PRZEGLĄD PSYCHOLOGICZNY, 2010, TOM 53, Nr 2, 163-176

Problem wyczerpywania się ego w perspektywie teorii osobowości

Anna Karolczak*
Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej
Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu

EGO-DEPLETION IN THE PERSPECTIVE
OF PERSONALITY THEORIES

Abstract. Previous studies on ego-depletion were focused mainly on the very nature of the volitional resource and on the consequences of the depletion on selected human acts. However, little is known about the precise relationship between the depletion and personality. In this article, a brief summary of the ego-depletion theory, including its model and mechanism, is provided and, on the basis of the literature review, self--regulation failure versus rebuild is described from the standpoints of personality theory. The existing findings are systematized. The biological, intra-, and interpersonal determinants are taken into account, both with respect to normal versus disordered behaviors. The self-control measurement is discussed in terms of traits, individual differences, and external influences. Finally, functional and structural aspects of ego--depletion are analyzed. It is concluded that in the future, more thorough research on the personality and ego-depletion relation may create a platform useful for both personality psychologists and practitioners.

SAMOREGULACJA I OSOBOWOŚĆ

W minionym dziesięcioleciu rozwinęła się wiedza o procesach samoregulacji, w czym istotną rolę odegrała teoria wyczerpywania się ego (por. Kuhl, Baumann, 2000; Baumeister i in., 1998; por. Shah, Friedman, 1997). Kluczowa dla tej tematyki utrata samokontroli, rozumiana jako redukcja szczególnych zasobów o charakterze wolicjonalnym, stała się asumptem do zrealizowania

* Adres do korespondencji: Anna Karolczak, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu, ul. Grunwaldzka 98, 50-357 Wrocław; e-mail: anna.karolczak@swps.edu.pl

ważnych programów badawczych, których autorzy odnosili się do nadrzędnej funkcji ludzkiej osobowości, jaką jest adaptacja psychologiczna (Baumeister, 2004). Typ tych odniesień do osobowości miał jednak naturę ogólną, ponieważ zasadniczo analizowano mechanizm leżący u podłoża utraty samokontroli. Z tego powodu celem niniejszego artykułu jest częściowe uporządkowanie stanu wiedzy w zakresie relacji wyczerpywanie się ego–osobowość w świetle genezy problemu, a także syntezy funkcjonalnych i (w mniejszości) strukturalnych aspektów działania i utraty samoregulacji. Wiele wskazuje na to, że rozwój badań nad tymi procesami mógłby pomóc w przyszłości w tworzeniu narzędzi diagnostycznych oraz programów interwencyjnych przeznaczonych dla osób dotkniętych problemem nieadekwatnej samoregulacji.

Kofta i Doliński (2003) definiują osobowość jako system osobistego nadawania znaczeń oraz zindywidualizowanego stylu działania, o podłożu zarówno biologicznym, jak i wynikającym z doświadczenia. Służy on psychologicznej integracji i adaptacji do świata społecznego, w czym kluczową rolę odgrywa struktura Ja. Jedną z podstawowych funkcji osobowości jest samoregulacja (Kofta, Doliński, tamże). Morf i Mischel (2002) definiują ją jako spójną organizację reprezentacji poznawczo-afektywnych, która umożliwia samooszacowanie i obronę Ja, utrzymywanie i podwyższanie samooceny oraz kształtowanie tożsamości.

We wczesnych koncepcjach społeczno-poznawczych rozpatrywano przede wszystkim procesy wzrostowe samoregulacji, podczas gdy studia nad wyczerpywaniem się ego poszerzyły wiedzę odnośnie do jej utraty. Przegląd badań nad mechanizmem owej utraty pozwala zauważyć fakt uwypuklania jej aspektu funkcjonalnego. Tymczasem już w klasycznych ujęciach osobowości proponowano strukturalne aspekty pogorszenia samoregulacji w sensie wąsko rozumianych deficytów samokontroli; sugerująca psychoanalityczny rodowód nazwa „wyczerpywanie się ego" przywodzi na myśl prace, w których rozwój i sprawowanie samokontroli wiązano z całą strukturą osobowości, czego przykładem jest Jungowska inflacja ego (Jung, 1976) czy Freudowski rozwój psychoseksualny (zob. Drat-Ruszczak, 2003). W aktualnych badaniach brakuje nawiązań do aspektów strukturalnych i dlatego, z perspektywy utraty vs odzyskiwania samokontroli, warto w części zweryfikować stan wiedzy na ten temat. Opis relacji osobowość–wyczerpywanie się ego w nowych, szerszych ramach odniesienia należy rozpocząć od przedstawienia tez teorii wyczerpywania się ego.

Wyczerpywanie się ego. Teoria i model

Podstawowym elementem teorii wyczerpywania się ego jest samokontrola, czyli kontrola sprawowana przez Ja nad Ja, a szerzej – samoregulacja (Baumeister i in., 1998, 2006). Muraven i Baumeister (2000) postulują, że akty woli i samokontroli wymagają wysiłku, a ludzie potrafią kontrolować ograniczoną ich ilość w tym samym czasie. Z tej przyczyny zasoby umożliwiające sprawowanie kontroli mogą się wyczerpywać. Wszystkie akty samoregulacji

bazują na wspólnych swoistych zasobach woli. Sukcesy i porażki w tym obszarze zależą od siły samoregulacji, różnej u różnych osób. Redukcja zasobów wolicjonalnych nie jest równoznaczna z uszczupleniem zasobów uwagi lub pamięci roboczej, jako że w badaniach przeprowadzonych z udziałem ludzi, którzy musieli sprawować samokontrolę wykazano, że podanie nowego, innego zadania angażującego uwagę nie pogarsza wykonania, w przeciwieństwie do podania zadania angażującego samoregulację (por. Baumeister, 2004). Istotny może być przy tym frustrujący (bądź nie) charakter tych zadań (Karolczak, 2006).

Według Baumeistera (np. 2004) samoregulacja działa jak mięsień, który męczy się w trakcie pracy, potrzebuje odnowy, aby znów wydajnie pracować, i który można wzmacniać poprzez ćwiczenie. Efekt uszczuplenia zasobów wolicjonalnych w trakcie wykonywania czynności z udziałem samoregulacji (wysiłku) określa się mianem wyczerpywania się ego. Model opisujący to zjawisko nazywa się (zamiennie) modelem wyczerpywania się ego, wysiłkowym, energetycznym lub zasobowym, przy czym odróżnia się go od modelu opartego na schematach czy umiejętnościach (Baumeister, tamże).

Pomiar wyczerpywania się ego

W badaniach eksperymentalnych efekt wyczerpywania się ego osiąga się, skłaniając osoby badane do wykonywania dwóch zadań z udziałem samoregulacji. Zadania te powinny być pozornie ze sobą niezwiązane i podane w bliskiej odległości czasowej. Zazwyczaj po wykonaniu pierwszego zadania wzbudza się u badanych nastawienie na wykonanie innych zadań w nieodległej przyszłości.

Chcąc uzyskać efekt wyczerpywania się ego, stosowano takie procedury badawcze, jak: wywoływanie pokusy z użyciem jedzenia u głodnych osób badanych (Baumeister i in., 1998), wygłaszanie mowy sprzecznej (lub nie) z posiadaną postawą (tamże), powstrzymywanie się od okazywania uczuć doświadczanych w trakcie oglądania filmów (tamże; Muraven, 1998 – za: Baumeister, 2004), wykreślanie liter w tekście pisanym (Baumeister i in., 1998), kontrolowanie uwagi w trakcie oglądania filmu (Baumeister i in., 2006).

Efekt wyczerpywania się oceniano natomiast drogą pomiarów wytrwałości w sytuacji porażki doświadczanej podczas wykonywania zadań logicznych (np. Baumeister i in., tamże), głównie nierozwiązywalnych, także przebiegających w kontrolowanych frustrujących warunkach (Karolczak, 2006). Stosowano rozwiązywanie anagramów, układanie wyrazów na podstawie dostarczonych przez eksperymentatora list liter w stałym czasie, obrysowywanie figur geometrycznych bez odrywania ołówka od kartki (tamże). Mierzono też aktywne naciskanie klawisza zatrzymującego projekcję filmu vs pasywne zwalnianie nacisku w celu przerwania projekcji filmu (tamże); trzymanie ręki w lodowatej wodzie (Muraven, 1998 – za: Baumeister, 2004), ściskanie gumowego uchwytu (zob. Baumeister, 2004) czy ocenianie osoby prowadzącej badanie (Stucke, Baumeister, 2006).

W jednym z pierwszych eksperymentów (Baumeister i in., 1998) głodnych ochotników obu płci sadzano przy stole z kruchymi ciasteczkami i czekoladowymi słodyczami oraz misą rzodkiewek. Powietrze przesycano aromatem świeżych wypieków. Prowadząca badanie kobieta witała się i na krótko wychodziła. Przed wyjściem zachęcała osoby w wybranych grupach badawczych, aby skosztowały nieco żywności, przy czym jednych prosiła o powstrzymanie się od jedzenia czekolady albo – co najwyżej – o skosztowanie garstki łakoci, zaś innych prosiła o niejedzenie rzodkiewek. Wróciwszy do pomieszczenia, zapowiadała badanie zmysłu smaku, ale (pozornie) mając jeszcze chwilę wolnego czasu, proponowała wykonanie zadania potrzebnego jej osobiście. W tym momencie rozdawała nierozwiązywalne zadanie wymagające logicznego myślenia i dyskretnie mierzyła czas, po jakim badani z niego rezygnują. Grupa kontrolna nie miała kontaktu z żywnością i zadanie logiczne dostawała od razu. Okazało się, że uprzednie opanowywanie pokusy (zwłaszcza chęci zjedzenia czekoladek) istotnie przyspieszało rezygnację („wyczerpywało"). Efekt ten opiera się na działaniu funkcji wykonawczej „Ja" (por. Baumeister, 2004), czyli systemu poznawczego odnoszonego do samokontroli lub samoregulacji (Gailliot, 2008). Odpowiada on za dokonywanie wyborów, podejmowanie aktywności i przeprowadzanie zmian na Ja, także tych z udziałem złożonych procesów poznawczych (np. operacje na symbolach, rozwiązywanie problemów).

Mechanizm konserwatywny, zasoby samoregulacji i ich odnowa

Baumeister i współpracownicy (1998) uważają, że ich akcentująca funkcję wykonawczą teoria jest konkurencyjna wobec innych podejść w dziedzinie sprawczego charakteru Ja. Dzięki niej można odmiennie objaśniać wyniki badań nad tłumieniem myślowym, czujnością, wyuczoną bezradnością, dysonansem poznawczym lub ogólnym brakiem motywacji. Ta alternatywna interpretacja bazuje na kluczowym postulacie o istnieniu tak zwanej motywacji zachowawczej (konserwatywnej), której istotą jest dążenie do zachowywania zasobów. Jest to rodzaj psychologicznie adaptacyjnej, funkcjonalnej ochrony przed ich całkowitą eksploatacją. Motyw ten traktuje się jako zasadniczy mechanizm odpowiedzialny za deterioracją wykonania obserwowaną w różnych zadaniach z udziałem woli (zob. Baumeister, 2004). Prócz niego centralne miejsce w badaniach nad systemem wykonawczym zajmowały poszukiwania istoty samych zasobów wolicjonalnych.

Ostatnio natury zasobów wolicjonalnych upatruje się w zasobach opartych na glukozie i glikogenie (zob. np. Gailliot, 2008). Ta propozycja teoretyczna wypełnia lukę tkwiącą w założeniach teorii wyczerpywania się ego, jako że od 1998 roku postulat istnienia ograniczonych zasobów woli i samokontroli był zaledwie spekulacją (zob. Baumeister, 2004). To wymagające szczegółowych dalszych badań podejście pochodzi z (odrębnych) wniosków z badań nad wahaniem poziomu glikogenu w różnych sytuacjach, takich jak pora dnia, temperatura, sen, drzemka i deprywacja snu, stres czy aktywność fizyczna.

Takie rozumienie istoty zasobów warunkujących pracę systemu wykonawczego jest w stanie w najbliższej przyszłości utworzyć interesujący punkt wyjścia testów zogniskowanych wokół pytania o możliwość odnowy samoregulacji. W minionym dziesięcioleciu Baumeister (2004) przyjął założenie, że odnowa ta może następować poprzez sen, doświadczanie wsparcia społecznego oraz pozytywnych emocji. Jeżeli chodzi o sen, wnioski zebrane z badań z udziałem ludzi i zwierząt, które przeprowadzili naukowcy zajmujący się funkcjonowaniem mózgu, wskazują na to, że być może dwojako polepsza on działanie systemu wykonawczego: albo poziom glikogenu zwiększa się z uwagi na osłabioną w czasie snu aktywność znacznej części mózgu – *neocortex*, albo funkcją snu jest zaopatrywanie mózgu w glikogen (Gailliot, 2008). Badań wymagają inne czynniki warunkujące odnowę samoregulacji.

Gailliot (tamże) podkreśla, że postulat mówiący o zasobach opartych na glikogenie i glukozie będzie bardziej przekonujący po uzyskaniu dowodów, które – po pierwsze – wykażą związek pomiędzy niskim poziomem glikogenu w mózgu a deterioracją wykonania zadań z udziałem samoregulacji, a po drugie – dookreślą mechanizm odpowiadający za przebieg tego procesu. Polemizując z tym nowatorskim podejściem należy zauważyć, że paradygmat badawczy zmierzający do sprecyzowania typu i sposobu dysponowania zasobami woli, który opierałby się na pomiarze mikroprocesów w mózgu, odbiega od modeli badawczych typowo stosowanych do oceny efektów wykonywania zadań z udziałem samoregulacji (różnice w poziomach wyjaśniania).

Zastosowania teorii wyczerpywania się ego

Utrata samokontroli wynikająca ze zredukowanych zasobów wolicjonalnych może prowadzić do problemów jednostkowych i społecznych (Muraven, Pogarsky, Shmueli, 2006; Baumeister, 2004; Baumeister, Heatherton, Tice, 2000). Z utratą samokontroli mogą wiązać się: „uzależnienie od alkoholu i narkotyków, palenie tytoniu, nadmierne objadanie się, lekceważenie ćwiczeń fizycznych, zbrodnia i przemoc, ciąże nastolatek, brak postępów w nauce, problemy z nadmiernym wydawaniem pieniędzy i zaciąganiem kredytów oraz nieumiejętność oszczędzania, choroby weneryczne i przemoc domowa" (zob. Baumeister, 2004, s. 19). Oprócz tego wskazuje się na: nieumiejętność wydajnej pracy w hałasie (zob. Baumeister, Heatherton, Tice, 2000), słabsze opieranie się poznawczej interferencji (w teście Stroopa), gorsze rozwiązywanie anagramów (za: Baumeister, 2004), ruminacje, persewerację, trudności z przezwyciężeniem traumy (Baumeister, 2000, 2004), zmęczenie u schyłku dnia, niepowodzenia w kontrolowaniu złości (tamże) i agresji, hazard, kompulsywne robienie zakupów, a być może także wyuczona bezradność, wypalenie zawodowe (por. tamże), powrót do nałogów, wykorzystywanie seksualne, zaniedbywanie higieny osobistej oraz utrata czujności (za: Baumeister, 2004). Podsumowując, tylko część z powyższych rozległych implikacji potwierdzono empirycznie, a zarazem uważa się, że odpowiada za nie ten sam uniwersalny mechanizm psychologiczny.

WYCZERPYWANIE SIĘ EGO A OSOBOWOŚĆ I JEJ FUNKCJE

Liczne dowody zebrane na bazie teorii wyczerpywania się umożliwiają utworzenie szerszych ram odniesienia tego zjawiska względem funkcji osobowości, do których przede wszystkim należy samoregulacja.

Tradycja rozumienia samoregulacji w psychologii jest bogata, lecz nie monolityczna. Morf i Mischel (2002) piszą, jak zmieniło się obecnie rozumienie tego pojęcia. Przedrostek „samo" dziś nie jest utożsamiany z osobą (czyli sprawcą działania), a także nie twierdzi się, że rdzeniową „regulacją" zarządza jakiś wewnętrzny twór w rodzaju homunkulusa. Zamiast tego Morf i Mischel proponują rozumienie samoregulacji jako motywowanego systemu psychospołecznego, którego dynamika zasadza się na wytwarzaniu adekwatnych zachowań. Funkcje tej organizacji reprezentacji poznawczo-afektywnych działają zarówno na poziomie kontroli, jak i poza nią, warunkując jakość zdrowia psychicznego. Za powstrzymywanie czynności automatycznych odpowiada składnik samoregulacji, jakim jest samokontrola. Umożliwia ona, jak twierdzą Morf i Mischel, dystansowanie się od ulegania chwilowym wymogom na rzecz realizacji celów odroczonych w czasie. Warto podkreślić, że w obecnych badaniach nad wyczerpywaniem się ego samoregulację i samokontrolę się utożsamia (por. np. DeWall i in., 2007).

Z przeglądu danych na temat psychologicznych modeli samoregulacji wynika, że wyczerpywanie się ego traktuje się jako model odrębny (Baumeister i in., 2006; Baumeister, 2004) zarówno pod względem modeli uwagowych, jak i uznanych propozycji z obszaru przetwarzania informacji (np. Bargha i Williamsa modelu procesów automatycznych i kontrolowanych, 2006; Carvera i Scheiera modelu procesów kontroli, 1981; Duvala i Wicklunda, 1972, modelu zbudowanego w oparciu o teorię przedmiotowej samoświadomości, wszystkie za: Hoyle, 2006). Niektórzy autorzy (np. Hoyle) akcentują, że sednem modelu wysiłkowego jest założenie, że człowiek dąży do spójności pomiędzy spostrzeganymi celami oraz standardami zachowania. Brak spójności implikuje utratę samokontroli, natomiast obecność warunkuje psychologiczne przystosowanie na poziomie indywidualnym i społecznym (zob. Hoyle, 2006). Należy jednak mieć na uwadze, że trzonem modelu wysiłkowego jest przede wszystkim założenie o redukowalności zasobów woli.

Uwarunkowania samoregulacji jako cechy osobowości

Choć w teorii ograniczonych zasobów woli zakłada się istnienie samoregulacji czy samokontroli jako cechy, to w teorii i badaniach niewiele poświęcono temu miejsca. Istotą większości badań było raczej eksperymentalne wzbudzanie wyczerpywania się ego na poziomie chwilowym. Osobowościowe wyznaczniki samoregulacji w odniesieniu do cech osobowości o charakterze bardziej stałym, do których zalicza się między innymi temperament, opisał Hoyle (2006). Autor ten uważa, że chcąc zrozumieć działanie samoregulacji dorosłego człowieka,

należy prześledzić rozwój stałych elementów systemu Ja i późniejszych zdolności samoregulacyjnych, co ma miejsce już we wczesnym dzieciństwie (poniżej pierwszego roku życia), i w czym najważniejszą rolę odgrywa z czasem struktura ego.

Hoyle uważa, że pierwszym ważnym konstruktem temperamentalnym jest świadoma (wysiłkowa – *effortful*) kontrola, tak jak ją rozumieją Rothbart i Rueda (2005 – za: Hoyle, 2006). Jej poziom u dziecka pozwala na przewidywanie powściągliwości w zachowaniu osoby dorosłej. Drugim konstruktem jest powstrzymywanie zachowania, które wywodzi się z wczesnych reakcji na nowe, nieoczekiwane bodźce i wiąże się z mechanizmem regulacji lęku. W kontekście samoregulacji te dwa konstrukty temperamentalne łączy się z takimi cechami osobowości, jak sumienność i impulsywność. Hoyle (2006) uważa, że analiza zachowań ludzi mających niskie vs wysokie wyniki na tych wymiarach wskazuje – po pierwsze – na istotne różnice pomiędzy nimi pod względem samoregulacji, a po drugie ujawnia, że samokontrola nie zawsze jednak służy adaptacji. Stanowisko to zyskuje na sile po uwzględnieniu dodatkowego konstruktu – kontroli ego w rozumieniu Blocka i Block (2006). Hoyle porównał sposób funkcjonowania ludzi ze zbyt słabą lub zbyt silną kontrolą ego. Osoby ze zbyt słabą kontrolą ego, emocjonalnie niestabilne, łatwo się rozpraszają; zaś osoby ze zbyt silną kontrolą ego nie okazują swoich emocji i wolą kontynuować rozpoczęte przez siebie działania nawet wtedy, gdy nie przynoszą im już one korzyści. Oprócz powyższych, z impulsywnością i kontrolą ego wiązano w literaturze przedmiotu rozhamowanie (Hoyle, 2006).

Uwarunkowania biologiczne nie stanowią jednak wyłącznej platformy samoregulacji, część psychologów podkreśla bowiem wagę otoczenia społecznego w rozwijaniu się i działaniu systemu Ja. Andersen, Chen i Miranda (2002) uważają, że system Ja ma w tym kontekście charakter interpersonalny, bo w tożsamość i autodefinicję każdego człowieka z czasem wbudowują się inne ważne osoby. Jakość przeszłych relacji uwrażliwia system, narażając go – zdaniem Andersen i współpracowników (2002) – na ewentualne koszty. Podobnie Fiske (2002) w systemie regulacji kładzie nacisk na zyski i straty, które wynikają z doświadczania, i w tym sensie regulowania lęku i poczucia winy. Dzięki tym emocjom ludzie podtrzymują wzajemne kontakty. Z drugiej jednak strony intensywne ich przeżywanie może mieć przykre konsekwencje dla osoby, u której się pojawiają.

Podsumowując, wskazywane w analizach (nielicznych) autorów uwarunkowania osobowościowe wyczerpywania się ego, rozumiane jako oparte na biologii oraz wykształcane w toku doświadczeń człowieka wzorce, wyznaczają przyszły kierunek empirycznych poszukiwań determinant samoregulacji.

Różnice indywidualne w sile samoregulacji a popędy

Analizując bogatą literaturę w zakresie wyczerpywania się ego zauważa się, że autorzy badań definiują i opisują zasadę działania samoregulacji w oderwaniu od holistycznie rozumianej osobowości, koncentrując się raczej na tym wybranym jej modelu, w którym akcent pada na dążenia osób dorosłych do

zachowań akceptowanych społecznie, moralnych, zapewniających sukces (zob. np. Baumeister i in., 2006). Odnosząc się do różnic indywidualnych (innych niż samokontrola jako cecha) w zakresie wyczerpywania się ego, Baumeister i współautorzy (tamże) piszą, że różnice te są ważne i możliwe do oszacowania za pomocą specjalnie skonstruowanych skal, pomiarów behawioralnych (przede wszystkim drogą badania odraczania gratyfikacji – to najczęstszy pomiar) oraz ustalenia wyniku w ramach czynnika „sumienność" z Kwestionariusza Osobowości tzw. wielkiej piątki Costy i McCrae'a (1992 – za: Baumeister i in., 2006; pomiar ten jest rzadko spotykany).

Szerszą wiedzę na temat różnic indywidualnych i utraty samokontroli uzyskano na podstawie badań w ważnej z punktu widzenia osobowości sferze zachowań seksualnych. Gailliota i Baumeistera (2005 – za: Baumeister, Gailliot, DeWall, Oaten, 2006) zainteresował związek pomiędzy wyczerpywaniem się ego a skłonnością do zdrady. Punktem wyjścia były dane na temat niewierności seksualnej wśród osób o różnej tożsamości płciowej i orientacji socjoseksualnej. Orientacja socjoseksualna ma status różnicy indywidualnej, której istotą jest z jednej strony nawiązywanie relacji seksualnych przebiegających niekoniecznie w klimacie emocjonalnego zaangażowania vs ograniczanie się do intymnych kontaktów z wybraną osobą w szczególnym kontekście bliskiej relacji. Gailliot i Baumeister (tamże) przypuszczali, że związana z nieograniczaniem się orientacja socjoseksualna wymaga silnej samokontroli w zakresie odpierania pokus nawiązania relacji seksualnej z kimś innym niż aktualny partner/partnerka. Wyczerpywanie ego u osób o tym typie orientacji powinno zatem nasilać tendencję do niewierności. Celem zbadania tego przypuszczenia badacze przeprowadzili eksperyment z udziałem par. Osoby z grupy eksperymentalnej wykonywały wstępne zadanie z udziałem samoregulacji, a następnie odnosiły się do scenariusza, który przewidywał możliwość kontaktu seksualnego z inną osobą niż własny partner czy partnerka. Okazało się, że skłonność do zaangażowania się w ten kontakt najsilniej wystąpiła u mężczyzn przejawiających wyczerpywanie się ego, o typie orientacji socjoseksualnej tzw. nieograniczającym się. Z kolei u osób niewyczerpywanych płeć nie miała wpływu na zamiary w kierunku niewierności, natomiast udział orientacji nieograniczającej się był słabszy.

Inne badanie Gailliota i Baumeistera (2005 – za: Baumeister i in., 2006) odbyło się z udziałem małżeństw, namawianych przez badaczy do okazywania sobie czułości w specjalnie zaaranżowanym „intymnym" pokoju. Część par musiała uprzednio kontrolować uwagę w trakcie projekcji filmu. Spodziewano się różnic w gradacji czułości pomiędzy parami z krótkim i długim stażem. Pary z krótkim stażem powinny mocniej poskramiać swoje pożądanie (tak jak się to zazwyczaj zdarza nowo poznanym parom), aż do czasu, w którym para w pełni sobie zaufa. Z kolei nieskrępowane folgowanie impulsom powinno cechować te osoby, które są razem od długiego czasu, gdyż one ów stan zaufania i intymności już osiągnęły. Hipotezy się potwierdziły, jako że ekspresja czułości u osób nie poddanych procedurze wyczerpywania, z długim stażem, była intensywniejsza, zaś wyczerpywanie się ego zwiększało śmiałość par o krót-

kim stażu. Wyniki tych badań stanowią dowód na to, że wyczerpywanie samoregulacji względem myśli i zachowań może mieć miejsce w sferze popędowej.

Kolejne dowody zebrano w badaniach nad innym istotnym z punktu widzenia osobowości popędem, jakim jest agresja. W kontekście samoregulacyjnym popęd ten jest przez niektórych badaczy wiązany ze słabą samokontrolą, rozumianą jako dyspozycja, którą warunkują czynniki natury społecznej. Prócz tego agresja może stanowić następstwo wyczerpywania siły samoregulacji, co udowodniono w serii eksperymentów z udziałem sprowokowanych i poddanych procedurze wyczerpywania badanych (zob. DeWall i in., 2007), przy czym agresja jako efekt wyczerpywania się ego także charakteryzowała głównie osoby o słabej dyspozycyjnej samokontroli.

Zagadnienie dyspozycyjnej vs samokontroli motywowanej przez czynniki sytuacyjne było przedmiotem analizy, którą przeprowadzili Muraven, Pogarsky i Shmueli (2006). Oprócz cechowego pomiaru samokontroli za pomocą skali autorstwa Grasmicka i współpracowników (1993 – za: Muraven, Pogarsky, Shmueli, 2006), stwarzano sytuację, w której można było oszukiwać. Osoby z grupy badawczej przystępowały najpierw do zadania z udziałem samokontroli, pracując na komputerze. Następnie dostawały kolejne zadanie – układankę logiczną (w rzeczywistości niewykonalną). Instrukcja do układanki dawała części badanych możliwość oszukiwania. Jak się okazało, samokontrola jako cecha nie różnicowała badanych, ale niska samokontrola oraz wyczerpywanie się ego łączyły się z oszukiwaniem. Muraven, Pogarsky i Shmueli (tamże) dowiedli, że należy wyodrębniać sytuacyjne i osobowe determinanty samokontroli.

Na podstawie przeglądu badań w zakresie wielorakich efektów wyczerpywania się ego, Baumeister i współautorzy (2006) doszli do wniosku, że obecność czynników o charakterze różnic indywidualnych zależy od tego, czy ludzie sprawują samoregulację, czy raczej doświadczają wyczerpywania się. Badacze postulują dwukierunkową relację w tym zakresie, jako że „[...] wyniki badań zdają się poświadczać, że cechy mogą zmniejszać konsekwencje wyczerpywania się ego – i *vice versa*" (s. 1787). Uważają oni, że zjawisko wyczerpywania się ego pozwala na dostrzeganie różnic indywidualnych w zakresie motywacji, które ulegają stłumieniu w sytuacjach, w których można sprawować kontrolę. W ramach konkluzji należy zauważyć, że potrzebne są jednak badania mające na celu wskazanie szczegółowych determinant sprawowania czy utraty samokontroli w popędowych sferach osobowości u różnych osób, w różnym wieku, działających w różnych sytuacjach. Ważne mogą być ponadto porównania krótkotrwałej vs systematycznej ekspozycji na czynniki prowadzące do wyczerpywania się ego. Wiele wskazuje na to, że pozwoliłoby to na ustalenie kategorii i dynamiki czynników odpowiedzialnych za samoregulację.

INNE PRAKTYCZNE IMPLIKACJE TEORII WYCZERPYWANIA SIĘ EGO DLA WIEDZY O OSOBOWOŚCI

Choć zjawisko wyczerpywania się rozpatrywano przede wszystkim z punktu widzenia samoregulacji zawężonej do samokontroli, pod uwagę brano również dodatkowe wyznaczniki Ja, ważne z punktu widzenia osobowości: tendencję do podtrzymywania samooceny oraz rozwijania tożsamości (por. Kofta, 2009). Wykazano, że samokontrola może się polepszać pod wpływem autoafirmacji (Schmeichel, Vohs, 2009), stygmatyzowanie samokontrolę pogarsza (Inzlicht, McKay, Aronson, 2006), zaś autoprezentacja wymaga samokontroli, której wyczerpywanie może mieć negatywne konsekwencje interpersonalne (Vohs, Baumeister, Ciarocco, 2005). Gailliot, Schmeichel i Baumeister (2006) w swoich badaniach dowiedli, że niska samokontrola (jako cecha) i wyczerpywanie się ego pogarszają samoregulację w zakresie opanowywania trwogi, a szerzej – kontroli niechcianych myśli i uczuć. O ile autorce tego artykułu wiadomo, dotychczas nie badano funkcjonalnych aspektów wyczerpywania się ego w odpowiedzi na stres lub lęk w nawiązaniu do mechanizmów obronnych osobowości. Ważne natomiast, że były prowadzone badania umożliwiające aplikację wiedzy o utracie samokontroli w kontekście zaburzeń, a przecież zadaniem psychologów zajmujących się osobowością jest w dużej mierze wskazywanie mechanizmów wiodących do normy i powodujących zaburzenia (zob. Hall, Lindzey, Campbell, 2004).

Samokontrola a norma i zaburzenia

Problemem osobowościowym i społecznym bywa niewystarczająca kontrola wewnętrzna, przejawiająca się jako tendencja do nieprzystosowawczych zachowań agresywnych. Związków pomiędzy agresją a utratą kontroli poszukiwano na gruncie przestępczości (Baumeister, 2000). Zostały one opisane w pracy, której autorami byli Muraven, Pogarsky i Shmueli (2006). Punktem wyjścia była teoria przestępczości Gottfredsona i Hirschiego (1990 – za: Muraven, Pogarsky, Shmueli, 2006), którzy popełnianie przestępstw wiążą z posiadaniem słabej samokontroli, rozumianej jako wynik na wymiarze, zaś punkt odniesienia stanowiła teoria ograniczonych zasobów woli. Muraven i współpracownicy (2006) przeprowadzili jedno badanie nad samoregulacyjnym podłożem oszukiwania (zob. wcześniej w tym artykule), dlatego jego wyniki trudno uogólniać i odnosić do nadrzędnych mechanizmów, które mogą leżeć u podłoża zaburzeń warunkujących zachowania spoza społecznej normy z uwagi na charakter badań i próbkę badawczą (zbadano studentów psychologii; większość stanowiły kobiety).

Dotąd niewielu badaczy analizowało, jakie jest znaczenie wyczerpywania się ego dla funkcjonowania osób dotkniętych zaburzeniami. Neshat-Doost, Dalgleish i Golden (2008) dowiedli, że utrata samoregulacji wpływa ograniczająco na specyfikę funkcjonowania pamięci autobiograficznej w zakresie emocji. Prawdopodobnie z czasem prowadzi to do podtrzymywania obrazu siebie, cha-

rakterystycznego na przykład w depresji (gdzie dominuje negatywny obraz Ja), oraz powoduje wtórne problemy związane z przeżywaniem negatywnych emocji. Autorzy traktują uzyskane przez siebie wnioski jako wskazówki dla terapeutów.

Inni psychologowie oceniali mechanizm utraty samokontroli w obszarach podatnych na uzależnienia. Z badań nad nadmiernym piciem alkoholu przez mężczyzn (Muraven, Collins, Nienhaus, 2002), objadaniem się, hazardem, paleniem papierosów (por. Baumeister, 2000) wynika, że wyczerpywanie zasobów woli osłabia samokontrolę, powodując w efekcie uleganie skrywanym impulsom i pokusom. Chcąc rozumieć rolę wyczerpywania się ego w zachowaniach spoza normy, należy przeprowadzić badania porównawcze w populacjach zaburzonych, włączając pomiary różnic międzypłciowych.

Podsumowując, wyniki dotychczasowych badań nad samokontrolą w kontekście zaburzeń są nieliczne, a wyczerpywanie się ego jest w nich traktowane jako mechanizm, który charakteryzuje zarówno normę, jak i zaburzenie. Jednocześnie konieczne jest poszerzanie wiedzy w zakresie precyzyjnego rozumienia związków wyczerpywania się ego ze zdrowiem oraz z zaburzeniami osobowości.

Samoregulacja, adaptacja psychologiczna i zdrowie psychiczne

Ważne wytyczne odnośnie do związków samoregulacji ze zdrowiem psychicznym formułują Morf i Mischel (2002), którzy uważają, że zdrowiu psychicznemu nie sprzyja ani bardzo słaba, ani nadmierna samoregulacja. Podstawowym problemem jest ukazanie specyfiki tych czynników, które mogą prowadzić do zmian zachowań wynikających ze słabej samokontroli. Morf i Mischel podkreślają, że wnioski ogólne należy – po pierwsze – oddzielać od perspektywy jednostkowej, a po drugie – nie można im nadawać rangi uniwersalności.

Inaczej w tym świetle prezentują się badania nad zwiększaniem siły samoregulacji w sferze fizycznej, finansowej, intelektualnej i społecznej (Baumeister i in., 2006). Baumeister i współpracownicy piszą, że ćwiczenie samoregulacji może następująco wpływać na osobowość: „Pogląd świadczący o tym, że samoregulacja korzysta z jednego wspólnego zasobu dla każdego rodzaju zachowań jej wymagających jest spójny z opinią, że ćwiczenie się w jakiejś jednej sferze może polepszyć funkcjonowanie i w innych sferach. [...] Innymi słowy, jeżeli masz wystarczająco silną samoregulację, to bez względu na twoje skłonności, przeszłe doświadczenia czy nerwice, zawsze postąpisz właściwie i się dostosujesz" (2006, s. 1796). Ta obiecująca i daleko idąca kwestia wymaga potwierdzenia w badaniach.

OSOBOWOŚĆ I WYCZERPYWANIE SIĘ EGO W KONTEKŚCIE PRZYSZŁYCH BADAŃ

Wyczerpywanie się ego to zjawisko dotyczące utraty vs odzyskiwania samoregulacji w różnych zadaniach. Celem artykułu było uporządkowanie wiedzy na temat relacji między utratą samoregulacji a szerzej pojętą osobowością. Należy stwierdzić, że choć utratę tę uważa się za przyczynę licznych poważnych problemów osobistych i społecznych, to najczęściej traktuje się ją jako jednoznacznie funkcjonalną, także biorąc pod uwagę sam jej mechanizm – zużywanie się zasobów opartych na glikogenie i glukozie w trakcie procesów mózgowych. Co więcej, na razie nie oceniono długofalowych wyznaczników utraty vs odbudowy utożsamianej z samokontrolą siły samoregulacji u osób pochodzących z różnych grup, przez co tworzy się wrażenie, że zjawisko wyczerpywania się ego stanowi tendencję uniwersalną. Nie jest ono opisywane z perspektywy struktury osobowości; poza nielicznymi nawiązaniami do „wielkiej piątki", brakuje danych opartych na bazie dominujących teorii osobowości. Odniesienia do być może ważnych aspektów strukturalnych wyczerpywania się ego utrudnia to, że – mimo nazwy – fenomen rozpatrywany jest zwykle na gruncie psychologii społecznego poznania. W tym zakresie należy określić mechanizmy, które mogą leżeć u podłoża czynników rozwojowych siły samoregulacji (także rozumianej jako różnica indywidualna).

Poza tym niewiele danych w omawianej tematyce dotyczy obszaru psychopatologii, gdzie pytanie o ewentualną uniwersalność vs zmienność mechanizmów utraty czy odzyskiwania samokontroli może być kluczowe. Brakuje potwierdzenia teorii na gruncie terapii (np. w podejściu psychodynamicznym czy behawioralno-poznawczym).

Warto jednak uzupełnić wspomniane luki i sprostać wyzwaniu dokładnego zrozumienia przyczyn problemów z samokontrolą w perspektywie funkcjonowania osobowości zdrowej lub zaburzonej, aby następnie, opierając się na nowo tworzonych materiałach diagnostycznych, proponować psychologiczne oddziaływania o charakterze korekcyjnym.

BIBLIOGRAFIA

Andersen, S. M., Chen, S., Miranda, R. (2002). Significant others and the self. *Self and Identity*, 1, 159-168.

Baumeister, R. F. (2004). Wyczerpywanie się ego i funkcja wykonawcza Ja. [W]: A. Tesser, R. B. Felson, J. M. Suls (red.), *Ja i tożsamość. Perspektywa psychologiczna* (s. 17-38). Gdańsk: GWP.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven M., Tice, D. M. (1998). Ego-depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.

Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, N., Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74, 1773-1801.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., Tice, D. M. (2000). *Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji.* Warszawa: PARPA.

Block, J., Block, J. H. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist*, 61, 315-327.

DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 62-76.

Drat-Ruszczak, K. (2003). Teorie osobowości – podejście psychodynamiczne i humanistyczne. [W]: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna* (s. 601-652). Gdańsk: GWP.

Fiske, A. P. (2002). Socio-moral emotions motivate action to sustain relationships. *Self and Identity*, 1, 169-175.

Gailliot, M. T. (2008). Unlocking the energy dynamics of executive functioning. *Perspectives of Psychological Science*, 3, 245-262.

Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J., Baumeister, R. F. (2006). Self-regulatory processes defend against the threat of dead: Effects of self-control depletion and trait self--control on thoughts and fears of dying. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 49-62.

Hall, C. S., Lindzey, G., Campbell, J. B. (2004). *Teorie osobowości.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Higgins, E. T., Shah, J., Friedman, R. (1997). Emotional responses to goal attainment: Strength of regulatory focus as moderator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 515-525.

Hoyle, R. H. (2006). Personality and self-regulation: Trait and information-processing perspectives. *Journal of Personality*, 74, 1507-1525.

Inzlicht, M., McKay, L., Aronson, J. (2006). Stigma as ego-depletion. How being the target of prejudice affects self-control. *Psychological Science*, 17, 262-269.

Jung, C. G. (1976). *Archetypy i symbole*. Warszawa: Czytelnik.

Karolczak, A. (2006). *Sens regulacyjny wyczerpywania się ego* (mps pracy doktorskiej, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej w Warszawie).

Kofta, M. (2009). Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie a adaptacja psychologiczna. [W]: M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć* (s. 199-222). Warszawa: PWN.

Kofta, M., Doliński, D. (2003). Poznawcze podejście do osobowości. [W:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna* (s. 560-600). Gdańsk: GWP.

Kuhl, J., Baumann, N. (2000). Self-regulation and rumination: Negative affect and impaired self-accessibility. [W]: W. J Perring, A. Grob (red.), *Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer* (s. 283-305). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Morf, C. C., Mischel, W. (2002). Epilogue: Self-regulation, vulnerability, and implications for mental health. *Self and Identity*, 1, 191-199.

Muraven, M., Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247-259.

Muraven, M., Collins, R. L., Nienhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: An initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16, 113-120.

Muraven, M., Pogarsky, G., Shmueli, D. (2006). Self-control depletion and the general theory of crime. *Journal of Quantitative Criminology*, 22, 263-277.

Neshat-Doost, H. T., Dalgleish, T., Golden, A. J. (2008). Reduced specifity of emotional autobiographical memories following self-regulation depletion. *Emotion*, 8, 731-736.

Schmeichel, B. J., Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego-depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 770-782.

Stucke, T. S., Baumeister, R. F. (2006). Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource? *European Journal of Social Psychology*, 36, 1-13.

Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Ciarocco, N. J. (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, 632-657.