniejszania się ich wraz z postępami w psychoterapii. Rozbieżności również silnie korelowały z lękiem i pesymistycznymi myślami (np. Watson, Bryan, Trash 2014).

Badania rozbieżności są nieobce także na polu psychologii wpływu społecznego. W badaniach A. Dijkstra i innych (2009) wykazano, że komunikaty perswazyjne działają tylko wtedy, gdy badani czują się zaangażowani, a wiadomość ma lepszy skutek, gdy jest sformułowana w sposób negatywny w kierunku do osób o wysokich rozbieżnościach między Ja realnym a Ja powinnościowym oraz w sposób pozytywny, gdy jej adresatami są ludzie z wysokimi rozbieżnościami między Ja realnym oraz Ja idealnym. Inne badania przeprowadzili K. Heron i J. Smyth (2013), badając podłużnie zmiany w rozbieżnościach między Ja realnym a Ja idealnym i Ja powinnościowym. W tych badaniach grupa studentek przez tydzień wypełniała kwestionariusze w systemie *Ecological Momentary Assessment*, pozwalając określić, w jakim stopniu rozbieżności wpływają na ich lęk oraz obniżenia nastroju. Szczególnie ważny był aspekt rozbieżności w wyglądzie fizycznym.

Można uznać, że teoria rozbieżności Higginsa cieszy się niemałą popularnością. W większości badań jednak rozbieżności są albo przyczyną danego stanu, albo same są

moderatorem. W wielu badaniach (szczególnie klinicznych) rozbieżności są analizowane razem z innymi zjawiskami typu niska samoocena czy lęk pod kątem danego zaburzenia. Badań dotyczących *stricte* moderatorów wpływających na zależność rozbieżność-emocje nie ma zbyt wiele. Jedne z nich przeprowadził L. Wasylkiw (Wasylkiw i inni 2010), gdzie w dwuczęściowych badaniach (korelacyjne i eksperymentalne) udowodnił, że neurotyczność ściśle wpływa na odczucie lęku w czasie epizodów depresyjnych. Inne badania prowadził P. Fromson (2006), który wykazał, że osobista samoświadomość (skupienie na sobie) istotnie wpływa na zwiększenie rozbieżności, natomiast samoświadomość publiczna nie ma wpływu na siłę odczuwanych emocji w wyniku rozbieżności. Przeszukując uważnie literaturę, można natrafić na komunikaty o możliwych moderatorach, z zaznaczeniem, że wymaga to dalszych badań (np. Hardin i inni 2007).

Poczucie lokalizacji kontroli

Istotną dla dalszej części pracy jest także teoria poczucia lokalizacji kontroli Rottera (1966). Zgodnie z tą koncepcją każdy człowiek specyficznie odnosi się do świata, przypisując sprawstwo zdarzeń w swoim życiu sobie albo czynnikom zewnętrznym. Osoby o zewnętrznej lokalizacji kontroli przypisują to, co im zdarzyło się w życiu m.in. urzędowi, rodzinie, sąsiadom, „szczęściu” itd. Czują one mniejszą kontrolę nad swoim życiem i potencjalnie są też mniej skłonne do działania. Osoby wewnętrzsterowne z kolei przyczyn tego, co się dzieje w ich istnieniu, doszukują się w swoich własnych przedsięwzięciach, decyzjach, pomysłach. Mają oni większą chęć do działania, gdyż wierzą, że sukces zależy od ich wyboru i od podjęcia przez nich aktywności. Ponadto wewnętrzne umiejscowienie kontroli ma związek z wysoką samooceną oraz optymistycznym podejściem do świata (Franken 2005), co także sprzyja podejmowaniu aktywności.

Ważnym aspektem teorii lokalizacji kontroli jest to, że jest ona ściśle powiązana z teorią społecznego uczenia się. Zgodnie z nią człowiek dąży do zaspokojenia swych potrzeb poprzez różne działania instrumentalne. Otrzymanie nagrody lub kary za dany typ zachowania (np. dostanie mandatu za złe parkowanie, ale też oparzenie po włożeniu ręki do ognia) sprawia, że dana osoba będzie oczekiwać, że podobne czyny przyniosą podobny skutek, i będzie podejmować lub unikać w przyszłości dany form działania. Oczywiście pod warunkiem, że uzna, że to jej własne działania poprowadzą do konkretnej konsekwencji. Zgodnie z tym podejściem, lokalizacja kontroli opiera się na obserwacji i gene-

ralizacji. Ponadto – tak jak w strategiach w teorii ukierunkowań regulacyjnych – można powiedzieć, że jej celem jest świadoma regulacja działań człowieka. Istotą społecznej teorii uczenia się jest wdrażanie zachowań dostarczających człowiekowi bodźców pozytywnych i pozwalających na unikanie negatywnych. Umieszczenie kontroli z kolei pozwala dostosować czyny do sytuacji poprzez ocenę, czy rezultat zdarzeń będzie zależeć od działań własnych czy kogoś (lub czegoś) innego i odpowiednie dostosowanie aktywności (Drwal 1995). Różne są z kolei źródła regulacji dążenia do danego typu wzmocnień – w koncepcji Rottera jest to uczenie się zachowań od innych i przypisywanie im sprawstwa, w teorii Higginsa zaś porównywanie swoich czynów z pewnymi wewnętrznymi standardami (Higgins 1997). Wskazuje to na ważne prawidłowości między umiejscowieniem kontroli a rozbieżnościami w strukturze Ja.

Istnieje bardzo duża liczba badań wskazujących na zależność lokalizacji kontroli oraz siły i znaku przeżywanych emocji, choć najczęściej nie bezpośrednio (np. Li i inni 2015). Ponadto prace przytaczane wcześniej pozwalają stwierdzić, że rzeczywiście istnieje związek między lokalizacją kontroli a rozbieżnościami. M. Naditch, M. Gargan i L. Michael (1975) w swych badaniach uzyskali wyniki wskazujące na to, że zarówno wysoka rozbieżność między Ja realnym oraz Ja idealnym, jak i zewnętrzne umiejscowienie kontroli pozytywnie korelują z tendencją do zapadania na depresję, a ponadto obie te tendencje wiążą się z tym samym czynnikiem, jakim jest niepodejmowanie aktywności.

Hipoteza

Jak wcześniej ukazano, lokalizacja kontroli ma wpływ na funkcjonowanie i emocje, a nawet może wpływać na relacje rozbieżności w strukturze Ja oraz siły negatywnych emocji. Co jednak pozwala przypuszczać, że umiejscowienie kontroli jest moderatorem tego związku?

Ogólnie rzecz biorąc, literatura dotycząca moderatorów wpływających na moc afektu związanego z dysproporcjami między różnymi koncepcjami Ja jest dość skromna. Nie ma natomiast żadnego opracowania, które mogłoby wskazywać na to, że taki wpływ mogłoby mieć poczucie lokalizacji kontroli. Jest to zastanawiające w sytuacji, gdzie badania wskazują, że lepiej sobie radzą w życiu osoby o zarówno niskich rozbieżnościach, jak i wewnętrzsterowne. Do takiego wniosku przywodzą na przykład badania P. Converse, E. Steinhauer i J. Pathak (2009), którzy zestawili reakcje na dysproporcje w osiąganiu swych celów oraz poczucie lokalizacji kontroli i poczucie własnej skuteczności. Osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli – choć bardziej

podatne na krytykę – ogólnie osiągnęły lepsze rezultaty i czuły się bardziej skuteczne niż te zewnętrzsterowne.

Patrząc z punktu widzenia praktyki, osoba ciągle negatywnie siebie oceniająca (mająca duże rozbieżności) z czasem traci nadzieję na pozytywne rozwiązanie swych problemów i na stanie się tym, kim chciałaby być. Z dużym prawdopodobieństwem taki człowiek popadnie w marazm i bardziej będzie skłonny uciekać od działań niż aktywnie je podejmować. Podobne wzorce można zauważyć u osób zewnętrznej lokalizacji kontroli – osoba przeświadczona, że jej życiem rządzi wszystko tylko nie ona, nie ma żadnej motywacji ani chęci do podjęcia działania, bo to „i tak od niej nie zależy”. Tworzy się błędne koło, gdzie przekonanie, że własna inicjatywa nie ma sensu, ponieważ wszystko zależy od czynników zewnętrznych, pogłębia rozbieżności. A to dlatego, że standardy wciąż się uaktualniają, a dysfunkcyjne przekonania o braku własnej zdolności sprawczej – nie. To z kolei tylko pogłębia negatywne reakcje emocjonalne danej osoby oraz poczucie bezradności (czyli przekonanie o braku wpływu na zdarzenia – wzmacnia się zewnętrzna lokalizacja kontroli) w stosunku do wyzwań i zadań codziennego życia.

Dlaczego jednak nie można przyjąć, że to rozbieżności moderują związek między lokalizacją kontroli oraz emocjami? Tutaj należy znów się odwołać do Higginsa (1987), który podkreśla, że dany typ rozbieżności prowadzi do konkretnych emocji (np. rozbieżność Ja realne – Ja powinnościowe prowadzi do strachu). Mimo wątpliwości, czy naprawdę tak jest zawsze (np. Bąk 2002), koncepcja jest powszechnie uznawana i opisywana nawet w podręcznikach akademickich (zob.: Oleś 2013). Nie ma z kolei żadnych tak silnie zakorzenionych założeń na temat związku lokalizacji kontroli z afektem – wiadomo tylko, że on jest.

Dlatego też przyjmowaną hipotezą jest twierdzenie, że zewnętrzna lokalizacja kontroli zwiększa siłę negatywnych emocji związanych z rozbieżnością pomiędzy Ja realnym a Ja idealnym.

METODA

Osoby badane

Badanie składało się z dwóch części: ankiety papierowej wypełnianej samodzielnie przez respondentów oraz wypełnianej samodzielnie metody internetowej (CAWI). Wszyscy badani wykonali kwestionariusze papierowe, natomiast w przypadku metody elektronicznej – mimo instrukcji o konieczności zrobienia także jej – uzyskanych wyników było znacznie mniej. Ogólna liczba badanych wyniosła 133

osoby (54 mężczyzn i 79 kobiet) w wieku od 19 do 26 lat ($M=21,84$; $SD=1,39$), z czego część internetową wykonało 76 osób. Wszyscy badani byli studentami z różnych kierunków, wyłączając psychologię. Zastosowano najczęściej stosowany w psychologii dobór próby oparty na dostępności badanych, bazując na założeniu koncepcji teoretycznych, że zarówno poczucie lokalizacji kontroli, jak i rozbieżności w strukturze Ja, są cechami, które w danym stopniu nasilenia posiada każdy, a zarazem są one w miarę stałe dla poszczególnych jednostek (Rotter 1966; Higgins 1987), więc rozkład wyników w badanej grupie powinien odzwierciedlać zmienność w całej populacji.

W analizach uwzględniono tylko te osoby, które wypełniły zarówno część papierową, jak i internetową. Jedna osoba została wykluczona ze względu na niewypełnienie ważnej w tych badaniach metody I-E, nikt nie został wykluczony z powodu bezrefleksyjnego wykonania części elektronicznej (tzn. przewijania kolejnych stron z odpowiedziami domyślnymi, wpisywanie standardów wyraźnie świadczących o niepoważnym podejściu do badania). Ostatecznie liczba badanych uwzględnionych w tym artykule wyniosła 75 osób (32 mężczyzn i 43 kobiety) w wieku od 20 do 25 lat ($M=21,76$; $SD=1,24$).

Narzędzia

Badani wypełnili zestaw metod badawczych. Pierwszym narzędziem była komputerowa metoda DRP do badania rozbieżności w strukturze Ja autorstwa W. Bąka (2014), która była wzorowana na *Higgins' Selves Questionnaire*. Ze względu na złożoność metody, poniżej znajduje się przybliżona w skrócie jej struktura.

Badanie rozpoczyna się częścią treningową, w której badany określa czy dany kraj jest zamożny, posługując się metodą VAS. Polega ona na zaznaczeniu suwakiem na kontinuum „całkowicie nie” – „całkowicie tak” pozycji najbardziej sobie odpowiadającej; zaznaczone miejsce jest potem przekładane na liczby zawierające się od 0 do 100, gdzie 50 stanowi środek skali. Celem tej części było zapoznanie badanego z metodą udzielania odpowiedzi. Następnie respondent przechodzi do głównej części zadania, w której ma dokończyć następujące cztery zdania, wpisując w każdym po cztery przymiotniki (cechy): „chciałbym być...” (co się odnosi do Ja idealnego), „powinienem być...” (Ja powinnościowe), „nie chciałbym być...” (Ja niepożądane), „nie powinienem być...” (Ja zakazane). Następnie badany przy pomocy poznanej w części treningowej metody VAS określa, w jakim stopniu jest taki, jak wskazuje każda z 16 podanych cech (1. pomiar), następnie na ile jest możliwe, by taki był (2. pomiar) i ostatecznie – na ile chciałby taki być

(3. pomiar). Różnicę między pierwszym i trzecim pomiarem określają wielkość rozbieżności, która będzie analizowana w dalszym badaniu (w tym przypadku będzie to rozbieżność między Ja realnym a Ja idealnym) (Bąk 2014).

Kolejną metodą, którą wypełniali badani, była skala I-E Rottera w tłumaczeniu R. Drwala. Nie jest to pełna adaptacja najpopularniejszej anglojęzycznej metody do badania poczucia lokalizacji kontroli i poza krótkimi wzmiankami o jej istnieniu (np. Drwal 1995), nie są dostępne żadne opublikowane opracowania i omówienia tego kwestionariusza. Składa się on z 29 par twierdzeń, a zadaniem badanego jest wybranie z każdej pary po jednym sformułowaniu, z którym bardziej się on zgadza, lub które jest bliższe jego poglądom. Wynik wysoki oznacza zewnętrzne poczucie lokalizacji kontroli, niski zaś – wewnętrzne.

Ze względu na brak opracowań psychometrycznych, rzetelność skali została sprawdzona na wynikach z badania ($N=131$) dostosowaną do zmiennych dychotomicznych formułą Kuder–Richardson 20, która pokrywa się z alfą Cronbacha (Zimmerman 1972). Ze względu na niezadowalającą rzetelność skali ($\alpha < 0,7$), wykluczono z analiz pozycję nr 29, korelującą ujemnie z innymi punktami (w analizie nie brano pod uwagę także pytań buforowych). Po tej procedurze współczynnik rzetelności wyniósł 0,77, a ostateczna liczba pozycji diagnostycznych wyniosła 22.

Ostatnim narzędziem, które zostało wykorzystane w omawianym badaniu, była Skala Pozytywnego i Negatywnego Afektu (PANAS-X) autorstwa D. Watsona i L. A. Clark w polskiej adaptacji M. Fajkowskiej i M. Marszał-Wiśniewskiej (2009), która składa się z 60 określeń emocji. W tej metodzie badany ma za zadanie na 5-stopniowej skali określić, w jakim stopniu aktualnie przeżywa (od „bardzo słabo” do „bardzo silnie”) dany typ afektu. Wszystkie pozycje składają się na 13 skal w tym dwie skale wyższego rzędu – Pozytywny Afekt oraz Negatywny Afekt oraz 11 skal niższego rzędu, dotyczących specyficznych emocji. Różnica pomiędzy Pozytywnym Afektem oraz Negatywnym Afektem tworzy skalę Równowagi Hedonicznej, która określa znak przeżywanych emocji z perspektywy ogólnej, i która w tym badaniu będzie wykorzystana do określenia siły emocji. Wyniki dodatnie wskazują na pozytywny afekt, ujemne zaś – na negatywny.

Procedura

Badania odbywały się w kwietniu i maju 2015 roku. Grupę badawczą stanowiło 7 studentów, uczestników pro-seminarium z psychologii osobowości na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II. Każda z tych osób rozdała około 30. kwestionariuszy studentom na wykładach,

w akademikach lub kanałami prywatnymi. Każdy zestaw zawierał metryczkę, zestaw metod (w następującej kolejności: PANAS-X, ER89, NEO-FFI, I-E, D-2) oraz kartkę z informacją, jak zalogować się do badania internetowego DRP. Wykonanie jednego kompletu trwało w okolicach 40 minut, w tym około 10 minut zajmowała metoda elektroniczna.

Zawarte w arkuszu papierowym metody, które związane były z hipotezami nieujętych w tej pracy, a które badani także wypełniali, to: kwestionariusz NEO-FFI do badania cech osobowości zgodnie z założeniami pięcioczynnikowej teorii osobowości (Zawadzki i inni 1998), skala mierząca prężność ego ER-89 (Kaczmarek 2011) oraz skala do badania depresyjności D-2.

Wyniki

W celu weryfikacji hipotezy zakładającej, że zewnętrzna lokalizacja kontroli zwiększa siłę negatywnych emocji związanych z rozbieżnością pomiędzy Ja realnym a Ja ide-

alnym, przeprowadzono hierarchiczną analizę regresji ze składnikiem interakcyjnym. Zmienną zależną stanowiła skala Równowaga Hedonistyczna z kwestionariusza PANAS-X. Predyktorami były zaś wyniki standaryzowane skali ogólnej I-E oraz wyniki standaryzowane uśrednionych czterech pomiarów rozbieżności Ja realne – Ja idealne z metody DRP (krok 1) oraz interakcja tych dwóch wystandaryzowanych zmiennych (krok 2). W dwóch tabelach przedstawiono statystyki opisowe wraz z korelacjami między głównymi zmiennymi (tabela 1) oraz wyniki analizy regresji (tabela 2).

Dyskusja na temat wyników

Jak ukazują wyniki badań, hipoteza o moderującym wpływie zewnętrznej lokalizacji kontroli na siłę przeżywanych negatywnych emocji związanych z rozbieżnościami między Ja realnym a Ja idealnym nie potwierdziła się. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że oba te czynniki niezależnie korelują z przeżywanymi emocjami i wraz ze

Tabela 1. Statystyki opisowe oraz interkorelacje między zmiennymi

	Zmienne	Min	Max	M	SD	1	2	3
1	Lokalizacja kontroli	0	22	11,12	4,93	0,77	-	-
2	Rozbieżność Ja idealne — Ja realne	1	95,5	44,48	21,35	0,14	-	-
3	Równowaga Hedoniczna	-20	31	6,76	11,04	-0,33***	-0,35**	-

Uwagi: na przekątnej α Cronbacha (kursywą); * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ (dwustronnie)

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

Tabela 2. Wyniki hierarchicznej analizy regresji liniowej

Predyktor	Równowaga Hedoniczna	
	ΔR^2	β
Krok 1	0,26***	-
Lokalizacja kontroli	-	-0,33***
Rozbieżności Ja realne – Ja idealne	-	-0,35***
Krok 2	0,1	-
Lokalizacja kontroli x Rozbieżności Ja realne – Ja idealne	-	0,12
Całkowite R^2	0,27***	-
N	75	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ (dwustronnie)

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

wzrostem zewnątrzsterowności oraz wielkości dysproporcji między ww. koncepcjami Ja, w niewielkim stopniu zwiększają się emocje negatywne. Nie zachodzi jednak interakcja między lokalizacją kontroli oraz badanymi rozbieżnościami (w odniesieniu do związku z emocjami) i co więcej, między samymi tymi właściwościami psychicznymi także nie ma żadnego związku. Pozwala to wysnuć wniosek, że umiejscowienie kontroli oraz dysproporcje w strukturze Ja są dwoma właściwościami, które choć wpływają na jakość życia emocjonalnego danego człowieka, to jednak są zupełnie niezależne od siebie. Brak obecności tematu w literaturze może wskazywać na to, że podobne badania prowadzono już wcześniej, jednak z racji braku istotnych związków nie były one publikowane.

Szukając wytłumaczenia otrzymanych wyników na gruncie teoretycznym, trzeba uwzględnić wspomniany we wprowadzeniu fakt, że choć cel istnienia lokalizacji kontroli i rozbieżności w strukturze Ja poniekąd jest podobny – jest to świadoma regulacja zachowań, aby dostarczać sobie pożądanych bodźców i unikać niepożądanych – to jednak przyczyny tej regulacji są zgoła inne. Rozbieżności w strukturze Ja są efektem percepcji niezgodności między własnymi ambicjami lub powinnościami a realnym zachowaniem. Wiadomości te, budujące samowiedzę, wynikają z refleksji nad adekwatnością swych czynów do swych potrzeb (Higgins 1987). Poczucie lokalizacji kontroli z kolei opiera się na teorii uczenia się, a jego źródłem jest obserwowanie zdarzeń dookoła siebie i generalizowanie swoich spostrzeżeń na inne sytuacje. Refleksja dotyczy możliwości działania w stosunku do okoliczności (Drwal 1995). Jak wiadomo, funkcje psychiczne człowieka (a także wynikające z nich zachowanie) składają się z zaledwie trzech komponentów: poznawczego (myśli), afektywnego i motywacyjnego (Parkinson, Colman 1994). Bardzo wiele charakterystyk osobowościowych wpływa na te trzy elementy, nieraz w bardzo podobny sposób, co może prowadzić do błędnego łączenia ich w czynniki wyższego rzędu lub wynikające z jakichś wspólnych właściwości. Tak może być z umiejscowieniem kontroli oraz rozbieżnościami w strukturze Ja.

Inną kwestią jest także to, że podczas gdy dysproporcje między różnymi koncepcjami Ja są ściśle związane z własnymi oraz pożądanymi działaniami (Higgins 1987), to lokalizacja kontroli odnosi się także do zdarzeń nie mających pierwszorzędного znaczenia dla człowieka. J. Tobacyk (1992) zaznaczył, że umiejscowienie kontroli dzieli się na personalne (dotyczące siebie) i polityczne (globalne, dotyczące świata). W jego badaniach okazało się, że zmiana ustroju w Polsce w roku 1989 (co bezpośrednio nie miało od razu aż tak dużego wpływu na przeciętne jednostki) wpłynęła znacznie na poczucie lokalizacji kontroli w zakresie politycznym, nie

miała za to znaczenia w perspektywie osobistej. Wskazuje to na fakt, że teoria J. B. Rottera dotyczy charakterystyki dużo bardziej ogólnej niż rozbieżności. Ponadto wpływ umiejscowienia kontroli na emocje jest bardziej pośredni (np. Li i inni 2015) niż dysproporcji w strukturze Ja. Łączenie wprost ze sobą tych dwóch koncepcji było więc w dużej mierze oparte na przypuszczeniach i to dość ryzykownych, jak pokazują wyniki zaprezentowanych badań.

Należy także podkreślić ograniczenia tego badania. Głównym problemem było zastosowanie w badaniu metody, do której nie ma żadnych upubliczniętych opracowań, jaką jest I-E. Mimo, że rzetelność skali po wykluczeniu jednego pytania była dobra, to jednak aby z metody można było korzystać bez zastrzeżeń, trzeba by było przeprowadzić pełną konfirmacyjną analizę czynnikową (CFA). Istnieje wprawdzie kompletna metoda do badania lokalizacji kontroli „Delta” (Drwal 1995), jednakże jest ona bardzo wiekowa i nie posiada współczesnej adaptacji i normalizacji, co sprawia, że wyniki uzyskane na jej podstawie mogłyby być nierzetelne. Ponadto jest też inne polskie opracowanie metody I-E, którego autorem jest J. Tobacyk (1978, 1992) i które było skonstruowane na potrzeby badań studentów w okresie lat 70., 80. i 90. Niestety, nie zostało ono upublicznione. Wskazuje to na poważny problem braku kompletnej polskiej metody do badania umiejscowienia kontroli. Z drugiej strony tworzy to atrakcyjne pole do działań dla psychologów, którzy szukają nowych działek dla swoich dociekań.

Innym problemem jest to, że przebadano wyłącznie studentów, więc należy być ostrożnym z generalizacją wyników na ogół populacji. Ponadto problematyczny jest fakt, że tylko połowa badanych wykonała metodę internetową i było to zjawisko niezależne od tego, od którego badacza dana osoba otrzymała kwestionariusze. Może to świadczyć o jakiejś ważnej cesze tych, którzy metodę DRP zrobili, i która to cecha może też się przekładać na rozbieżności lub lokalizację kontroli. Do niekontrolowanych efektów mogło też dojść w wyniku rozbicia badania na dwie części – komputerową oraz papierową.

Warto z pewnością zajmować się wpływem na jakość życia i funkcjonowanie człowieka oddzielenia poczucia lokalizacji kontroli oraz rozbieżności między Ja realnym a Ja idealnym, wątpliwe jest natomiast badanie ich wpływu łącznego. Oczywiście wyniki mogą być zaburzone ograniczeniami tego badania i ponowne jego przeprowadzenie z wykorzystaniem kompletnej metody do badania umiejscowienia kontroli oraz na grupie szerszej niż sami studenci pozwoliłoby na odkrycie nowych efektów lub ostateczne potwierdzenie tych, które wynikają z tego artykułu.

Podsumowanie

Rozbieżności w strukturze Ja oraz poczucie lokalizacji kontroli to teorie popularne w świecie psychologii naukowej. W przedstawionym badaniu próbowano wykazać, że konstrukty te są wzajemnie powiązane, a osoby o zewnętrznej lokalizacji kontroli przeżywają więcej negatywnych emocji wynikających z rozbieżności, niż te o wewnętrznym ulokowaniu kontroli. W badaniu potwierdziło się jednakże, że gorsza jakość życia emocjonalnego przypada osobom o dużych rozbieżnościach oraz osobom o zewnętrznej lokalizacji kontroli. Jest to ważny wniosek dla terapeutów oraz dla wszystkich, którzy chcą sami udoskonalić swoje życie – aby podnieść jakość swojego życia, warto doszukiwać się własnych możliwości działania oraz własnej roli w różnych procesach (zmiana postrzeganej kontroli na wewnętrzną), a formułując cele, przywiązywać szczególną wagę do możliwości ich wykonania (przesadne intencje tworzą nieosiągalny obraz Ja idealnego, a przez to pogłębiają rozbieżności i negatywne emocje).

Specjalne podziękowania dla Anity Kobiet, Kamili Stępień, Piotra Kochańskiego, Anny Lech, Klaudii Kubaczyńskiej, Michała Zaorskiego oraz Piotra Kochańskiego za pomoc w zbieraniu ankiet oraz dla dra Wacława Bąka za wsparcie merytoryczne.

Bibliografia

- Bąk W., (2002) *E. Tory Higginsa teoria rozbieżności ja*, „Przegląd Psychologiczny” tom 45, nr 1, s. 39-55.
- Bąk W., (2008) *Teoria ukierunkowań regulacyjnych E. Tory Higginsa*, „Roczniki Psychologiczne”, tom 11, nr 1, s. 7-38.
- Bąk W., (2014) *Self-standards and self-discrepancies. A structural model of self-knowledge*, „Current Psychology”, nr 33, s. 155-173.
- Barnett M.D., Palee M.W., (2014) *Fearing, not loving, the reflection: Narcissism, self-esteem, and self-discrepancies theory*, „Personality and Individual Differences”, nr 74, s. 280-284.
- Converse P.D., Steinhauer E., Pathak J., (2009) *Individual differences in reactions to goal-performance discrepancies over time*, „Personality and Individual Differences”, nr 48, s. 138-143.
- Crane C., Barnhofer T., Duggan S.D., Hepburn S., Fennel M.V., Williams J.M.G., (2008) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Self-Discrepancy in Recovered Depressed Patients with a History of Depression and Suicidality*, „Cognitive Therapy and Research”, tom 32, nr 6, s. 775-787.
- Dijkstra A., Schakenraad R., Menninga K., Buunk A.P., Siero F., (2009) *Self-discrepancies and involvement moderate the effects of positive and negative message framing in persuasive communication*, „Basic and Applied Social Psychology”, nr 31, s. 234-243.
- Drwal R., (1995) *Adaptacja kwestionariuszy osobowości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Erazm z Rotterdamu, (2001) *Pochwała głupoty*, Warszawa: Unia Wydawnicza Verum.
- Fajkowska M., Marszał-Wiśniewska M., (2009) *Właściwości psychometryczne Skali Pozytywnego i Negatywnego Afektu – Wersja Rozszerzona (PANAS-X). Wstępne wyniki badań w polskiej próbie*, „Przegląd Psychologiczny”, tom 52, nr 4, s. 355-387.
- Franken R.E., (2005) *Psychologia motywacji*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Fromson P.M., (2006) *Self-discrepancies and negative affect: The moderating roles on private and public self-consciousness*, „Social Behaviour and Personality”, tom 34, nr 4, s. 333-350.
- Hardin E.E., Weigold I.K., Robitschek Ch., Nixon A.E., (2007) *Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative*, „Journal of Counseling Psychology”, tom 50, nr 1, s. 86-92.
- Heron K.E., Smyth J.M., (2013) *Body image discrepancy and negative affect in women's everyday lives: An ecological momentary assessment evaluation of self-discrepancy theory*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, tom 32, nr 3, s. 276-295.
- Higgins E.T., (1987) *Self-discrepancy: A theory relating self and affect*, „Psychological Review”, nr 94, s. 319-340.
- Higgins E.T., (1997) *Beyond pleasure and pain*, „American Psychologist”, nr 52, s. 1280-1300.
- Kaczmarek Ł., (2011) *Skala Sprężystości Psychiczej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale*, „Czasopismo Psychologiczne”, nr 17, s. 263-265.
- Leary M.R., Tangney J.P., (2003) *Handbook of Self and Identity*, New York-London: The Guildford Press.
- Li Y., Wei F., Ren S., Di Y., (2015) *Locus of control, psychological empowerment and intrinsic motivation relation to performance*, „Journal of Managerial Psychology”, tom 30, nr 4, s. 422-438.
- Naditch M.P., Gargan M.A., Michael L.B., (1975) *Denial, anxiety, locus of control, and the discrepancy between aspirations and achievements as components of depression*, „Journal of Abnormal Psychology”, tom 84, nr 1, s. 1-9.
- Oleś P., (2013) *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Parkinson B., Colman A., (1999) *Emocje i motywacja*, Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo s.c.
- Pervin L.A., (2002) *Psychologia osobowości*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rotter J.B., (1966) *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*, „Psychological Monographs”, tom 80, nr 1, s. 1-28.
- Rotter J.B., (1975) *Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external locus of control*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, nr 43, s. 56-67.
- Tesser A., Felson R.B., Suls J.M., (2004) *Ja i tożsamość*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tobacyk J., (1978) *Factor structure of Rotter's I-E Scale in female Polish university students*, „Journal of Social Psychology”, nr 106, s. 3-10.
- Tobacyk J., (1992) *Changes in locus of control beliefs in Polish university students before and after democratization*, „The Journal of Social Psychology”, tom 132, nr 2, s. 217-232.
- Wasylikiw L., Fabrigar L.R., Rainboth S., Reid A., Steen Ch., (2010) *Neuroticism and the architecture of the self: Exploring neuroticism as a moderator of ideal self-discrepancies on emotion*, „Journal of Personality”, tom 78, nr 2, s. 471-492.
- Watson N., Bryan B.C., Trash T.M., (2014) *Change in self-discrepancy, anxiety, and depression in individual therapy*, „Psychotherapy”, tom 51, nr 4, s. 525-534.
- Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M., (1998) *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae*, Warszawa: Pracownia Testów Psychometrycznych.
- Zimmerman D.W., (1972) *Test reliability and the Kuder-Richardson formulas: Derivation from probability theory*, „Educational and Psychological Measurement”, nr 32, s. 939-954.