

Polipsychizm: korzyści i koszty związane z wielowymiarowością tożsamości

Ewa Trzebińska¹, Aneta Dowgiert

Wydział Psychologii

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej

POLYPSYCHISM: BENEFITS AND COSTS ASSOCIATED WITH MULTIDIMENSIONALITY OF IDENTITY

Abstract. The paper presents results of two experimental studies concerning effects of polypsychism, that is possessing different subpersonalities. 295 subjects, students of various universities, took part in the study. In Experiment 1, three conditions were created: full access of consciousness to various subpersonalities, access of consciousness to only one subpersonality and a lack of engagement of consciousness into „I”. It was found that subjects in whom full access of consciousness to their subpersonalities was allowed showed the widest range of coping strategies in problem situations when compared to other groups. However, although they did not show lowered mood – they also had the highest level of psychic fatigue. In Experiment 2, we wanted to check what conditions favour making use of the subpersonalities a person is aware of in real action. The level of intellectual self-analysis was manipulated as well as the number of consciously accessible subpersonalities. The subjects in whom the expectation for multi-way, relativistic reasoning and was a low number of personalities (but more than one) were suggested were found most efficient in action. The results of these two experiment suggest that polypsychism might be a factor for elasticity in understanding a situation and better performance complex tasks of social nature as long as the individual possesses high intellectual competences and effective mechanisms of information selection.

Polipsychizm polega na tym, że życie psychiczne organizowane jest przez liczne autonomiczne struktury umysłowe, a nie przez umysł jako całość (Altrocchi, 1999; Ross, 1999). Jednym z pierwszych głosicieli polipsychizmu był William James (1890), według którego Ja – centralny mechanizm sterujący funkcjonowaniem człowieka – składa się z odrębnych komponentów reprezentujących różne aspekty doświadczenia życiowego. Klasycznym ujęciem polipsychizmu jest wprowadzone przez Junga (1935) pojęcie kompleksu, czyli autonomicznej grupy skojarzeń o silnym ładunku afektywnym, a także zaproponowana przez Allporta (1961) definicja cechy osobowości (tzw. osobistej dyspozycji) jako neuropsychicznej struktury, która inicjuje i ukierunkowuje spójne formy zachowania i jest funkcjonalnie niezależna od innych struktur tego rodzaju. Trzeba podkreślić, że wiele spośród opisanych w psychologii form zróżnicowania zjawisk psychicznych nie ma nic wspólnego z polipsychizmem. Różna jakość zjawisk psychicznych nie wystarczy bowiem, aby uznać je za przejaw działania niezależnych struktur psychicznych. Na przykład odmienne mechanizmy podtrzymywania samooceny (ze względu na swoją różnorodność nazwane *self-zoo*; Tesser, Martin, Cornell, 1996) nie są przejawami polipsychizmu, ponieważ wszystkie stanowią warianty tej samej funkcji psychicznej i mogą się wzajemnie zastępować (Tesser i in., 2000). Polipsychizm polega na specyficznym rodzaju dywersyfikacji umysłu, a mianowicie – na obecności w nim równorzędnych, odrębnych struktur, z których każda generuje odmienne uczucia, motywy i nastawienia (Linville, Carlston, 1994).

Autonomiczne struktury psychiczne nazywane są subosobowościami² (Rowan, 1990). Określenie to nawiązuje do poglądów Junga (1935), który pisał, że kompleks to „mała, autonomiczna osobowość” lub „osobowość cząstkowa” (s. 95). Istnienie subosobowości zostało empirycznie zademonstrowane przez Hilgarda (1991), który podczas eksperymentów prowadzonych w warunkach transu hipnotycznego stwierdził, że skutki sugestii hipnotycznej nie obejmują całej psychiki osoby badanej. Badany zachowywał się zgodnie z sugestią, ale również niezgodnie z nią; zaprzeczał, że doznaje bólu po włożeniu ręki do lodowatej wody (co było zgodne z sugestią), ale równocześnie, automatycznie naciskając klawisz, sygnalizował, że czuje ból. W rezultacie dalszych eksperymentów Hilgard stwierdził, że pod wpływem różnego rodzaju sugestii hipnotycznych badani ujawniają zwykle dwie lub nawet więcej odmiennych reakcji na tę samą stymulację. Stabilność i wyraźna specyfika treściowa tych

1 Adres do korespondencji: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa; e-mail: ete@poczta.onet.pl

²Termin ten wprowadzony został w psychosyntezie (Assagioli, 1975). Rowan (1999) twierdzi, że w użyciu jest obecnie przynajmniej 25 jego synonimów (np.: „stany *ego*”, „części”, „głosy”, „*alter-ego*”, „potencje”, „odrębne stany behawioralne”) i badacze polipsychizmu spierają się, który z nich jest najbardziej trafny. Określenie „subosobowość” akcentuje, iż autonomia struktur psychicznych polega na tym, że są one „samowystarczalne”, tzn. dysponują wszystkimi tymi samymi funkcjami, jakie pełni osobowość, a ich działanie ma zakres ograniczony jedynie treściowo. Dlatego termin „subosobowości” wydaje się najbardziej odpowiedni i będzie używany w tej pracy.

reakcji sprawiły, że Hilgard uznał je za dowód istnienia autonomicznych systemów poznawczych. W licznych badaniach wykazano, że rzeczywiście wiedza osobista człowieka składa się z modułów określanych jako odrębne struktury, obrazy czy schematy Ja (Linville, 1985, 1987; Markus, Ruvolo, 1989; Kihlstorm, Cantor, 1986). Stwierdzono, że mechanizm umożliwiający powstawanie i działanie autonomicznych struktur umysłowych – dysocjacja psychiczna – występuje powszechnie u ludzi zdrowych psychicznie (zob. przegląd i podsumowanie badań, Putman, 1997). Niektóre modele Ja właśnie ze względu na modułową organizację umysłu przedstawiają procesy tożsamościowe jako podobne do zjawisk zachodzących w grupie społecznej, która składa się właśnie z oddzielnych jednostek (zob. *internal family system*, Schwartz, 1999; *society of self*, Nowak i in., 2000). Subosobowość to określony wzorzec umysłowy, który przejawia się jako konstelacja treściowo spójnych fenomenologicznych, motywacyjnych, poznawczych, fizjologicznych, afektywnych oraz zachowaniowych procesów (Rowan 1999), czyli – jako określona perspektywa rozumienia, odczuwania i działania, którą Hermans i Kempen (1993) nazywają pozycją. Posiadając różne treściowo subosobowości, człowiek może przyjmować wobec siebie i świata różne pozycje. Zasób posiadanych subosobowości określa więc potencjał jednostki w zakresie możliwych do przyjęcia pozycji. Aktualne funkcjonowanie sterowane jest przez te subosobowości, które zostały zaktywizowane przez napływające bodźce, czyli przez doraźnie zajmowane pozycje. Wszystkie posiadane przez jednostkę subosobowości stanowią reprezentację jej osobistej historii życia, a ich zbiór określa tożsamość osoby. Subosobowości są więc ściśle zindywidualizowane, ale równocześnie – ze względu na wspólnotę społecznego kontekstu, w jakim formuje się psychika ludzi żyjących w określonym kręgu kulturowym – pewne typy subosobowości występują powszechnie.

Subosobowości integrowane są w osobowość, dzięki czemu człowiek pozostaje psychicznie koherentną osobą (Hermans, 1999). Polipsychizm należy więc wyraźnie odróżnić od fragmentacji, która polega na braku jakiegokolwiek permanentnej organizacji psychicznej, oraz od utraty ciągłości tożsamości, która wynika z braku koordynacji pomiędzy subosobowościami (Ross, 1999). U ludzi mających prawidłowo zintegrowaną osobowość istnienie subosobowości daje o sobie znać w postaci prowadzenia wewnętrznych dialogów, a niekiedy także ujawnia się w formie działań zaskakujących dla samego siebie („nie wiem, co we mnie wstąpiło”), którym – choć nieoczekiwane – towarzyszy zwykle silne poczucie podmiotowości (Rowan, 1990; Hermans, Kempen, 1993). Poznawcze podejście do osobowości, a zwłaszcza pojęcie schematu umysłowego jako autonomicznego narzędzia przetwarzania informacji, przyczyniło się do lepszego zrozumienia polipsychizmu i do uwzględniania tego zjawiska w większości współczesnych modeli osobowości (Linville, Carlston, 1994; Cervone, 2004). Jednak pewne kwestie nadal są przedmiotem dociekań i dyskusji. Jedną z nich są konsekwencje polipsychizmu. Artykuł prezentuje dwa badania, w których poszukiwano odpowiedzi na pytanie o to, jakie są korzyści i koszty związane z posiadaniem różnych subosobowości.

EKSPERYMENT 1

Pierwszym podjętym w badaniach problemem były skutki zdawania sobie sprawy z wielowymiarowości własnej tożsamości. Świadomość jest autonomicznym procesem psychicznym, który może towarzyszyć zachodzącym w umyśle zjawiskom (Kihlstorm, 1999). Można rozumieć ją jako zogniskowanie uwagi na własnych stanach psychicznych (Bargh, Barndollar, 1998), dzięki czemu określony fragment tego, co dzieje się w umyśle, staje się subiektywnie wyrazisty i „własny” (Damasio, 1999). Uświadomione treści psychiczne są lepiej zapamiętywane i stają się bardziej ważnymi przesłankami rozumowania niż nieuświadomione. Należy oczekiwać zatem, że swobodny dostęp świadomości do różnych posiadanych subosobowości będzie pociągał za sobą zwiększenie się różnorodności standardów wyznaczających funkcjonowanie (Linville, Carlston, 1994). Szczególnie istotnym pożytkiem wynikającym z tego wydaje się poszerzenie repertuaru możliwych reakcji na zdarzenia. W określonej sytuacji w ramach każdej zaktywizowanej subosobowości powstają specyficzne cele i intencje; każda przyjęta pozycja dostarcza więc swoistego rozwiązania zaistniałego problemu. Zasób posiadanych subosobowości wyznacza zakres pozycji, jakie jednostka może przyjąć, jednak tylko te będą w rzeczywisty sposób wpływały na rozumienie danej sytuacji, które zostaną zaktywizowane, zaś spośród nich – przede wszystkim te, które będą uświadomione. W badaniu poddano weryfikacji hipotezę, że uświadamianie sobie wielości i różnorodności własnych subosobowości przyczynia się do zwiększenia repertuaru możliwych zachowań w sytuacjach problemowych.

Z drugiej strony, jak pisał Jung, „dobrze nam robi myśl, że stanowimy jakąś jedność” (1935, s. 96), a więc konfrontacja z wielowymiarowością własnej tożsamości może wiązać się z dyskomfortem psychicznym. Zdawanie sobie sprawy z posiadania wielu odmiennych sposobów reagowania i dążeń narusza takie silnie zakorzenione wartości, jak jednoznaczność i przewidywalność własnych zachowań oraz zagraża pojawieniem się wewnętrznych konfliktów (Baxter, Montgomery, 1996; Altrocchi, 1999; Emmons, 1999). Uświadomienie sobie posiadania wielu subosobowości może więc wywołać odczucie „wewnętrznej dysharmonii” i lęk. Innym

POLIPSYCHIZM

problemem jest trud, jaki trzeba włożyć w sformułowanie spójnej definicji Ja. Baumeister (1997) twierdzi, że współczesny człowiek chce wiedzieć, jaki jest, i inni wymagają od niego, aby to wiedział. Jednak operacje umysłowe, jakich musi dokonać, aby zdefiniować siebie, godząc ze sobą różnorodne wizerunki własnej osoby, mogą okazać się zbyt trudne. Według Baumeistera przejawem zbyt dużego obciążenia złożonością własnego Ja jest coraz powszechniejsze zastępowanie rozumienia siebie „doznawaniem siebie”, którego dostarcza używanie substancji psychoaktywnych, nadmierne jedzenie, niebezpieczeństwo, agresja czy ból fizyczny. Jednakże nie wszyscy zgadzają się z takimi negatywnymi przewidywaniami co do kosztów polipsychizmu. Gergen (1991) zwraca uwagę, że polipsychizm stanowi naturalne przystosowanie do różnorodności i zmienności warunków współczesnego życia. Kolańczyk (1999) wykazała w badaniach, że uświadamianie sobie różnorodnych motywów własnego działania poprawia samopoczucie, sprzyja bowiem wysokiej samoakceptacji, pewności siebie, mniej lękowemu nastawieniu do zmian oraz umocnieniu poczucia sensu życia. Klinicyści, którzy stosują dialog różnych subosobowości jako metodę terapeutyczną, twierdzą, że ich pacjenci chętnie i z ciekawością odkrywają własne subosobowości, a świadome identyfikowanie się z nimi przynosi ulgę i poczucie kontroli nad sobą (Cooper, Ruthers, 1999; Hermans, 1999). W badaniu szukano więc odpowiedzi na pytanie o to, czy zdawanie sobie sprawy z wielości i różnorodności własnych subosobowości pociąga za sobą koszty psychiczne.

W badaniu wzięło udział 131 kobiet i mężczyzn w wieku od 20 do 27 lat, którzy byli studentami uczelni w Warszawie i Gdańsku. Uczestniczyli oni w badaniu dobrowolnie i nie otrzymali za to żadnej gratyfikacji. W pierwszej części eksperymentu manipulowano zakresem uświadamienia sobie własnych subosobowości. Następnie mierzono zakres potencjalnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach problemowych, wyczerpanie psychiczne i samopoczucie. Kontrolowano także zaangażowanie w badanie. Eksperyment przeprowadzany był zbiorowo w 20-, 30-osobowych grupach. Wszystkie użyte materiały miały charakter kwestionariuszowy. Uczestnik otrzymywał je ułożone w określonej kolejności i zsyte w jeden zeszyt, co zapewniało właściwą kolejność wykonywania zadań. Dobór do grup eksperymentalnych był losowy.

Do manipulacji stopniem uświadamienia własnych subosobowości zostały przygotowane obrazki ilustrujące różne pozycje ja-w-relacji-ze-światem. Materiał ten opracowano na podstawie wyników poprzednich badań, w których uczestnicy identyfikowali swoje nastawienia wobec siebie i świata wśród 80 metafor zaczerpniętych z różnych wierszy (Trzebińska, 1998). W badaniu tym, w rezultacie zastosowania analizy czynnikowej, wyłoniono 18 grup powiązanych ze sobą metafor, a następnie przeprowadzono eksperyment, w którym sprawdzano szybkość identyfikowania własnych nastawień w zależności od sposobu pogrupowania metafor. Okazało się, że badani, którzy otrzymali metafory pogrupowane zgodnie z wynikami analizy czynnikowej, ustosunkowywali się do nich szybciej niż ci, którzy dostali je pogrupowane w sposób losowy. Pozwoliło to przyjąć, że poszczególne grupy metafor wyłonione w analizie czynnikowej wyrażają różne odrębne pozycje, a treściowo powiązane ze sobą metafory wchodzące w skład jednej grupy reprezentują różne aspekty tej samej subosobowości.

Na potrzeby badania opisywanego w tym artykule przygotowano materiał w formie nawiązującej do ujmowania subosobowości jako różnych „wcielen” tej samej osoby (*the people inside us*; Rowan, 1990). Poproszono mianowicie artystę plastyka, aby narysował po trzy postacie ludzkie ilustrujące pozycje wyrażane przez poszczególne grupy metafor, a następnie dwaj sędziowie wybrali z każdej trójki propozycji postać najtrafniejszą. Uzyskano ostatecznie serię rysunków postaci wyrażających postawę ciała i gestami 16 różnych pozycji, czyli – odnoszących się do 16 różnych subosobowości. Postacie narysowane były schematycznie, przedstawiały jedynie zarys sylwetki i pozbawione były cech związanych z płcią, wiekiem itp. Na każdym rysunku postaci towarzyszyła metafora, która w odnoszącej się do niej grupie miała najwyższy ładunek czynnikowy. Metafora ta stanowiła dodatkową werbalną ekspresję ilustrowanej pozycji. Osiem rysunków przedstawiało postacie wyrażające pozycje nacechowane pozytywnym afektem; były to: poczucie wolności, radość, miłość, troskliwość, solidarność z innymi ludźmi, witalność, duma i poczucie transcendencji. Pozostałe 8 rysunków przedstawiało pozycje afektywnie negatywne, a mianowicie odczucia klęski, bezradności, osamotnienia, poniżenia, niechęci, odrzucenia, rozpaczy i rezygnacji.

Wszyscy badani otrzymali pełny zestaw rysunków (postacie pozytywne i negatywne były przemieszane) i proszeni byli, aby „wczuli się w to, co przeżywa postać”. W ten sposób u wszystkich wzbudzono liczne subosobowości. Manipulacja świadomością własnych subosobowości polegała na zastosowaniu trzech różnych instrukcji wyjaśniających badanym, jak mają posłużyć się otrzymanym materiałem. W warunkach pełnej świadomości proszono, aby badany ustosunkował się do każdej postaci, zaznaczając jedną z dwóch umieszczonych pod nią stwierdzeń: „To mogę być ja” lub „To nie ja”. Osoba badana mogła utożsamić się z dowolną liczbą postaci. W warunkach ograniczonej świadomości proszono badanego, aby po zapoznaniu się z całym zestawem rysunków wybrał jedną postać, która reprezentuje jego charakter, zaznaczając pod wybranym rysunkiem odpowiedź: „To jestem ja”. Pod pozostałymi postaciami badany zaznaczał: „To nie ja”. W warunkach braku świadomości badany był proszony, aby wczuwając się w poszczególne postacie, odpowiedział na pytanie, czy zna taką osobę. Pod każdym rysunkiem znajdowały się dwie odpowiedzi: „To jest.....” oraz „Nie znam

takiej osoby”. Jeśli badany rozpoznał w danej postaci kogoś znajomego, w wyrażeniu pierwszym wpisywał imię bądź inicjały tej osoby, jeśli nie – wybierał odpowiedź drugą.

Pomiar zakresu sposobów radzenia sobie przeprowadzono przy użyciu specjalnie opracowanego narzędzia składającego się z 15 krótkich opisów sytuacji problemowych pojawiających się w różnych codziennych relacjach społecznych, np. „Przyjaciół oddaje ci zniszczoną książkę”, „Nieznajoma osoba w autobusie uśmiecha się do ciebie”, „W restauracji kelner jest dla ciebie wyjątkowo nieuprzejmy”. Przy każdym opisie zdarzenia podano 6 różnych sposobów poradzenia sobie z tym, co się stało. Badany proszony był o wskazanie, które z tych zachowań „do niego pasują”. Uczestnicy mogli zaznaczyć dowolną liczbę zachowań pod każdą historyjką. Przyjęto, że im więcej badany rozpoznaje zachowań jako własnych, tym bardziej szeroki jest jego repertuar reakcji na trudne sytuacje. Wskaźnikiem zakresu sposobów radzenia sobie jest więc suma reakcji wskazanych jako możliwe we wszystkich historyjkach razem. Wskaźnik przyjmuje wartości od 0 do 90.

Pomiar wyczerpania psychicznego był wzorowany na procedurach stosowanych przez Baumeistera i jego współpracowników (zob. przegląd eksperymentów nad *ego depletion*; Baumeister, 2002). Dawali oni badanym trudne (w niektórych przypadkach wręcz niewykonalne), nudne zadania wymagające dużego skupienia i przeciwstawiania się dystraktorom. Badani przerywali ich rozwiązywanie, kiedy sami chcieli. Przyjmowano, że im szybciej badany „poddaje się” i rezygnuje z wykonywania takiego zadania, tym bardziej jego zasoby energii wyczerpane są wcześniejszą aktywnością psychiczną. Narzędzie zastosowane w prezentowanym eksperymencie składało się z dwóch pozbawionych treści rysunków będących zbiorem figur o wielu kształtach i rozmiarach. Rysunki wyglądały na identyczne, ale w rzeczywistości różniły się 30 szczegółami. Badanych proszono o znalezienie tych różnic, nie informując, ile ich jest. Uczestnik sam więc decydował, kiedy uzna zadanie za wykonane. Oceniano rezultaty poszukiwania różnic, przyznając od 1 punktu (mało znalezionych różnic, czyli duże wyczerpanie) do 3 punktów (dużo znalezionych różnic, czyli małe wyczerpanie). Według Baumeistera do wyczerpania psychicznego dochodzi przede wszystkim w trakcie bardziej skomplikowanych czynności psychicznych, jak akty samokontroli czy złożone rozumowanie, a zasoby energii są dość szybko samorzutnie odnawiane. Aby przekonać się, czy to specyficznie konfrontacja z wielorakością własnych subosobowości wymaga zwiększonego wysiłku poznawczego, pomiar wyczerpania przeprowadzono u połowy badanych bezpośrednio po manipulacji świadomością, u pozostałych – z odroczeniem, po wykonaniu wspólnego dla wszystkich zadania dotyczącego rozwiązywania problemów interpersonalnych.

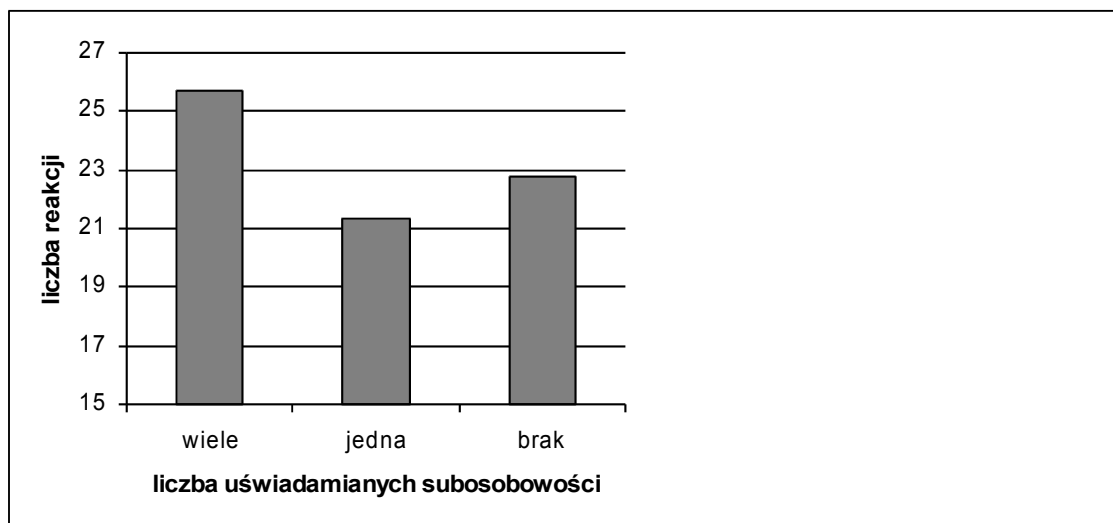
Pomiar samopoczucia przeprowadzono, prosząc badanych, aby na 5-punktowych skalach oceniali, jakie znaczenie emocjonalne ma dla nich badanie (np. przykre-przyjemne) oraz jak jest uciążliwe (np. skomplikowane-proste). Obliczano średnią przyznanych ocen: im wyższa jej wartość, tym lepsze samopoczucie w sytuacji badania. Narzędzie ma zadowalającą rzetelność (α Cronbacha = 0,637).

Pomiar zaangażowania w badanie miał na celu sprawdzenie motywacji badanych do wykonywania zadań. Proszono uczestników o ocenę atrakcyjności badania na 5-punktowych skalach (np. „nudne-interesujące”; α = 0,756). Im wyższe wartości wskaźnika, tym większe zaangażowanie w badanie.

WYNIKI

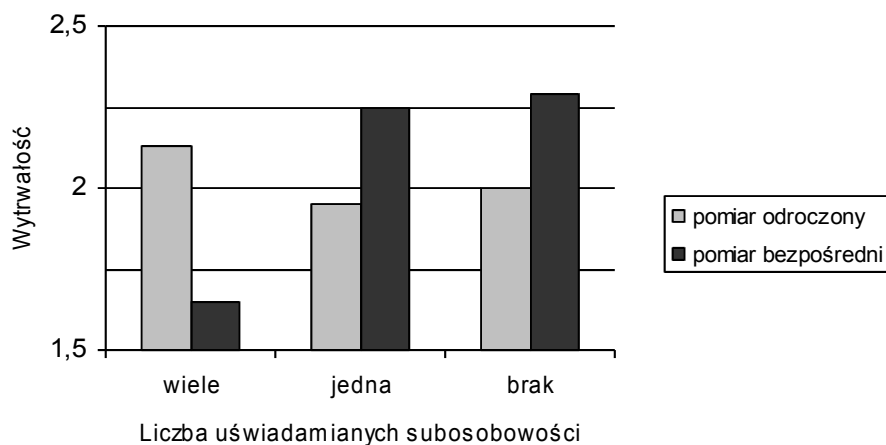
Z grupy z pełną świadomością subosobowości wyeliminowano 9 osób, które utożsamiały się z niewystarczającą liczbą postaci (mniejszą niż 6), aby można było uznać, że rzeczywiście nastąpiła u nich konfrontacja z wieloma subosobowościami. W analizie wyników ostatecznie uwzględniono więc dane pochodzące od 122 uczestników badania. Jednoczynnikowa analiza wariancji wykazała, że grupy eksperymentalne różnią się pod względem liczby deklarowanych reakcji na problemy interpersonalne ($F_{[2,119]} = 4,062$; $p = 0,02$).

POLIPSYCHIZM

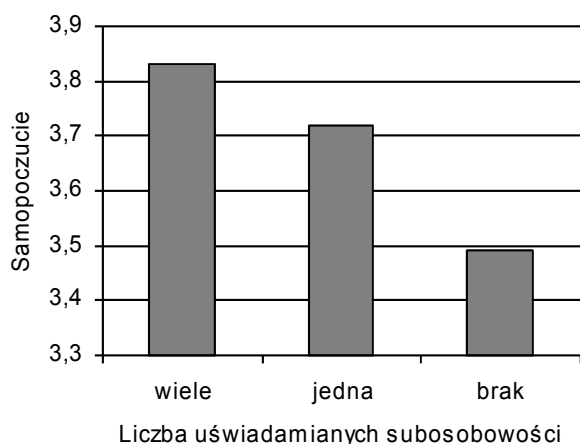


Jak widać na rysunku 1, po wspólnym dla wszystkich grup wzbudzeniu wielu różnych subosobowości więcej różnorodnych zachowań przypisali sobie ci badani, którzy uświadomili sobie posiadanie wielu subosobowości (25,70), niż ci, których świadomość została skierowana tylko na jedną subosobowość (21,33), oraz niż ci, których świadomość została odwrócona od siebie samego i skierowana na różnych ludzi (22,76).

Dane dotyczące wyczerpania psychicznego analizowano w schemacie: 3 (uświadomienie subosobowości: wiele / jedna / brak) x 2 (sposób pomiaru: bezpośrednio / z odroczeniem). Nie stwierdzono ani efektu uświadamiania, ani sposobu pomiaru wyczerpania, ale ujawniony został efekt interakcji obu czynników ($F_{[2,116]} = 3,064$; $p = 0,05$).



Jak widać na rysunku 2 grupy eksperymentalne różniły się stopniem wyczerpania psychicznego tylko wtedy, gdy pomiar nastąpił bezpośrednio po manipulacji uświadomieniem subosobowości. Osoby uświadamiające sobie własne subosobowości bez ograniczeń wykazały najmniej wytrwałości w szukaniu różnic między rysunkami (1,65) w porównaniu z osobami skoncentrowanymi na jednej subosobowości (2,25) oraz osobami skoncentrowanymi na innych ludziach (2,29). Były też mniej wytrwałe niż osoby uświadamiające sobie subosobowości bez ograniczeń, u których pomiar przeprowadzono z odroczeniem, po wykonaniu następnego zadania. Okazało się, że grupy eksperymentalne różnią się też poziomem samopoczucia ($F_{[2,119]} = 4,110$; $p = 0,019$).



Rysunek 3 pokazuje, że zarówno osoby uświadamiające sobie własne subosobowości bez ograniczeń, jak i osoby, które mogły uświadomić sobie tylko jedną subosobowość, mają lepsze samopoczucie (odpowiednio 3,83 i 3,72) niż osoby całkowicie nie dopuszczające swoich subosobowości do świadomości (3,49). Nie stwierdzono różnic między grupami w ocenie atrakcyjności badania ($F_{[2,119]} = 0,031$; $p = 0,97$).

Wyniki badania sugerują, że zdawanie sobie sprawy z posiadania wielu subosobowości sprzyja poszerzeniu zakresu dostępnych sposobów radzenia sobie. Efekt ten można wiązać specyficznie z uświadamianiem sobie własnego psychicznego zróżnicowania, nie stwierdziliśmy go bowiem w warunkach przyjmowania do wiadomości różnorodności pozycji zajmowanych przez innych ludzi. Wbrew wyrażanym przez niektórych badaczy i klinicystów opiniom, że uświadamianie sobie „bycia jak gdyby wieloma osobami” prowadzi do niepokoju związanego z wewnętrznym konfliktem czy naruszeniem poczucia tożsamości (Donahue i in., 1993), nie stwierdziliśmy, aby zdawaniu sobie sprawy ze złożoności własnej tożsamości towarzyszyło gorsze samopoczucie niż przekonaniu o posiadaniu jednej określonej indywidualności, co tradycyjnie uważane jest za bezpieczne i komfortowe, choć z wyraźnie gorszym samopoczuciem mamy do czynienia w związku z powstrzymywaniem się od uświadomienia sobie wzbudzonych subosobowości. Wynik ten przemawia na korzyść stanowiska klinicystów, że konfrontacja z własnymi subosobowościami jest odczuwana jako naturalna i nie zagrażająca (Hermans, 1999; Ross, 1999). Nie można jednak powiedzieć, że nie pociąga ona za sobą żadnych kosztów psychicznych. Okazało się, że utożsamianie się ze wieloma postaciami wiąże się z większym wyczerpaniem energii psychicznej niż uświadomienie sobie tylko jednej subosobowości i niż zajmowanie się innymi osobami zamiast sobą samym. Odwołując się do wyników badań Schmeichela, Vohs i Baumeistera (2003), którzy wykazali, że bardziej złożone czynności psychiczne bardziej wyczerpują zasoby energii niż prosta aktywność umysłowa, możemy sądzić, że próba tworzenia obrazu Ja złożonego z licznych, odrębnych części wymaga szczególnie zaawansowanego przetwarzania informacji. Nie stwierdziliśmy między grupami różnic w ocenie atrakcyjności badania, nie ma więc podstaw, aby zaobserwowane między nimi różnice w zakresie ujawnianych zasobów reakcji, wyczerpania oraz samopoczucia interpretować jako skutek różnic w motywacji.

Wyniki przeprowadzonego eksperymentu pokazują, że nieograniczony dostęp świadomości do wielu różnych aspektów Ja przynosi korzyści w sferze potencjalnych sposobów radzenia sobie, a związane z tym koszty psychiczne mają charakter energetyczny (czysto poznawczy), nie dotyczą natomiast samopoczucia. To rozgraniczenie kosztów ma duże znaczenie ze względu na konsekwencje, jakie za sobą pociągają. Złe samopoczucie obniża odczuwaną jakość życia, a także – gdy utrzymuje się lub jest nasilone – uruchamia mechanizmy i strategie obronne, które prowadzą do różnego rodzaju szkód w zakresie zdrowia somatycznego, życia psychicznego i relacji z otoczeniem. Ubytki energii zagrażają wprawdzie pewnym osłabieniem samokontroli oraz sprawności w zakresie bardziej złożonych czynności psychicznych (Schmeichel, Vohs, Baumeister, 2003), są jednak z reguły szybko automatycznie uzupełniane (Baumeister, 2002). Ze zjawiskiem działania mechanizmów samorzutnego odzyskiwania energii mieliśmy do czynienia w przedstawionym eksperymencie. W odroczonej (zaledwie o kilka minut poświęconych wykonaniu następnego zadania) pomiarze energii osoby uświadamiające sobie własne subosobowości bez ograniczeń nie wykazywały większego wyczerpania niż badani w innych warunkach oraz miały więcej energii niż badani w takich samych warunkach, u których wytrwałość mierzono natychmiast po manipulacji. Obniżenie samopoczucia u osób powstrzymujących się od skupiania uwagi na sobie ujawniło się natomiast z relatywnie dużym odroczeniem (po wykonaniu dwóch

POLIPSYCHIZM

zadań). Nie można oczywiście twierdzić, że koszty energetyczne nie mają żadnego znaczenia, jednak warto zwrócić uwagę, że w świetle uzyskanych wyników zagrożenia związane z byciem świadomym złożoności własnej tożsamości wydają się inne i mniej dokuczliwe niż się tego obawiają ci, którzy w polipsychizmie upatrują źródło poważnego zagrożenia dla ludzkiej sprawności i zdrowia psychicznego.

EKSPERYMENT 2

Eksperyment 1 dostarczył argumentów, że uświadomienie sobie wielowymiarowości własnej osobowości przyczynia się do tego, że człowiek jest potencjalnie lepiej przygotowany do radzenia sobie z trudnościami. Pojawia się jednak pytanie o warunki, od których zależy, czy w sytuacji wymagającej podjęcia rzeczywistego działania zrobi się dobry użytek z tych potencjalnych możliwości. Przyjęcie do wiadomości, że jest się „jak gdyby wieloma osobami” sprzyja posiadaniu szerokiego oglądu sytuacji, ale do działania potrzebne jest wyważenie wszystkich dostępnych opcji i podjęcie decyzji, co konkretnie robić. Jak pisze Minsky (1985), *society of mind* działa skutecznie, jeśli – podobnie jak w społeczeństwie ludzi – funkcjonowanie jego elementów podlega mechanizmom kontroli i integracji. Jeśli więc przyjmowane są różne pozycje wobec zaistniałego problemu, dla skutecznego działania istotna wydaje się sprawność mechanizmów koordynacji subosobowości. Niektórzy autorzy twierdzą, że wybór spośród dostępnych w danej sytuacji subosobowości tej, która pokieruje działaniem, zachodzi drogą automatycznego dopasowywania cech określonej struktury z cechami aktualnie zachodzącego zdarzenia (Linville, Carlston, 1994; Mischel, 1999). Inni – i takie stanowisko wydaje się przeważać – utrzymują, że funkcję integrującą sprawują specyficzne mechanizmy psychiczne. Hermans i Kempen (1993) piszą, że za integrację osobowości odpowiada subosobowość posiadająca „specjalną naturę” (s. 149), tj. taka, która umożliwia zajęcie pozycji wobec pozostałych subosobowości, czyli – przyjęcie metapozycji. Wyjaśnienia, na czym polega przyjmowanie metapozycji wobec własnych subosobowości, szukaliśmy w doświadczeniowo-analitycznej koncepcji Ja (Trzebińska, 1998; Trzebińska, 2002; Trzebińska, Miś, Rutczyńska 2003). Według tej koncepcji człowiek poznaje siebie i swoje relacje z otoczeniem dwiema drogami: przez doświadczenie znaczenia tego, co się dzieje, oraz przez analizowanie sensu zachodzących zdarzeń. W konsekwencji wiedza osobista jest gromadzona w ramach dwóch odmiennych systemów poznawczych. Pierwszy z nich, system doświadczeniowy, złożony jest z genetycznie i funkcjonalnie odrębnych struktur afektywno-poznawczych, które można traktować jako subosobowości. Druga część reprezentacji – analityczny system o charakterze sieci pojęciowej – dostarcza zwartej i koherentnej wizji samego siebie. Doświadczeniowo-analityczny model Ja uwzględnia więc współwystępowanie dwóch fundamentalnych procesów „porządkujących” informacje o własnej osobie, a mianowicie: (1) odwzorowania odrębności i kontekstowego zakotwiczenia własnych różnorodnych odczuć i reakcji, które prowadzi do formowania się różnych subosobowości (Linville, Carlston, 1994), oraz (2) scalania się odrębnych aspektów Ja w obrazy coraz bardziej złożone, wzajemnie powiązane i powiązane z innymi obrazami świata społecznego, które prowadzi do powstania koherentnej teorii własnej osoby (Hodgins, Knee, 2002). W tym ujęciu polipsychizm nie dotyczy całej reprezentacji własnej osoby, ale jedynie jej części doświadczeniowej. Obszar analityczny, którego domeną jest rozumowanie, może pełnić natomiast funkcje integracyjne (Kihlstorm, Hastie, 1997). Skuteczność koordynacji subosobowości zależy będzie wobec tego od kompetencji intelektualnych. Wysoce zaawansowane rozumowanie określane jest jako myślenie po-formalne (Souvaine, Lahey, Kegan, 1990) lub orientacja na niepewność (Sorrentino, Roney, 1999). Umożliwia ono tolerowanie niezgodnych informacji i polega na intelektualnym opracowywaniu odmiennych perspektyw jako równie prawomocnych. Mniej zaawansowane rozumowanie, myślenie formalne czy orientacja na pewność polega natomiast na dochodzeniu do „jednej prawdy” w drodze kompromisu różnych punktów widzenia, selekcji lub zniekształcania informacji. W odniesieniu do integracji subosobowości w drugim przypadku możemy mówić o „pacyfikacji” różnych pozycji, podczas gdy w pierwszym zachodzi rzeczywista ich koordynacja. Wyniki badań pokazują korzystne skutki analizowania siebie na bardziej zaawansowanym poziomie. Berzonsky (1992) na przykład wykazał, że osoby eliminujące informacje niezgodne z wcześniej przyjętymi przekonaniemiami o sobie (tzw. normatywny styl analizowania własnej tożsamości) stosują mniej skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem niż osoby otwarte na sprzeczności dotyczące własnej osoby (tzw. styl informacyjny). Znaczenie sposobu rozumowania na własny temat pokazują też wyniki badań nad tzw. zróżnicowaniem Ja (*self-concept differentiation*). Donahue, Robins, Roberts i John (1993) wykazali, że wysokie zróżnicowanie Ja, czyli przypisywanie sobie odmiennych właściwości w odmiennych rolach społecznych, wiąże się z szeregiem niekorzystnych zjawisk, jak depresja czy niska socjalizacja. Wysokie zróżnicowanie Ja świadczy o tym, że problem niezgodności informacji o własnej osobie został rozwiązany przez przypisanie swoich różnych właściwości psychicznych do odrębnych kontekstów życiowych. Wydaje się, że taki sposób radzenia sobie z niezgodnością informacyjną stanowi jedną z form normatywnego stylu analizowania własnej tożsamości i charakterystyczny jest dla myślenia formalnego oraz orientacji na pewność.

EWA TRZEBIŃSKA, ANETA DOWGIERT

Obok poziomu kompetencji intelektualnych drugim czynnikiem określającym skuteczność integracji jest stopień trudności materiału, jaki mamy do zintegrowania. Problem ten w odniesieniu do polipsychizmu rozważany jest rzadko, prawie wyłącznie w kontekście klinicznym w związku z niepowodzeniami we włączaniu do systemu osobowości subosobowości ekstremalnie odmiennych od pozostałych, a także subosobowości reprezentujących skrajnie negatywne doświadczenia życiowe, jak np. poważną traumatyzację w dzieciństwie (Putman, 1997). Wyniki badań wskazują, że skuteczność działania intelektualnych mechanizmów integracji jest niższa w warunkach przeżywania negatywnego afektu (Baumann, Kuhl, 2002), a integracja negatywnych afektywnie subosobowości wymaga wyższych kompetencji analitycznych niż integracja pozytywnych aspektów Ja (Trzebińska, 2002).

Wydaje się jednak, że koordynacja subosobowości mieszczących się treściowo w spektrum „normalności” także może przedstawiać różny stopień trudności. Zważywszy, że koordynacja wielu pozycji jest wyczerpująca energetycznie (eksperyment 1), a wyczerpanie wiąże się z obniżeniem samokontroli i sprawności intelektualnej (Baumeister, 2002), można się spodziewać, że czynnikiem, od którego zależy trudność integracji osobowości, jest liczba dostępnych aktualnie subosobowości. Z punktu widzenia skuteczności działania optymalna wydaje się więc dostępność stosunkowo niewielkiej liczby subosobowości: z jednej strony wystarczy to, aby zapewnić wielostronne ujęcie problemu, a z drugiej – nie będzie stanowić nadmiernego obciążenia mechanizmów kontroli i zasobów poznawczych.

Podsumowując rozważania o koordynacji subosobowości postawiono hipotezę, że skuteczne działanie wymaga zarówno zaawansowanej analizy, jak i aktywizacji kilku (ale niewielu) subosobowości.

POLIPSYCHIZM

Metoda

Uczestnikami eksperymentu było 164 kobiet i mężczyzn, studentów warszawskich wyższych uczelni o profilu handlowo-finansowym³. Wiek badanych mieścił się w przedziale 19-45 lat. Uczestnictwo w badaniu było dobrowolne i nie wiązało się żadnym wynagrodzeniem. Eksperyment przeprowadzano grupowo. Manipulowano poziomem kompetencji intelektualnych oraz liczbą dostępnych świadomie subosobowości, a następnie mierzono skuteczność wykonania określonego zadania. Materiały używane w poszczególnych etapach eksperymentu miały postać papierową; zostały zszyte i badanych proszono, aby używali ich w kolejności w ten sposób wyznaczonej. Przydział do grup eksperymentalnych był losowy.

Manipulację poziomem analizowania przeprowadzono za pomocą opowiadania. Miało ono formę bajkowej przypowieści. Jej bohaterem była bliżej nieokreślona istota o ludzkiej psychice, ale pozbawiona ludzkiej tożsamości, a nawet – w celu ułatwienia badanym identyfikacji z nią i przejęcia jej sposobu rozumowania – takich cech, jak płeć czy wiek. Dla wzmocnienia koncentracji na tym, co dzieje się z bohaterem, badanych proszono o wymyślenie i wpisanie w specjalnie wyznaczonym miejscu tytułu opowiadania. Treść historyjki stanowiły rozważania bohatera na temat jego własnych zachowań, które były dla niego samego zaskakujące. W warunkach wysoce zaawansowanej analizy bohater rozpatrywał swoje nieoczekiwane zachowania w sposób charakterystyczny dla myślenia po-formalnego i orientacji na niepewność, tj. rozważał je z wielu punktów widzenia, przyjmując, że ich przyczyna tkwi w nim samym i że mogą być one zapowiedzią dalszych ważnych zmian w jego życiu. W warunkach słabo zaawansowanej analizy bohater interpretował swoje zaskakujące zachowania w sposób charakterystyczny dla myślenia formalnego i orientacji na pewność, tj. rozpatrywał je w ramach jednej dotychczasowej perspektywy myślenia o sobie, po trosze je unieważniając, a po trosze – lokując ich przyczyny w świecie zewnętrznym.

Po uruchomieniu procesu analizowania następowała aktywizacja subosobowości. Wykorzystano 8 rysunków afektywnie pozytywnych postaci należących do materiału zastosowanego w eksperymencie 1. Oszacowanie, co to znaczy mała liczba subosobowości, opierało się na danych pochodzących z badań, w których uczestnicy mieli swobodę ujawnienia tak wielu subosobowości, jak to jest im potrzebne do opisanie siebie. Minimalne liczby ujawnianych subosobowości wynoszą od 3 (Linville, 1985, eksperyment 1; Linville, 1989; Trzebińska, 2002) do 5 (Linville, 1985, eksperyment 2). Trzy warunki eksperymentalne różniły się liczbą postaci, z jakimi badany miał się zidentyfikować. W grupie, w której wzbudzano wiele subosobowości, badanym powiedziano, że każda z postaci przedstawia jakiś aspekt ich indywidualności. W grupie, w której wzbudzano mało subosobowości, badanych proszono, aby wskazali cztery postacie, które odpowiadają jakimś aspektom ich indywidualności. W grupie, w której aktywizowano jedną subosobowość, proszono badanych, aby wskazali jedną postać, która prezentuje ich indywidualność. Wczuwanie się w postaci miało formę „ugłaśniania” (zapisywania) ich myśli. W ten sposób staraliśmy się doprowadzić u badanych do uaktywnienia się subosobowości i przyjęcia związanych z nimi pozycji. W warunkach dostępności wielu subosobowości należało podać po jednej myśli każdej postaci, w warunkach małej liczby subosobowości – po dwie myśli, a w warunkach jednej dostępnej subosobowości – tak wiele myśli, jak to możliwe. Zróżnicowanie tych wymagań miało zapewnić podobną ilość czasu poświęconego eksploracji własnych pozycji we wszystkich grupach badawczych, pomimo że w wyniku manipulacji grupy różniły się liczbą przyjętych pozycji.

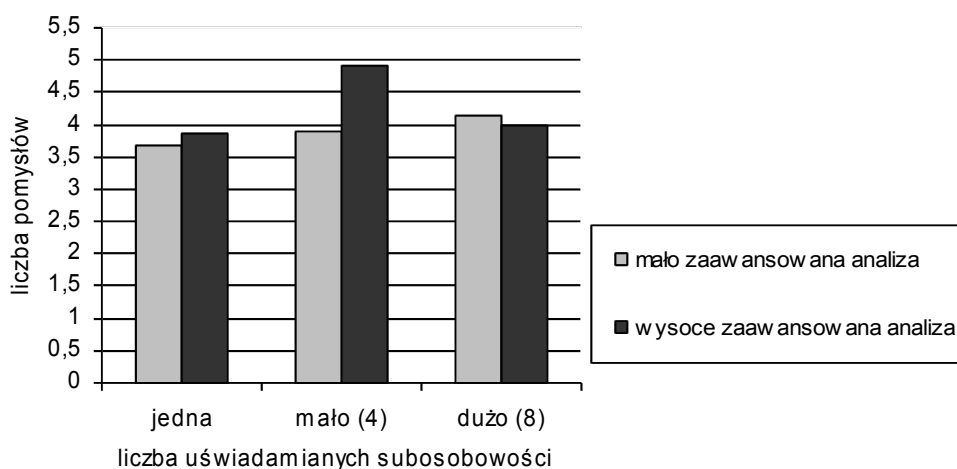
Po manipulacjach poziomem zaawansowania analizowania oraz liczbą dostępnych subosobowości badanych proszono o udzielenie pomocy. Użyto procedury⁴ polegającej na zaangażowaniu badanych do zrobienia czegoś na rzecz osób należących do odległej kategorii społecznej (zob. Szuster, 2002). Badanych poinformowano, że „przy okazji badania” pewna instytucja zwraca się do nich z zaproszeniem do udziału w akcji pomagania starszym osobom. Pierwszym etapem akcji jest określenie konkretnych działań, jakie trzeba podjąć. Badanych proszono, aby włączyli się w tę część akcji i podali jak najwięcej pomysłów, co trzeba zrobić, aby pomóc starszym ludziom. Zliczano wygenerowane przez badanych pomysły, przyjmując, że im jest ich więcej, tym badany potrafił skuteczniej zaangażować się w akcję na rzecz starszych ludzi. Trafność ani oryginalność pomysłów nie były brane pod uwagę, ponieważ przedmiotem pomiaru była produktywność, a nie twórczość myślenia.

Wyniki

W analizie uwzględniono dane uzyskane od osób, co do których można było sądzić, że poddały się obu manipulacjom eksperymentalnym, tzn. wpisały tytuł opowiadania i myśli postaci. Analiza objęła więc ostatecznie dane pochodzące od 152 badanych. Zgodnie z oczekiwaniami analiza wariancji w schemacie: 3 (liczba uświadamianych subosobowości: jedna / mało / wiele) x 2 (poziom zaawansowania analizy: wysoki vs niski) nie wykazała ani efektu liczby uświadamianych subosobowości, ani efektu poziomu analizowania, ale ujawniony został efekt interakcji obu tych czynników ($F_{[2,141]} = 2,994; p = 0,05$).

3 Badanie zostało przygotowane i wykonane przez Karolinę Miskuniec w ramach pracy magisterskiej.

4 Procedurę opracowała Michałowska (2002).



Jak widać na rysunku 4 najczęściej pomysłów, jak pomóc, podały osoby, u których wzbudzone wysoce zaawansowane analizowanie i małą liczbę subosobowości (4,91). Badanym tym udało się przedstawić więcej pomysłów niż osobom z małą liczbą dostępnych subosobowości i mało zaawansowanym analizowaniem (3,88), niż osobom z obu grup, w których wzbudzano tylko jedną subosobowość (3,67 w warunkach mało zaawansowanego analizowania i 3,87 w warunkach wysoce zaawansowanego analizowania), a także – niż badanym z obu grup, w których wzbudzone dużą liczbę subosobowości (odpowiednio 4,14 i 4,00). W świetle tych wyników wydaje się, że – tak jak oczekiwano – optymalnymi warunkami skutecznego działania w złożonej sprawie jest przyjęcie niezbyt dużej liczby (ale więcej niż jednej) pozycji, z których problem może być rozpatrywany, przy jednoczesnym dysponowaniu wysoce zaawansowanymi kompetencjami intelektualnymi.

OGÓLNA DYSKUSJA

Wyniki eksperymentu 1 świadczą o tym, że uświadomienie sobie posiadania wielu subosobowości sprzyja rozszerzeniu repertuaru możliwych reakcji na zdarzenia, co jest warunkiem elastyczności w rozwiązywaniu problemów. Wbrew obawom, że zdawanie sobie sprawy z wieloaspektowości własnej tożsamości może wywołać wewnętrzne konflikty i niepokój, nie stwierdziliśmy, aby konfrontacja z faktem posiadania licznych subosobowości wiązała się z obniżeniem samopoczucia. Ponieważ zmienność zachowań i dostosowywanie ich do wymagań sytuacji należy do funkcjonalnych kryteriów zdrowia psychicznego (Millon, 1990), można sądzić, że – tak jak twierdzi Ross (1999) – uświadamianie sobie posiadania licznych subosobowości jest dla człowieka korzystne.

Stwierdziliśmy, że obniżenia samopoczucia spodziewać się można raczej wtedy, gdy człowiek próbuje odwrócić uwagę od siebie samego. Bameister (1997) twierdzi, że ludzie, którzy nie akceptują siebie lub nie potrafią stworzyć wizerunku własnej osoby, próbują porzucić problem własnej tożsamości, podejmując ekstremalne zachowania angażujące fizjologiczny poziom regulacji, jak głodzenie się lub objadanie, przyjmowanie substancji psychoaktywnych, poszukiwanie niezwykłych doznań bólowych lub seksualnych czy wreszcie narażanie życia. W świetle wyników eksperymentu 1 wydaje się, że autodestrukcyjny charakter takiej strategii polega nie tylko na tym, że zachowania takie są z reguły szkodliwe dla zdrowia, i relacji z innymi ludźmi, ale także na tym, że zamiast spodziewanej ulgi przynoszą one dodatkowe cierpienie.

Na podstawie wyników obu eksperymentów wolno nam sądzić, że koordynacja różnych pozycji jest zadaniem trudnym. W eksperymencie 1 okazało się, że badani, którzy mieli nieograniczony dostęp do własnych subosobowości, byli bardziej wyczerpani psychicznie niż ci, którzy koncentrowali się na jednej własnej subosobowości, i ci, którzy koncentrowali się na innych ludziach. Wyniki eksperymentu 2 wskazują wyraźnie, że skuteczna koordynacja subosobowości wymaga złożonych operacji intelektualnych, które przez badaczy polipsychizmu określane są jako procesy metapoznawcze (Putman, 1997), autorefleksja (Heinze, 1999) czy mądrość (Schwartz, 1999). Okazało się jednak, że nawet wysokie kompetencje intelektualne mogą zawieść, jeśli

POLIPSYCHIZM

w grę wchodzi konieczność koordynacji licznych równocześnie przyjmowanych pozycji. Po to, aby złożona z subosobowości osobowość spełniała skutecznie swoje funkcje regulacyjne, tzn. aby potencjalne możliwości wielostronnego ujmowania problemów mogły zostać z powodzeniem zastosowane do rozwiązywania życiowych problemów, nie tylko potrzebna jest zaawansowana analiza intelektualna, ale także – pozycji do skoordynowania nie może być zbyt wiele. Choć więc bogaty zasób subosobowości stanowi ważną przesłankę dobrego radzenia sobie, to jednak o realnych korzyściach z ich posiadania decyduje poziom kompetencji intelektualnych (Souvaine, Lahey, Kegan, 1990; Cook-Greuter, 1990) wraz ze sprawnością mechanizmów selekcji informacji (Linville, Carlston, 1994).

Badacze polipsychizmu twierdzą, że rozumienie siebie w wielowymiarowy sposób przynosi realne korzyści adaptacyjne. Linville (1985; 1989) i kontynuatorzy jej badań nad złożonością Ja (m.in. Morgan, Janoff-Bulman, 1994; Steinberg i in., 2003) przyjmują, że posiadanie licznych odrębnych Ja jest pożyteczne w obliczu wydarzeń trudnych i bolesnych. Do borykania się z kłopotem „delegowane” są wtedy tylko niektóre części Ja, dzięki czemu cierpienie zostaje „zamknięte” w określonym obszarze Ja, a pozostałe części Ja mogą być zaangażowane w inne bieżące sprawy życiowe. W prezentowanych badaniach wykazane zostały korzyści z posiadania licznych subosobowości w zakresie radzenia sobie ze zwykłymi sprawami: uświadamiane przyjęcie wielu różnych pozycji przygotowuje do elastycznego odpowiadania na problemy życiowe, a możliwość wzięcia pod uwagę kilku pozycji wraz z po-formalną analizą intelektualną prowadzi do większej skuteczności działania w sferze społecznej. Można więc spodziewać się, że rozumienie siebie w wielowymiarowy sposób jest czynnikiem inteligencji społecznej (Cantor, Kihlstorm, 1987).

Wielowymiarowość indywidualności współczesnego człowieka stanowi odzwierciedlenie różnorodności jego doświadczeń życiowych. Jednak – jak twierdzi Ross (1999) – powszechnym zjawiskiem jest ignorowanie wielorakości własnego Ja, prowadzące do tzw. pseudojedności tożsamości. Wyjaśniając, dlaczego tak się dzieje, Ross akcentuje przede wszystkim czynniki środowiskowe. Twierdzi, że jest to „choroba naszych czasów”, ponieważ kulturowe „instrukcje” budowania tożsamości przekazywane przez język, obyczaje i wartości stwarzają bardzo silny nacisk na jednoznaczność definicji własnej osoby. W świetle wyników zaprezentowanych w tej pracy badań wydaje się, że ważną rolę odgrywać mogą także czynniki subiektywne. Choć zdawanie sobie sprawy z posiadania różnych subosobowości stanowi cenny potencjał i wydaje się bezpieczne, w warunkach deficytu kompetencji intelektualnych wystarczająco zaawansowanych do skoordynowania różnych pozycji oraz przy nie dość skutecznych mechanizmach selekcji informacji może być ono źródłem poważnych utrudnień w działaniu. Chroniczna dostępność jednej subosobowości zabezpiecza wtedy przed niepowodzeniami i powinna być traktowana raczej jako strategia obronna niż proste uleganie naciskom otoczenia.

BIBLIOGRAFIA

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, Winston.
- Altrocchi, J. (1999). Individual differences in pluralism in self-structure. [W:] J. Rowan, M. Cooper (red.), *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 168-182). London: The SAGE Publication.
- Assagioli, R. (1975). *Psychosynthesis*. Wellingborough: Turnstone Press.
- Bargh, J. A., Barndollar, K. (1998). Automaticity in action. The unconscious as repository of chronic goals and motives. [W:] P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (red.), *The psychology of action. Linking cognition and motivation to behavior* (s. 457-481). New York: The Guilford Press.
- Baumann, N., Kuhl, J. (2002). Intuition, affect, and personality: Unconscious coherence judgments and self-regulation of negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 1213-1223.
- Baumeister, R. F. (1997). Identity, self-concept, and self-esteem. The self lost and found. [W:] R. Hogan, J. Johnson, S. Briggs (red.), *Handbook of personality psychology* (s. 681-710). San Diego: Academic Press.
- 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.
- Baxter, L. A., Montgomery, B. M. (1996). *Relating. Dialogues & dialectics*. New York: The Guilford Press.
- Berzonsky, M. D. (1992). Identity style and coping strategy. *Journal of Personality*, 4, 771-778.
- Cantor, N., Kihlstorm, J. F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewoods Cliffs: Prentice-Hall.
- Cervone, D. (2004). The architecture of personality. *Psychological Review*, 1, 183-204.
- Cook-Greuter, S. R. (1990). Maps for living: Ego-development stages from symbiosis to conscious universal embeddedness. [W:] M. L. Commons, C. Armon, L. Kohlberg, F. A. Richards, T. A. Grotzer, J. D. Sinnott (red.), *Adult development. Models and methods in the study of adolescent and adult thought* (s. 79-104). New York: Praeger Publisher.
- Cooper, M., Cruthers, H. (1999). Facilitating the expression of subpersonalities: A review and analysis of techniques. [W:] J. Rowan, M. Cooper (red.), *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 198-212). London: The SAGE Publication.
- Cooper, M., Rowan, J. (1999). Introduction: Self-plurality – the one and the many. [W:] J. Rowan, M. Cooper (red.), *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 1-11). London: The SAGE Publication.
- Damasio, A. R. (1999/2000). *Tajemnica świadomości*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., John, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of

- psychological adjustment and social role on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 134-146.
- Emmonds, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns. Motivation and spirituality in personality*. New York: The Guilford Press.
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. London: Basic Books.
- Heinze, R. (1999). Multiplicity in cross-cultural perspective. [W:] J. Rowan, M. Cooper (red.), *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 151-167). London: The SAGE Publication.
- Hermans, H. J. M. (1999). The polyphony of the mind: A multi-voiced and dialogical self. [W:] J. Rowan, M. Cooper (red.), *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 107-131). London: The SAGE Publication.
- Hermans, H. J. M., Kempen, H. J. G. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. San Diego: Academic Press.
- Hilgard, E. R. (1991/1998). Neodysocjacyjna interpretacja hipnozy. [W:] J. Siuta (red.), *Współczesne koncepcje w badaniach nad hipnozą* (s. 66-90). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hodgins, H. S., Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. [W:] E. L. Deci, R. M. Ryan (red.), *Handbook of self-determination research* (s. 87-100). Rochester: University of Rochester Press.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Cambridge: Harvard University Press.
- Jung, C. G. (1935/1997). *Podstawy psychologii analitycznej*. Warszawa: Wydawnictwo Wrota.
- Kihlstorm, J. F. (1999). The psychological unconscious. [W:] L. A. Pervin, O. P. John (red.), *Handbook of personality. Theory and research* (s. 424-442). New York: The Guilford Press.
- Kihlstorm, J. F., Hastie, R. (1997). Mental representations of person and personality. [W:] R. Hogan, J. Johnson, S. Briggs (red.), *Handbook of personality psychology* (s. 711-735). San Diego: Academic Press.
- Kolańczyk, A. (1999). *Jestem, myślę, czuję*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 663-676.
- Linville, P. W., Carlston, D. E. (1994). Social cognition of the self. [W:] P. G. Devine, D. L. Hamilton (red.), *Social cognition: Impact on social psychology* (s. 143-193). San Diego: Academic Press.
- Markus, H., Ruvolo, A. (1989). Possible selves: Personalized representations of goals. [W:] L. A. Pervin (red.), *Goal concepts in personality and social psychology* (s. 211-241). Hillsdale: Erlbaum.
- Michałowska, A. (2002). *Nastrój i dostępność systemu Ja jako czynniki przejawiania siły psychicznej* (nieopublikowana praca magisterska, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa).
- Millon, T. (1990). The disorders of personality. [W:] L. A. Pervin (red.), *Handbook of personality. Theory and research* (s. 339-370). New York: The Guilford Press.
- Minsky, M. (1985). *The society of mind*. New York: Simon & Schuster.
- Mischel, W. (1999). Personality coherence and dispositions in cognitive-affective personality system (CAPS) approach. [W:] D. Cervone, Y. Shoda (red.), *The coherence of personality. Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (s. 37-60). New York: The Guilford Press.
- Morgan, H. J., Janoff-Bulman, R. (1994). Positive and negative self-complexity patterns of adjustment following traumatic versus non-traumatic life experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1, 63-85.
- Nowak, A., Vallacher, R. R., Tesser, A., Borkowski, W. (2000). Society of self: The emergence of collective properties in self-structure. *Psychological Review*, 1, 39-61.
- Putman, F. W. (1997). *Dissociation in children and adolescents. A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Ross, C. A. (1999). Subpersonalities and multiple personalities: A dissociative continuum? [W:] J. Rowan, M. Cooper (red.), *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 182-197). London: The SAGE Publication.
- Rowan, J. (1990). *Subpersonalities: The people inside us*. London: Routledge.
- Rowan, J. (1999). The normal development of subpersonalities. [W:] J. Rowan, M. Cooper (red.), *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 11-27). London: The SAGE Publication.
- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D., Baumeister, R. F. (2003). Intellectual performance and ego depletion: Role of the self in logical reasoning and other information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 33-46.
- Schwartz, R. C. (1999). The internal family system model. [W:] J. Rowan, M. Cooper (red.), *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 238-253). London: The SAGE Publication.
- Shoda, Y., LeeTiernan, S., Mischel, W. (2002). Personality as a dynamical system: Emergence of stability and distinctiveness from intra- and interpersonal interactions. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 316-340.
- Sorrentino, R. M., Roney, C. J. R. (2000). *The uncertain mind: Individual differences in facing the unknown*. Philadelphia: Psychology Press.
- Souvaine, E., Lahey, L. L., Kegan, R. (1990). Life after formal operations: Implications for psychology of the self. [W:] C. N. Alexander, E. J. Langer (red.), *Higher stages of human development. Perspectives on adult growth* (s. 46-78). New York: The Oxford University Press.
- Steinberg, J. A., Pineles, S. L., Gardner, W. L., Mineka, S. (2003). Self-complexity as a potential cognitive buffer among abused women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 560-579.
- Szuster, A. (2002). O uwarunkowaniach zdolności miłowania innych: poznawcze wyodrębnienie własnej osoby a przychylność innym. [W:] M. Jarymowicz (red.), *Poza egocentryczną perspektywą widzenia siebie i świata* (s. 87-104). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Tesser, A., Crepez, N., Collins, J. C., Cornell, D., Beach, S. R. H. (2000). Confluence of self-esteem regulation mechanisms: On integration the self-zoo. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 1476-1489.

POLIPSYCHIZM

Tesser, A., Martin, L., Cornell, D. (1996). On the substitutability of self-protective mechanisms. [W:] P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (red.), *The psychology of action: Linking motivation and cognition to behaviour* (s. 48-68). New York: The Guilford Press.

Trzebińska, E. (1998). *Dwa wizerunki własnej osoby. Studia nad sposobami rozumienia siebie*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Trzebińska, E. (2002). Automatic and controlled processing in self-understanding. *Polish Psychological Bulletin*, 2, 27-36.

Trzebińska, E., Miś, T., Ruczyńska, I. (2003). Wielorakie JA i jedność tożsamości: ujęcie doświadczeniowo-analityczne. *Roczniki Psychologiczne*, 6, 5-25.