

## השפעת כוונות יישום על ביצועים: האפקטים הממתנים של עמדות, שליטה עצמית והרגלים

דוד לוי

חלק לא מבוטל ממטלות הסטודנטים באוניברסיטה כוללות מטלות קריאת מאמרים, לחלקם מטלה זו לא אהודה עליהם במיוחד ומביאה איתה קשיים בביצוע. כמובן זה תלוי בסוג המטלה ובדרגת הקושי שלה, אבל ניתן לומר באופן כללי שמטלות קריאה ובמיוחד נושאים שהם לא מעניינים יכול להביא לדחינות, קושי בביצוע וכישלון במשימה. במחקרי בחרתי לבצע ניסוי על קהל יעד זה (סטודנטים) כדי לנסות לפתור את הקושי בביצוע מטלות לימודים בהצלחה. מבין התאוריות שעוסקות בהתנהגות התמקדתי באחת שקשורה לביצוע מטלות בהצלחה והיא תאוריית כוונת היישום, תאוריה זו היא כמעין מנטרה לאשרור וביצוע מטלה בהצלחה ונועדה להגדיל את הסבירות לביצוע מטלות לא אהודות והגברת ההתנהגות הרצויה. במחקר שלי רציתי לבדוק את האפקט של התאוריה עם שילוב של ספרויות נוספות כמו עמדות, שליטה עצמית ועוצמת הרגלים. כל אלו בתורם משפיעים על הקשר בין כוונת יישום להתנהגות רצויה. ההשערות העיקריות הם שכוונת יישום תגביר התנהגות שהעמדה כלפי היא חזקה, משמע חוזק העמדה הוא פקטור משמעותי. בנוסף, אנשים בעלי שליטה עצמית ועוצמת הרגלים נמוכה, תרגול כוונת היישום ישפיע באופן מיטבי על הביצועים שלהם שהיא ההתנהגות הרצויה. ממצאי המחקר הראו כי הצלחתי להוכיח את התאוריה הוותיקה של כוונת יישום על התנהגות ובפרט בקרב אנשים עם שליטה עצמית נמוכה ובקרב אנשים עם עוצמת הרגלים נמוכה, בנוסף, האפקט המרכזי של עוצמת העמדה הוכח באופן חלקי בלבד. התרומה התאורטית רבה ומהווה גם בסיס למחקר המשך. מעניין לבדוק את ההשפעות הנוספות של תאוריית כוונת היישום ולמה היא עובדת במיוחד עם אנשים בעלי שליטה עצמית נמוכה ובעלי עוצמת הרגלים נמוכה.