

Samoregulacja i pokusy przeciw wartościom

Hanna Brycz*

Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, Gdańsk

SELF-REGULATION AND TEMPTATIONS AGAINST VALUES

The main aim the paper is to get closer to consider both goal – related behavior and self-regulation trough out the process of overriding temptations. Taking Baumeister & Vohs (2004) meaning of self-regulation and their idea of ego depletion into recognizing human decisions, the study on different effects of various manipulation of ego depletion on men & women willpower was presented. Moreover in first part of the paper we ponder around newborn contemporary value – “consumption & commercial”, which seemed to be the strongest in younger (aged 15-18) polish participants.

Celem przedstawionych niżej rozważań teoretycznych i dołączonych, na ich poparcie, opisów dwóch badań empirycznych jest przedstawienie samoregulacji poprzez zdolność człowieka do opierania się pokusom przeciw wartościom w rozumieniu Schwartza (Schwartz i Ruble, 2005). Pobocznym wątkiem poruszonym w artykule (choć omawianym chronologicznie wcześniej) stało się spojrzenie na powstawanie nowych wartości.

Przemiany społeczne ostatnich lat stały się nie-
wariably gwałtowne, szybsze niż kiedykolwiek
w historii rozwoju społecznego ludzkości. Pomimo
rewolucji seksualnej lat 60. tych XX wieku, do lat
80. tych ubiegłego stulecia nic nie zapowiadało tak-
iego dynamizmu w relacjach interpersonalnych,
powszechności wolnych i przelotnych związków
partnerskich; odejścia od tradycji; ogromnego roz-
miaru i różnorodności uzależnień; przenoszenia
znaczenia przymiotów, zarezerwowanych wyłącz-
nie dla ludzi, na dobra konsumpcyjne.

W obliczu takich zmian nowe znaczenie samo-
regulacji musi budzić zainteresowanie badaczy. Do
niedawna wśród psychologów obowiązywał dość
racjonalny obraz systemu samoregulacji człowie-
ka, który dążył do celu, uwzględniając zewnętrzne
sprzężenia zwrotne (np. *TOTE test – operate – test –
exit*) (np. Miller, Galanter i Pribram, 1960; Lewicki,
1960). Pomimo to, że jeszcze dziś Charles Carver

(2004) poprzez samoregulację rozumie stałe podą-
żanie do celu, oparte na sprzężeniach zwrotnych
z otoczenia („continual process of moving toward
goal representations, and that this movement em-
bodies characteristic of feedback control”, s. 13) to
jednak autor wprowadza pewne modyfikacje w ro-
zumieniu owego zjawiska. Do pętli sprzężeń zwrot-
nych włącza dwa niezależne systemy: podążania
za bodźcem (BIS) i unikania zagrożeń (BAS). Au-
tor afekt czyni odpowiedzialnym za detekcję błędu
i zmianę zachowania. Rozpoczyna tym samym no-
we rozumienie samoregulacji.

WSPÓŁCZESNE ROZUMIENIE SAMOREGULACJI

Trochę przewrotnie zacznę od teorii Carol Dweck
(2000). Ona to pierwsza wskazała na wpływ prze-
konań o sobie na własne dokonania. Znane dziś
powszechnie badania autorki nad rozumieniem
inteligencji; cenionej przez jednych, jako cecha sta-
ła, przez innych ludzi zaś jako wartość zmienna,
poddająca się własnym poczynaniom; przekona-
ła psychologów do szerszego spojrzenia na proces
samoregulacji. Okazało się bowiem, że osoby prze-
świadczone o plastycznym rysie własnej inteli-
gencji, rzeczywiście osiągały wyższe IQ, niż osoby
hołdujące wiedzy o stałości ludzkich talentów. Co
więcej, autorka podważa założenia teoretyków oso-
bowości, jak: Eysencka (1983), czy Costa i McCrae,
(1988), uznających nieuchronność i stałość ludzkich
cech osobowościowych. Dweck (2000) wykazuje
w badaniach, że ludzie są niezwykle sensytywni

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

nawet na subtelne manipulacje sytuacyjne, a zachowania nie zawsze odzwierciedlają to, co odczytamy z testów osobowości. Carol Dweck (2000) pyta „dlaczego?” (s. 133) ludzie zachowują się w określony sposób i jako jedyną rozsądną odpowiedź podaje: za zachowania odpowiadają przekonania i cele. Te zaś silnie zależą od wpływów środowiska.

Nie wdając się w stary spór: filozofów, lekarzy, psychologów, o to co silniej wpływa na nasze człowieczeństwo: biologia i geny czy otoczenie, można pytać: jak współczesne, dynamiczne zmiany odnieść do pojęć samoregulacji. Piszę w liczbie mnogiej, bo znaczeń samoregulacji znajdziemy w literaturze sporo (jako: stałą efektywność samokontroli, strukturę wiedzy, zasoby energii: Baumeister, Bratslavsky, Muraven i Tice, 1999; zasoby uwagi – metafora „paliwa mentalnego”: Kahneman i Tversky, 1973; refleksyjność, czyli adaptacyjne tworzenie kategorii: Langer i Brown, 1992).

Podstawowe dziś rozumienie samoregulacji odnosi się do osobniczej zdolności do poprawnej realizacji ważnych celów. Samoregulacja w tym znaczeniu składa się z szerokiego zakresu operacji poznawczych i motywacyjnych; jak: szybka reakcja na pojawiające się szanse i równie szybkie ignorowanie nieatrakcyjnych spraw, płynność adaptacji do zmieniających się okoliczności, przezwycięzanie przeszkód i pokus, sprawne zarządzanie konfliktem między celami. Na ogół badacze mają na myśli świadomą kontrolę zachowania, która przewyższa samą tylko silną wolę i samo tylko podążanie za celami (Gollwitzer i Moskowitz, 1996; Baumeister i Vohs, 2004). Niektórzy poprzez samoregulację rozumieją jedynie samokontrolę w znaczeniu reakcji automatycznych (*auto-motive model of self-regulation*, Bargh i Gollwitzer, 1994). Zgodnie z tym modelem osiąganie celu odbywa się poza świadomością. Dzieje się tak ponieważ cele łączą się w naszej przestrzeni poznawczej z procedurami realizacji celu (jak plan) i mogą być automatycznie aktywizowane przez sytuację, bez konieczności wzbudzania świadomej refleksji. Przykładem może być zakodowany i automatyczny cel: przyswajanie pokarmów, a automatyczną realizacją: bezrefleksyjne jedzenie ciastek znajdujących się w polu naszego wzroku. Fitzsimons i Bargh (2004) uważają, że automatyczna samoregulacja stanowi dopełnienie samoregulacji świadomej (analogicznie o planach i celach myślał już wcześniej Tadeusz Mądrzycki, 2002).

Krótko o samoregulacji Baumeister i Vohs (2004) piszą: „samoregulacja odnosi się do kontroli nad sobą, zwłaszcza kontroli prowadzącej do utrzymywania standardów, popartych zachowaniami opie-

rania się pokusom lub przezwycięzania pobudzenia emocjonalnego” („self-regulation refers to the exercise of control over oneself, especially with regard to bringing the self into line with preferred (regular) standards...it's action to resist temptation or to overcome anxiety”, s. 2). Autorzy, przyjmując samoregulację: jako proces przebiegający na świadomym i nieświadomym poziomie, wielokrotnie wykazali eksperymentalnie, że zdolność do samoregulacji zależy od dostępu do zasobów, które mają charakter wyczerpywanej energii (autorzy porównują zasoby do działania mięśnia). Przeciążenie (osłabia mięśnie) zmniejsza zdolność do samoregulacji, np. zwiększa skłonność do ulegania „pułapkom” wpływu społecznego (Vohs, 2008).

Nawiązując ponownie do Dweck (2000), można sądzić, że w jej ujęciu samoregulacja to sprawne sytuacyjne przekodowywanie przekonań i celów. Czy zatem istnieją ogólnoludzkie wartości i standardy?

CZY „KONSUMPCJA” MOŻE OKAZAĆ SIĘ NOWĄ WARTOŚCIĄ, KTÓRA WPLYWA NA ZDOLNOŚĆ DO SAMOREGULACJI CZŁOWIEKA?

Historyczne zakotwiczenie idei wartości odnajdujemy w fenomenologii (Scheler, za Brzozowski, 1995). Psychologicznego przeglądu wartości, deklarowanych jako ważne przez wiele narodów, dokonał całkiem niedawno Schwartz i Rubel (2005). Autorzy wyróżnili dziesięć najbardziej popularnych wartości: kierowanie sobą, osiągnięcia, władza, życzliwość, uniwersalizm, hedonizm, stymulacja, tradycja (i religia), bezpieczeństwo, konformizm. Skalowanie wielowymiarowe wykazało, że wartości owe składają się na dwa wymiary. Pierwszy związany z Ja rozciąga się od: „przekraczania Ja” (jak: uniwersalizm i życzliwość) do „umacniania Ja” (hedonizm, osiągnięcia i władza). Z kolei drugi, oparty na stosunku do otoczenia, zawiera kontinuum między: „otwartością na zmiany” (stymulacja i kierowanie sobą) po „zachowawczość” (bezpieczeństwo, konformizm i tradycja).

Większość psychologów uznaje występowanie pewnych zbiorów przekonań, które składają się na wartości. Na przykład Wojciszke (2002) wierzy, że wartości to pojęcia lub przekonania o pożądanym stanie docelowych lub zachowaniach, które wykraczają poza specyficzne sytuacje. Innymi słowy, wartość to spora wiązka przekonań, czyli potężny węzeł poznawczej reprezentacji stanów docelowych, połączony z pomniejszymi celami, zachowaniami i sposobami osiągania celów. Ludzie często stosują swoją własną hierarchię wartości, realizując jedne, a rezygnując z innych.

Istnienie kulturowo wchłoniętych przekonań i celów składających się na wartości, nie przeczy założeniom Dweck (2000). Gwałtowne przemiany społeczne ostatnich czasów, zmieniły hierarchię wartości, a także przyczyniły się do powstania nowych „wartości”. Wydaje się, że nową pętlą przekonań stał się konsumpcjonizm. Nie mieści się w żadnej z schwartzowskich wartości. Nie należy bowiem do hedonizmu, bo na konsumpcję trzeba ciężko pracować. Nie mieści się w osiągnięciach, ponieważ pomnażanie dóbr nie zawsze wiąże się z równoczesnym aktywnym ich zbywaniem (np. bezrefleksyjne zaciąganie kredytów). Vohs i współpracownicy (2008) przytaczają za *The Economist* (2004) porażające dane o rekordowym przyroście konsumpcji w USA i tylko 1% narodowych oszczędnościach. Oznacza to, że przeciętny Amerykanin wydaje więcej pieniędzy niż oszczędza. Autorzy piszą także o ostatniej fali chorób psychicznych w USA wśród 20-latków (schizofrenia, depresja, psychozy dwubiegunowe, zaburzenia w odżywianiu, uzależnienia). Okazuje się też, że Amerykanin spędza około czterech godzin dziennie na oglądaniu telewizji, wchłaniając przy tym potężną dawkę reklam.

W Polsce obserwujemy podobne tendencje, np. nasze oszczędności są mniejsze niż Amerykanów, a ilość kredytów zatrważająca. Rynek kreuje wciąż nowe potrzeby, których ludzie nie są w stanie spełnić, co sprzyja frustracji.

BADANIE 1. PRZYKŁADOWE POLSKIE BADANIE DOTYCZĄCE KONSUMPCJONIZMU

Celem badania 1 było wstępne zorientowanie się, czy konsumpcjonizm staje się nową wartością dla bardzo młodego pokolenia Polaków (do 15 r. ż.).

OSOBY BADANE

90 osób: równoliczne grupy kobiet i mężczyzn. Zmienna niezależna wewnątrzgrupowa w trzech grupach wiekowych: 15–18 lat; 20–25 lat oraz 40–50 lat. Zmienna niezależna międzygrupowa.

MATERIAŁY BADAWCZE

Wraz z Michałem Minikowiczem (2008) stworzyliśmy, przystosowany do warunków polskich 40. pozycyjny kwestionariusz konsumpcjonizmu (α Cronbacha=.79). Minikowicz przebadął owym kwestionariuszem 90 osób w różnym wieku. Ze względu na brak normalności rozkładu, w analizie czynnikowej

zastosowano rotację Oblimin z normalizacją Kaisera, uzyskując dwa czynniki, z których jeden można nazwać „konsumpcja jako wartość nadrzędna” (zachowania wyrażają poświęcanie innych wartości dla konsumpcji), drugi „uległością wobec wpływu społecznego” (zachowania wyrażają podążanie za trendami, modą). Obydwa czynniki wyjaśniają 48.28% wariancji.

PROCEDURA BADAWCZA

Procedura polegała na poproszeniu 90 uczestników o wypełnienie: kwestionariusza konsumpcjonizmu i stworzonego przez mnie, odrębnego, 10. pozycyjnego kwestionariusza pokus (Brycz, w druku) oraz skali samooceny Rosenberga w polskiej adaptacji Łaguny, Lachowicz-Tabaczek i Dzwonkowskiej (2007) (zmienne zależne).

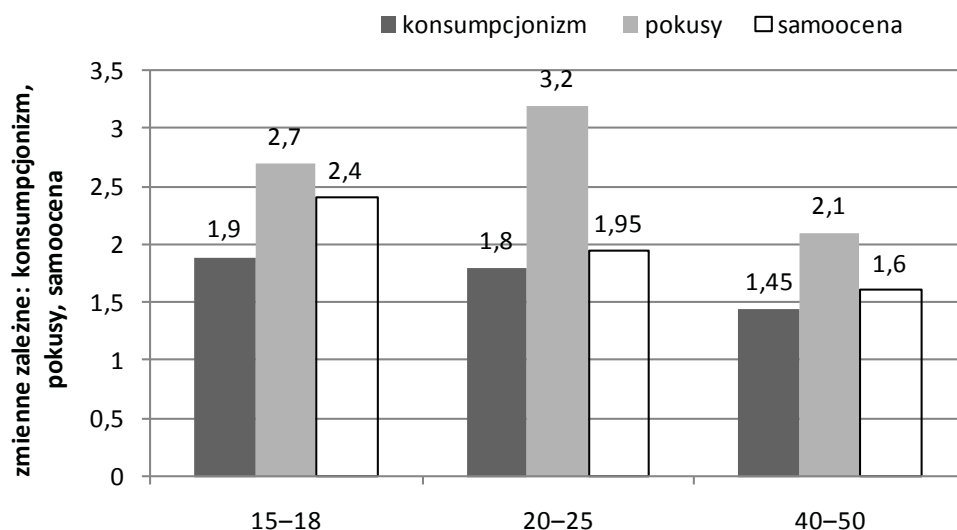
WYNIKI

Analiza wariancji 2 płeć $\times$ 3 wiek badanych: 15–18 lat; 20–25 lat; 40–50 lat ujawniła silny efekt wieku dla wszystkich zmiennych zależnych: konsumpcjonizmu $F_{(2,84)}=15.61, p<.01, \eta^2=.27$; „konsumpcji jako wartości nadrzędnej” $F_{(2,84)}=15.20, p<.01, \eta^2=.27$; samooceny: $F_{(2,84)}=10.79, p<.01, \eta^2=.20$ (Rys.1).

Rysunek 1 wskazuje na fakt, że konsumpcji oraz akceptacji poświęcania innych wartości w imię konsumpcji a także wysokiej samoocenie sprzyja wiek młody. Osoby już po 40.r ż. nie przeznaczają aż tylu środków na konsumpcję, mniej akceptują „wymianę wartości na konsumpcję” i nieco niżej cenią siebie niż pozostałe grupy wiekowe. Co więcej, korelacja między samooceną i konsumpcjonizmem okazała się ujemna: ρ Spearmana = $-.21, p<.05$, zaś między konsumpcjonizmem i porzucaniem innych wartości dla konsumowania dodatnia: ρ Spearmana = $.464, p<.001$. Znaczy to, że im wyższa akceptacja konsumpcji jako nowej wartości, tym większa skłonność do konsumpcjonizmu, z kolei im wyższy konsumpcjonizm, tym niższa samoocena.

Objętość niniejszego tekstu nie pozwala na dokładniejszy opis badań. Nie przynoszą one zresztą przełomu w sposobie myślenia o samoregulacji, a jedynie wskazują na fakt, że także w Polsce pojawia się kryzys samoregulacji wśród młodych osób.

Podsumowując rozważania o wartościach warto zapytać: co, kiedy i w jaki sposób kieruje zachowaniami ludzi: nabyte kulturowo wartości, wymienione przez Schwartza, czy nowe wartości, bądź współczesne, nowopowstałe wartości związane z konsumpcją.



Rys. 1. Różnice spowodowane wiekiem badanych w akceptacji pokus, konsumpcjonizmu oraz nasileniu samooceny

cją? Czy nowe wartości, jak: konsumpcjonizm powstają pod wpływem pokus obecnych w otoczeniu? Czy są przejawem głębszych zmian świadomości?

POKUSY

Ostatnio psychologowie intensywnie poszukują wyznaczników pokus, ponieważ zdolność do opierania się pokusom stanowi dobry barometr stanu samoregulacji. Na przykład przeciążenie zasobów poznawczych (osłabienie samoregulacji) może sprzyjać uleganiu pokusom. Przemiany społeczne XXI wieku mogą z jednej strony świadczyć o rozbiciu systemu wartości, z drugiej zaś o osłabieniu zdolności człowieka do samoregulacji. Badania Schwartza i Rubel (2005) przekonują o powszechnej deklaracji ludzi do posiadania wiązki pojęć zgrupowanych wokół wartości. Dlaczego jednak dochodzi do osłabienia zdolności do samoregulacji szczególnie wśród młodych ludzi na tak masową skalę? Jak przekonuje Hoffmann i współpracownicy (2008) skłonność do ulegania pokusom zależy nie tylko od wieku, ale w dużej mierze od różnic indywidualnych, związanych z wydolnością zasobów pamięci (working memory capacity; Baddeley, Hitch, 1974) – centralnym systemem organizującym i wykonawczym.

W tym miejscu należy odpowiedzieć na pytanie czym jest pokusa? Psychologowie są zgodni co do tego, że pokusa to sytuacyjny wyzwalacz, który skłania do zaniechania korzystnej dla człowieka

aktywności lub do naruszenia centralnych wartości i norm (Trope, Fishbach, 2000).

Yacov Trope oraz Ayelet Fishbach (2000) uznają, że aby doszło do zachowań „pokusowych”: sama pokusa musi być obecna w otoczeniu podmiotu (nie ma naruszenia wartości bez pokusy), człowiek musi dostrzec pokusę oraz pokusa staje się tak silna, że przewycięża tzw. kontrolę przeciwdziałającą. Kontrola Przeciwdziałająca (KP) (*counteractive control*) pojawia się w sytuacji, gdy krótkotrwałe efekty działań (KED) (koszty, zyski) są w konflikcie z długoterminowymi efektami działań (DED) (osiągnięcia) oraz krótkotrwałe efekty działań stanowią zagrożenie dla długotrwałych efektów działań (Trope, Fishbach, 2000). Kontrola Przeciwdziałająca jest środkiem do podążania za osiągnięciami. Jej siła zależy od subiektywnej wartości celów długoterminowych. Ponadto, wpływ krótkotrwałych efektów działań na Kontrolę Przeciwdziałającą jest niemonotoniczny (odwrócone U).

Autorzy podkreślają, że ludzie posługują się pewnymi strategiami, by unikać pokus oraz podążać za celami. Na przykład: nakładają na siebie kary za uleganie pokusie – mechanizm ten pełni rolę „zewnątrznego” przymusu, by podążać za celem długoterminowym. Analogiczną strategią jest nagradzanie siebie za podążanie za celem. Choć obydwie strategie stanowią restrykcje dla własnej wolności, ich siła zwiększa się wraz ze wzrostem wagi celu długoterminowego.

Podane wyżej sposoby samoregulacji znane są dobrze i opisane przez psychologię ewolucyjną (Buss, 2001). Od czasu istnienia naszego gatunku i narodzin religii, ludzie sami nakładają na siebie ograniczenia, np. posty; i sami zwalniają się z owych ograniczeń, wyznaczając czas, gdy wolno ulegać wcześniej zabronionym pokusom. Jaka jest funkcja nakładania i przestrzegania rytuałów? Czy w hołdowaniu tradycji chodzi o naukę samokontroli? Może „wypробowywanie siebie” i opieranie się pokusom, czyli „utrudnianie sobie życia” to motor postępu?

Trudno przesądzić, kiedy opieranie się pokusom stanowi świadomą strategię, a kiedy jest automatyzmem. Fishbach, Friedman oraz Kruglanski (2003) przeprowadzili eksperyment, w którym prymowali obraz pokusy (ciasteczka – dla osób pozostających na diecie). Okazało się, że prymowanie pokusy wzbudza automatycznie obraz pożądanego celu długotrwałego (z którym jest sprzeczna pokusa), choć wzbudzenie celu nie przywołuje obrazu zagrożeń dla jego realizacji (pokusy). Znaczy to, że obrona przed pokusą może przebiegać automatycznie, poza zasięgiem świadomości. Podobne rezultaty uzyskały Fanslau i Brycz (2006). Pozostaje pytanie: czy to przeciążenie np. informacyjne, powszechne współcześnie, bądź emocjonalne rzeczywiście zakłócają zdolność do samoregulacji? Odpowiedzi na to pytanie dostarcza po części badanie 2.

BADANIE 2. PRZYKŁAD WPŁYWU WYCZERPYWANIA ZASOBÓW NA ZDOLNOŚĆ DO SAMOREGULACJI KOBIEC I MĘCZCZYN

PROBLEM BADAWCZY

Wspólnie z Agnieszką Bujanowską (2008) zastanawialiśmy się nad tym, czy: 2 drenaż zasobów poznawczych związany z porażką: obrysowywanie nieobrysowywalnych trójkątów *vs.* drenaż poprzez rozwiązywanie dylematów moralnych (bez porażki) oraz 2 wprowadzenie *vs.* brak zastosowania relaksacji wpłyną niezależnie bądź w interakcji na zmienną zależną [czas utrzymywania „ściskacza”, pomiar samoregulacji stosowany przez Baumeistera, Heatherton i Tice (2000)]. Przewidywałyśmy, że porażka silniej wyczerpie zasoby, szczególnie w grupie, która nie będzie miała możliwości regenerowania sił (relaksacja).

OSOBY BADANE

Badanie przeprowadziła Agnieszka Bujanowska. Uczestnicy (80 studentów Wydziału Matematycz-

no-Fizycznego UG, połowa kobiet) zostali indywidualnie i losowo przydzielani do odpowiednich warunków eksperymentalnych.

PROCEDURA BADAWCZA

Uczestników zapewniano o anonimowości badania oraz prosiło o szczerość wypowiedzi ze względu na dobro nauki. Każdy z badanych miał równą szansę znaleźć się w grupie osób poddanych drenazowi z porażką (zadaniem badanych było przez 15 minut obrysowanie bez odrywania ołówka *de facto* nieobrysowywalnych trójkątów) lub drenazowi polegającemu na podejmowaniu decyzji w pięciu dylematach moralnych (zadaniem uczestników było przeczytanie historyjki, zajmującej pół strony i opowiadającej o wydarzeniu poruszającym wymiar moralny: chora ciotka, spadek dochodów rodziny, przybłąkany pies itp. oraz zaznaczeniu: co zrobią w takiej sytuacji; do wyboru badanych zostawiano cztery rozwiązania: 2 o wydźwięku silnie prospołecznym i 2 o charakterze egoistycznym (ω Kendalla = .94, $t=33.81$, $p<.001$). Ponadto, badani mogli znaleźć się w grupie, która po wykonaniu wyżej opisanych zadań, relaksowała się, głęboko oddychając przez 5 minut lub w grupie, którą poproszono o wypisywanie jak największej ilości cyfr nieparzystych na kartce przez 5 minut. Następnie wszyscy badani zostali poinstruowani, że nastąpi zbadanie ich wydolności, która będzie wyznacznikiem ogólnego dobrego funkcjonowania fizycznego i psychicznego. W tym celu każdy uczestnik otrzymał „ściskacz” i starał się utrzymywać go tak długo jak tylko potrafił.

ZMIENNE NIEZALEŻNE

Drenaż zasobów: 2 z porażką (obrysowywanie trójkątów) *vs.* bez porażki (wybory moralne).

Relaksacja: 2 relaks *vs.* brak relaksu (wypisywanie cyfr).

Zmienną niezależną była także płeć badanych.

ZMIENNA ZALEŻNA

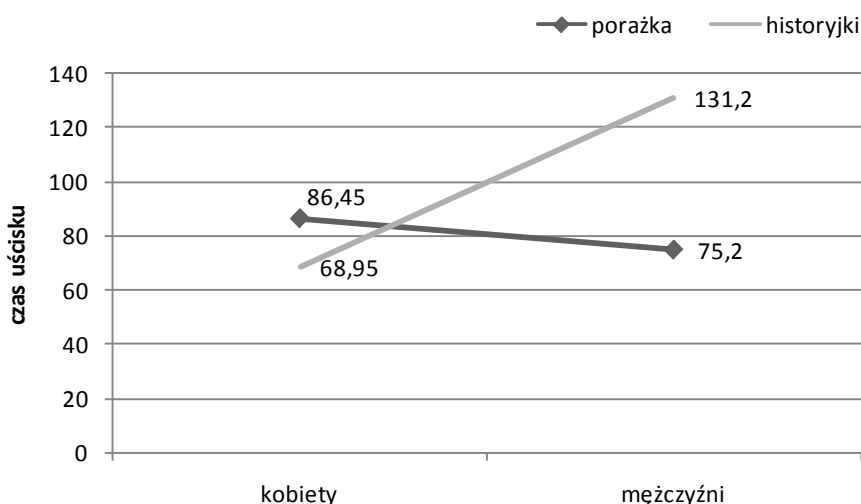
Czas uścisku przyrządu, zwanego „ściskaczem”.

WYNIKI

Analiza wariancji w układzie: 2 płeć $\times$ 2 relaksacja $\times$ 2 rodzaj drenazu dla czasu uścisku „ściskacza” ujawniła tylko efekt interakcji rodzaju drenazu i płci badanych $F_{(1, 72)}=7.99$, $p<.006$, $\eta^2=.10$.

Okazało się, że wbrew oczekiwaniom drenaż „z porażką” wyczerpywał badanych podobnie jak rozwiązywanie dylematów moralnych, a manipulacja relaksacją nie zadziałała wcale (brak efektów głównych). Natomiast ciekawy wydaje się wynik efektu interakcji płci i drenażu (Rysunek 2).

przeciążenia ani efekt główny relaksacji, ani interakcja tych czynników. Natomiast wystąpił ciekawy efekt interakcji płci i rodzaju przeciążenia dla zmiennej zależnej. Zadanie przestrzenne: obrysowywanie trójkątów, zakończone porażką wyczerpuje zasoby jedynie mężczyzn, a nie kobiet. Te



Rys. 2. Reakcje samoregulacyjne kobiet i mężczyzn na rodzaj przeciążenia

Rysunek 2 wskazuje na brak różnic w wytrzymałości fizycznej kobiet, niezależnie od rodzaju przeciążenia zasobów poznawczych ($M/\text{historyjki} = 68,95$ vs. $M/\text{porażka} = 86,45$, t n.i.) oraz na istotne różnice w analogicznej sytuacji u mężczyzn ($M/\text{historyjki} = 131,2$ vs. $M/\text{porażka} = 75,50$, $t_{(38)} = 2,75$, $p < .01$). Oznacza to, że wyczerpanie obrysowywaniem nieobrysowywalnych trójkątów (co nieuchronnie łączy się z porażką), niezależnie od tego, czy potem następowała relaksacja, czy też nie, zajmuje silnie zasoby siły ego mężczyzn, istotnie silniej, niż wtedy, gdy rozwiązywali oni dylematy moralne. Kobiety, bardziej nastawione na wartości społeczne, obciążało w identycznym stopniu zarówno rozwiązywanie dylematów moralnych jak i obrysowywanie trójkątów. Przypuszczać można, że wartości kulturowo związane z płcią decydują o tym, czy pewne czynniki sytuacyjne (rodzaj przeciążenia) wyczerpują zasoby siły ego czy nie.

DYSKUSJA

Wyniki badania nie potwierdziły spodziewanych hipotez. Nie pojawił się ani efekt główny rodzaju

ostatnie zachowują identyczne zasoby, niezależnie od tego, czy są przeciążane wyborami moralnymi, czy zakończonym niepowodzeniem, zadaniem przestrzennym. Uchybieniem w tym badaniu jest niewątpliwie brak początkowego pomiaru siły uścisku. Zmienną zależną byłaby wówczas różnica między początkową i końcową siłą osób badanych. Mimo to, ten niewielki eksperyment pokazuje, że nie zawsze procedury wyczerpania zasobów działają identycznie, a pośrednikiem może być wartość, z jaką wiąże się przeciążenie.

Innymi słowy samo wyczerpywanie zasobów siły woli nie tłumaczy zakłóceń samoregulacji, co więcej jest uzależnione od płci. Należy intensywniej przyjrzeć się współzależności między zdolnością do samoregulacji, a poszanowaniem dla wartości i zdolnością do odrzucania pokus.

SAMOREGULACJA, WARTOŚCI I POKUSY – PROJEKT BADAŃ

Przegląd współczesnej literatury dotyczącej samoregulacji (np. Neal i Carey, 2007; Pears, Capaldi i Owen, 2007; Santa Ana, Wulfert i Nietert, 2007;

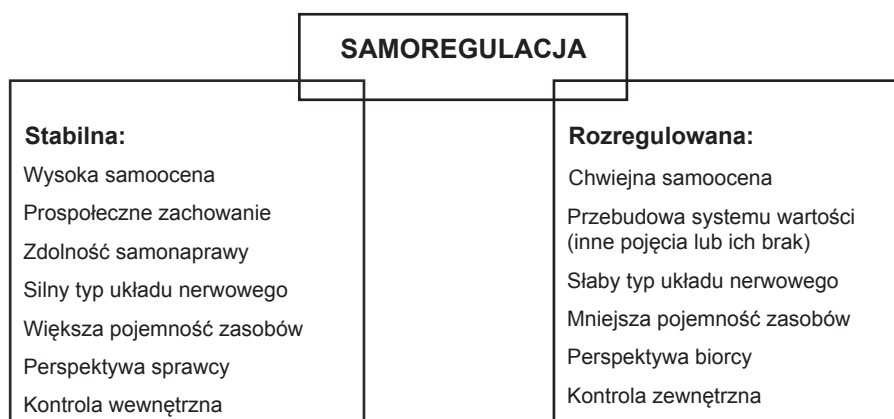
Wood i Neal, 2007; Muraven i Shmueli, 2006; Baumann, Kaschel i Kuhl, 2005; Magen i Gross, 2007; Armitage, 2007; Vohs, Baumeister i Ciarocco, 2005; Baumeister i Vohs, 2004; Heine, Kitayama, Lehman, Takata, Ide, Leung, Hisaya i Matsumoto, 2001; Baumeister, 2002) uzmysławia, że badacze w poszukiwaniu mechanizmów skutecznej samoregulacji kotwiczą się na przykładach negatywnych: alkoholizmie, bulimii, narkomanii, nikotynizmie. Tymczasem zaburzenia mechanizmów samoregulacji mogą okazać się odmiennie w zależności od rodzaju naruszanej przez uleganie pokusie wartości (standardu). Wydaje się, że można badać zakłócenia, mechanizmy zaburzeń i ewentualny powrót do samoregulacji w zakresie każdej wymienionej przez Schwartza wartości. Można tworzyć kwestionariusze zachowań sprzeniewierzających się owym wartościom i konstruować eksperymenty, które przybliżą nas do poznania samoregulacji w obrębie każdej z wartości. Cel taki przyświeca naszemu zespołowi badawczemu (Ania Siewodnik, Ewa Stanilewicz, Agnieszka Fanslau, Małgosia Obara, Mirek Brejwo, Małgorzata Kochel, Marta Żuk i ja). Mamy nadzieję, że dogłębna analiza zachowań wyrażających uleganie pokusie przeciw kolejnym wartościom przybliży nas do poznania mechanizmów samoregulacji dla odrębnych wartości. Myślimy także o konsumpcjonizmie jako nowo tworzącej się wartości.

Zamysł naszych badań jest dość prosty. Zamierzamy stworzyć najpierw: narzędzia badawcze, czyli kwestionariusze pokus dla każdej z dziesięciu schwartzowskich wartości (osobno takie narzędzie stworzył do pomiaru nowej wartości – konsumpcjo-

nizmu – Minikowicz, 2008). Co ważniejsze, chcemy uchwycić moment, kiedy człowiek traci zdolność do samoregulacji w obrębie każdej z wartości. Kończąca metaanaliza ma pokazać konflikty między wartościami, które stają się źródłem utraty samoregulacji oraz konflikty między poszczególnymi pokusami (wyzwalacze sytuacyjne jakby powiedziałyby Dweck, 2000), przynależnymi do określonych wartości, które także mogą stanowić zagrożenie dla samoregulacji. Wreszcie chcemy odpowiedzieć na pytanie: czy w ogóle możliwa jest w dzisiejszych czasach sprawna samoregulacja? Czy, gdy człowiek sprawnie reguluje swe zachowania w jednym obszarze, to dzieje się to kosztem samoregulacji w obszarze innych wartości? Jaka jest ogólna wydolność człowieka w sensie korzystania z własnych zasobów?

Wiele pytań przychodzi wraz z postawionymi wyżej. Czy „odbarczenie” zasobów poznawczych przez uleganie jakiejś pokusie (np. nadużywanie alkoholu: pokusa przeciw wartości „kierowanie sobą”) pomaga w samoregulacji innych celów (np. wartości „osiągnięcia”)? Czy pokusa jest wyznaczona tylko sytuacyjnie (smaczne ciastko na stole), czy tylko indywidualnie (niektórzy zjedzą ciastko, inni pozostaną na diecie), a kiedy występuje interakcja tych czynników?

Tworzenie teoretycznego modelu zdolności do samoregulacji poprzez unikanie pokus wymaga: określenia wagi pokusy. Niska waga pokusy wiąże się z zachowaniami dwuznacznymi, które niekoniecznie przez wszystkich uznane są jako uleganie pokusie, choć stają się nimi w zależności od kontekstu i wagi celu. Wówczas łatwo o usprawiedliwienie takiego zachowania przez znane mechanizmy zaprze-



Rys. 3. Hipotetyczne korelaty stabilnej vs. niestabilnej samoregulacji

czania, zapewniania o wyjątkowości zachowania (raz, nie zawsze). Wysoka waga pokusy w sensie obiektywnym, naznacza zachowanie negatywnie, niezależnie od kontekstu i wagi celu: np. zdrada narodowa (pokusa przeciw wartości: „bezpieczeństwo”).

Kiedy spodziewać się można, że zakłócenia samoregulacji powstają pod wpływem krótkotrwałego ulegania pokusie o dużej wadze (uleganie pokusie zachowań impulsywnych – np. agresji – bójka w barze, która kończy się trwałymi uszkodzeniami mózgu „poszkodowanego”) czy długotrwałego ulegania pokusie o niskiej wadze (codzienne spożywanie słodczy, prowadzące do otyłości), a może obu przypadków? W ustalaniu zakłóceń samoregulacji pojawiają się więc już dwie zmienne: długotrwałość zachowania oraz waga pokusy. Niebagatelną rolę odegrają czynniki indywidualne (głównie temperamentalne, także pojemność zasobów i łatwość ich regeneracji) (Rys. 3).

Uleganie pokusom przeciw różnym wartościom, powoduje różne skutki w zdolności do samoregulacji. Dotychczas intensywnie eksplorowano obszar uzależnień (np. Neal i Carey, 2007). Jak wskazują badania: zakłócenie samoregulacji prowadzi do samooszukiwania i samookłamywania (zaprzeczanie normom nabytym kulturowo), a równocześnie do poczucia nieadekwatności i niespójności swego rozumienia świata, z tym – przyjmowanym powszechnie, kulturowo. Równoległe z ową wiedzą pojawiają się pytania: Jakie strategie i mechanizmy obronne stosują ludzie tracący zdolność samoregulacji, by utrzymać pozytywną samoocenę? Kiedy te mechanizmy nie wystarczają? Kiedy zewnątrzpochodne (np. wymuszone przez pracodawcę) zakłócenie samoregulacji tak zmienia zawartość samowiedzy, że ludzie nie chcą już żyć, pracować, tj. kiedy tracą motywację? Co robić, by taką motywację przywracać? (o wytrwałości pisze Łukaszewski i Marszał-Wiśniewska, 2006).

Innymi słowy, chodzi o kierunki poszukiwań zależności między jakością samoregulacji, a tendencją do ulegania pokusom typowym dla określonych wartości.

Podsumowując zarys naszych badań: pierwszym problemem będzie dookreślenie, czym jest pokusa i pogłębienie badań nad interakcją sytuacji i osobowości w tendencji do ulegania pokusom w zakresie różnych wartości. Wymaga to żmudnego tworzenia i sędziowania zachowań wyrażających pokusy dla każdej wartości (tworzenie kwestionariuszy „pokusowych” dla każdej wartości). Kolejnym problemem jest poznanie mechanizmów zakłóceń sa-

moregulacji dla każdej wartości w odniesieniu do przynależnych im pokus (szereg eksperymentów, gdzie ważną zmienną będzie przeciążenie zasobów poznawczych i badanie nagradzających funkcji pokusy) i wreszcie ich metaanaliza.

PODSUMOWANIE

Celem przedstawionych wyżej rozważań była idea połączenia zdolności do samoregulacji z umiejętnością przeciwstawiania się pokusom przeciw określonym przez Saloma Schwartza (i współpracowników, 2005) wartościom.

Definicje samoregulacji zawierają elementy świadomego i automatycznego kontrolowania realizacji celów i wiązki celów, jakimi są standardy i wartości (Baumeister i Vohs, 2004). Wydaje się, że pewnym wskaźnikiem „dobrej samoregulacji” może być zdolność do opierania się pokusom o dużej wadze lub długotrwałe unikanie pokus o niskiej wadze (np. węglowodanów przy otyłości). Innego wskaźnika samoregulacji można poszukiwać w umiejętności porzucania pokus, którym wcześniej ludzie ulegali w sposób niekontrolowany (wychodzenie z uzależnień) – tego rodzaju powrót do samoregulacji niewątpliwie łączy się z wcześniejszą utratą kontroli i wzbudzeniem motywacji do samonaprawy (Baumeister, Heatherton i Tice, 2000). Różnorodność pokus i sposoby radzenia sobie z nimi można określić poprzez systematyczne badanie samych pokus i reakcji na nie: ich akceptacji lub odrzucenia. Wydaje się, że wygodnie byłoby eksplorować ludzkie reakcje na pokusy przeciw podstawowym standardom i wartościom. Wówczas można określić: do jakiego momentu akceptacja pokus związanych z różnymi wartościami nie zagraża samoregulacji. Warto zapewne badać cechy samych pokus, jak ich: siłę, wagę dla Ja, wagę dla otoczenia, przyjemność, jaką niosą wykonawcy i zagrożenie, jakie mogą powodować, zarówno wewnętrzne: w systemie samoregulacji jak i zewnętrzne, związane z łamaniem (nie tylko kodów etycznych) prawa. Innym, narzucającym się wręcz wątkiem, związanym z badaniem reakcji na pokusy jest działanie człowieka w różnych sytuacjach, np. wyczerpania zasobów mentalnych. Określać także można, kiedy zmienne sytuacyjne, a kiedy zmienne indywidualne decydują o zdolności do poprawnego regulowania „zachowań związanych z pokusą”, także: w jaki sposób owe zmienne uczestniczą w uruchomieniu i skutecznym działaniu motywacji samonaprawy.

W tekście przedstawiono dwa badania, z których jedno pokazywało nasilenie podążania za kon-

sumpcją i akceptację pokus wśród najmłodszych badanych (w wieku 15–18 lat) w porównaniu ze starszymi (40–50 lat). Co więcej, silna i pozytywna korelacja konsumpcjonizmu i akceptacji „porzucania innych wartości dla konsumpcji” sugeruje, że konsumpcjonizm może okazać się jakościowo zupełnie nową wartością. Natomiast negatywna korelacja między konsumpcjonizmem i samooceną może wskazywać na niekorzystną współzależność pogoni za konsumpcją i własnym dobrostanem. Celem drugiego badania było sprawdzenie, czy przeciążenie zasobów poznawczych w różnych formach wpływa na siłę ego, mierzoną czasem utrzymywania uścisku przrządu do ćwiczeń fizycznych. Okazało się, że rodzaj drenażu zasobów wraz z płcią decydują o natężeniu zmiennej zależnej (czas uścisku). Drenaż powodowany rozwiązywaniem dylematów moralnych istotnie mniej obciążał mężczyzn w porównaniu z przeciążeniem poprzez obrysowywanie nieobrysowywalnych trójkątów. Kobiety zachowywały identyczną siłę ego, niezależnie od rodzaju przeciążenia. Wnioskować można, że proces socjalizacji, kierujący kobiety na dobro innych ludzi i przeżywanie silnych emocji związanych z wyborem typu: „pomagać – nie pomóc” (Brannon, 2002) drenuje zasoby równie silnie, jak zakończone porażką wykonywanie zadania przestrzenno-geometrycznego.

Przedstawione badania niosą pewną nadzieję na to, by podążać tropem badania samoregulacji poprzez reakcje człowieka na pokusy w różnych sytuacjach i w odniesieniu do różnych wartości.

LITERATURA

- Armitage, C.J. (2007). Efficacy of a brief worksite intervention to reduce smoking: The roles of behavioral and implementation intentions. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 4, 376–390.
- Baumeister, R. (red.). (1999). *The self in social psychology*. New York: Psychology Press, Taylor and Francis Group.
- Baumeister, R. (2002). Reflections and reviews yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research, 28*, 670–677.
- Baumeister, F., Bratslavsky, E., Muraven, M., Tice, D. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 5, 1252–1265.
- Baumeister, R., Vohs, K. (red.) (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R., Heatherton, T., Tice, D. (2000). *Utrata kontroli*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Baumann, N., Kaschel, P., Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 5, 781–799.
- Brannon, L. (2002). *Psychologia rodzaju*. Gdańsk: GWP.
- Brycz, H. (w druku). *Sondaż i skala akceptacji pokus*.
- Brzozowski, P. (1995). *Skala Wartości Schelerowskich – SWS. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Bujanowska, A. (2008). *Wyczerpywanie się zasobów i zdolność do samoregulacji kobiet i mężczyzn*. Nie opublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Hanny Brycz w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego.
- Buss, D. (2001). *Psychologia ewolucyjna*. Gdańsk: GWP.
- Carver, C. (2004). Self-regulation of action and affect. W: R. Baumeister, K. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (s. 13–40). New York: The Guilford Press.
- Costa, P., McCrae, R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 5, 853–863.
- Dweck, C. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. New York: UK: Psychology Press: Francis and Taylor Group.
- Eysenck, H. (1983). Cicero and the state – trait theory of anxiety: Another case of delayed recognition. *American Psychologist, 38*, 1, 114–115.
- Fitzsimons, G., Bargh, J. (2004). Automatic self-regulation. W: R. Baumeister, K. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (s. 151–171). New York: The Guilford Press.
- Gollwitzer, P., Moskowitz, G. (1996). Goal effect on action and cognition. W: E. Higgins, A. Kruglanski (red.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (s. 361–399). New York: Guilford Press.
- Fanslau, A., Brycz, H. (2006). Pokusy i ich wpływ na natężenie wyznawanych wartości wśród młodych kobiet i mężczyzn. W: A. Chybicka, M. Kazimierzczak (red.), *Kobieta w kulturze – kultura w kobiecie. Studia interdyscyplinarne* (s. 315–330). Kraków: Impuls.
- Fishbach, A., Friedman, R., Kruglanski, A. (2003). Leading us not unto temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 2, 296–309.
- Fishbach, A., Shah, J. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 5, 820–832.
- Heine, S., Kitayama, S., Lehman, D., Takata, T., Ide, E., Leung, C., Matsumoto, H. (2001). Divergent consequences of success and failure in Japan and North America: An investigation of self-improving motivations and malleable selves. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 4, 599–615.
- Hoffmann, W., Friese, M., Gschwendner, T., Wiers, R. (2008). *Working memory capacity and self-regulatory behavior: Toward an individual differences perspective on behavior determination by automatic versus controlled processes*. EAESP Conference, Opatija, Croatia.
- Kahneman, D., Tversky, A. (1973). *On the psychology of prediction*. *Psychological Review, 80*, 273–251.

- Łaguna, M., Tabaczek-Lachowicz, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2, 4, 164–176.
- Łukaszewski, W., Marszał-Wiśniewska, M. (2006). *Wytrwałość w działaniu: wyznaczniki sytuacyjne i osobowościowe*. Gdańsk: GWP.
- Langer, E., Brown, J. (1992). Control from the actor's perspective. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 24, 3, 267–275.
- Lewicki, A. (1960). *Procesy poznawcze i orientacja w otoczeniu*. Warszawa: PWN.
- Miller, G., Galanter, E., Pribram, K. (1960). *Plans and the structure of behaviors*. New York: Holt, Rinehart, Winston.
- Mądrzycki, T. (2002). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Magen, E., Gross, J.J. (2007). Harnessing the need for immediate gratification: Cognitive reconstrual modulates the reward value of temptations. *Emotion*, 7, 2, 415–428.
- Minikowicz, M. (2008). *Konsumpcjonizm jako nowo tworząca się wartość*. Nie opublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Hanny Brycz w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego.
- Muraven, M., Shmueli, D. (2006). The self-control costs of fighting the temptation to drink. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, 2, 154–160.
- Neal, D.J., Carey, K. (2007). Association between alcohol intoxication and alcohol-related problems: An event-level analysis. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21, 2, 194–204.
- Pears, K., Capaldi, D., Owen, L. (2007). Substance use risk across three generations: The roles of parent discipline practices and inhibitory control. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21, 3, 373–386.
- Santa, A., Wulfert, N.P. (2007). Efficacy of group motivational interviewing (GMI) for psychiatric inpatients with chemical dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 5, 816–822.
- 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.
- Trope, Y., Fishbach, A. (2000). Counteractive self-control in overcoming temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 4, 493–506.
- Vohs, K., Baumeister, R., Ciarocco, N. (2005). Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 4, 632–657.
- Vohs, K. (2008). *Ego depletion and social influence*. EAESP Conference, Opatija, Croatia.
- Vohs, K., Baumeister, R., Schmeichel, B., Twenge, J., Nelson, N., Tice, D. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited – resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 5, 883–898.
- Wojciszke (2002). *Człowiek wśród ludzi*. Warszawa: Scholar.
- Wood, W., Neal, T. (2007). A New Look at Habits and the Habit–Goal Interface. *Psychological Review*, 114, 4, 843–863.