

SIŁA WOLI WE WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOLOGII: UJĘCIE PERSONOLOGICZNE I PROCESUALNE*

Romana Kadzikowska-Wrzosek

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Sopocie
University Social Sciences and Humanities, Faculty in Sopot

THE STRENGTH OF VOLITION IN THE CONTEMPORARY PSYCHOLOGY: TRAIT – AND PROCESS-ORIENTED APPROACHES

Summary. This article presents existing in contemporary psychology two perspectives on strength of volition: trait and process-oriented approaches. The trait perspective is concentrated on researches exploring origins and consequences of strength of volition. Within the process-oriented perspective, researchers attempt to define the mechanisms underlying the strength of volition and the essential ingredients of willpower. This perspective enables to explain also intra – individual differences in willpower. The process oriented perspective underlines the necessity to take into consideration broader personality context in analyzing the willpower role and difficulties in action control process. Of particular importance is the level of autonomy of the standards and type of control action. Democratic, autonomous control mode of action, based mainly on intuitive volitional mechanisms is conducive to volitional efficiency.

Key words: strength of volition, self-control, self-regulation, personality, autonomy

Wprowadzenie

Problem siły woli we współczesnej psychologii z jednej strony ujmowany jest z perspektywy personologicznej, z drugiej – procesualnej. Należy podkreślić, że pełne wyjaśnienie funkcjonowania osoby wymaga uwzględnienia obydwu tych perspektyw (Carver, Scheier, 2004). W ramach podejścia personologicznego zainteresowania badaczy koncentrują się na różnicach indywidualnych w zakresie siły woli, ich genezie i konsekwencjach (Wojciszke, 2003). Podejście procesualne natomiast podejmuje próby odpowiedzi na pytanie o mechanizmy i procesy zaangażowane w proces kontroli działania (Kofta, 1979). Inaczej mówiąc badacze w ramach

*Przygotowanie artykułu było dofinansowane w ramach grantu MNiSW Nr 2820/B/HO3/2010/39.

podejścia procesualnego usiłują dokonać demistyfikacji pojęcia siły woli, odkrywając mechanizmy psychologiczne kryjące się za inter- i intra-indywidualnymi różnicami w sile woli (Mischel, Ayduk, 2004). W podejściu procesualnym autorzy próbują także ukazać funkcjonowanie siły woli w szerszym kontekście innych zmiennych osobowościowych (Kuhl, 1995; Mischel, Ayduk, 2004; Hoyle, 2006).

Współcześnie siła woli ujmowana jest jako zdolność działania zgodnego z przyjętymi zamiarami (Pervin, 2002). Badania dotyczące siły woli prowadzone są w ramach badań nad procesami samokontroli oraz samoregulacji. Samokontrola i samoregulacja przez niektórych badaczy rozpatrywane są jako dwa odmienne tryby regulacji działania (Kuhl, 1996; Kuhl, Fuhrmann, 1998; Ryan, Deci, 2006, 2008). Samokontrola uważana jest za autorytarny, oparty głównie na działaniu systemu kary, typ kontroli działania. Z kolei samoregulacja dotyczy demokratycznego typu kontroli, w ramach którego regulacja działania odbywa się w harmonii z ogółem potrzeb, motywów, doświadczeń. Konsekwencją wyróżnienia dwóch trybów regulacji działania wydaje się być różny sposób rozumienia pojęcia „siła woli”. W ramach badań nad samokontrolą siła woli w zasadzie utożsamiana jest z opartą na działaniu systemu kary i wzbudzaniu emocji negatywnych zdolnością do przewyciężania pokus, pokonywania niechcianych impulsów, przewyciężania automatycznych, nawykowych i wrodzonych sposobów reagowania (Baumeister, Heatherton, Tice, 1994; de Boer, van Hooft, Bakker, 2011). Z kolei badacze samoregulacji mówią raczej o wolicjonalnej sprawności (*volitional efficiency*), którą łączą z poczuciem autodeterminacji oraz pozytywnymi formami motywowania (Kuhl, Fuhrmann, 1998; Kuhl, Quirin, 2011).

Należy stąd wnosić, że w zależności od przyjętej przez badacza perspektywy różnie określane są także problemy w funkcjonowaniu osoby związane z siłą woli. James (2002), który zajmował się zagadnieniem siły woli pod koniec XIX wieku określił dwa podstawowe problemy siły woli jako związane z tzw. „wolą wybuchową”, czyli niemożnością powstrzymania się od pewnych zachowań i „sabotażem woli”, czyli brakiem gotowości do podjęcia działania i wytrwałego zmierzania do realizacji celu. Współcześnie trudności w działaniu spowodowane słabością woli są różnie ujmowane w ramach poszczególnych koncepcji teoretycznych, ale jednocześnie badacze zauważają potrzebę wyróżnienia dwóch rodzajów problemów nawiązujących do klasycznego podziału zaproponowanego przez Jamesa (Oleś, 2003; de Boer, van Hooft, Bakker, 2011). Dodatkowo warto podkreślić, iż w literaturze przedmiotu często pojawiają się rozważania dotyczące problemów w funkcjonowaniu spowodowanych nadmierną skłonnością do kontroli (*overcontrol*) (Kremen, Block, 1998; Rueda, Posner, Rothbart, 2004). Problem z nadmierną kontrolą wydaje się dotyczyć wyłącznie siły woli rozumianej jako opartą na działaniu systemu kary i wzbudzaniu negatywnych emocji zdolnością do powstrzymywania się od pokus i hamowania niechcianych zachowań.

Pojęcie siły woli we współczesnej psychologii jest w różny sposób konceptualizowane, na przykład: jako „sumiennosc” w ramach Pięcioczynnikowego Modelu Osobowości McCrae i Costy (1995), jako „siła ego” (a także „prężność ego”) w badaniach Blocków (1980), czy bardziej współczesnych badaniach Baumeistera

i jego współpracowników (Baumeister, Heatherton, Tice, 1994), jako „zdolność do odraczania gratyfikacji” w badaniach Mischela (1970), a także jako „sprawność mechanizmów kontroli działania” (orientacja na stan *vs.* na działanie) w ramach podejścia proponowanego przez Kuhla (1995). Niektóre z tych sposobów definiowania pojęcia „siła woli”, jak na przykład: „siła ego”, „zdolność do odraczania gratyfikacji”, czy też „orientacja na stan *vs.* na działanie” funkcjonują zarówno w ramach podejścia personologicznego, jak i procesualnego. Tym samym można uznać, że autorzy tych koncepcji zajmują się zarówno różnicami indywidualnymi w zakresie definiowanej w określony sposób siły woli, jak i powodującymi te różnice procesami oraz mechanizmami psychologicznymi.

Siła woli jako zmienna zróżnicowania indywidualnego – podejście personologiczne

Podejście personologiczne, po części skoncentrowane na badaniach konsekwencji różnic indywidualnych w zakresie siły woli, dostarcza wyników na ogół potwierdzających, iż im większa siła woli charakteryzuje daną osobę, tym lepsze uzyskuje ona rezultaty w różnych obszarach funkcjonowania. Podłużne badania Blocków (1980) nad kontrolą i prężnością ego wykazały zarówno stabilność w czasie różnic indywidualnych w zakresie tak ujmowanej siły woli, jak i potwierdziły związek owych różnic z poziomem uspołecznienia, odpowiedzialnością, produktywnością, skłonnościami depresyjnymi. Autorzy traktowali siłę ego jako wymiar, którego krańce łączą się z na ogół niekorzystnymi zachowaniami. W ujęciu tym nadmierna kontrola oznacza skrępowanie, zahamowanie, brak okazywania emocji, skłonności do zachowań kompulsywnych, z kolei niedostateczna kontrola prowadzi do impulsywności i nie pozwala na realizację wyznaczonych celów.

Hoyle (2006) zauważa jednak, że ostatecznie to kontekst sytuacyjny decyduje o tym, czy określony stopień kontroli ego okazuje się korzystny, czy też nie dla funkcjonowania danej jednostki, bowiem różne sytuacje wymagają odmiennego poziomu kontroli. W modelu Blocków pojawia się dodatkowo tzw. prężność ego, która wyraża zdolności adaptacyjne pozwalające na modyfikowanie poziomu kontroli i dostosowywanie go do wymogów sytuacji. Zatem prężność ego stanowi zdaniem tych badaczy również pewną dyspozycję indywidualną, pozwalającą uniknąć niekorzystnych konsekwencji związanych ze zbyt sztywną bądź też niedostateczną kontrolą ego.

Korelacyjne badania Tangney, Baumeistera i Boone (2004) również potwierdziły, że siła ego sprzyja adaptacyjnemu funkcjonowaniu osoby. Badacze skonstruowali na bazie koncepcji samoregulacji Baumeistera i współpracowników (Baumeister, Heatherton, Tice, 1994) kwestionariusz mierzący siłę ego. Zgodnie z modelem teoretycznym siła ego wyraża się w zdolności „Ja do sprawowania kontroli nad samym sobą” (Tangney, Baumeister, Boone, 2004, s. 275). Kontrola ta wiąże się z umiejętnością zmiany, czy też przewyciężenia własnych reakcji, zdolnością do kontroli myśli, emocji, impulsów i zachowania. Ostateczna wersja kwestionariusza

zawiera 36 pozycji, do których badani ustosunkowują się na podstawie 5-punktowej skali.

Badania, w których wykorzystano tę skalę potwierdziły, że wysoki poziom kontroli ego wiąże się z większymi osiągnięciami akademickimi, lepszym przystosowaniem (niższymi wskaźnikami psychopatologii oraz wyższą samooceną), mniejszą skłonnością do zaburzeń jedzenia, nadużywania alkoholu, lepszymi relacjami interpersonalnymi, bezpiecznym stylem więzi i skłonnością do reagowania raczej poczuciem winy niż wstydem w sytuacjach niepowodzenia, mniejszą skłonnością do reagowania złością i większą umiejętnością zapanowania nad negatywnymi emocjami. Jednocześnie autorzy na podstawie uzyskanych rezultatów sugerują liniowy związek między kontrolą ego a pozytywnymi aspektami funkcjonowania jednostki w tych różnych obszarach. Tym samym wyniki tych badań nie potwierdzają negatywnego wpływu wysokiej kontroli ego, czy też istnienia niekorzystnej nadmiernej kontroli (*overcontrol*). Zdaniem badaczy osoby o wysokim poziomie kontroli ego potrafią strategicznie dostosowywać poziom kontroli do realizowanych celów, czy też wymagań środowiskowych (Tangney, Baumeister, Boone, 2004).

W badaniach poszukujących odpowiedzi na pytanie o genezę różnic indywidualnych w sile woli wskazuje się zarówno na czynniki biologiczne, jak i na uwarunkowania wychowawcze. Przykładowo Rothbart i Derryberry (1981) definiują temperament jako konstytucjonalnie uwarunkowane różnice indywidualne w reaktywności i samoregulacji. Samoregulację autorzy rozumieją jako zmianę własnych reakcji w kierunku zgodnym z wymaganiami, standardami. Jednocześnie wyróżniają samoregulację reaktywną oraz samoregulację świadomą. Podstawę samoregulacji reaktywnej stanowi wrodzona tendencja do reagowania strachem jako reakcją na nieznanne i intensywne bodźce. Warunek samoregulacji świadomej z kolei stanowi rozwój uwagi dowolnej.

Badania prowadzone przez Rothbart i jej zespół potwierdzają, że dzieci ujawniające intensywne reakcje strachu i unikania w wieku niemowlęcym, w wieku 7 lat wykazywały również większy strach, smutek, nieśmiałość, małe skłonności do wyrażania złości, agresji oraz niską impulsywność. Odnotowano u tych dzieci również większą predyspozycję do reagowania poczuciem winy, większą empatię. Z kolei u dzieci, u których w wieku 3 lat nie stwierdzono skłonności do przeżywania strachu, w wieku 11 lat zauważono silne tendencje do agresywnych zachowań. Jednocześnie autorzy sugerują, że nadmierne skłonności do reagowania strachem mogą sprzyjać ukształtowaniu zbyt sztywnej i nadmiernej kontroli zachowania (*overcontrol of behavior*) (Rueda, Posner, Rothbart, 2004). Samoregulacja świadoma pozwala w sposób plastyczny kierować własnym zachowaniem i jest tym bardziej efektywna, im większe są zdolności jednostki w zakresie uwagi dowolnej.

Badania prowadzone przez Rothbart i jej współpracowników wskazują ponadto, że kontekst kulturowy może sprzyjać ukształtowaniu świadomej kontroli w taki sposób, aby służyła ona zahamowaniu zachowań reaktywnych w celu dopasowania funkcjonowania osoby do wartości i standardów obowiązujących w danej kulturze. W populacji amerykańskiej stwierdzono, iż samoregulacja świadoma służy zahamowaniu tendencji do reagowania wynikających z afektywności negatywnej: nieśmiałości, smutku, strachu, z kolei w populacji chińskiej odnotowano ukierunkowanie świadomej samoregulacji na zahamowanie zachowań związanych

z pozytywną afektywnością: tendencjami dążeniowymi, spontanicznością (Rueda, Posner, Rothbart, 2004).

Na związek siły woli ujmowanej jako zdolność do odraczania gratyfikacji z inteligencją, wiekiem i pewnymi uwarunkowaniami wychowawczymi (np. zaangażowaniem ojca w proces wychowawczy), zwracał uwagę również Mischel wraz ze swoimi współpracownikami (Mischel, Ebbesen, 1970). Rolę czynników wychowawczych w kształtowaniu sprawności mechanizmów kontroli działania (orientacji na stan *vs.* na działanie) podkreśla także Kuhl i inni badacze prowadzący badania na podstawie jego koncepcji (Marszał-Wiśniewska, 2001; Koole i in., 2005). Autorzy zwracają uwagę, że do ukształtowania niskiej sprawności w tym zakresie prowadzi z jednej strony kontekst, w którym dziecko doświadcza licznych, powtarzających się porażek i niepowodzeń, z drugiej strony warunki, w których rodzice na dziecięce frustracje reagują okazywaniem niezadowolenia i brakiem wsparcia. Niekorzystny wpływ mają zarówno nadmierne wymagania, jak i nadopiekuńczość, które to nie pozwalają dziecku na określenie własnych preferencji, potrzeb oraz kompetencji (Kadzikowska-Wrzosek, 2011). Rezultaty licznych badań zgodnie potwierdzają, że optymalną zdolność do kontroli własnych zachowań kształtują rodzice zaangażowani w proces wychowawczy, okazujący dzieciom pozytywne uczucia, zainteresowanie i jednocześnie wspierający poczucie autonomii (Kremen, Block, 1998; Finkenauer, Engels, Baumeister, 2005). Badania wskazujące na rolę czynników wychowawczych mogą stanowić podstawę dla ukierunkowania procesu wychowawczego w taki sposób, aby sprzyjał on ukształtowaniu zdolności do kierowania własnymi działaniami oraz adaptacyjnemu funkcjonowaniu osobowości (Kuhl, 2011).

Podejście personologiczne pozwala wykazać konsekwencje różnic indywidualnych w sile woli w różnych obszarach funkcjonowania osoby. Jednocześnie nie umożliwia wyjaśnienia różnic intraindywidualnych, czyli różnic w zachowaniu tej samej osoby w różnych kontekstach sytuacyjnych. Podobnie jak w przypadku innych zmiennych ujmowanych jako względnie trwałe dyspozycje, siła woli rozumiana jako zmienna zróżnicowania indywidualnego wskazuje na pewne prawidłowości w funkcjonowaniu danej osoby, czyli „stanowi użyteczne ogólne podsumowanie jej przeciętnego poziomu zachowania” (Mischel, 1996 za: Pervin, John, 2002, s. 472), nie dając jednocześnie podstaw do rozumienia zmienności w sile woli ujawnianej przez tę samą osobę w różnych kontekstach sytuacyjnych. Należy dodatkowo podkreślić, iż siła woli badana wyłącznie w perspektywie personologicznej, nie dając wglądu w naturę procesów zaangażowanych w proces kontroli, nie umożliwia wprowadzenia korzystnych zmian w funkcjonowaniu osoby, zwiększających jej zdolność do działania zgodnego z przyjętymi zamiarami. Podejście to nie pozwala również jednoznacznie rozstrzygnąć, czy istnieje zjawisko nadmiernej kontroli. Nie wszystkie bowiem wyniki badań potwierdzają występowanie tego rodzaju problemów w funkcjonowaniu (Tangney, Baumeister, Boone, 2004).

Siła woli w badaniach nad procesami samokontroli i samoregulacji – ujęcie procesualne

Procesualne podejście do zjawiska siły woli ściśle wiąże się z badaniami nad procesami samoregulacji i samokontroli, czyli z badaniami nad tzw. wykonawczą

funkcją Ja. Zdaniem Schmeichel i Baumeistera (2004) współczesna psychologia w większym stopniu niż „Ja poznającym” (*self as a knower*) i „Ja poznawalnym” (*known self*), zainteresowana jest „Ja działającym” (*self as a doer*). Ważną podstawę dla badań nad procesami samoregulacji i samokontroli stanowi koncepcja przedmiotowej samoświadomości Duval i Wicklunda (1972). Zgodnie z tym modelem, kiedy uwaga jednostki skierowana jest na Ja, skłania ją to do porównania aktualnej wersji Ja (*Ja fenomenologicznego* – za: Wojciszke, 2002, s. 137) ze standardem, jakim jest Ja idealne bądź Ja powinnościowe. Taki stan zwiększonej samoświadomości sprawia, że ewentualna rozbieżność między Ja a standardem staje się bardziej wyrazista, a to powoduje pojawienie się negatywnego afektu. Negatywny afekt z kolei motywuje do podjęcia działania mającego na celu redukcję owej rozbieżności albo też odwrócenie uwagi od Ja. Składowymi elementami tego modelu są zatem: samoświadomość, operacja porównania Ja ze standardem i korekta rozbieżności między obrazem siebie a stanem pożądanym. Współczesne modele samoregulacji odwołują się do koncepcji Duval i Wicklunda, kładąc jednocześnie różny akcent na poszczególne jej elementy. Przykładem jest koncepcja rozbieżności w obrębie Ja Higginsa (1989), w ramach której autor podkreśla różnice w emocjonalnych konsekwencjach rozbieżności między Ja a dwoma rodzajami standardów: Ja idealnym i Ja powinnościowym. Do koncepcji przedmiotowej samoświadomości odwołuje się również model kontroli działania Carvera i Scheiera (1982), zgodnie z którym działanie ukierunkowane na realizację celu wymaga monitorowania rozbieżności między celem a stanem aktualnym oraz podejmowania działań dla jej zredukowania. Koncepcja Duval i Wicklunda stanowi ważny punkt odniesienia także dla współczesnych badań nad siłą woli.

Siła woli jako siła ego – energetyczny model Roya F. Baumeistera

Do propozycji Duval i Wicklunda nawiązuje w swoim modelu samoregulacji między innymi Baumeister wraz ze współpracownikami (Baumeister, Heatherton, Tice, 1994). Autorzy ci wyróżniają dwa główne rodzaje problemów związanych z samoregulacją: niewystarczającą samoregulację (*underregulation*) i niewłaściwą samoregulację (*misregulation*). Niewłaściwa regulacja może wiązać się z błędnymi przekonaniem, niewłaściwą wiedzą, próbami kontroli reakcji, które kontroli nie podlegają bądź też priorytetem przypisanym kontroli emocji i nastroju. Z kolei niewystarczająca samoregulacja wynika z braku standardów, albo konfliktu standardów, zmniejszonej skłonności do monitorowania zgodności zachowania ze standardem bądź też niezdolności do podjęcia wysiłku niezbędnego do zmiany własnych reakcji. Ta ostatnia przyczyna wiąże się z wyczerpaniem tzw. „zasobów ego” – wewnętrznych zasobów energetycznych, które Baumeister i jego zespół utożsamiają z siłą woli.

Tym samym model Baumeistera włącza do procesu samoregulacji siłę woli jako niezbędny element owego procesu. W ujęciu tego autora koncepcja siły woli nawiązuje do ekonomicznego modelu Freuda, traktującego o energii psychicznej będącej w dyspozycji ego (Drat-Ruszczak, 2003). Baumeister i jego współpracownicy uznają, że dzięki ostatnim wynikom badań coraz bardziej znany staje się fizjo-

logiczny mechanizm leżący u podstaw owych energetycznych zasobów (Gaillot, Baumeister, 2007; Gailliot i in., 2007). Proponowany przez Baumeistera model siły woli akcentuje wysiłkowy aspekt samoregulacji i sugeruje, że siła woli jest tożsama ze zdolnością do podjęcia owego wysiłku.

Liczne badania autora i jego współpracowników koncentrują się głównie na potwierdzeniu założenia, iż niewystarczająca samoregulacja (*underregulation*) stanowi przede wszystkim konsekwencję wyczerpania się wewnętrznych zasobów energetycznych w wyniku czego jednostka traci zdolność do podjęcia wysiłku niezbędnego dla sprawowania kontroli. Baumeister i jego współpracownicy przekonują, że porażki w samoregulacji są nieuniknione, bowiem każdy akt samoregulacji wyczerpuje zasoby ego i osłabia skuteczność podejmowanych w późniejszym czasie wysiłków (Baumeister i in., 1998; Schmeichel, Baumeister, 2004). Jednocześnie rezultaty innych badań wskazują w jaki sposób wewnętrzne zasoby ego można odzyskać, zregenerować, czy też zmobilizować do maksymalnego wysiłku. Należy uznać, że zasoby ego zwiększają dowolne ćwiczenia ukierunkowane na kontrolę, podniesienie poziomu glukozy we krwi, sen, odpoczynek. Z kolei emocje pozytywne pozwalają na maksymalne wykorzystanie owych zasobów (Muraven, Baumeister, 2000; Gaillot, Baumeister, 2007).

Bandura (1996), odnosząc się krytycznie do koncepcji „siły ego” zaproponowanej przez Baumeistera zwraca uwagę na to, iż większość impulsywnych zachowań na ogół wynika nie tyle z wyczerpania się zasobów ego, co raczej pewnego rodzaju selektywnego wycofania zaangażowania Ja (*selective disengagement*) z działania. Takie wycofanie zaangażowania Ja może odbywać się na kilka sposobów: po pierwsze – jednostka po fakcie interpretuje swoje negatywne zachowanie w sposób, który zmienia nieprzychylną ocenę, po drugie – pomniejsza własną odpowiedzialność, po trzecie – poszukuje uzasadnienia i usprawiedliwienia dla własnego postępowania. Tym samym Bandura podkreśla, że brak kontroli działania nie musi wiązać się z siłą ego, lecz raczej ze sposobem spostrzegania osobistych standardów, czy też poziomem zaangażowania w działanie zgodne z tymi standardami.

Teoria autodeterminacji (*Self Determination Theory*) Ryana i Deci pozwala zrozumieć różnice między działaniem, którym kierują standardy niezintegrowane z własnym Ja i takim, które odbywa się zgodnie ze standardami w pełni z Ja zintegrowanymi (Ryan, Deci, 2000, 2006). Autorzy tej teorii mówią o dwóch trybach regulacji działania: samokontroli i samoregulacji. Samokontrola to inaczej kontrola działania w warunkach presji i przymusu, samoregulacja natomiast to kontrola działania oparta na zaangażowaniu, rozumieniu wartości i znaczeniu danego standardu.

Badania Muravena i jego współpracowników, które bezpośrednio testowały związek między rodzajem regulacji a wyczerpaniem zasobów ego dowiodły, że autonomiczna regulacja w mniejszym stopniu wyczerpuje zasoby ego niż regulacja o charakterze samokontroli odbywająca się w warunkach presji, zewnętrznego bądź wewnętrznego przymusu (Muraven, Rosman, Gagne, 2007; Muraven, 2008). Podobne wnioski można sformułować na podstawie wyników uzyskanych przez Mollera, Deci i Ryana (2006). W ich badaniu kontekst stwarzający warunki dla au-

tonomicznego wyboru wyczerpywał zasoby ego w mniejszym stopniu niż kontekst niedający możliwości wyboru bądź stwarzający presję, aby dokonać wyboru sugerowanego przez badacza. Podobnie autorka niniejszego artykułu uzyskała rezultaty potwierdzające, iż kontekst sytuacyjny stwarzający presję w większym stopniu wyczerpuje zasoby ego niż kontekst wzbudzający poczucie autonomii (Kadzikowska-Wrzosek, 2010b).

Rezultaty tych badań sugerują, że siła woli rozumiana zgodnie z modelem Baumeistera i jego zespołu (Baumeister, Heatherton, Tice, 1994) jako zdolność do podjęcia wysiłku niezbędnego dla sprawowania kontroli nad własnymi działaniami jest w różnym stopniu angażowana w zależności od charakteru regulacji, czy stopnia autonomii standardów, które działaniem kierują. Wysiłek jakiego wymaga kontrola działania okazuje się być mniejszy wówczas, kiedy działaniem kierują standardy zgodne z potrzebami, przekonaniem, czy systemem wartości jednostki (Kadzikowska-Wrzosek, 2010a).

Siła woli jako zdolność do odraczania gratyfikacji – poznawczy model Waltera Mischela

Ważną rolę w rozumieniu procesów kryjących się za fenomenem silnej woli odegrały badania zespołu Mischela (Mischel, Ebbesen, 1970) nad odraczaniem gratyfikacji. Badania te jednocześnie potwierdziły, że zdolność do odraczania gratyfikacji jest zmienną różnicowania indywidualnego i stanowi ona istotny predyktor takich aspektów funkcjonowania, jak: osiągnięcia szkolne, dojrzałość społeczna, poczucie własnej wartości. Badania podłużne, które rozpoczęły się na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych z udziałem dzieci w wieku 4 lat trwają do dnia dzisiejszego i wyraźnie wskazują, że im wyższą zdolność do odraczania gratyfikacji ujawniali badani jako dzieci, tym wyższy osiągnęli status zawodowy, posiadają bardziej satysfakcjonujące życie rodzinne oraz charakteryzuje je wyższy poziom zdrowia psychicznego i fizycznego (Mischel i in., 2011).

Rezultaty tych badań wykazały także ścisły związek między siłą woli rozumianą jako zdolność do odraczania gratyfikacji a możliwościami osoby w zakresie kontroli poznawczej. Zdaniem Mischela i jego współpracowników siła woli wiąże się z umiejętnościami przewycięzania pokus, odwracania uwagi od bezpośrednio dostępnych nagród, tolerancją na frustrację, a w konsekwencji zdolnością osiągania odległych, długoterminowych celów. Autorzy podkreślają, że siła woli utożsamiana ze zdolnością do odraczania gratyfikacji wiąże się z umiejętnością koncentrowania uwagi na tych elementach sytuacji, które sprzyjają realizacji celu i odwracania uwagi od tych, które tej realizacji przeszkadzają. Zatem siła woli według Mischela oraz jego współpracowników ściśle wiąże się z funkcjonowaniem mechanizmu uwagi oraz kontrolą o charakterze poznawczym.

Obecnie autor zdolność do odraczania gratyfikacji rozpatruje w ramach Poznawczo-Afektywnego Modelu Osobowości i dowodzi, że aby móc działać zgodnie z wyznaczonymi celami osoba musi umiejętnie zmieniać ukierunkowanie uwagi albo na „gorące” (*hot*) elementy sytuacji bodźcowej, co pobudza motywację, albo

na „chłodne” (*cool*) elementy owej sytuacji, co z kolei pozwala zapanować nad własnymi pragnieniami natychmiastowej „konsumpcji nagrody”. W ramach Poznawczo-Afektywnego Modelu Osobowości zrozumiała staje się także obserwowana na co dzień intraindywidualna zmienność w zdolności do kontroli działania, czy też zmienność w sile woli. Zgodnie z tym modelem istotne zmienne osobowościowe to: strategie kodowania informacji, oczekiwania i przekonania, emocje i reakcje afektywne, cele i wartości, kompetencje oraz system samoregulacji. Te zmienne o charakterze poznawczo-afektywnym stanowią zgodnie z założeniem modelu Mischela sieć wzajemnych powiązań. Zachowanie osoby jest za każdym razem efektem działania złożonych powiązań między poszczególnymi elementami składowymi owego systemu. Tym samym osoba, która w jednej sytuacji okazuje silną wolę, czy też wysoką zdolność do odraczania gratyfikacji, w innej ujawnia zupełnie przeciwne zachowania. Inaczej mówiąc może być osobą o silnej woli, pełniąc określoną życiową rolę, czy też realizując pewne cele i jednocześnie może też zupełnie nie radzić sobie z kontrolą działania w innych obszarach.

Przykładowo, może sumiennie wypełniać swoje zawodowe zobowiązania, zupełnie nie radząc sobie z konsekwentnym realizowaniem wymagań związanych z dietą. To bowiem, czy w trakcie diety osoba ulegnie pokusie zjedzenia ciasteczka zależy, zgodnie z modelem Mischela, po pierwsze od tego, w jaki sposób poznawczo konstruuje ona ciasteczko: „jako słodką przyjemność, która jej się należy”, czy jako „niezdrowy, wysokokaloryczny produkt, rujnujący jej zdrowie”, po drugie od tego, jakie emocje wzbudzi w niej myśl o zjedzeniu ciasteczka: silne pragnienie, czy też lęk, po trzecie – jakie oczekiwania wiąże ze zjedzeniem ciasteczka: czy wierzy, że powstrzymanie się teraz od zjedzenia ciastka ma naprawdę znaczenie dla jej zdrowia i wyglądu w przyszłości, po czwarte – na ile wartościowym celem jest dla niej długodystansowy cel, aby jeść zdrowo, czy też zachować szczupłą sylwetkę, po piąte w końcu, czy samoregulacja służy realizacji celów dystalnych o zasadniczym znaczeniu dla Ja, jak na przykład „bycie wartościową, odpowiedzialną osobą”, czy też wiąże się z celami proksymalnymi, krótkoterminowymi w rodzaju: „jak dzisiaj zmienić swoje życie”. Tym samym Mischel wraz ze swoimi współpracownikami rozpatruje siłę woli ujmowaną jako zdolność do odraczania gratyfikacji w ramach ogólnego modelu osobowości, w którym to samokontrola stanowi podstawową funkcję osobowości (Mischel, Ayduk, 2004).

Procesualne ujęcie siły woli we współczesnej psychologii najczęściej wiąże się z założeniem o świadomym i wymagającym wysiłku przebiegu procesu samoregulacji (Hoyle, 2006). Na ogół również tak ujmowany proces samoregulacji ma charakter represyjnej i autorytarnej kontroli, która ma na celu pokonanie impulsów, pokus niejako wbrew „prawdziwym pragnieniom” jednostki (Vansteenkiste, Sheldon, 2006). Mischel i Ayduk, odpowiadając na słowa humanisty Trillinga, iż: „Silna wola to nie wszystko, panika i pustka pojawia się wtedy, kiedy siła woli ulega wyczerpaniu” (Trilling, 1943 za: Mischel, Ayduk, 2004, s. 122), potwierdzają że nadmierne odraczanie gratyfikacji może rzeczywiście pozbawić życie radości, ale bez zdolności do odraczania gratyfikacji ludzie byłiby wyłącznie biernymi ofiarami przeszłych wydarzeń i działających na bieżąco czynników sytuacyjnych (Mischel,

Ayduk, 2004). W ten sposób autorzy ustosunkowują się do funkcjonującego w psychologii poglądu, zgodnie z którym nadmierna kontrola może mieć niekorzystny wpływ na funkcjonowanie osoby.

Można zadać pytanie, czy takich negatywnych konsekwencji nie należy spodziewać się wyłącznie wtedy, kiedy kontrola ma charakter represyjny, stanowiąc pewną formę przymusu? Pojawiają się bowiem coraz częściej argumenty przemawiające za zasadnością rozgraniczenia dwóch odmiennych typów kontroli działania: represyjnej i autorytarnej samokontroli oraz nierepresyjnej i demokratycznej samoregulacji (Kuhl, 1996; Vansteenkiste, Sheldon, 2006; Ryan, Deci, 2008; Kadziowska-Wrzosek, 2010a). Wydaje się, że w procesualnych badaniach nad siłą woli należałoby w większym stopniu zwrócić uwagę na charakter i pochodzenie standardów, które kierują działaniem jednostki.

Przykładowo Baumeister wraz ze swoimi współpracownikami przyznają, że w badaniach nad siłą ego, utożsamiają pojęcie samoregulacji i samokontroli (Vohs, Baumeister, 2004). James (2002) zwrócił uwagę na fakt, szczególnie podkreślany przez Baumeistera – mianowicie, iż kontrola działania wymaga wysiłku, ale nie sugerował jednocześnie, że musi ona wiązać się z przymusem, presją i działaniem niejako wbrew sobie. Baumeister i jego współpracownicy sugerują, że podstawową rolę w kontroli działania odgrywają nie tyle osobiste standardy jednostki, co siła ego, która pozwala dostosować zachowanie do wymogów aktualnego kontekstu i wynikających z niego standardów niejako wbrew własnym przekonaniom, potrzebom, systemowi wartości. Autorzy ci zdają się więc mówić, że zgodne z oczekiwaniami społecznymi zachowanie jednostki nie musi być kwestią jej osobistych standardów czy zasad, ważne jednak, aby prawidłowo rozpoznawała ona społeczne oczekiwania a dodatkowo posiadała silne ego, które pozwoli jej działać zgodnie z nimi (Gailliot i in., 2007). Kuhl (1996) zwraca uwagę, że w sytuacji, kiedy analizujemy wyłącznie zachowanie odbiegające od pewnych zgodnych z oczekiwaniami standardów nie do końca wiemy, czy zostało ono spowodowane przez słabą wolę. Możemy mieć w tym przypadku do czynienia z sytuacją odwrotną – tego rodzaju zachowanie może stanowić wyraz silnej woli jednostki i pozostawać w zgodzie z jej osobistymi standardami. Czy zachowanie małego chłopca, który zamiast pilnie odrabiać lekcje idzie pobawić się z kolegami, jest wyrazem jego silnej woli, która pozwala mu przezwyciężyć obawy przed rodzicielską karą, czy słabej woli, bo nie jest w stanie spełnić oczekiwań rodziców? – pyta Kuhl.

Wolicjonalna sprawność a regulacja afektu – model Juliusa Kuhla

Kuhl i jego współpracownicy (Kuhl, 1995; Kuhl, Kazen, Koole, 2006) rozpatrują proces kontroli działania oraz mechanizmy odpowiedzialne za sprawność owego procesu w szerszym kontekście Teorii Interakcji Systemów Osobowościowych (*Personality Systems Interactions Theory*) (Kuhl, 1995). Autorzy, podobnie jak Ryan i Deci (2008) wyróżniają dwa typy kontroli działania: samoregulację oraz samokontrolę.

Samokontrola, inaczej określana jako autorytarny typ kontroli działania, związana jest z działaniem zgodnym z celem (*goal maintenance*). Ja w tym przypadku staje się przedmiotem kontroli, działanie zgodne z celem wymaga bowiem pod-

porządkowania niezgodnych z celem uczuć, preferencji, niekiedy istotnych aspektów związanych z własną tożsamością (Vansteenkiste, Sheldon, 2006). Samoregulacja z kolei to demokratyczny typ kontroli działania, związany z działaniem zgodnym z Ja (*self maintenance*). Ja jest w tym przypadku podmiotem, „głównym koordynatorem”, kierującym działaniem, a ważne aspekty Ja wspierają kierunek działania (Kuhl, 1996; Koole i in., 2010). Samoregulacja w odróżnieniu od samokontroli reprezentuje nierepresyjny typ kontroli działania, regulacja działania odbywa się bowiem w harmonii z ogółem potrzeb, motywów, doświadczeń i opiera się na mechanizmach intuicyjnych. Ten rodzaj kontroli działania jest typowy dla osób charakteryzujących się wysoką sprawnością mechanizmów kontroli działania – osób zorientowanych na działanie. Osoby te w porównaniu z osobami o niskiej sprawności mechanizmów kontroli działania (osobami zorientowanymi na stan) uzyskują znacznie wyższe wyniki w zakresie wytrwałości i skuteczności, co zostało potwierdzone na podstawie badań uwzględniających takie dziedziny, jak: poprawa zdrowia (Fuhrmann, Kuhl, 1998), sport (Beckmann, Kelleman, 2004), edukacja (Baumann, Kuhl, 2005; Kaschel, Kuhl, 2004), racjonalne zachowania konsumenckie (Bagozzi, Baumgartner, Yi, 1992), zarządzanie (Dieffendorf i in., 2000; Kuhl, Kazen, Koole, 2006).

Tym samym wolicjonalna sprawność (*volitional efficiency*) stanowi raczej konsekwencję regulacji holistycznie zorientowanej na osobę (*self maintenance*) niż regulacji zorientowanej na cel (*goal maintenance*). Kuhl zakłada, że te dwa rodzaje regulacji mogą współdziałać, jak i konkurować ze sobą. Współdziałanie dwóch typów regulacji wiąże się z działaniem, w którym standard regulacji jest zgodny z celem osobistym stanowiącym element systemu Ja. Innymi słowy współdziałanie obydwu rodzajów regulacji ma miejsce w sytuacji, kiedy jednostka formułuje intencje w sposób zgodny z własnym Ja.

Podstawę samoregulacji stanowi „pamięć rozciąglą” (*extension memory*), będąca pewnego rodzaju pamięcią asocjacyjną. Stanowi ona ukryty (*implicit*) system reprezentacji własnych potrzeb, preferencji, autobiograficznych doświadczeń, dostarczający zintegrowanej wiedzy o Ja i doświadczeniu (Koole, Jostmann, 2004; Baumann, Kaschel, Kuhl, 2005). Procesy samoregulacji opierają się na procesach intuicyjnych, nieuświadomianych i bazują na ukrytych (*implicit*) reprezentacjach zawartych w „pamięci rozciąglą”. Działanie zgodne z osobistymi celami wymaga równoległego i szybkiego przetwarzania dużej ilości złożonych informacji, co przekracza możliwości świadomego przetwarzania. Zatem to dostęp do pamięci rozciąglą ma rozstrzygające znaczenie zarówno dla holistycznego (zorientowanego na osobę), jak i zarazem sprawnego przebiegu procesu samoregulacji.

Kuhl wraz ze swoimi współpracownikami dostrzega dwojakiego rodzaju trudności w dostępie do „pamięci rozciąglą”: wymagania i trudności, które prowadzą do obniżenia afektu pozytywnego oraz niepowodzenia, frustracje i inne przykre zdarzenia, które z kolei nasilają afekt negatywny (Kuhl, Quirin, 2011). Sprawność mechanizmów kontroli działania wiąże się zatem ze zdolnością do regulacji afektu, którą to Koole nazywa „regulacją systemową”, czyli regulacją umożliwiającą zachowanie integracji systemu osobowościowego. Zdaniem Koole (2009) efektywna

samoregulacja wymaga dostosowanej do wymogów działania regulacji afektu. Niski poziom afektu pozytywnego wiąże się z zaleganiem intencji w pamięci roboczej i trudnościami w sformułowaniu planu i przejściu do działania. Regulacja, której efektem jest wzbudzenie afektu pozytywnego pozwala na intuicyjną implementację intencji i przejście do działania. Z kolei wysoki poziom afektu negatywnego powoduje wyobcowanie względem własnych potrzeb i preferencji. Niski poziom negatywnego afektu pozwala na integrowanie doświadczeń w spójną całość, wysoki negatywny afekt skłania do koncentrowania się na izolowanych pojedynczych doświadczeniach, bez uwzględniania większej całości jaką stanowi system Ja (Baumann, Kuhl, 2002; Koole, 2009; Kuhl, 2011).

W rezultacie Kuhl wraz ze swoimi współpracownikami wyróżnia dwa rodzaje niskiej sprawności mechanizmów kontroli działania (dwa rodzaje orientacji na stan): orientację na stan w sytuacjach decyzyjnych, związaną z trudnościami we wzbudzaniu afektu pozytywnego, wyrażającą się w zwlekaniu z podjęciem działania (*procrastination, hesitation*) oraz orientację na stan w sytuacjach niepowodzenia, przykrości, związaną z trudnościami w neutralizowaniu afektu negatywnego i wyrażającą się w zaabsorbowaniu, ruminacji (*preoccupation, rumination*) (Baumann, Kaschel, Kuhl, 2007). Osoby o dużej sprawności w zakresie mechanizmów kontroli działania, czyli osoby zorientowane na działanie ujawniają większe możliwości w zakresie wzbudzania afektu pozytywnego w obliczu celów będących wyzwaniem: trudnych, monotonnych, konfliktowych oraz większe umiejętności neutralizowania afektu negatywnego w obliczu niepowodzeń i przykrości. Tym samym osoby zorientowane na działanie dzięki lepszemu dostępowi do „pamięci rozciągłej” zarówno łatwiej przechodzą od deliberacji do implementacji i podejmują działanie zgodne z intencją, jak i potrafią podjąć decyzję o działaniu zgodnym z własnymi preferencjami i potrzebami (Koole, Kuhl, 2007; Kuhl, 2011).

Podstawę plastycznej regulacji afektu ujawnianej przez osoby zorientowane na działanie stanowi mechanizm opisany przez Rothermunda i jego współpracowników jako „regulacja przeciwstawna” (*counter regulation*), która polega na kierowaniu uwagi na informacje o przeciwnej wartościowości do aktualnie dominującego stanu afektywno-motywacyjnego (Rothermund, Voss, Wentura, 2008). Tego typu regulacja stanowi warunek „emocjonalnej homeostazy”, zapobiega „zamknięciu się” w jednym stanie emocjonalnym i jest przejawem systemowej regulacji emocji, sprzyjającej procesom integrującym osobowość (Koole, Jostmann, 2004; Koole, 2009).

Wolicjonalna sprawność zatem wiąże się nie tylko ze świadomością intencji, ale również z intuicyjnym konstruowaniem planu, a także z poczuciem autodeterminacji – poczuciem zgodności realizowanych działań z własnym Ja. Osoby o niskiej sprawności mechanizmów kontroli działania – zorientowane na stan – ujawniają niższy poziom autodeterminacji, mniejszy dostęp do „pamięci rozciągłej”, co w konsekwencji wiąże się ze słabością wewnętrznych mechanizmów samoregulacyjnych. W rezultacie osoby takie skutecznie działają wyłącznie w warunkach narzuconego zewnętrznego przymusu albo same stwarzają sobie pewnego rodzaju sytuacje przymusu, np. motywują się do działania, wyobrażając sobie negatywne

konsekwencje niezrealizowania celu (Fuhrmann, Kuhl, 1998; Baumann, Kuhl, 2005; Kadzikowska-Wrzosek, 2010b). Dodatkowo badania potwierdzają, że osoby zorientowane na stan ujawniają większą, aniżeli osoby zorientowane na działanie, rozbieżność między jawną a ukrytą (*implicit*) motywacją (Baumann, Kaschel, Koole, 2005), opisują siebie jako nieautonomiczne i podlegające zewnętrznej kontroli (Koole, 2004), a także mają trudności z rozróżnieniem działań wybranych samodzielnie i narzuconych przez innych (Kuhl, Kazen, 1994; Kazen, Baumann, Kuhl, 2003). Osoby zorientowane na stan wykazują bowiem predyspozycję do tzw. „fałszywej internalizacji” celów (*self-infiltration*), co wyraża się w błędnym spostrzeganiu opinii sugerowanych przez innych, a także zadań wyznaczonych przez innych jako wybranych samodzielnie oraz zgodnych z wewnętrznymi potrzebami, preferencjami. Konsekwencją fałszywej internalizacji jest konflikt między reakcjami emocjonalnymi i przekonaniami na temat działania zgodnego z celem oraz intruzje i ruminacje utrudniające działanie. Z powodu braku wsparcia ze strony „pamięci rozciąglej” osoba doświadcza trudności w działaniu, poczucia przymusu oraz konieczności wzmocnienia wysiłku, aby móc działać zgodnie z wyznaczonym celem (Kuhl, Kazen, 1994; Kazen, Baumann, Kuhl, 2003).

Zdaniem Kuhla działanie, które pozostaje w zgodzie z własnym Ja, a nie tylko w zgodzie z wyznaczonym celem charakteryzuje się większą skutecznością i wytrwałością. W przypadku braku takiej zgodności, skuteczność i wytrwałość działania wymaga warunków presji i zaangażowania systemu kary, który działa opierając się na wzbudzaniu negatywnych emocji i skłania do unikania wszelkich „zakazanych” zachowań. Opieranie kontroli działania wyłącznie na procesach hamowania i działania systemu kary, w rezultacie może prowadzić do ukształtowania nadmiernej skłonności do kontroli (*overcontrol*) i wpływać negatywnie na ogólne funkcjonowanie osoby.

Osoby zorientowane na stan, które cechuje ograniczony dostęp do „pamięci rozciąglej”, działają skutecznie wyłącznie w warunkach zewnętrznej kontroli bądź same wzbudzają u siebie poczucie wewnętrznej presji. Jednocześnie konsekwencją działania w warunkach presji jest jeszcze większe ograniczenie w dostępie do „pamięci rozciąglej”, co utrudnia rozwój wewnętrznych mechanizmów samoregulacyjnych i stwarza konieczność dalszego stosowania presji w celu zwiększenia skuteczności i wytrwałości działania (Baumann, Kuhl, 2005). Dodatkową konsekwencją są większe koszty, jakie ponoszą osoby zorientowane na stan w porównaniu z osobami zorientowanymi na działanie, dążąc do spełnienia pewnych standardów. Wyniki badań potwierdzają, że w sytuacjach związanych z koniecznością spełnienia określonych wymagań osoby zorientowane na stan okazują silniejsze pobudzenie fizjologiczne i większy wzrost negatywnego afektu w porównaniu z osobami zorientowanymi na działanie, a w konsekwencji dłuższego funkcjonowania w takiej sytuacji osoby zorientowane na stan ujawniają obniżenie dobrostanu psychicznego i problemy psychosomatyczne (Heckhausen, Strang, 1988; Brunstein, 2001; Baumann, Kaschel, Kuhl, 2005, 2007; Kuhl, 2011). Osoby zorientowane na stan, a więc zgodnie z koncepcją Kuhla osoby o słabej woli, paradoksalnie charakteryzuje nadmierna skłonność do samodyscypliny i brak umiejętności działania na podstawie

pozytywnych form motywowania. W rezultacie nadmierna kontrola zachowania (*overcontrol of behavior*), która prowadzi do ignorowania celów wynikających z własnych potrzeb, według Kuhla jest konsekwencją nie tyle nadmiernej siły woli, co raczej dowodem na słabość woli. W ten sposób Kuhl wraz ze swoimi współpracownikami zwraca uwagę na konieczność analizy działania jednostki w szerszym kontekście uwzględniającym nie tylko siłę woli, czy też sprawność mechanizmów kontroli działania, ale także charakter regulacji, determinowany przez stopień zgodności realizowanych standardów z systemem Ja.

Podsumowanie

Współczesna psychologia na nowo wykazuje duże zainteresowanie problemem siły woli. Przeprowadzone badania reprezentują zarówno podejście procesualne, jak i personologiczne (Wojciszke, 2003). Wyniki badań prowadzonych w ramach podejścia personologicznego wskazują na korzystny wpływ siły woli na funkcjonowanie jednostki w różnych obszarach, a także sugerują czynniki determinujące różnice indywidualne w sile woli. Jednocześnie rezultaty badań prowadzonych w ramach tego podejścia jednoznacznie nie potwierdzają występowania trudności w funkcjonowaniu, spowodowanych nadmierną skłonnością do kontroli. Podejście procesualne koncentruje się na wykryciu mechanizmów i procesów psychologicznych kryjących się za fenomenem silnej woli.

Badania prowadzone w ramach podejścia procesualnego dotyczą procesów samokontroli i samoregulacji. Zdaniem niektórych badaczy samokontrola i samoregulacja reprezentują dwa odmienne tryby regulacji działania, co w konsekwencji prowadzi do różnic w sposobie definiowania samego pojęcia „siły woli”, a także dostrzegania różnych problemów w funkcjonowaniu osoby, związanych z siłą woli (Kuhl, Fuhrmann, 1998; Ryan, Deci, 2006). W ramach badań nad samokontrolą siła woli utożsamiana jest z opartą na działaniu systemu kary i wzbudzaniu emocji negatywnych zdolnością do powstrzymywania się od niechcianych zachowań, hamowania impulsów, przeciwstawiania się pokusom. W ramach badań nad samoregulacją badacze mówią o silnej woli jako wyrażającej się w „wolicjonalnej sprawności”, którą łączą z pozytywnymi formami motywowania oraz poczuciem autodeterminacji. Badania Kuhla oraz jego współpracowników sugerują, że nadmierna skłonność do kontroli dowodzi raczej słabości woli i niskiej sprawności wewnętrznych mechanizmów samoregulacyjnych.

Jednocześnie badacze w ramach podejścia procesualnego wskazują na konieczność uwzględnienia innych poza siłą woli zmiennych osobowościowych, czy też innych składowych procesu samoregulacji w celu pełnego wyjaśnienia trudności w realizacji celów i funkcjonowaniu osoby. Szczególną uwagę zwraca się na pochodzenie standardów, które kierują procesem samoregulacji. Standardy zgodne z Ja wiążą się z regulacją autonomiczną, która prowadzi do większej wytrwałości i skuteczności działania niż regulacja oparta na niezinternalizowanych standardach. Dodatkowo autonomiczna regulacja działania prowadzi do niższych kosztów w funkcjonowaniu niż regulacja w warunkach presji i przymusu. Kontrola działa-

nia oparta na wzbudzaniu emocji negatywnych i działaniu systemu kary łączy się z obniżeniem dobrostanu psychicznego oraz problemami psychosomatycznymi (Baumann, Kaschel, Kuhl, 2005, 2007).

Wyniki badań wskazują także, że wyczerpanie zasobów energetycznych utożsamianych przez Baumeistera i jego współpracowników z siłą woli zależy od charakteru regulacji. Samoregulacja jako regulacja autonomiczna w mniejszym stopniu wyczerpuje zasoby ego niż samokontrola – autorytarny typ kontroli działania (Moller, Deci, Ryan, 2006; Muraven, Rosman, Gagne, 2007; Muraven, 2008; Kadzi-kowska-Wrzosek, 2010b). Być może zatem wyczerpanie zasobów energetycznych stanowi pewnego rodzaju koszt regulacji odbywającej się w warunkach presji czy przymusu.

Badacze wskazujący na zasadnicze różnice między autonomicznym a autorytarnym typem kontroli działania sugerują jednocześnie, że autonomiczna regulacja odbywa się na podstawie mechanizmów intuicyjnych i ma charakter regulacji holistycznie zorientowanej na osobę, zgodnej z Ja (*self maintenance*). Ważną rolę w tym podejściu odgrywa nie tylko siła woli, ale także pochodzenie standardów (Kuhl, 1996; Koole i in., 2010).

Model siły ego Baumeistera i współpracowników utożsamia pojęcie samoregulacji i samokontroli, a badacze swoją uwagę koncentrują na zgodności działania z celem (*goal maintenance*) (Schmeichel, Baumeister, 2004; Vohs, Baumeister, 2004). Zgodnie z tym modelem zachowanie łamiące pewne powszechnie uznawane zasady, takie jak na przykład przemoc, należy interpretować jako konsekwencję wyczerpania zasobów ego. Można zatem spodziewać się poprawy zachowania w sytuacji zregenerowania owych energetycznych zasobów. Z perspektywy regulacji holistycznie zorientowanej na osobę, jednostka, która okazuje przemoc, to osoba u której z jakichś powodów powstrzymywanie się od przemocy nie pełni charakteru osobistego, zgodnego z Ja standardu. Kiedy przyjmujemy, że „rozwój podmiotowości wiąże się z rozwojem moralności” (Jarymowicz, 2008, s. 12), wówczas analizując trudności w procesie kontroli działania uznamy, że równie ważną rolę, jak siła woli, odgrywają standardy, a szczególnie stopień ich internalizacji. Rola siły woli i problemy z nią związane mają szanse na pełniejsze wyjaśnienie w sytuacji, kiedy rozpatrujemy je w szerszym kontekście systemu osobowości.

Literatura cytowana

- Bagozzi, R.P., Baumgartner, H., Yi, Y. (1992). State versus action orientation and the theory of reasoned action: An application to coupon usage. *Journal of Consumer Research*, 18, 505-518.
- Bandura, A. (1996). Failures in self-regulation: Energy depletion or selective-disengagement. *Psychological Inquiry*, 7, 1, 20-25.
- Baumann, N., Kaschel, R., Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress-depend discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce

- subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 5, 781-799.
- Baumann, N., Kaschel, R., Kuhl, J. (2007). Affect sensitivity and affect regulation in dealing with positive and negative affect. *Journal of Research in Personality*, 41, 239-248.
- Baumann, N., Kuhl, J. (2002). Intuition, affect, and personality: Unconscious coherence judgments and self-regulation of negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1213-1223.
- Baumann, N., Kuhl, J. (2005). How to resist temptation: The effects of external control versus autonomy. *Journal of Personality*, 73, 444-472.
- 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., Heatherton, T.F., Tice, D.M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Beckmann, J., Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychological Reports*, 95, 1135-1153.
- Block, J.H., Block, J. (1980). The role of ego control I ego resiliency in the organization of behavior. W: W.A. Collins (red.), *Development of cognitive, affect, and social relations: The Minnesota symposium in child psychology* (s. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Brunstein, J.C. (2001). Personal goals and action versus state orientation: Who builds a commitment to realistic and need-congruent goals? *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22, 1-12.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality social, clinical and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (2004). *Perspectives on Personality*. Boston: Pearson Education.
- De Boer, B.J., van Hooft, E.A.J., Bakker, A.B. (2011). Stop and start control: A distinction within self-control. *European Journal of Personality*, 25, 349-362.
- Dieffendorf, J.M., Hall, R.J., Lord, R.G., Streat, M.L. (2000). Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85, 250-263.
- Drat-Ruszczak, K. (2003). Teorie osobowości – podejście psychodynamiczne i humanistyczne. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 601-652). Gdańsk: GWP.
- Duval, S., Wicklund, R.A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Finkenauer, C., Engels, R.C.M., Baumeister, R.F. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: the role of self-control. *International Journal of Behavioral Development*, 29, 1, 58-69.
- Fuhrmann, A., Kuhl, J. (1998). Maintaining a healthy diet: Effects of personality and self-reward versus self-punishment on commitment to and enactment of self-chosen and assigned goals. *Psychology and Health*, 13, 651-686.

- Gailliot, M.T., Baumeister, R.F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 303-327.
- Gailliot, M.T., Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Maner, J.K., Plant, E.A., Tice, D.M., (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 325-336.
- Gailliot, M.T., Plant, E.A., Butz, D.A., Baumeister, R.F. (2007). Increasing self-regulatory strength can reduce the depleting effect of suppressing stereotypes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2, 281-294.
- Heckhausen, H., Strang, H. (1988). Efficiency under record performance demands: Exertion control-an individual difference variable? *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 489-498.
- Higgins, E.T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 93-136.
- Hoyle, R.H. (2006). Personality and self-regulation: Trait and information-processing perspectives. *Journal of Personality*, 74, 1507-1525.
- James, W. (2002). *Psychologia. Kurs skrócony*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jarymowicz, M. (2008). *Psychologiczne podstawy podmiotowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2010a). Wolna wola w świetle badań współczesnej psychologii nad procesami samoregulacji i samokontroli. *Psychologia Społeczna*, 4 (15), 330-344.
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2010b). Siła ego i sprawność mechanizmów kontroli działania a autonomia. *Studia Psychologiczne*, 4 (48), 17-36.
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2011). Postawy rodzicielskie a zdolności w zakresie samoregulacji: Wychowawcze uwarunkowania gratyfikacji podstawowych potrzeb, internalizacji standardów oraz siły woli. *Psychologia Rozwojowa*, 16 (4), 89-108.
- Kaschel, R., Kuhl, J. (2004). Motivational counseling in an extended functional context: Personality systems interaction theory and assessment. W: W.M. Cox, E. Klinger (red.), *Motivational counseling: Motivating people for change* (s. 99-119). Sussex: Wiley.
- Kazen, M., Baumann, N., Kuhl, J. (2003). Self-infiltration vs. self-compatibility checking in dealing with unattractive tasks: The moderating influence of state vs. action orientation. *Motivation and Emotion*, 27, 157-197.
- Kofta, M. (1979). *Samokontrola a emocje*. Warszawa: PWN.
- Koole, S.L. (2004). Volitional shielding of the self: Effects of action orientation and external demands on implicit self-evaluation. *Social Cognition*, 22, 117-146.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.
- Koole, S.L., Jostmann, N.B. (2004). Getting a Grip on Your feelings: Effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 6, 974-990.
- Koole, S.L., Kuhl, J. (2007). Dealing with unwanted feelings: The role of affect regulation in volitional action control. W: J. Shah, W. Gardner (red.), *Handbook of motivation science* (s. 295-307). New York: Guilford.

- Koole, S.L., Kuhl, J., Jostmann, N.B., Vohs, K.D. (2005). On the hidden benefits of state orientation: Can people prosper without efficient affect regulation skills? W: A. Tesser, J. Wood, D.A. Stapel (red.), *On building, defending, and regulating the self: A psychological perspective* (s. 217-243). London: Taylor and Francis.
- Koole, S.L., McCullough, M.L., Kuhl, J., Roelofsma, P.H.M.P. (2010). Why religion's burdens are light: From religiosity to implicit self-regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 95-107.
- Kremen, A.M., Block, J. (1998). The roots of ego-control In young adulthood: Links with parenting in early childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 4, 1062-1075.
- Kuhl, J. (1995). A theory of action versus state orientations. W: J. Kuhl, J. Beckmann (red.), *Volition and personality* (s. 47-59). Seattle: Hogrefe and Huber.
- Kuhl, J. (1996) Who controls whom "when I control myself"? *Psychological Inquiry*, 7, 1, 61-68.
- Kuhl J. (2011). Adaptive and maladaptive pathways of self-development: Mental health and interactions among personality systems. *Psychologia Rozwojowa*, 16 (4), 9-31.
- Kuhl, J., Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The volitional components checklist. W: J. Heckhausen, C. Dweck (red.), *Life span perspectives on motivation and control* (s. 15-49). Mahwah, NJ: Erlbaum. Cambridge University Press.
- Kuhl, J., Kazen, M. (1994). Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1103-1115.
- Kuhl, J., Kazen, M., Koole, S.L. (2006). Putting self-regulation theory into practice: A user's manual. *Applied Psychology: An international Review*, 55, 408-418.
- Kuhl, J., Quirin, M. (2011). Seven steps toward freedom and two ways to lose it. Overcoming limitations of intentionality through self-confrontational coping with stress. *Social Psychology*, 42, 1, 74-84.
- Marszał-Wiśniewska, M. (2001). Wychowawcze uwarunkowania orientacji na stan: jak można nie wykształcić silnej woli. *Przegląd Psychologiczny*, 44, 4, 479-494.
- McCrae, R.R., Costa P.T., Jr. (1995). Trait explanations in personality psychology. *European Journal of Personality*, 9, 231-252.
- Mischel, W., Ayduk, O. (2004). Willpower in a Cognitive-Affective Processing System. The dynamics of delay of gratification W: R.F. Baumeister, K.D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 99-129). New York: The Guilford Press.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M.G., Casey, B.J., Gotlib, I.H., Jonides, J., Kross, E., Teslovich, T., Wilson, N.L., Zayas, V., Shoda, Y. (2011). "Willpower" over life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6 (2), 252-256.
- Mischel, W., Ebbesen, E.B. (1970). Attention in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 239-337.
- Moller, A.C, Deci, E.L., Ryan, R.M. (2006) Choice and ego depletion: The moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 8, 1024-1036.

- Muraven, M. (2008). Autonomous self-control is less depleting. *Journal of Research in Personality, 42*, 763-770.
- 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., Rosman, H., Gagne, M. (2007). Lack of autonomy and self-control: Performance contingent rewards lead to greater depletion. *Motivation and Emotion, 31*, 322-330.
- Oleś, P.K. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Pervin, L.A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pervin, L.A., John, O.P. (2002). *Osobowość. Teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Rothbart, M.K., Derryberry, D. (1981). Development of individual differences in temperament. W: M.E. Lamb, A.L. Brown (red.), *Advances in developmental psychology* (s. 37-96). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rothermund, K., Voss, A., Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional bias: A basic mechanism that warrants flexibility in motivation and emotion. *Emotion, 8*, 34-46.
- Rueda, M.R., Posner, M.I., Rothbart, M.K. (2004). Attentional control and self-regulation. W: R.F. Baumeister, K.D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory and applications* (s. 283-300). New York: The Guilford Press.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination and will? *Journal of Personality, 74*, 1557-1585.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and Personality Psychology, 2*, 702-717.
- Schmeichel, B.J., Baumeister, R.F. (2004). Self-regulatory strength. W: R.F. Baumeister, K.D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 84-98). New York: The Guilford Press.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*, 271-322.
- Vansteenkiste, M., Sheldon, K.M. (2006). There's nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *British Journal of Clinical Psychology, 45*, 63-82.
- Vohs, K.D., Baumeister, R.F. (2004). Understanding self-regulation: An Introduction. W: R.F. Baumeister, K.D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 1-9). New York: The Guilford Press.

- Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Wojciszke, B. (2003). Pogranicze psychologii osobowości i społecznej: samoocena jako cecha i jako motyw. W: B. Wojciszke, M. Plopa (red.), *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie* (s. 15-48). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.