

# Narodziny samokontroli: od relacji do samoregulacji

Marta Białecką-Pikul  
z zespołem



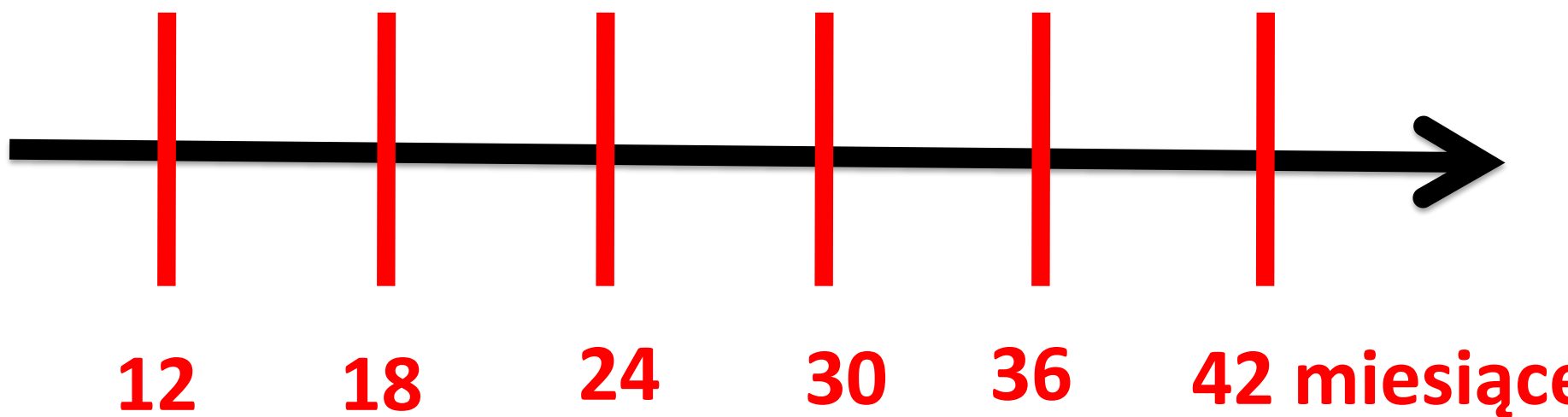
UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE



NARODOWE  
CENTRUM NAUKI

## ***Narodziny i rozwój zdolności do mentalizacji***

- 6 serii badań,  $N=358$ , drop out (5-15%)



# The Marshmallow test (Mischel i Staub, 1965)



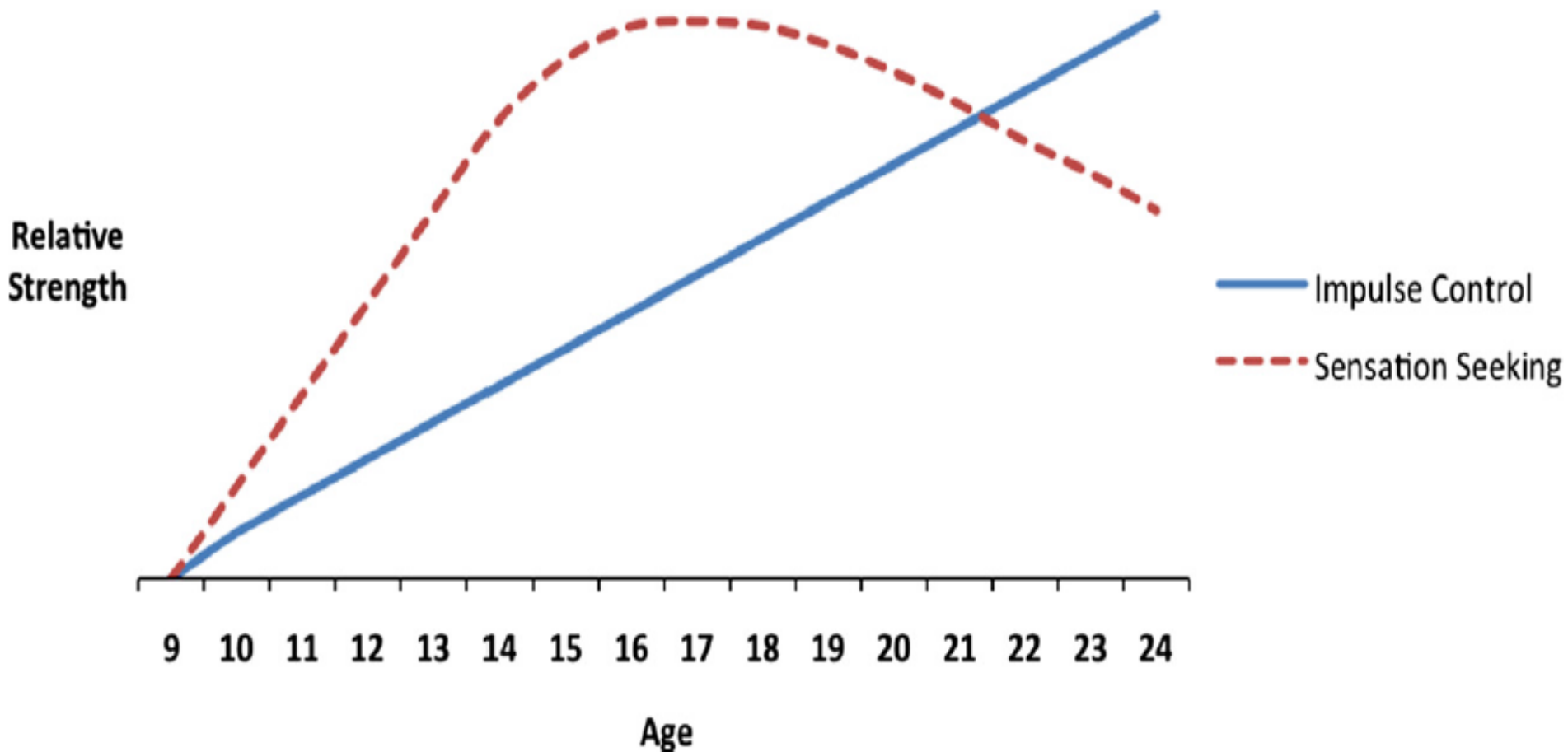
# Kluczowe elementy **samokontroli**

- **Dobrowolne** odroczenie **natychmiastowej** gratyfikacji na rzecz **przyszłych/odległych**, **ale** **bardziej cennych** nagród

# Samokontrola (Duckworth i Steinberg, 2015)

- Działania zgodne z cenionymi, odległymi celami podejmowane w sytuacji konfliktu między tymi celami a **impulsami** zmierzającymi do natychmiastowej gratyfikacji (Duckworth i Steinberg, 2015, s.32)

# Dual influence framework (Duckworth i Steinberg, 2015)



# Samokontrola a samoregulacja

- Bez obecności zewnętrznego źródła reguły
- Reprezentacja odległej nagrody
- Konflikt między nagrodą odległą i natychmiastową
- Pokusa do reakcji natychmiastowej
- W sytuacji, gdy autorytet jest obecny
- Nie ma odległej nagrody
- Nie ma konfliktu natychmiastowej i odległej nagrody
- Pokusa do reakcji natychmiastowej

# Cel badania 1

## Poznanie **wczesnych przejawów** samoregulacji i ich rozwojowej stabilności

Byczewska-Konieczny, Kosno, Stępień-Nycz, Białek, Białecką-Pikul (submitted) Waiting for a treat. Coping strategies in situation of delayed gratification in 18 - and 24 - months old children, *British Journal of Developmental Psychology*



# Wczesne przejawy samoregulacji



- Zadanie odraczania gratyfikacji
- Osoby badane:
  - **18 miesięcy**:  $N=218$
  - **24 miesiące**:  $N=156$
- Zachowania → strategie radzenia sobie → ich skuteczność i ciągłość w czasie



Pohamowana pokusa



Aktywność fizyczna



Manipulowanie obiektem

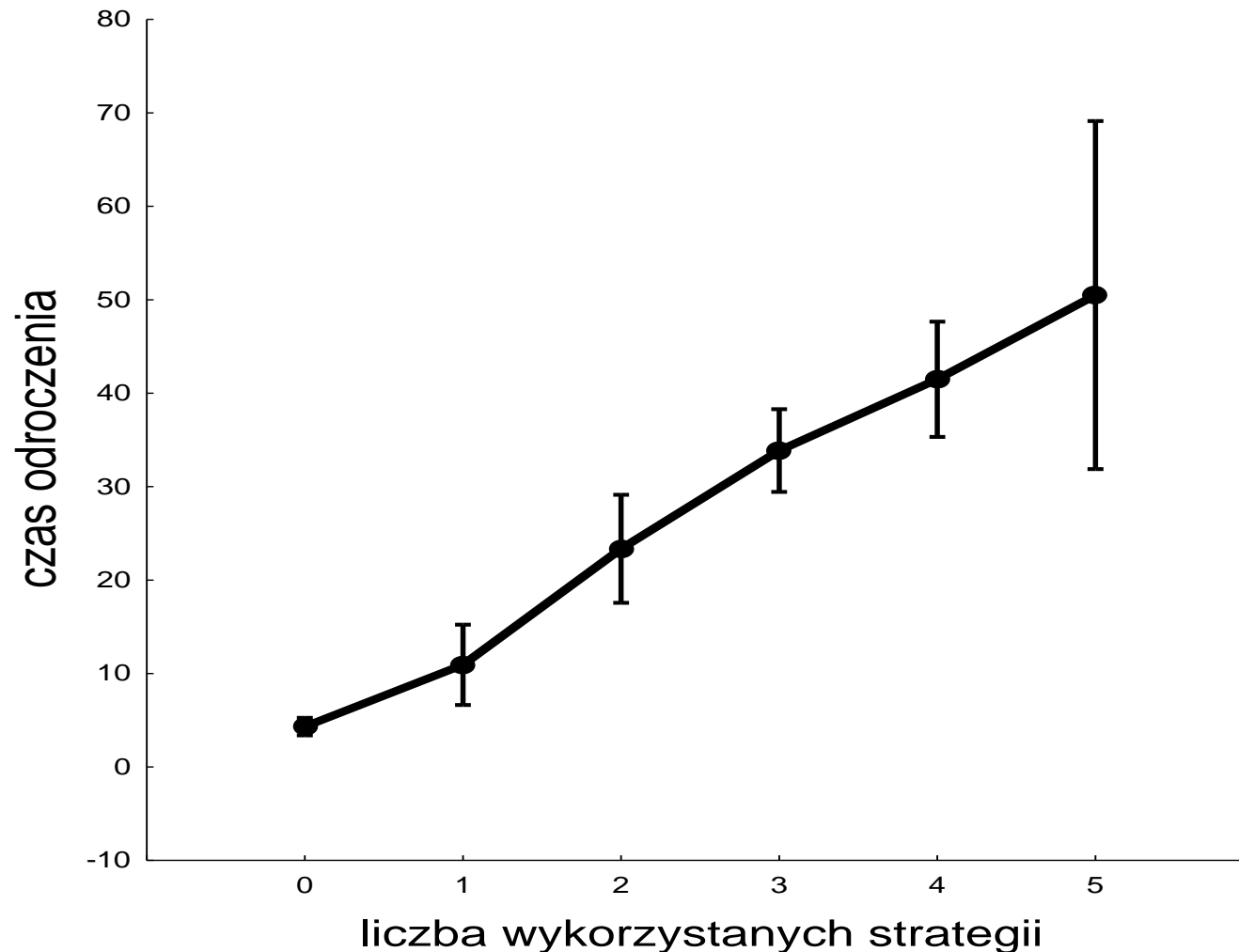


Komunikaty nt. obiektu



Inne zachowania

# Jaka jest skuteczność poszczególnych strategii stosowanych przez 18-miesięczne dzieci?



# Jaka jest skuteczność poszczególnych strategii stosowanych przez 18-miesięczne dzieci?

Predyktory	$\beta$	$\Delta R^2$	t	p
1. Pohamowana pokusa	0.69	0.64	20.32	<0.001
3. Manipulowanie obiektem	0.36	0.13	12.39	<0.001
5. Inne zachowania	0.16	0.03	4.61	<0.001
2. Aktywność fizyczna	0.12	0.015	4.17	<0.001
4. Komunikaty na temat obiektu	0.06	0.004	2.19	0.03

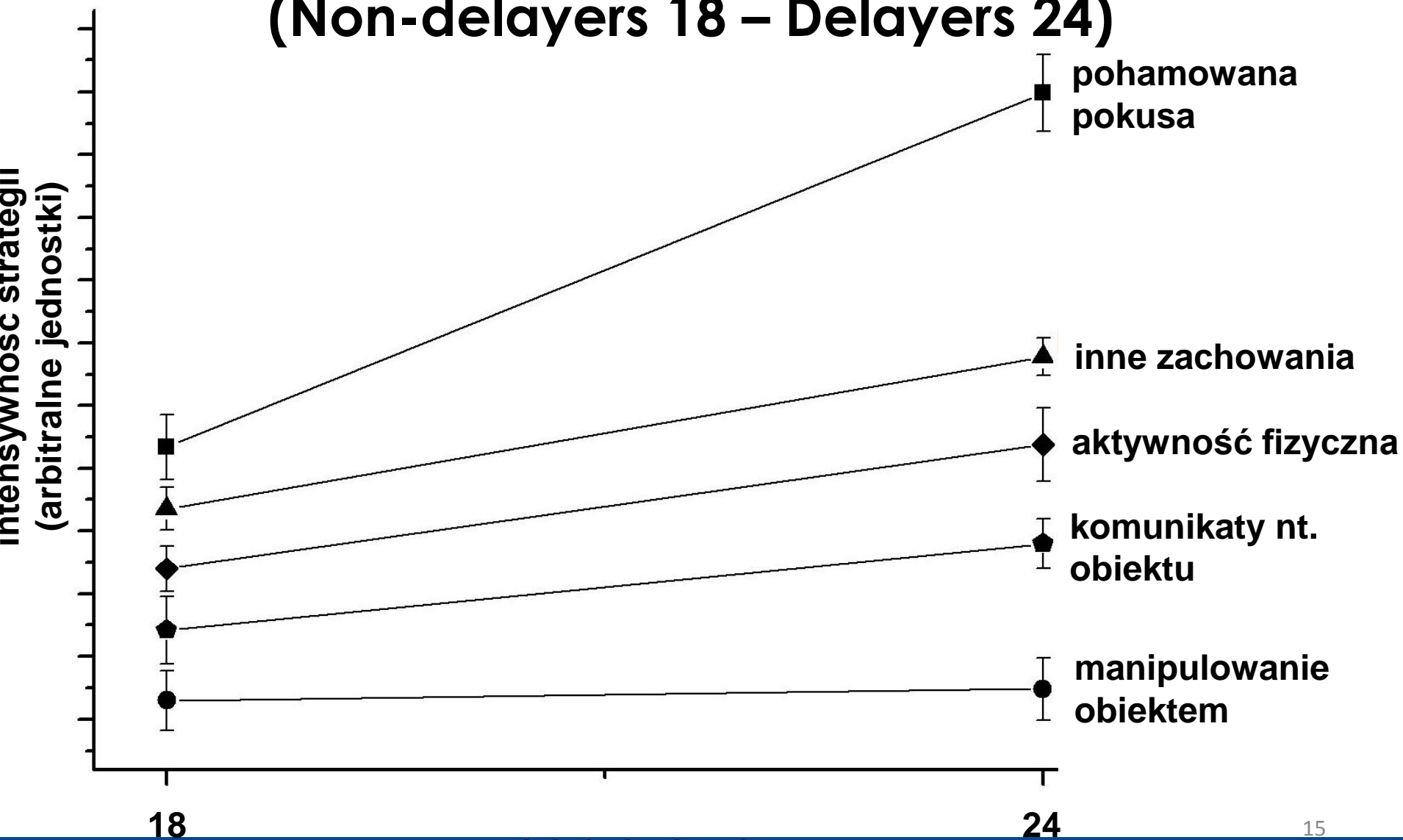
Strategie	Delayers		Non-delayers		$F_{(1, 216)}$	Partial $\eta^2$
	M	SD	M	SD		
Pohamowana pokusa	5.31	0.3	-1.58	0.16	406.04 ( $<.001$ )	.65
Manipulowanie obiektem	0.3	0.28	-0.09	0.15	1.52 (.22)	.007
Aktywność fizyczna	1.01	0.3	-0.3	0.16	14.98 ( $<.001$ )	.065
Komunikaty na temat obiektu	0.58	0.25	-0.17	0.14	7.00 (.008)	.031
Inne zachowania	2.51	0.23	-0.75	0.12	159.81 ( $<.001$ )	.43

# Czy na przestrzeni 6 miesięcy następuje zmiana w zdolności odraczania gratyfikacji ?

- Sukces (doczekanie do końca próby):
  - 18 msc: 23%
  - 24 msc: 52%
- Czas odraczania:
  - Korelacja 18msc-24msc:  $r = .18; p < .05$

N	Delayers 24	Non-delayers 24
Delayers 18	Opanowani	12
Non-delayers 18	Rozwijający się	Impulsywni

# Wzrost liczby stosowanych strategii z wiekiem w grupie **Rozwijający się** (Non-delayers 18 – Delayers 24)

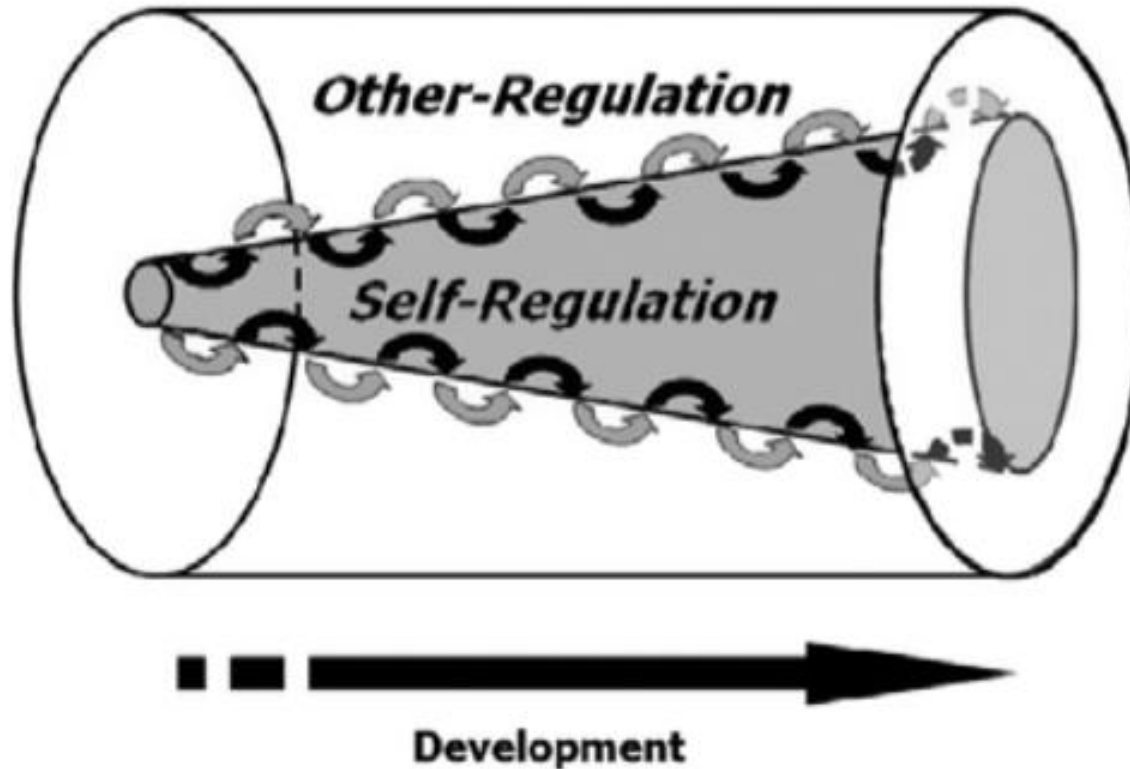


# Badanie 2

- **Cel:** sprawdzenie, czy jakość relacji z rodzicem zbadana w wieku 12 miesięcy jest związana z poziomem samoregulacji w wieku 18 i 24 miesięcy



# Od czego zależy zdolność samoregulacji?



Sameroff, A. (2010). A unified theory of development:  
A dialectic integration of nature and nurture.  
*Developmental Psychology*, 81,1, 6-22.

# Pomiar wrażliwości/intruzywności

## Obserwacja swobodnej interakcji



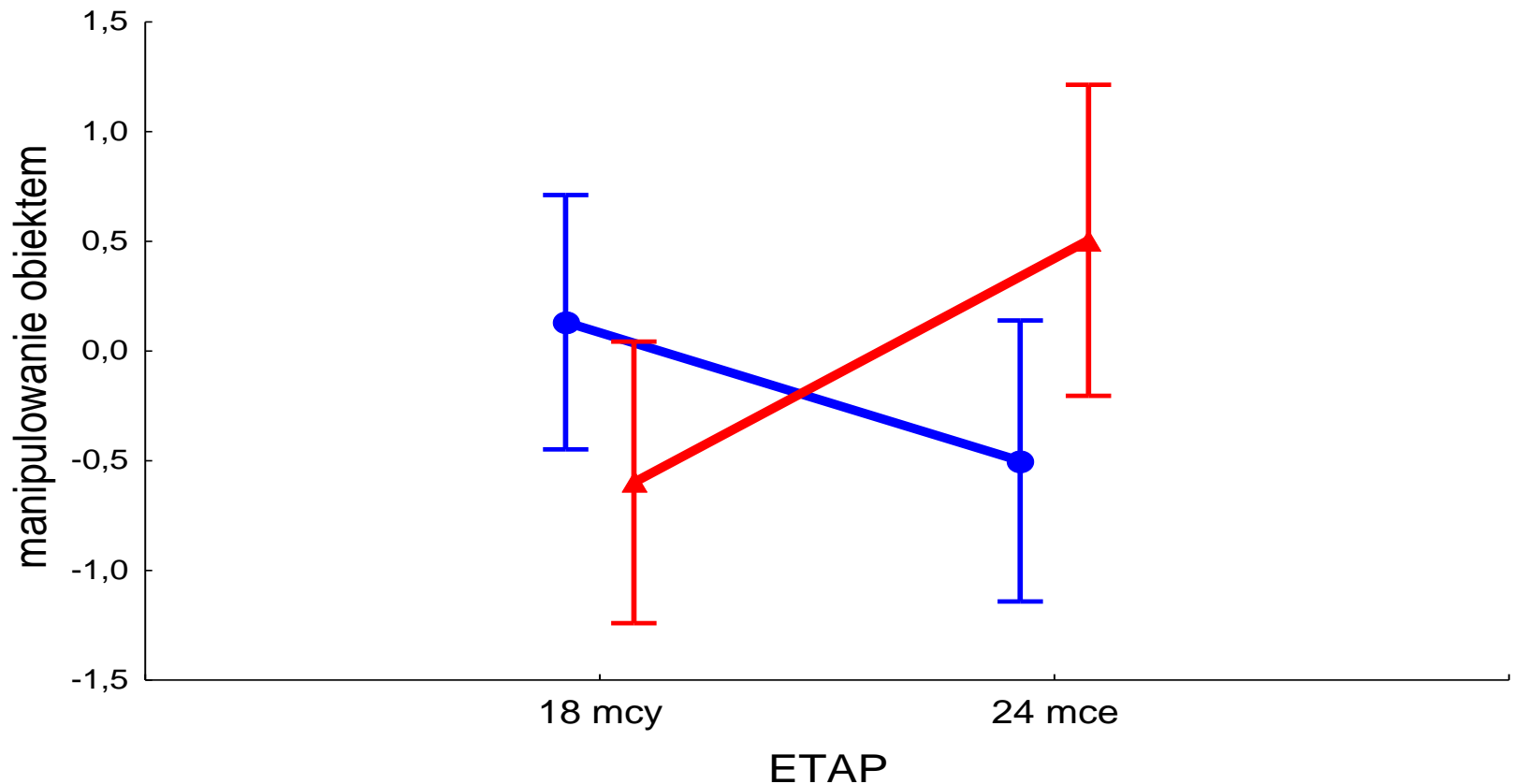
- Osoby badane:
  - Rodzice:  $N= 357$
  - **Dzieci: 12 miesięcy**
- Szacowanie częstotliwości zachowań wrażliwych i intruzywnych
  - Białek (2011) na podstawie Hobson i in. (2004)



# Rola wrażliwości rodzica dla samoregulacji i samokontroli

Wiek	Rodzice	czas odroczenia	$F(p; \eta_p^2)$	Sukces % dzieci	$\chi^2(p; d)$
18 m.ż.	Wrażliwi	33,2	2,1 (0,15; 0,02)	31,5	1,83 (0,17; 0,2)
	Mniej wrażliwi	26,2		20	
24 m.ż.	Wrażliwi	67,6	3,2 (0,07; 0,025)	57,5	1,09 (0,29; 0,18)
	Mniej wrażliwi	55,6		48,1	
42 m.ż.	Wrażliwi	208,7	0,65 (0,4; 0,01)	53,1	0,56 (0,45; 0)
	Mniej wrażliwi	175,3		43,7	

# Zmiany w strategii manipulowania obiektem u dzieci rodziców mniej i bardziej wrażliwych

$$F_{(1, 67)} = 6,6507, p = 0,01211$$



 bardziej wrażliwi  
 mniej wrażliwi

# Podsumowanie

- 18 miesięczne dzieci stosują skuteczne strategie samoregulacji
- Najefektywniejsza jest strategia opierania się pokusie i ona właśnie najsilniej odpowiada za zmianę rozwojową
- Precyzja pomiaru poziomu wrażliwości rodziców w sytuacji interakcji nie pozwala określać jej związku z rozwojem samoregulacji
- Poziom wrażliwości rodziców wiąże się z rozwojem strategii stosowanych przez dzieci

# W badaniu samokontroli uwzględnić należy:

- Jej wcześniejsze rozwojowo formy: samoregulację
- Kontekst jej powstawania: doświadczenie w relacjach
- *Willpower is trying hard **not** to do something that you really want to do*

Duckworth i Steinberg, 2015

**Dziękuję za uwagę.  
Dziękujemy rodzicom i dzieciom za udział  
w naszym badaniu**

Projekt finansowany przez *Narodowe  
Centrum Nauki (2011/01/B/HS6/00453)*  
pt. **Narodziny i rozwój zdolności do  
mentalizacji**