

POPULARNONAUKOWE STRESZCZENIE PROJEKTU

Czy zdarza Ci się czuć, że ważne sprawy wymykają Ci się z rąk? Czy Twoje noworoczne postanowienia (po raz kolejny) okazały się pustymi obietnicami? Czy ważne zadania zwykle odkładasz na później? Czy często robisz niezaplanowane zakupy i na koniec miesiąca zostajesz z pustym portfelem? Czy bezskutecznie próbujesz rzucić palenie, ograniczyć spożywanie alkoholu lub zrzucić zbędne kilogramy? Jeśli na któreś z powyższych pytań odpowiedziałas/eś twierdząco, prawdopodobnie doświadczyłaś/eś trudności w obszarze samoregulacji. Samoregulacja to zdolność do celowego kierowania własną aktywnością. Obejmuje ona ustanawianie celów oraz takie dostosowywanie swoich myśli, emocji i działań, by sprzyjały ich osiągnięciu.

Problematyka samoregulacji, przez długi czas zaniedbywana, obecnie stanowi jeden z najważniejszych tematów badań w dziedzinie psychologii. Żywe zainteresowanie badaczy zagadnieniem samoregulacji jest w znacznej mierze wynikiem nasilania się problemów, które łączy obecność zaburzeń w samoregulacji. Do problemów tych należą, między innymi, zaburzenia odżywiania, uzależnienia, ryzykowne zachowania seksualne, przemoc wobec bliskich, przestępczość. Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o psychologiczne mechanizmy, które umożliwiają człowiekowi wpływanie na kształt własnego życia ma zatem nie tylko doniosłe znaczenie teoretyczne, ale też głęboko praktyczne.

Celem projektu jest analiza znaczenia, jakie dla regulacji celowych działań ma poczucie osobistej tożsamości, czyli sposób, w jaki osoba doświadcza siebie – własnej niepowtarzalności, odrębności od innych, jedności, ciągłości w czasie oraz własnej wartości. Pojęcia poczucia tożsamości, woli czy intencjonalności wydają się ze sobą w sposób naturalny powiązane. Kluczowe pytanie o tożsamość – „Kim jestem?” siłą rzeczy rodzi pytanie o podstawowe ukierunkowanie i sens egzystencji – „Dokąd zmierzam?”. Często wskazuje się, że dokonywane wybory i podejmowane działania są odzwierciedleniem stosunku do samego siebie; innymi słowy, że tożsamość jest wcielana w działanie. Wybitny psychoanalityk i psycholog rozwojowy, Erik Erikson, podkreślał, że kamieniem węgielnym tożsamości jest wierność, czyli zdolność dotrzymywania swobodnie przyjętych przez siebie zobowiązań. Wiele podobnych doniesień pozwala na postawienie ogólnej hipotezy mówiącej o dojrzałym poczuciu tożsamości jako czynniku sprzyjającym skutecznej samoregulacji.

W celu bardziej precyzyjnego określenia zależności pomiędzy poczuciem tożsamości a realizacją działań celowych, w projekcie sformułowany został model obejmujące różne niewykluczające się ścieżki oddziaływania poczucia tożsamości. Pierwsza odnosi się do wpływu poczucia tożsamości na charakterystyczny dla osoby sposób formułowania celów. Druga dotyczy wpływu poczucia tożsamości na indywidualne tendencje w zakresie kontroli działania. Ugruntowany w psychologii pogląd dotyczący integrujących różne aspekty funkcjonowania (myślenie, zachowanie, odczuwanie) funkcji tożsamości pozwala oczekiwać, że dojrzałe poczucie tożsamości będzie sprzyjać tworzeniu spójnej (koherentnej) struktury celów, które pozostają zgodne (kongruentne) z pragnieniami i systemem wartości osoby. Ponadto, wielokrotnie formułowane w literaturze psychologicznej twierdzenie, że podstawą i warunkiem tożsamości jest ukształtowanie systemu afirmowanych wartości pozwala przypuszczać, że dojrzałe poczucie tożsamości będzie promować szersze i bardziej ogólne rozumienie (identyfikację) sensu własnych działań oraz wspierać możliwości w zakresie samokontroli.

Planowane badania służyć będą weryfikacji zarysowanego wyżej modelu zależności między poczuciem osobistej tożsamości a skutecznością samoregulacji (tj. realizacją celów). Badania projektowane są jako badania longitudinalne (podłużne). Zostaną one przeprowadzone z udziałem kobiet i mężczyzn w okresie wkraczania w dorosłość (tj. w wieku od 18 do 30 lat). W badaniach zostanie wykorzystanych sześć metod służących do pomiaru: poczucia osobistej tożsamości, kongruencji celów, koherencji celów, siły samokontroli, poziomu identyfikacji działania oraz stopnia realizacji celów. Na początku badani będą wypełniać wszystkie skale (etap 1), a po 3 miesiącach (etap 2) ponownie oceniać stopień, w jakim realizują swoje osobiste cele. Zebrane dane zostaną poddane procedurom testowania statystycznego.

Realizacja projektu pozwoli na uporządkowanie i poszerzenie wiedzy w zakresie osobowościowych i tożsamościowych uwarunkowań samoregulacji oraz wyznaczenie kierunków dalszych empirycznych poszukiwań w tym zakresie. Można przypuszczać, że rozwój badań nad podjętymi w projekcie zagadnieniami mógłby w przyszłości pomóc w projektowaniu bardziej specyficznych narzędzi diagnozy oraz działań pomocowych dla osób doświadczających zaburzeń samoregulacji.