

STRESZCZENIE

Przedmiotem rozprawy doktorskiej była weryfikacja hipotez stawianych na gruncie teorii Narracyjnej Kontroli Zachowania (Narrative Action Control - NAC, Trzebiński, 2002, 2013). Narracyjna kontrola zachowania ma miejsce wtedy, gdy procesy poznawcze i motywacyjne jednostki regulowane są przez zaktywizowany poznawczy model rozwijającej się osobistej historii. Celem badań było poznanie charakterystyki tych procesów, a także zrozumienie sposobów i okoliczności, w jakich zwiększają one efektywność radzenia sobie z życiowym wyzwaniem w postaci studiowania lub ułożenia sobie satysfakcjonującej relacji z partnerem. Przewidywaliśmy, że zrozumienie wyzwania w ramach osobistej historii wpływa na sposób interpretowania zdarzeń, sposoby poznawczego symulowania przyszłych zdarzeń i ich konsekwencji, na formowanie się celów i planów a także pragnień i obaw. Wpływa też na siłę motywacji do ich realizacji. W serii eksperymentów proszono badanych o opisanie historii swojego studiowania lub związku z partnerem. W warunku kontrolnym proszono o opisanie miejsca studiowania lub codziennych zwyczajów w związku. Zakładano, że czynność pisania osobistej historii – poprzez jej uświadomienie i krystalizację – aktywuje na pewien czas poznawczy model rozwijającej się historii (RHT), w związku z czym możliwa będzie eksperymentalna obserwacja różnic w wybranych parametrach zachowań między osobami z warunku eksperymentalnego i kontrolnego. Wpływ narracyjnej kontroli zachowania porównywano z inną strategią motywacyjną- mentalnym kontrastowaniem (Oettingen, 1996). Szczegółowe hipotezy pracy doktorskiej dotyczyły procesów poznawczych i motywacyjnych uruchomionych pisaniem osobistej historii oraz okoliczności, w jakich procesy te zwiększają lub zmniejszają efektywność radzenia sobie z wyzwaniem w dwóch obszarach życia: związków miłosnych (motywacja przynależności) i studiowania (motywacja osiągnięć). Hipotezy teorii NAC weryfikowano w sześciu badaniach podłużnych trwających od 5 dni do 8 tygodni. 9 Wykazano, że pisanie osobistej historii zwiększa wewnętrzną motywację do działania w obszarze studiowania (Badania 5 i 6). Pod wpływem aktywacji autonarracji osoby badane wcześniej kończyły pracę pisemną na zaliczenie przedmiotu na studiach. Ponadto miały tendencję ($p = 0,061$) do wcześniejszego rozpoczynania pracy nad zadaniem, czyli lepiej pamiętały, co trzeba zrobić. Wzrosła również akademicka koncepcja „bycia dobrym studentem” (koncepcja Ja). Pisanie osobistej historii zwiększyło tendencję ($p = 0,11$) do kontrastowania i integracji pożądanego stanu przyszłych z przeszkodami w teraźniejszości (Badanie 2). Okazało się, że osoby z grupy narracyjnej częściej stosują mentalne kontrastowanie (przyszłość -> teraźniejszość) lub odwrotne kontrastowanie (teraźniejszość -> przyszłość) myśląc o osobistym pragnieniu. Efektem myślenia zorientowanego na przyszłość jest podejmowanie długofalowych działań w celu realizacji pragnienia w związku miłosnym w miejsce działań rutynowych, bieżących. Z kolei pisanie osobistej historii w połączeniu ze spontanicznym mentalnym kontrastowaniem prowadzi do wykonywania większej liczby działań w celu realizacji pragnienia, gdy oczekiwanie sukcesu jest wysokie. Wykazano również, że pisanie osobistej historii zmniejsza koszty emocjonalne i motywacyjne związane z realizacją wyzwania życiowego w sferze studiowania i relacji miłosnych w porównaniu z mentalnym kontrastowaniem (Badania 3 i 4). W grupie osób mentalnie kontrastujących doszło do spadku poczucia satysfakcji ze związku dwa tygodnie po oddziaływaniu (pretest- posttest), a w obszarze studiowania- do spadku poczucia autentyczności w roli studenta i lekkości studiowania (pretest- posttest). Zjawiska nie zaobserwowano wśród osób, które pisały osobistą historię studiowania/związku miłosnego. Pisanie osobistej historii nie zmniejszyło złudzenia planowania w obszarze studiowania. Wskazano również okoliczności, w których pisanie osobistej historii zmniejsza efektywność radzenia sobie z wyzwaniem życiowym. Osoby stosujące strategię defensywnych oczekiwań (Cantor, 1990; Martin i in., 2001) pod wpływem pisania osobistej historii studiowania później oddały pracę pisemną i uzyskały gorszą ocenę, niż osoby w warunku 10 nienarracyjnym (Badanie 6). Gdy zaangażowanie w naukę- w szczególności zaangażowanie w bieżące zaliczenia na studiach- jest wysokie, dochodzi do spadku

poczucia kontroli poznawczej nad studiowaniem i sensu studiowania (Badanie 4). Kosztów narratyzacji osobistych doświadczeń nie odnotowano w obszarze związków miłosnych. Uzyskane wyniki świadczą o tym, że aktywacja osobistej historii jest skuteczną metodą kontroli w obszarze życia do którego historia się odnosi. Wyniki zachęcają do bliższej analizy charakteru procesów emocjonalnych wywołanych pisaniem osobistej historii a także analizy ich różnorakiego wpływu na radzenie sobie z wyzwaniami. Interesującym zagadnieniem do dalszych badań jest też związek między proaktywnością vs. defensywnością osobistych historii a skłonnością jednostki do stosowania różnych strategii motywacyjnych w radzeniu sobie z wyzwaniami.