

SYBILLA SCHIEP  
KATARZYNA CIEŚLIK  
KAROLINA FILA

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy, Wrocław  
Warsaw School of Social Sciences and Humanities, Wrocław Faculty

BARBARA BĘTKOWSKA-KORPAŁA

Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Kraków  
Collegium Medicum, Jagiellonian University, Kraków  
e-mail pierwszego autora: sblaszyk-schiep@swps.edu.pl

## Samoregulacja, lęk, depresyjność i style osobowości osób zaabsorbowanych pracą zawodową we wczesnej dorosłości

Self-regulation, anxiety, depressiveness, personalisty styles, and work  
preoccupation in young adults

**Abstract.** The aim of the study was to analyse the relationships between self-regulation, action/state orientation, personality styles and the levels of anxiety and depression in people who are preoccupied with work, in their early adulthood. The theoretical background for our study was the conception of Action-Control and the Personality System Interaction theory developed by Julius Kuhl. In order to measure preoccupation with work the Preoccupation with Work Scale was used; the anxiety and depression levels were explored by means of the the State-Trait Anxiety Inventory and Beck Depression Inventory, respectively. Self-regulation was assessed by means of the Volitional Component Questionnaire and action vs. state orientation by means of the Action Control Scale. The Personality Styles and Disorders Inventory was employed to measure the different personality styles. 80 company employees (36 women and 44 men) from corporate enterprises in Wrocław and Kraków participated in the research. It was confirmed that the levels of anxiety and depression can be viewed as predictors for preoccupation with work in early adulthood. The study also showed the protective effect of action orientation on the development of these psychological symptoms in people who are preoccupied with work. Those individuals most commonly displayed the obsessive-compulsive, narcissistic, and optimistic personality style.

**Key words:** early adulthood, preoccupation with work, anxiety, depressiveness, self-regulation, personality styles

**Słowa kluczowe:** wczesna dorosłość, zaabsorbowanie pracą, lęk, depresyjność, samoregulacja, style osobowości

## WPROWADZENIE

Jednym z głównych zadań wczesnej dorosłości, przypadającej między 20–22. a 35–40. rokiem życia, jest podjęcie pracy zawodowej, która stanowi podstawową formę aktywności społecznej człowieka w tym okresie rozwojowym. W pierwszej fazie wczesnej dorosłości osoby rozpoczynające pracę zawodową często kontynuują naukę oraz intensywnie uczestniczą w różnych formach aktywności życiowej. Natomiast w drugiej, późniejszej fazie wczesnej dorosłości dominuje aktywność zawodowa oraz wypełnianie obowiązków rodzinnych. Aktywność zawodowa wkracza w tym okresie w fazę stabilizacji i jest łączona z poszerzaniem wiedzy i rozwijaniem kariery zawodowej (Gurba, 2011). Praca odgrywa bardzo istotną rolę w rozwoju człowieka dorosłego – jest nie tylko sposobem na uzyskanie samodzielności i niezależności ekonomicznej, lecz także kształtuje postawę wobec obowiązków i wymagań wynikających z przyjętej roli zawodowej, realizowanej równolegle do ról podejmowanych w sferze życia prywatnego – partnera, małżonka, rodzica, opiekuna starszych osób w rodzinie. Istota dorosłości zasadza się zatem na podjęciu zobowiązań w dwóch głównych obszarach funkcjonowania: rodzinnym i zawodowym. Kobiety w tej fazie życia stają wobec konieczności pogodzenia obowiązków z obu obszarów, mężczyźni realizują się raczej na płaszczyźnie zawodowej (Wojciechowska, 2005; Ziółkowska, 2005).

Zaabsorbowanie pracą i jej sumienne wykonywanie, a w konsekwencji osiągnięcia zawodowe, stanowią obecnie wśród młodych dorosłych pewną normę zachowań związanych z sukcesem, satysfakcją życiową oraz samorealizacją. Poświęcanie się aktywności zawodowej bywa utożsamiane ze zdrowym, efektywnym i wysoko wartościowanym stosunkiem do pracy, która staje się miarą prestiżu i statusu społecznego. Granica pomiędzy „zdrową” pracowitością a uzależnieniem od pracy jest bardzo subtelną i zwykle młodzi nie zdają sobie sprawy z jej przekroczenia (Jachnis, 2008), co może prowadzić do praco-holizmu, a tym samym zablokować realizację

innych ważnych zadań okresu wczesnej dorosłości (Ziółkowska, 2005). Praca zawodowa jest wprawdzie podstawową, ale nie jedyną formą aktywności dojrzałego człowieka, a poziom zaangażowania w jej wykonywanie może być wynikiem działania wielu różnych osobowościowych, sytuacyjnych czy ekonomicznych czynników. Na przykład w badaniach Lucyny Golińskiej (2008) stwierdzono związki pomiędzy zaabsorbowaniem pracą a obsesyjno-kompulsywnym stylem osobowości. W innych natomiast badaniach (Johnson, 1998) potwierdzono nadmierną aktywność zawodową osób o narcystycznym rysie osobowości.

Zaabsorbowanie pracą może być więc uwarunkowane pewnymi stylami czy wymiarami osobowości. Badania prowadzone na gruncie Koncepcji Kontroli Działania Juliusa Kuhla przynoszą jednak dość sprzeczne wyniki. Anna Mielczarek i Lucyna Golińska (2008) wykazały, że osoby mocno zaabsorbowane pracą zawodową wykazują się lepszą kontrolą działania w trzech sytuacjach: podejmowania decyzji, po niepowodzeniu oraz w trakcie wykonywania czynności. Natomiast badania Kamili Wojdyło (2010) ujawniły negatywny związek między praco-holizmem a kontrolą działania w trzech wymienionych wyżej wariantach. Osoby bardziej pochłonięte pracą zawodową okazały się bowiem bardziej zorientowane na stan. Wobec braku jednoznacznych wyników wydaje się interesujące dalsze eksplorowanie tego problemu.

Celem przeprowadzonych badań było sprawdzenie, jakie mechanizmy osobowościowe leżą u podstaw nadmiernego zaabsorbowania pracą zawodową w grupie młodych dorosłych zatrudnionych w firmach korporacyjnych. Badania te mieszczą się w tych samych poprzednie ramach teoretycznych, czyli Koncepcji Kontroli Działania oraz Teorii Interakcji Systemów Osobowości (DSI) Juliusa Kuhla.

### Koncepcja Kontroli Działania Kuhla

Koncepcja Kontroli Działania odnosi się do wolitywnego kierowania działaniem i rozwija problem samoregulacji, definiowanej jako

zdolność do podejmowania decyzji, formułowania celów oraz ich realizowania wbrew trudnościom natury wewnętrznej czy zewnętrznej (Kuhl, 1998, 2001). Efektywność kontroli działania jest więc funkcją dwóch czynników – trudności sytuacyjnych, pojawiających się w związku z realizacją zamiaru, oraz efektywności woli, czyli podejmowanych strategii samoregulacji. Trudność w realizacji intencji ma swoje źródła w ilości i sile konkurencyjnych zamiarów i tendencji do działania, generowanych przez podmiot, oraz w wielkości zewnętrznego nacisku o kierunku przeciwnym do aktualnego zamiaru (np. w postaci norm społecznych, wpływów i wymagań narzuconych przez innych czy instrukcji wzmacniających alternatywne działania). Wśród strategii samoregulacji centralne miejsce w teorii Juliusa Kuhla zajmuje regulacja emocji i motywacji, która może przybierać dwie przeciwstawne formy zwane orientacją na działanie vs orientacją na stan. Orientacja na działanie uruchamia procesy poznawcze i emocjonalne sprzyjające realizacji zamierzonych działań, natomiast orientacja na stan je blokuje (Diefendorff, Hall, Lord, Streat, 2000; Kuhl, 1998; Marszał-Wiśniewska, 2002).

W Koncepcji Kontroli Działania istotne jest też odróżnienie dwóch mechanizmów: samoregulacji i samokontroli. Samoregulacja jest określana jako rodzaj „wewnętrznej demokracji”, jako centralna regulacja, która integruje informacje płynące z doświadczeń, zarządza zachowaniem i stanem psychicznym w ten sposób, że osoba potrafi formułować własne cele, podejmować decyzje oraz realizować je, mimo trudności osobowościowych i rozmaitych przeszkód sytuacyjnych (Kuhl 1983, 1998, 2001). W sytuacjach trudnych lub w obliczu celów konkurencyjnych tę realizację ułatwiają kompetencje woli, polegające na samomotywacji, czyli na generowaniu pozytywnej motywacji, na samouspokajaniu się, czyli kontroli negatywnych emocji, doświadczanych po nieprzyjemnych zdarzeniach, oraz na samostanowieniu, czyli motywowaniu się w obliczu nowych wyzwań i w sytuacjach trudnych dla realizacji działań zgodnych z sobą samym (Baumann,

Kaschel, Kuhl, 2007). Samokontrola jest natomiast definiowana jako chwilowe wypieranie istotnych potrzeb i interesów osoby po to, żeby osiągnąć konkretny, doraźny cel; stanowi pewnego rodzaju „wewnętrzną dyktaturę”. W sytuacji realizowania określonego celu samokontrola korzysta zarówno ze strategii kognitywnych, jak na przykład świadome utrzymywanie w pamięci treści oraz planowanie i urealnianie celu, jak i emocjonalnych, takich jak umiejętność odświeżania zamiarów w pamięci i wzbudzania niepokoju w celu uniknięcia zapomnienia o ważności działania ukierunkowanego na dany cel (Fröhlich, Kuhl, 2003; Kuhl, 2001).

Mechanizmy samoregulacji i samokontroli wpływają na siebie wzajemnie i ta interakcja charakteryzuje cały proces samoregulacji, decydując o efektywności naszych działań. W kontekście Teorii Interakcji Systemów Osobowości mechanizmy samoregulacji sprzyjają rozwojowi „Ja” (Kuhl, 2001; Błaszczyk-Schiep, 2004; Kuhl, 2001).

### **Teoria Interakcji Systemów Osobowości Kuhla<sup>1</sup> i Koncepcja Stylów Osobowości**

Teoria Interakcji Systemów Osobowości jest hierarchicznym modelem funkcjonowania osobowości, w którym autor rozwija problem wolitywnego kierowania działaniem, planowania i realizacji celów oraz udział procesów samoregulacji w integrowaniu systemów osobowości wspierających to działanie oraz rozwój „Ja”. Teoria PSI zakłada, że istnieją cztery poznawczo-behawioralne systemy osobowości: dwa z nich mają charakter jawny (są to system pamięci intencjonalnej, dotyczący analitycznego myślenia, oraz system rozpoznawania izolowanych od kontekstu obiektów sensorycznych), zaś pozostałe dwa utajony (pamięć ekstensjonalna, związana z emocjami i systemem „Ja”, oraz intuicyjna kontrola działania). Systemy te oraz relacje między nimi ilustruje schemat 1, zamieszczony w obu wspomnianych artykułach.

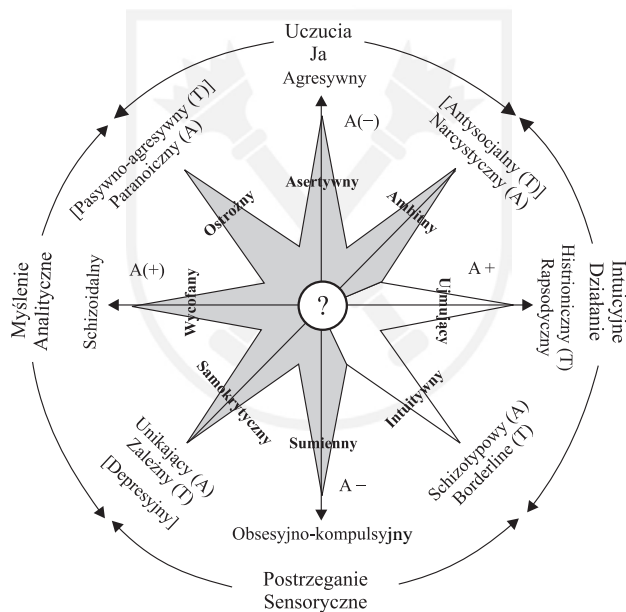
Julius Kuhl i Miguel Kazén (1997) stworzyli model osobowości, którego osiowym wymiarem jest regulacja pozytywnego i ne-

gatywnego afektu, przyczyniająca się do koordynowania czterech wyżej wymienionych systemów osobowości. Interakcja między nimi dokonuje się za pomocą afektów, które modelują wzajemne powiązania i zmienność pomiędzy systemami, a dynamikę owej zmienności wyjaśniają hipotezy modulacyjne, których specyfikę przedstawiają obszernie Kuhl (2011, s. 11) oraz Schiep i Szymańska (2012, s. 100). Szczególną uwagę poświęca Kuhl pierwszej i drugiej hipotezie modulacyjnej, łącząc pierwszą z adaptacyjną ścieżką rozwoju osobowości, drugą zaś z tendencjami nieadaptacyjnymi i formowaniem się zaburzeń (Kuhl, 2011).

Biorąc pod uwagę różnice dotyczące systemów osobowości oraz sposobów regulacji afektu, Kuhl i Kazén wyodrębnili style osobowości, które według Kuhla są niepatolo-

giczną reprezentacją zaburzeń osobowości (zgodnych z DSM-IV). Dany styl osobowości charakteryzuje bliska przynależność do określonego poznawczo-behawioralnego makrosystemu osobowości i szczególny układ wrażliwości na afekty pozytywny i negatywny. Osiem z czternastu wyróżnionych stylów osobowości obrazuje tzw. STAR-Model Kuhla i Kazéna (1997), przedstawiony na schemacie 1.

Model ten prezentuje wzajemne powiązania między poszczególnymi stylami osobowości. Ponieważ dla określenia niektórych stylów osobowości jego autorzy wprowadzili nową terminologię, poniżej scharakteryzowano te style, uwzględniając zarazem fakt, że wykazują one związek z fenomenem nadmiernego zaabsorbowania pracą zawodową (np. Johnson, 1998; Golińska, 2008).



Schemat 1. Style osobowości w modelu PSI opracowanym przez Kuhla i Kazéna (1997)

#### Legenda:

A+: wysoka wrażliwość danego stylu na afekt pozytywny

A(+): niska wrażliwość danego stylu na afekt pozytywny

A: wysoka wrażliwość danego stylu na afekt negatywny

A(-): niska wrażliwość danego stylu na afekt negatywny

Kategorie położone bliżej środka gwiazdy reprezentują wymiary stylów osobowości, a im bardziej na zewnątrz, tym wyższy stopień zaburzeń osobowości.

Styl sumienny/obsesyjno-kompulsyjny ma związek z systemem sensorycznym i wykazuje bardzo dużą wrażliwość na afekt negatywny. Osoby o tym stylu nieustannie dążą do perfekcji w każdym aspekcie swojego życia, charakteryzują się sztywnością, silnym poczuciem obowiązku i przesadną sumiennością. Przywiązują nadmierną uwagę do szczegółów, zasad i porządku, w rezultacie czasem zapominają o meritum sprawy.

Styl intuitywny/borderline wykazuje związek z intuicyjnym systemem wykonawczym oraz systemem pamięci ekstensjonalnej. Cechuje go silna wrażliwość zarówno na pozytywny, jak i negatywny afekt oraz częsta zmienność między afektami. Osoby o tym stylu osobowości charakteryzuje brak stabilności w obrazie własnej osoby, impulsywność i wyraziste wahania nastroju, skłonność do wybuchów złości. U tych osób system wartości jest chwiejny, a związki interpersonalne – intensywne i niestabilne, nieustannie oscylujące między dewaluacją i nadmierną idealizacją swoich partnerów.

Styl ujmujący/histrioniczny (inaczej zwany optymistyczno-rapsodycznym) jest powiązany z intuicyjnym systemem wykonawczym oraz z systemem pamięci ekstensjonalnej i charakteryzuje się bardzo dużą wrażliwością na afekt pozytywny. Osoby o takim stylu osobowości stale domagają się uznania i potwierdzenia, czują się nieswojo, kiedy nie znajdują się w centrum uwagi (nazwa tego stylu pochodzi od łacińskiego słowa *histrion*, oznaczającego m.in. starożytnego aktora, czy też od słowa *rapsod*, jak w starożytnej Grecji nazywano wędrownych śpiewaków poematów epickich). Charakterystyczne dla tych osób są zmieniające się i powierzchowne emocje, a zarazem bardzo pozytywne nastawienie do życia i łatwość odnajdywania pozytywnych stron w różnych nieprzyjemnych zdarzeniach.

Styl ambitny/narcystyczny powstaje na styku systemu pamięci ekstensjonalnej oraz intuicyjnego systemu wykonawczego. Wykazuje wysoką wrażliwość na pozytywny afekt (m.in. pochwały i nagrody), a zarazem brak wrażliwości na afekt negatywny (krytykę, kary). Osoby o stylu narcystycznym są uwraź-

liwione na ocenę ze strony innych ludzi oraz przekonane o swojej własnej wyjątkowości. Większość czasu spędzają, pracując i fantazjując o przyszłych sukcesach, a na krytykę reagują zwykle wstydem lub złością.

Styl asertywny/agresywny jest związany z systemem pamięci ekstensjonalnej oraz intuicyjnym systemem wykonawczym i cechuje się bardzo słabą wrażliwością na afekt negatywny. Podwyższone wyniki charakteryzują osoby zachowujące się nieodpowiedzialnie, nierozważnie, jak również nie poczuwające się do winy z powodu swojego naganego zachowania. Osoby o tym stylu nie potrafią dopasować się do obowiązujących norm społecznych i są nierozważne względem siebie samych i innych ludzi.

Styl ostrożny/paranoiczny powstaje w związku między systemami pamięci intencjonalnej oraz ekstensjonalnej, a cechuje go ogólnie niska wrażliwość afektywna. Osoby o tym stylu osobowości wyróżniają się ostrożnością w stosunku do innych ludzi oraz skłonnością do interpretowania ich zachowań jako zagrażających. Nie ufają innym i często podają w wątpliwość lojalność swoich przyjaciół i współpracowników, a wszelkim uwagom ze strony innych ludzi przypisują ukryte i poniżające intencje.

Styl wycofany/schizoidalny również mieści się na pograniczu między systemami pamięci intencjonalnej i ekstensjonalnej, cechuje go słaba wrażliwość na afekt pozytywny. Osoby o tym stylu odznaczają się „trzeźwym” podejściem do ludzi, słabą zdolnością do przeżywania i wyrażania uczuć, jak również dystansem wobec relacji interpersonalnych. Takie osoby najchętniej wybierają przedsięwzięcia, które mogą wykonywać indywidualnie, nie mają bliskich przyjaciół i kontaktów z krewnymi, pozostają obojętne wobec krytyki lub pochwały ze strony innych.

Styl samokrytyczny/unikający charakteryzuje związek z intuicyjnym systemem wykonawczym oraz z systemem sensorycznym oraz dużą wrażliwość na negatywny afekt. Głównymi cechami tego stylu osobowości są: strach przed negatywną oceną ze strony innych ludzi, wrażliwość, nieśmiałość i niez-

dowolenie w sytuacjach społecznych. Bardzo łatwo jest zranić takie osoby, nawet przez łagodną krytykę. Nie udzielają się w towarzystwie z obawy przed tym, że powiedzą coś niestosownego czy głupiego.

## Rozwój samoregulacji

Teoria Interakcji Systemów Osobowości opisuje ścieżki rozwoju systemu „Ja”, prowadzące do osiągnięcia jego pozytywnego lub zaburzonego stanu (Kuhl, 2001, 2011). Adaptacyjne ścieżki rozwoju promują zdolność jednostki do podejmowania także nieatrakcyjnych, instrumentalnych form aktywności (kontrola działania) oraz integrację trudnych doświadczeń w stale poszerzającą się bazę wiedzy o sobie (samorozwój) (Kuhl, 2011, s. 16). Nieadaptacyjne ścieżki rozwoju sprzyjają natomiast powstawaniu dwóch głównych form zaburzeń psychicznych: tych, których spektrum objawowe jest związane z osłabieniem kontroli działania (np. zaburzenia odżywiania, depresja, zaburzenia osobowości) (Kuhl, 2011, s. 18), oraz tych, których symptomatologia opiera się na deficytach w zakresie samorozwoju (np. sztywność, brak umiejętności uczenia się na błędach, objawy psychosomatyczne) (Kuhl, 2011, s. 22). Samorozwój – w sensie rozwoju dojrzałego „Ja” – wymaga zdolności do uczenia się na błędach i integracji przykrych doświadczeń w stale powiększający się system „Ja”. Zgodnie z teorią PSI proces ten polega na kierowaniu uwagi na negatywne wydarzenia lub obiekty, zamiast tłumienia takich doświadczeń, i konsekwentnym osłabianiu związanego z nimi negatywnego afektu. Pozwala to później na przeniesienie negatywnych wydarzeń do pamięci ekstensjonalnej, a w konsekwencji wspiera integrację nowych doświadczeń z wiedzą intuicyjną. Doznając potem nowych, trudnych czy też przykrych doświadczeń, osoba potrafi obniżyć negatywny afekt i skonfrontować te doświadczenia z systemem „Ja”, wprowadzając do niego nowe elementy wiedzy o sobie (Kuhl, 2011, s. 13).

Proces rozwoju zintegrowanego i autonomicznego „Ja” wiąże się z umiejętnością re-

gulacji afektu, czyli afektywną samoregulacją. Lew Wygotsky (1978) opisał przed laty proces internalizacji zewnętrznych (pochodzących od opiekuna) źródeł regulacji afektu. Według Wygotskiego zachęcanie syna przez ojca do podejmowania trudnych wyzwań miałyby umożliwić chłopcu rozwinięcie umiejętności generowania motywacji, aby mógł on potem podejmować działanie w trudnych sytuacjach. W ramach teorii PSI proces ten może być opisany bardziej szczegółowo na podstawie modelu warunkowania, który zakłada, że samoregulacja (np. samomotywacja lub samo-relaksacja) wymaga wzmocnienia połączeń między systemem „Ja” na poziomie neurobiologicznym, zlokalizowanym w prawej korze przedczołowej, a systemem odpowiedzialnym za generowanie afektu, regulowanym przez układ nagrody lub kary w układzie limbicznym. Połączenia pomiędzy strukturami mózgowymi kształtują się w wyniku określonych doświadczeń, a gotowe sieci neuronalne umożliwiają w okresie dorosłości adekwatną regulację afektu, czyli sprawną kontrolę działania (Kuhl, 2011, s. 16).

Zgodnie z założeniami Teorii Interakcji Systemów Osobowości (Kuhl, 2001) warunkiem rozwoju osobowości, która począwszy od okresu adolescencji manifestuje się określoną przewagą jednego z czterech poznawczo-behawioralnych systemów osobowości, jest wcześniejszy rozwój wrażliwości i regulacji afektywnej. Szybkie i adekwatne odpowiedzi opiekuna na negatywne emocje wyrażane przez dziecko są warunkiem uzyskania przez nie kompetencji samoregulacji afektu w wieku dorosłym, dotyczy to również regulacji utraty pozytywnego afektu. W przypadku emocjonalnych zahamowań i trudności szybkie i adekwatne pocieszenie dziecka przez opiekuna, czyli uwalnianie hamowanego pozytywnego afektu oraz zachęcanie dziecka do działania, umożliwia w późniejszym okresie samoregulację przy pokonywaniu trudności, np. przez rozwój samomotywacji. Jakość relacji między dzieckiem a dorosłym, związana z regulacją emocjonalną, stymuluje rozwój takich kompetencji dziecka jak np. tolerancja na frustrację, empatia, integracja negatywnych

doświadczeń, samomotywacja itp., które z kolei sprzyjają rozwojowi w kolejnych okresach życia (Kuhl, Künne, Aufhammer, 2011).

Kompetencje samoregulacji mogą być jednak słabo rozwinięte, nawet gdy jakość symulujących działań ze strony opiekunów była wysoka. Doświadczenia związane z regulacją afektu nie mogą być włączone do systemu „Ja”, jeśli system ten nie był aktywny podczas epizodów, w których występowały zachęcające lub relaksujące interwencje. System „Ja” jest aktywny wówczas, gdy jednostka wyraża swoje emocje i stany psychiczne, a także czuje się zrozumiana i akceptowana jako osoba, łącznie z jej przeszłymi, teraźniejszymi i przyszłymi doświadczeniami. Częste zachęty opiekunów nie będą promowały samomotywacji czy samorelaksacji u dziecka, jeśli w tych sytuacjach będzie się ono czuło niezrozumiane i nieakceptowane jako osoba. „Ja” nie jest wówczas aktywowane i w konsekwencji procesy samoregulacji afektu nie są włączane do tego systemu (Kuhl, 2011, s. 27).

Wczesne społeczne uwarunkowania rozwoju mogą zatem w rozmaity sposób manifestować się w różnych jego okresach. Istotne znaczenie odgrywa tutaj stosowany przez opiekuna system karania lub nagradzania. U dzieci wrażliwych na kary konsekwencją doświadczenia odrzucenia lub braku akceptacji może być utrwalenie się negatywnej emocjonalności, a w przypadkach ekstremalnych – rozwój osobowości zależnej, obsesyjno-kompulsyjnej, samokrytycznej lub depresyjnej (schemat 1). Natomiast dzieci skłonne do aktywnego hamowania własnej wrażliwości na zadawane kary w sytuacji odrzucenia i braku akceptacji wykazują silną tendencję do ignorowania bodźców związanych z karaniem i reagują w sposób zwiększający ryzyko wystąpienia u nich osobowości antisocjalnej, paranoidalnej lub narcystycznej. Teoria Interakcji Systemów Osobowości, opisując te procesy, może pomóc w ukazaniu mechanizmów leżących u podstaw tych zaburzeń (Kuhl, 2007; Kuhl, Kazén, Koole, 2006; Kuhl, 2011).

Warunkiem rozwoju samoregulacji, zarówno w sensie kontroli działania, jak i w zna-

czeniu rozwoju „Ja”, jest koordynacja między półkulami mózgu, a na poziomie psychologicznym – między poznawczo-behawioralnymi systemami osobowości (Kuhl, 2001). Dla tych dwóch funkcji osobowości wymagana jest koordynacja jednego jawnego (*explicite*) i jednego ukrytego (*implicite*) systemu psychicznego. Koordynacja pomiędzy pamięcią intencjonalną i intuicyjnym kierowaniem zachowania jest potrzebna do rozwoju kontroli doraźnego działania, natomiast koordynacja pomiędzy rozpoznawaniem obiektów i pamięcią ekstensjonalną jest niezbędnym warunkiem rozwoju „Ja” (Kuhl, 2011, s. 27).

## BADANIA WŁASNE

### Cel badań

Celem badań było poznanie uwarunkowań nadmiernego zaabsorbowania pracą wśród młodych dorosłych, dla których praca zawodowa jest istotnym zadaniem rozwojowym i dominującą dziedziną aktywności życiowej. Celem badań było też sprawdzenie, od czego zależy przeżywanie lęku i depresyjność tych osób. Brano pod uwagę szerokie spektrum zmiennych, w tym: samoregulację, kontrolę działania oraz style osobowości. Sformułowano następujące hipotezy badawcze:

H1. Lęk (jako cecha i/lub stan) związany z występowaniem negatywnych emocji jest predyktorem stopnia zaabsorbowania pracą.

H2. Depresyjność związana z zahamowaniem pozytywnych emocji jest predyktorem nasilenia zaabsorbowania pracą.

H3. Samoregulacja w postaci samomotywacji, samostanowienia i samorelaksacji (współzależny) jest predyktorem stopnia zaabsorbowania pracą.

H4. Orientacja na działanie jest predyktorem stopnia zaabsorbowania pracą.

H5. Sumienny/obsesyjno-kompulsyjny styl osobowości stanowi predyktor stopnia zaabsorbowania pracą.

H6. Ambitny/narcystyczny styl osobowości stanowi predyktor nasilenia zaabsorbowania pracą.

H7. Osoby zaabsorbowane pracą i zorientowane na działanie mają lepiej rozwiniętą regulację emocji i tym samym przejawiają słabsze symptomy psychiczne (lęk oraz depresyjność) aniżeli osoby zaabsorbowane pracą, ale zorientowane na stan.

### Metody badawcze

Do pomiaru stopnia zaabsorbowania pracą została użyta Skala Zaabsorbowania Pracą autorstwa Lucyny Golińskiej (Golińska, 2008). Kwestionariusz ten składa się z 38 stwierdzeń, ocenianych na czterostopniowej skali Likerta. Suma ocen poszczególnych pozycji stanowi wynik ogólny dla zaabsorbowania pracą, który należy interpretować według norm stenowych, ustalonych na podstawie wyników badań przeprowadzonych przez autorki narzędzia. Trafność wewnętrzna dla całej skali ( $\alpha$ -Cronbacha) wynosi  $\alpha = .81$ .

Nasilenie przeżywanego lęku badano za pomocą Kwestionariusza Samooceny STAI Charlesa Spielbergera. Kwestionariusz STAI w polskiej adaptacji (Wrześniowski, Sosnowski, Jaworowska, Fecenec, 2006) zawiera 40 twierdzeń podzielonych na dwie części: jedna bada lęk rozumiany jako przejściowy i uwarunkowany sytuacją stan jednostki, druga – lęk rozumiany jako względnie stała cecha osobowości.

Do pomiaru depresyjności została użyta Skala Depresji Becka (BDI – Beck Depression Inventory) Aarona Becka (1961). 21 stwierdzeń odpowiada objawom depresji, m.in. pesymistycznemu myśleniu o przyszłości, poczuciu winy, trudnościom w pracy, zaburzeniom snu. Suma punktów wszystkich 21 pozycji tworzy wynik ogólny osoby badanej.

Do pomiaru samoregulacji wykorzystano Inwentarz Samoregulacji SSI (Selbststeuerungsinventar) Juliusa Kuhla i Arno Fuhrmana (1998). Inwentarz SSI-K jest narzędziem do pomiaru funkcji wolitywnych osobowości oraz hamowania tych funkcji pod wpływem stresu i frustracji. Stwierdzenia tworzą cztery podskale przyporządkowane czterem funkcjom samoregulacji: (sprawna) samore-

gulacja, zahamowanie woli, samodyscyplina, przeżywanie stresu. Na potrzeby opisywanych tutaj badań wykorzystano jedynie wyniki skali do pomiaru samoregulacji w trzech aspektach: samomotywacji (czyli zdolności do mobilizowania się do sprawnego działania, pomimo powstałych trudności), samospokajania (czyli zdolności do myślenia o rzeczach pogodnych, aby móc się rozluźnić) oraz samostanowienia (w znaczeniu poczucia koherencji, odczuwania w działaniu swojej woli i zaangażowania). Rzetelność skal w adaptacji polskiej SSI-K wykazuje zadowalające wyniki: współczynniki zgodności wewnętrznej ( $\alpha$ -Cronbacha) wyniosły odpowiednio .64, .77, .70 (Bętkowska-Korpała, Schiep, 2013).

Kontrolę działania (czyli orientację na działanie vs na stan) mierzono za pomocą Skali Kontroli Działania (Action Control Scale, ACS-90) Kuhla, w adaptacji polskiej Magdaleny Marszał-Wiśniewskiej (2002). ACS-90 zawiera 36 stwierdzeń podzielonych na 3 subskale: AOF (failure-related action orientation vs preoccupation) – orientacja na działanie vs orientacja na stan w sytuacjach niepowodzenia, AOD (decision-related action orientation vs. hesitation) – orientacja na działanie vs orientacja na stan w sytuacjach decyzyjnych. Współczynniki zgodności wewnętrznej ( $\alpha$ -Cronbacha) dla poszczególnych skal wyniosły odpowiednio .81, .77 (Marszał-Wiśniewska, 2002).

Do badania stylów osobowości użyto Inwentarza Stylów i Zaburzeń Osobowości PSSI (Persönlichkeits-Stil-und-Störungs-Inventar) Juliusa Kuhla i Miguela Kazéna (1997), w polskiej adaptacji Sybilli Błaszczyk-Schiep z 2004 roku. W skład inwentarza wchodzi 14 podskal identyfikujących 14 stylów osobowości: każdy z tych stylów stanowi niepatologiczną formę rozwoju osobowości, analogiczną do jednego z zaburzeń opisanego w klasyfikacji DSM-III-R. Całe narzędzie składa się z 56 pozycji – po 4 do każdej z 14 podskal. Rzetelność skal adaptacji polskiej PSSI wykazuje wynik dla poszczególnych skal między  $\alpha = .61$  oraz  $\alpha = .83$  (Błaszczyk-Schiep, 2004).



## Osoby badane

W badaniach uczestniczyli pracownicy pięciu dużych firm korporacyjnych (z Krakowa oraz Wrocławia), z wykształceniem co najmniej licencjackim w zakresie nauk ścisłych lub ekonomicznych, z co najmniej 6-miesięcznym łącznym stażem pracy w korporacji, które deklarowały, że ich tygodniowy czas pracy przekracza 50 godzin. Badana grupa liczyła łącznie 80 osób, w tym 36 kobiet (45%) oraz 44 mężczyzn (55%) w wieku 24–40 lat (średnia wieku dla kobiet i dla mężczyzn = 28 lat). 13 osób miało wykształcenie licencjackie (6 kobiet oraz 7 mężczyzn), a 67 osób – magisterskie (30 kobiet oraz 37 mężczyzn). Deklarowany staż pracy wynosił od pół roku do 16 lat (średnio dla kobiet i mężczyzn około 4 lata i 9 miesięcy). Przeprowadzone badania miały charakter kwestionariuszowy.

## WYNIKI BADAŃ

Tabela 1 prezentuje statystyki opisowe zmiennych w badanej próbie.

Statystyki opisowe wskazują na rozkład normalny uzyskanych wyników. Na uwagę zasługuje bardzo niski średni wynik w Inwentarzu Depresji Becka ( $M = 3,53$ ) świadczący o tym, że badani pracownicy wielkich korporacji nie wykazują symptomów depresji. Wyniki średnie w teście ACS-90 świadczą o tym, że osoby w większości są zorientowane na działanie.

Tabela 2 przedstawia związki między badanymi zmiennymi.

Analiza korelacji wykazała istotne pozytywne związki między lękiem i depresyjnością a zaabsorbowaniem pracą. Wykazano również negatywne związki między kontrolą działania (orientacją na działanie po niepowodzeniu – AOF) oraz lękiem jako cechą i stanem oraz depresyjnością. Orientacja na działanie przy podejmowaniu decyzji (AOD) negatywnie korelowała z lękiem jako cechą. Samorelaksacja wykazuje negatywny związek z lękiem jako stanem i cechą, zaś samomotywacja z lękiem jako cechą. Analiza korelacji

wykazała również negatywny związek optymistycznego/rapsodycznego stylu osobowości z lękiem jako cechą oraz pozytywne związki takich stylów osobowości jak: styl ambitny/narcystyczny oraz sumienny/obsesyjno-kompulsyjny z zaabsorbowaniem pracą. Nie wykazano żadnych innych związków między stylami osobowości a badanymi zmiennymi.

W tabeli 3 zamieszczono wyniki analizy regresji dla zmiennej zależnej zaabsorbowanie pracą.

Wyniki analizy regresji liniowej (odnoszące się do weryfikacji hipotez H1–H6) dla zmiennej zależnej zaabsorbowanie pracą wykazały, że zmienna ta jest wyjaśniona zaledwie w 5% przez wskaźnik depresyjności. Lęk jako cecha tłumaczy 6%, a lęk jako stan 13% zmienności wyników w zakresie zaabsorbowania pracą. Wyniki te wskazują, że lęk jako cecha, lęk jako stan oraz depresyjność są istotnymi predyktorami zaabsorbowania pracą. Tak więc przeżywanie emocji lękowych oraz zahamowanie przeżywania pozytywnego afektu (depresyjność) są związane u badanych z nasileniem tendencji do angażowania się w czynności zawodowe.

Zarówno analizy korelacji, jak i regresji liniowej, do której włączono kolejno wszystkie zmienne niezależne, nie wykazały istotnych statystycznie powiązań między zmiennymi samoregulacji (samomotywacji, samouspokojania i samostanowienia) ani zmiennymi kontroli działania a zaabsorbowaniem pracą zawodową. Mechanizmy samoregulacji oraz orientacja na działanie nie są więc w badanej próbie predyktorami zaabsorbowania pracą (tabela 3).

W celu sprawdzenia hipotezy H7, że osoby najbardziej zaabsorbowane pracą (czyli uzyskujące wyniki powyżej 7 stena), zorientowane na działanie (w sytuacji podejmowania decyzji i w sytuacji po przeżywanym niepowodzeniu) różnią się od osób zorientowanych na stan w przejawianych symptomach lęku i depresji, przeprowadzono wieloczynnikową analizę wariancji ( $2 \times 2 \times 2$ ). Na potrzeby tej analizy przekształcono zmienną kontroli działania z ciągłej na dychotomiczną (orientacja na działanie vs stan) według norm kwestio-

Tabela 1. Statystyki opisowe zmiennych w badaniu (N = 80).

Zmienna	M	SD	Mini- mum	Maksi- mum	Skoś- ność	Kurtoza
Zaabsorbowanie pracą	82.21	12.470	51	121	.132	.524
Lęk jako cecha	37.90	7.950	24	58	.328	-.346
Lęk jako stan	33.64	7.849	20	56	.507	-.012
Depresyjność	3.53	3.707	0	18	1.494	2.449
Samomotywacja	5.79	2.191	0	11	-.284	-.296
Samorelaksacja	5.39	2.009	0	9	-.446	-.037
Samostanowienie	6.88	2.607	0	12	-.313	-.448
Obciążenie stresem	11.28	3.758	0	22	.497	.989
Zagrożenie stresem	8.38	5.152	0	23	.655	.202
Orientacja na działanie po nie- powodzeniu AOF	6.41	3.100	0	12	-.157	-.877
Orientacja na działanie przy podejmowaniu decyzji AOD	7.99	2.573	2	12	-.182	-.890
Styl asertywny/antysocjalny	4.73	2.605	0	12	.447	-.171
Styl ostrożny/paranoiczny	5.50	1.669	2	11	.067	.857
Styl wycofany/schizoidalny	3.59	2.390	0	10	.345	-.496
Styl samokrytyczny/unikający	4.37	2.286	0	10	.430	-.585
Styl sumienny/obsesyjno-kom- pulsyjny	7.64	2.430	0	12	-.574	.447
Styl intuicyjny/schizotypowy	3.56	2.555	0	12	.743	.924
Styl optymistyczny/rapsoiczny	5.46	2.283	1	10	-.022	-.733
Styl ambitny/narcystyczny	4.89	2.595	0	12	-.065	-.317
Styl krytyczny/bierno-agre- sywny	2.74	1.954	0	8	.630	-.092
Styl lojalny/zależny	5.35	2.377	0	11	.395	-.164
Styl spotaniczny/borderline	2.16	1.906	0	7	.876	.337
Styl ujmujący/histrioniczny	4.58	2.459	0	12	.691	.321
Styl pesymistyczny/depresyjny	2.76	1.774	0	7	.300	-.810
Styl pomocy/altruistyczny	4.82	2.238	0	12	.287	.194

Tabela 2. Korelacje proste *r*-Pearsona między zmiennymi uwzględnionymi w badaniu (N = 80).

Zmienne	Zaabsorbowanie pracą	Lęk (stan)	Lęk (cecha)	Depresyjność
Zaabsorbowanie pracą	x	.356**	.234*	.222*
Staż pracy	.038	-.066	-.046	-.145
Wiek	.076	-.020	-.031	-.166
Samorelaksacja	-.022	-.288**	-.435**	-.166
Samostanowienie	.166	-.092	-.206	-.092
Samomotywacja	.173	-.214	-.235*	-.025
Orientacja na działanie po niepowodzeniu (AOF)	-.136	-.394**	-.467***	-.282**
Orientacja na działanie przy podejmowaniu decyzji (AOD)	-.187	-.185	-.394***	-.170
Sumienny/obsesyjno-kompulsyjny styl osobowości	.264*	.035	.161	.150
Ambitny/narcystyczny styl osobowości	.260*	-.132	-.196	-.043
Optymistyczny/rapsoodyczny styl osobowości	.225*	-.097	-.311**	-.087

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

nariusza ACS-90, podobnie przekształcono zmienną zaabsorbowanie pracą (silne vs słabe) według norm kwestionariusza SZP. Tabela 4 zawiera wyniki tych porównań.

Wykazano efekt interakcji między orientacją na działanie vs stan i zaabsorbowaniem pracą dla zmiennej zależnej lęk jako stan ( $F(1.77) = 4.31$ ;  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .54$ ) oraz dla zmiennej zależnej depresyjność ( $F(1.77) = 4.45$ ;  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .56$ ). Osoby mocno zaabsorbowane pracą, zorientowane na działanie w sytuacji decyzyjnej, wykazywały istotnie niższy poziom lęku i depresyjności niż osoby mocno zaabsorbowane pracą, ale zorientowane na stan. Powyższa analiza wskazuje, że u osób mocno zaabsorbowanych pracą orientacja na działanie w sytuacji podejmowania decyzji (AOD) ma związek z redukcją lęku jako stanu generowanego sytuacyjnie (wykres 1) oraz depresyjności (wykres 2).

W odniesieniu do badanych stylów osobowości analizowana hipoteza zakłada związek

między sumiennym/obsesyjno-kompulsyjnym stylem osobowości a zaabsorbowaniem pracą zawodową. Na podstawie analizy korelacji metodą *r*-Pearsona (tabela 2) stwierdzono istotne dodatnie związki między zaabsorbowaniem pracą a sumiennym/obsesyjno-kompulsyjnym, ambitnym/narcystycznym i optymistycznym/rapsoodycznym stylem osobowości. Analiza regresji liniowej wykazała, że trzy wymienione style osobowości były w badanej próbie predyktorami zaabsorbowania pracą. Styl sumienny/obsesyjno-kompulsyjny wyjaśnia 7%, styl ambitny/narcystyczny także 7%, a styl optymistyczny/rapsoodyczny 5% wariancji zmiennej zaabsorbowania pracą.

## DYSKUSJA WYNIKÓW

Opisane w literaturze tendencje do współwystępowania nadmiernego zaabsorbowania pracą, silnych emocji lęku oraz depresyjno-

Tabela 3. Lęk, depresyjność oraz orientacja na działanie i mechanizmy samoregulacji jako predyktory zaabsorbowania pracą – analiza regresji liniowej.

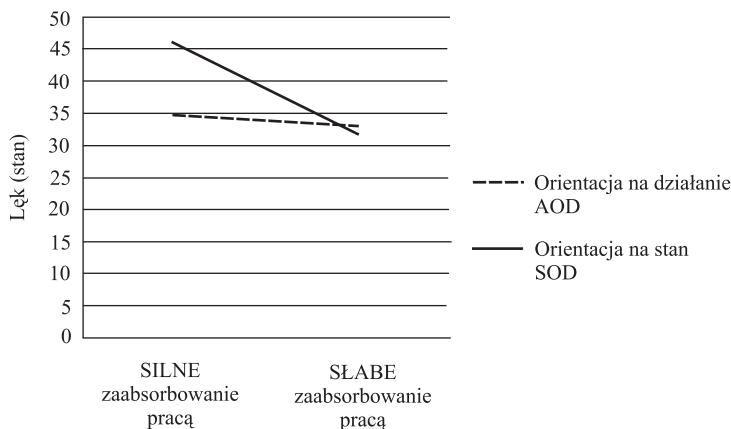
Zmienna zależna	Zmienna niezależna	<i>B</i>	$\beta$	<i>R-kwadrat</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Zaabsorbowanie pracą	Lęk jako cecha	.37	.23*	.06	2.20	.03
	Lęk jako stan	.57	.36**	.13	3.36	.000
	Depresyjność	.75	.22*	.05	1.99	.04
	Orientacja na działanie po niepowodzeniu (AOF)	-.54	-.13	.02	-1.21	.28
	Orientacja na działanie w sytuacji podejmowania decyzji (AOD)	-.90	-.18	.03	-1.68	.10
	Samomotywacja	.98	.17	.03	1.55	.12
	Samostanowienie	.79	.16	.03	1.48	.14
	Samorelaksacja	-.13	-.02	.000	-.19	.85
	Styl sumienny/obsesyjno-kompulsyjny	1.35	.26*	.07	2.41	.02
	Styl ambitny/narcystyczny	1.24	.26*	.07	2.37	.20
	Styl optymistyczny/ rapsodyczny	1.22	.22*	.05	2.03	.05

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$ 

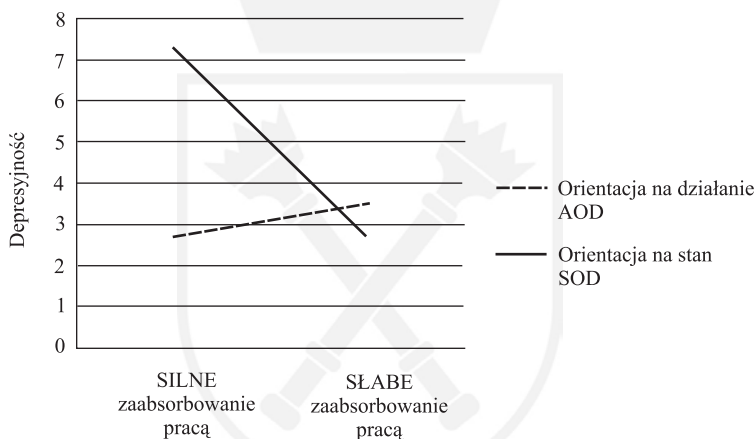
Tabela 4. Średnie i odchylenia standardowe wśród osób badanych silnie vs słabo zaabsorbowanych pracą oraz zorientowanych na działanie vs stan w kontekście zmiennych zależnych: lęku jako stanu i depresyjności.

Zmienna zależna	Zaabsorbowanie pracą silnie		Zaabsorbowanie pracą słabe	
	Orientacja na działanie podczas podejmowania decyzji (AOD) Średnia (SD)	Orientacja na stan podczas podejmowania decyzji (SOD) Średnia (SD)	Orientacja na działanie podczas podejmowania decyzji (AOD) Średnia (SD)	Orientacja na stan podczas podejmowania decyzji (SOD) Średnia (SD)
Lęk jako stan	<b>35.00*</b> (7.2)	<b>46.00</b> (7.8)	33.0 (7.8)	32.00 (5.2)
Depresyjność	<b>2.7*</b> (3.0)	<b>7.3</b> (7.8)	3.5 (3.5)	2.7 (2.5)

\*  $p < .05$



Wykres 1. Poziom lęku wśród osób silnie i słabo zaabsorbowanych pracą, z uwzględnieniem orientacji na działanie (AOD) lub stan (SOD) w sytuacji podejmowania decyzji



Wykres 2. Depresyjność wśród osób silnie i słabo zaabsorbowanych pracą, z uwzględnieniem orientacji na działanie (AOD) lub stan (SOD) w sytuacji podejmowania decyzji

ści znajdują liczne potwierdzenia na gruncie empirycznym (Poppelreuter, 1997; Killinger, 2007; Golińska, 2008). Analiza wyników badań własnych potwierdziła wartość predykcyjną tych zmiennych dla nasilenia zaabsorbowania pracą. Tak więc u osób mocno pochłoniętych pracą zawodową wrażliwość afektywna przejawia się w formie tendencji do przeżywania emocji negatywnych typu lękowego oraz doświadczania symptomów depresyjnych.

Dalsze analizy wykazały, że poziom lęku jako stanu oraz poziom depresyjności u osób

najmocniej zaabsorbowanych pracą były niższe, gdy w sytuacjach decyzyjnych dominowała u nich orientacja na działanie, a nie na stan. Wyniki te wskazują, że to mechanizm regulacji, jakim jest kontrola działania, różnicuje radzenie sobie z lękiem i depresyjnością, występującymi w związku z zaabsorbowaniem pracą we wczesnej dorosłości. Stwierdzoną w badaniach rolę orientacji na działanie w odniesieniu do redukcji symptomów lęku i depresyjności potwierdzają inne badania empiryczne (Baumann, Kaschel, Kuhl, 2007; Błasczyk-Schiep, 2004). Nadmierna ak-

tywność zawodowa w okresie wczesnej dorosłości nie zawsze musi wobec tego iść w parze z dużym nasileniem emocji lękowych czy symptomów depresyjnych. Osoby najmocniej zaabsorbowane pracą, ale zorientowane na działanie w sytuacjach decyzyjnych, potrafią osłabić te negatywne uczucia (związane z trudnościami procesu podejmowania decyzji) i wprowadzić się w pozytywny afekt, sprzyjający realizacji podjętych zamiarów i planów (zgodnie z piątą hipotezą modulatoryjną teorii PSI). Osoby równie mocno zaabsorbowane pracą, lecz zorientowane na stan, skupiają się na trudnościach związanych z decyzją, nie generują pozytywnego afektu i tym samym nie są w stanie podjąć się realizacji zamiaru, ponieważ zahamowany zostaje wykonawczy system woli (zgodnie z trzecią hipotezą modulatoryjną). Silna czy odpowiednia kontrola wolicjonalna i regulacja emocji, charakterystyczna dla osób zorientowanych na działanie (Kuhl 2000ab; Kuhl, Kazén, 2006), pełnią zatem ważną rolę w procesach samoregulacji afektu u osób mających tendencję do nadmiernego angażowania się w pracę zawodową we wczesnej dorosłości.

Osoby mocno zaabsorbowane pracą nie stanowią homogenicznej grupy pod względem typu kontroli działania: należą do niej zarówno osoby zorientowane na stan, jak i na działanie. Podstawową kwestią są natomiast sposoby radzenia sobie tych osób z lękiem oraz depresyjnością – właśnie poprzez rodzaj przejawianej w zachowaniu kontroli działania. U osób zorientowanych na działanie po niepowodzeniach negatywny afekt (na przykład lęk), pojawiający się w odpowiedzi na niepowodzenie, wobec trudności w podejmowaniu decyzji może zostać szybko obniżony, co w sytuacji silnego zaabsorbowania pracą sprzyja realizacji zamierzonych celów (zgodnie z czwartą hipotezą modulatoryjną Kuhla). Podobny skutek ma samoregulacja w formie samouspokajania, ale kontrola działania (orientacja na działanie) to bardziej stabilna forma regulacji emocji niż doraźne samouspokajanie. Orientacja na działanie po niepowodzeniu pozostaje bowiem w silniejszym związku z lękiem jako stanem niż samouspokajanie, redukując jednocześnie

jego poziom. W kontekście rozwoju systemu „Ja” osoby dysponujące jednocześnie dwiema formami orientacji na działanie (po niepowodzeniu i w sytuacji podejmowania decyzji) potrafią lepiej integrować negatywne doświadczenia z systemem „Ja” (hierarchią własnych potrzeb, wartości, celów), obniżać negatywne emocje leżące u podstaw tych doświadczeń i realizować podjęte zamiary, zgodne z własnymi potrzebami czy przyjętymi planami działania, co zakłada szósta hipoteza modulatoryjna Kuhla (Baumann, Kaschel, Kuhl, 2007; Kazén, Kaschel, Kuhl, 2008; Kuhl, 2001).

Osoby zorientowane na działanie skuteczniej zarządzają własnymi emocjami i motywacjami (np. po niepowodzeniu czy po uzyskaniu negatywnych informacji zwrotnych) i efektywniej kontrolują działania służące osiągnięciu celów i realizacji kongruentnych decyzji, kiedy pozostają mocno zaabsorbowane pracą zawodową, niż osoby zorientowane na stan. Rozwój regulacji emocjonalnej jest związany z rozwojem systemu „Ja” (Kuhl, 2001), a w sytuacji zaabsorbowania pracą towarzyszy temu redukcja lęku i depresyjności. U osób zorientowanych na stan w pokonywaniu lęku i depresyjności związanych z nadmiernym zaabsorbowaniem pracą wydają się być ważne inne mechanizmy niż samoregulacja. Jednym z hipotetycznych mechanizmów skutecznej ochrony przed lękiem w kontekście nadmiernego poświęcania się aktywności zawodowej może się okazać wzmacnianie wsparcia społecznego czy kompetencji społecznych, szczególnie asertywności, która powinna być stosowana w momentach obciążenia pracą (przypuszczenia te wymagają dalszej eksploracji empirycznej).

Za istotne dla wyjaśniania tendencji do zaabsorbowania czynnościami zawodowymi u osób zdrowych uznano następujące style osobowości: sumienny/obsesyjno-kompulsyjny, ambitny/narcystyczny oraz optymistyczny/rapsodyczny. Zgodnie z teorią Kuhla osoby o sumiennym/obsesyjno-kompulsyjnym stylu osobowości przejawiają zwiększoną wrażliwość na bodźce związane z negatywnym afektem (Kuhl, Kazén, 1997; Baumann, Kaschel, Kuhl, 2007).

Badania opisywane w niniejszym artykule potwierdziły podatność osób mocno zaabsorbowanych pracą na przeżywanie negatywnej afektywności, między innymi lęku i depresyjności. Związek sumienności, jako cechy typowej dla stylu osobowości sumiennej/obsesyjno-kompulsyjnej, z nadmiernym zaabsorbowaniem pracą u kobiet potwierdziła Lucyna Golińska (2008). Inni autorzy (Johnson, 1998) traktują nadmierną aktywność zawodową osób o ambitnym/narcystycznym stylu osobowości jako potwierdzanie ich przekonania o swojej wyjątkowej wartości, które jest ich centralną potrzebą i motywem zachowań. Skuteczność oraz osiągnięcia w obszarze zawodowym mogą stanowić podstawę kształtowania się poczucia własnej wartości u młodych dorosłych o narcystycznej strukturze osobowości. Związek pomiędzy zaabsorbowaniem pracą zawodową i optymistycznym/rapsodycznym stylem osobowości nie był dotychczas analizowany. Osoby o tym typie osobowości z łatwością odnajdują pozytywne strony negatywnych przeżyć (Kuhl, Kazén,

1997; Baumann, Kaschel, Kuhl, 2007). Zaan gażowanie w pracę może być dla nich sposobem na obniżanie negatywnych doświadczeń emocjonalnych w celu wprowadzenia się w pozytywny afekt. Weryfikacja przypuszczeń co do związków rapsodycznego i narcystycznego stylu osobowości z tendencjami do nadmiernego poświęcania się pracy zawodowej we wczesnej dorosłości wymaga jeszcze dalszych prac badawczych i dowodów empirycznych.

Ze względu na istotne znaczenie pracy w życiu człowieka równie istotne wydają się badania porównawcze, realizowane w różnych okresach rozwojowych (np. średniej i późnej dorosłości), poświęcone zaabsorbowaniu pracą i jego osobowościowym predyktorom. Mogą one stanowić źródło danych, na podstawie których możliwe byłoby lepsze planowanie kariery zawodowej oraz bardziej skuteczne wspieranie indywidualnego rozwoju zawodowego, a także prowadzenie psychoprofilaktyki i terapii zachowań związanych z pracoholizmem.

## PRZYPISY

<sup>1</sup> Teoria ta została opisana przez samego autora w artykule „Adaptive and maladaptive pathways of self-development; Mental health and interactions among personality systems”. *Psychologia Rozwojowa* 2011, 4, 5–19. W języku polskim przedstawiły tę koncepcję Sybilla Schiep i Paulina Szamańska w artykule „Obraz ciała, stres i samoregulacja u osób uprawiających fitness w późnej adolescencji i wczesnej dorosłości”. *Psychologia Rozwojowa* 2012, 17 (3), 97–117.

## BIBLIOGRAFIA

- 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.
- Beck A.T., Ward C.H., Mendelsohn M., Mock J., Erbaugh J. (1961), An Inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561–571.
- Bętkowska-Korpała B., Schiep S. (2013), Procesy samosterowania u osób leczących się z powodu uzależnienia od alkoholu – zastosowanie koncepcji samoregulacji Juliusa Kuhla [w]: J. Chodkiewicz, K. Gąsior (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii uzależnienia od alkoholu*. Kielce: Difin.
- Błaszczyk-Schiep S. (2004), *Selbststeuerung und Suizidrisiko*. Bern: Peter Lang.
- Burke J.R., Matthiesen S.B., Pallesen S. (2006), Personality correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1223–1233.
- Diefendorff 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 (2), 250–263.

- Fröhlich S., Kuhl J. (2003), Das Selbststeuerungsinventar [w:] J. Steinmeier, F. Rheinberg (red.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept*, 221–257. Göttingen: Hogrefe.
- Golińska L. (2008), *Pracoholizm*. Warszawa: Difin.
- Gurba E. (2011), Wczesna dorosłość [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 287–311. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jachnis A. (2008), *Psychologia organizacji. Kluczowe zagadnienia*. Warszawa: Difin.
- Johnson S.M. (1998), *Style charakteru*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Kazén M., Kaschel R., Kuhl J. (2008), Individual differences in intention initiation under demanding conditions: Interactive effects of state vs. action orientation and enactment difficulty. *Journal of Research in Personality*, 42, 693–715.
- Killinger B. (2007), *Pracoholizm: szkoła przetrwania*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Kuhl J. (1998), Wille und Persönlichkeit. *Psychologische Rundschau*, 49, 61–77.
- Kuhl J. (2000a), The volitional basis of personality systems interaction theory: Applications in learning and treatment contexts. *International Journal of Educational Research*, 33, 665–703.
- Kuhl J. (2000b), A functional-design approach to motivation and self-regulation: The Dynamics of personality systems interactions [w:] M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (red.), *Handbook of self-regulation*, 111–169. San Diego: Academic Press.
- Kuhl J. (2001), *Motivation und Persönlichkeit. Interaktion psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl J. (2007), Der Sinn und das Selbst: Experimentelle Bestätigung logotherapeutischer Prinzipien. [Meaning and self: Experimental validation of principles of logotherapy]. *Existenzanalyse*, 15, 22–41.
- Kuhl J. (2011), Adaptive and maladaptive pathways of self-development: mental health and interactions among personality systems. *Psychologia Rozwojowa*, 16 (4), 5–19.
- Kuhl J., Kazén M. (1997), *Das Persönlichkeits-Stil-und-Störungsinventar (PSSI): Manual*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl J., Kazén M. (2006), Putting Self-Regulation Theory into practice: A user's manual. *Applied Psychology: An international review*, 55, 3, 408–418.
- Kuhl J., Fuhrmann A. (1998), Decomposing self-regulation and self-control [w:] J. Heckhausen, C. Dweck (red.), *Life span perspectives on motivation and control*, 15–49. New York: Erlbaum.
- Kuhl J., Künne T., Aufhammer F. (2011), Wer sich angenommen fühlt, lernt besser: Begabungsförderung und Selbstkompetenzen [Loved children learn better: Ability development requires self-competencies] [w:] J. Kuhl, S. Müller-Using, C. Solzbacher, W. Warnecke (red.), *Bildung durch Beziehung. Selbstkompetenz stärken Begabungen entfalten*. Freiburg: Herder.
- Marszał-Wiśniewska M. (2002), Adaptacja Skali Kontroli Działania J. Kuhla (ACS-90). *Studia Psychologiczne*, 40, 77–106.
- Mudrack P.E. (2004), Job involvement, obsessive-compulsive personality traits, and workaholic behavioral tendencies. *Journal of Organizational Change Management*, 17 (5), 490–508.
- Poppelreuter S. (1997), *Arbeitssucht*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Schiep S., Szymańska P. (2012), Obraz ciała, stres i samoregulacja u osób uprawiających fitness w późnej adolescencji i wczesnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 2012, 17 (3), 97–117.
- Wojciechowska J. (2005), Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? [w:] A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne Portrety Człowieka. Praktyczna Psychologia Rozwojowa*, 469–502. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojdyło K. (2010), *Pracoholizm. Perspektywa poznawcza*. Warszawa: Difin.
- Wrześniewski K., Sosnowski T., Jaworowska A., Fecenec D. (2006), *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI. Polska Adaptacja STAI. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Wygotsky L.S. (1978), *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Ziółkowska B. (2005), Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał młodych dorosłych? [w:] A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne Portrety Człowieka. Praktyczna Psychologia Rozwojowa*, 423–468. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne.