

## ARTYKUŁY [Articles]

### DWUBIEGUNOWY SYSTEM AUTOREGULACJI C.S. CARVERA A UCZUCIA ZWIĄZANE Z SUKCESEM I PORAŻKĄ

**Małgorzata Sibińska**

Katedra Psychologii Osobowości KUL  
Lublin

#### ANALYSIS OF APPROACHING AND AVOIDANCE SYSTEM ACCORDING TO C.S. CARVER'S CONCEPTION CONCERNING FEELINGS CONNECTED WITH SUCCESS AND FAILURE

**Summary.** The main goal of this study was the analysis of approaching and avoidance system, according to C.S. Carver model, concerning feelings connected with success and failure. Both success and failure were treated as an effective approaching and effective avoidance or ineffective approaching and ineffective avoidance. The research group consisted of people who are doing the sport pools (STS) and for whom such experience as success and failure is close. Applying the Self – Confrontation Method, invented by Hubert J.M. Hermans, allowed to receive idiographic material about those experiences and allowed to analyze the valuation system and various kind of affective components connected with approaching or avoidance system. The analysis of success valuations (both approaching or avoidance situation) allowed to find that success is an opportunity to strive for self – enhancement, to raise self – esteem and it gives satisfaction from doing well. Nevertheless, there are differences in experienced feelings. A greater diversity is observed according to approaching system, where both success and failure are different from avoidance system. Moreover, both systems differ from each other in experience negative feelings during success situation. That shows, how ambiguous success situation is.

#### Wprowadzenie

Idea, iż zachowanie człowieka można zakwalifikować do dwóch systemów regulacji: dążenia i unikania, nie jest w psychologii ideą nową. Człowiek dąży do osiągnięcia pożądanego celu lub unika sytuacji, które są dlań niepożądane. Drugim

---

Adres do korespondencji: Małgorzata Sibińska, Katedra Psychologii Osobowości KUL, Sierpińskiego 3, 20-448 Lublin,  
e-mail: sibinska.m@gmail.com

aspektem zachowania człowieka jest doświadczenie emocjonalne w wymienionych sytuacjach, które motywuje człowieka do działania. C.S. Carver, zajmując się systemami zachowania człowieka, wyróżnia bieguny wymiarów afektywnych oraz system sprzężeń zwrotnych, jaki zachodzi między dążeniem i unikaniem (Carver, Scheier, 1990; Carver, Sutton, Scheier, 2000; Carver, 2001; Carver, 2003).

### **Teoria samoregulacji – pętla dążenia i unikania**

Koncepcja C.S. Carvera i M.F. Scheiera zakłada, iż proces samoregulacji zasadza się w systemach sprzężeń. Autorzy zakładają, iż u podstaw jakichkolwiek prób osiągnięcia pożądanego celu leży jedna i ta sama struktura. Cele te mogą być zarówno bardzo jasne i klarowne (np. zdanie egzaminu), jak i bardziej ulotne czy dalekosiężne (np. wyjście za mąż, kariera naukowa) (Carver, Scheier, 1997; Carver, Sutton, Scheier, 2000).

Na gruncie teorii badacze wyróżniają dwa systemy: system redukujący rozbieżności (*discrepancy – reducing*), rozumiany jako pętla dążenia do celu, który skupia i przyciąga działania człowieka, oraz system powiększający rozbieżności (*discrepancy – enlarging*), który kreuje dystans od anty-celów – sytuacji negatywnych, które wywołują chęć wycofania się czy ucieczki, np. zwolnienie z pracy – czyli łączy się z pętlą unikania (Carver, Sutton, Scheier, 2000; Carver 2001). Natychmiast rodzi się pytanie: czy te systemy się różnią, a może coś je łączy?

Jak się wydaje, różnice między dwiema pętlami są dość oczywiste. Po pierwsze: kierunki ich działań są przeciwstawne (zbliżanie lub tworzenie dystansu), po drugie – mniej wyraźne – system redukcji rozbieżności posiada wrodzoną stałość; namierza cel, nawet gdy ten jest ulotny, czy przemieszcza się. Natomiast system powiększania rozbieżności jest bardziej chwiejny, gdyż jego główną domeną jest tworzenie dystansu od anty-celu, a kierunek nie jest istotny.

Bardziej interesujące wydaje się jednak pytanie o podobieństwo obu systemów. Otóż, działanie systemu powiększającego rozbieżności jest w pewien sposób ograniczony przez system redukujący – czyli to, co zaczyna się od unikania, może prowadzić w konsekwencji do działania (Carver, Sutton, Scheier, 2000; por. Oleś, 2003). Przykładem takiej sytuacji, gdzie unikanie wspiera dążenie, może być sytuacja pracownika, który ma kłopoty w miejscu zatrudnienia. Chce uniknąć nagany szefa (anty-cel, pętla unikania), w związku z tym stara się wykonywać zadania perfekcyjnie, nie spóźniać się, być odpowiedzialnym (cel, pętla dążenia). Wynika stąd, iż cel, który był związany z unikaniem, przerodził się w cel dążenia (proces sprzężenia zwrotnego).

W powyższej sytuacji zasadne wydaje się postawienie pytania: czy w takim razie procesy dążenia i unikania są procesami odrębnymi, czy są po prostu odwróceniem jednego procesu?

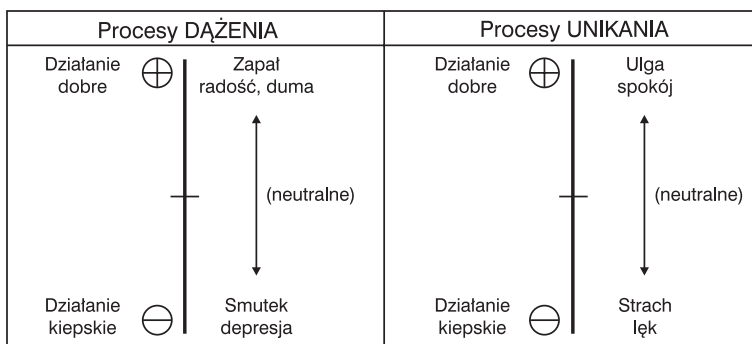
Koncepcja Carvera i Scheiera postuluje, iż odpowiedź tkwi w odmienności doświadczeń emocjonalnych, w systemie dążenie-unikanie (Carver, Scheier, 1990; Carver, Sutton, Scheier, 2000; Carver, 2003; Higgins, 1994; por. Bąk, 2002). Istnienie dwóch pętli: dążenia i unikania sugeruje istnienie dwóch odmiennych rodzajów systemów regulujących komponenty afektywne. Jakże są to jakości? Analiza szczegółowa dwóch systemów autoregulacji pozwoli przyjrzeć się wymiarom afektywnym.

## Procesy dążenia i unikania w koncepcji C.S. Carvera

W omówionym już modelu Carvera i Scheiera istotne jest, iż system sprzężeń zarządza niejako stopniem skuteczności, jaką człowiek osiąga, podążając w kierunku określonego celu lub unikając sytuacji niepożądaną. Rodzi to określone doświadczenia emocjonalne. Oba systemy – dążenia i unikania – mogą wywoływać zarówno uczucia pozytywne (kiedy jednostka odnosi sukces związany z dążeniem lub sukces związany z unikaniem), jak i uczucia negatywne (kiedy jednostka ponosi porażkę w dążeniu lub kiedy ponosi porażkę związaną z unikaniem). Niemniej jednak rodzaj uczuć, które pojawiają się w obu sytuacjach sukcesu, różnią się od siebie, podobnie jak sytuacje porażki w obu przypadkach nie wywołują tych samych jakości afektywnych (Rycina 1). Istnieje różnica między satysfakcją z osiągnięcia zamierzonego celu, a satysfakcją z uniknięcia sytuacji niepożądaną (Carver, 2001; Carver, Scheier, 1990, 2001; Carver Sutton, Scheier, 2000).

Carver podaje argumenty przemawiające za istnieniem dwubiegunowego systemu wymiarów afektywnych. Wymiar pierwszy związany jest z procesami dążenia. Jeśli działanie podmiotu jest uwieńczone sukcesem, pojawiają się uczucia, tj. rozradowanie, zapał, duma, podekscytowanie, energia. Jeśli jednak działanie kończy się porażką w procesie dążenia, to głównymi komponentami afektywnymi będą smutek, przygnębienie, rezygnacja, zniechęcenie.

Drugi wymiar modelu wiąże się z procesami unikania. Sytuacja jest adekwatna. Jeśli udało się jednostce uniknąć niepożądanego stanu rzeczy, pojawią się uczucia ulgi, spokoju, beztrioski. Natomiast w przypadku nieskutecznego unikania (czyli sytuacji, w której nie udało się podmiotowi czegoś uniknąć) dominować będą: lęk, niepokój, strach.



Rycina 1. Dwa systemy autoregulacji wg C.S. Carvera

Źródło: Carver, 2001, s. 347, za: Oleś, 2003, s. 248.

Ta odrębność komponentów emocjonalnych mówi o tym, iż procesy dążenia i unikania są procesami oddzielnymi, a nie tylko odwróceniem jednego procesu, jak sugerować to mogły pętle dążenia i unikania (Carver, Sutton, Scheier, 2000; Carver, 2001; Carver, 2003).

## Badania własne

Celem projektu badawczego jest dotarcie do systemu znaczeń osobistych związanych z doświadczeniem odnoszącym się do sytuacji sukcesu i porażki oraz odpowiedź na pytanie, jakie uczucia wiążą się z wyżej wymienionymi sytuacjami. Uwzględniając doświadczenia zarówno sukcesu, jak i porażki, można wyróżnić obszary, których będzie dotyczyła analiza uzyskanych wyników, a mianowicie:

- **Jakie uczucia pozytywne związane są z sukcesem rozumianym jako skuteczne dążenie i skuteczne unikanie?**
- **Jakie uczucia negatywne związane są z porażką rozumianą jako nieskuteczne dążenie i nieskuteczne unikanie?**

Punktem wyjścia do analiz jest koncepcja dążenie-unikanie wg Carvera, dotycząca dwóch systemów autoregulacji, stąd hipotezy sformułowane zostały w następujący sposób:

1. Z doświadczeniem **sukcesu** związanego z **dążeniem** łączy się wyższe nasilenie uczuć: radości, zadowolenia, zapału, energii niż innych uczuć pozytywnych.
2. Z doświadczeniem **sukcesu** związanego z **unikaniem** łączy się wyższe nasilenie uczuć: ulgi, spokoju, poczucia wolności, beztrioski niż innych uczuć pozytywnych.
3. Z doświadczeniem **porażki** związanej z **dążeniem** wiąże się wyższe nasilenie uczuć: smutku, rezygnacji, przygnębienia, zniechęcenia niż innych uczuć negatywnych.
4. Z doświadczeniem **porażki** związanej z **unikaniem** wiąże się wyższe nasilenie uczuć: strachu, lęku, niepokoju, poczucia winy niż innych uczuć negatywnych.

## Metoda

**Próba osób badanych.** Charakter projektu badawczego wymagał znalezienia odpowiedniej grupy badanej, a mianowicie takich osób, które w swoich zasobach doświadczeń miałyby łatwość wydobycia znaczeń osobistych związanych z sukcesem i porażką. Wybór padł na graczy zakładów sportowych (STS). Jest to taka forma gry quasi-hazardowej, w której gracz – wyposażony w pewną wiedzę dotyczącą drużyn sportowych – może dość szybko zwiększyć obstawioną pierwotnie sumę pieniędzy (sukces) lub równie łatwo ją stracić (porażka). Uznano, iż gracze STS będą grupą osób, której sposób przeprowadzania badania nie przysporzy wielu trudności. Jednocześnie wyeliminowano inne grupy graczy (np.: totolotek), gdyż w przypadku graczy STS, oprócz rachunku prawdopodobieństwa, wytrwałego systemu grania, liczy się także pewien poziom wiedzy w dziedzinie sportu i bieżąca orientacja na arenie sportowej.

Finalnie, osobami badanymi było 30 studentów, graczy zakładów sportowych STS. Dobór próby był incydentalny – badani deklarowali chęć udziału w badaniach przez odpowiedź na ogłoszenia zamieszczone w zakładach gier sportowych. Wiek osób badanych zawierał się w przedziale 19-29 lat ze średnią 22,83 (sd = 2,00) przy czym przeważająca część badanych miała 21-23 lata. Dla zdecydowanej większości badanych zakłady sportowe stanowią jedyną formę gry hazardowej, a średnia długość grania to 3,33 lata.

**Sposób badania.** W celu uzyskania odpowiedzi na postawione pytania, posłużyłam się metodą narracyjną – konfrontacji z sobą H.J.M Hermansa. Jest to narzędzie, które pozwala dotrzeć do subiektywnego systemu znaczeń osobistych w różnych wymiarach czasu. Poszczególne etapy badania przybliżą wykorzystanie metody narracyjnej.

Otóż, każda z osób poproszona została o przypomnienie sobie i utworzenie sobie wartościowań – czyli takich jednostek znaczeniowych, które mają pozytywną, negatywną lub ambiwalentną wartość emocjonalną dla jednostki dokonującej auto-refleksji (Hermans, Hermans-Jansen, 2000) – dotyczących czterech sytuacji. Instrukcje brzmiały następująco:

- A. *Przypomnij sobie sytuację, w której dążyłeś do celu i udało Ci się go osiągnąć. Opisz tę sytuację.*
- B. *Przypomnij sobie sytuację, w której dążyłeś do celu, ale nie udało Ci się go osiągnąć. Opisz tę sytuację.*
- C. *Przypomnij sobie sytuację, w której unikałeś czegoś i udało Ci się to. Opisz tę sytuację.*
- D. *Przypomnij sobie sytuację, w której unikałeś czegoś, ale nie udało Ci się to. Opisz tę sytuację.*

Kolejnym etapem było wypełnienie przez osobę badaną listy uczuć po uprzednim objaśnieniu i instrukcji oceniania wartościowań. Bazą zastosowania takiej procedury badania jest teoria Huberta Hermansa.

Przybliżając nieco kontekst teoretyczny metody, można powiedzieć, iż opowiadając historię – podmiot nadaje osobiste znaczenie wydarzeniom (sekwencji wydarzeń), które funkcjonują jako wartościowania (*valuations*). Każde wartościowanie ma konotację afektywną – wartość emocjonalną, która mówi o charakterze wartościowania. Dzięki temu, układ indywidualnych doświadczeń człowieka tworzy specyficzne wzorce uczuć im towarzyszących. Uczucia te można traktować jako wyraz motywów podstawowych, funkcjonujących na poziomie ukrytym, które organizują działanie człowieka:

- dążenie do umacniania siebie (motyw S),
- pragnienie kontaktu i jedności z innymi (motyw O).

Motywy te mogą dobrze ze sobą współgrać, ale niewykluczone są sytuacje, kiedy stoją w opozycji. Hermans nie wyklucza, iż są inne motywy, które także można uchwycić. Uczucia stanowią wewnętrzny aspekt wartościowania – aby je zrozumieć, musimy poznać właściwości afektywne (Hermans, Hermans-Jansen, 2000). Po stworzeniu przez jednostkę wartościowań, osoba proszona jest o ocenę każdego z nich na liście terminów określających uczucia. W celu niniejszych badań zastosowano

poszerzoną listę, która pozwala na wyrażenie szerszego zakresu uczuć w odniesieniu do wartościowania, a ponadto została ona częściowo zmieniona na bazie analizy teoretycznej modelu Carvera.

Terminy afektywne można podzielić na cztery grupy:

- Uczucia odnoszące się do doświadczenia umacniania siebie: poczucie własnej wartości, poczucie siły, pewność siebie, duma (motyw S);
- Uczucia odnoszące się do doświadczenia kontaktu i jedności z innymi: troskliwość, miłość, czułość, intymność (motyw O);
- Uczucia związane z doświadczeniami pozytywnymi (P);
- Uczucia związane z doświadczeniami negatywnymi (N).

W niniejszym projekcie wyróżniono 4 wskaźniki, które odnoszą się do uczuć pozytywnych i negatywnych związanych z doświadczeniami sukcesu i porażki.

Wskaźniki te odnoszą się do uczuć, jakie wyodrębnił Carver w dwubiegunowym systemie autoregulacji zachowania człowieka. Są to:

- Uczucia *pozytywne* związane z doświadczeniem sukcesu w *dążeniu* do celu: radość, zadowolenie, zapał, energia (P1);
- Uczucia *pozytywne* związane z doświadczeniem sukcesu w *unikaniu* efektów niepożądanych: beztraska, ulga, spokój, poczucie wolności (P2);
- Uczucia *negatywne* związane z doświadczeniem porażki w *dążeniu* do celu: przygnębienie, zniechęcenie, smutek, rezygnacja (N1);
- Uczucia *negatywne* związane z doświadczeniem porażki w *unikaniu* niepożądanych efektów działania: lęk, strach, poczucie winy, niepokój (N2).

Na użytek badań wyróżniono kolejno wskaźniki:

- P1 – suma 4 uczuć pozytywnych związanych z doświadczeniem sukcesu w dążeniu;
- P2 – suma 4 uczuć pozytywnych związanych z doświadczeniem sukcesu w unikaniu;
- N1 – suma 4 uczuć negatywnych związanych z doświadczeniem porażki w dążeniu;
- N2 – suma 4 uczuć negatywnych związanych z doświadczeniem porażki w unikaniu.

Ponadto, przeprowadzając klasyfikację wartościowań, można wyróżnić następujące typy doświadczeń (Hermans, 1991; Hermans, Hermans-Jansen; 2000):

1. Autonomiczna jakość umacniania siebie +S – wartościowania związane z uczuciami wyrażającymi dążenie do umacniania siebie ( $S > O$ ), wiążą się z uczuciami pozytywnymi ( $P > N$ ), reprezentują wysoki stopień autonomii oraz skuteczności radzenia sobie z otoczeniem.
2. Sprzeciw: złość i nienawiść jako obronne formy umacniania siebie -S – doświadczenia jednostki, w których dominują uczucia związane z umacnianiem siebie ( $S > O$ ) z uczuciami negatywnymi nad pozytywnymi ( $N > P$ ), motyw ten może odzwierciedlać negatywne skutki umacniania siebie, pewien rodzaj sprzeciwu wobec kogoś/czegoś.
3. Jedność i miłość: poza poczuciem własnej wartości +O – wartościowania będące częścią palety doświadczeń, która reprezentuje zaspokojenie potrzeby kontaktu

( $O > S$ ). Obniżony poziom umacniania siebie umożliwia pozytywne budowanie kontaktu z innymi ( $P > N$ ).

4. Niespełniona tęsknota -O – doświadczenia, które zawierają więcej uczuć związanych z potrzebą kontaktu i jedności z innymi ( $O > S$ ) jednocześnie z większym nasileniem uczuć negatywnych ( $N > P$ ).
5. Bezsilność i izolacja -LL – wartościowania, w których oba motywy są stłumione lub niezaspokojone (niskie S, niskie O), dominuje poczucie bezsilności i izolacji ( $N > P$ ).
6. Połączenie wysokiego poziomu umacniania siebie i kontaktu +HH – wartościowania, w których spełnione są oba motywy zarówno umacniania siebie, jak i kontaktu z innymi (wysokie S, wysokie O), dominują uczucia pozytywne ( $P > N$ ).

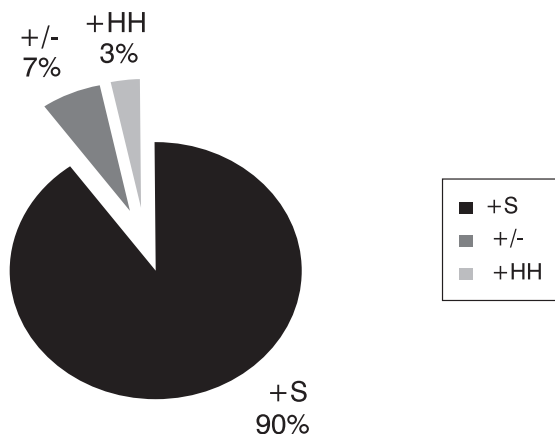
Metoda konfrontacji ze sobą Hermansa nie ma charakteru testu, więc nie jest wymagana ścisła standaryzacja (Oleś, 1992).

Metoda Hermansa ze zmodyfikowaną listą uczuć została zastosowana głównie w celu weryfikacji występowania określonych uczuć w ściśle określonej sytuacji, a także ukazała, jakie typy doświadczeń dominują w sytuacji sukcesu i porażki.

### Analiza wyników

Na podstawie analizy wyników można zauważyć, że przeważającym typem wartościowań w obu sytuacjach sukcesu, dla całej grupy badanej, są wartościowania, które reprezentują wysoki stopień autonomii i skuteczności, radzenia sobie oraz wiążą się z uczuciami pozytywnymi dotyczącymi umacniania siebie: +S (27 wartościowań).

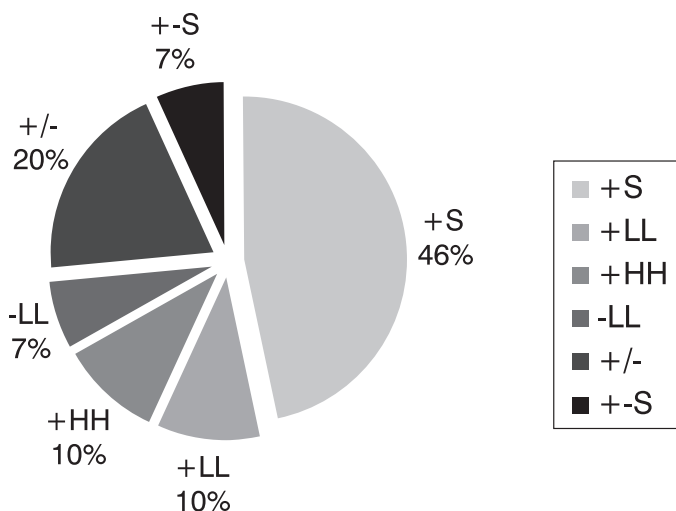
W sytuacji skutecznego dążenia (Rycina 1) odnaleziono pojedyncze wartościowania o charakterze: wysokiego zaspokajania motywu bliskości z innymi i umacniania siebie +HH oraz umacniania siebie przeżywanego ambiwalentnie: +/-.



Rycina 2. Rozkład typów doświadczeń w sytuacji skutecznego dążenia



Bardziej złożony system typów wartościowań przedstawia się w sytuacji skutecznego unikania (Rycina 2), gdyż oprócz wartościowań typu +S wyróżnić tu można następujące typy. Pojedynczo występuje wartościowanie oceniane jako pozytywne, lecz niemające charakteru wzmacniania czy bliskości – +LL (bierna radość lub czysta satysfakcja – zob. Hermans, Hermans – Jansen, 2000); doświadczenia niskiego poziomu uczuć odnoszących się do kontaktu i jedności – -LL; przeżywane ambiwalentnie wartościowanie umacniania siebie – +-S oraz takie, gdzie występuje całkowita ambiwalencja uczuć. Występują także wartościowania dotyczące wysokiego zaspokojenia motywu bliskości z ludźmi i umacniania siebie – +HH oraz wartościowania bez sprecyzowanych motywów.



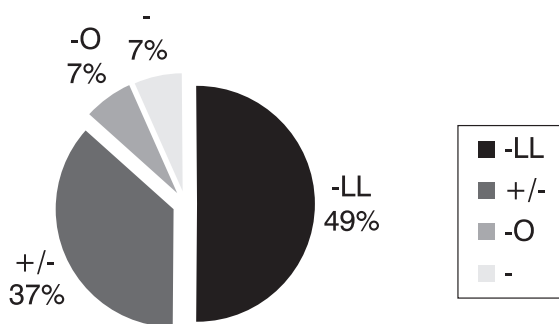
Rycina 3. Rozkład typów doświadczeń w sytuacji skutecznego unikania

Dokonując analizy uzyskanych wyników opisujących sytuację, w której osoby poniosły porażkę zarówno w dążeniu, jak i unikaniu (Ryciny 3, 4), wydaje się, iż typem wartościowania, który dominuje w obu powyższych sytuacjach, jest kategoria, w której mamy do czynienia z przewagą uczuć negatywnych nad pozytywnymi oraz z niskim poziomem umacniania siebie i niskim poziomem uczuć odnoszących się do kontaktu i jedności z innymi, czyli -LL. Można je opisać jako typ wyrażający bezsilność i izolację.

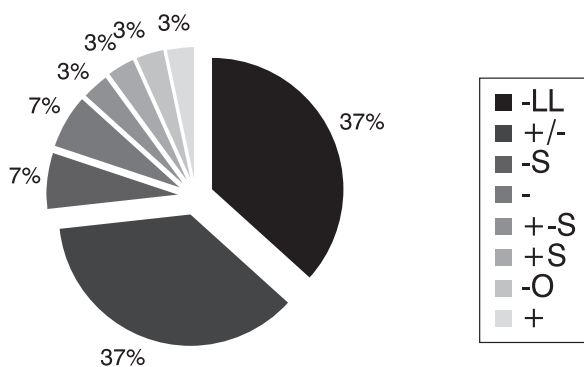
Analizując z kolei stany afektywne doświadczenia **sukcesu** zarówno w skutecznym dążeniu, jak i skutecznym unikaniu, zauważa się, że dominują uczucia **pozytywne**.

Otrzymane wyniki pokazały również, iż w przypadku skutecznego dążenia (DS) występują istotne różnice w ramach uczuć pozytywnych. Otóż takim doświadczeniom towarzyszy istotnie więcej ( $t_p=6,65$ ;  $p<0,001$ ) takich uczuć, jak: radość, zadowolenie, zapal i energia (P1) niż innych pozytywnych (Tabela 1)





Rycina 4. Rozkład typów doświadczeń w sytuacji porażki w dążeniu



Rycina 5. Rozkład typów doświadczeń w sytuacji porażki w unikaniu

Tabela 1. Porównanie poszczególnych rodzajów uczuć negatywnych i pozytywnych w sytuacji dążenia i unikania

Kategoria		P1	P2	N1	N2	tp	p<	tn	p<
Dążenie-sukces	M	16,53	10,96	1,27	3,17	6,65	0,00	-3,27	0,001
	sd	3,60	4,40	2,70	3,63				
Dążenie-porażka	M	3,87	4,10	12,80	9,33	-0,33	-	3,21	0,001
	sd	4,01	5,43	4,50	6,10				
Unikanie-Sukces	M	12,53	12,16	3,13	5,07	0,46	-	-2,14	0,05
	sd	5,90	4,97	4,71	5,26				
Unikanie-porażka	M	3,87	4,23	8,83	9,80	-0,53	-	-1,07	-
	sd	4,23	4,28	5,02	4,71				

Inna sytuacja występuje w przypadku uniknięcia sytuacji niepożądaney (US).

W tym wypadku nie zauważa się istotnych różnic w występowaniu uczuć pozytywnych, tj. beztroska, ulga, spokój, poczucie wolności nad innymi pozytywnymi. Satysfakcja na tym etapie może być odczuwana zarówno na poziomie uczuć związanych z doświadczeniem sukcesu w unikaniu, czyli: ulgi, spokoju, poczucia wolności czy beztroski (P2), jak i innych pozytywnych (Tabela 1).

Podobnie jak w przypadku sytuacji sukcesu dominowały uczucia pozytywne, tak przy doświadczeniu **porażki** dominują uczucia **negatywne**.

Wśród uczuć negatywnych wyodrębniono dwie grupy, wg koncepcji Carvera, te, które są związane z dążeniem (przygnębiecie, zniechęcenie, smutek, rezygnacja – N1) oraz te, które wiążą się z unikaniem (lęk, strach, niepokój, poczucie winy – N2).

W przypadku sytuacji nieefektywnego dążenia (DP – porażka w dążeniu) zauważyć można różnice w ramach poszczególnych grup uczuć negatywnych, a mianowicie takiej porażce towarzyszy silniejsze nasilenie uczuć, takich jak: przygnębiecie, zniechęcenie, smutek, rezygnacja (N1) niż innych uczuć negatywnych (Tabela 1)

Istotnych różnic nie zauważa się w sytuacji nieskutecznego unikania (UP – porażka w unikaniu), gdzie nasilenie uczuć negatywnych N1 i N2 jest zbliżone (Tabela 1). W takim doświadczeniu więc mogą pojawić się zarówno uczucia: lęku, strachu, niepokoju czy poczucia winy (N2), jak i te z grupy dążenia, tj. przygnębiecie, zniechęcenie, smutek, rezygnacja (N1).

## Dyskusja wyników

Główny problem, wokół którego skoncentrowane zostały niniejsze badania, dotyczy uczuć związanych z konfliktem dążenie-unikanie oraz znaczeniem doświadczenia sukcesu i porażki. Badani formułowali wartościowania dotyczące sytuacji, w których zamierzali osiągnąć wytyczony cel i zamierzenia te zostały spełnione (dążenie-sukces) lub zaprzepaszczone (dążenie-porażka) oraz takie wartościowania, które dotyczyły sytuacji, w których usiłowali czegoś uniknąć i wieńczone to było sukcesem (unikanie-sukces) lub porażką (unikanie-porażka). Zastosowana procedura badawcza mała ostatecznie posłużyć określeniu, jakie uczucia pozytywne i negatywne łączyły się z poszczególnymi doświadczeniami.

Obecnie przeanalizuję uzyskane rezultaty pod kątem weryfikacji postulowanych hipotez, odpowiadając na pytanie: czy i w jakim stopniu zostały one zweryfikowane.

H1. Z doświadczeniem sukcesu związanego z dążeniem łączy się wyższe nasilenie uczuć: radości, zadowolenia, zapału, energii niż innych uczuć pozytywnych.

Hipoteza pierwsza została zweryfikowana. W analizowanych doświadczeniach sukcesu w dążeniu istotnie dominują uczucia: radości, zadowolenia, zapału, energii niż innych pozytywnych (Tabela 1). Stanowią one 60% uczuć pozytywnych. Istotne jest, iż tak jak postulował Carver, pozytywne uczucia są równoważne, wzięwszy pod uwagę kryterium: uczucia pozytywne-negatywne, stąd porównując sytuację sukcesu i porażki, w obu z nich występują kolejno wysokie nasilenie pozytywnych lub nega-

tywnych. Niemniej jednak, w zależności od podejmowanego działania, a konkretnie stylu zachowania (dążenie lub unikanie) uczucia te mogą być odmienne. Oznacza to, iż jednostka, która odnosi sukces dążąc na określone sposoby do osiągnięcia celu i jej działania są dobre, pojawiają się takie uczucia, jak: radość, zadowolenie, zapał, energia.

Ponadto, biorąc pod uwagę system znaczeń osobistych, sukces w dążeniu wiąże się przede wszystkim z wysokim umacnianiem siebie (typ +S stanowił 90% wszystkich wartościowań dotyczących sukcesu w sytuacji dążenia). Jest to więc szereg sytuacji sukcesu, w których osoby doświadczają swojej skuteczności, poczucia własnej wartości, pewności siebie.

Obecność wyżej wymienionego spektrum uczuć pozytywnych (za Carverem: radość, zadowolenie, zapał, energia), a wraz z nimi motywu wysokiego umacniania siebie w doświadczaniu sukcesu w procesach dążenia, mówi o tym, jak istotną rolę regulacyjną ma sukces w życiu człowieka. Realizacja takiego standardu wywołuje m.in. dumę, satysfakcję z dobrze wykonanego działania.

Warto zauważyć, iż sytuacja odniesionego sukcesu może także implikować emocje negatywne, np. strach, obawę, niepokój przed przyszłymi dążeniami, które mogą nie okazać się wystarczająco dobre (por. Reykowski, 1992). W grupie badanej doświadczenia sukcesu przez skuteczne dążenie również pokazały, iż mogą wystąpić emocje negatywne, tj. strach, niepokój, lęk, poczucie winy – czyli takie, które w świetle koncepcji Carvera łączą się z ubogim działaniem w unikaniu ( $t = 3,21$ ;  $p = 0,001$  zob. Tabela 1). Ponadto, badania pokazały, iż istnieje istotna różnica w nasileniu motywu S, które jest większe w przypadku sukcesu w dążeniu niż sukcesu w unikaniu.

W odniesieniu do teorii samoregulacji Carvera i Scheiera, system unikania może prowadzić w konsekwencji do dążenia – czyli unikanie może wspierać dążenie. Przekładając to na realia, wróćmy do przykładu takiej sytuacji: pracownik, mając kłopoty w miejscu zatrudnienia, unika nagany szefa, konfliktów ze współpracownikami, którzy mogliby na niego donieść – jednym słowem odnosi sukces, unikając tych sytuacji, tym samym wzmacniając poczucie własnej wartości, siły. Jednocześnie dąży do tego, aby szef był z niego zadowolony. Zachowuje się odpowiedzialnie, dąży do pochwał, wyróżnień, otrzymuje je jako solidny pracownik – odnosi generalnie sukces poprzez to, iż cel, który początkowo związany był z unikaniem, przerodził się w cel dążeniowy, tym samym spełniając jeden z motywów podstawowych. Taka tendencja wyraźnie ujawniła się w badanej grupie, gdzie doświadczenia sukcesu w obu systemach wyraźnie się zająbiają, a wiele z podawanych przez badanych doświadczeń związanych z unikaniem, które wysoko spełniały motyw umacniania siebie (+S), implikowały spełnianie tego motywu w systemie dążenia. Podobna sytuacja ma miejsce, jeśli chodzi o występowanie uczuć związanych z systemem skutecznego dążenia (wg Carvera: radość, zadowolenie, zapał, energia) w systemie unikania. Potwierdza to fakt przenikania się obu systemów oraz to, iż kierunek działań człowieka wykorzystywać może uczucia związane z systemem i unikania, i dążenia. To, że mogą się nawzajem wspierać, może powodować pojawienie się emocji z kręgu ostatecznego efektu działań – w tym wypadku skutecznego dążenia.

Niemniej jednak należy pamiętać, że właśnie odrębność emocjonalna obu systemów (za: Carver, 2001, 2003) stanowi o tym, iż procesy dążenia i unikania są procesami oddzielnymi. W związku z tym przejdę teraz do weryfikacji kolejnej hipotezy, która odnosi się do sytuacji sukcesu w unikaniu.

H2. Z doświadczeniem sukcesu związanego z unikaniem łączy się większe nasilenie uczuć ulgi, spokoju, poczucia wolności, bez troski niż innych uczuć pozytywnych.

Hipoteza druga nie została zweryfikowana. W analizie doświadczeń dotyczących sukcesu w unikaniu nie ujawniły się różnice w występowaniu uczuć ulgi, spokoju, poczucia wolności i bez troski w porównaniu z innymi pozytywnymi uczuciami. Sukces w unikaniu pod kątem uczuć pozytywnych nie różni się od doświadczenia sukcesu w dążeniu. Biorąc pod uwagę model Carvera, otrzymane wyniki można odczytać w ten sposób, iż systemy dążenia i unikania nie są systemami odrębnymi, gdyż jakości emocjonalne na poziomie uczuć pozytywnych są do siebie zbliżone. Niemniej jednak, biorąc pod uwagę fakt, iż w sytuacji konfliktu dążenie-unikanie, proces unikania może wspierać dążenie, taka sytuacja może mieć miejsce, gdy sukces w unikaniu powodowany jest obawą przed niepowodzeniem (unikanie; pragnienie sukcesu-dążenie).

Zwrócić należy także uwagę, iż jakości emocjonalne różnią się, ale nie na poziomie uczuć pozytywnych, lecz negatywnych. To, że jednostce udało się czegoś uniknąć, może mieć konsekwencje emocjonalne poprzez pojawienie się takich uczuć jak: niepokój, strach czy lęk. Odzwierciedleniem tego, iż sukces nie zawsze ma wydźwięk pozytywny, może być wystąpienie bardziej zróżnicowanego systemu wartościowań niż w przypadku skutecznego dążenia. Otóż, dominującym typem wartościowań jest wysokie umacnianie siebie (+S – 47% wszystkich wartościowań związanych z sukcesem w unikaniu), niemniej jednak pojawia się także wysoka liczba wartościowań o charakterze ambiwalentnym (+/- 16,7%) oraz takich, w których jest negatywna kombinacja umacniania siebie i kontaktu z innymi (-LL 6,7 %) lub przeżywana jako bierna radość (+LL 10 %). Występowanie dość zróżnicowanych typów wartościowań sugeruje, iż osoby badane odnosząc sukces w unikaniu efektów niepożądanych, bardziej łączą te sytuacje z przeżywaniem lęku, niepokojem, a także na różne sposoby chronią własne Ja (por. Hermans, Hermans-Jansen, 2000), niż doświadczają ulgi, spokoju czy bez troski, jak postuluje Carver.

Ponadto, to co zostało zauważone przy weryfikacji hipotezy pierwszej, systemy dążenia i unikania są ze sobą nierozzerwalnie połączone i mogą się wzajemnie przenikać. Otóż, przykład sukcesu w spełnionym unikaniu sugeruje, że mogą pojawić się negatywne emocje, co z kolei może stanowić motywator do dalszego działania – jednostka poprzez wyznaczanie kolejnych celów – dąży do nich.

Warto zauważyć także, że z pewnością jest tak, iż większość z nas pragnęłaby odnosić sukcesy, któż lubi ponosić porażki? Stwierdzenie trywialne, ale pamiętać także należy, że sukces i porażka to zjawiska złożone. Niekiedy chwilowa porażka może być spostrzegana jako warunek sukcesu (wspieranie systemów dążenie-unikanie), sukces zaś może pociągać za sobą wiele negatywnych konsekwencji,

w tym lęk przed porażką (np. awans w pracy, który zwiększa zakres nie tylko obowiązków, ale i odpowiedzialności, budzić może zamiast radości i zapału, strach i przerażenie). W literaturze wyróżnia się nawet syndrom „lęku przed sukcesem” (por. Czapiński, 1988).

Podsumowując, niewątpliwie jest tak, iż sukces osiągnięty zarówno na drodze skutecznego dążenia, czy też skutecznego unikania koncentruje się wokół umacniania siebie (+S), wywołując wiele emocji. Nie zawsze jednak jest to okazja do przeżywania tych uczuć pozytywnych, często pojawiają się i negatywne, które mogą, ale nie muszą mobilizować jednostkę do działania. Jaki jest rozkład tych emocji w przypadku porażek? Analiza hipotezy trzeciej pozwoli na poszukanie odpowiedzi na ten temat.

H3. Z doświadczeniem porażki związanej z dążeniem wiąże się wyższe nasilenie uczuć: smutku, rezygnacji, przygnębienia, zniechęcenia niż innych uczuć negatywnych.

Hipoteza trzecia została zweryfikowana. W analizowanych doświadczeniach porażki w nieskutecznym dążeniu wyróżniają się takie uczucia, jak: smutek, rezygnacja, przygnębienie, zniechęcenie (Rycina 4). Stanowią one 60% wszystkich uczuć negatywnych. Oznacza to, iż w systemie dążenia działanie, które zakończyło się porażką, wywołuje w szczególności te wyżej wymienione uczucia.

Pojawienie się takich rozbieżności w przypadku emocji negatywnych sugerować może istnienie rozbieżności w systemie Ja. Przekonanie, iż nie spełniło się własnych aspiracji, dążeń może wywołać emocje właśnie rozczarowania, niezadowolonia, przygnębienia, co w świetle teorii Higginsa (1994; Bąk, 2002), łączy się z rozbieżnościami między Ja realnym i Ja idealnym. Rozbieżność taka w systemie Ja może również sugerować, iż jednostka w swoim działaniu, mimo wszystko, bardziej nastawiona jest na osiągnięcie celów poprzez dążenie niż unikanie (Carver, Sutton, Scheier, 2000; Carver, 2001).

Analiza porażki w dążeniu pod kątem systemu znaczeń osobistych wykazała, iż typem wartościowania, który dominuje w sytuacji nieskutecznego dążenia, jest typ o niskim poziomie umacniania siebie oraz o niskim poziomie uczuć odnoszących się do kontaktu i jedności z innymi (-LL), który stanowi 57% wszystkich wartościowań tej sytuacji. Osoba, która poniosła porażkę, ma zazwyczaj poczucie bezsilności, które uniemożliwia jej opanowanie sytuacji.

Występowanie w sytuacji porażki wartościowań typu -LL oraz uczuć, tj. smutek, rezygnacja, przygnębienie, zniechęcenie, może z jednej strony sugerować, iż człowiek dotkliwie przyjmuje sytuację nieskutecznego działania (co wydaje się w miarę oczywiste), lecz z drugiej strony, w świetle zarówno koncepcji narracyjnej Hermansa, jak i teorii Carvera, nasuwa się wniosek, iż występowanie w sytuacji nieskutecznego dążenia takich uczuć może prowadzić do zmiany systemu w kierunku umacniania siebie. Jednostce może zacząć zależeć na tym, by stanąć na nogach. Przemawiałoby to także za istnieniem systemu wsparcia dążenie-unikanie (nie chcę być przegranym – unikam tego, dążąc tym samym do wzmocnienia się – dążenie). Ponadto, jak wynika z analiz, uczucia, które pojawiają się w sytua-

cji porażki w dążeniu, pojawić się mogą w sytuacji skutecznego unikania. Oznaczać to może, że jednostka, której nie udaje się odnieść sukcesu przez dążenie do wyznaczonych celów (ponosi porażkę), zaczyna odnosić sukces poprzez unikanie określonych sytuacji (sukces w unikaniu). Niemniej jednak, poprzez ciągłą gorycz uprzedniej porażki, uczucia tj. zniechęcenia, przygnębienia, nadal mogą się pojawiać. Taka sytuacja potwierdza fakt niejednoznaczności porażki i sukcesu, o której była mowa wcześniej.

To, na co być może warto jeszcze zwrócić uwagę, to fakt, iż w sytuacji porażki w dążeniu, pojawiły się wartościowania dotyczące negatywnego kontaktu i jedności z innymi (-O). Jest to ten typ wartościowań, który ani w sytuacji skutecznego dążenia, ani w sytuacji skutecznego unikania się nie pojawił. Występowanie tego rodzaju wartościowań w sytuacji porażki można uzasadnić, analizując treść wartościowań pod kątem teorii atrybucji. Otóż, w literaturze poświęconej przyczynowej atrybucji wyników działań (Czapiński, 1988; Zaleski, 1988; Boski, 1976), w tym wypadku sukcesu i porażki, najczęściej stwierdza się, że badani przypisują własnym sukcesom raczej przyczyny wewnętrzne (np. zdolności, umiejętności, kompetencje), natomiast porażkom – zewnętrzne (np. przypadek, zdarzenie losowe, inna osoba). Pojawienie się wartościowań typu -O, czyli takich, w których dominuje negatywny kontakt z innymi, w sytuacji porażki, sugeruje, że badani mogą kierować się zasadą przypisywania porażkom zewnętrznych przyczyn, np. nie udało mi się czegoś uniknąć, ponieważ ktoś mi przeszkodził.

H4. Z doświadczeniem porażki związanej z unikaniem wiąże się wyższe nasilenie uczuć: strachu, lęku, niepokoju, poczucia winy niż innych uczuć negatywnych.

Hipoteza czwarta nie została zweryfikowana. Z przeprowadzonych analiz wynika, iż w przypadku porażki w unikaniu występują wszystkie uczucia negatywne; w tym nasilenie uczuć, tj. strach, lęk, niepokój, poczucie winy (Rycina 4) jest zbliżone do występowania takich uczuć, jak: przygnębienie, smutek, rezygnacja czy zniechęcenie. Sugeruje to, jak w przypadku sukcesu w unikaniu, gdzie jakości emocjonalne również były zbliżone (na podstawie modelu Carvera), iż systemy dążenie-unikanie niekoniecznie są odrębnymi procesami.

Biorąc pod uwagę system znaczeń osobistych, dominującym typem wartościowań jest, podobnie jak w przypadku porażki w dążeniu typ, w którym przeważa niskie umacnianie siebie i niski poziom kontaktu i jedności z innymi -LL (43% wszystkich wartościowań związanych z porażką w unikaniu). Niemniej jednak ok. 33% wartościowań stanowią wartościowania ambiwalentne, co oznaczać może, iż porażka w unikaniu w znacznym stopniu wywołuje sprzeczne uczucia. Jak pokazują badania, sytuacja porażki nie jest jednoznaczna. Być może jest tak, że jak w przypadku sukcesu w dążeniu, tak i w tym wypadku, system unikania (porażka) wspiera system dążenia. Jednostce, na przykład, nie udało się uniknąć niepożądanych efektów działań (np. nie udało jej się uniknąć jakiejś osoby), w związku z tym podejmuje wysiłek, by wyznaczyć nowe cele, dąży do nich (np. zaczyna zmieniać otoczenie, drogi, po których chodzi, puby, kluby itp.).



Analiza wartościowań związanych z sukcesem, zarówno w przypadku skutecznego dążenia, jak i skutecznego unikania, pozwoliła stwierdzić, iż sukces jest okazją do umacniania siebie, podnoszenia poczucia własnej wartości, daje satysfakcję z dobrze wykonanego zadania. Natomiast w przypadku nieskutecznego dążenia, jak i nieskutecznego unikania, sytuacja porażki jest sytuacją, która wyraża bezsilność i izolację. Występują różnice na poziomie doświadczanych uczuć. Większą różnorodność zaobserwowano w przypadku systemu dążenia, gdzie zarówno sytuacja sukcesu, jak i porażki różni się od doświadczania sukcesu i porażki w systemie unikania.

System unikania w porównaniu z systemem dążenia nie różni się istotnie pod kątem uczuć. Uczucia przypisane w modelu Carvera do unikania przenikają się wzajemnie z uczuciami dążeniowymi, zarówno w przypadku sukcesu, jak i porażki, stąd nasuwa się wniosek, iż procesy dążenia i unikania raczej wspierają się wzajemnie, niż są odrębne. Porażka ma wydzźwięk negatywny w obu sytuacjach (nieefektywne dążenie i unikanie), doświadczana jako poczucie bezsilności, rozczarowania. Bardziej specyficzne uczucia wystąpiły w efekcie nieskutecznego dążenia, co sugerować może istnienie rozbieżności w systemie Ja. Przekonanie, iż nie spełniło się własnych aspiracji, dążeń może wywołać emocje właśnie rozczarowania, niezadowolenia, przygnębienia, co w świetle teorii Higginsa (1994; Bąk, 2002), łączy się z rozbieżnościami między Ja realnym i Ja idealnym. Rozbieżność taka w systemie Ja może również sugerować, iż jednostka w swoim działaniu, mimo wszystko, bardziej nastawiona jest na osiąganie celów poprzez dążenie niż unikanie (Carver, Sutton, Scheier, 2000; Carver, 2001). Porażka w unikaniu obfituje w uczucia negatywne zarówno z kręgu unikowych, jak i dążeniowych.

Podsumowując uzyskane wyniki w świetle teorii Carvera, można stwierdzić, iż **procesy unikania i dążenia przenikają się wzajemnie**, mogą się wzajemnie wspierać. **Różnorodność komponentów emocjonalnych nie wskazuje jednoznacznie na odrębność dwu systemów, a raczej na ich odwracalność.**

### **Literatura cytowana**

- Bąk W. (2002). E. Tory Higginsa teoria rozbieżności ja. *Przegląd Psychologiczny*, 45 (1), 39-55.
- Boski P. (1976). Teoria motywacji osiągnięć. W: T. Szustrowa (red.) *Osobowość jako przedmiot diagnozy psychologicznej (Wybrane koncepcje osobowości)*. Warszawa: Wyd. UJ.
- Carver C.S. (2001). Affect and the Functional Bases of Behavior: On the Dimensional Structure Of Affective Experience. *Personality and Social Psychology Review*, 5 (4), 345-356.
- Carver C.S. (2003). Placing Positive Feelings Within a General Model of Affect. *Cognition and Emotion*, 17, 241-261.
- Carver C.S., Scheier M.F. (1990). Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A Control – Process View. *Psychological Review* 97 (1), 19-35.



- Carver C.S., Sutton S.K., Scheier M.F. (2000). Action, Emotion and Personality: Emerging Conceptual Integration. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 26, 741-751.
- Czapiński J. (1988). *Wartościowanie. Efekt negatywności (o naturze realizmu)*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich; Wyd. PAN.
- Grygiel A. (2001). *Funkcjonowanie systemu ja a poziom niepokoju u młodzieży* (niepublikowana praca magisterska). Lublin.
- Hall C.S., Lindzey G. (1994). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Hermans H.J.M. (1991). Self jako zorganizowany system wartościowań. *Wykłady z psychologii w KUL*, 5, 387-409, Lublin: RW KUL.
- Hermans H.J.M., Hermans-Jansen E. (2000). Autonarracje. Tworzenie znaczeń w psychoterapii. Warszawa: PTP PTP.
- Higgins E.T., Rowey C.J.R., Crowe E., Hymes C. (1994). Ideal versus ought predilections for approach and avoidance: Distinct self – regulatory systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 276-286.
- Oleś P. (1992). *Metoda Konfrontacji z Sobą Huberta J.M. Hermansa*. Podręcznik. Warszawa: PTP PTP.
- Oleś P.K. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar.
- Pervin L.A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP.
- Pervin L.A., John O.P. (2002). *Osobowość. Teoria i badania*. Kraków: Wyd. UJ.
- Reykowski J. (1992). Procesy emocjonalne. Motywacja i osobowość. W: Tomaszewski T. (red.) *Psychologia ogólna*. Warszawa: PWN.
- Zaleski Z. (1988). Spostrzeganie przyczyn przyszłych sukcesów i niepowodzeń w realizacji celów osobistych. Ujęcie atrybucyjne. *Przegląd Psychologiczny*, 31 (3), 872-881.