

# Manipulowanie zasobami poznawczymi a akceptacja pokus przeszkadzających w realizacji wartości: kierowanie sobą, władza i tradycja

Hanna Brycz\*

Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, Gdańsk

Anna Filipiak-Siewodnik

Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, Gdańsk

Ewa Stanilewicz

Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, Gdańsk

Agnieszka Fanslau

Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, Gdańsk

ACCESS TO MENTAL RESOURCES AND THE LEVEL OF ACCEPTANCE OF TEMPTATIONS  
INHIBITING ACHIEVEMENT OF VALUES: SELF- DIRECTION, POWER AND TRADITION

The main aim of the paper is an investigation of human reaction to ego depletion in different domains. We took into consideration three values (Schwartz & Rubel, 2005): self-direction, power & benevolence, obtaining different pattern of reactions according to different values.

## PRZESŁANKI BADAŃ

Artykuł ma charakter empiryczny, a jego celem jest ustalenie wpływu wyczerpywania zasobów woli oraz aktywizowania określonych kategorii na zdolność do samoregulacji, rozumianej jako osobnicza umiejętność poprawnej realizacji ważnych celów (Baumeister i Vohs, 2004). Poprawna realizacja własnych celów lub wartości zależy od umiejętności powstrzymywania się od pokus w drodze do realizacji zadania lub spełnienia standardu (np. Trope i Fishbach, 2000; Fishbach, Friedman i Kruglanski, 2003; Hoffmann i wsp.). Innymi słowy można określić, że barometrem samoregulacji okazuje się umiejętne rezygnowanie z pewnych pokus na rzecz osiągania celów.

Zamysł naszych badań jest obszerny i obejmuje tworzenie kwestionariuszy opisujących zachowania, wyrażające pokusy – zagrożenia dla realizacji każdej z dziesięciu wartości, wymienionych przez Schwartz i Rubel (2005), a także ustalenie mechanizmu zdolności do samoregulacji (przez unikanie pokus lub samonaprawę) w obrębie każdej z wartości oraz metaanalizę rezultatów, czyli określenie takich warunków, w których człowiek najłatwiej może spełniać wymogi samoregulacji. Ostatnie zadanie skłania do analizy konfliktów między wartościami, jak i między przynależnymi im pokusami. Projekt badawczy jest w trakcie realizacji. W niniejszym tekście chcemy tylko opisać wstępne badania eksperymentalne, które mają odpowiedzieć na pytanie: czy rzeczywiście wyczerpanie zasobów poznawczych (w rozumieniu Wegnera, 1994; także Baumeistera, 2002) sprzyja zakłóceniom samoregulacji w obrębie takich wartości jak: samostano-

---

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Hanna Brycz, Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, ul. Pomorska 68, 80-343 Gdańsk. e-mail: psyhb@univ.gda.pl

wienie (kierowanie sobą), władza i tradycja? Czy płeć jest moderatorem wpływu wyczerpywania zasobów? Próbując odpowiedzieć na postawione pytania, najpierw przybliżymy rozumienie każdej z wartości, a następnie opiszemy kolejne eksperymenty i ich rezultaty.

## **KIEROWANIE SOBĄ (SAMOSTANOWIENIE) JAKO WARTOŚĆ**

Kierowanie sobą, jako wartość, rozumiana jest przez Schwartza (Schwartz i Rubel, 2005) w kategoriach swego rodzaju niezależności w myśleniu i działaniu, która przejawia się w czynnościach eksploracyjnych i twórczych, a wyrasta z potrzeby kontroli nad otoczeniem i potrzeby kompetencji. Innymi słowy, człowiek sam czuje się podmiotem swoich poczynań i decyzji. Liczne badania wskazują na nietrafność poznania siebie (Levesque i Kenney, 1993; Brycz, 2004), a jednak ludzie odczuwają sprawstwo własnych dokonań (Kofta, 1993) i kontrolę nad sobą i otoczeniem, np. potrafią oprzeć się pokusom, jeśli tylko tego chcą (Trope i Fishbach, 2000).

Osoby początkowo zdrowe, które tracą zdolność samostanowienia to, na przykład, ludzie uzależnieni (od różnych środków psychoaktywnych, jedzenia, pracy, zakupów, internetu itp.). Badacze eksplorują mechanizmy leżące u podłoża zaburzeń wartości samostanowienia (np. alkoholizm: Muraven i Shmueli, 2006), ponieważ bez efektywnej zdolności do kierowania sobą człowiek nie jest w stanie poddawać wyzwaniom współczesnego świata i nagle znajduje się poza dopuszczalnymi granicami bytowania wśród społeczeństwa. Osoby, które trwale straciły zdolność kierowania sobą, bez pomocy z zewnątrz nie mogą zresorbować zasobów potrzebnych do powrotu do równowagi. Przyjmując zasobowe teorie sprawnego funkcjonowania człowieka (Baumeister i Vohs, 2004) założyć można, że różne rodzaje terapii łączą wspólny cel, jakim jest przywrócenie pacjentom samowystarczalności i zdolności do samokontroli (por. Mellibruda, 2006). Na przykład podjęcie leczenia przez osoby uzależnione od substancji psychoaktywnych i utrzymanie abstynencji wymaga wysiłku i rezygnacji z natychmiastowej ulgi, jaką jest powrót do znanych sposobów reagowania (zażywania narkotyków) na rzecz długoterminowych celów, jakimi są: prawidłowe funkcjonowanie w rolach społecznych, poprawa stanu zdrowia i odzyskanie umiejętności podejmowania korzystnych dla siebie wyborów (por. Connors i in., 1998; Fishbach i Shah, 2006). Z tego względu zde-

cydowałyśmy się na porównywanie wpływu wyczerpania zasobów na zdolność do samoregulacji u osób zdrowych oraz osób uzależnionych. Zastanawiamy się, czy są granice, poza którymi dalsze wyczerpywanie zasobów poznawczych nie przebiega według dotychczas opisywanych w psychologii wzorców? Kierowanie sobą odbywa się zarówno automatycznie jak i w sposób kontrolowany (Carver, 2004). W niżej opisanym badaniu posługujemy się ideą paradoksalnych efektów kontroli Wegnera (1994). Autor wyraźnie wskazuje na rolę nieuświadomianej kontroli (wyszukuje zagrożenia dla realizacji kontroli świadomej), która włącza się automatycznie zawsze, gdy człowiek podejmuje wysiłki związane z przemyślaną kontrolą swoich czynów. Przypuszczać można, że na osoby, które utraciły zdolność sprawnej samoregulacji i równocześnie doświadczają wstępnej fazy leczenia, nie wpłynie dalsze wyczerpywanie siły ego. Przyczyną takiego stanu rzeczy może stać się naruszenie sprawności zarówno monitoringu świadomego jak i automatycznego.

Przesłanki do takiego wnioskowania płyną z przeświadczenia o tym, że terapia, szczególnie w początkowej fazie, może prowadzić do jeszcze większego wyczerpywania zasobów siły Ja, bowiem przeciwstawianie się automatycznej reakcji, jaką jest zażycie substancji, a nawet samo powstrzymanie się od myślenia o tej czynności powoduje, że zasoby samokontroli pozostają w znaczącym stopniu naruszone (por. Cox, Fadardi i Pothos, 2006). Postanowiłyśmy sprawdzić, w jaki sposób uzależnieni w końcowym i początkowym etapie leczenia, będą wykonywać zadania wymagające wysiłku woli. Zgodnie z koncepcją siły ego na skutek ćwiczenia samokontroli podczas terapii, a zwłaszcza w jej końcowej fazie, powinno dojść do regeneracji zasobów samokontroli (por. Seeley i Gardner, 2003).

## **BADANIE 1 (QUASI-EKSPERYMENTALNE)**

### **HIPOTEZY BADAWCZE**

1. W początkowej fazie terapii, osoby uzależnione (z utratą wartości samostanowienia) posługują się istotnie silniej naruszonymi zasobami samokontroli w porównaniu do osób w końcowej fazie leczenia i osób zdrowych.
2. Wyczerpywanie zasobów samokontroli u osób w początkowej fazie leczenia przyniesie, w porównaniu z osobami w czasie zaawansowa-

nego etapu leczenia oraz osobami zdrowymi, istotnie mniejszy efekt z uwagi na maksymalne wyjściowe wyczerpanie zasobów (efekt interakcji przeciążenia i uzależnienia).

3. Osoby na końcu leczenia będą dysponować podobnymi zasobami samokontroli, jak osoby zdrowe oraz przewidywać można u obu grup podobny wzorzec wyczerpywania zasobów.

## OSOBY BADANE

W badaniu łącznie wzięło udział 120 osób (54 kobiety i 66 mężczyzn), połowę stanowiły osoby uzależnione od narkotyków, leczące się w ośrodkach całodobowych, połowę natomiast nieuzależnieni – studenci różnych kierunków Wyższych Uczelni w Poznaniu lub uczniowie poznańskich klas maturalnych (grupa kontrolna). Średnia wieku w grupie uzależnionych wynosiła 25.3 lat, w grupie kontrolnej – 21.6 lat. Wśród osób leczonych z powodu narkomanii średni czas kontaktu z substancjami psychoaktywnymi wynosił 8 lat i 9 miesięcy. O przynależności do grupy początkującej lub zaawansowanej w terapii decydowała ocena postępów podopiecznych, dokonywana przez zespół terapeutów i lekarzy pracujących w ośrodkach, gdzie przeprowadzono badania. W grupie „początkującej” znalazły się osoby, które przebywały w ośrodku nie dłużej niż 1 miesiąc, natomiast w grupie „zaawansowanej” pacjenci leczenia ponad 1 rok.

## PROCEDURA

Badani, zarówno uzależnieni („początkujący” i „zaawansowani”), jak i z grupy kontrolnej, przydzieleni zostali losowo do podgrupy z procedurą wyczerpywania zasobów poznawczych lub do grupy bez wyczerpywania zasobów. Powstało zatem 6 grup badanych po 20 osób każda.

Badanie odbywało się indywidualnie i trwało przeciętnie ok. 20 minut. Uczestnicy wchodziłi kolejno do pomieszczenia, gdzie odbywał się eksperyment i poinstruowano ich w następujący sposób: „Proszę Panią/Pana o wzięcie udziału w dwóch anonimowych, nie związanych ze sobą badaniach. Ich wyniki posłużą wyłącznie celom naukowym i nie świadczą w żaden sposób dobrze lub źle o osobach badanych. Pierwsze z zadań związane jest z pomiarem siły mięśni, a drugie z wyobraźnią”. Następnie eksperymentator prosił osobę badaną o ściskanie możliwie długo, na wyciągniętej, niepodpartej ręce, przyrządu do ćwiczenia mięśni dłoni. Przyrząd ten jest powszechnie dostępny i składa się z dwóch ra-

mion połączonych metalową sprężyną. Czas uścisku mierzony przy jego użyciu okazał się wiarygodnym wskaźnikiem samokontroli w wielu dotychczasowych badaniach (np. Muraven i in., 2002). Ściskanie przyrządu stanowi wysiłek dla mięśni dłoni i szybko powoduje zmęczenie i dyskomfort, stąd kontynuowanie tej czynności wymaga użycia samokontroli, aby przezwyciężyć chęć rozluźnienia uścisku. Pomiędzy rączkami przyrządu umieszczono kawałek papieru i mierzono czas (za pomocą stopera) od momentu zaciśnięcia do momentu, aż kartka wypadła (co świadczyło o rozluźnieniu uścisku).

Po pierwszym pomiarze wszyscy badani proszeni byli o wyobrażenie sobie białego niedźwiedzia, a następnie o zapisywanie na kartce myśli, które przyjdą im do głowy w ciągu najbliższych 5 minut. Zastosowano klasyczną procedurę Wegnera (1994) tłumienia myśli, opartą o teorię paradoksalnych efektów kontroli. W grupie wyczerpywania zasobów badanym polecano powstrzymać się od myślenia o białym niedźwiedziu, poza tym wolno było myśleć o wszystkim innym. W przypadku pojawienia się niechcianej myśli o białym niedźwiedziu, za każdym razem badani mieli zaznaczać myśl krzyżykiem na marginesie kartki. W grupach „bez wyczerpywania” podobnie proszono o wyobrażenie sobie białego niedźwiedzia, a następnie o zapisywanie wszystkich myśli, jakie przyjdą do głowy w ciągu najbliższych 5 minut. Oczywiście nie proszono badanych o tłumienie myśli o niedźwiedziu. Podobnie jak w poprzedniej grupie badany miał robić krzyżyk na marginesie za każdym razem, kiedy pojawi się u niego myśl o białym niedźwiedziu. Eksperymentator wychodził z pomieszczenia zostawiając osobę badaną samą i zaczynał odmierzać czas. Wracał po 5 minutach, dając sygnał do zakończenia spisywania przez badanego swoich myśli. Ponownie dokonywano pomiaru czasu ściskania przyrządu do ćwiczeń mięśni rąk. Na zakończenie badany proszony był o podanie informacji na temat wieku, a w przypadku osób leczonych dodatkowo pytano o rodzaj zażywanej substancji psychoaktywnej i tego, jak długo trwa choroba. Następnie dziękowano uczestnikom za udział w badaniu i zwalniano do dalszych zajęć.

## ZMIENNE NIEZALEŻNE

1. Zmienna z przymusowym doborem do próby: długość terapii: początek, koniec *vs.* grupa kontrolna – osób nieuzależnionych).
2. Wyczerpywanie zasobów samokontroli (tłumienie myśli) lub brak wyczerpywania.

## ZMIENNA ZALEŻNA

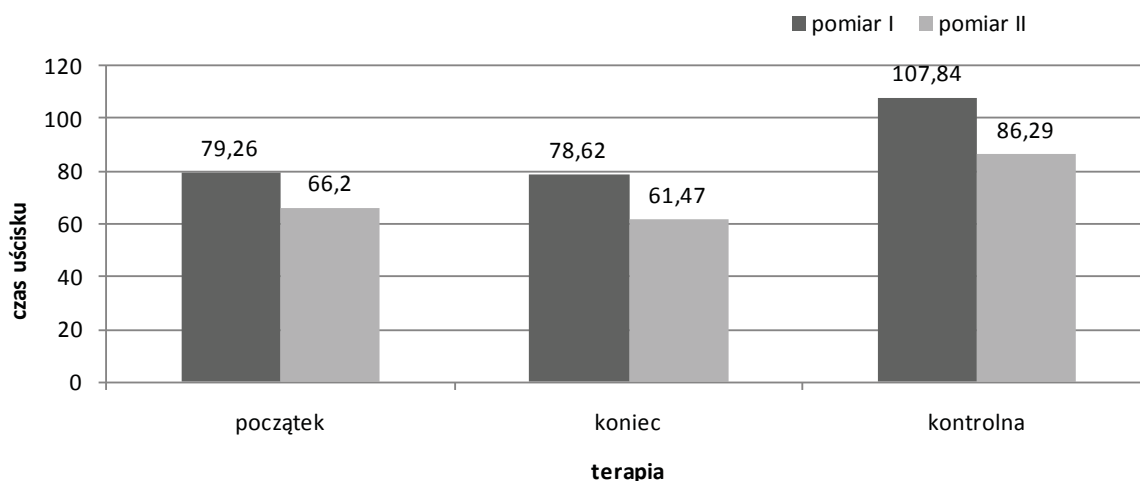
1. Zasoby samokontroli – czas ściskania przyrządu do ćwiczenia mięśni dłoni, dwukrotny pomiar.

## WYNIKI

W hipotezie 1 zakładaliśmy istotny wpływ rodzaju grupy na czas uścisku w I i II pomiarze. Weryfikując ową hipotezę przeprowadzono analizę wariancji z powtarzanym pomiarem dla zmiennej zależnej zasoby samokontroli (czas uścisku w I i II próbie), uzyskując istotny efekt grupy badawczej (początek leczenia [grupa 1] vs. zaawansowane leczenie [grupa 2] vs. grupa osób niezależnych [kontrolna – grupa 3]):  $F_{(2,117)}=5.78, p<.005, \eta^2=.09$  (efekt międzyobiektywny) (Rysunek 1)

ne zasoby samokontroli, pomimo zaawansowania w terapii.

W hipotezie 2 przewidywaliśmy interakcję przeciążenia i natężenia uzależnienia (grupa na początku i końcu terapii), która przyniesie najniższe zasoby w grupie wyczerpanych osób na początku leczenia w porównaniu z osobami zdrowymi i na końcu leczenia. W analizie wariancji z powtarzanym pomiarem w kontrastach wewnątrzobiektywnych pojawia się silny efekt czynnika, czyli różnic między pomiarem 1 i 2 pomiarem:  $F_{(1,114)}=27.008, p<.001, \eta^2=.19$  oraz interakcja różnicy między pomiarem I i II i przeciążenia:  $F_{(1,118)}=6.81, p<.02, \eta^2=.06$ , nie ma natomiast istotnej interakcji pomiaru wszystkich 3 czynników eksperymentalnych. Przeprowadzono więc dodatkowo analizę wariancji w układzie: 3 (zdrowi, uzależnieni na początku i zaawansowani w leczeniu)  $\times$  2 (wyczerpywanie



Rys. 1. Wyniki czasu uścisku w I i II pomiarze w różnych grupach, niezależnie od przeciążenia

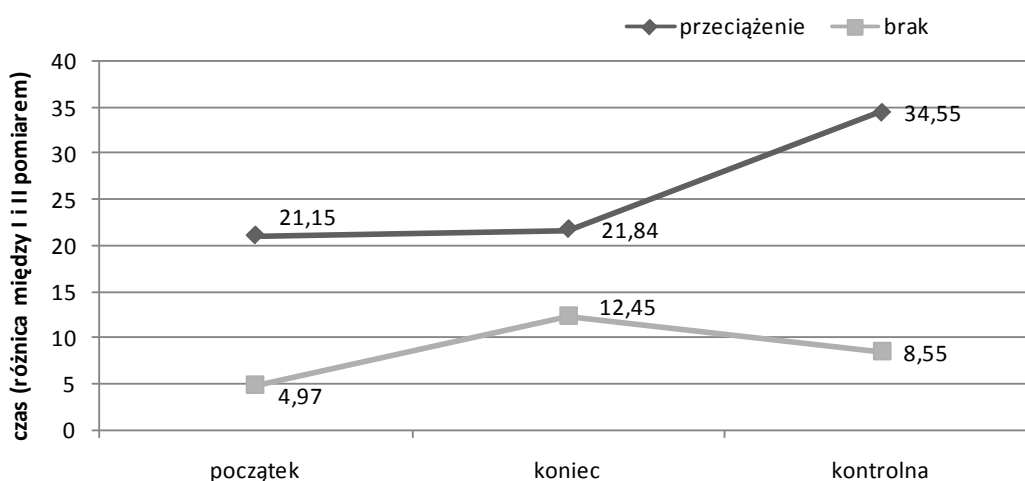
Okazało się, że osoby z grupy kontrolnej dysponowały znacząco wyższymi zasobami samokontroli (dłużej utrzymywały uścisk) niż osoby zarówno na początku, jak i na końcu leczenia. Analiza wariancji z powtarzanym pomiarem wykonana w celu porównania siły uścisku między I i II pomiarem z wprowadzeniem kontrastu: grupa (początek, zaawansowanie, leczenia, kontrolna) ujawniła istotny efekt kontrastu między I i II pomiarem w zależności od grupy:  $F_{(5,114)}=2.31, p<.05$ , cząstkowe  $\eta^2=.092$ . Widać zatem istotne różnice wskazujące na obniżo-

zasobów samokontroli i brak wyczerpywania zasobów) dla zmiennej zależnej, jaką jest różnica między czasem utrzymania przyrządu w I i II pomiarze. Dla tak określonej zmiennej zależnej pojawił się jedynie efekt główny przeciążenia  $F_{(1,114)}=6.70, p<.02, \eta^2=.06$ . Oznacza on, że przeciążenie znacząco wpływało na zmienną zależną: w przypadku przeciążenia różnica między I i II pomiarem jest duża  $M=25.84$ , zaś w sytuacji braku przeciążenia – mała  $M=8.66; t_{(118)}=2.61, p<.02$  dla wszystkich badanych. W tej sytuacji sprawdzaliśmy efekty

proste. Okazało się, że przeciążenie nie zmniejsza istotnie (i tak ograniczonych) zasobów w grupach osób uzależnionych i to niezależnie od fazy leczenia: *M/przeciążenie*, początek = 21.15 vs. *M/brak*, początek = 4.97,  $t_{(38)}=1.39$ , n.i. oraz *M/przeciążenie*, koniec = 12.45,  $t_{(38)}=.78$ , n.i. Jedynie w grupie kontrolnej obserwujemy efekt prosty przeciążenia (który *de facto* odpowiada za skuteczność manipulacji): *M/jest* = 34.55 vs. *M/brak* = 8.55,  $t_{(38)}=2.42$ ,  $p<.03$  (Rysunek 2).

początku terapii dysponowali znacząco mniejszymi zasobami samokontroli, w porównaniu do uczestników z grupy kontrolnej.

Wbrew oczekiwaniom grupa „zaawansowana” w leczeniu nie przejawiała większej wytrwałości niż grupa „początkująca” – nie doszło u nich prawdopodobnie do regeneracji zasobów samokontroli. Wyjaśnieniem dla takiej sytuacji mogą być obserwacje i badania kliniczne, według których 50–60% uzależnionych, którzy ukończyli program leczenia,



Rys. 2. Stopień uzależnienia i przeciążenia a czas utrzymania „ściskacza”

Wyniki prezentowane na Rysunku 2 wskazują, że hipoteza 2 nie potwierdziła się. Terapia nie przynosi spodziewanych rezultatów i wszystkie osoby uzależnione, niezależnie od przeciążenia dysponują obniżonymi zasobami poznawczymi w porównaniu do grupy osób zdrowych. Równocześnie wynik ten każe odrzucić optymistyczną hipotezę 3 o podwyższeniu zasobów ego osób uzależnionych i w końcowej fazie terapii do poziomu zasobów grupy kontrolnej.

## DYSKUSJA WYNIKÓW

Wyniki badania wskazują, że załamanie samokontroli i zakłócenia samoregulacji u osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych połączone jest z gorszym funkcjonowaniem w innych, wymagających samokontroli, a nie związanych bezpośrednio z nałogiem, obszarach. W przeprowadzonym eksperymencie uzależnieni zarówno na końcu jak i na

wraca do używania substancji psychoaktywnych (Anglin, 1997); uzależnienie ma charakter przewlekły, przebiega z naprzemiennymi okresami remisji i nawrotów. Być może ze względu na długotrwałe zażywanie środków odurzających dochodzi do organicznych uszkodzeń CUN i obniżenia funkcji poznawczych umożliwiających skuteczną samoregulację (m.in. procesów uwagi warunkujących postawę transcendentną, pamięci, zdolności myślenia abstrakcyjnego i monitorowania automatycznego i świadomego – por. Baumeister i in., 2000),

Alternatywnym wyjaśnieniem stają się różnice indywidualne, wrodzone lub nabyte (Baumann i Kuhl, 2005) lub uwarunkowane temperamentalnie (por. np. koncepcja Cloningera, 1993), które mogą przyczyniać się do niższych zasobów samokontroli u danej jednostki, a tym samym zwiększać jej predyspozycję do nałogów.

Być może terapia uzależnień oddziałuje bardziej na rozwój ukrytych (por. tekst Kolańczyk

w tym tomie *Czasopisma Psychologicznego*) mechanizmów samokontroli, niż na regenerację jej zasobów. Niektóre badania (Fishbach i in., 2006) pokazują, że na skutek długotrwałego ćwiczenia mechanizmy samokontroli mogą się zautomatyzować i uniezależnić w znacznym stopniu od zasobów i stąd są bardziej odporne na stres i zmęczenie. Owe ukryte mechanizmy stanowią swoiste zaplecze świadomych operacji, pozwalając ludziom dążyć do realizacji swoich długoterminowych celów w sytuacji wyczerpania zasobów. Tego rodzaju efektu nie zaobserwowałyśmy jednak w prezentowanym badaniu.

Ograniczeniem przeprowadzonego badania jest fakt, że nie obejmowało ono reprezentatywnej próby uzależnionych, a jedynie tych, którzy poddali się leczeniu. Ponadto, zbadano dwie niezależne grupy uzależnionych z grupy „początkowej” i „zaawansowanej”. Tymczasem, aby prześledzić co dzieje się z zasobami samokontroli w toku terapii należałoby przeprowadzić badania longitudinalne z udziałem tych samych badanych na różnych etapach leczenia. Procedura taka byłaby jednak utrudniona z powodu ograniczonego dostępu do badanych – szacuje się, że około 75% pacjentów przerywa leczenie w ciągu pierwszego miesiąca – wynika to głównie z niskiej motywacji zainteresowanych (DiClemente i in., 2004). Zupełnie prawdopodobne wydaje się wnioskowanie o niższej wydolności osób leczonych – ich niższa sprawność fizyczna. Ostatnie stwierdzenie to jednak tylko spekulacje.

Kolejne badanie dotyczy łącznie samoregulacji związanej z władzą i tradycją, dlatego poniżej przybliżono rozumienie tych wartości:

## WŁADZA JAKO WARTOŚĆ

Schwartz i Rubel (2005) uważają, że władza stanowi wartość. Sprawowanie władzy przez jednostki ma na celu osiągnięcie pozycji społecznej i prestiżu oraz kontrolowanie ludzi i zasobów stanowiących o bogactwie. Poszczególne atrybuty władzy to: autorytet, bogactwo, władza społeczna, uznanie społeczne. Jak zauważają Oatley i Jenkins (2005) hierarchia wśród istot ludzkich jest tak powszechna, że prawie uniwersalna. Dzisiaj hierarchia społeczna tworzy się nie w wyniku walki, ale na podstawie osiągnięć i demonstrowania zasobów.

Wojciszke (2002) uważa, że z wartością władzy mamy do czynienia wtedy, gdy wpływ osoby, sprawującej władzę na innych ludzi jest większy, niż owych osób na „władcę”. Guinote (2008) przypomina, że władzę możemy rozpatrywać na poziomie

indywidualnym (np. jako cechę: dominacja), interpersonalnym (stanowisko związane ze sprawowaniem władzy) oraz międzygrupowym (np. etniczna przynależność do różnych mniejszości lub większości grupowych). Niezależnie od „poziomu” występowania władzy, osoby, które ją posiadają cieszą się dysproporcjonalnie większymi niż reszta ludzi zasobami, większą kontrolą nad poczynaniami innych i zdolnością do wpływania na innych.

Psychologowie społeczni interesują się tym, w jaki sposób sprawowanie władzy wpływa na jej sprawców i odbiorców. Okazuje się, że posiadanie władzy sprzyja aktywności, różnorodności zachowań i wytrwałości w dążeniu do celu (Bargh i Raymond, 1995). Na przykład Galinsky i współpracownicy (2003, eksperyment 3) wykazali, że ludzie sprawujący władzę poświęcają więcej własnych zasobów dla dobra publicznego niż podwładni, ale także ci pierwsi chętniej niż ostatni starają się pozyskiwać dobra publiczne dla siebie. Autorzy tłumaczą niespójność wyników większą podatnością na wpływy sytuacji osób posiadających władzę. Co więcej, zgodnie z teorią władzy rozumianej jako koncentracja na sytuacji (*Situated Focus Theory of Power*), władza zwiększa selektywność uwagi w poszukiwaniu informacji, co ułatwia wykonywanie zadania (Guinote, 2007). Osoby sprawujące władzę posługują się bardziej plastycznymi strategiami przetwarzania informacji (np. hamują dostęp do informacji nieistotnych, by chronić własne zasoby poznawcze (Bargh, 1990) tak, by przystosować swoje działania do wykonania zadania (Overbeck i Park, 2006).

Z drugiej strony, społeczeństwo polskie często kojarzy władzę i pozyskiwanie dóbr materialnych z niemoralnością (Wojciszke, 2002). A jednak ludzie dążą do posiadania władzy. Dlaczego? Wojciszke i Kujalowicz (2007), opierając się na koncepcji podążania – hamowania Keltnera odpowiadają na to pytanie, przyznając, że uzyskiwanie władzy zwiększa samoocenę, podczas gdy utrata władzy obniża ją. Podwyższanie samooceny oznacza dostęp do zasobów (materialnych i psychologicznych). System podążania zawiera procesy związane z potrzebą realizacji celów, pozytywne emocje oraz wzrost wrażliwości na nagrody. Subiektywny sens posiadania władzy koreluje z doświadczaniem pozytywnych emocji. Spadek władzy oznacza utratę zasobów i podporządkowanie społecznym ograniczeniom aktywizując system hamowania. System ten związany jest z negatywnym nastrojem, zwiększoną czujnością oraz przeświadczeniem o istnieniu zagrożenia karą.

Sztompka (2003) jednak podkreśla fakt, że władza jest z definicji legitymizowana przez reguły społeczne, które wskazują kto, wobec kogo, w jakich sprawach, jakim trybem i z jaką dozą przymusu może władzę realizować. A ponieważ reguły społeczne są bardzo różnorodne, a poza tym ludzie różnie mogą traktować owe reguły pojawia się płaszczyzna sprzyjająca zachowaniom pokusowym. Jak zauważa Sztompka (2003) przywódca ma szczególne możliwości manipulacji, przy rozdzielaniu kar i nagród, pozyskiwaniu grona popleczników, izolowaniu przeciwników. Może ukrywać błędy, reklamować sukcesy, wykorzystywać kredyt zaufania, jakim obdarza go grupa w celu realizacji oryginalnych i ryzykownych przedsięwzięć innowacyjnych czy reformatorskich. Uruchomienie w ten sposób samowzmacniającego się mechanizmu utrwalania i poszerzania się władzy stwarza kolejną możliwość do występowania zachowań pokusowych.

Sprawowanie kontroli nad innymi pomaga osiągnąć cele. Badacze tematu są zdania, że ludzie sprawujący władzę wykorzystują ją do swoich celów i walczą o jej utrzymanie, ponieważ uważają, że mają do tego prawo. Mają prawo również do stosowania przemocy. W myśl psychologicznej teorii kontroli używanie przemocy ma zapobiec niebezpieczeństwu utraty władzy. Narzędziem osiągnięcia tego celu może być przymus (Franken, 2006).

Chcemy dowiedzieć się, czy przeciążenie zasobów poznawczych (czego, według Guinote 2008, wystrzegają się posiadacze władzy) może być odpowiedzialne za zwiększenie akceptacji dla pokus przeciw dobremu sprawowaniu władzy (jak wymienione wyżej przez Sztompkę, czy Franken – rozwój podległych struktur i ich ochrona).

## TRADYCJA I RELIGIA JAKO WARTOŚCI

Schwartz i Rubel (2005) nazywając wartością tradycję, uważają, że wartość ta motywuje człowieka do respektowania i akceptacji obyczajów oraz idei związanych z daną kulturą czy religią.

Tradycję (dorobek kulturowy) można rozumieć w trojaki sposób. W najszerszym znaczeniu tradycja utożsamiana jest ze wszystkim, co minęło, z przeszłością danej społeczności. Inne rozumienie tradycji to traktowanie tych elementów z przeszłości, które mają bezpośredni wpływ na terażniejszość, czyli przeszłość obecną w terażniejszości. W najwęższym rozumieniu tradycja to te elementy z przeszłości, które zostają wybrane i w szczególności sposób wyróżniane przez współczesnych ludzi. Kul-

tura idealna trwa poprzez pamięć idei, przekonań, poglądów, twierdzeń, symboli, języka, natomiast kultura normatywna, czyli wzory właściwego działania są przekazywane przez zapisy językowe, a ponadto utrwalane w powtarzalnych praktykach. Obszarem szczególnie bogatym w rytuały jest tradycja religijna wyrażająca się w nasyconych symboliką rytuałach i świętach. Warunkiem trwałości kultury normatywnej jest nie tyle pamięć zdefiniowanych reguł, ale ich aktualna, powtarzana realizacja (Sztompka, 2003). Jak podkreśla autor tradycja w takim najwęższym znaczeniu odgrywa kluczową rolę w procesie socjalizacji, ponieważ zawiera kwintesencję tego, co z perspektywy współczesności najwartościowsze.

W ujęciu Turnera (1998) rola religii polega na zaspokajaniu pewnych potrzeb jednostki i społeczeństwa. Potrzebami owymi są: obniżenie lęku, rozwiązanie dociekań poznawczych związanych z przeszłością, utratą bliskich oraz niepokojem związanym z przeszłością (podobnie uważają Greenberg, Pyszczynski, Solomon, Simon i Breus, 1994). Psychologowie poza ochronnymi funkcjami religii podkreślają także związane z nią niebezpieczne zjawiska jak fundamentalizm (Jost i Hunyady, 2005). Na przykład Unger (2002) zauważa, że silna religijność sprzyjała autorytaryzmowi i militarnym rozwiązaniom konfliktów.

Ciekawi nas stosunek badanych do pokus przeciwko tradycji (np. odmowa uczestnictwa w ceremoniach) i religii (np. nieuczestniczenie w mszach świętych) w sytuacji przeciążenia zasobów poznawczych oraz w warunkach pełnego dostępu do zasobów. Czy wyczerpywanie zasobów i w przypadku tej wartości skłoni badanych do chętniejszej akceptacji pokus?

## BADANIE 2

### HIPOTEZY

1. Przewidujemy wyższą akceptację dla pokus przeciw wartości władza w warunkach wyczerpywania zasobów poznawczych niż w sytuacji pełnych zasobów.
2. Spodziewamy się wyższej akceptacji dla pokus przeciw religii przy wyczerpaniu zasobów niż w sytuacji bez przeciążenia.
3. Sądzymy, że płeć może stać się moderatorem w wpływaniu przeciążenia na akceptację pokus przeciw realizacji wartości władzy i religii.

## OSOBY BADANE

Badanymi były 62 osoby dorosłe (30 kobiet i 32 mężczyzn) z wykształceniem przynajmniej średnim, w wieku od 20–58 lat (w grupie kobiet i mężczyzn znajdowało się tyle samo osób starszych i młodszych).

## PROCEDURA I MATERIAŁY

Na początku zapewniono uczestników o anonimowości badania i przekonano, że służy ono wyłącznie celom naukowym. Osoby badane indywidualnie i losowo przydzielano do warunków kontrolnych (brak początkowej aktywności) lub eksperymentalnych, które polegały na obrysowaniu (bez odrywania długopisu od kartki) trójkątów. Zadanie to w rzeczywistości było niewykonalne. Badanym pozwolono rozwiązywać zadania nie dłużej niż 15 minut. Następnie wszyscy uczestnicy, w losowym porządku, wypełniali dwa stworzone na potrzeby badań kwestionariusze: pokus przeciw władzy (KPPW) oraz pokus przeciw tradycji i religii (KPPTiR). Każde narzędzie do pomiaru pokus przeciw realizacji konkretnej wartości wymagało, jak i w tym przypadku, żmudnej pracy. Najpierw w naszym zespole badawczym generowałyśmy możliwie największą pulę epizodów w większym lub mniejszym stopniu przedstawiających uleganie pokusie (krótkotrwałej przyjemności (jak lenistwo) lub chwili nieprzyjemnej (jak poddanie się zabiegom medycznym), które znacząco utrudniają na długą metę realizację podstawowych wartości i celów (po 300 zachowań dla wartości). Po wstępnej selekcji epizodów, zostały one poddane wielu sędziowaniu, takiemu jak: siła pokusy, natężenie związanej z nią przyjemności, wewnętrzna – zewnętrzna kara z nią związana itp. Do dalszej puli zachowań weszły jedynie te, które okazały się spójne (test – retest) oraz jednoznaczne dla sędziów. Dalsze procedury związane z rzetelnością ( $\alpha$  Cronbacha pomiędzy .89 a .95, współczynniki determinacji pozostawały na dobrym poziomie między .57 a .88) i trafnością kryterialną (odpowiednie korelacje z innymi testami) wskazały na użyteczność stosowanych kwestionariuszy. W omawianych przypadkach dla pokus przeciw realizacji wartości władza analiza czynnikowa pozwoliła na pozostawienie jedynie 25 ostatecznych pozycji, które układają się w 4 główne czynniki w przypadku władzy: 1) brak kompetencji dla poprawnego realizowania władzy, 2) nadużywanie władzy (np. korupcja), 3) manipulowanie innymi, 4) stosowanie przymusu wobec podwładnych; (np. „Lekceważenie umiejęt-

ności innych). Dla epizodów przedstawiających pokusy przeciw wartości tradycji i religii analogiczna analiza pozwoliła zachować 21 pozycji, układających się w trzy czynniki: 1) nieprzestrzeganie tradycyjnych norm, 2) bunt, kontestacja wartości, 3) odrzucanie praktyk religijnych; (np. „Odrzucanie zaproszeń na wspólne święta rodzinne).

## ZMIENNE NIEZALEŻNE

1. Manipulowanie dostępem do zasobów poznawczych: 2 przeciążenie *vs.* brak przeciążenia.
2. Płeć badanych.

## ZMIENNE ZALEŻNE

Uśrednione wyniki, uzyskane w kwestionariuszu akceptacji pokus przeciw władzy, opisany wyżej KPPW (25 pozycji), gdzie badani wyrażali stopień swej akceptacji dla każdego „pokusowego” zachowania (np. „branie łapówek”) na skali od 1 – całkowicie nie do zaakceptowania do 7 całkowicie do zaakceptowania.

Analogicznie uśrednione wyniki, otrzymane po przeprowadzeniu kwestionariusza akceptacji pokus przeciw religii KPPRiT (21 pozycji) liczone na identycznych skalach (na przykład: „odrzucanie zaproszeń na wspólne rodzinne święta).

## WYNIKI

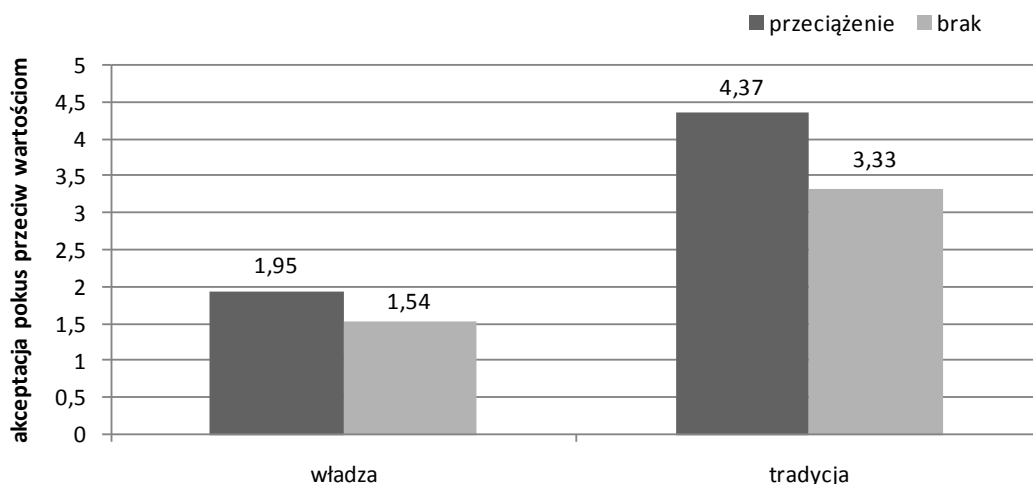
Hipoteza 1 potwierdziła się. W analizie wariancji 2 przeciążenie  $\times$  2 płeć dla uśrednionych wyników w kwestionariuszu KPPW pojawił się efekt główny grupy (przeciążenie *vs.* brak):  $F_{(1,52)}=3.83$ ,  $p<.05$ ,  $\eta^2=.07$ . W warunkach przeciążenia  $M=1.95$  istotnie różni się od sytuacji, gdzie badani dysponują pełnymi zasobami:  $M=1.54$ ,  $t_{(30)}=1.96$ ,  $p=.05$ . Oznacza to, że wyczerpanie zasobów czyni badanych bardziej podatnych na akceptowanie pokus przeciw władzy (Rysunek 3).

Podobnie potwierdziła się hipoteza 2. W analizie wariancji pojawił się efekt główny grupy (przeciążenie *vs.* brak) dla KPPTiR:  $F_{(1,52)}=9.37$   $p<.003$ ,  $\eta^2=.14$ .

Zgodnie z hipotezą przeciążenie nasila akceptację pokus przeciw religii:  $M/\text{przeciążenie} = 4.37$  *vs.*  $M/\text{brak przeciążenia} = 3.33$ ,  $t_{(29)}=3.1$ ,  $p<.004$  (Rysunek 3).

Hipoteza 3 nie potwierdziła się: płeć nie wpływa na stopień akceptacji pokus, ani samodzielnie, ani w interakcji z przeciążeniem (nie jest moderatorem).





Rys. 3. Wpływ dostępu do zasobów na akceptację pokus

## DYSKUSJA

Zgodnie z wieloma badaniami Baumeistera i Vohs (2004), przeciążenie zasobów poznawczych zmienia myśli, uczucia i zachowania. W naszych badaniach na przykład, wyczerpanie zasobów woli osłabia zdolność zdrowych ludzi do odrzucania zachowań pokusowych i to zarówno w przypadku wartości zaliczanych przez Schwartz i Rubel (2005) do indywidualistycznych, jak władza, jak i w przypadku wartości zachowawczych, jak tradycja i religia. Wiodąca wśród zdobyczy współczesnej psychologii społecznej, krocząca w triumfalnym pochodzie dowodów empirycznych, teoria wyczerpania ego Baumeistera (por. badania nad wpływem społecznym Vohs, 2008) i w naszych badaniach znalazła swoje zastosowanie. Nie można pomijać doniosłej roli motywacji badanych, osłabionej wyczerpywaniem zasobów. Ciekawe, że płeć nie stała się moderatorem w uzyskanych wynikach. Prawdopodobnie bez względu na płeć stosowany w manipulacji rodzaj wyczerpywania zasobów działał tak samo na kobiety jak i mężczyzn. Wyjaśnienia takiego stanu rzeczy poszukiwać można w zakłóceniu zdolności do samoregulacji przez naruszenie zdolności do świadomego przetwarzania informacji o tym, co jest dopuszczalne, a co nie, w zakresie każdej z wartości.

## OGÓLNA DYSKUSJA

Celem zaprezentowania badań było ustalenie czy określone manipulacje eksperymentalne zmieniają zdolność do samoregulacji w obrębie różnych wartości wymienionych przez Schwartz i Rubel (2005). Miernikiem samoregulacji była zdolność do odrzucania pokus przeciw tym wartościom. Wiadomo, że sprawne podążanie za celem i zdolność do unikania pokus, wiąże się z siłą ego (Hoffmann i wsp., 2008). Wyczerpywanie siły ego powinno więc zwiększać podatność na akceptację pokus, czyli zmniejszać szanse na sprawną samoregulację.

Badania, eksplorujące trzy różne wartości udowodniły, że sposoby samoregulacji mogą zależeć od rodzaju wartości. Sprawna samoregulacja w zakresie jednej z najważniejszych wartości: kierowaniu sobą, zależy od dostępu do zasobów mentalnych tylko u osób zdrowych. W tej grupie zmęczenie obniża siłę woli. Wśród ludzi, którzy długotrwale nadużywali swej zdolności do samoregulacji, ulegając pokusom: zażywania różnych rodzajów substancji psychoaktywnych dochodzi do trwałego uszkodzenia samoregulacji. „Zdrowy” wzorec wyczerpania zasobów i powrotu do równowagi ulega rozchwianiu i eksperymentalne manipulacje typu: „drenaż zasobów” nie uszczuplają nadwątlonych sił ego osób

trwale uzależnionych. Można różnie spekulować co do przyczyn tego stanu rzeczy. Zastosowana w tym eksperymencie „wegnerowska” procedura (Wegner, 1994) pozwala sądzić, że uszkodzenie samoregulacji w obrębie wartości kierowania sobą może mieć podłoże zniszczenia automatyzmów poznawczych. Zazwyczaj nieuświadomiany monitoring zagrożeń dla samokontroli, który u zdrowych osób w warunkach przeciążenia przedostaje się do świadomości, wzbudzając paradoksalne efekty kontroli, mógł ulec zniszczeniu w przebiegu uzależnienia. Brak „skanowania” zagrożeń dla realizacji celów i brak paradoksalnych efektów kontroli pozwalałby na dalsze uzależnienie. Należy wykonać jeszcze wiele badań, by sprawdzić taki tok rozumowania.

Wyczerpywanie zasobów (u osób zdrowych, lecz w różnym wieku) przyczynia się do większej akceptacji dla zachowań „pokusowych” zarówno w przypadku wartości indywidualistycznej, jaką jest władza jak i zachowawczej, jaką jest tradycja i religia. Przypuszczać można, że zdrowe osoby są skłonne silniej ulegać pokusom przeciw tym wartościom na mocy mechanizmów poznawczych. Drenaż zasobów sprawia być może, że badani racjonalizują pokusy przeciw wymienionym wartościom, ujawniając znany wszystkim „relatywizm moralny”. Dotyczy to szczególnie wartości tradycji i religii. Przemęczony człowiek chętnie zrezygnuje ze spędzania świąt w gronie rodzinnym, tłumacząc sobie na przykład, że coraz powszechniejsze staje się odchodzenie od starych obyczajów (*false consensus bias*). Podobny mechanizm może włączać się w przypadku władzy. Dysponujący publicznymi finansami przemęczony człowiek, chętniej przeznaczy pieniądze na własne niż cudze cele, tłumacząc się na przykład „przepracowaniem w służbie dla innych” (przecenianie swego wpływu na bieg zdarzeń).

Opisane eksperymenty rozpoczynają jedynie serię badań dotyczących samoregulacji w rozumieniu przestrzegania określonych wartości. Do pełniejszego zrozumienia tego procesu jeszcze daleko. Niemniej badania wnoszą pewne nowe spojrzenie na samoregulację jako obszerne zjawisko, przejawiające się w różnych aspektach życia człowieka.

## LITERATURA

- Anglin, M.D., Hser, Y., Grella, C.E. (1997). Drug addiction and treatment careers among clients in the drug abuse treatment outcome study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 11, 4, 308–323.
- Bargh, J.A. (1990). Goal # intent: Goal-directed thought and behavior are often unintentional. *Psychological Inquiry*, 1, 3, 248–251.
- Bargh, J.A., Raymond, P. (1995). The naive misuse of power: Nonconscious sources of sexual harassment. *Journal of Social Issues*, 51, 85–96.
- Baumann, N., Kuhl, J. (2005). How to resist temptation: The effects of external control *versus* autonomy support on self-regulatory dynamics. *Journal of Personality*, 73, 2, 443–470.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., Tice, D.M. (2000). *Ultra-ta kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Baumeister, R.F. (2002). Ego depletion and self-control Failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1, 129–136.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications*. New York: Guilford Press.
- Brannon, L. (2002). *Psychologia rodzaju* (przekł. M. Kacmator). Gdańsk: GWP.
- Brycz, H. (2004). *Trafność spostrzegania własnych i cudzych zachowań*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M., Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165–181.
- Carver, Ch. (2004). Self-regulation of action and affect. W: R. Baumeister, K. Vohs. (red.), *Handbook of self-regulation* (s. 13–39). New York: The Guilford Press.
- Cloninger, C.R., Svrakic D.M., Przybeck, T.R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975–990.
- Connors, G.J., Collins, R.L., Dermen, K.H., Koutsky, J.R. (1998). Substance use restraint: An extension of the construct to a clinical population. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 1, 75–87.
- Cox W.M., Fardari J.S., Pothos E.M. (2006). The addiction – stroop Test: Theoretical considerations and procedural recommendations. *Psychological Bulletin*, 132, 3, 443–476.
- DiClemente, C.C., Schlundt, D., Gemmel, L. (2004). Readiness and stages of change in addiction treatment. *The American Journal of Addictions*, 13, 2, 103–119.
- Ferguson, E., Farrell, K., Lawrence, C. (2008). Blood donation is an act of benevolence rather than altruism. *Health Psychology*, 27, 3, 327–336.
- Fishbach, A., Friedman, R.S., Kruglanski, A.W. (2003). Leading us not into temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2, 296–309.
- Fishbach, A., Shah, J.Y. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 5, 820–832.
- Franken, R. (2006). *Psychologia motywacji* (przekł. M. Filipiak). Gdańsk: GWP.
- Galinsky, A.D., Gruenfeld, D.H., Magee, J.C. (2003). From power to action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 3, 453–466.
- Gilbert, D.T., Brown, R.P., Pined, E.C., Wilson, T.D. (2000). The illusion of external agency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 5, 690–700.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., Breus, M. (1994). Role of consciousness and accessibility

- ity od death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 4, 627–637.
- Guinote, A. (2007). Power affects basic cognition: Increased attentional inhibition and flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 5, 685–697.
- Guinote, A. (2008). Power and affordances: When the situation has more power over powerful than powerless individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 2, 237–252.
- Hofmann, W. i in. (w druku). Working memory capacity and self-regulatory behavior: Toward an individual differences perspective on behavior determination by automatic versus controlled processes. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Jost, J.T., Hunyady, O. (2005). Antecedents and consequences of system – justifying ideologies. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 5, 260–265.
- Kofta, M. (red.). (1993). *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*. Poznań: „Nakom”.
- Levesque, M.J., Kenny, D.A. (1993). Accuracy of behavioral predictions at zero acquaintance: A social relations analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 6, 1178–1187.
- Mellibruda, J., Sobolewska-Mellibruda, Z. (2006). *Integracyjna psychoterapia uzależnień*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Muraven, M., Collins, R.L., Nienhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: An initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16, 2, 113–120.
- Muraven, M., Shmueli, D. (2006). The self-control costs of fighting the temptation to drink. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, 2, 154–160.
- Nunney, L. (1985). Group selection, altruism, and structured – deme models. *American Naturalist*, 126, 212–230.
- Oatley, K., Jenkins, J. (2005). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Overbeck, J.R., Park, B. (2006). Powerful perceivers, powerless objects: Flexibility of powerholders’ social attention. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 99, 2, 227–243.
- Poulin, M., Silver, R.C. (2008). World benevolence and well-being across the life span. *Psychology and Aging*, 23, 1, 13–23.
- Schwartz, S.H., Rubel, T. (2005). Sex differences in value priorities: Cross-cultural and multimethod studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 6, 1010–1028.
- Seeley, E.A., Gardner, W.L. (2003). The „selfless” and self-regulation: The role of chronic other-orientation in averting self-regulatory depletion. *Self and Identity*, 2, 103–117.
- Sztompka, P. (2003). *Socjologia: analiza społeczeństwa*. Kraków: „Znak”.
- Trope, Y., Fishbach, A. (2000). Counteractive self-control in overcoming temptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 4, 493–506.
- Turner, J. (1998). *Struktura teorii socjologicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Unger, R.K. (2007). Religious ideology, a neglected variable. *American Psychologist*, 62, 9, 1076–1077.
- Vohs, K. (2008). *Ego depletion and social influence*. Opatija: Lecture, EASEP.
- Walker, L.J., Frimer, J.A. (2007). Moral personality of brave and caring exemplars. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 5, 845–860.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 1, 34–52.
- Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, 8, Warszawa: „Scholar”.
- Wojciszke, B., Kujalowicz-Strużyńska, A. (2007). Power influences self-esteem. *Social Cognition*, 4, 472–494.